



X Encontro Cristão

# VIVE O BEM

Caminhando unidos na diversidade!

*"E trataram-nos com uma benevolência fora do comum. (Mt 23:2)"*

**1 DE FEVEREIRO DE 2020**  
**20H45 - OLGA CADAVAL - SINTRA**

**Entrada gratuita!**

Página 15

Viagem à Rússia  
Moscou e São Petersburgo



Página 3

Semana da Caridade



Página 4

Natal - Presépios



Páginas Centrais

Estatísticas 2019



Página 14

## Dia Mundial da Paz

Mensagem de Ano Novo | Páginas Centrais

Histórias de Vida:  
Irmã Maria



Página 10



## Editorial

José Pedro Salema

## Bom Ano!

É linda a nova carta apostólica do Papa Francisco "Admirabile Signum", sobre o significado e valor do Presépio.

Esta época de Natal que acabamos de viver, desafia-nos a começar a querer ser diferentes neste novo ano que agora se inicia.

É precisamente isto que quero aprender com o Presépio do Natal, e que a carta apostólica do Papa Francisco veio, de uma maneira tão carinhosa e comovente, despertar em mim, no meu coração, na minha alma...

Sempre senti que esta época é diferente daquela que se vive o resto do ano! A Natureza está especialmente bonita, os corações das pessoas à nossa volta parece que brilham mais, o ar que respiramos tem um cheiro mais humano, estamos todos mais perto uns dos outros... estamos todos mais perto de Deus! Do Deus que se fez Menino, o Menino Jesus do Presépio!

Esta mensagem admirável do Presépio, que agora o Papa nos escreve com tanto carinho, vem ajudar-nos a viver estes momentos de proximidade com Deus, ao longo do ano inteiro. Seguir a nossa tradição de "todos à volta da gruta e repletos de alegria, sem qualquer distância entre o acontecimento que se realiza e as pessoas que participam no mistério".(AS 2)

É mesmo bom viver o Natal e sentir que tudo o que vem de Deus faz nascer dentro de mim o desejo de querer ser melhor, a vontade de acolher Jesus Menino e deixá-lo invadir o meu coração pequenino. Senti-lo na frase do Papa: "um apelo para O seguirmos pelo caminho da humildade, da pobreza, do despojamento, que parte da manjedoura de Belém e leva até à Cruz, e um apelo ainda a encontrá-Lo e servi-Lo, com misericórdia, nos irmãos e irmãs mais necessitados (AS 3).

Como também é bom sentir a chegada do novo ano e saber que posso colocar em prática tudo aquilo que Jesus me ensinou com o Seu nascimento, e todo o Caminho que percorreu enquanto permaneceu no meio de nós.

O Presépio ajuda-me a ter sempre presente esta caminhada de Jesus. Por isso, este ano vou deixá-lo sempre montado, para nunca me esquecer da ternura de Deus. O presépio "educa-nos para contemplar Jesus, sentir o amor de Deus por nós, sentir e acreditar que Deus está connosco e nós estamos com Ele, todos filhos e irmãos graças àquele Menino Filho de Deus e da Virgem Maria. E educa para sentir que nisto está a felicidade."

Um Bom Ano para todos! ■



## Os Nossos Padres

Pe. Jorge Doutor

## PRÍNCIPE DA PAZ



"Príncipe da Paz" é um dos mais belos títulos referidos a Jesus! Ele, a partir do seu nascimento, que estamos a celebrar, vem oferecer-nos Paz... A Paz de Deus com os seres humanos e a Paz uns com os outros, pela ação do Espírito que Jesus nos transmite.

Uma Paz que só é verdadeira e possível quando fazemos das nossas vidas um dom para Deus e para os outros (como Jesus é um dom para nós) – vencendo assim o egoísmo e as violências com que queremos dominar os outros.

Uma Paz que deve incluir o amor, o perdão, a justiça... O sentido bíblico da palavra "paz" não significa apenas

ausência de conflito, mas sim tudo o que é necessário para viver harmoniosamente.

O Natal oferece-nos o Príncipe da Paz... O novo ano começa com o Dia Mundial da Paz... São apelos a que cada um de nós encontre a Paz no seu íntimo e a construa em seu redor!

Uma Paz que deve ser vivida intensamente, por maioria de razão, pelos cristãos. Infelizmente, por diversos motivos históricos, tem havido divisões e conflitos. A 1 de Fevereiro teremos em Sintra o Encontro Cristão, que reunirá crentes de muitas confissões cristãs. Este é também um passo importante para construir a Paz entre nós!



## A Melhor Parte

Diác. Joaquim Craveiro

## O Coração do Presépio

O presépio continua a palpitante no coração de cada um de nós que o recriou na sua vida familiar e pessoal. Para além da carga histórica construir o presépio é voltar à meninice, aos sonhos, à imaginação.

No presépio costumamos colocar figuras da vida quotidiana e representar as personalidades da nossa aldeia. Pessoas simples: o pastor, o ferreiro, o moleiro, a lavadeira, o padeiro, o músico. Estas personagens lembram-nos que Deus Se fez homem para aqueles que sentem necessidade do seu amor. Esta imaginação leva-nos a acreditar que neste mundo inaugurado por Jesus há espaço para tudo o que é humano.

Assim, todas estas perso-

nagens nos conduzem à gruta onde se encontram Maria e José que nos apresentam o Menino Jesus, o Deus-Menino que nos "acolhe nos seus braços naquela fraqueza e fragilidade, esconde o seu poder que tudo cria e transforma."

"O Presépio faz-nos ver, faz-nos tocar este acontecimento único e extraordinário que mudou o curso da História e a partir do qual também se contam os anos, antes e depois do nascimento de Cristo." (AS8)

Na festa da Epifania as figuras dos Reis Magos lembram-nos as prendas e o seu significado: ouro honra a realidade de Jesus; o incenso, a sua divindade; a mirra, a sua humanidade sagrada...

"...esta cena chama para



a nossa responsabilidade evangelizadora onde cada um deve ser portador da Boa Nova, testemunhando a alegria de ter conhecido Jesus e o seu amor." (AS9)

As recordações do Presépio induzem-nos a tomar consciência do grande dom que nos foi feito, transmitindo-nos a fé; e ao mesmo tempo fazem-nos sentir o dever e a alegria de comunicar a mesma experiência aos filhos e netos. Não importa como constróis o teu presépio; o que conta é que fale à tua vida.

"O Presépio faz parte do suave e exigente processo de transmissão da fé." (AS10)

(In, Admirabile Signum

– O Sinal Admirável do Presépio)

O Cruz Alta  
deseja um  
excelente 2020  
para todos

QUE A PAZ  
E A ALEGRIA  
INVADAM A VIDA  
DE TODAS AS  
PESSOAS.

## Fórum das Missões 2020

19 de Janeiro  
Convento de Mafra




Almoça connosco por 3 Missões:  
Sopa  
Pão com chouriço



**Programa:**  
Acolhimento + Actividades | 09h30  
Eucaristia | 11h30  
Almoço | 13h00  
Mission Talks | 14h30  
(Testemunhos)  
Concerto | 16h30  
Basilica do Convento de Mafra



### Mensagem da Irmã Graça

Irmã Graça (foi eremita em Sintra, agora Cartuxa em França)

Queridas amigas e caros amigos.

Por meio desta mensagem comum desejo-vos um Santo Natal e um Ano Novo cheio das bênçãos de Deus. Peço ao Senhor que vos conceda de experimentar a Sua infi-

nita Bondade e Misericórdia nestes dias de Festa e no Ano que vai começar.

Mesmo sem contatos frequentes, sabeis que a minha amizade e a minha oração por cada um e cada uma permanece fiel.

Estou muito bem. A vida eremítica revela-se como uma imensa ternura de Deus para com a pobrezinha que sou. Rezei por mim por favor.

Recebi um forte abraço cheio de ternura.

### VIAGEM À RÚSSIA – Moscovo e São Petersburgo



A Unidade Pastoral de Sintra pondera organizar uma viagem à Rússia em Agosto de 2020 (provavelmente de 24 a 30).

O objetivo é conhecer um pouco deste país da Europa Oriental e as suas tradições culturais e religiosas. Embora o país não seja local de peregrinação, a viagem será feita nesse estilo, dado que terá uma orientação pastoral.

O programa está a ser definido e em breve serão dadas mais informações aos interessados em participar. As inscrições são feitas no Cartório da Igreja de São Miguel.



### Faleceu o Padre João Braz

Pe. Armindo Reis

O padre João Domingos Morais Braz faleceu no dia 30 de Dezembro, em Lisboa, aos 58 anos, por motivo de doença oncológica. O sacerdote foi ordenado sacerdote a 1 de julho de 1990, no Mosteiro dos Jerónimos, em Lisboa. Era pároco de Alcibideche desde setembro de 2018. Anteriormente, entre junho de 2009 e setembro de 2018, foi pároco de Algueirão - Mem Martins - Mercês. Foi também vigário da nossa vigararia de Sintra.

Rezemos para que o Senhor, a quem serviu, o receba na Sua Casa celestial e lhe dê a vida eterna!



### Preparação para

### SACRAMENTOS DE INICIAÇÃO CRISTÃ



Deseja receber o Batismo, a Primeira Comunhão ou o Crisma?

Estão abertas as inscrições para adultos com mais de 20 anos que desejem receber o Batismo, a 1ª Comunhão ou a Confirmação.

Deverão contactar o Pároco para saber mais pormenores.

A preparação será feita ao longo do ano, em São Miguel, com início em Janeiro.

Inscrição no Cartório, em São Miguel.



**recenseamento Agrícola 2019**

DE OUTUBRO 2019 A MAIO 2020

**O INSTITUTO NACIONAL DE ESTATÍSTICA INFORMA QUE ESTÁ A REALIZAR O RECENSEAMENTO AGRÍCOLA, EM TODO O TERRITÓRIO NACIONAL.**

Os dados são recolhidos por entrevistadores devidamente identificados.

**SENHOR/A AGRICULTOR/A, CONHECIMENTO RIGOROSO É ESSENCIAL PARA DESENVOLVER A AGRICULTURA. SE RECEBER A VISITA DOS NOSSOS ENTREVISTADORES, PARTICIPE.**

PARA ESCLARECIMENTOS:



INSTITUTO NACIONAL DE ESTATÍSTICA  
STATISTICS PORTUGAL  
Tel. 800 10 2019 | E-mail: ra2019@ine.pt



SREA  
Estatística da Agricultura  
Tel. 800 10 2019 | E-mail: ra2019.srea@ine.pt



DREM  
Tel. 800 200 262 | E-mail: ra2019.drem@ine.pt

A resposta é obrigatória e é confidencial (Lei 22/2008, de 13 de Maio). As informações individuais constituem segredo estatístico para todos os profissionais envolvidos.

www.ine.pt

## 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).

**Incineração** – Ação de queimar. Hoje o termo vai tomando o sentido de incinerar um cadáver. O costume mais antigo cristão é inumar (= enterrar, voltar ao humus, à terra). Inclinação – Gesto de inclinar a cabeça ou o corpo durante a oração, a celebração ou ao passar diante do Santíssimo. Significa respeito, humildade, reconhecimento da presença real de alguém a quem adoramos.

**Infusão** – Ação de verter um líquido sobre uma coisa ou alguém. No Batismo, a infusão é deitar água sobre a cabeça do batizando, quando não se realiza por imersão.

**Iniciação cristã** – Processo que percorre todo aquele que quer entrar na comunidade cristã até à plena integração nela. É uma coordenação bem feliz e orgânica entre catequese e sacramentos; são estes os momentos culminantes do processo: sacramento do Batismo, sacramento da Confirmação, sacramento da Eucaristia. Daí, que a estes sacramentos se dê o nome de sacramentos da iniciação

cristã. É bom ter em conta tudo quanto diz o Diretório Geral para a Catequese nos nn. 63-68.

**Inumação** – Do latim, «introduzir na terra». Ação de enterrar um cadáver.

**In persona Christi** – Expressão latina que se traduz por «na pessoa de Cristo». Aplica-se na liturgia àquele que preside à celebração personificando, visibilizando a Cristo, fazendo as vezes de Cristo (cfr. Normas do Missal Romano, n. 60).

**Instituição** – Com esta expressão, alude-se, em geral na liturgia, às palavras pronunciadas por Cristo sobre o pão e o vinho, na última ceia.

**Insuflação** – Do latim, «soprar dentro». Na liturgia, soprar sobre objetos ou pessoas tem sido corrente para indicar exorcismo, afastamento de todo o mal, transmissão do espírito do bem. Hoje usa-se menos. A Escritura apresenta diversos momentos de «insuflação»: Deus, diante da estátua de

barro que tinha formado (Gn 2, 7), Jesus ressuscitado, aos seus discípulos (Jo 20, 22).

**Intercessão** – Mediação. Em muitas orações dirigimo-nos ao Pai por intercessão do seu Filho Jesus, da Virgem Maria e dos Santos. Noutros momentos, os batizados, pelo facto de estarem batizados, intercedemos diante de Deus pela Humanidade ou por uma pessoa.

**Intermédia** – Hora intermédia (ou também Horas menores) é a parte da Liturgia das Horas que se reza no meio do dia. A Tércia, pelas nove horas da manhã, relaciona-se com a vinda do Espírito Santo no Pentecostes; a Sexta, pelo meio dia; a Nona, pelas primeiras horas da tarde, e está associada à morte de Cristo. Somente as pessoas com obrigação de recitação coral na vida contemplativa mantêm as três Horas. Os outros podem escolher uma destas três Horas para santificar o dia inteiro.

**Intinção** – Distribuição da comunhão sob as duas es-

pécies do pão e do vinho, molhando o pão consagrado no cálice. Embora seja mais significativo beberem todos do mesmo cálice, a intinção torna-se mais prática.

**Intróito** – Palavra latina, significa entrada. Era uma antifona que se cantava no início da celebração, durante a procissão de entrada. Hoje chama-se canto de entrada.

**Jejum** – Ato com sentido penitencial que consiste em privar-se de comer. Tem, além disso, uma perspectiva de abertura à solidariedade e de redescoberta do que é essencial e realmente alimenta e sacia as pessoas. Ajuda-nos a meditar a Palavra do senhor: «Não só de pão vive o homem, mas da Palavra que sai da boca de Deus».

**Jesus Cristo** – Na liturgia, Jesus Cristo é o protagonista



principal e absoluto. A liturgia é a participação da comunidade cristã na Páscoa de Cristo. Jesus Cristo está presente na comunidade, na pessoa do presidente que o representa, na Palavra que é proclamada, em todos os sacramentos, que são ações de Cristo e d'Ele recebem a eficácia salvadora e, sobretudo, na Eucaristia, onde se nos dá no pão e no vinho como alimento de vida eterna. Também na Liturgia das Horas está presente como Orante supremo, que, juntamente com a sua comunidade, eleva ao Pai os louvores e as súplicas dos salmos.



### VIGARARIA DE SINTRA PASTORAL SOCIAL E SAÚDE

#### SEMANA DA CARIDADE

#### “TER UM CORAÇÃO QUE VÊ”

- 9 a 16 de Fevereiro de 2020 -

09 Fevereiro 2020:

– Igreja de Rio de Mouro – 15 Horas Confissões

15h30 – Eucaristia com Unção dos Doentes (D. Joaquim Mendes)

**Nota:** - Para a Santa Unção é necessário fazer inscrição dos doentes na Paróquia de origem.

10 Fev. – 21h30 – Pastoral Social – Terrugem – José Manuel Pereira de Almeida

11 Fev. – 21h30 – Pastoral da Saúde – Sintra – Fernando Sampaio (Dia Mundial do Doente)

12 Fev. – 21h30 – Pastoral Prisional – Almargem – Ricardo Jacinto / Idálio

13 Fev. – 21h30 – Cuidador Informal – Algueirão – Pedro Cardoso

14 Fev. – 21h30 – Voluntariado – Montelavar – Susana Queiroga

15 Fev. – 21h30 – Saúde Mental – Cacém – Margarida Neto

16 Fev. – 15h30 – “Ter um Coração que Vê” – Colares – Alberto Mendes / Carlos Pinto

Cada paróquia terá a sua ação prática para com a periferia identificada pela Vigararia de Sintra:

“IDOSOS OU OUTRAS PESSOAS EM SITUAÇÃO DE ISOLAMENTO”

## Escola de Leigos 2020

2º semestre na Igreja de Rio de Mouro.

O 2º Semestre terá início no dia 10 de Fevereiro (Quarta-feira) às 21h no Salão Paroquial da Igreja de Nª Srª da Paz, em Rio de Mouro. Terá como tema “Teologia I” e será orientado pela Dra. Joana Teixeira.

Inscrições por telefone (219 178 985) ou via email (paroquiarmouro@yahoo.com.br). A inscrição tem um custo de 45€.

Podem encontrar o folheto do Instituto Diocesano da Formação Cristã (inclui a ficha de inscrição) em:

<https://idfc.patriarcado-lisboa.pt>



**M A F E P**  
segurança contra incêndios

O SEU NEGÓCIO PROTEGIDO E CUMPRINDO A LEGISLAÇÃO

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

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



**Consultório Médico**

Miguel Forjaz, Médico

## Tuberculose

É uma doença infecciosa contagiosa, potencialmente mortal, provocada, a maior parte das vezes, por uma bactéria que se encontra no ar chamada *Mycobacterium Tuberculosis* (MB) conhecida também como bacilo de Koch. A tuberculose continua a ser um dos maiores problemas mundiais de saúde pública. Ainda hoje morrem mais pessoas por tuberculose em todo o mundo do que por qualquer outra doença infecciosa curável. Estima-se que surjam a nível mundial, mais de nove milhões de novos casos por ano e que, destes, 1,8 milhões acabem por morrer. Na Europa estima-se que existam cerca de 500 mil doentes, que adoçam diariamente cerca de mil e que morram por ano 40 mil doentes.

Desde a Antiguidade que os seres humanos sofrem desta doença, convertendo-

-se num autentico flagelo na Europa durante a Revolução Industrial. Nessa altura, quando as cidades se povoaram de forma exagerada, esta doença foi responsável, por cerca de 30% dos óbitos. Até 1944 não existia tratamento para a tuberculose. Nesse ano, com a descoberta da Estreptomicina e, posteriormente, com a descoberta de outros antibióticos específicos nas décadas seguintes, a batalha contra a tuberculose parecia ganha. Contudo, em meados da década de 80, com a SIDA, por ser uma doença de deficiência imunológica, e a resistência aos antibióticos a algumas variantes da bactéria, o cenário voltou a ser mais sombrio.

### Como se desenvolve a infeção?

Actualmente, nos países desenvolvidos a tuberculose só se transmite inalando ar

contaminado com MB num ambiente fechado. Para que o ar se contamine uma pessoa com tuberculose activa terá de expelir as bactérias com a tosse e estas poderão permanecer no ar durante varias horas. A doença continua a transmitir-se em muitos países de maior pobreza e de salubridade deficiente. Os mais vulneráveis são os idosos, os doentes imunodeprimidos, os reclusos, os viajantes. Existem, no entanto, outras formas de contágio. Um feto pode engolir ou respirar liquido amniótico, antes ou durante o nascimento e adquirir a doença numa mãe infectada. Também crianças alimentando-se de leite não pasteurizado que vivem em países subdesenvolvidos, podem adquirir a doença através de uma bactéria parecida, o *Mycobacterium Bovis*. Ambos os casos, embora sejam menos frequentes, não podem

ser esquecidos.

Habitualmente o sistema imunitário de uma pessoa afectada com tuberculose destrói as bactérias ou então encerra-as no local da infeção, geralmente acantonadas numa pequena cicatriz nos pulmões, a que se dá o nome de primo-infeção. Cerca de 95% de todas as infeções por tuberculose saram sem que a pessoa se aperceba, pois não dá sintomas. De notar que, por vezes, as bactérias não são destruídas, permanecendo inactivas durante muitos anos (tuberculose latente). Estima-se que cerca de 80% das infeções tuberculosas são causadas pela activação de bactérias inactivas, especialmente quando surgem deficiências do sistema imunológico nessa pessoa. A tuberculose activa começa geralmente nos pulmões, que se pode complicar, se não for tratada, espalhan-

do-se para outros órgãos, através do sangue e dos gânglios, sendo os rins os mais frequentemente afectados, como também os ossos.

### Sintomas

Geralmente, pode surgir tosse, seca ou produtiva com sangue, suores nocturnos, febre baixa arrastada, emagrecimento

O diagnostico faz-se através do RX do torax, da prova cutânea da tuberculina e do exame da expectoração, tentando identificar o MB.

Em quase todas as situações os antibióticos específicos curam mesmo os casos mais avançados. São cinco, de uma forma geral, mas são utilizados dois ou três em associação, a cada doente. Ao fim de 15 dias de terapêutica o risco de contagiosidade diminui substancialmente.

A luta a nível mundial, agora, é resolver a resistência à antibioterapia....



## O valor da vida em campo - Expedição

CNE - Milhafre Real

Uma das marcas que nos identifica, Escuteiros, é que, em qualquer altura, faça chuva ou faça sol, esteja frio ou calor, sejam as condições boas ou adversas, lá pegamos na mochila, na tenda e na cantina e vamos acampar. Muitas vezes nos perguntam se mesmo com a chuva ou o frio seguimos para campo, e, a menos que as condições sejam excessivamente adversas, a resposta é quase sempre "sim". Não pelo prazer de passar frio ou chuva (ou até calor no verão), mas porque é desafiando os nossos Escuteiros que os ajudamos a crescer.

Baden-Powell escreveu: "Na vida de acampamento aprendemos a passar sem uma porção de coisas que achamos necessárias quando vivemos em casas, e descobrimos que conseguimos fazer sozinhos muitas coisas que pensávamos não ser capazes de fazer".

Pois é dessa forma que

o acampamento escutista é diferente. Aqui, criamos aos (e com os) nossos jovens dificuldades, problemas e até alguns perigos em ambiente controlado, para que eles os enfrentem, solucionem e ultrapassem, de modo que o possam fazer ao longo da sua vida. Um jovem que saiba cozinhar em campo, sabê-lo-á fazer em casa, onde tem mais utensílios e ingredientes. Se consegue encontrar o caminho só com uma bússola ou com a posição do sol e das estrelas, quando o GPS lhe falhar, seguramente encontrará o destino. Se soube montar a tenda ou o abrigo sem que entre chuva, e tornando-o quente e acolhedor, um dia que se encontre perante essas adversidades, saberá como as resolver.

Neste âmbito, os Escuteiros mais experientes ajudam os mais novos, ensinando-os a criar o seu próprio conforto. Assim, faça chuva ou sol, frio ou calor, os nos-

so jovens seguramente não passarão frio, nem se deitarão com roupa molhada, nem com fome, porque vão estando cada vez mais preparados para qualquer dificuldade, solucionando-a para que o desconforto se torne conforto, e que a dúvida e incerteza se tornem confiança pessoal.

diferente. Aqui, criamos aos (e com os) nossos jovens dificuldades, problemas e até alguns perigos em ambiente controlado, para que eles os enfrentem, solucionem e ultrapassem, de modo que o possam fazer ao longo da sua vida. Um jovem que saiba cozinhar em campo, sabê-lo-á fazer em casa, onde tem mais utensílios e ingredientes. Se consegue encontrar o caminho só com uma bússola ou com a posição do sol e das estrelas, quando o GPS lhe falhar, seguramente encontrará o destino. Se soube montar a tenda ou o abrigo sem que entre chuva, e tor-



nando-o quente e acolhedor, um dia que se encontre perante essas adversidades, saberá como as resolver.

Neste âmbito, os Escuteiros mais experientes ajudam os mais novos, ensinando-os a criar o seu próprio conforto. Assim, faça chuva ou sol, frio ou calor, os nossos

jovens seguramente não passarão frio, nem se deitarão com roupa molhada, nem com fome, porque vão estando cada vez mais preparados para qualquer dificuldade, solucionando-a para que o desconforto se torne conforto, e que a dúvida e incerteza se tornem confiança pessoal.

## Rotary Club de Sintra distribui 70 Cabazes de Natal

Após a recolha de géneros alimentícios, levada a efeito em 12 e 13 de outubro, o **Rotary Club de Sintra** com a colaboração do Rotaract Club de Sintra, NRDC, Associação Juvenil Ponte, Casa Sant'Ana, Obra do Padre Gregório, ABMAV e Conferência São Vicente de Paulo, efetuou, posteriormente, a sua separação por produtos, tendo já sido feita a distribuição de 1 palete com +/- 500 Kgs a cada uma das 5 IPSS apoiadas pelo Club.

Os restantes géneros, 1/5 do total, serviram de base à elaboração de **70 Cabazes de Natal**, onde as massas alimentícias, o arroz, o açúcar, o azeite, o óleo, o leite, os enlatados e o atum se irão misturar com o tradicional bacalhau e o bolo rei tendo em consideração alegrar a Quadra Natalícia a 70 famílias carenciadas da nossa comunidade. O NRDC (Núcleo Rotário de Desenvolvimento Comunitário) fez também uma recolha de artigos de higiene e limpeza.

Cada Cabaz composto por três caixa pesava 33Kg com 72 unidades de produtos alimentares e 16 unidades (ou mais consoante o número do agregado familiar) de artigos de higiene pessoal e limpeza.

Foram entregues brinquedos às famílias com crianças e a 2 Instituições Casa Sant'Ana e Obra do Padre Gregório.



O Colégio "A Formiguinha" também fez uma angariação de brinquedos para a Casa Sant'Ana.

A distribuição dos cabazes iniciou-se a partir do dia 14 dezembro, a tempo, portanto, dos contemplados poderem a confeccionar os jantares natalícios.

A atribuição dos cabazes de Natal constitui mais uma atividade do Rotary Club de Sintra a favor dos mais desfavorecidos do concelho, materializando os objetivos que o Movimento Rotário persegue. ■



## Crónica: Familiarmente Falando

ACISJF | Jorge Braga

### Vida Cristã

Desde sempre, a Igreja chama a nossa atenção para o que é essencial na fé cristã – **O amor a sobrepor-se à lei, a justiça fundada na caridade e no perdão.** Com os Evangelhos na mão, ajuda-nos a ver – a ver como, com o Seu olhar, Jesus via.

A ver necessidades reais de pequenos e grandes, dos pobres e dos ricos, de cada um e das multidões. A ver com compaixão, a estar atentos aos apelos de tantos e a prestar a ajuda que nos seja possível, como o Bom Samaritano.

E as necessidades não são só materiais, mas também espirituais. Ante a miséria moral, melhor do que acusar e julgar, é **ir ao encontro das pessoas e das situações e procurar, sobretudo pelo exemplo, mostrar, com a vida, o caminho da verdade.**

A injustiça e a corrupção, merecem da nossa parte a atitude de **renunciar** e de **denunciar** – não as pessoas em concreto, mas as atitudes que destroem a esperança numa sociedade melhor.

Retomemos as obras de misericórdia corporais e espirituais, e vivamos meditando-as e pondo-as em prática ao longo do tempo. **E não deixemos de ler, reler e meditar a Bula Misericordiae Vultus** que o Papa Francisco nos ofereceu com o seu sentido do que são as verdadeiras necessidades deste mundo. ■



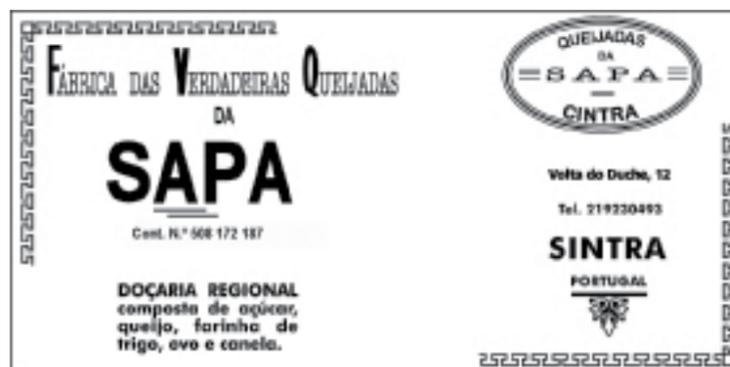
### Gota a Gota-Grupo de Ação Social

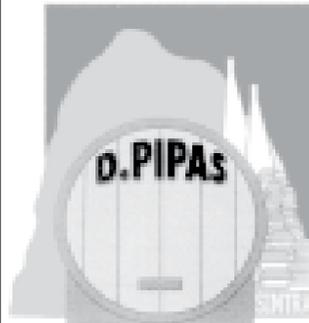
Artigos doados em dezembro 2019

Artigos	Quantidade
Fraldas Incontinência S	2
Fraldas Nº1 ( <i>especiais</i> )	3
Fraldas Nº3	3
Fraldas Nº4	2
Fraldas Nº5 ( <i>especiais</i> )	2
Fraldas Nº5	11
Fraldas Nº6	5
Toalhitas	24
Farinha Láctea	15
Flocos Cereais / Mel	54
Cereais/Corn Flakes	28
Leite UHT Meio Gordo	390
Fruta Pack 4 boiões	4
Bolacha Maria	7
Shampoo	1
Açúcar	6
Arroz	7
Massa	7
Esparguete	7
Salsichas	12
Atum	20
Azeite	5
Grão / Feijão	12
Tomate	2
Fruta em conserva	4
Oleo	6
Sabonetes/Gel	5
Papel Higienico	5
Café	4
Dentifrico	5
Desodorizante	5
<b>Total:</b>	<b>663</b>

### Ofertas

Leite UHT Meio Gordo ( <i>Anónimo</i> )	60 litros
Leite UHT Meio Gordo ( <i>Anónimo</i> )	6 litros





## COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA

Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira

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

## Ensinamentos da Igreja

P. Jorge Doutor

Num tempo em que muita gente não se revê na Igreja Católica porque não a conhece ou não sabe bem o que ela é, ou deveria ser, será oportuno reler a Constituição Dogmática *Lumen Gentium* (1964), um dos documentos centrais do Concílio Vaticano II, de que vamos continuar a publicar aqui alguns parágrafos:

### A Igreja, Corpo místico de Cristo

7. O filho de Deus, vencendo, na natureza humana a Si unida, a morte, com a Sua morte e ressurreição, remiu o homem e transformou-o em nova criatura (cfr. Gál. 6,15; 2 Cor. 5,17). Pois, comunicando o Seu Espírito, fez misteriosamente de todos os Seus irmãos, chamados de entre todos os povos, como que o Seu Corpo.

É nesse corpo que a vida de

Cristo se difunde nos que creem, unidos de modo misterioso e real, por meio dos sacramentos, a Cristo padecente e glorioso(6). Com efeito, pelo Batismo somos assimilados a Cristo; «todos nós fomos batizados no mesmo Espírito, para formarmos um só corpo» (1 Cor. 12,13). Por este rito sagrado é representada e realizada a união com a morte e ressurreição de Cristo: «fomos sepultados, pois, com Ele, por meio do Batismo, na morte»; se, porém, «nos tornámos com Ele um mesmo ser orgânico por morte semelhante à Sua, por semelhante ressurreição o seremos também (Rom. 6, 4-5). Ao participar realmente do corpo do Senhor, na fração do pão eucarístico, somos elevados à comunhão com Ele e entre nós. «Porque há um só pão, nós, que somos muitos, formamos um só corpo, visto participarmos todos do único

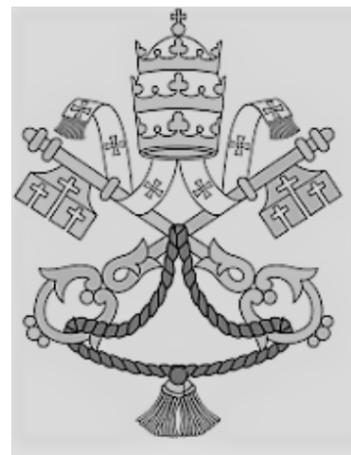
pão» (1 Cor. 10,17). E deste modo nos tornamos todos membros desse corpo (cfr. 1 Cor. 12,27), sendo individualmente membros uns dos outros» (Rom. 12,5).

E assim como todos os membros do corpo humano, apesar de serem muitos, formam no entanto um só corpo, assim também os fiéis em Cristo (cfr. 1 Cor. 12,12). Também na edificação do Corpo de Cristo existe diversidade de membros e de funções. É um mesmo Espírito que distribui os seus vários dons segundo a sua riqueza e as necessidades dos ministérios para utilidade da Igreja (cfr. 1 Cor. 12, 1-11). Entre estes dons, sobressai a graça dos Apóstolos, a cuja autoridade o mesmo Espírito submeteu também os carismáticos (cfr. 1 Cor. 14). O mesmo Espírito, unificando o corpo por si e pela sua força e pela coesão interna dos

membros, produz e promove a caridade entre os fiéis. Daí que, se algum membro padecer, todos os membros sofrem juntamente; e se algum membro recebe honras, todos se alegram (cfr. 1 Cor. 12,26).

A cabeça deste corpo é Cristo. Ele é a imagem do Deus invisível e n'Ele foram criadas todas as coisas. Ele existe antes de todas as coisas e todas n'Ele subsistem. Ele é a cabeça do corpo que a Igreja é. É o princípio, o primogénito de entre os mortos, de modo que em todas as coisas tenha o primado (cfr. Col. 1, 15-18). Pela grandeza do Seu poder domina em todas as coisas celestes e terrestres e, devido à Sua supereminente perfeição e ação, enche todo o corpo das riquezas da Sua glória (cfr. Ef. 1, 18-23) (7).

Todos os membros se devem conformar com Ele, até que Cristo se forme neles (cfr.



Gál. 4,19). Por isso, somos assumidos nos mistérios da Sua vida, configurados com Ele, com Ele mortos e ressuscitados, até que reinemos com Ele (cfr. Fil. 3,21; 2 Tim. 2,11; Ef. 2,6; Col. 2,12; etc.). Ainda peregrinos na terra, seguindo as Suas pegadas na tribulação e na perseguição, associamo-nos nos seus sofrimentos como o corpo à cabeça, sofrendo com Ele, para com Ele sermos glorificados (cfr. Rom. 8,17). ■

## ÓRGÃO DE TUBOS HISTÓRICO DA VILA EM RESTAURO

Pe. Armindo Reis

A Paróquia de São Martinho está a restaurar o órgão de tubos datado de 1776, de Joaquim António Peres Fontanes, que esperamos volte a soar como há 244 anos já na próxima Primavera.

Este órgão de tubos funcionava com dois foles que antigamente eram acionados por um homem a quem se chamava foleiro, de modo a nunca faltar o ar que produz os sons ao passar nos tubos acionados pelo organista através do teclado e registos.

Os foles tinham já alguns remendos (como as "lágrimas" que se veem na foto) feitos com grude (cola quente animal), o que significa que foram intervenções feitas há mais de 100 anos. Estas colas encontram-se deterioradas e as dobradiças enferrujadas. Todo este material está a ser restaurado para voltar à sua função original, embora um dos foles venha a ser acionado por motor.

Também os tubos de madeira e metálicos vão ser

restaurados, um a um, para depois serem afinados no local. Alguns tubos de madeira encontravam-se descolados, porque as colas secaram. Também os parafusos se encontravam oxidados e a destruir a madeira ao redor.

O restauro está a decorrer a bom ritmo na Oficina e Escola de Organaria, em Esmoriz. Depois de todas as peças devidamente restauradas o órgão será montado na igreja para afinação.

Entretanto vamos também avançar com uma segunda fase de intervenção de restauro da policromia do móvel, na parte interior das portas, que fica visível quando o órgão está em uso.

Quem desejar contribuir poderá fazer o donativo para o IBAN da F. Igreja Paroquial



da Freg. de São Martinho de Sintra PT50 0018 0000 4012 6353 0011 2, do Banco Santander, comunicando depois ao Pároco o valor doado. ■

## Natal "Uma época especial!"

**O** Natal!!! Que época tão especial! Inicia-se com o Advento - quatro semanas recheadas de oportunidades para crescermos enquanto pessoas; para refletirmos as consequências das nossas ações, sejam elas positivas ou negativas; para limparmos o que está sujo nos nossos corações e deixarmos ficar o que o torna limpo e quentinho. Oportunidade para estarmos e pensarmos nas pessoas de quem mais gostamos, para elogiarmos, agradecermos e pedirmos desculpa. É uma época que desperta a nossa preocupação com os mais necessitados: as campanhas de solidariedade disparam e ajudar torna-se uma preocupação e uma necessidade, porque não nos é possível passar ao lado de tantos pedidos de ajuda e ficarmos indiferentes. É um tempo crucial para fortalecermos a nossa relação com Deus, porque o Natal é de Jesus e no espírito natalício reina o seu mandamento do amor.

A consoada é noite de juntarmos a família e de estarmos gratos por esta oportunidade de sentir o seu quentinho. Alegria, partilha, convívio, jantar, doces, presentes, que noite única!!! Que noite tão saborosa!!! Uma noite de celebração: nasceu Jesus Cristo!!! A Missa do galo, a oração e aquele beijinho especial ao menino da manjedoura são o culminar de uma noite que marca corações.

O Natal é de Jesus, celebramos o nascimento de um menino especial: Deus que se fez Homem! É a noite que mudou a Humanidade e que nos dá a oportunidade de sermos diferentes, de sermos melhores e mais fortes.

Até à Epifania continuamos a celebrar a vinda de Jesus. Para a frente fica o desafio de vivermos o espírito de Natal a cada dia da nossa vida, e de que o mandamento do amor seja uma constante nas nossas vidas e não algo passageiro da época natalícia.



Linhó



Rita Gôja

Ramalhão



Galamares



São Miguel



Lourel



Abrunheira



São Martinho



Manique



São Pedro



Várzea



Janas

## Mensagem do Papa Francisco para o Dia Mundial da Paz



### «A PAZ COMO CAMINHO DE ESPERANÇA: DIÁLOGO, RECONCILIAÇÃO E CONVERSÃO ECOLÓGICA»

#### “2020: A Paz como caminho de Esperança”

é o tema da mensagem do 53º Dia Mundial da Paz, que foi celebrado em 1º de janeiro de 2020.

“Abrir e traçar um caminho de paz é um desafio muito complexo, pois os interesses em jogo, nas relações entre pessoas, comunidades e nações, são múltiplos e contraditórios. É preciso, antes de mais nada, fazer apelo à consciência moral e à vontade pessoal e política. Com efeito, a paz alcança-se no mais fundo do coração humano, e a vontade política deve ser incessantemente revigorada para abrir novos processos que reconciliem e unam pessoas e comunidades”.

(Texto completo em: <http://www.vatican.va/content/francesco/pt/messages/peace.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 a sua marcação online:  
[cintramedica.pt](http://cintramedica.pt)

 21 910 00 80

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

# HISTÓRIA DE VIDA: Irmã Maria, Doroteia, na Comunidade do Linhó

Entrevista: P. Armindo Reis; Redação: Adérito Martins

A Ir. Maria de Oliveira Mendes, nasceu em 1941 na freguesia da Freixianda, concelho de Vila Nova de Ourém, diocese de Leiria. É a segunda filha de oito irmãos muito felizes, segundo diz. O pai era comerciante e a mãe cuidava deles. Aos 18 anos, quando começou a pensar em enveredar pela vida religiosa, namorava um rapaz chamado José, que lhe escrevia versos muito bonitos. Havia na altura muitas religiosas e padres naturais da sua freguesia e a alegria deles fazia-a pensar nisso. A sua avó materna também teve muita influência; morava perto deles e chamava os netos para rezar, antes de se deitarem, e ao Domingo para irem à Eucaristia a pé, cerca de 4 Km, logo muito cedo. Os pais também eram praticantes e ao domingo ninguém trabalhava. Na quaresma iam todos à confissão em família. Numa altura em que a imagem de Nossa Senhora peregrina tinha percorrido todo o país o pai escreveu a ladainha toda em estandartes de pano.

Curiosamente, na altura da sua primeira comunhão a catequista disse que não estava preparada, mas depois foi examinada pelo padre que ficou surpreendido com os seus conhecimentos, recebidos do pai, que tinha sido catequista em solteiro. Fez a primeira comunhão no dia em que o Bispo visitou a freguesia e acabou

por ser crismada no mesmo dia, 2 de Fevereiro de 1949. Passados 4 anos começou a dar catequese.

Quando aos 18 anos decidiu ir para a vida religiosa o pai opôs-se e só foi aos 21, quando atingiu a maioridade, mas mesmo assim, quando era noviça, ele chegou a ir ao Linhó tentando levá-la de volta. A mãe, nunca se opôs à sua escolha. O pai faleceu, de repente, aos 50 anos, quando a Ir. Maria estava em Angola. Regressou de imediato a Portugal e pouco tempo depois um dos seus irmãos ainda foi ter com ela para tentar levá-la de volta para casa, mas ela estava segura da sua vocação e não cedeu.

Não havia Doroteias na sua terra, mas havia alguns Jesuítas a quem elas estavam muito ligadas. Uma vez pediu um livro da Beata Paula Frassinetti, fundadora da Congregação das Irmãs de Santa Doroteia, (canonizada depois em 1984), cuja vida também a marcou. Entrou nas Doroteias no dia 22 de outubro de 1962, onde diz que foi e é muito feliz. Fez três anos de Noviciado, onde conviveu muito com a Irmã Maria Antónia Marques Guerreiro e com D. Martin, padre beneditino belga, que era o capelão da casa, que a marcaram muito, numa altura em que estava a terminar o Concílio Vaticano II, que promoveu uma renovação da vida religiosa. Depois do Noviciado foi para o Colégio das Calva-

nas, no Campo Grande, onde trabalhou na portaria uns 7 anos. De seguida voltou para o Linhó para preparar os votos perpétuos e depois a maravilhosa experiência de 3 anos em Luanda, até ao falecimento do pai em 1975. Passou lá o 25 de Abril, com momentos muito complicados. Voltou para a Comunidade do Linhó e depois foi para o Externato do Parque, onde tirou o Curso de Educadora de Infância e aí permaneceu 12 anos. Por fim, novamente para o Linhó, em 1987, onde ficou até hoje.

Quando conheceu o Linhó, era um lugar muito pequeno e pobre, existia a “meia laranja” e algumas casas próximo das quintas, onde trabalhavam a maioria das pessoas. A Ir. Maria acompanhava muito a Irmã Teles quando visitava as aldeias. O Padre Lencastre, pároco de São Pedro, delegava muito o trabalho pastoral nas Irmãs. Falavam com as pessoas, davam assistência às famílias, ajudavam os mais pobres... Na capela das Irmãs eram os padres da Consolata que celebravam e quase funcionava como uma paróquia; aos poucos começaram a integrar os leigos na vida da comunidade local.

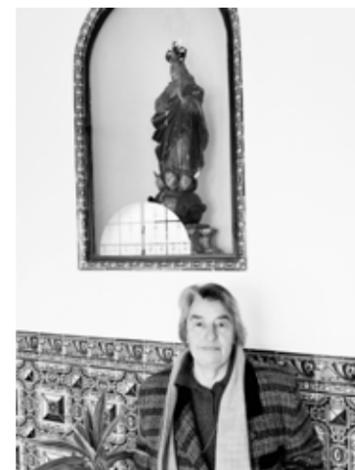
As Irmãs foram para o Linhó em 1947 e pouco depois abriram o “coleginho” como era conhecido, para as crianças da aldeia poderem estudar. Ainda vivem no Linhó pessoas que frequen-

taram essas aulas. Para além do objetivo social, as Irmãs tinham a preocupação espiritual. Davam catequese em muitos lugares, alguns deles muito pobres, como a Ribeira da Penha Longa. Na igreja da Penha Longa sempre se fez a festa da Senhora da Saúde, pelas gentes do Linhó, dantes cantada pelas Irmãs e depois pelos leigos. Só houve um ano que não deixaram fazer a festa, mas o povo manifestou-se e recomeçou.

As Irmãs já tinham tido uma comunidade na Ribeira da Penha Longa antes de 1910, ano em que se viram obrigadas a deixar a região. Anos mais tarde abriram uma escola na Quinta da Gandarinha, que durou alguns anos, e só voltaram em 1947 quando receberam a inesperada herança da quinta da Condessa de Cuba, no Linhó. Ampliaram a casa da quinta para o Noviciado e contruíram uma nova capela ao lado da antiga, à qual adaptaram a talha dourada da capela do colégio do Queilhas (onde hoje funciona o ISEG) que lhes fora confiscada em 1910 e que depois alguém comprou num leilão e lhes ofereceu.

Quase todas as quintas tinham capelas, mas poucas tinham Missa regular, por isso as pessoas iam à das Irmãs, às 10h, que só passou para as 12h quando começou a Unidade Pastoral de Sintra (2006).

As pessoas do Linhó eram muito religiosas e devotas. Em 1999 inauguraram um nicho a Nossa Senhora no centro da localidade. Também atribuíram os nomes de irmãs Doroteias a al-



gumas ruas da terra, inclusive de Santa Paula.

O Linhó mudou muito com a construção da Quinta da Beloura, cujo terreno pertencia às Irmãs Doroteias. Perceberam que também era preciso dar assistência às novas famílias que chegavam e começaram a integrar crianças de classes sociais mais elevadas na escola e na catequese. Fizeram também uma procissão com Nossa Senhora, dentro da Beloura, que teve a adesão de muitas pessoas. Mas a Ir. Maria continuou sempre a dar assistência aos mais pobres do Linhó, colaborando com a distribuição do Banco Alimentar.

Muito mais haveria a dizer da vida da Ir. Maria, mas o espaço deste artigo não o permite.

Que também no nosso tempo despertem muitas vocações com a alegria evangelizadora da Irmã Maria, para as Doroteias e para outras congregações que continuam a trabalhar pelo Reino de Deus.

## Vencedores do logotipo e do hino da JMJ anunciados em fevereiro

O Comité Organizador Local (COL) da Jornada Mundial da Juventude Lisboa 2022 informou hoje que o anúncio dos vencedores do concurso para o hino e o logotipo vai acontecer em fevereiro de 2020. “Atendendo ao elevado número de candidaturas submetidas, o Comité Organizador Local (COL) da JMJ Lisboa 2022 informa que o anúncio dos vencedores dos concursos do hino e do logotipo será feito em fevereiro”, lê-se no comunicado enviado à Agência ECCLESIA. O COL agradece “o empenho e a participação” dos candidatos, valorizando a o acolhimento que teve o concurso para a “criação da música e do logo da próxima Jornada Mundial da Juventude”. Em 2022, a Jornada Mundial da Juventude vai decorrer em Lisboa e tem por tema “Maria levantou-se e partiu apres-



sadamente”. Em outubro, o COL lançou o concurso para a imagem gráfica (logotipo) e o hino Jornada Mundial da Juventude (JMJ) em 2022. O concurso para o logotipo da JMJ 2022 foi dirigido a candidatos de todo o mundo e o hino a compositores e autores portugueses.

Na última semana, o Comité Organizador do Local (COL) da JMJ anunciou a realização de uma peregrinação de jovens a Roma para acolher os símbolos da Jornada Mundial da Juventude no dia 5 de abril de 2020, Domingo de Ramos. Fonte: Ecclesia




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

Tel: 219 243 490

(Fecha à 3.ª feira)



## Para os mais pequenos

Storm Stafford

### Não sou avarenta... Estou apenas falida!

**D**izem que não é possível ter muitos amigos. Contudo, quando faltava apenas uma semana para o Natal, ainda faltavam cinco pessoas da minha lista de presentes e só tinha três euros. Como dizer à mãe, irmão e três amigas que só podemos gastar 60 cêntimos com cada um?

- Vamos estabelecer um limite de preço para as nossas prendas este ano — sugeri à minha melhor amiga, Joana.

- É uma boa ideia — concordou a Joana. — Que tal nada acima de cinco euros?

- E que tal nada acima de 60 cêntimos? - sugeri, sentindo-me a pessoa mais avarenta do mundo.

- Aposto que é aqui que eu devo dizer que não é a prenda, mas sim a intenção que conta - sorriu a Joana, logo acrescentando:

- Mas depois não te queixes se só receberes uma barra de pastilha elástica!

É quase impossível comprar alguma coisa por menos de sessenta cêntimos, portanto iriam ter mesmo que ser prenda muito pequenas com intenções muito grandes. Nunca, na vida, me custou

tanto arranjar a prenda certa para a pessoa certa.

Finalmente o dia de Natal chegou, e eu continuava preocupada com o que as pessoas iriam sentir ao receber as minhas prendas "baratuchas".

Dei à minha mãe uma vela aromática com um cartãozinho que dizia, "És a luz mais brilhante da minha vida." Ela quase chorou ao ler o cartão.

Dei ao meu irmão uma régua de madeira, na qual tinha pintado, "Nenhum outro irmão no mundo pode medir-se contigo." Ele deu-me um pacote de açúcar onde tinha escrito, "És doce." Nunca antes me tinha dito algo semelhante.

Para a Joana, pintei um velho par de sapatos de dourado e meti-lhes dentro flores secas com um cartão que dizia, "Ninguém chega aos teus calcanhares." Ela deu-me uma pena e um penso para curativos. Explicou que eu estava sempre a fazê-la rir até lhe doer a barriga, como se estivesse com um ataque de cócegas.

Quanto às minhas duas outras amigas, a uma dei um leque de papel e escrevi nele, "Sou a fã número um do teu

leque de amigos" e à outra dei uma calculadora que custou um euro. Na parte de trás da calculadora, pintei "Podes sempre contar comigo." Elas deram-me uma ferradura enferrujada para me dar sorte e um molho de paus unidos por uma fita vermelha, porque "Os amigos mantêm-se unidos."

Não me lembro dos outros presentes que recebi no Natal passado, mas lembro-me de cada um dos presentes "baratinhos".

O meu irmão pensa que sou doce. A minha mãe sabe que é a pessoa mais importante da minha vida. A Joana pensa que sou divertida e faço-a rir. O que é importante, pois o pai dela saiu de casa no ano passado e ela tem saudades dele, e por vezes fica triste.

Apesar de preocupada, consegui dar presentes a todos e ainda me sobraram dez cêntimos. Ainda agora falamos nas nossas prendas "baratinhas" e de como foi divertido aparecer com presentes que custaram alguns cêntimos, mas diziam às pessoas o que realmente sentíamos por elas. ■

## Imagem para colorir

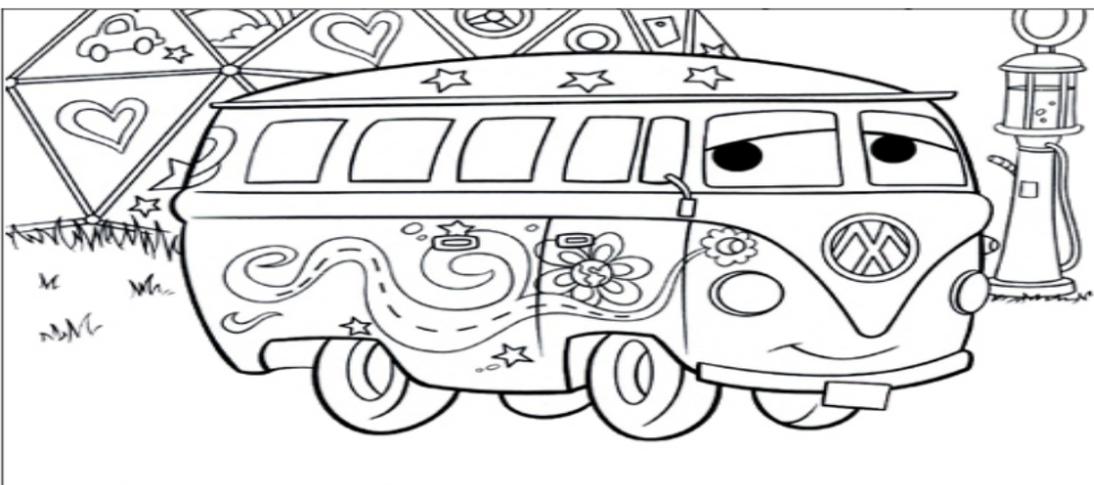


## Sopa de Letras - Utensílios Cozinha

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

Concha, Bule, Ralador, Tesoura, Frigideira, Espátula, Pincel, Tábua, Batedeira, Passador, Travessa, Faca, Pega, Balança, Garfo, Panela.

## Descobre as 7 Diferenças



## Sudoku - puzzle

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

## Coragem! O Senhor está entre nós.

Teresa Santiago

Jesus, acabaste de vir ao mundo, nasceste nos nossos corações, para construirmos Contigo um mundo de Paz, Justiça e Amor, onde reine a alegria, a unidade e a felicidade!

Por seu "Sim" sem reservas à vontade do Pai, Maria foi digna de ser Mãe de Deus e da Igreja.

"A Igreja não precisa de reformas, a Igreja não precisa de novidades, a Igreja não precisa de renovação. A Igreja precisa ser mantida para que o Céu seja a meta da Humanidade, caso contrário o mundo reinaria dentro dela." (São Pio X) A Lei da Igreja é a Lei de Cristo. "Eu vim ao mundo para dar testemunho da Verdade". "Eu Sou a Verdade" (Jo 4,6); não apenas "uma" verdade, mas "a" Verdade; a "Única"! Cristo mostrou ao mundo que sem a Verdade não há salvação.

É por isso que o nosso Credo não muda; porque é a expressão da verdade que salva.

Deus não escolhe ninguém pelas qualidades, não somos perfeitos, é Ele que nos capacita: Jacob era trapaceiro; Pedro era genioso; David infiel; Noé embriagou-se; Jonas desobedeceu a Deus; Paulo era um assassino; Gedeão estava inseguro; Marta estava angustiada; Tomé era incrédulo e ateu; Sara impaciente; Elias estava deprimido; Moisés era gago; Zaqueu era pequeno; Abraão era velho; Lázaro estava morto.

A menor de todas as sementes, torna-se a maior de todas as plantas!

Hoje nota-se uma aversão a Cristo e à Igreja Católica, porque ela é fiel a Ele e aos seus ensinamentos e às Verdades que ela ensina. Procura-se a todo o custo mostrar aos jovens que ela é obscurantista, como se fosse contra a ciência. Evidenciam-se os erros dos filhos da Igreja, sem mostrar a beleza de tudo o que a Igreja fez e faz pelo mundo.

A crise do homem moderno, é crise de Deus, é ignorância de Deus, aversão a Deus. Quantas limitações, quantas distorções do verdadeiro rosto de Deus... Faz-se guerra em nome de Deus, mas Deus é "Uno", não pode estar em conflito entre gerações e povos... De quantas maneiras se insulta Deus, se blasfema, se altera a Sua verdadeira essência!

Cristo não recuou diante das dificuldades e perseguições. Hoje a Igreja precisa imitá-l'O, como fez nestes dois mil anos.

Perguntou-lhe Pilatos: "És portanto, rei?" Respondeu Jesus: "Sim, eu Sou rei. É para dar testemunho da Verdade que nasci e vim ao mundo. Todo o que é da Verdade ouve a minha voz." (Jo 18,37) Deus nunca muda porque, se Ele mudasse, deixaria de ser Deus.

Vai-se formando uma mentalidade cultural e social no sentido de fazer os cristãos acharem "normais" essas anormalidades, e começam-se a ver jovens e adultos cristãos que pensam que a Igreja está "exagerando em suas exigências", e que "é preciso ser mais tolerante..." É bom lembrar que Jesus amava



o pecador, mas era intolerante com o pecado - "Vai e não peques mais". Como a Igreja poderia errar se Jesus está com ela todo o tempo? É impossível... É por isso que São Paulo disse a Timóteo: "A Igreja é a coluna e o fundamento da Verdade" (Tm 3, 15). "Eu rogarei ao Pai; e Ele vos dará outro Paráclito, para que fique eternamente convosco. É o Espírito da Verdade... Vós o conhecereis, porque permanecerá convosco e estará em vós". "Mas o Paráclito, o Espírito Santo, que o Pai enviará em meu nome, ensinar-vos-á todas as coisas e vos recordará tudo o que vos tenho dito" (Jo 14, 15.25). Como poderia a Igreja ensinar algo errado, se o Espírito Santo permanece sempre com ela e lhe "ensina todas as coisas"?

Que Deus se compadeça de nós e nos dê a sua bênção, nos proteja e faça brilhar sobre nós a Sua face e nos seja favorável. Que o Senhor volte para nós os seus olhos e nos conceda a Paz.

O próprio Jesus está na Igreja; pois Ele prometeu antes de subir ao Céu:

"Eis que Eu estou convosco todos os dias até ao fim do mundo" (Mt 28, 20).

### Intenção do Papa

Janeiro 2020



#### **PROMOÇÃO DA PAZ NO MUNDO (Pela Evangelização)**

Rezemos para que os cristãos, os que seguem outras religiões e as pessoas de boa vontade promovam a paz e a justiça no mundo.



## 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 - Janeiro 2020 - Ano A

	Dia 5	Dia 12	Dia 19	Dia 26
	EPIFANIA DO SENHOR	BATISMO DO SENHOR	2.º DOM. T. Comum	3.º DOM. T. Comum
Leitura I	Is 60, 1-6	Is 42, 1-4.6-7	Is 49, 3.5-6	Is 8, 23b - 9, 3
	«Brilha sobre ti a glória do Senhor»	«Eis o meu servo, enlevo da minha alma»	«Farei de ti a luz das nações, para que sejas a minha salvação»	«Na Galileia dos gentios o povo viu uma grande luz.»
Salmo	71, 2.7-8.10-11.12-13	28, 1a.2.3ac-4.3b.9b-10	39, 2 e 4ab.7-8a.8b-9.10-11ab	Salmo 26, 1.4.13-14
	«Virão adorar-Vos, Senhor, todos os povos da terra.»	«O Senhor abençoará o seu povo na paz.»	«Eu venho, Senhor, para fazer a vossa vontade.»	«O Senhor é minha luz e salvação.»
Leitura II	Ef 3, 2-3a.5-6	Actos 10, 34-38	1 Cor I, 1-3	1 Cor 1, 10-13.17
	«Os gentios recebem a mesma herança prometida»	«Deus ungiu-O com o Espírito Santo»	«A graça e a paz de Deus Pai e do Senhor Jesus Cristo estejam convosco»	«Falai todos a mesma linguagem e não haja divisões»
Evangelho	Mt 2, 1-12	Mc 1, 7-11	Jo 1, 29-34	Mt 4, 12-23
	«Viemos do Oriente adorar o Rei»	«Tu és o meu Filho muito amado: em Ti pus a minha complacência»	«Eis o Cordeiro de Deus, que tira o pecado do mundo»	«Foi para Cafarnaum, a fim de se cumprir o que anunciara o profeta Isaías»

## TEMPO COMUM



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

# Serviço Pastoral e Litúrgico de Janeiro

## MISSA DOMINICAL

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

DOMINGO	
09H00	Igreja de S. Mamede de Janas
09H00	Capela da Abrunheira
10H00	Igreja S. Martinho (rito bizantino/Ucraniano)
10H15	Igreja de Lourel
10H15	Capela da Várzea (Bairro das CHESMAS)
10H15	Igreja de S. Pedro
11H30	Igreja de S. Miguel
12H00	Linhó (Capela das Irmãs Doroteias)
12H00	Ramalhão (Capela das Irmãs Dominicanas)
17H00	Monte Santos (Mosteiro das Irmãs Clarissas)
19H15	Igreja de S. Martinho

## MISSA FERIAL \*

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
09H00					Igreja S.Miguel	Monte Santos
12H00						Ramalhão
17H30	(17h) Monte Santos	Monte Santos	Monte Santos	Monte Santos	Monte Santos	
18H00	Ramalhão	Ramalhão	Ramalhão	Ramalhão	Ramalhão	
18H15	Linhó	Linhó	Linhó	Linhó	Linhó	
19H00		Igreja S.Pedro	Igreja S.Miguel	Igreja S.Miguel	Igreja S.Pedro	
19H30			Igreja S. Martinho (em Ucraniano)			

\* 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 4 – Sábado do Tempo de Natal

Aniv. Diác, Joaquim Craveiro  
09.30h Conselho de Agrupamento em Santa Eufémia  
16.00h Festa de Natal da Catequese, no Salão de S. Miguel  
20.15h Jantar dos Voluntários da UPS, no Salão de S. Miguel

### Dia 5 – Domingo da Epifania do Senhor

#### Dia 7 - Terça-feira depois da Epifania

11.00h Missa no Lar de Galamares  
21.00h Oração com grupo carismático, em S. Miguel  
21.00h Reunião da Direção do Agrup. 1134 CNE  
21.30h Reunião Conf. S. Vicente de Paulo

#### Dia 8 – Quarta-feira depois da Epifania

21.30h Reunião do Secretariado da Catequese

#### Dia 9 – Quinta-feira depois da Epifania

15.00h Celebração da Palavra Lar Asas Tap  
21.00h Partilha da Palavra em S. Pedro  
21.15h Grupo Bíblico, em S. Miguel

#### Dia 10 – Sexta-feira depois da Epifania

21.15h Grupo de Jovens

#### Dia 11 – Sábado depois da Epifania

20.00h Reunião p/ Sacramentos de Iniciação

#### Dia 12 – Domingo do Batismo do Senhor

#### Dia 15 – Quarta-feira da semana I

10.00h Reunião do Clero da Vigararia, no Cacém

#### Dia 16 – Quinta-feira da semana I

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

#### Dia 17 – Sexta-feira da semana I - S. Antão

21.15h Grupo de Jovens

### Dia 18 – Sábado da semana I

10.00h Formação para Cons. Económicos  
10.00h Reunião da Eq. Formadora do CPM  
20.00h Reunião p/ Sacramentos de Iniciação  
21.30h Reunião de Pais e Padrinhos para Batismo

### Dia 19 – Domingo II do Tempo Comum

Fórum Missionário em Mafra

### Dia 21 – Terça-feira - Santa Inês

Aniv. Pe. Armino Reis  
21.00h Oração com grupo carismático, em S. Miguel

### Dia 22 – Quarta-feira - S. Vicente

21.00h Reunião do Secretariado Permanente

### Dia 23 – Quinta-feira da semana II

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

### Dia 24 – Sexta-feira -S. Francisco de Sales

21.15h Grupo de jovens

### Dia 25 – Sábado -Conversão de S. Paulo

19.00h Festa da Palavra, 4º vol. Catequese, em S. Miguel  
20.00h Jantar aniversário do 17º aniv. Cruz Alta  
20.00h Reunião p/ Sacramentos de Iniciação

### Dia 26 – Domingo III do Tempo Comum

DOMINGO DA PALAVRA DE DEUS  
12.30h ALMOÇO DA UPS a favor da Várzea

### Dia 28 – Terça-feira -S. Tomás de Aquino

Formação do clero – 28 a 30 Jan  
21.00h Expo. SSmo., c/ Gr. Carismático, S. Miguel

### Dia 30 – Quinta-feira da semana III

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

### Dia 31 – Sexta-feira - S. João Bosco

21.00h Curso de Iniciação para Catequistas  
21.15h Grupo de jovens

### PREVISTO PARA O PRÓXIMO MÊS:

1 Fev: Encontro Cristão Ecuménico em Sintra  
8 Fev: Peregrinação da Catequese a Fátima  
9-16 Fev: SEMANA DA CARIDADE  
23 Fev: Promessas dos Escuteiros  
26 fev. – Quarta-feira de Cinzas

**MUSEU**  
DAS PARÓQUIAS DE SINTRA

**MUSEUM**  
OF THE PARISHES OF SINTRA

**ABERTO**  
**OPEN**

2ª A 6ª - 10:00-17:00 - MONDAY TO FRIDAY  
SÁBADO - 10:00-16:00 - SATURDAY  
DOMINGO - 14:00-17:00 - SUNDAY

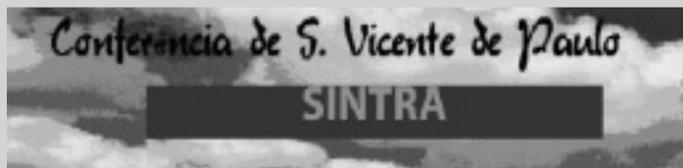
PREÇO DO BILHETE: AGRÁDECEMOS A SUA OFERTA  
TICKET PRICE: WE THANK YOU FOR YOUR DONATION

800 ANOS DE HISTÓRIA  
800 YEARS OF HISTORY



VISITA À TORRE SINEIRA  
VISIT TO THE BELL TOWER





**Ainda o nosso fundador...**

**MISSA DE BEATIFICAÇÃO DE FREDERICO OZANAM**

*Paris, Catedral de Notre-Dame, 22 de Agosto de 1997*

**Homilia do Papa João Paulo II**

(...) «Quem é o meu próximo?» (Lc 10, 29). O próximo é todo o ser humano, sem excepção. É inútil perguntar sobre a sua nacionalidade, a sua pertença social ou religiosa. Se está em necessidade, é preciso ir ajudá-lo. É isto que pede a primeira e a maior Lei divina, a lei do amor de Deus e do próximo. No contexto da Jornada Mundial da Juventude, que este ano tem lugar em Paris, cidade onde se encontra o túmulo do novo Beato, procedo hoje à beatificação de Frederico Ozanam.

Frederico Ozanam amava todos os necessitados. Desde a sua juventude, tomou consciência de que não bastava falar da caridade e da missão da Igreja no mundo: isto devia traduzir-se num empenho efetivo dos cristãos no serviço dos pobres. (...) Criou as Conferências de São Vicente de Paulo, cuja finalidade era a ajuda aos mais pobres, num espírito de serviço e de partilha. Bem depressa, estas Conferências difundiram-se fora de França, em todos os países da Europa e do mundo. Eu mesmo, como estudante, antes da segunda guerra mundial, fiz parte de uma delas.

Ele observa a situação real dos pobres e procura um empenho cada vez mais eficaz, para os ajudar a crescer em humanidade. Compreende que a caridade deve levar a trabalhar pela reparação das injustiças. Caridade e justiça caminham a par e passo. Tem a coragem lúcida dum empenho social e político de primeiro plano numa época agitada da vida do seu país, pois nenhuma sociedade pode aceitar a miséria como uma fatalidade, sem que a sua honra não seja atingida. É assim que se pode ver nele um precursor da doutrina social da Igreja, que o Papa Leão XIII desenvolverá alguns anos mais tarde na Encíclica Rerum novarum.

Diante das pobreza que oprimem muitos homens e mulheres, a caridade é um sinal profético do empenho do cristão no seguimento de Cristo.

Convido, pois, os leigos e de modo particular os jovens, a darem prova de coragem e de imaginação, a fim de trabalharem para a edificação de sociedades mais fraternas, onde os mais necessitados sejam reconhecidos na sua dignidade e encontrem os meios para uma existência respeitável.

Com a humildade e a confiança incondicional na Providência, que caracterizavam Frederico Ozanam, tende a audácia da partilha dos bens materiais e espirituais com aqueles que estão na miséria!

*(excertos do livro "Rezar 15 dias com Frederico Ozanam", por  
Christan Verheyde, 2012)  
(adaptação)*

A Conferência S.V.P. deseja a todos um feliz 2020

(Hermínia Dionísio, Presidente)

**Papa despede-se de 2019 com elogio às periferias, escolhidas por Jesus**

Francisco convida a dedicar tempo aos outros, para construir cidades mais justas e fraternas:

“Somos chamados a ir ao encontro das outras pessoas e a colocar-nos à escuta da sua existência, dos seus pedidos de ajuda. Ouvir já é um ato de amor”

“Dialogando, reconhecendo com um olhar contemplativo a presença e a ação de Deus nas suas vidas, testemunhando a nova vida do Evangelho com obras e não com palavras, é um serviço de amor que muda a realidade”.



**A essência do Natal**

Diác. A Vasconcelos Costa

A maior dificuldade que se nos apresenta, para entender e acolher Deus, é a Sua humildade, a pequenez, a insignificância com que vem a nós, para ficar connosco, ao nosso nível mais baixo.



Custa-nos a entender, a nós, que fazemos gáudio em estar com os outros, encarnados nos nossos títulos, pergaminhos e adornos, que um Deus, causa de tudo quanto há, e do próprio homem, se tivesse esvaziado da Sua glória e, como a mais humilde das criaturas que chamou à existência, no escalão mais baixo do estatuto social, ao nível dos sem-abrigo, Se oferece aos homens.

Custa-nos a reconhecer, neste projeto de gente reclinado numa manjedoura, o eterno Filho de Deus Pai.

Mas custa ainda mais quando, pelas profecias, tomamos conhecimento de que Ele vem para nos resgatar da morte, morrendo ignominiosamente, para remissão dos nossos pecados.

Custa verdadeiramente identificarmo-nos com o Seu projeto de esvaziamento pessoal, para nos tornarmos, pelo dom de nós mesmos, construtores da plena igualdade humana, em que o crime maior, será querer para mim o que aos outros míngua.

Por alguma razão, este Deus connosco, em Jesus Cristo, Se assumiu como Pai de todos os homens, para que nenhum de nós reivindicasse em seu benefício, o que os demais jamais poderão usufruir.

**ALGUMAS ESTATÍSTICAS DA UPS NO ANO 2019**

**S. MARTINHO**

Catequizandos - 23

Casamentos - 4

Batismos - 18

Óbitos - 35

Contributo Paroquial - 2.982€

**S. PEDRO**

Catequizandos - 173

Casamentos - 71

Batismos - 76

Óbitos - 56

Primeiras Comunhões - 31

Contributo Paroquial - 3.234€

**SANTA MARIA E SÃO MIGUEL**

Catequizandos - 148

Casamentos - 25

Batismos - 121

Óbitos - 108

Crismas - 43

Primeiras Comunhões - 24

Contributo Paroquial - 6.613€

## Queimaduras pelo Frio



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

### Como reconhecer queimaduras pelo frio?

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

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

### O que fazer?

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

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

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

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

Vai realizar-se em Sintra, no Centro Cultural Olga Cadaval, o X Encontro Cristão, com membros das diversas igrejas cristãs da região, dia **1 de Fevereiro**. É um belo sinal do desejo de crescimento para a unidade da Igreja, pois todos acreditamos em Jesus Cristo e no Deus trinitário que Ele revelou. Essa é a base sobre a qual trabalhamos, a partir da Palavra de Deus que temos em comum.

**X Encontro Cristão**

**VIVE O BEM**

Caminhando unidos na diversidade!

\*...E trataram-nos com uma benevolência fora do comum. (Mt 23:2)

**1 DE FEVEREIRO DE 2020**  
**20H45 - OLGA CADAVAL - SINTRA**

**Entrada gratuita!**

## Cruz Alta

ASSOCIAÇÃO CULTURAL CRISTÃ DE SINTRA

Av. Adriano Júlio Coelho, 3 - Estefânia - 2710-518 SINTRA  
cruzalta@paroquias-sintra.pt  
Tel: 219 244 744 - 966 223 785



Paróquia de Santa Maria e São Miguel  
Paróquia de São Martinho  
Paróquia de São Pedro de Penaferrim

### Horário do Cartório

2.ª Feira, das 16h às 18h  
3.ª a 6.ª Feira: das 10h às 12h e 16h às 18h  
Sábado, das 17h às 18h30

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

## Ficha Técnica

**Nº DL 355534/13**

### Direção:

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

### 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](mailto:cruzalta-publicidade@paroquias-sintra.pt)

### Impressão:

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

Tiragem deste número:  
2000 ex emplaces



Santos do mês

Vitor Cabrita

## Santa Inês, ou Santa Agnes, virgem e Mártir

A sua singular beleza foi a causa do seu martírio e morte. Nasceu em Roma no final do séc. III, precisamente no ano 291, de família nobre e cristã.

Desde a sua infância que se ofereceu a Deus, desejando que Ele fosse o seu único esposo!

Aos treze anos, foi pedida em casamento pelo jovem Procópio, filho do Prefeito de Roma, Semprônio. A jovem Inês, convicta da sua Fé, e da escolha que já tinha feito, respondeu que não ao jovem... e aí começou a sua caminhada para o martírio.

Foi levada a julgamento por ter recusado o casamento e foi condenada a incensar todos os ídolos de Roma... o que a jovem Inês também recusou por ser católica. E respondeu: "Virgens a Cristo consagradas não portarão tais lâmpadas, pois este fogo não é fé. Mas o meu sangue pode apagar este braseiro. Podem ferir-me com suas espadas, mas nunca conseguirão profanar o meu corpo consagrado a Cristo".

Novamente julgada, foi condenada a ser exposta nua, no circo de Domiciano. Não foi tocada por ninguém, porque uma "luz celestial" a envolveu, afastando, assim, todos os que a tentavam tocar.

Como que por milagre, em muito pouco tempo os seus cabelos cresceram, e cobriram-lhe todo o corpo nu e exposto.

Inês foi entregue ao vice-prefeito, Aspásio... e foi novamente julgada e condenada a ser queimada. As chamas também não lhe tocaram e os ventos contrariaram o sentido do fogo, queimando os guardas que lhe ateavam fogo.

Por fim, com tanto sofrimento e tortura, foi decapitada...

Seus pais sepultaram-na num

campo fora de Roma, onde a princesa Constança, filha do Imperador Constantino, mandou construir uma Basílica dedicada a Santa Inês. Numa das vezes que os pais rezavam junto do túmulo da filha, tiveram uma aparição de Santa Inês, em que aparecia a segurar um cordeiro e rodeada de anjos...

Também no lugar onde tinha sido exposta nua, no circo de Domiciano, no centro de Roma, hoje Praça Navona, foi erguida a Basílica de Santa Inês In Agone.

Morreu virgem e casta, como tinha prometido a Deus, a 21 de janeiro do ano 304, dia da sua festa litúrgica.

Desde sempre foi invocada como protetora de noivas e noivos, jardineiros e vítimas de violação... que a ela recorrem rezando: "Deus amantíssimo, Pai amoroso. Vós que escolheis os mais fracos do



mundo com o propósito de assim confundir os fortes, concedei-me a graça de ser como a vossa serva Santa Inês, fiel ao amor do vosso filho Jesus, que morreu por nós na cruz, sempre fiel no estudo e na diversão. Fazei com que, pela intercessão da vossa mártir Santa Inês e sob a proteção da virgem Maria, me mantenha afastado do pecado. Amén".



NO SALÃO PAROQUIAL DA IGREJA DE SÃO MIGUEL

### ALMOÇO CONVÍVIO PROMOVIDO PELO GRUPO JANELA

DOMINGO, 26 / 01 / 2020  
(a partir das 12H30)

#### EMENTA

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

**AÇORDA DE CAMARÃO**  
OU  
**PERNA DE FRANGO C/ BATATA FRITA**

**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 é destinada às obras da  
IGREJA DA VÁRZEA*

## À DESCOBERTA DO NOSSO PATRIMÓNIO



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

No mês anterior a fotografia publicada era de uma fonte no Convento dos Capuchos.





**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  
DE QUINTINO E MORAIS

35 Anos de Serviço com Competência e Honestidade



ATENDIMENTO  
PERMANENTE  
219 618 594  
965 657 671

LOJAS  
MEM-MARTINS  
COLARES-MUCIFAL  
TERRUGEM  
SINTRA

SEDE Rua da Oliveira, 1 Aldeia Galega 2705-416 S. João da Lampas - SINTRA - quintinoemoraismail@telepac.pt www.funerariaquintinoemoraismail.pt