



UNIDADE PASTORAL DE SINTRA

Cruz Alta



Março 2019

Edição nº 167- Ano XVII
Diretor: P. Armindo Reis

www.paroquias-sintra.pt

Distribuição Gratuita

QUARESMA 2019

"A Quaresma é um tempo especial, que exige alguma introspeção e mudança de comportamentos, de modo a reajustar a nossa vida aos ensinamentos de Cristo. Trata-se de fazer exercício espiritual de modo a fortalecer o coração contra as tentações do inimigo. Quem não precisa de o fazer?"

PÁGINAS CENTRAIS



Concerto Solidário
Página 6



Semana Nacional da Caritas
Página 3



ABC da Liturgia
Página 4



Oficinas de Oração
Página 6



Histórias de Vida
Página 10

RETIRO QUARESMA . 31 DE MARÇO

Orientado pelo Padre Filipe Rocha San-

PÁGINA 3





Editorial

José Pedro Salema

Aquelel CEIA

Aquelel Ceia era especial! Juntamente com os meus amigos, preparei-me afincadamente para que tudo corresse bem até chegarmos àquele dia. Nada podia falhar durante o caminho! Nenhum pormenor podia ficar esquecido! Afinal, estava em jogo o nosso futuro, as nossas Vidas!



Ainda falta mais de um mês, mas a distância a percorrer é grande e não sabemos quantos contratempos podemos encontrar! Por isso não há tempo a perder!

Íamos todos decididos a chegar! Uns andavam mais depressa, outros eram mais lentos... Tentávamos ir perto uns dos outros, para nos ajudarmos sempre que fosse preciso.

Às vezes senti que ia muito carregado e passava o meu peso para os outros. Outras vezes era ao contrário, tinha de ser eu a aguentar a sobrecarga de alguns. Alguém sempre mais animado tomava a iniciativa e começava a cantar, para que as vozes do conjunto fossem mais fortes e melodiosas, e com a sua música afastassem os gemidos que o cansaço teimava em incomodar.

Muitos de nós não percebíamos porque tínhamos de fazer uma caminhada tão longa, e por vezes penosa,

para participarmos naquela Ceia. Apenas sabíamos que aquela era uma Ceia especial de que nunca mais nos esqueceríamos, e que iria fazer parte de nós até ao fim das nossas vidas. Deus haveria de nos recompensar e a única coisa que nos pedia era para nos esforçarmos e também que nos ajudássemos uns aos outros!

Mistério da Fé!

Na altura os apóstolos não entenderam o porquê daquela Ceia especial. Hoje nós sabemos o que aconteceu - a certeza da salvação, a fé na ressurreição.

Nesta caminhada quaresmal, que é tempo de escuta da Palavra de Deus, que eu consiga viver cada Missa em que participe, a verdadeira Ceia que me abre as portas do Reino.

Que o Pão e o Vinho que Cristo nos oferece na Eucaristia me façam crer que quando nos abandonamos ao amor de Deus, reencontramos tudo revestido pela Sua Luz.

A pensar nos que sofrem, vivamos uma Quaresma profunda virada para o Céu!



Os Nossos Padres

Pe. João Inácio

"Assistir à Missa ou Participar na Missa"

A vivência do ano dedicado à Liturgia como lugar de encontro com Deus e com os irmãos na fé, leva-me a fazer uma reflexão sobre um fenómeno que, não sendo novo nas nossas comunidades paroquiais, torna-se cada vez mais notório pelo facto de se verificarem poucos fiéis nas nossas celebrações eucarísticas. Falemos do tema: «assistir ou participar na missa».

Nos primórdios do cristianismo, as assembleias eucarísticas eram feitas em casas de famílias que eram lugares pequenos e acolhedores, as pessoas conheciam-se e facilmente criavam laços de comunhão. Certamente, pelo número reduzido de participantes e pelo espaço familiar em que se reuniam, aquelas celebrações eram verdadeiros momentos de convívio fraternal em Cristo. À medida, porém, que a Igreja ia crescendo e se dispersava pelo mundo, houve a necessidade de se construírem espaços cada vez maiores para acolherem enormes massas de fiéis sem laços de proximidade nem de consanguinidade que caracterizava a comunidade primitiva.

Hoje temos Igrejas um pouco por todo o lado, umas de maior dimensão e outras mais pequenas. Na Europa e na América do Norte, devido à secularização, à baixa da natalidade e ao envelhecimento galopante destas sociedades, a maioria das comunidades católicas vê-se reduzidas em

número e desse modo, as gigantescas Igrejas construídas para centenas e centenas de pessoas, são hoje frequentadas por metade dos fiéis. Na nossa unidade de pastoral temos, por exemplo, as Igrejas de São Miguel e de São Martinho que foram construídas para acolherem mais de uma centena de pessoas. Ora, se numa dessas Igrejas estiverem reunidos poucos fiéis e, se sentarem dispersos nos bancos, passamos a imagem de um grupo reunido para assistir a alguma coisa e não uma comunidade de irmãos que partilham a mesma fé e se encontram reunidos à volta da mesa da Eucaristia. Alguém poderá dizer: sou livre de me sentar onde quero. Claro que é.

Não está em causa a liberdade de cada um, mas sim o sentimento de pertença e de comunhão que transparece no simples gesto de nos sentarmos juntos. Quando a missa era em latim, muitos fiéis, rezavam o terço, ou outras orações devocionais enquanto o sacerdote fazia os rituais numa língua que quase ninguém percebia. Hoje, felizmente com a reforma do Concílio Vaticano II, as nossas celebrações são feitas em línguas maternas permitindo desse modo que todos percebam o que se lê. Pergunto: Quais as razões que levam uma grande maioria dos nossos fiéis a preferirem os lugares mais afastados do Altar? Será por falta de aco-



lhimento nas nossas Igrejas? Será necessário arranjar voluntários que levem as pessoas aos lugares? Para quem preside, é desolador e pouco motivador deparar-se com uma disposição celebrativa dispersa como se ninguém tivesse nada a ver com ninguém. Às vezes ficamos com a percepção de que o sacerdote é um ator e os restantes são espetadores. Não deve ser assim. O tempo das barreiras arquitetónicas que separavam o altar da assembleia acabaram e, se ainda as houver numa ou noutra Igreja, é apenas para conservar o património histórico. Por favor, não tenhamos medo de nos aproximarmos do Altar; sintamo-nos convidados de honra do Senhor. É Ele quem nos convida a participar no banquete cuja refeição é o Seu próprio Corpo e Sangue. Participar na Eucaristia é sentir-se envolvido em toda a dinâmica celebrativa quer nos gestos quer no canto, enfim sentir que somos um corpo.

Que o Senhor nos faça crescer no conhecimento da Eucaristia como momento de verdadeiro encontro de alegre comunhão com Ele e com os irmãos na fé.



A melhor parte

Diác. Vasco d'Avillez

A assistência na Doença

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»!

Este inverno tenho sofrido imenso com bronquite e já por duas vezes tive bronquite e pneumonia. É sério claro, e tem de se ter o maior cuidado mas, por outro lado não é possível ficar em casa o inverno

todo e mais o outono antes, e sabe Deus, se a primeira parte da primavera também. Ora o que é preciso é tomar cuidado mas com algo que em geral não se vê: uma corrente de ar, ou muito frio num cemitério, ou chuva enquanto vamos de um local para outro. Da última vez que estive doente foi em fevereiro, de 20 a 25 e

estive internado no Hospital Fernando da Fonseca que é mais conhecido como o Amadora / Sintra.

A assistência física foi ótima e, quer os médicos quer o pessoal de enfermagem foram muitíssimo atenciosos e muito profissionais. Não me faltou nada! Nada? De facto faltou-me o apoio espiritual que pedi, logo no dia em que cheguei, quarta dia 20 e que voltei a pedir no dia seguinte, quinta dia 21. Pedi concretamente se o Sr. Capelão me

podia trazer a comunhão. Mas não houve resposta embora a Srª Enfermeira me tenha garantido que tinha pedido esse apoio. Eu calculo que com todos os doentes que estavam nestes dias, o Hospital a abarrotar, o Sr. Capelão não devia ter «tempo para se coçar» mas faz falta esta assistência Espiritual na doença, tanto como faz a outra, que, repito, foi ótima.

Como tenho outras fontes de apoio, minha mulher que é ministra da comunhão e vá-



rios colegas Diáconos, não me faltou a presença de Deus para me ajudar. Mas isso é porque eu, desta vez, fiquei com a melhor parte!

Vamos, em conjunto e de-

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). Seguimos uma ordem alfabética. O texto é adaptado do livro “Vocabulário Básico do Cristão” de Álvaro Ginel (ed. Salesianas, Porto).

Antífona – Do grego, «algo que se responde». Originalmente, estilo de salmodia em que dois coros se alternavam. Hoje, a antífona passou a ser uma frase que compendia o sentido de um salmo (ou de um momento concreto da celebração: a entrada, o ofertório, a comunhão) e se recita no princípio e no fim (também se pode repetir depois de cada estrofe). Umaz vezes são cantadas, outras rezadas, como se faz habitualmente com a repetição da antífona no salmo responsorial depois da primeira leitura na celebração eucarística.

Anunciação – Festa que lembra a comunicação de Deus a Maria da sua escolha para Mãe de Jesus (Lc 1, 26-38). Celebra-se no dia 25 de março.

Apresentação – Festa da Apresentação do Senhor no Templo, no dia 2 de fevereiro, aos quarenta dias do Natal. Conhecida popularmente como a «Candelária», foi considerada durante anos como festa mariana, a Purificação de Maria. Com a reforma litúrgica ficou ressaltado que se trata de uma festa

cristológica. É Jesus quem é apresentado no Templo como Primogénito que pertence ao Senhor.

Ascensão – Acontecimento narrado por Lucas em Act 1, 3, no qual se conta a subida de Jesus ressuscitado ao céu em corpo e alma. A celebração está dentro da quinquagésima pascal. Na realidade, a Ascensão não é um facto separado da Ressurreição: Cristo passa de uma dimensão de existência a outra.

Aspersão – Do latim, ad-spergere, «espalhar um líquido». A aspersão ou asperges é a ação de aspergir um líquido sobre alguém ou sobre a assembleia. Na liturgia, «deita-se água benta» sobre as pessoas ou sobre os objetos. A principal aspersão é a do Batismo, derramando água sobre a cabeça do batizado. Noutras ocasiões, sobretudo na Vigília Pascal, asperge-se o povo para lhe recordar o Batismo. A liturgia oferece formulários para realizar o ato penitencial inicial da celebração eucarística com a aspersão.

Assembleia – Realidade essencial da liturgia. A assem-

bleia litúrgica é a reunião do Povo convocado por Deus na sua presença para a celebração dos mistérios da Aliança. A obra de Deus consiste sempre em reunir o seu povo para salvá-lo. Ao mesmo tempo, a assembleia reunida é a manifestação da Igreja universal. A assembleia cristã é aquela que celebra os sacramentos, sob a presidência do ministro, que visibiliza o verdadeiro presidente, Cristo.

Assentos – Na celebração, os assentos são elemento importante. O primeiro de todos é a sede daquele que preside. Os assentos e a sua distribuição refletem a maneira de conceber a assembleia, de facilitar a participação, de repartir os papéis dos que intervêm nos diversos momentos. Não é fraterno o costume de assentos reservados, como se houvesse classes dentro da assembleia. Outra coisa é a reserva de lugares num acontecimento como um casamento, um funeral...

Assunção – Subida da Virgem Maria ao céu em corpo e alma no termo da sua vida. A sua festa celebra-se no dia 15 de Agosto. Pio XII definiu

este dogma em 1950.

Átrio – Espaço prévio, geralmente rodeado de colunas, de um edifício ou templo. Liturgicamente tem sentido o espaço entre a rua e o templo, lugar intermédio pedagógico antes de entrar na presença do senhor.

Azeite – Elemento utilizado nalguns sacramentos para ungir a pessoa: Batismo, Confirmação, Ordem, Unção.

Ázimo – «Sem fermento», pão confeccionado sem levedura. Os judeus empregavam-no na celebração pascal; também a liturgia romana emprega pão ázimo para a celebração da Eucaristia. A Igreja Oriental, tanto católica como ortodoxa usa pão fermentado na Eucaristia.

Báculo – Bastão ou cajado, de uso comum entre os pastores. Passou a ser símbolo do ministério de pastorear a comunidade com autoridade e firmeza. O bispo recebe-o no dia da sua ordenação como sinal de reger a Igreja que lhe foi confiada.

Baldaquino – Espécie de dossel que está por cima do altar.

Bálsamo – Substância aromática que provém de algumas árvores. Na liturgia usa-se para misturá-lo com o azeite que se consagra (crisma) para os sacramentos que têm unção: Batismo, Confirmação, Ordem, Unção. Simboliza: aroma, suavidade, poder, cura, força, etc.

Batismo – Um dos sacra-



mentos da Igreja; por ele entra-se a formar parte da comunidade cristã. Neste sentido é o primeiro sacramento da iniciação na vida cristã. Seguem-no a Confirmação e a Eucaristia, chamados sacramentos da iniciação. Sem o Batismo, os outros não têm sentido. A comunidade apostólica escolheu o banho da água como sinal sacramental da incorporação à Igreja e ao mistério de Cristo.

Batistério – Lugar destinado à celebração do batismo. Nalguns lugares é um edifício próprio, em forma de piscina que permite o batismo por imersão. Hoje significa mais o lugar ou espaço reservado dentro do templo para a pia batismal: lugar onde os cristãos renascem para a vida.

Basilica – Em Roma chamavam-se assim aos lugares públicos de reunião. A partir do séc. IV esta forma arquitetónica basilical assume-se para a construção das igrejas. Costumam ter forma retangular, com uma ou várias naves. À cabeceira situa-se o altar e a ábside. São célebres as basílicas romanas, chamadas «maiores»: S. Pedro, S. Paulo extra muros, S. João de Latrão, Santa Maria Maior. Espalhadas por todo o mundo existem outras basílicas designadas «menores».

O Papa Francisco nomeou, dia 01 de Março, o cónego Américo Aguiar como Bispo Auxiliar de Lisboa, com o título de Dagno.

D. Américo Aguiar, de 45 anos, era membro do presbitério da Diocese do Porto e preside, desde 2016, ao Conselho de Gerência do Grupo Renascença Multimédia e, nos últimos oito anos, à Irmandade dos Clérigos, na cidade invicta. O novo bispo, que é natural de Leça do Balio, em Matosinhos, ingressou no seminário em 1995 e foi ordenado presbítero, em 2001, pelo então Bispo do Porto, D. Armindo Lopes Coelho. É licenciado em Teologia e Mestre em Ciências da Comunicação, ambas pela Universidade Católica Portuguesa. Entre 2004 e 2015, foi vigário geral e chefe do Gabinete de Informação da Diocese do Porto. D. Américo Aguiar foi também chefe de Gabinete dos Bispos do Porto D. Armindo Lopes Coelho, D. Manuel Clemente e D. António Francisco dos Santos e capelão-mor da Misericórdia do Porto. Em 2017, foi criado Cónego do Cabido Portucalense.

Atualmente, o novo Bispo Auxiliar de Lisboa é também diretor do Secretariado Nacional das Comunicações Sociais, organismo da Conferência Episcopal Portuguesa, e é um dos responsáveis pela organização da Jornada Mundial da Juventude que vai decorrer em Lisboa, em 2022.

A ordenação episcopal de D. Américo Aguiar vai decorrer no dia 31 de março, às 16h00, na Igreja da Santíssima Trindade, no Porto. O lema episcopal escolhido pelo novo bispo português, que se torna também no mais jovem membro do Episcopado nacional, é 'In manus Tuas', numa menção ao lema episcopal de D. António Francisco dos Santos, antigo Bispo do Porto falecido em 2017.

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

Hérnia Discal

As vertebrae estão separadas por discos cartilaginosos e cada disco é formado por um anel fibroso externo e uma parte interna mole, gelatinosa, que serve como amortecedor durante o movimento. Se um disco degenerar por envelhecimento ou devido a um traumatismo, essa parte interna pode rasgar-se, romper ou sair através do anel fibroso, provocando uma hérnia discal. A parte interna do disco pode comprimir ou irritar ou lesar a raiz nervosa que é muito sensível à pressão. As raízes nervosas têm origem na medula espinal e são estruturas que recebem e emitem os impulsos de quase todo o corpo. Essas raízes nervosas saem da medula espinal através de orifícios dentro das vertebrae e

cada uma delas leva a informação para uma área bem precisa do corpo, de acordo com a sua localização na coluna vertebral. As raízes nervosas estão organizadas aos pares: os nervos motores, que saem da face anterior da medula e estimulam os músculos, e os nervos sensitivos que saem da face posterior da medula e levam a informação das sensibilidades ao cérebro. Uma das causas mais frequentes de lesões das raízes nervosas é, precisamente, uma hérnia do disco intervertebral. As hérnias discais são mais comuns nos homens, incidindo mais no grupo etário compreendido entre os 35 e os 55 anos.

Todas as condições que enfraqueçam os discos constituem factores de risco para

a ocorrência de hérnia discal, como o levantamento inadequado de pesos, o excesso de peso, a repetição de movimentos que forcem a coluna, bem como alguns desportos.

Sintomas

A localização da hérnia discal determinará a zona da dor, das alterações de sensibilidade ou de fraqueza muscular, dependendo a intensidade dos sintomas da gravidade da compressão ou da lesão da raiz.

Geralmente, as hérnias discais localizam-se na coluna lombar, na zona inferior das costas e costumam afectar uma das pernas. Podem provocar dor lombar que se irradia para a nádega e perna, podendo atingir o calcanhar,

trajecto este do nervo ciático. E aqui temos aquilo a que vulgarmente se chama de ciática. A dor pode agravar-se com o movimento e exacerbar-se com a tosse, o riso e esforços, pequenos que sejam. Uma hérnia lombar pode também provocar fraqueza ou debilidade de todo o membro inferior. Pode também surgir a sensação de formigueiro e entorpecimento das pernas, pés e dedos. Os sintomas podem manifestar-se de forma variada. Assim, os sintomas podem iniciar-se subitamente, desaparecerem espontaneamente, reaparecer com intervalos ou podem ser constantes e de longa duração. A coluna cervical, a seguir à lombar, é a segunda região de maior incidência das hérnias discais. Neste caso, os

sintomas localizam-se na área do pescoço e braços.

Diagnostico

Para além das queixas e do exame físico, o medico terá de mandar realizar exames que poderão confirmar a presença de hérnia discal. O Rx. poderá identificar a redução do espaço interdiscal, mas a TAC ou a RM identificam com pormenor as eventuais lesões.

Tratamento

Inicialmente, devem ser prescritos analgésicos, anti-inflamatórios, relaxantes musculares e aconselhado repouso. Se os sintomas neurológicos se agravarem, ou seja, se as dores persistirem, assim como as perturbações de sensibilidade está indicada a cirurgia. ■

Tornar o mundo um pouco melhor...

Maria Calado, Agrupamento 1134, Sintra

No presente ano escutista, o Agrupamento 1134 Sintra propôs-se desenvolver atividades que se integrem no tema "Planeta Azul-A Casa Comum", influenciados pelas palavras de Baden-Powell quando afirma que um dos propósitos importantes nas nossas vidas deve o ser o de "deixar o mundo um pouco melhor do que encontraste".

Neste contexto, a 4ª secção deste Agrupamento (Caminheiros), decidiu participar no projeto "Trees for the World- Árvores para o Mundo", promovido pela Organização Mundial do Escutismo (WOSM), que tem como lema "Um Escuteiro- Uma Árvore" e como principal finalidade plantar árvores autóctones, na região perto do local do Agrupamento, neste caso, na Portela de Sintra.

O facto de serem árvores autóctones é importante na medida em que se trata de espécies que possuem um conjunto de características que lhes permitem uma melhor adaptação ao clima e ao solo da região escolhida, tornando-as, por isso, mais resistente às pragas, doenças e mesmo aos incêndios florestais. No caso da Serra de Sintra estão sinal-

izadas cerca de 900 espécies autóctones, como por exemplo, os azereiros, medronheiros, azevinho, folhados, entre outros.

Para o desenvolvimento do projeto foram desencadeadas ações em dois momentos distintos. Numa primeira fase, a da preparação, foram organizados grupos de trabalho, para a concretização das seguintes ações: elaboração de um panfleto informativo para sensibilização da comunidade relativamente ao reflorestamento com espécies autóctones; levantamento do material necessário para a plantação das árvores; contactar as várias entidades, nomeadamente a Câmara Municipal de Sintra, para as autorizações e ajuda na fase de

concretização do projeto.

Esta segunda fase ocorreu na manhã do dia 17 de fevereiro, com a plantação de cerca de 30/ 40 árvores autóctones e não autóctones, na região da Portela de Sintra, tendo havido uma grande interajuda entre o nosso grupo e a Câmara Municipal de Sintra, que nos forneceu o material, as árvores e ainda se disponibilizou para estar no local connosco a plantar as árvores.

Juntos demos um pequeno contributo para melhorar o nosso mundo! A verdade é que "por vezes sentimos que aquilo que fazemos é apenas uma gota no oceano. Mas o oceano será menor por causa dessa gota que falta"- Madre Teresa de Calcutá. ■



Cardeal-Patriarca encontra-se com Pastoral Social



O Cardeal-Patriarca de Lisboa, D. Manuel Clemente, vai ter um encontro com toda a Pastoral Social da diocese, na manhã do próximo dia 22 de março, sexta-feira, no Turcifal.

Organizado pelo Departamento da Pastoral Sociocaritativa, do Patriarcado de Lisboa, e pela Federação Solicitudade, o encontro inicia-se pelas 9h30, no Centro Diocesano de Espiritualidade Imaculado Coração de Maria, e tem como tema 'Ide em Missão ao encontro do irmão'. Após a oração, o Cardeal-Patriarca vai refletir sobre a temática do encontro, a que se segue um momento de partilha (diálogo). Pelas 12h00, D. Manuel Clemente preside à Eucaristia, terminado o encontro com o almoço, para aqueles que se inscreverem.

"Agradeço que convide toda a gente que na sua Comunidade trabalha na ação sócio caritativa (instituições, grupos vicentinos e outros grupos, pessoas individuais, voluntários), sem limitações", desafia uma carta do diretor do Departamento da Pastoral Sociocaritativa, cónego Francisco Pereira Crespo, enviada recentemente ao clero, informando ainda que as inscrições para o encontro estão abertas até dia 20 de março.

Retirado do site do Patriarcado ■

Concerto Solidário

40 ANOS
1979 2019 | Rotary Club de Sintra 

Realizou-se no passado dia 24 de fevereiro um concerto solidário no Palácio Valenças em Sintra, o qual insere-se no programa dos 40 anos do Rotary Club de Sintra, que se comemora em 2019, tendo o concerto sido dedicado à evocação dos 114 anos da criação de Rotary, que ocorreu no dia 23 de fevereiro de 1905.

Este evento foi possível graças à participação dos intérpretes Duo Sigma (João Rocha, Violoncelo, e Ana Cláudia de Assis, Piano) e do Compositor João Pedro Oliveira, apresentando um repertório interessante combinando algumas peças clássicas com contemporâneas e uma interpretação de música eletroacústica, e o apoio da Câmara Municipal de Sintra.

As receitas do evento revertem a favor do projeto colaborativo de clubes rotários destinado à Capiti (Associação Portuguesa para o Desenvolvimento Infantil) e para bolsas de estudantes com mérito de famílias carenciadas do Concelho.

O Rotary agradece ao público presente, que acolheu e participou no evento, apoiando as causas rotárias de serviço à comunidade. ■



OFICINAS DE ORAÇÃO E VIDA
na Várzea de Sintra

Início a 10 Março,
na Capela da Várzea de Sintra
(Bairro CHESMAS)
15 sessões – aos domingos às 17h
para quem quiser aprender
novas formas de oração.
Vale a pena participar e será só aparecer, não precisa de inscrição prévia.

O Esplendor do Barroco Vocal Português

CONCERTO NA IGREJA DE SANTA MARIA
29 DE MARÇO 21H30

Programa
João Rodrigues Esteves (c.1700-c.1755) |
Stabat Mater | Missa a 8 Vozes

GRUPO VOCAL OLISIPO
Direção: Armando Possante

Duração aproximada: 60 minutos, sem intervalo.



Crónica: Familiarmente Falando

CARNAVAL, ALEGRIA E FESTAS CRISTÃS

O Carnaval é amado por uns, visto com maus olhos por outros e ansiado pelas crianças (as que podem mascarar-se ou brincar, de modo especial, na escola e na zona em que vivem). Alegria, brincadeira, são os seus atributos. Porque não festejá-lo, se é designado em muitos lugares de Portugal Entrudo, introitus - ou entrada- na Quaresma, pela purificação que esta pressupõe? Ao iniciarmos a limpeza da Primavera, ou a mudança de casa, não as anunciamos alegremente, para que os amigos possam ver o “antes” e o “depois”, intercalados por trabalhos feitos muitas vezes com grande sacrifício? Mais do que discutirmos se é festa pagã ou festa religiosa e popular, a nós cristãos, importa o que nela fazemos e, também, o que os outros - a quem devemos amar como a nós mesmos - fazem. Se não gostamos do que vemos no Carnaval da nossa terra, talvez possamos associarmo-nos a quem o promove e tentar alterá-lo. Não adianta muito dizer mal no meio dos folguedos, ou neles não participar. Muitos festejos tradicionais estão a reestabelecer-se na sua genuidade, graças à coragem de quem quer mudar o que vê. E mudança também podem ser as horas de oração pelos que brincam ao Carnaval, e as mascaradas entre vizinhos e com crianças que nunca o festejaram. O Carnaval exerce, por vezes, a função de castigar os costumes. Porém, o riso, em vez de ser expressão de festa e de alegria, pode tornar-se escárnio maldoso que fere e lesa pessoas e crenças. Mesmo que seja no segredo da família ou entre amigos, afastemo-lo: os nossos filhos podem repeti-lo porque o acham engraçado, criando um hábito com o mal, não o entendendo ainda bem.

Na Quaresma podemos encontrar a alegria de, pela penitência ou pela aceitação das dores do corpo e da alma, completar *o que ainda falta à paixão de Cristo* (Cl1,24). Uma alegria interior, que pode transparecer externamente se, quando jejuarmos, não nos mostrarmos tristes: *unge a tua cabeça e lava o teu rosto, a fim de que não pareça aos homens que jejuas, mas sim a teu Pai, que está no oculto ...* (Mt, 6,16). Uma purificação também: *Purificai-vos do velho fermento para que sejais uma nova massa... Porquanto Cristo, nosso Cordeiro Pascal foi imolado. Para que possamos celebrar a Páscoa ... com pão ázimo da pureza e da verdade.* (1Cor,5 6-8).

Que velho fermento abandonar, para bem viver as festas que se avizinham? Se a razão para viver a Páscoa, “festa das festas”, “solenidade” das solenidades” (Catecismo Católico, 1169), for apenas a tradição ou o hábito familiar, ela será para nós menos festa. O mistério da Redenção, obediência de um Só, para a todos nos tornar justos (Rom 5,19), exige um olhar corajoso que faça cair as máscaras que utilizamos em nós próprios e nas nossas relações. Reconhecemo-nos na verdade, que é humildade, e assumindo o que somos, leva-nos à purificação penitencial e liberta-nos. Mas também a encontrar nos outros uma humanidade semelhante à nossa. E a afastar preconceitos e acusações, porque a justificação pela Redenção é para todos! Mesmo para aqueles que aborrecemos pelas suas brincadeiras de Carnaval, seu modo de as fazer e até querer impor. Vamos com alegria ver neles Cristo? ■

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

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 - JUÍZO PARTICULAR E JUÍZO FINAL

P. João Inácio

No Credo professamos: «Jesus Cristo há-de vir na sua glória, no fim dos tempos, para julgar os vivos e os mortos e o seu Reino não terá fim». O Juízo Final é, portanto, o momento em que Jesus completará o triunfo definitivo do bem sobre o mal, separará os bons dos maus, o trigo do joio (cfr. C.I.C. 681-682).

Perguntamos: Que diferença existe entre o Juízo particular e o juízo Final ou Universal? O que distingue um do outro? Tal como os nomes

indicam, um é o Juízo que incide sobre cada um de nós, logo após à morte, e o outro é aquele que recai sobre todos de uma só vez no final dos tempos. Diz o nosso Catecismo: «Ao morrer, cada homem receberá na sua alma imortal a retribuição eterna, num juízo particular que põe a sua vida em referência a Cristo, quer através duma purificação (Purgatório), quer para entrar imediatamente na felicidade eterna (Paraíso, Glória Divina), quer para se condenar imediatamente para sempre

(Inferno)» (C.I.C. nº1022). Trata-se, portanto, do momento em que nos deparamos com Deus no momento da nossa morte. É o primeiro encontro. O juízo final, por sua vez, não será um segundo julgamento nem tão pouco uma segunda instância que confirma ou rejeita a primeira decisão. No juízo final «todos os mortos ressuscitarão, "justos e pecadores", e diante de Cristo, Verdade eterna, será posta a descoberto a verdade da relação de cada um com Deus. O juízo final revelará, à

vista de todos, o que cada um tiver feito ou deixado de fazer o bem durante a sua vida terrena, (C.I.C. nº 1038-1039).

A doutrina do juízo final deve ser para todos nós um apelo à conversão enquanto caminhamos neste mundo, deve levar-nos ao santo temor de Deus, deve empenhar-nos na justiça do Reino e deve cultivar-nos na feliz esperança na vida eterna (C.I.C nº 1041).



ENSINAMENTOS PAPAIS

P. João Inácio

Na sequência da temática apresentada no Espaço Doutrinal, deixamos aqui o que o Papa Francisco nos ensina/recorda sobre a realidade do juízo final. Com base no texto evangélico de Mateus (Mt.25,31-46) onde o autor do primeiro Evangelho recorre à imagem do pastor que separa as ovelhas dos cabritos, e coloca o amor (obras de misericórdia) como critério para o julgamento fi-

nal, o nosso querido papa diz-nos o seguinte:

«A imagem utilizada pelo evangelista é a do pastor que separa as ovelhas dos cabritos. À direita são postos aqueles que agiram segundo a vontade de Deus, socorrendo o próximo faminto, sequioso, estrangeiro, nu, doente e prisioneiro e à esquerda estão quantos não socorreram o próximo. Isto diz-nos que

nós seremos julgados por Deus segundo a caridade, segundo o modo como O tivermos amado nos nossos irmãos, especialmente os mais frágeis e necessitados. Sem dúvida, devemos ter sempre bem presente que somos justificados e salvos pela graça, por um gesto de amor gratuito de Deus, que sempre nos precede; sozinhos, nada podemos fazer. A fé é antes de tudo um dom que recebemos.

Mas para que dê fruto, a graça de Deus exige sempre a nossa abertura a Ele, a nossa resposta livre e concreta. Cristo vem trazer-nos a misericórdia de Deus que salva. É-nos pedido que confiemos n'Ele, correspondendo ao dom do seu amor com uma vida boa, feita de gestos animados pela fé e pelo amor.

Estimados irmãos e irmãs, nunca tenhamos medo de olhar para o Juízo final; ao contrário, que ele nos leve a viver melhor o presente. Deus oferece-nos este tempo com misericórdia e paciência, a fim de aprendermos todos os dias a reconhecê-lo



nos pobres e nos pequeninos, de trabalharmos para o bem e de sermos vigilantes na oração e no amor. Que no final da nossa existência e da história o Senhor possa reconhecer-nos como servos bons e fiéis» (Audiência Geral na Praça de S. Pedro, 24/04/2013).

Unidade Pastoral de Sintra - 2019

Celebrações da Reconciliação na Quaresma

Data e Hora	Local	Para
30 Março, às 15.30h	Igreja de São Pedro	Catequese, Acólitos, Jovens e Pais
06 Abril, às 10.30h	Igreja de São Miguel	Catequese, Escuteiros, Acólitos, Jovens e Pais
12 Abril, às 21h	Igreja de São Miguel	Para as 3 Paróquias (ADULTOS E JOVENS)

Para quem não se possa deslocar a São Miguel

Local	Data	Local	Data
Várzea	19 Março, às 16.00h	Abrunheira	9 Abril, às 16h
Lourel	26 Março, às 16.30h	Janas	7 Abril, às 09.45h
Linhó	2 Abril, às 17 horas	Galamares	13 Abril, às 15.30h
Manique de Cima	6 Abril, às 16.00h		



QUARESMA

Tempo de Reflexão e Oração

BOA QUARESMA: SANTA PÁSCOA!

A Páscoa é a grande festa dos cristãos, a celebração da vitória de Cristo sobre a morte. É celebrada anualmente, num tríduo (de quinta-feira Santa à noite ao Domingo da Ressurreição) e prolongada por mais 50 dias até ao Pentecostes. Além disso é celebrada de forma breve em cada domingo do ano. A Eucaristia é o memorial da Páscoa de Jesus Cristo e o alimento da nossa fé n'Ele.

Uma grande festa exige preparação e por isso os cristãos criaram um período de 40 dias destinado a fazer penitência e meditar os mistérios do Sofrimento de Cristo, de modo a chegarem à Páscoa com o coração aberto aos dons de Cristo ressuscitado.

A Quaresma é um tempo especial, que exige alguma introspeção e mudança de comportamentos, de modo a reajustar a nossa vida aos ensinamentos de Cristo. Trata-se de fazer exercício espiritual de modo a fortalecer o coração contra as tentações do inimigo. Quem não precisa de o fazer?

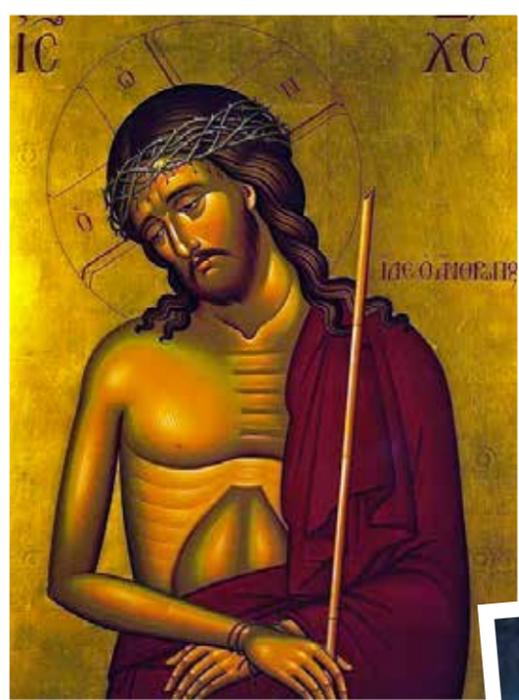
Ao nível do nosso corpo são os médicos que nos falam da importância de fazermos exercício físico, nem que seja andar a pé. Se ficarmos no sedentarismo iremos adoecer e morrer mais cedo! A nível espiritual a nossa vida também precisa de treino e de "alongamentos". A Quaresma é isso mesmo: treinar a nossa fé, pô-la à prova de forma voluntária, para que quando surgirem as provas inesperadas da vida possamos estar preparados para as superar.

Que tal fazermos um retiro, nem que seja de um dia? E fazer uma renúncia quaresmal séria, no "dar até doer" que não é dar o que nos sobra, mas um pouco do que nos faz falta, um pouco de nós mesmos? E educar-nos a nós mesmos renunciando a comidas e outros hábitos supérfluos a que estamos demasiados apegados? E que tal arranjar um pouco mais de tempo para rezar? E finalmente a maior ajuda para uma Quaresma de sucesso: confessarmos e recebermos o perdão dos nossos pecados!

Se tivermos uma Quaresma bem vivida, certamente vamos ter uma santa Páscoa.

Santa Páscoa para todos os paroquianos!

O Pároco e restante equipa pastoral



Quaresma 2019: converter-nos para fazer da criação um jardim, não um deserto (Papa Francisco)

O tema da criação inspirou a mensagem do Papa Francisco para a Quaresma de 2019.

O Papa destaca que a criação se beneficia da redenção do homem quando este vive como filho de Deus, isto é, como pessoa redimida. Neste mundo, porém, adverte Francisco, “a harmonia gerada pela redenção continua ainda – e sempre estará – ameaçada pela força negativa do pecado e da morte”.

Com efeito, prossegue o Papa, quando não vivemos como filhos de Deus, muitas vezes adotamos comportamentos destruidores do próximo, das outras criaturas, mas também de nós mesmos. Isso leva a um estilo de vida que viola os limites que a nossa condição humana e a natureza nos pedem para respeitar, seguindo desejos incontrolados.

“Se não estivermos voltados continuamente para a Páscoa, para o horizonte da Ressurreição, é claro que acaba por se impor a lógica do tudo e imediatamente, do possuir cada vez mais.”

A aparição do mal no meio dos homens interrompeu a comunhão com Deus, com os outros e com a criação, a ponto de o jardim se transformar num deserto.

Trata-se daquele pecado que leva o homem a considerar-se como deus da criação, explica o Papa, a sentir-se o seu senhor absoluto. Quando se abandona a lei de Deus, a lei do amor, acaba por se afirmar a lei do mais forte sobre o mais fraco.

“O pecado, manifestando-se como avidez, ambição desmedida de bem-estar, desinteresse pelo bem dos outros – leva à exploração da criação (pessoas e meio ambiente), movidos por aquela ganância insaciável que considera todo o desejo um direito e que, mais cedo ou mais tarde, acabará por destruir inclusive quem está dominado por ela.”

Ver Mensagem completa em: <http://w2.vatican.va/content/vatican/pt.html>



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:
cintramédica.pt



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



HISTÓRIA DE VIDA: Maria Teresa Teotónio Pereira

Pe. Armindo Reis

Filha única entre dois irmãos, Teresa, estudou, trabalhou, teve nove filhos e uma vida cheia de altos e baixos onde foi sempre amparada por uma fé cheia de esperança, um casamento inabalável e uma família da qual é o pilar. Maria Teresa de Jesus Pinto Coelho Dória Nóbrega, nome de solteira, nasceu em Lisboa, na freguesia dos Anjos, no ano de 1936, sendo o pai natural da Madeira e a mãe de Lisboa. Cresceu numa família cristã, sendo presença constante, em sua casa, Monsenhor Pereira dos Reis, reitor do Seminário dos Olivais e um entusiasta do Concílio Vaticano II, que muito influenciou a família. Teresa estudou nas Dominicanas e no Sagrado Coração de Maria, pois, apesar de não ser vulgar, os seus pais sempre consideraram que a educação seria fundamental para a construção do futuro quer dos filhos quer da filha. Aos 16 anos foi para Inglaterra tirar o curso de secretariado e quando voltou estudou enfermagem.

Aos 22 anos interrompeu o curso e casou com João Bettencourt Teotónio Pereira, quase 10 anos mais velho, conhecido entre os amigos por "Janeca" e oriundo de uma família ligada à política. Inicialmente viveram em Lisboa, mas devido ao trabalho do João decidiram vir morar para Sintra.

Tiveram nove filhos, a que se dedicaram de alma e coração e procuraram educar na fé cristã, que ambos partilhavam, e para os valores que a mesma implicava. Teresa era a mãe atenta às coisas da casa, à saúde, à escola, à disciplina, enquanto João era o pai tolerante que ao fim do dia gostava de voltar para casa e conversar com os filhos, deixando-os exprimirem-se com liberdade. Por vezes tocava piano ou guitarra para os miúdos. Só não admitia desonestidades, injúrias ou sarcasmo. Era um conciliador, o que ajudava muito ao bom ambiente familiar.



Os filhos seguiram áreas de estudo muito diversas e quatro tiveram intervenção política, como era típico da família Teotónio Pereira, tendo um sido presidente da Junta de São Pedro de Penaferrim, ainda muito jovem. Já o pai tinha sido vereador da Câmara de Sintra nos anos de 74-75.

A vida desta família não foi fácil. Três irmãos Teotónio Pereira tinham construído uma fábrica de produtos de alumínio em Sintra, que veio a desenvolver-se ao ponto de a certa altura considerarem melhor vendê-la aos outros sócios. Decidiram investir tudo numa herdade no Alentejo, pouco antes do 25 de Abril de 1974, tendo considerado um dia mudarem a família para lá. Mas a herdade acabou ocupada pela Reforma Agrária, e a família da Teresa e do João, já com 8 crianças, ficou sem rendimentos. Teresa arregaçou as mangas e começou a cozinhar para fora. Mais tarde abriu uma loja de enxovais, de roupa de casa e de bebé, a Alfazema, que foi uma loja de referência na região de Sintra, tendo sido lá que trabalhou durante 30 anos. Quando a herdade lhes foi devolvida, estragada e improdutiva, João e os irmãos ainda tentaram reabilitá-la mas optaram, ao fim de alguns anos, por investir todo o empenho que ainda lhes sobrava na indústria. E assim desenvolveram uma fábrica de embalagens de alumínio, até aí inexistentes em Portugal, e que hoje é uma marca de sucesso nesta área de produção. A fé e a determinação foram a maior ajuda que este casal teve em todas essas dificuldades.

Na Igreja, Teresa começou por se envolver imenso na Ação Católica Portuguesa, tendo sido coordenadora nacional de um dos seus setores. A Ação Católica sempre a ajudou a afirmar-se como cristã nos vários ambientes por que passou, procurando ser coerente na maneira de viver o dia-a-dia. O casal pertenceu ainda às primeiras Equipas de Nossa Senhora em Portugal. O Janeca fez o Curso de Crisandade e ela também, mas foi nele que este teve maior impacto, levando-o a comprometer-se mais na Igreja e na Paróquia em

Sintra, tendo sido dos primeiros Ministros da Comunhão. A Teresa participou no primeiro cursinho de senhoras em Portugal.

A casa da família é quase em S. Pedro de Penaferrim, mas pertencia à freguesia e paróquia de Santa Maria e São Miguel, por isso participavam mais na Igreja de São Martinho e o João veio a colaborar na construção da nova igreja de São Miguel. A Teresa foi catequista em São Martinho e ainda hoje é ministra extraordinária da Comunhão, levando a Comunhão a um Lar em São Pedro e ao Hospital Amadora Sintra.

Com 82 anos (ainda que não pareça), continua, graças a Deus, cheia de genica e põe tudo a mexer, na família e na paróquia. É a coordenadora pastoral da comunidade de São Pedro e faz parte do Secretariado Permanente do Conselho Pastoral da UPS. É ainda uma das principais promotoras da Partilha da Palavra, encontro semanal de preparação da liturgia dominical.

No meio de tudo isto a Teresa ainda tem tempo e cabeça para frequentar um curso sénior, onde assiste a aulas de história, política e artes. Tem também muitos netos e dá um apoio inestimável aos filhos no dia-a-dia das suas casas e famílias, sendo também frequente receber a família toda para almoçar ao domingo. Apesar de gostar muito dos netos, continua sobretudo a sentir-se mãe e gosta acima de tudo de ver os seus filhos como responsáveis pelas suas famílias. Infelizmente, além do marido, já viu partir dois filhos, o mais velho e o mais novo, mas também deles guarda ótimas recordações e dá testemunho da fé e da esperança que lhe

permite viver essa dor sem desistir da luta da vida. Este texto não é propriamente uma entrevista porque a Teresa não aceitou a dá-la, mas é fruto de várias conversas que fomos tendo com ela.

Gota a Gota-Grupo de Ação Social	
Artigos doados em fevereiro 2019	
Artigos	Quantidade
Fraldas Incontinência S	2
Fraldas Nº2	3
Fraldas Nº3	6
Fraldas Nº4	3
Fraldas Nº5 (especiais)	3
Fraldas Nº5	9
Fraldas Nº6	0
Toalhitas	17
Farinha Láctea	9
Flocos Cereais / Mel	47
Cereais/Corn Flakes	41
Aptamil Nº1	0
Aptamil Nº2	0
Aptamil Nº3	0
Aptamil Nº4	0
Leite UHT Meio Gordo	354
Fruta Pack 4 boiões	8
Bolacha Maria	4
Shampoo	3
Açúcar	2
Arroz	2
Massa	2
Esparguete	2
Salsichas	4
Atum	7
Azeite	2
Grão	1
Feijão	1
Fruta em conserva	1
Total:	533

Ofertas

Leite UHT Meio Gordo (Anónimo)	84 litros
Leite UHT Meio Gordo (Anónimo)	6 litros



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



Para os mais pequenos

Autor desconhecido

O Canguru que Saltava para Trás



Num país muito longínquo, nasceu um dia um canguruzinho que tinha uma qualidade muito curiosa. Saltava para trás, ao contrário de todos os outros animais de sua espécie. Isso fazia dele alvo da zombaria dos outros.

O canguruzinho, que era muito sensível, sofria muito e todas as noites chorava desconsolado, sem que ninguém visse. Um dia, o mocho, sábio e compreensivo, aproximou-se dele, e disse-lhe:

- De nada adianta ficares aí a chorar pelos cantos. Se te esforçares e treinares um bocadinho, serás capaz de saltar para frente como todos os outros cangurus. É uma questão de perseverança e não desistires.

O canguruzinho compreendeu que o mocho tinha razão. Nessa mesma noite, começou a praticar e a fazer muito exercício no seu cantinho. Progredia muito rapidamente e, num belo dia, no meio da admiração geral, o canguruzinho finalmente conseguiu fazer o que pensava ser impossível e, diante de toda a gente, ele deu uma autêntica exibição de saltos para a frente.

Satisfeito e todo orgulhoso, o canguruzinho passou a considerar-se igual aos demais. Mas, na realidade, ele até se sentia mais capaz que os outros, porque era o único que sabia, além de saltar para a frente, também sabia saltar para trás!

Imagem para colorir

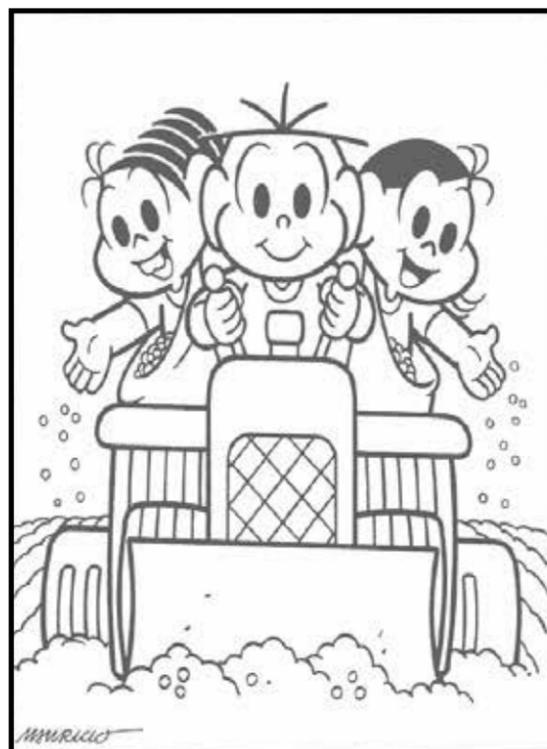
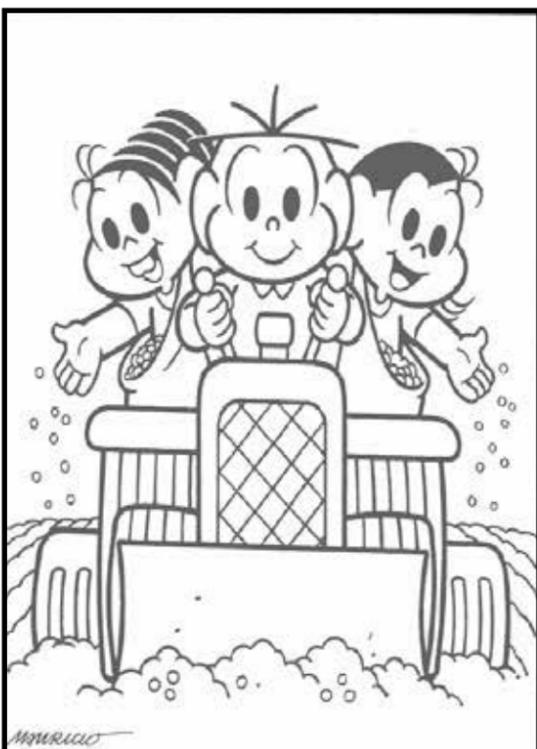


Sopa de Letras - Corpo Humano

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

Joelho; Cabeça; Ombro; Dedo; Nariz; Boca; Pé;
Orelha; Pescoço; Mão; Umbigo; Sobrancelha;
Perna; Braço; Cotovelo; Olho.

Descobre as 7 Diferenças



Sudoku - puzzle

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

Como doar o Amor do Senhor Ressuscitado

Teresa Santiago

Aquele que encontro pelo caminho e me interpela com o seu rosto e a sua história é aquele que, com a sua presença, me impulsiona a sair de meus interesses e minhas seguranças, é aquele que espera a minha disponibilidade de acolher e caminhar juntos na mesma estrada.

Disponibilidade a todo o irmão, quem quer que seja e em qualquer situação que se encontre. Esse amor pelo outro não pode ser reservado a momentos excepcionais mas deve-se tornar a constante de nossa existência.

Somos amados por Deus em Jesus Cristo, que nos pede para amar uns aos outros como Ele nos ama. Mas nós não podemos fazer isso se não tivermos o seu próprio Coração em nós.

A verdade que nos salva, que Jesus pregou aos Apóstolos, registaram os Evangelhos e a Igreja ensina pelo seu Sagrado Magistério, que Jesus instituiu para não nos deixar errar o caminho da Salvação, aos Apóstolos, e lhes garantir na Santa Ceia que nunca se enganariam:

"Quando vier o Paráclito, o Espírito da Verdade, ensinar-vos-á toda a verdade" (Jo 16,13). "Quem vos ouve a Mim ouve, quem vos rejeita a Mim rejeita" (Lc 10,16). "Não temais pequeno rebanho, foi do agrado do Pai dar-vos o Reino." (Lc 12,32).

Então, para nos livrarmos dos enganamentos e seduções, pela mentira, pelo erro da doutrina que se propaga cada vez mais, pelos falsos profetas, cada vez mais abundantes, um meio seguro para a nossa

salvação é o Catecismo da Igreja, que nos explica as verdades da Sagrada Escritura.

Quando o Papa João Paulo II o aprovou em 1992 disse: este Catecismo é dado a fim de que sirva de texto de referência, seguro e autêntico, para o ensino da doutrina Católica.

Por exemplo: João Batista escolheu um estilo de vida sóbrio e persistente, disposto a tudo após a descoberta da sua própria vocação e lugar no mundo. Ninguém recebe a vida pronta de bandeja, mas todos somos chamados a edificá-la prontos a enfrentar obstáculos, aceitar sacrifícios, estabelecer metas e buscar ideias.

Entre outras qualidades por João cultivadas vem à tona a Paixão pela verdade e pela retidão, a honestidade de suas buscas, o confronto com ideias e práticas corruptas, a coragem para abrir a boca na denúncia do mal, as propostas coerentes feitas a quem lhe perguntava quais caminhos a percorrer... As multidões lhe perguntavam: que devemos fazer? João

respondia: quem tiver duas túnicas, dê uma a quem não tem e, quem tiver comida, faça o mesmo. Até alguns publicanos foram para o batismo e perguntaram: Mestre, que devemos fazer? Ele respondeu: Não cobreis nada mais do que foi estabelecido! Alguns soldados também lhe perguntaram: E nós que devemos fazer? João respondeu: não maltrateis a ninguém, não façais denúncias falsas e contentai-vos com o vosso soldo (Lc 3,10-14).



A carta aos Hebreus leva-nos hoje, a refletir sobre o grande dom da fé:

pela fé Abraão... obedeceu e partiu... estabeleceu-se como estrangeiro na Terra Prometida... Pela fé, também Sara recebeu a possibilidade de conceber... Abraão que pela fé partiu sem saber para onde ia, permaneceu como estrangeiro na Terra Prometida e que posto à prova se dispôs a oferecer o seu filho único, mas o recuperou, numa espécie de prefiguração. Também o exemplo de Sara, que se tornou mãe quando a idade já não o permitia, porque considerou fiel aquele que lho tinha prometido.

Saber confiar em alguém é o caminho para a liberdade. Em muitos casos não se trata de deixar a pátria e a família, trata-se de uma outra saída muito mais radical. Está no fundamento de todas as outras: a saída de si mesmo.

No Evangelho os Apóstolos são repreendidos pela sua falta de fé, apesar de Jesus estar próximo deles. A fé não precisa de especiais condições.

Quem sabe olhar as profundidades do coração acaba por descobrir que a Terra Prometida está aí e que se pode alcançá-la pelo ato de obediência e de entrega que o Espírito vai sugerindo a cada instante.

Jesus além de bom, é justo e, por isso, no final entrarão no Reino de Deus aqueles que não rejeitem Jesus ou que Ele não rejeite.

Intenção do Papa

Março 2019



DAR VOZ AOS CRISTÃOS PERSEGUIDOS

"Pelas comunidades cristãs, em particular as que são perseguidas, para que sintam a proximidade de Cristo e para que os seus direitos sejam reconhecidos."



Farmácia Marrazes

Propriedade e Direção Técnica de

FARMÁCIA MARRAZES Dra. Célia Maria Simões Casinhas

Horas Seg - Sex: 8:45 - 20:00
Sáb: 9:00 - 13:00

Largo Afonso de Albuquerque, n.º 24 - Estefânia
2710 - 519 SINTRA

Telefone: 21 923 00 58

Calendário Litúrgico - Março 2019 - Ano C

	Dia 10	Dia 17	Dia 24	Dia 31	QUARESMA  "Quaresma é um tempo de especial graça, é tempo favorável para nos convertermos..."
	I Domingo QUARESMA	II Domingo QUARESMA	III Domingo QUARESMA	IV Domingo QUARESMA	
Leitura I	Deut 26, 4-10	Gn 15, 5-12.17-18	Ex 3, 1-8a.13-15	Jos 5, 9a.10-12	
	"A profissão de fé do povo eleito"	«Deus estabelece a aliança com Abraão»	«O que Se chama 'Eu sou' enviou-me a vós»	"Tendo entrado na terra prometida, o povo de Deus celebra a Páscoa"	
Salmo	90, 1-2.10-15	26, 1.7-8.9abc.13-14	102, 1-4.6	33, 2-7	
	"Estai comigo, Senhor, no meio da adversidade."	"O Senhor é a minha luz e a minha salvação."	"O Senhor é clemente e cheio de compaixão".	"Saboreai e vede como o Senhor é bom."	
Leitura II	Rom 10, 8-13	Filip 3, 17-4,1	1 Cor 10, 1-6.10-12	"2 Cor 5, 17-21"	
	«Profissão de fé dos que crêem em Cristo»	«Cristo nos transformará à imagem do seu corpo glorioso»	"A vida do povo com Moisés no deserto foi escrita para nos servir de exemplo".	«Por Cristo, Deus reconciliou-nos consigo»	
Evangelho	Lc 4, 1-13	Lc 9, 28b-36	Lc 13, 1-9	Lc 15, 1-3.11-32	
	«Esteve no deserto, conduzido pelo Espírito, e foi tentado»	«Enquanto orava, alterou-se o aspecto do seu rosto»	«Se não vos arrependerdes, morrereis do mesmo modo»	«Este teu irmão estava morto e voltou à vida»	

Serviço Pastoral e Litúrgico de Março

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 FERAL*						
	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 (exceto 6 Março)	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 VII

09.30h Expo. SSmo. em S. Miguel
18.00h Expo. SSmo. em S. Pedro
21.00h Reunião com pais e padrinhos de Catecúmenos
21.15h Grupo de Jovens

Dia 2 – Sábado da semana VII

21.00h Baile de Máscaras dos Pioneiros, em S. Miguel

Dia 3 – Domingo VIII do Tempo Comum

Peregrinação dos Jovens a Taizé

Dia 5 – Terça-feira da semana VIII - Entrudo

11.00h Missa no Lar de Galamares
21.00h Oração com grupo carismático, em S. Miguel
21.00h Reunião da direção do Agrupamento 1134
21.30h Formação p/ Sacramentos de Iniciação

Dia 6 - QUARTA-FEIRA DE CINZAS - QUARESMA

Dia de jejum (comer menos) e abstinência (comer só coisas simples)
Não há Missa em S. Pedro de manhã
19.00h Missa das Cinzas em S. Miguel
21.00h Missa das Cinzas em S. Pedro
21.30h Ultreia em Cascais

Dia 7 – Quinta-feira depois das Cinzas

15.00h Missa no Lar Cardeal Cerejeira
21.00h Partilha da Palavra em S. Pedro
21.00h Reunião do Secretariado Permanente
21.15h Grupo Bíblico, em S. Miguel

Dia 8 – Sexta-feira depois das Cinzas

Dia de abstinência (todas as 6ª da Quaresma)
21.15h Grupo de Jovens

Dia 9 – Sábado depois das Cinzas

19.00h Eleição dos Catecúmenos, e, S. Miguel
21.30h Reunião de Pais e padrinhos p/ Batismos

Dia 10 – Domingo I da Quaresma

15.30h Eleição dos Catecúmenos, na Sé

17.00h Início de OFICINA DE ORAÇÃO na Várzea

Dia 11 – Segunda-feira da semana I

Retiro do Clero em Fátima

Dia 12 – Terça-feira da semana I

21.00h Missa c/ grupo carismático, em S. Miguel
21.00h Reunião da Conferência S. Vicente de Paulo
21.30h Formação p/ Sacramentos de Iniciação

Dia 13 – Quarta-feira da semana I

6º Aniv da Eleição do Papa Francisco
21.00h Conversas sobre Deus, no Linhó

Dia 14 – Quinta-feira da semana I

Aniv. natalício de D. Joaquim Mendes
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 I

21.15h Grupo de Jovens

Dia 16 – Sábado da semana I

20.45h Velada de Armas, Agrup. 1134, no Lourel

Dia 17 – Domingo II da Quaresma

11.30h Missa em S. Miguel c/ Promessas do CNE

Dia 18 – Segunda-feira da semana II

Retiro do Clero, no Turcifal

Dia 19 – Terça-feira - S. José

6º aniv. do ministério do Papa Francisco
16.00h Confissões na Várzea
21.30h Formação p/ Sacramentos de Iniciação

Dia 20 – Quarta-feira da semana II

14.30h Reunião do Gr. Gota a Gota
21.00h Reunião geral de Catequistas

Dia 21 – Quinta-feira da semana II

Peditório da CÁRITAS (de 21 a 24)
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 II

10.00h Reunião do clero a Vigararia
21.15h Grupo de Jovens

Dia 23 – Sábado da semana II

Dia 24 – Domingo III da Quaresma

Dia 25 – Segunda-feira - ANUNCIAÇÃO
Aniv. natalício Diác. Vasco d'Avillez

Dia 26 – Terça-feira da semana III

16.30h Confissões no Lourel às 16.30h
21.00h Expo. SSmo., com grupo carismático
21.30h Formação p/ Sacramentos de Iniciação

Dia 27 – Quarta- feira da semana III

21.00h Conversas sobre Deus no Linhó

Dia 28 – Quinta-feira da semana III

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

Dia 29 – Sexta-feira da semana III

21.00h CONCERTO Música Sacra, Igr. S. Maria

Dia 30 – Sábado da semana III

15.30h CONFISSÕES da Catequese, em S. Pedro
21.15h Grupo Jovens

Dia 31 – Domingo IV da Quaresma

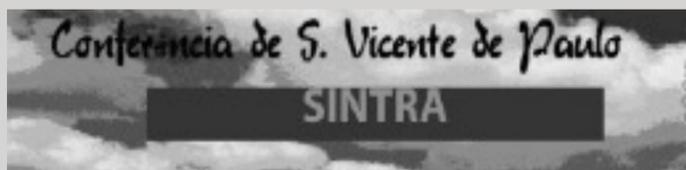
Início da hora de Verão
09.30h RETIRO QUARESMA da UPS,

PREVISTO PARA O PRÓXIMO MÊS:

3/4 - Oração Vicarial dos Jovens em Pero Pinheiro
5/4 - Caminhada pelo Cursilho 572 Homens
14/4 - Almoço na Abrunheira
21/4 - Domingo Páscoa
28/4 - Assembleia Diocesana de Catequistas em Sintra



Notícias dos Vicentinos



S. Vicente de Paulo: Simplicidade, humildade, mansidão, mortificação, zelo

Beato Frederico Ozanam (1813- 1853)

Fundador das Conferências de S. Vicente de Paulo

Continuamos a publicação de extractos do livro *“Rezar 15 dias com Frederico Ozanam”* por Christan Verheyde, dando a conhecer aspectos da sua vida e obra.

De um discurso aos jovens operários. Exprime um abandono absoluto na confiança em Deus:

“Somos nós que fazemos o nosso destino aqui na terra, mas ainda sem o conhecer, um pouco como os tecelões de Gobelins trabalham na sua tapeçaria. Seguindo docilmente o desenho de um artista desconhecido, aplicam-se a colocar no reverso da trama os fios de diferentes cores, indicadas por ele, mas sem ver o resultado do seu trabalho. Só depois, quando o trabalho estiver terminado, podem admirar essas maravilhas de quadros que saem das suas mãos (...). Desse modo, meus amigos, trabalhamos aqui na terra, dóceis e submissos à vontade de Deus, sem ver o que Ele faz por nós. Mas Ele vê, Ele sabe, Ele é o artista divino. E, quando, acabada a nossa tarefa, Ele nos mostrar a obra de toda a nossa vida de trabalhos e penas, ficaremos extáticos pelo facto de se dignar aceitar as nossas pobres obras (...).”

Todos os actos da nossa vida, nos seus diferentes sectores (...) participam na construção do mundo. Mesmo que Frederico se sentisse interiormente ansioso, tinha sempre confiança na Providência. Não estava longe do «Não temais» de João Paulo II. Não tenhamos medo do amanhã. Nunca desistamos, apesar de todo o tipo de escolhos que possam vir do exterior (o que é lógico e compreensível) e do interior (que nos fazem muito pior e nos levam a baixar os braços). Exige-se de nós que nos apliquemos, que cumpramos as nossas tarefas o mais seriamente que pudermos (o que não impede a boa disposição nem o sentido de humor!). Será necessário saber qual o fim do caminho, o fim da história?

“De que serve conhecer o nosso destino senão para o cumprirmos? De que serve ver o caminho, senão para caminhar? Ora, desde que o viajante veja apenas dez passos à sua frente, não chegará ele ao destino do mesmo modo que se visse todo o resto do percurso?”



Poesia Quaresmal

Vamos ver o Bom Jesus

Vamos ver o bom Jesus
Que de cordas vai atado
Para ser crucificado;
Entre o bom e o mau ladrão
Vai ferido no coração;

Procurai a Madalena
As lágrimas que chorou
Procurai-lhe se são d' amor
Nosso Senhor lhas deixou;
Ó bem-aventuradas lágrimas
Os pés de Cristo lavou
De seus cabelos fez toalha
Seus Santos Pés alimpou.

Vinde abaixo ó Rei da Glória
Vinde a ver o nosso Deus
Que Judas vai vender
À praça dos fariseus;
Ó tão baixa venda
Ó Divino Emanuel.

Quando Cristo quis morrer
Deixou no seu testamento
Que trouxéssemos à memória
O Divino Sacramento.

Sacramento Divinal
Olhos de manso cordeiro
Nesta hóstia Vos puseram
Tão perfeito e verdadeiro;
Desse vinho e desse pão
Que é a fé do bom Cristão.

Beijaremos a Santa Pedra
Para que a nossa alma se não perca;
Beijaremos a Santa Cruz
Para que a nossa alma veja a Luz;
Salvação para as nossas almas
Alcançai-nos bom Jesus.

Quem esta oração disser
Todos os dias de quarentena
Livrará as quatro almas
Todas de culpa e pena.
A primeira será a sua
A segunda a de seu pai
A terceira de sua mãe
A quarta a de quem mais lhe quiser bem.
Ámen.

Quais os critérios do INEM para enviar meios de socorro?



O INEM tem por missão acudir a situações de emergência médica. A diferença entre os conceitos de Urgência e Emergência Médica não é apenas uma questão de português: a gestão dos meios de socorro tem de ser feita de forma criteriosa para que não faltem em situações em que são realmente necessários.

Após receber a chamada transferida pela Central 112, o INEM inicia um processo de localização, triagem e aconselhamento da ocorrência. Esta triagem é feita com base nas questões colocadas ao contactante e permite identificar se a situação é urgente ou emergente.

Através dos dados recolhidos no diálogo com o contactante, e recorrendo às aplicações informáticas disponíveis no Centro de Orientação de Doentes Urgentes (CODU), o INEM consegue avaliar se a situação coloca a vítima em risco de vida e decide se deve enviar um meio de emergência e qual o mais apropriado.

Numa situação de urgência, a vítima pode ter necessidade de ser observada numa unidade hospitalar para receber o tratamento adequado, mas não corre risco de vida imediato. Nestes casos, a chamada é transferida para a Linha Saúde 24, serviço do Ministério da Saúde constituído por profissionais qualificados e preparados para aconselhar os doentes sobre a melhor forma de melhorar o seu estado de saúde.

Esta Linha pode aconselhar a deslocação do doente a uma unidade de saúde, sendo dadas alternativas ao contactante para que seja efetuado um outro tipo de transporte, serviço esse garantido por entidades como Corporações de Bombeiros, Cruz Vermelha Portuguesa ou empresas privadas que se dedicam ao transporte de doentes.

Já numa situação emergente, a vítima apresenta sinais e sintomas que indicam estar-se perante uma situação de risco de vida imediato, sendo necessário atuar no local e durante o transporte até uma unidade de saúde adequada para o seu tratamento eficaz.

Sempre que se verificar uma situação de emergência, o INEM envia os meios de socorro adequados, mas para isso a avaliação correta da situação é fundamental!



Olá a todos!

As Oficinas de Oração e Vida estão de regresso à nossa Unidade Pastoral. E como tal, estão todos convidados a vir à reunião de abertura que se realizará dia: **10 de Março, às 10h, na Capela da Várzea.**

Quem estiver interessado em aprender novas modalidades de oração ou aprofundar um pouco mais a sua relação com Deus, venha conhecer. A inscrição e a participação na Oficina são gratuitas. Contamos consigo, apareça e traga um amigo!

Para mais informações basta contactar com:
Odete Santos: 966 573 584

DIA DIOCESANO 17 Março 2019

Tal como em anos anteriores, iremos realizar o nosso habitual Dia Diocesano. Assim, no próximo dia 17 de Março, reunir-nos-emos para celebrar com alegria este dia. O encontro ocorrerá na Casa das Irmãs de S. Vicente de Paulo e o acolhimento é às 08.30 h.

Local: Casa de São Vicente de Paulo
Av. Marechal Craveiro Lopes Nº 10 – Campo Grande
1700-284 Lisboa

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 empires



São João Clímaco

Nasceu na Síria, por volta do ano 579. De família abastada e com bastantes estudos, ainda muito jovem mostrou um profundo desejo de se dedicar à oração e, aos dezasseis anos, iniciou a “grande” caminhada que foi a sua vida monástica.

Foi no Monte Sinai, no Egipto, precisamente onde Deus entregou as tábuas da Lei a Moisés, que escolheu fixar-se. Existiam na época vários mosteiros naquela zona. As perseguições aos cristãos tinha terminado e muitos monges criaram os seus pequenos, ou maiores, mosteiros naquela zona.

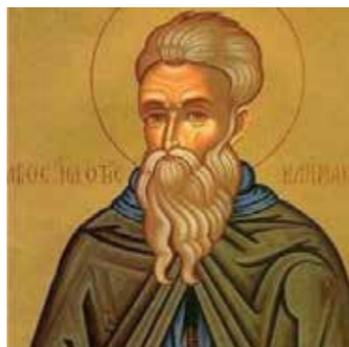
Além do estudo, a oração, os sacrifícios, tudo fazia parte da sua vida de amor a Deus dentro do mosteiro. Sentia o amor de Deus no recolhimento, na contemplação, na ascese. E apenas saía para buscar o mínimo de alimentos que precisava e recolhia-se novamente; só convivía com os outros monges nas celebrações semanais.

Os mosteiros do Monte Sinai eram conhecidos pela hospitalidade que tinham para com os peregrinos que ali acorriam, pelas bibliotecas valiosas que possuíam, pelos manuscritos que conseguiam recuperar e São João Clímaco interessava-se por tudo isso.

A sua fama espalhou-se, como pregador, conselheiro espiritual e também pelas orações e bênçãos que fazia. Muitas pessoas faziam longas viagens para estar com ele, para o ouvir.

Sem sair do mosteiro, tornou-se num dos monges mais conhecidos daquela época e aos sessenta anos foi escolhido, de forma unânime, para abade de todos os mosteiros do Monte Sinai!

Escreveu muitos textos e pensamentos, mas apenas um dos seus livros se tornou público e muito estudado: “Escada do Paraíso”; também por isso, muitas pessoas conhecem este santo por



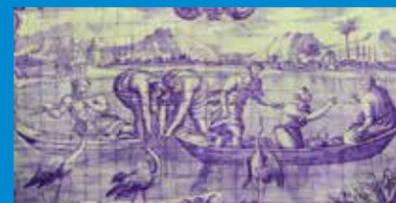
São João da Escada e daí o nome Clímaco, que em grego significa “aquele da escada”. Neste livro transmite os ensinamentos para alcançar Deus: trinta degraus para caminhar para Deus. Tornou-se um manual para a vida monástica, sendo o último degrau, a passagem para a eternidade.

São João Clímaco, morreu a 30 de março do ano 649, respeitado e amado por todos os cristãos, de Oriente a Ocidente. A Igreja celebra a sua memória nesse dia. ■

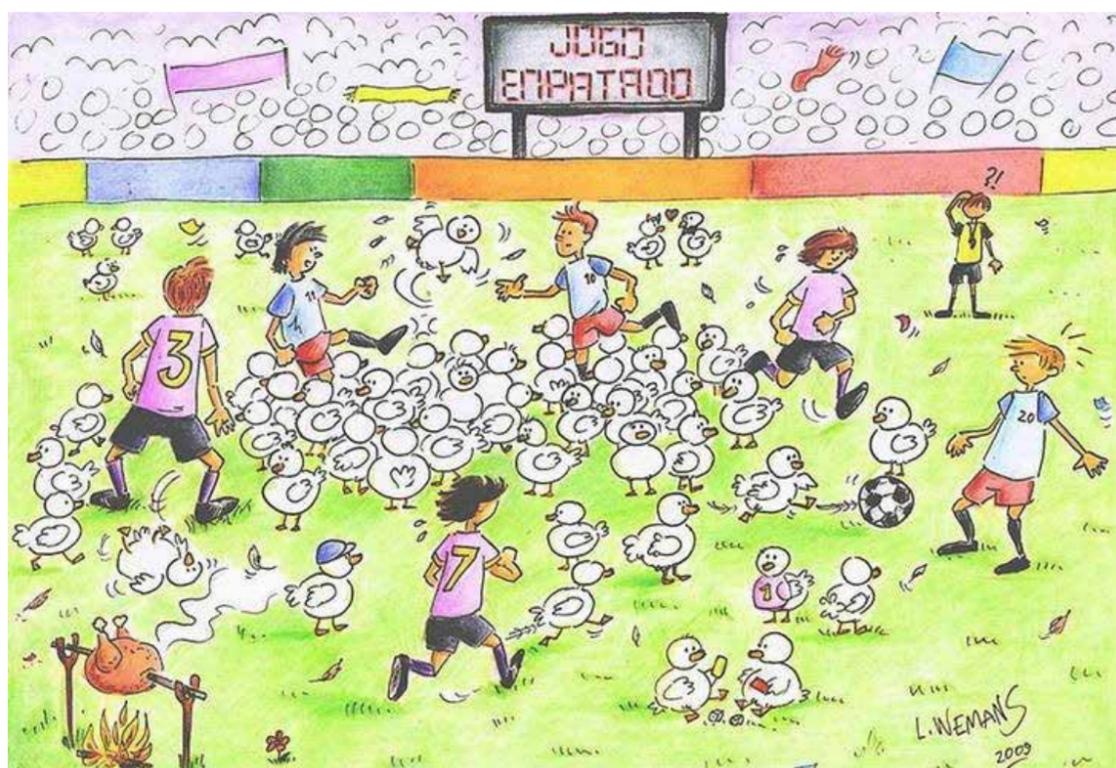
À DESCOBERTA DO NOSSO PATRIMÓNIO



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



No mês anterior a fotografia publicada era de um painel de azulejos setecentista da igreja de São Pedro, reproduzindo uma pintura renascentista de Rafael.





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



A FUNERÁRIA

São João das Lampas

QUINTINO E MORAIS

25 Anos

Funeral Social 356,20 € • Funeral Económico 676 €

ATENDIMENTO PERMANENTE

808 201 500

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

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

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

Brevemente na Terragem

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