



UNIDADE PASTORAL DE SINTRA

Cruz Alta



Fevereiro
2019

Edição nº 166- Ano XVII
Diretor: P. Armino Reis

www.paroquias-sintra.pt

Distribuição Gratuita



XVI ANIVERSÁRIO CRUZ ALTA PÁGINAS CENTRAIS

ABC da Liturgia

Página 4



D. Nuno Brás é novo
Bispo do Funchal

Página 6



Histórias de Vida

Página 10



ENCONTRO CRISTÃO - REPORTAGEM PÁGINAS CENTRAIS



Festa de Natal
da Catequese

Página 3



Concerto Solidário

Página 5



Editorial

José Pedro Salema

Tráfico de pessoas

Na intenção deste mês, o Papa Francisco pede que tenhamos presentes na nossa oração "o acolhimento generoso das vítimas do tráfico de pessoas, da prostituição forçada e da violência".



Este assunto mexe connosco 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 família, 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, sede a quem tem sede, roupa a quem estiver nu.

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

"O que aconteceria no mundo se cada cristão, cada família, cada comunidade se compromettesse a ajudar uma pessoa concreta e salvá-la destas situações? Parece pouco, mas o pouco de muitos é uma força que pode transformar o mundo." (AO)

Os Nossos Padres

Pe. Jorge Doutor

Jornadas Mundiais Juventude em Portugal, em 2022

É uma surpresa e uma grande alegria a Jornada Mundial da Juventude ser em Portugal em 2022! É um grande desafio para as comunidades cristãs, como a nossa em Sintra, que irão acolher jovens de todo o Mundo. Será uma oportunidade extraordinária para os nossos jovens!

A JMJ acontece todos os anos a nível diocesano, por altura do Domingo de Ramos, e a cada dois ou três anos como um encontro internacional, numa cidade escolhida pelo Papa, e tem contado sempre com a sua presença. Estes encontros internacionais têm reunido milhões de jovens para celebrar a sua fé e a sua pertença à Igreja.

Ao longo de uma semana, os jovens provenientes de todo o mundo são acolhidos, na sua maioria, em espaços públicos (ginásios, escolas, pavilhões...) ou em casas particulares. Além dos momentos de oração, partilha e lazer, os jovens inscritos podem participar em várias iniciativas organizadas pela JMJ, em diferentes locais da cidade que acolhe. Os pontos altos são as celebrações que contam com a presença do Papa, tais como a cerimónia de abertura, Via-Sacra, Vigília e, no último dia, a Missa de

envio.

A "pré-jornada" ou "dias nas dioceses" é um encontro que antecede a semana da JMJ e que consiste na integração dos

jovens nas comunidades paroquiais, em várias dioceses. Durante esses dias, os participantes podem ficar a conhecer melhor o país que os acolhe, bem como a Igreja local e as suas especificidades, ficando alojados, à semelhança da semana da JMJ, em instalações públicas, paroquiais ou em casas de famílias.

A JMJ é uma iniciativa pensada pelo Papa João Paulo II, que dedicou sempre uma atenção especial aos jovens.

A primeira JMJ aconteceu em Roma, em 1986, e teve uma dimensão diocesana, ou seja, envolveu apenas os jovens da cidade de Roma. Dois anos antes, em 1984, durante o Jubileu da Juventude, por ocasião do Ano Santo da Redenção Extraordinária, o Papa entregou aos jovens a cruz de madeira que, atualmente, é um dos símbolos da JMJ e tem percorrido os continentes onde se realizam as jornadas. "Levem-na a todo o mundo como um sinal do amor do Senhor Jesus", pediu o Papa João Paulo II.

Depois, foi a vez de convocar os jovens de todos os continentes para a primeira JMJ com dimensão internacional e fora de Roma. Aconteceu em Buenos Aires, na Argentina (1987). Seguiram-se: Santiago de Compostela, em Espanha (1989); Czestochowa, na Polónia (1991), no santuário mariano onde se deu a união de jovens vindos dos dois antigos blocos depois da queda do Muro de Berlim; Denver, nos EUA (1993); Manila, nas Filipinas (1995), que recebeu quatro milhões de peregrinos, tornando-se, até hoje, a mais participativa de toda a história; Paris, em França (1997),



onde se introduziu um esquema muito próximo do que encontramos hoje, com a criação da "pré-jornada" ou "dias nas dioceses".

O ano 2000 marcou um ponto de viragem na história das JMJ. Encontraram-se em Roma, Itália, nesse ano do jubileu, mais de dois milhões de jovens, de todo o mundo.

A cidade de Toronto, no Canadá, foi a sede da JMJ em 2002. Foi a última JMJ que João Paulo II celebrou fora de Roma.

Seguiu-se Colónia, na Alemanha, em 2005, uma jornada "de dois Papas": preparada por João Paulo II, foi celebrada por Bento XVI, no seu país de origem. Depois, Sydney, na Austrália (2008), Madrid, em Espanha (2011), Rio de Janeiro, no Brasil (2013), de onde chegaram as impressionantes imagens da praia de Copacabana inundada de jovens que não cederam à chuva e permaneceram junto ao Papa Francisco.

As jornadas seguintes, em 2016, foram em Cracóvia, na Polónia, terra natal do agora Santo João Paulo II.

Neste ano, em 2019, as Jornadas Mundiais da Juventude decorreram durante o mês de janeiro, no Panamá.

Recentemente, os nossos jovens da Unidade Pastoral de Sintra participaram na JMJ de Madrid e Cracóvia, mas já tinha havido participação também em outras anteriores. Eu, pessoalmente, participei na JMJ no Canadá – foi uma experiência extraordinária!

Podem informar-se e acompanhar a preparação da JMJ em Portugal, em <http://jmj.patriarcado-lisboa.pt/#/pt>

A melhor parte

Diác. Joaquim Craveiro

Ano Novo Vida Nova...???

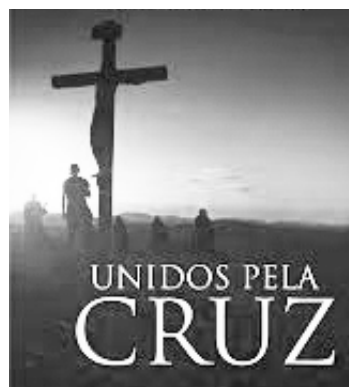
Demos os primeiros passos no novo ano e como é costume, desejamos bom ano, felicidades, muita paz, muito amor e tantas outras coisas que nos ocorrem. Todos os anos percorremos a mesma lista de boas intenções.

No entanto vejamos agora o sonho de quem pretende ir mais além das boas intenções:

A Europa que eu sonho é uma Europa não dos mercados, nem mesmo dos Estados, das regiões ou dos municípios; é uma Europa dos povos, dos cidadãos, dos homens e das mulheres. Uma

Europa reconciliada e capaz de reconciliar; uma Europa do Espírito, construída sobre sólidos princípios morais e, por isso, capaz de oferecer a todos e a cada um autênticos espaços de liberdade, solidariedade, justiça e paz; uma Europa que viva a sua missão com alegria e generosidade. E aqui, no meu sonho, o olhar vai mais longe, e estende-se ao mundo inteiro: gostaria tanto que este, graças à nossa responsabilidade de europeus, fosse mais humano e habitável, mais em sintonia com o Projecto de Deus... (Card. Martini, Milão)

Precisamos de reinventar



uma alma nova que saiba animar e que nos faça regressar à espiritualidade do ser como realidade para nós e para os outros. O Evangelho de Jesus é o caminho que ainda é capaz de dar ao mundo essa espiritualidade, uma alma nova.

O VOLUNTÁRIO

Rita Gôja

Já imaginaste uma comunidade que vive e desenvolve a sua fé graças ao trabalho voluntário? Consegues acreditar em pessoas que dão de si sem esperar lucro, sem esperar nada em troca? Se olhares com atenção Para o que te rodeia, rápido percebes que essa realidade se encontra bem perto de ti ! Nas nossas paróquias! Na nossa Unidade Pastoral! Na nossa Igreja! A nossa fé em Deus que nos move a fazer algo mais, que

de eventos, no coro, no jornal, no bar, nos almoços convívio, nas leituras eucarísticas, no museu, no grupo de costura entre muitos outros... O importante não é em que ajudas mas sim que ajudes, que participes, que contribuas para que juntos possamos dar voz a Deus.

Foi com o intuito de agradecer a todos os voluntários que no dia cinco de janeiro o grupo de jovens se voluntariou a preparar um jantar convívio para todos os



nos incentiva a agir para lá do que é expectável, dá-nos o privilégio de experimentar a vida comunitária. Porque ter fé em Deus é ser parte de um corpo que apenas se move se cada um de nós assumir responsabilidade sobre a sua parte.

A missão que Deus te dá só tu sabes!!! Na catequese, nas equipas de animação, de decoração, de limpeza, de manutenção ou de acolhimento, nos grupos de apoio social ou de organização

voluntários da UPS. Um jantar que contou com a participação de quase cem voluntários no salão paroquial de S. Miguel.

Quero desde já valorizar o esforço árduo de todos os voluntários que além da sua vida pessoal e profissional encontram sempre um tempinho para estar disponíveis abdicando muitas vezes do seu tempo livre, das suas vontades e do seu descanso. A todos um grande obrigada. ■

FESTA DE NATAL DA CATEQUESE

Cristina Silva


No dia 05 de Janeiro todos os centros de Catequese da Unidade Pastoral de Sintra se reuniram em S. Miguel para juntos festejarem o Natal com cânticos, poemas e mensagens. Foi uma festa muito participada e agradável.

a igreja totalmente cheia. Na Eucaristia, como gesto da caminhada de Natal da catequese, cada criança ofereceu um coração como o seu nome em sinal de que, assim como os Magos, quer dar a Jesus o dom precioso do seu coração.



Após o lanche partilhado celebrámos juntos a Eucaristia da Solenidade da Epifania do Senhor, com

Foram também levados junto do presépio os mealheiros para a campanha da Infância Missionária. ■




EMVIAGEM

TRAVEL SOLUTIONS


POLÓNIA

18 A 24 AGOSTO 2019

Representante EMVIAGEM  07 dias / 06 noites

viagem exclusiva
1.250€
lugares limitados

1º dia	Sintra / Lisboa / Varsóvia
2º dia	Varsóvia
3º dia	Varsóvia / Czestochowa / Cracóvia
4º dia	Cracóvia - Bairro Kazimierz / Wieliczka Minas de Sal
5º dia	Cracóvia / Zakopane / Cracóvia
6º dia	Cracóvia / Auschwitz / Wadowice
7º dia	Cracóvia - Varsóvia / Lisboa / Sintra



O VALOR INCLUI: Transporte em autocarro privado de Sintra para o aeroporto e regresso. Passagem aérea em voos TAP, em classe económica para o percurso Lisboa / Varsóvia / Lisboa com direito a uma bagagem de porão. Taxas de aeroporto, segurança e combustível no valor de € 131 data de 23/11/2018 (valor a reconfirmar aquando da emissão dos bilhetes). Assistência e transporte privado do aeroporto para o hotel e vice-versa; Estadia de 6 noites em hotéis de 4**** com pequeno-almoço incluído; Pensão Completa (desde o jantar do primeiro dia ao jantar do sexto dia); Todas as visitas e entradas mencionadas acompanhadas por guias locais a falar português; Entradas incluídas Parque Lazienkowski, Museu de História, Santuário Czestochowa, Jasna Gora, Igreja de Sta. Maria, Catedral Wawel, Centro João Paulo II, Minas de Sal, Sinagoga; Funicular para Guba- Iowka; Passeio de barco pelo Rio Dunajec; Auschwitz, Museu de João Paulo II, Igreja da Apresentação da Virgem Maria; Acompanhamento do Guia local em Português, durante toda a viagem; Gratificações a Guia e Motorista; Seguro de viagem Taxas hoteleiras.

VIGÍLIA ECUMÉNICA "PROCURARÁS A VERDADEIRA JUSTIÇA"

Rita Gôja

Todos os anos entre 18 a 25 de Janeiro os cristãos unem-se em oração com o intuito de rezar pela sua unidade, pela aproximação das suas igrejas, para que a distância que as separa seja cada vez menor.

Além das orações individuais de cada um, de cada paróquia ou comunidade, houve também oportunidade, no dia 19 de Janeiro, de nos juntarmos para uma vigília ecuménica, um espaço de silêncio, reflexão, partilha e oração de portas abertas a quem quisesse estar presente.

Este ano a vigília foi realizada na Catedral de S. Paulo, em Lisboa, da igreja Lusitana. Presentes estiveram cristãos da Igreja

Presbiterana, da Igreja Católica, da Igreja Metodista e da Igreja Lusitana.

Catedral cheia!!! Cristãos com vontade de construir pontes e quebrar barreiras porque o fim é o mesmo: "Jesus Cristo!" A Fé que nos encaminha na vida é a mesma: "Jesus Cristo!" O Homem que nos ilumina o coração é o mesmo: "Jesus Cristo!"

Este ano a reflexão da vigília procurou encontrar a verdadeira justiça. Uma procura de fácil entendimento porque Jesus foi claro nos seus ensinamentos, mas de difícil execução porque os nossos corações facilmente rejeitam Jesus. O facilitismo e a perguiça tendem a vencer batalhas contra o exigente e

trabalhoso projeto de Deus.

Para ajudar a firmar a luta diária pela justiça todos fomos propostos a assumir um compromisso pela paz. Um compromisso no meio de tantos outros que já temos assumidos com Jesus Cristo, porque de responsabilidades, está um coração cristão cheio. Missão nenhuma é tão séria, tão exigente e tão extraordinária como a que Deus nos atribui. Ser Cristão é correr atrás destas responsabilidades, ver o que não se vê, ouvir o que não se ouve, sentir o que não se sente, fazer o que não se faz... ser melhor a cada dia que passa... e viver de coração aberto à vontade de Deus! ■

ABC da Liturgia

Continuamos, neste espaço, a procurar 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).

Ágape – Palavra grega que se traduz por «caridade» ou «amor». Comida dos primeiros cristãos, distinta da celebração eucarística, mas com alguma relação com ela.

Água – Elemento natural muito utilizado na liturgia e cheio de sentido simbólico. A água está intimamente ligada ao sacramento do Batismo e tem sentido de purificação, de limpeza, de vida nova. Água benta: água benzida especialmente na noite pascal (também noutros momentos, como no Sacramento do Batismo); ao entrar na igreja os fiéis molham os dedos na «pia da água benta» e fazem o sinal da cruz para lembrar o próprio Batismo e sentir que devem estar diante de Deus com o coração limpo. Em muitos lugares os cristãos levam-na para casa para benzer a mesa, a casa, as pessoas, e como recordação batismal.

Alba – Do latim, albus, «bran-

co». Vestimenta em forma de túnica do pescoço aos pés, comum a todos os ministros da celebração litúrgica.

Aleluia – Aclamação litúrgica própria do tempo pascal e que precede sempre, exceto na Quaresma, a aclamação do Evangelho. Significa: louvai ao Senhor.

Alfa e ómega – Primeira e última letra do abecedário grego. Na liturgia da Vigília Pascal usa-se na bênção do círio pascal, indicando que Cristo é o princípio e o fim de toda a obra da salvação realizada por Deus.

Altar – Originariamente, o altar era um lugar elevado que servia de ponto de encontro entre Deus e os homens. Para os cristãos é a mesa onde se celebra a Eucaristia. Aconselha-se que seja de pedra (Cristo, pedra angular). Não é lugar para «pôr coisas»; é o lugar onde se oferece o pão e o vinho transfor-

mados, pela ação do Espírito Santo, em «pão de vida e bebida de salvação», o Corpo e o Sangue de Jesus.

Ambão – Lugar destacado do presbitério donde se proclama a Palavra de Deus à assembleia reunida.

Âmen – Palavra vinda do hebraico, que significa «firme, seguro, válido, acordo». Serve para ratificar o que o presidente da assembleia diz ou faz.

Animação – Não é palavra estritamente litúrgica. A assembleia reunida, como grupo humano que é, necessita de ser animada, daí também a palavra animador. O principal animador e a primeira animação da assembleia celebrante correspondem ao presidente. Mas existem diversos tipos de animação contemplados na introdução ao Missal e a cada um dos rituais dos sacramentos. Assim, por exemplo animação

de quem faz as monições, dirige o canto, ordena a procissão das oferendas... São diversas formas de ajudar para que a assembleia realize melhor aquilo para o qual se reuniu. Em muitas comunidades cristãs existe o grupo ou equipa de animação litúrgica.

Ano jubilar – Costume judaico de declarar determinado número de anos (7x7+1=50) um ano especial (Lv 25, 8-17.29-31) de liberdade, de ação de graças, de facilidades para o perdão e a reconciliação. Desse costume judaico nascem depois os anos santos jubilares atuais.

Ano litúrgico – Organização da celebração do mistério da salvação realizado por Jesus Cristo. Não corresponde nem ao ano escolar nem ao ano civil. Começa no Advento, com a preparação para ao Natal; o tempo de Natal culmina na festa do Baptismo de Jesus. Segue-se a primeira parte do Tempo Comum até à Quarta-feira de Cinzas, que dá início à Quaresma ou preparação para a celebração do mistério da Morte e Ressurreição de Cristo. Na tarde de Quinta-feira Santa começa o Tríduo Pascal, que culmina na Vigília Pascal noturna, que inaugura o Tempo Pascal. Este termina com a

ABC da Liturgia

Festa do Pentecostes. Vem depois a segunda parte do Tempo Comum que conclui com a celebração da Festa de Cristo, Rei do Universo. Advento, Natal, Quaresma e Páscoa denominam-se tempos fortes, porque se celebra neles de maneira especial o mistério de Cristo.

O Tempo Comum é também conhecido como o tempo dos Santos ou Santoral; neste tempo faz-se memória dos Santos mais destacados ao longo de toda a história da Igreja. Para facilitar a proclamação da riqueza dos diversos evangelhos e do Antigo Testamento, dispôs-se uma rotação de Ciclos:

Ciclo A (centrado no evangelho de Mateus),

Ciclo B (centrado no evangelho de Marcos),

Ciclo C (centrado no evangelho de Lucas).

O evangelho de João está presente durante o tempo quaresmal, pascal, e em alguns domingos do Ciclo B, de S. Marcos, que por ser um evangelho mais breve, durante alguns domingos tomam-se evangelhos do evangelista João.



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

Os ossos do crânio protegem o nosso cérebro. Mas, infelizmente, esta proteção, por vezes, não é suficiente. Existem traumatismos vários, desde os mínimos, uma simples pancada, por exemplo, a muito graves. O nosso cérebro está exposto a muitos tipos de lesões. Os traumatismos cranianos (TC) causam mais mortes e incapacidades entre as pessoas com menos de 50 anos do que qualquer outro tipo de lesão neurológica. Juntamente com os ferimentos de bala, estes acidentes traumáticos são a causa principal de morte entre os homens com menos de 35 anos. Cerca de metade

dos TC registados resulta de acidentes com veículos a motor. Um traumatismo grave na cabeça pode provocar uma ruptura de nervos, vasos sanguíneos e tecidos do cérebro. As vias nervosas podem ficar interrompidas, podendo ocorrer hemorragias e edema. Estes fluidos podem-se concentrar, expandindo-se, aumentando a pressão local e comprimirem o tecido cerebral próximo. Assim, secundários aos TC podem surgir hematomas intracranianos que são acumulações de sangue entre o cérebro e o crânio. Geralmente são de desenvolvimento rápido e podem formar-se entre as meninges (membranas

que protegem o cérebro) ou interna ou externamente e, se forem grandes, podem comprimir o cérebro e provocar sintomas, conforme a sua extensão e localização, tais como confusão mental, perda de memória, podendo até provocar perda da consciência e levar ao coma.

Uma lesão cerebral deste tipo, pode deixar sequelas de disfunção permanente dependendo da área e extensão afectadas. Estas alterações podem atingir a parte motora (movimentos) a sensibilidade, a fala, a visão, a audição, a memória, o sono, o comportamento, o estado de consciência, etc.

Traumatismos cranianos específicos

Todos nós podemos sofrer várias espécies de acidentes traumáticos deste tipo, como as fracturas, concussões, contusões, lacerações. As fracturas são rupturas de um osso. Estas podem lesar também artérias e veias próximas. Todas elas podem romper as meninges, especialmente as da base do crânio. O líquido cefalorraquidiano que circula entre o cérebro e as meninges pode sair pelo nariz ou ouvido e as infeções são um risco sempre presente, situação que espelha a enorme gravidade destes casos. A concussão ou comoção é um traumatismo diferente, muito menos grave. É a chamada sacudidela, como se o cérebro abanasse dentro do crânio, após uma pancada, por exemplo, consequente a uma queda ou uma agressão. Neste caso, pode existir perda de consciência, perda de memória, alguma desorientação mais ou menos prolongada, ou sonolência, dores de cabeça, sintomas que, normalmente, desaparecem ao fim de horas ou alguns dias. Estes traumatismos não têm consequências visíveis sob o ponto de vista orgânico,

ou anatómico. As contusões e lacerações são causadas por impacto directo e violento no cérebro, geralmente muito graves, pois podem envolver fracturas do crânio e rompimentos do tecido cerebral.

Para o diagnóstico conclusivo dos TC realizam-se exames como a TAC, ou a Ressonância Magnética, exames de extrema precisão, dado que o Rx identifica apenas a fractura, mas não revela eventual lesão cerebral.

Concluindo, existem traumatismos leves a muito graves, ou mesmo mortais, dependendo da localização e extensão e do tipo de lesão. Quando se sofre uma pancada forte na cabeça, um traumatismo, situação muito frequente, tem que se ter o cuidado de se verificar se existiu perda de conhecimento, ou amnésia. Neste caso, essa pessoa deve ser vigiada, pelo menos, nas 24/48h seguintes, ou em casa ou no hospital. Se surgirem sintomas ou sinais como sonolência, vômitos, alterações do pulso, entre outros, poderá, por exemplo, estar a formar-se um hematoma ou outra complicação e o internamento é obrigatório. ■



O Planeta Azul

Tiago Amaro, 1ª Secção - Agr 1134, Sintra

Olá, eu sou o Tiago Amaro, tenho 9 anos e sou lobito do agrupamento 1134 de Sintra.

Os lobitos (Alcateia) dividem-se em bandos de seis ou sete meninos e eu faço parte do bando cinzento.

Hoje quero falar-vos sobre a importância de preservarmos o meio ambiente, neste caso os oceanos e as praias e como isso começa nos escuteiros, logo na alcateia. É um assunto que nos preocupa a todos.

O patrono dos lobitos é o São Francisco de Assis e tal como ele adoramos as plantas, os animais e toda a natureza. Por isso, uma das atividades que mais gostei foi um dia em que os nossos chefes nos levaram à praia das Mações, onde estivemos a apanhar lixo. Tenho pena de dizer isto, mas a praia estava muito, muito suja.

Na maioria, o lixo era feito de plásticos, pedaços de borracha, bocados de garrafas de plástico e vidro e muito papéis de todas as qualidades. Havia um pouco de tudo.

Todo este lixo é artificial, não se degrada facilmente e é arrastado para o mar.

São todas as pessoas do mundo, que sujam. Deviam guardar o seu lixo para o despejarem num local próprio.

Assim que o lixo chega ao mar, os animais marinhos pensam que se trata de alimento e ingerem estes produtos, que são tóxicos e que muitas vezes os matam.

Também algumas vezes esses animais ficam presos nesse lixo ficando com feridas graves ou morrendo.

Numa outra atividade, os nossos chefes levaram-nos ao Oceanário de Lisboa, onde vimos muitos animais lindos e também uma exposição que nos mostrou exatamente todo o lixo que vai parar aos oceanos e todo o mal que faz a todas as criaturas marinhas.

O lixo é tanto que até fizeram esculturas com ele.

Pudemos observar uma enorme quantidade de animais que se encontram em vias de extinção devido às pescas exageradas e à poluição.

Convido-vos em primeiro lugar a visitarem o Oceanário de Lisboa para verem os animais maravilhosos que lá existem e para verem que fazem parte do nosso planeta azul e que devem ser tratados com respeito. Depois convido-vos, tal como os lobitos de Sintra a aprenderem a limpar e a reciclar e a deixar o mundo sempre um pouco melhor.

É isto e muito mais que aprendemos e levamos no nosso coração.



Aprendemos que o planeta é de todos e que se gostamos das nossas coisas limpas e arrumadas, devemos pensar que os mares e as praias são nossas também.

É bom andar nos escuteiros. Este ano entraram mais lobitos novos que também aprendem com os mais velhos e com os chefes que a natureza, onde gostamos de acampar e brincar é muito mais bonita quando está limpa e bem tratada.

Obrigado a todos por lerem e pensarem nisto que vos escrevi.

Deixo-vos com a oração dos lobitos, que nos guia sempre nesta e em todas as nossas atividades:

"Divino menino Jesus, Nós vos oferecemos inteiramente o nosso coração.

Enchei-o das vossas virtudes e ensinai-nos a emitir-vos.

Nós queremos seguir o vosso exemplo, com toda a nossa boa vontade

Para assim, com a ajuda de Maria, nossa doce Mãe,

Crescermos em graça e idade. Amén." ■



Concerto solidário

24 de fevereiro de 2019, 17:30
Palácio Valenças, Sintra



Comemorativo do 114º aniversário
de Rotary International



Organização: Rotary Club de Sintra

Contacto: A. Câmara de Sousa - 926890565

Apoios: Câmara Municipal de Sintra, Rotaract Club de Sintra e NRDC Club de Sintra

Objetivo: As receitas do evento serão aplicadas em projetos de apoio a Instituições de Solidariedade Social e Bolsas de Estudo para estudantes carenciados do Concelho de Sintra



Mealheiros da Infância Missionária

Cristina Silva

No início do Advento, as crianças e adolescentes da Catequese receberam o Mealheiro da Infância Missionária.

Trata-se de um mealheiro para pintar, recortar, montar e depois receber o resultado da partilha de cada criança.

Esta iniciativa pretende desenvolver "o espírito missionário dos mais novos" e decorre sob o lema "crianças ajudam crianças".

Os mealheiros foram recolhidos no passado dia 5 de janeiro, durante a festa de Natal da Catequese, e o resultado da partilha das crianças foi de 561,25€, que a Infância Missionária irá fazer chegar às crianças pobres das missões.

Infância Missionária

A Infância Missionária é uma das quatro Obras Missionárias Pontifícias e promove a animação e formação missionária das crianças e dos seus educadores, especialmente através das próprias crianças, desenvolvendo-lhes o protagonismo na solidariedade e na evangelização: "Crianças ajudam e evangelizam crianças".

Foi fundada em 1843, em França, pelo bispo Charles Janson, com o objetivo de ajudar as crianças necessitadas da China e rapidamente se propagou pelo mundo inteiro, estando neste momento em desenvolvimento em cerca de 130 países com a finalidade de que "as crianças ajudem as crianças".



Crónica: Familiarmente Falando

ACISJF |

VIVER O DOMINGO - VIVER DO DOMINGO

VIVER, antes de mais.

Viver, realmente, não apenas andando ou parando, mas como quem sente, percebe e sonha o que faz.

Aquilo a que chamamos vida é corredio demais, mesmo que não arredemos pé.

Roda a cabeça, desanda o coração, numa vertigem de ideias e sentimentos...

Consumimos e somos consumidos, mas não somos verdadeiros sujeitos do que fazemos.

A não ser que tenhamos um centro, mas suficientemente grande para atrair como íman tudo quanto se passa connosco e à nossa volta.

Uma relação maior que nos detenha e situe.

Que só pode ser com Deus.

Então a vida garante-nos na fonte, eternamente.

E queremos com Ele e a partir d'Ele.

VIVER O DOMINGO, é isso mesmo, garantia na fonte.

Porque o Domingo é o Dia do Senhor, da Sua vitória definitiva sobre a não-vida, ou seja, sobre a morte.

A Palavra é anúncio,

o Pão é vida,

os irmãos são caridade.

Da Cruz veio o Espírito, dos poucos que lá estavam somos agora muitos.

E definimo-nos assim: os que vivemos o Domingo,

o dia além dos dias, depois da última noite, vida eterna principiada.

VIVER DO DOMINGO, pois.

Nem doutra realidade poderíamos viver já,

pois todo o menos é nada.

Quem provou o vinho novo despreza o velho,

quem saboreou e viu o sacramento pascal,

passou já para outra esfera,

de que a vida natural é apenas promessa.

Viver do Domingo, como quem vive já do fim.

Viver do Domingo, como quem se realiza, porque antes era só possibilidade.

Viver do Domingo, e ser por isso

paz no meio da guerra, esperança além dos muros, triunfo da caridade.

+ Manuel Clemente

Actualmente, Cardeal Patriarca de Lisboa

Publicado na Folha IN VIA - Nº 16 da Junta Nacional da ACISJF - Setembro/Outubro de 2002



D. Nuno Brás é novo Bispo do Funchal

A Santa Sé noticiou dia 12 de Janeiro a nomeação de D. Nuno Brás da Silva Martins para Bispo do Funchal. D. Nuno Brás merece toda a nossa gratidão pelo trabalho que realizou no Patriarcado de Lisboa, especialmente como formador e reitor do Seminário dos Olivais e Bispo Auxiliar desde 2011. Em tudo manifestou grandes dotes de inteligência e qualidade pastoral, ganhando justamente a estima do Povo de Deus, especialmente dos que mais diretamente serviu. Destaco o acompanhamento às Vigararias, ao respetivo clero e paróquias, e as visitas pastorais. Também a qualidade das suas intervenções e escritos na Voz da Verdade e outras publicações foram de grande pertinência para a nossa vida eclesial e cultural.

Estou certo que a Diocese do Funchal muito beneficiará com tantas qualidades comprovadas.

Para boa parte do seu clero é já uma presença familiar, dado o conhecimento mútuo que têm desde o tempo de formação no Seminário dos Olivais, como colegas ou alunos. Reforça-se também deste modo a ligação entre as nossas Igrejas irmãs. D. Nuno Brás conta com a nossa muita estima e oração. A autenticidade eclesial nasce da profundidade espiritual com que se vivem realidades assim, como o ministério ordenado e o serviço do Povo de Deus. Rezaremos por ele e pelo novo serviço que o Papa Francisco lhe pede.

Lisboa, 12 de janeiro de 2019

+ Manuel, cardeal-patriarca



FABRICA DAS VERDADEIRAS QUEIJADAS DA SAPA

QUEIJADAS DA SAPA CINTRA

Volta do Duche, 12
Tel. 219 230 493

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

O tema sobre a participação ativa dos fiéis na Eucaristia leva-nos a colocar uma questão muito pertinente nos dias que correm tendo em conta a mobilidade humana e o fácil convívio de línguas, raças, povos, e de religiões. A pergunta que colocamos é a seguinte: Os membros que pertencem a Igrejas ou comunidades eclesiais cristãs que não se encontram em plena comunhão com a Igreja católica podem participar na Eucaristia? Podem receber a comunhão eucarística? Qual é o ensinamento da nossa Igreja a esse respeito?

A nossa Igreja Católica co-

meça por afirmar o princípio da relação profunda (vínculo intrínseco) entre a Eucaristia e unidade da Igreja, isto é, a Eucaristia não nos une somente a Cristo, mas implica também a plena comunhão com os irmãos na fé. «É este o motivo pelo qual, com dor, mas não sem esperança, pedimos aos cristãos não católicos que compreendam e respeitem a nossa convicção que assenta na Bíblia e na Tradição: pensamos que a comunhão eucarística e a comunhão eclesial interpenetram-se tão intimamente que se torna geralmente impossível aos cristãos não católicos te-

rem acesso à Eucaristia sem estarem em comunhão com a Igreja Católica». (cfr. Sacramentum Caritatis, 56). A respeito das Igrejas que não se encontram em comunhão plena com a Igreja Católica diz o Catecismo da Igreja Católica: «as Igrejas orientais que não estão em comunhão plena com a Igreja Católica embora separadas, têm verdadeiros sacramentos por causa da sucessão apostólica, da existência do sacramento da Ordem e da Eucaristia, por meio dos quais continuam unidos a nós (CIC.1399); por isso, esses irmãos podem participar plenamente na Eucaristia. O mes-

mo, porém, não acontece com as Igrejas saídas da Reforma protestante, porque não conservaram a genuína e íntegra substância do mistério eucarístico, sobretudo por causa da falta do sacramento da Ordem» (CIC.1400). É por esse motivo que a intercomunhão com essas comunidades não é possível para a nossa Igreja Católica. No entanto, tendo em conta a salvação eterna da pessoa humana, e com a devida autorização do Ordinário (Bispo), existe a possibilidade de admitir indivíduos cristãos não católicos à Eucaristia, ao sacramento da Penitência e à Unção dos Enfermos desde



que os peçam por sua livre vontade, e manifestem a fé católica em relação a estes sacramentos e que se encontrem nas devidas disposições (CIC. 1401).

ENSINAMENTOS PAPAIS - "A IGREJA VIVE DA EUCARISTIA"

P. João Inácio

O título do nosso artigo abre a Introdução da Encíclica intitulada ECCLESIA DE EUCHARISTIA, da autoria do nosso querido Papa S. João Paulo II, sobre a Eucaristia e a sua relação com a Igreja, datada de 17 de abril de 2003.

Diz-nos o santo Padre que a verdade contida nesta afirmação, "A Igreja vive da Eucaristia", exprime, não apenas uma experiência diária de fé, mas contém em síntese o próprio núcleo do mistério da Igreja. Desde o Pentecostes, momento do nascimento da Igreja, que a Eucaristia ritma os dias do novo povo de Deus rumo à pátria celeste. Na linha dos ensinamentos do Concílio

Vaticano II, o Papa afirma que o sacrifício eucarístico é fonte e centro de toda a vida cristã, porque na santíssima Eucaristia está contido todo o tesouro espiritual da Igreja, isto é, o próprio Cristo, nossa Páscoa e o Pão Vivo que dá aos homens a vida mediante a sua carne vivificada e vivificada pelo Espírito Santo. O Cenáculo, lugar onde Jesus comeu a última ceia com os seus discípulos, é o lugar da instituição da Eucaristia. Foi lá que Jesus, tomando em suas mãos o pão e o vinho, pronunciou as palavras que ainda hoje repetimos para a concretização da sua presença real e sacramental. Nessas palavras da instituição da Eucaristia está contido

todo o mistério pascal e todo o mistério eucarístico. É do mistério pascal que nasce a Igreja. Por isso, a Eucaristia é o centro da vida da Igreja. Na Eucaristia, Jesus entregou à Igreja a atualização permanente do mistério pascal. Pelo ministério sacerdotal, os ministros sagrados realizam a consagração pronunciando as palavras: "Isto é o meu Corpo que será entregue por vós"; "este é o cálice do meu Sangue que será derramado por vós". A Igreja vive de Jesus eucarístico, por Ele é nutrida, por Ele é iluminada. (E.E, 1-3). «A Eucaristia edifica a Igreja e a Igreja faz a Eucaristia» (E.E. 26).

Esta nota introdutória da Encíclica do Papa S. João

Paulo II deixa-nos ensinamentos clarividentes sobre a centralidade da Eucaristia na vida da Igreja e faz-nos compreender por que razão não ser possível a participação de fiéis cristãos não católicos que não professem a mesma fé na presença real e sacramental de Jesus na Eucaristia, não têm o sacramento da Ordem e não aceitam a sucessão Apostólica. Quem nega ou desvaloriza tais verdades nega e rejeita aquilo que constitui a razão de ser da Igreja e, por conse-



guinte, não pode participar na celebração da Eucaristia nem receber a comunhão eucarística nem tão pouco concelebrar.

ALUGA-SE CASA RÚSTICA

T1+1 Muito próximo da estação da Portela e da Escola D. Fernando II
(quintal partilhado com outras habitações)

ALUGA-SE QUARTO (mesma localização)

Para uma senhora - máximo um ano.

Contacto: 962343675

 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

IX Encontro Cristão em Sintra refletiu sobre a Justiça

O Centro Cultural Olga Cadaval, em Sintra, foi palco do IX Encontro Cristão, uma iniciativa que se insere na semana de oração pela Unidade dos Cristãos. Este Encontro, organizado por uma plataforma constituída por cristãos de várias denominações, contou com a presença de mais de 50 comunidades e levou cerca de 800 pessoas a esta emblemática sala do concelho de Sintra. O tema deste ano, Perto de Ti, pôs em evidência a proposta cristã de fraternidade universal, levando cada um a refletir sobre a sua responsabilidade na construção de uma sociedade mais justa e inclusiva.

Para dar início ao encontro, o anfitrião, o Presidente da Câmara Municipal de Sintra, Dr. Basílio Horta, apontou como caminho de justiça, a implementação de políticas de desenvolvimento inclusivo que privilegiam o respeito pela diversidade, o diálogo e a integração. Desafiou os vários jovens presentes a serem emissários de “justiça e da construção de um mundo novo.”

Durante o Encontro, líderes de diversas comunidades cristãs refletiram sobre a promoção da justiça como atitude cristã. Dr. António Calaim, Presidente da Aliança Evangélica, lembrou como no dia a dia “o pecado, a corrupção e a mentira têm contribuído para formatar e condicionar as atitudes individuais, sendo tempo de retomar a capacidade de acreditar, de atuar e de agir de acordo com o caminho de Jesus.” Lembrando o amor incomensurável de Deus por cada um de nós, D. Nuno Brás, Bispo auxiliar da Diocese de Lisboa, destaca que “só seremos justos para com os outros se olharmos com os olhos de Deus e tomarmos consciência da possibilidade, nova em cada dia, de sermos como Jesus, expressão do amor infinito de Deus feito homem entre nós.”

O desejo de unidade vivido neste encontro, inspirado no desejo de Jesus de sermos uma grande família humana é um ideal de justiça só possível com a participação de todos. “Somos únicos e irrepetíveis e cada pessoa tem um valor próprio. Uma sociedade mais justa implica uma melhor distribuição do que Deus nos confiou”, recorda D. Pina Cabral, Bispo da Igreja Anglicana. Tudo isto encaminha-nos para uma economia de comunhão em que todos participam e são incluídos. Por sua vez, o Bispo Sifredo, da Igreja Evangélica Metodista sublinhou que “como cristãos somos chamados a estar mais perto dos que sofrem e do exemplo de Cristo, que passou por momentos de fragilidade mas que os venceu, que nos dá o Amor que precisamos para construir um tempo melhor e recuperar a coragem e a esperança num tempo novo e numa vida nova”, sublinhou o Bispo Sifredo, da Igreja Evangélica Metodista.

Além dos testemunhos partilhados, o encontro deu voz a outras formas de louvor como a Música, o Teatro e a Dança levados ao palco por um grupo de artistas de diversas igrejas numa verdadeira experiência de unidade entre cristãos.

Durante a tarde, perto de 300 jovens participaram em sete Workshops, dinamizados por animadores católicos e evangélicos, de aprofundamento do tema da Justiça em várias dimensões humanas como o trabalho, o desporto, as redes sociais, o ensino, a criatividade, etc.

À semelhança do ano anterior, o Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa, fez-se presente, desta vez através de um vídeo, uma vez que se encontrava nas Jornadas Mundiais da Juventude, no Panamá. Nesta mensagem gravada, enaltece o espírito de unidade que define o Encontro Cristão, marca de tolerância, abertura e inclusão, louvando ainda “o caminho para o alto e para o supremo através da fraternidade entre os irmãos.”

Ao fim de nove anos, são visíveis os frutos que este Encontro tem gerado nas comunidades cristãs que plantaram esta semente e que agora acompanham o crescimento desta árvore que se quer cada vez mais robusta.



Ana Polido

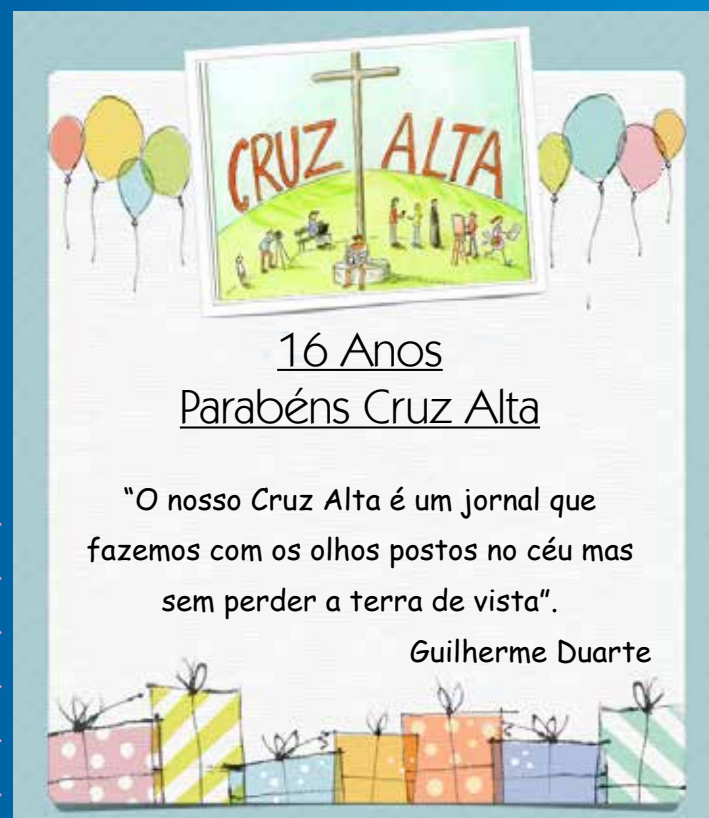


XVI Aniversário Cruz Alta



O 16.º aniversário do nosso jornal, que decorreu no passado dia 25 de Janeiro, foi comemorado com a celebração de uma Eucaristia de Acção de Graças, na Igreja de São Pedro. Seguiu-se um jantar que reuniu no restaurante "Orixàs", em Sintra, os elementos da direcção do jornal e alguns colaboradores que puderam e não quiseram deixar de viver este tempo de salutar convívio entre amigos.

A todos um grande bem-haja pelo agradável e bem disposto momento de convívio que todos proporcionaram.



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: Ana Maria Baeta

Entrevista: P. Armindo Reis; Redação: Adérito Martins

Ana Maria Sardinha Correia Baeta, nasceu em 1934 em Lisboa; o pai era de Montelavar e a mãe da Terrugem. A sua mãe casou aos 16 anos e aos 18 já tinha 2 filhas. O pai tomou conta dos negócios do sogro (avô da Ana Maria) na Terrugem e expandiu os negócios para Sintra. Como tinha um escritório em Lisboa viviam lá, e passavam o verão na Terrugem. Veio para Sintra aos 3 anos quando o pai construiu uma casa perto da atual GNR. Costuma dizer que é neta dos seus pais, pois nasceu quando a mãe já tinha 50 anos. São 4 irmãos, 1 rapaz e 3 raparigas. A irmã mais velha, aos 23 anos, estava para casar quando a mãe ficou grávida. O casamento teve de ser adiado e realizou-se quando a Ana Maria tinha seis meses. A segunda irmã tinha então 22 anos. Foram estas duas irmãs que praticamente a criaram.

Quando chegou a altura de ir para a escola do Morais ficava frequentemente doente e passava 1 dia na escola e 1 semana em casa. Para acabar com as doenças tão frequentes, os pais começaram por lhe arranjar um professor em casa, mas a sua rebeldia não ajudou. Entretanto abriu o Ramalhão e, aos 9 anos, foi a primeira aluna de Sintra a frequentar a escola como interna, logo no ano seguinte à sua abertura. Foi a forma de não ficar doente porque o ar do lado do Ramalhão não é tão húmido. Passou algumas dificuldades de adaptação à escola que a fizeram passar noites a chorar, mas isso ajudou-a a crescer e modificar o seu temperamento. Frequentou até ao 7º ano e recorda esses anos como uma experiência muito boa.

A sua catequese de in-

fância foi feita no colégio. Teve alguma catequese na paróquia, na igreja de Santa Maria, mas não gostou da experiência. Os pais eram anti-clericalistas, mas todos os filhos vieram a ser muito católicos, o que acaba por ser curioso.

Depois do liceu foi para Lisboa para casa da irmã mais velha para fazer companhia à sobrinha e com planos de estudar enfermagem, mas uma doença contagiosa da sobrinha fê-la regressar a Sintra.

Aos 20 anos tirou a carta de condução para acompanhar o pai nos negócios. Com a ajuda da Gina Costa começou a colaborar na Igreja. Primeiro a campanha de Natal para ajudar os mais carenciados, no tempo do Padre Baltazar; depois fez parte da OVS e começou a dar catequese. O grupo da Igreja juntava-se em São Martinho e na Camélia, onde o Paracho era empregado. Davam catequese nas escolas no Carrascal, no Lourel, no Colégio do Sintrense, entre outras. Havia cerca de 700 a 800 crianças.

Pelos 22 começou a namorar às escondidas do pai e casou passados 5 anos, vindo a ser mãe de 4 filhos a tempo inteiro. Os filhos frequentaram a catequese no jardim-escola que o Padre Frazão abriu em Colares. Depois foram para o Ramalhão e para os Salesianos. Os filhos fizeram também os sacramentos no colégio, com exceção do Crisma.

A Ana Maria fez o cursilho de cristandade no Rodízio, depois do marido, por influência do Celestino Atanásio. O marido gostou imenso do cursilho e fez uma verdadeira conversão. Com a vinda de Nossa Senhora do Cabo ela integrou um movimento

de senhoras liderado pela D. Maria Augusta que impulsionou muitas iniciativas como a de construir a nova igreja de S. Miguel. A comissão da construção da nova igreja de S. Miguel passou a fazer muitas festas de angariação de fundos e pedidos de donativos. Escreveram a todos os padres de Lisboa a pedir contributos. O governo civil chegou a ceder carros para sortear, mas eram carros muito velhos - encheram Sintra de rifas e foram para Lisboa vender à porta das igrejas. No lançamento da primeira pedra fizeram uma festa no terreno da igreja, com a presença do Sr. Cardeal D. António Ribeiro, com uma grande adesão, que correu muito bem. Quando a nova igreja acabou ficou a gerir a compra das mobílias, dos paramentos, das flores da igreja, etc. O grupo da costura começou também com a D. Maria Augusta, no casal de S. Domingos, onde também tiveram uma casa de chá que abria às quintas-feiras. Depois a costura passou para casa da outra D. Maria Augusta (esposa do Dr. Américo). Com a conclusão das obras em S. Miguel, o grupo da costura mudou-se para a igreja.

Com o Padre Carlos Jorge, foi ministra da Comunhão, mas a doença do marido (leucemia) passou a exigir muito da sua atenção. Ele tinha um supermercado na rua Heliodoro Salgado, onde hoje é uma loja do chinês. Lá dentro chegaram a ter uma lavandaria e um bar. As grandes superfícies depois acabaram com o negócio. Chegaram a ter mais de 50 empregados e quando cederam o negócio obrigaram o novo proprietário a ficar com eles.

O seu marido esteve doente 10 anos e faleceu em

2012, com 77 anos.

Atualmente a Ana Maria pertence ao Conselho Pastoral, continua a liderar o Grupo da Costura (2 EMES) e a ajudar na decoração da igreja de São Miguel. Que Deus a conserve por muitos anos e que outras mais novas possam ir aprendendo a cuidar da igreja como ela!



Gota a Gota-Grupo de Ação Social

Artigos doados em janeiro 2019

Artigos	Quantidade
Fraldas Incontinência S	4
Fraldas Nº2	5
Fraldas Nº3	6
Fraldas Nº4	3
Fraldas Nº5 (especiais)	3
Fraldas Nº5	10
Toalhitas	20
Farinha Láctea	15
Flocos Cereais / Mel	51
Cereais/Corn Flakes	40
Leite UHT Meio Gordo	348
Fruta Pack 4 boiões	8
Bolacha Maria	3
Shampoo	4
Açúcar	1
Arroz	1
Massa	1
Esparguete	1
Salsichas	2
Atum	3
Azeite	1
Fruta em conserva	1
Total:	531

Ofertas

Leite UHT Meio Gordo (Anónimo)	60 litros
Farinha Láctea (Anónimo)	20 Un
Leite UHT Meio Gordo (Anónimo)	24 litros



IMAGEM
E PUBLICIDADE



we love image

DESIGN GRÁFICO
COMUNICAÇÃO DIGITAL
BRANDING
PUBLICIDADE
WEB DESIGN
SOCIAL MEDIA

WWW.RADESIGN.COM.PT

OFERTAS AO MENINO JESUS

Como é tradição nas nossas paróquias da UPS as ofertas que as pessoas dão no Natal, ao venerar a imagem do Menino Jesus, são destinadas aos mais carenciados da freguesia. Este ano o valor apurado nas ofertas ao "Menino Jesus" da noite de Natal até ao ano novo foram destinadas ao Grupo de ação social Gota a Gota e renderam 1338.48 €

As ofertas ao "Menino Jesus" das Missas da Epifania foram destinadas à Conferência de São Vicente de Paulo (por ser o 1º Domingo do mês) e foram de 717.89€



CASA

Restaurante Petiscaria Bar

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

(Fecha à 3.ª feira)

Tel: 219 243 490



Para os mais pequenos
Fábulas de Esopo

A menina do leite

A menina não cabia em si de felicidade. Pela primeira vez iria à cidade vender o leite da sua vaquinha. Trajando o seu melhor vestido, lá partiu pela estrada fora com a lata do leite na cabeça.

Enquanto caminhava, o leite chocalhava dentro da lata.

E os pensamentos faziam o mesmo dentro da sua cabeça.

“Vou vender o leite e comprar uma dúzia de ovos.”

“Depois, choco os ovos e ganho uma dúzia de pintainhos.”

“Quando os pintainhos crescerem, terei bonitos galos e galinhas.”

“Vendo os galos e crio as frangas, que são ótimas botadeiras de ovos.”

“Choco os ovos e terei mais galos e galinhas.”

“Vendo tudo e compro uma cabrita e algumas porcas.”

“Se cada porca me der três leitões, vendo dois, fico com um e ...”

A menina estava tão distraída que tropeçou numa pedra, perdeu o equilíbrio, levou um tombo de todo o tamanho e caiu redonda no chão.

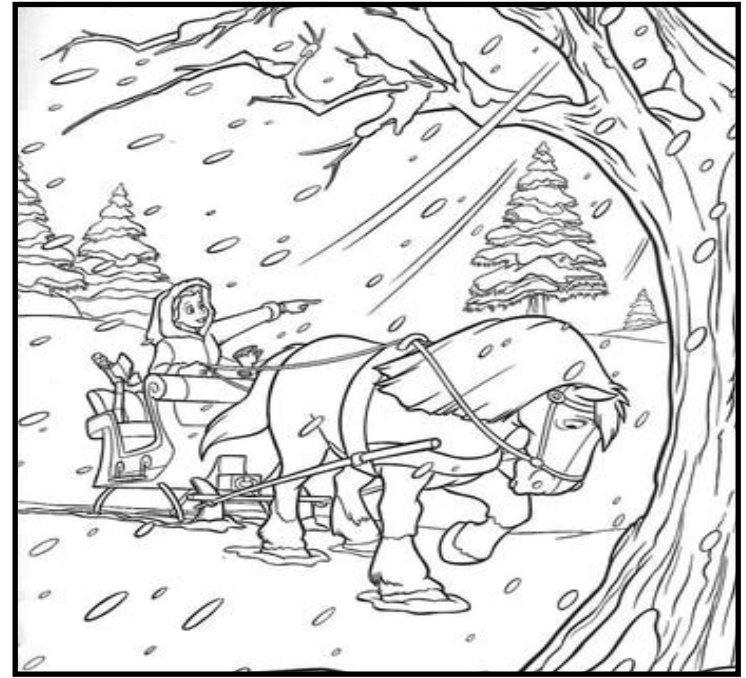
Lá se foi o leite branquinho espalhar pelo chão!

E lá se foi tudo - os ovos, os pintainhos, os galos, as galinhas, os cabritos, as porcas e os leitões pelos ares!...



Moral da história: Não se deve contar com uma coisa antes de a conseguir.

Imagem para colorir



Sopa de Letras - Calçado

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

Botins; Galochas; Sapatilhas; Sabrinas; Ténis; Sandálias; Chinelos; Alpargata; Botas; Pantufas; Sapatos; Mocassim; Tamanco.

Descobre as 7 Diferenças



Sudoku - puzzle

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

Partilha de bens

Teresa Santiago

A multidão que tinha abraçado a fé tinha um só coração e uma só alma.

Ninguém chamava seu ao que lhe pertencia, mas entre eles tudo era comum.

É precisamente pelo facto dos crentes terem tudo em comum, que, no seu meio, já não subsiste a diferença entre ricos e pobres (Act. 4,32-37).

No seio da comunidade dos crentes não deve haver uma forma de pobreza tal que sejam negados a alguém os bens necessários para uma vida condigna.

Penso no milagre da multiplicação dos pães - traz-nos à realidade do acolhimento. Todas aquelas mulheres, homens e crianças faziam parte da família de Jesus e é por isso que ele não poderia mandá-los embora. Ele queria que ficassem confortáveis na relva, que se sentissem membros da sua grande família, que fossem alimentados, que fossem tratados com dignidade.

Olhemos para os santos, aqueles que viveram de forma exemplar a comunidade. Penso de modo especial, em Martinho de Tours (397), primeiro soldado, depois monge e Bispo: como se fosse um ícone, ele mostra o valor insubstituível do testemunho individual da caridade. Às portas de Amiens Martinho partilhara metade do seu manto com um pobre; durante a noite aparece-lhe num sonho o próprio Jesus, trazendo vestido aquele manto, para confirmar a validade da sentença evangélica: «estava nu e deste-me de vestir... Sempre que fizestes isto a um destes meus irmãos mais pequeninos, a mim o

fizestes» (Mt. 25,36.40).

Mas, na história da Igreja, quantos outros testemunhos de caridade podem ser citados! Todo o movimento monástico, logo desde os seus inícios, com Santo Antão Abade (356) exprime um imenso serviço de caridade para com o próximo. No encontro «face a face» com aquele Deus que é Amor, o monge sente a exigência imperiosa de transformar a sua vida em serviço do próximo, além do serviço de Deus.

Depois da morte de seus pais, tendo ficado sozinho com uma única irmã ainda pequena (Antão tinha uns dezoito ou vinte anos), tomou conta da casa e da irmã.

Mal haviam passado seis meses desde o falecimento dos pais, indo um dia à igreja, como de costume, refletia consigo mesmo sobre o motivo que levava os apóstolos a abandonarem tudo para seguirem o Salvador e, por qual razão aqueles homens de que se fala nos Actos dos Apóstolos vendiam as suas propriedades e depositavam o preço aos pés dos apóstolos para ser distribuído entre os pobres. Ia também pensando na grande e maravilhosa esperança que lhes estava reservada nos céus. Meditando nestas coisas, entrou na igreja no exato momento em que se lia o Evangelho e ouviu o que o Senhor disse ao jovem rico: "Se tu queres ser perfeito, vem, vende tudo o que tens e segue-me, e terás um tesouro no Céu" (Mt. 19,21).

Antão considerou que a lembrança dos santos exemplos lhe tinha vindo de Deus e que aquelas pa-



lavras eram dirigidas pessoalmente para ele.

Logo que voltou da igreja, repartiu com os habitantes da aldeia as propriedades que herdara da família (possuía trezentos campos lavrados, férteis e muito aprazíveis) para que não fossem motivo de preocupação, nem para si próprio, nem para a irmã.

Entretanto, outra vez na igreja, ouviu o Senhor dizer no Evangelho: "Não vos preocupeis com o dia de amanhã" (Mt. 6,34). Não podendo mais resistir, até aquele pouco que lhe restara deu aos pobres.

Confiou a irmã a uma comunidade de virgens consagradas que conhecia e considerava fiéis, para que fosse educada no mosteiro. Quanto a ele, entregou-se a uma vida de ascese e rigorosa mortificação, nas imediações de sua casa.

Trabalhava com as próprias mãos, pois ouvira a palavra da Escritura:

"Quem não quer trabalhar, também não deve comer (1 Ts. 3,10). Com uma parte que ganhava comprava o pão que comia; o resto dava aos pobres.

Rezava continuamente, pois aprendera que é preciso rezar a sós, sem cessar (1 Ts 5,17).

Tantos outros santos, como Francisco de Assis, João de Deus, Vicente de Paulo, Luisa de Marillac, João Bosco, Inácio de Loyola, Teresa de Calcutá - para citar apenas alguns -, são grandes modelos de caridade!

Deus é Amor!

Intenção do Papa

Fevereiro 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 - Fevereiro 2019 - Ano C

	Dia 10	Dia 17	Dia 24	Dia 3
	5.º DOM. T. Comum	6.º DOM. T. Comum	7.º DOM. T. Comum	8.º DOM. T. Comum
	Is 6, 1-2a.3-8	Jer 17, 5-8	1 Sm 26, 2.7-9.12-13.22-23	Sir 27, 5-8
	«Eis-me aqui: podeis enviar-me»	«Maldito quem confia no homem; bendito quem confia no Senhor»	«O Senhor entregou-te nas minhas mãos, mas eu não quis atentar contra ti»	«Não elogies ninguém antes de ele falar»
Salmo	137, 1-2a.2bc-3.4-5.7c-8	1, 1-2.3.4.6	102, 1-2.3-4.8.10.12-13	91, 2-3.13-14.15-16
	«Na presença dos Anjos, eu Vos louvarei, Senhor.»	"Feliz o homem que pôs a sua esperança no Senhor".	"O Senhor é clemente e cheio de compaixão."	"É bom louvar o Senhor."
Leitura II	1 Cor 15, 1-11	1 Cor 15, 12.16-20	1 Cor 15, 45-49	1 Cor 15, 54-58
	«É assim que pregamos e foi assim que acreditastes»	«Se Cristo não ressuscitou, é vã a vossa fé»	«o homem que veio do Céu é o modelo dos homens celestes»	«Deu-nos a vitória por Jesus Cristo»
Evangelho	Lc 5, 1-11	Lc 6, 17.20- 26	Lc 6, 27-38	Lc 6, 39-45
	«Deixaram tudo e seguiram Jesus»	"Bem-aventurados os pobres. Ai de vós, os ricos"	«Sede misericordiosos, como o vosso Pai é misericordioso»	«A boca fala do que transborda do coração»

TEMPO COMUM



"O Tempo Comum propõe um caminho espiritual, uma vivência da graça própria de cada aspecto do Mistério de Cristo, presente nas diversas festas e nos diversos tempos litúrgicos."

Serviço Pastoral e Litúrgico de Fevereiro

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 – Sexta-feira da semana III

09.30h Expo. SSmo. em S. Miguel
18.00h Expo. SSmo. em S. Pedro
21.00h Início do CPM na UPS
21.15h Grupo de Jovens

Dia 2 – Sábado da semana III

9.00h CPM na UPS
21.00h 1ª reunião de formação p/ Sacramentos de Iniciação (preparação de adultos para Batismo, Crisma e 1ª Comunhão)
Peditório dos Vicentinos (Sáb. e Dom.)

Dia 3 – Domingo IV do Tempo Comum

9.00h CPM na UPS

Dia 5 - Terça-feira da semana IV

11.00h Missa no Lar de Galamares
21.00h Oração com grupo carismático, em S. Miguel
21.00h Reunião da direção do CNE-1134

Dia 6 – Quarta-feira da semana IV

21.30h Ultreia em Cascais
21.30h Reunião do Secretariado da Catequese

Dia 7 – Quinta-feira da semana IV

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

Dia 8 – Sexta-feira da semana IV

21.15h Grupo de Jovens

Dia 9 – Sábado da semana IV

20.00h Formação p/ Sacramentos da Iniciação
21.30h Reunião de Pais e padrinhos p/ Batismos

Dia 10 – Domingo V do Tempo Comum

Dia 11 – Segunda-feira da semana V
10.00h Missa em inglês, em S. Martinho

Dia 12 – Terça-feira da semana V

21.00h Missa c/ grupo carismático, em S. Miguel

Dia 13 – Quarta-feira da semana V

Aniversário do P. Jorge Doutor
21.00h Conversas sobre Deus, no Linho
21.15h Atração às Quartas, em Montelavar

Dia 14 – Quinta-feira da semana V

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

Dia 15 – Sexta-feira da semana V

10.00h Reunião Clero em Almagem Bispo
21.15h Grupo de Jovens

Dia 16 – Sábado da semana V

20.00h Formação p/ Sacramentos de Iniciação

Dia 17 – Domingo VI do Tempo Comum

Dia 20 – Quarta-feira da semana VI

21.00h Reunião geral de Catequistas

Dia 21 – Quinta-feira da semana VI

15.00h Missa no Lar do Oitão
18.00 Atendimento: FAMÍLIA COM VIDA
21.00h Partilha da Palavra em São Pedro
21.15h Grupo Bíblico, em S. Miguel

Dia 22 – Sexta-feira da semana VI

21.00h 5º ENCONTRO DE LITURGIA, Rio de Mouro
21.15h Grupo de Jovens
21.30h Caminhada Cursilho 476 Senhoras

Dia 23 – Sábado da semana VI

20.00h Formação p/ Sacramentos de Iniciação

Dia 24 – Domingo VII do Tempo Comum

12.30h ALMOÇO DA UPS (Janela), a favor de S. Martinho

Dia 26 – Terça-feira da semana VII

21.00h Expo. SSmo., com grupo carismático

Dia 27 – Quarta-feira da semana VII

21.00h Conversas sobre Deus no Linho
21.30h Reunião do Secretariado da Catequese

Dia 28 – Quinta-feira da semana VII

15.00h Missa no Lar Asas Tap
21.00h Partilha da Palavra, em S. Pedro
21.15h Grupo Bíblico, em S. Miguel
21.30h Reunião Respons. Vic. Catequese

PREVISTO PARA O PRÓXIMO MÊS:

1 Março: Reunião pais e padrinhos de catecúmenos, 21h
2e3 Março: Não há Catequese, mas há Missa
3-10 Março: Peregrinação a Taizé
6 Março: Início da Quaresma
17 Março: Promessas dos Escuteiros
31 RETIRO da UPS – inscrição no Cartório
21.00h Partilha da Palavra em S. Pedro
21.00h Reunião da Eq. Coord. Pastoral de Lourel
21.15h Grupo Bíblico, em S. Miguel



Notícias dos Vicentinos

Hermínia Dionísio (Presidente) - Rui Pereira (Tesoureiro)

A CONFERÊNCIA DE SÃO VICENTE DE PAULO EM 2018

A Conferência de S. Vicente de Paulo de S. Pedro de Penaferrim (...) tem por fim servir os pobres e os mais carenciados das nossas comunidades, procurando apoiá-los naquilo que for necessário. Não obstante a sua génese e localização em S. Pedro de Sintra desde 17 de Abril de 1952, a Conferência desenvolve a sua actividade em toda a área de Sintra e não apenas naquela freguesia/paróquia, estando, portanto, disponível para ajudar os mais necessitados de toda a Unidade Pastoral de Sintra.

In página internet da UPS

A actividade da Conferência de S. Vicente de Paulo de S. Pedro de Penaferrim durante o ano de 2018 desenvolveu-se em diferentes áreas, apresentando-se agora um resumo dos seus principais aspectos.

É de elementar justiça começar por agradecer a todos aqueles (pessoas e instituições) que ajudaram a Conferência ao longo do ano transacto, disponibilizando algum do seu tempo (tantas vezes já tão diminuto) e/ou oferecendo apoios materiais, permitindo materializar o fundamento da nossa actividade: a ajuda aos mais necessitados.

Quanto aos vicentinos, temos a lamentar o falecimento da nossa querida Madalena Fonseca, que nos deixou no ano passado. Por outro lado, tivemos a satisfação de duas paroquianas terem realizado em Dezembro o Compromisso Vicentino. Sejam bem-vindas!

Somos actualmente 20 Vicentinos, dos 44 aos 78 anos, colaborando ainda directamente nas nossas actividades cerca de 10 voluntários. Com a entrada de vicentinos e colaboradores mais novos e muito comprometidos, a eventual necessidade de rejuvenescimento tem sido atenuada. Contudo, o comprometimento de pessoas mais jovens com a Conferência compensaria a natural saída dos menos jovens.

Relativamente aos apoios que prestámos em 2018, é de referir que foram envolvidas, em média, mais de 60 famílias e de 170 pessoas. O tipo de apoios concedidos consta do Quadro seguinte.

QUADRO I - PRINCIPAIS TIPOS DE APOIOS

Alimentação	Saúde	Habitação
726	128	46

Especificando: alimentação corresponde à distribuição do Banco Alimentar, saúde ao apoio na aquisição de medicamentos e habitação ao pagamento de rendas de casa e de outras despesas domésticas (água, luz, gás).

Neste âmbito, deve ser reconhecida a importante colaboração prestada pelo grupo de acção social "Gota a Gota" que, através da disponibilização de bens materiais para crianças, designadamente leite e fraldas, permitiu que os cabazes do Banco Alimentar tivessem mais qualidade e uma maior diversidade.

Também importante é o conhecimento das origens e destinos dos recursos financeiros ao dispor da Conferência em 2018. Realça-se, mais uma vez, a generosidade das pessoas e entidades que confiaram à Conferência os meios indispensáveis para a concretização dos seus projectos. São de destacar as valiosas ofertas nos peditórios à porta das igrejas da UPS, os donativos e as quotas regulares dos nossos benfeitores e o importante apoio da Câmara Municipal e da União das Freguesias de Sintra.

Em concreto, o Quadro seguinte demonstra a origem dos valores recebidos e o custo das actividades desenvolvidas pela Conferência de S. Vicente de Paulo.

Finalmente, é nosso dever solicitar a todos que CONTINUEM A AJUDAR-NOS A AJUDAR, certos de que TUDO o que recebemos é canalizado para os mais necessitados e fragilizados da nossa Unidade Pastoral de Sintra. De facto, sem o vosso contributo será muito difícil prosseguir a nossa missão de ajuda ao próximo que esteja em situação mais difícil.

Porque esta é uma tarefa de TODOS os cristãos, pois, como afirmou o Padre Joseph Wresinski, mentor do Dia Internacional para a Erradicação da Pobreza (17 de Outubro):

"Onde os homens são condenados a viver na miséria, os direitos do homem são violados. Unir-se para que sejam respeitados é um dever sagrado."

QUADRO II - MAPA DE RECEITAS E DESPESAS DE 2018

Receitas	
Origem	Valor
Colectas dos vicentinos efectuadas nas reuniões internas da Conferência	469,01 €
Subscrições/quotas de benfeitores	575,00 €
Peditórios à porta das igrejas da UPS	6 263,07 €
Campanhas especiais, quermesses e vendas	124,70 €
Donativos particulares	490,00 €
Apoio da Câmara Municipal para actividades candidatas ao PAFI*	1 750,00 €
Apoio da Junta de Freguesia para o Banco Alimentar	1 000,00 €
Comparticipação na receita da Homenagem a D. Teresa de Noronha	6 025,87 €
Outras receitas consignadas a fim específico (Banco Alimentar)	1 982,42 €
Total	18 680,07 €

Despesas	
Actividades	Valor
Reforço dos cabazes do Banco Alimentar contra a fome	9 263,23 €
Comparticipação no pagamento de despesas de farmácia	3 280,02 €
Auxílio no pagamentos de despesas com a habitação	3 274,67 €
Pagamento de outras despesas (domésticas)	1 695,71 €
Contribuição obrigatória para a Sociedade de S. Vicente de Paulo **	768,19 €
Despesas administrativas e de funcionamento da Conferência	396,07 €
Total	18 677,89 €

Resultado final	2,18 €
------------------------	---------------

* Programa de Apoio Financeiro às Instituições Sem Fins Lucrativos Promotoras de Desenvolvimento Social e de Saúde (PAFI)

** Representa uma participação nas despesas da Sociedade de S. Vicente de Paulo e visa também auxiliar outras Conferências em dificuldades. O valor refere-se às contribuições de 2017 e 2018.



Poesia

Fernando Pessoa

Não: não Digas Nada!

Não: não digas nada!
Supor o que dirá
A tua boca velada
É ouvi-lo já

É ouvi-lo melhor
Do que o dirias.
O que és não vem à flor
Das frases e dos dias.

És melhor do que tu.
Não digas nada: sê!
Graça do corpo nu
Que invisível se vê. e enriquece, não
pelo que nos dá, mas pelo
quanto descobrimos de nós mesmos.

Enfarte Agudo do Miocárdio (EAM)



O Enfarte Agudo do Miocárdio (EAM), vulgarmente conhecido por ataque cardíaco, é uma emergência médica em que cada minuto conta porque há o risco de o coração parar. O seu objetivo é confortar, apoiar e monitorizar a condição da vítima enquanto espera pelos serviços de emergência.

O reconhecimento precoce dos sinais e sintomas do EAM é fundamental e deve motivar o contacto com o 112. Esta é a via preferencial dado que reduz o intervalo de tempo até ao início da avaliação, diagnóstico, terapêutica e agitação do transporte para a unidade hospitalar mais adequada.

São sinais e sintomas de um possível Enfarte:

- Dor apertada no peito com uma sensação de esmagamento e que não acalma quando a vítima se põe em repouso;
- Irradiação da dor para o braço, pescoço, mandíbula ou costas;
- Dificuldade em respirar;
- Pele pálida, acinzentada pegajosa ou suada;
- Desconforto abdominal, náuseas e vômitos.

Encontrando-se perante sinais e sintomas de um Enfarte, deve:

- Coloque a vítima confortável: tranquilize-a, sente-a numa posição confortável e impeça-a de fazer qualquer tipo de esforços;
- Não perca tempo, ligue imediatamente 112: colabore com o Operador informando quais os sinais e sintomas da vítima;
- Explique o que se passa e siga as instruções que lhe forem dadas;
- Monitorize a vítima: observe a atividade respiratória e a pulsação enquanto aguarda pelas equipas de emergência. Se existir alguma alteração deverá transmiti-la às equipas;
- Não deve ir para o hospital por meios próprios: o hospital mais perto pode não ser o mais indicado;
- Nunca espere que a dor passe por si: o tempo de atuação é fundamental!



Paróquia de Mira Sintra
(Catarina Ramos 9coordenadora da Catequese)

Neste ano pastoral, estamos a dar seguimento à receção sistemática da Constituição Sinodal de Lisboa, fixando-nos especialmente no seu número 47: VIVER A LITURGIA COMO LUGAR DE ENCONTRO. Esclarecendo que «a liturgia é lugar de encontro com Deus e também da comunidade cristã enquanto Povo de Deus que celebra».

Neste sentido, e de forma a reforçar os dinamismos de participação comunitária e de missão Paróquia de S. Francisco de Assis, em Mira Sintra, desenvolveu diversas iniciativas.

Destacamos uma destas iniciativas com o tema “PRESÉPIO LUGAR DE ENCONTRO PARA TODOS”.

As crianças e adolescentes da Catequese fizeram PRESÉPIOS com vários materiais, estes foram distribuídos pelas lojas do comércio local.

Depois, no 5 de janeiro, estas crianças em conjunto com os Escuteiros CNE, foram cantar as janeiras pelas ruas e fazer uma “Caça ao Presépio”

pelas lojas de Mira Sintra.

Foi um momento muito bonito em comunidade.

Todos os participantes cumpriram a missão de forma muito empenhada e alegres, os comerciantes ficaram radiantes e já pediram para se repetir no próximo ano. Os moradores colocavam um sorriso nos lábios e recordavam os seus tempos de infância em que se cantavam as Janeiras nas suas Terras Natas.



Conseguimos o objetivo de fazer do “PRESÉPIO LUGAR DE ENCONTRO PARA TODOS”.

Bem-haja

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

Santa Apolónia

A mártir Santa Apolónia nasceu em Alexandria, no Egipto, no início do séc. III, na era governada pelo Império Romano. De família pagã, o pai era magistrado em Alexandria, o que lhe dava algum relevo social. Apolónia frequentava a biblioteca de Alexandria, uma das maiores referências de ensino da época, o que lhe deu diferenciado conhecimento, que a levou a ser batizada na adolescência e a professar o Cristianismo.

Por assumir a sua Fé Cristã no tempo do Império, também foi perseguida... o Imperador Décio mandou que perseguissem até à morte todos os cristãos de Alexandria e a jovem Apolónia não foi exceção...

Apanhada pelos soldados do Império e levada à presença de Décio, tal como todos os Cristãos, que eram obrigados a renunciar à Fé Cristã e prestar culto aos Deuses Romanos... Apolónia, firme na sua Fé, nunca obedeceu e foi torturada na praça pública. A tortura, entre muitas outras, foi, serem-lhe arrancados os dentes com pedras afiadas, o mesmo é dizer, os dentes foram-lhe tirados à

pedrada... sem a jovem vacilar um único segundo na sua Fé Cristã. Amarrada, pediu aos soldados uns minutos, que lhe foram concedidos e então a Mártir, preferindo a morte a renunciar à sua Fé, lançou-se à fogueira. Por amor a Deus, saiu ilesa sem estar queimada... os soldados então, a golpes de espada, trespassaram todo o seu corpo, acabando por decapitar a jovem... muitos dos que assistiam à tortura e presenciaram tal ato, de imediato se converteram também eles ao Cristianismo. Era por volta do ano 249.

O relato histórico da mártir Santa Apolónia é contado pelo Bispo de Alexandria, São Dionísio, ao Bispo Fábio de Antioquia, nas cartas que lhe escreveu.

Santo Agostinho, mais tarde, também ele estudou a vida de Santa Apolónia e concluiu que o ato de se atirar à fogueira, nada teve a ver com suicídio, mas foi, sim, uma atitude de manter a castidade e jamais renunciar à Fé.

Santa Apolónia foi canonizada no ano 300. É simbolizada com uma turquesa na mão que segura um dente e a palma do martírio. Daí



ser padroeira dos dentistas. A sua festa litúrgica é celebrada a 9 de fevereiro. Em muitos mosteiros e igrejas do mundo se venera Santa Apolónia e em Florença, Itália, no mosteiro com o seu nome há uma relíquia desta Mártir, um dente e um pedaço da mandíbula.

Muitos são os que ao longo dos séculos têm recorrido à sua intercessão e proteção, através da oração:

“Ó bom Deus. Rogamos que pela intercessão da gloriosa mártir de Alexandria, Santa Apolónia, nos livre de todas as enfermidades do rosto e da boca. Lembrai-vos principalmente das criaturas inocentes e indefesas. Afastai, se possível, a amargura das dores de dente. Iluminai, fortificai e protegei, os dentistas, para que sempre se dediquem ao próximo com o amor que de vós emana e nos seja dado usufruir do vosso reino. Santa Apolónia, interceda a Deus por nós. Amén”

À DESCOBERTA DO NOSSO PATRIMÓNIO



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



No mês anterior a fotografia publicada era da torre da igreja das Irmãs Doroteias, no Linho.

ALMOÇO JANELA
DOMINGO, 24 / 02 / 2019
 (a partir das 12h30)

NO SALÃO PAROQUIAL DA IGREJA DE SÃO MIGUEL

EMENTA
 → Entradas: Queijo, azeitonas e manteigas
 → Sopa: Legumes
 → **ARROZ DE PATO**
 → OU
 → **PEIXE ASSADO NO FORNO C/ BATATA ASSADA**
 → 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 DE SÃO MARTINHO
 (Próximos almoços reverterão a favor de igrejas da UPS em obras)



RE/MAX
Francisco Proença
 919 80 28 81

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

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

AGENTE PREMIADO



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