



UNIDADE PASTORAL DE SINTRA

Cruz Alta



Março 2020

Edição nº 178- Ano XVIII
Diretor: P. Armindo Reis

www.paroquias-sintra.pt

Distribuição Gratuita



Quaresma Tempo de Conversão

Páginas Centrais

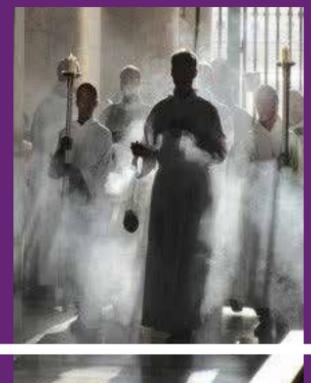
Festa da Palavra

Página 3



Dia Vicarial do Acólito

Página 3



SCMS
Novos órgãos sociais

Página 4



Semana da Caridade

Páginas Centrais

X Encontro Cristão
Reportagem

Página 7



Histórias de Vida:
Madre Teresa

Página 10





Editorial

José Pedro Salema

Viver a Quaresma

Vivamos esta Quaresma para os outros, com a intensidade do Filho de Deus.

São tantas as preocupações acerca do nosso futuro, que acabamos por não saborear o presente. E não temos sequer disponibilidade, para viver, com alegria, cada momento maravilhoso que passa, e que nem agradecemos.

Foi assim, que o Filho de Deus, com o Seu exemplo de Vida, a Sua humildade, o Seu Amor, a Sua entrega total, que atingiu o auge da vida humana na Sua morte de cruz, veio precisamente ajudar o homem a encher-se de Deus, a deixar-se invadir por Deus, para que um dia o homem deixe de ser homem e passe a ser um pouco de Deus. Viemos de Deus, vamos para Deus. A Vida Eterna, se quisermos, poderemos começá-la a sentir aqui mesmo, à nossa volta e em nós, neste mesmo lugar em que estamos, sem necessitarmos de procurar onde podemos intervir. Podemos criar o nosso céu aqui na terra. É questão de deixarmos Deus entrar nos nossos corações e guiar-nos...

Nesta Quaresma, que eu consiga, assim como cada um de nós, acreditar que vou caminhar para a cruz, enfrentar o sofrimento, renascer para a vida, a Vida intensa que Deus Criador nos concedeu, nos entregou, e que constantemente a pomos em causa e desperdiçamos.

Não percamos tanto tempo a pensar no que vai acontecer amanhã, pois hoje, agora mesmo, tudo o que se passa à nossa volta está à espera da nossa intervenção. Olhemos para o lado e descubramos, agora com outros olhos, quanto Vida existe para nós! E quanta gente ao alcance da nossa mão, que precisa da nossa ajuda.

Na verdade, aproveitando este tempo de graça, quero renovar o meu propósito de conduzir a minha vida com tudo isto que vou aprendendo, e aproximar-me cada vez mais de Deus. Pode ser que um dia eu me torne mais santo, e O veja!

Que nesta caminhada quaresmal, meu Deus, eu encontre finalmente o significado da ressurreição e que entenda porque Cristo morreu na cruz! Juntemos as mãos uns aos outros e vivamos intensamente o hoje que Deus criou para cada um de nós. Amanhã será o que construirmos agora!

Ajudemos a iluminar cada dia, para que Deus se veja cada vez mais no meio de nós!



Os Nossos Padres

Pe. Matias Timóteo

Não matarás

Entre os diversos preceitos do Senhor existe este «não matarás» que muito ecoa quando em questão está o assunto «vida» (cfr. Ex 20, 13; Dt 5,17; Mt 19, 16-18). Será esta proibição oriunda apenas da fé e dos mandamentos do Senhor? A nossa consciência não acusa perante tal ato? Será que a vida apenas vale na medida em que proporciona prazer e bem-estar? Há realmente sentido de compaixão na morte assistida? O dever de assistir com paciência e amor o nosso familiar tem limites?

Baseando-se na lei natural e na Palavra de Deus, o Papa São João Paulo II (na Carta Encíclica «Evangelium Vitae»), ensina que a vida é um grande dom de Deus e simultaneamente uma exigente tarefa para o homem, pois dando-lhe a vida, Deus exige do homem que a ame, respeite e promova. A vida é confiada ao homem como um tesouro que não pode malbaratar. Deus é o único que tem o poder de fazer morrer e de fazer viver: «Só Eu é que dou a vida e dou a morte» (Dt 32,39; Sam 2,6). A «cultura de morte» aparece, neste sentido como absurdo e desumano. Assim, a eutanásia, enquanto morte deliberada de uma pessoa humana ou «ação ou omissão que, por sua natureza e nas intenções, provoca a morte com o objetivo de eliminar o sofrimento», é uma violação grave da Lei de Deus e moralmente inaceitável. Ela comporta, segundo as circunstâncias, a



malícia própria do suicídio ou do homicídio. A eutanásia deve designar-se uma falsa compaixão, ou melhor, uma preocupante «perversão» da mesma: a verdadeira «compaixão», de facto, torna solidário com a dor alheia, não suprime aquele de quem não se pode suportar o sofrimento.

Santo Agostinho dizia a respeito, «nunca é lícito matar o outro: ainda que ele o quisesse, ainda que ele o pedisse, porque, suspenso entre a vida e a morte, suplicasse ser ajudado a libertar a alma que luta contra os laços do corpo e deseja desprender-se; nem é lícito sequer quando o doente já não esteja em condições de sobreviver».

Torna-se importante não nos esquecermos nunca que pertencemos ao Senhor, «quer vivamos quer morramos» (cfr. Rm 14, 7-8). Morrer para o Senhor significa viver a própria morte como ato supremo de obediência ao Pai, aceitando encontrá-la na «hora» querida e escolhida por Ele, o único que pode dizer quando está cumprido o caminho terreno.



A melhor parte

Diác. Joaquim Craveiro

Ser Cristão hoje

Depois do Sermão da Montanha onde Jesus proclama as Bem-aventuranças, dirige-se aos discípulos dizendo que eles são sal da Terra e luz do Mundo (Mt 5,13-14). Jesus faz um apelo a quem deseja segui-lo: «brilhe a vossa luz diante dos homens, de modo que, vendo as vossas boas obras, glorifiquem o vosso Pai, que está no Céu» (Mt. 5,16)

Acabámos de viver a Semana da Caridade na nossa Vigararia (9 - 16 Fev.) e nos vários encontros fomos convi-

dados a Ter um Coração que Vê. Coração que está perto, coração que sente as alegrias e as dores do irmão, coração que é capaz de estar ao lado de quem precisa de carinho, conforto, uma palavra de solidariedade, de compaixão, de compreensão, de Amor.

Iniciámos a Semana com a Eucaristia e Unção dos Enfermos, aprofundámos os conceitos sobre Pastoral Social, Pastoral da Saúde, Pastoral Prisional, passámos pelo Cuidador Informal, pelo Voluntariado, fomos alertados para

a Saúde Mental e terminámos visitando o nosso próprio coração interrogando como está ele aberto a estas realidades. Porque hoje somos desafiados a partir da interrogação de um homem a ir muito mais longe...os pobres, as nossas periferias, foram olhadas durante a nossa semana, mas a partir de agora queremos olhar com misericórdia aqueles que nos batem à porta ou se cruzam no nosso caminho, porque eles são para nós um desafio e esperam o nosso acolhimento. Assim motivados a continuar vamos procu-



rar TER UM CORAÇÃO QUE VÊ junto dos Idosos ou outras Pessoas em situação de isolamento e vamos com Cristo até às periferias.

Hora de Verão
29 de Março
Adiantam-se 1h
os relógios



**Prepare a Páscoa,
reconciliando-se com Deus
e com os outros!**



CELEBRAÇÕES DA RECONCILIAÇÃO

(Confissões): Quaresma 2020

IGREJAS PAROQUIAIS: para toda a Unidade Pastoral de Sintra	
Igreja de S. Martinho	24 de Março, 3ª feira, 16.00h
Igreja de S. Pedro	Antes ou depois das Missas feriais
	27 Março, 6ª feira, às 21.00h: Celebração da Reconciliação para Jovens e Adolescentes do Say Yes
Igreja de S. Miguel	27 de Março, 6ª feira, às 21.00h: CELEBRAÇÃO DA RECONCILIAÇÃO- PARA TODA A UPS (e antes ou depois das Missas feriais)

Confissões para a CATEQUESE E ESCUTEIROS:

Igreja de S. Pedro	28 de Março, Sábado, às 15.30h
Igreja de S. Miguel	4 de Abril, Sábado, às 10.30h

PARA QUEM NÃO SE PUDE DESLOCAR ÀS IGREJAS PAROQUIAIS:

Igreja de Lourel	17 Março, 3ª feira, 15.30h
Igreja de Janas	22 Março, Domingo, 10.00h
Capela da Abrunheira	20 Março, 6ª feira, 16.00h
Capela da Várzea	26 Março, 5ª feira, 16.00h
Capela do Linho	27 Março, 6ª feira, 17.00h
Igreja de Manique de Cima	28 Março, Sábado, 17.15h
Igreja de Galamares	4 Abril, Sábado, 15.00h

Festa da Palavra
Maria do Carmo Silva

Eo dia da Festa da Palavra chegou. O Papa Francisco instituiu o 3º Domingo do Tempo comum como o Domingo da Palavra de Deus. Não se tratando de uma mera “coincidência temporal: a celebração do Domingo da Palavra de Deus expressa uma valência ecuménica, porque a Sagrada Escritura indica, a quantos se colocam à sua escuta, o caminho a seguir para se chegar a uma unidade autêntica e sólida.” (Carta apostólica APERUIT ILLIS do Santo Padre Francisco, 2019, p.2). Que melhor dia para celebrar a Festa da Palavra da Unidade Pastoral de Sintra (UPS)?

Assim, no dia 25 de janeiro todos os grupos do 4º volume da UPS celebraram a Festa

compromisso à construção da vida de cada um na escuta da Palavra de Deus e a colocá-la em prática, a um encontro preparado só para os pais (oferecendo um tempo privilegiado de escuta, reflexão e partilha da Palavra), foi preparado terreno fértil para a Entrega solene da Bíblia durante a Eucaristia das 19h00. Os testemunhos refletem o olhar da vivência deste dia por parte das crianças e suas famílias:

“Gostámos muito da nossa festa da Palavra. Foi um dia muito bonito e divertido. O que mais gostámos foi de receber a Bíblia na Eucaristia. Mas também gostámos muito das atividades, principalmente da Barra do Lenço e do jogo com o dado.” “Gostei de receber

Palavra. Fizemos três jogos que para mim significaram estar em harmonia. Algum tempo depois fomos para a Missa, onde recebi a minha primeira Bíblia Sagrada, pelos meus padrinhos. Para mim significou muito, como a minha Primeira Comunhão.” “O dia da Festa da Palavra foi bom e muito divertido, porque conhecemos e fizemos atividades com outras crianças do 4º volume de várias localidades de Sintra. A atividade que mais gostei foi a “Barra do lenço com quiz de fé”. Durante a Eucaristia, gostei da parte em que os pais entregaram a Bíblia. Agora que recebi a minha Bíblia, vou aprender muitas coisas sobre a vida de Jesus.”

(Testemunho de crianças que participaram no Encontro)

“A festa da Palavra, no passado dia 25 de Janeiro, correu lindamente. Foi o reflexo da dedicação e do carinho de todos os que prepararam esse grande dia. Desde já o meu muito obrigada!

Para as crianças, pelo menos para o meu filho, teve um significado especial. Com esta festa conseguiram transmitir a importância que a Bíblia deve ter nas nossas vidas. Certamente a Bíblia não será apenas mais um livro na estante, entenderam que é para ser lida e vivida diariamente.

Gostei imenso de ter participado: na oração, nas brincadeiras, na partilha de testemunhos e de sentir-me feliz por termos uma comunidade a reforçar os valores que nós pais tentamos passar aos nossos filhos.”

(Testemunho de mãe que participou no Encontro)



da Palavra na Igreja de São Miguel. O acolhimento do Encontro teve início às 16h00, no Salão Paroquial da Igreja de São Miguel. Foi uma tarde repleta de momentos de encontro consigo mesmos, com os outros e com a Palavra que nos une e fortalece.

Desde a dinâmica de quebra-gelo e à oração inicial com crianças e suas famílias, a jogos educativos e desafiantes, à escuta da Palavra (Lc 6, 46-49) e correspondente

a Bíblia e de jogar os jogos. Lembro-me do jogo da Rocha.” “O momento mais especial foi a entrega das Bíblias. Foi o momento mais importante e achei os jogos muito divertidos.” “A festa foi muito divertida. Gostei de tudo.” “Valeu a pena ir. Estivemos a conviver com todas as paróquias. Conheci meninos de outras paróquias. A Missa foi interessante e recebemos a nossa Bíblia.” “No dia 25 de janeiro realizou-se a Festa da



DIA VICARIAL DO ACÓLITO

Paróquia da Terrugem

Dia 8 de Março de 2020
Início às 15h30
Termina às 18h00 com a Via Sacra

PATRIARCATO DE LISBOA
Vigaria de Sintra

RÚSSIA DOS CZARES 7 DIAS

VISITANDO MOSCOVO E SÃO PETERSBURGO



UNIDADE PASTORAL DE SINTRA
Acompanhados pelo Padre Armindo Reis

LUGARES LIMITADOS RESERVE JÁ O SEU LUGAR

INSCRIÇÕES ATÉ 1 DE JUNHO DE 2020
INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES
UNIDADE PASTORAL DE SINTRA
Telefone: 219 244 744 | E-mail: ups@paroquias-sintra.pt

GeoStar
turismo religioso

ABC da Liturgia

Continuamos, neste espaço, a procurar conhecer melhor várias palavras relacionadas com a Liturgia. Seguimos uma ordem alfabética. O texto é adaptado do livro “Vocabulário Básico do Cristão” de Álvaro Ginel (ed. Salesianas, Porto).

Leccionário – Livro litúrgico que contém as leituras da Escritura previstas para as diversas celebrações. Os Domingos estão organizados em três ciclos; o tempo ordinário conta com uma seleção de leituras para os anos pares e outra para os anos ímpares. Além disso, existem outros leccionários específicos.

Lectio divina – Do latim, leitura divina. Leitura da Escritura realizada, de modo especial, na vida contemplativa. Tem estrutura própria encaminhada no sentido de a pessoa entrar em diálogo amoroso com Deus.

Leitor – Ministério litúrgico específico, cuja finalidade é a proclamação da Palavra de Deus na assembleia litúrgica e a organização da catequese. O modo de proclamar a

Palavra condiciona a aceitação e escuta da Palavra, embora seja certo que a Palavra tem força por si mesma e não volta para Deus sem dar os seus frutos.

Leituras bíblicas – Na celebração de todos os sacramentos, a proclamação da Sagrada Escritura é um elemento essencial, não só como instrução dos fiéis reunidos, mas como proclamação da salvação que Deus opera em favor do seu povo aqui e agora, tal como já o fez em tempo passado. A organização das leituras na celebração segue, geralmente, este critério: uma primeira leitura do Antigo Testamento ou dos livros do Novo Testamento, à exceção dos Evangelhos; um salmo responsorial e uma leitura tirada de um dos quatro Evangelhos. Nos Domingos e festas, em que

costuma haver três leituras, a primeira é tirada do Antigo Testamento e é relacionada com o Evangelho, que é a terceira leitura. A segunda é sempre tirada de um dos livros do Novo Testamento que não são os Evangelhos. **Leitura breve:** leitura da Escritura que se faz na Liturgia das Horas, exceto no Ofício de Leitura. **Leitura contínua:** forma de ler a Escritura na celebração da Eucaristia de modo seguido, continuando a leitura no ponto em que se deixou no dia anterior. **Leitura hagiográfica:** leitura dos escritos dos santos que, sobretudo no Ofício de Leitura da Liturgia das Horas, acompanha a leitura da Escritura. **Leitura patrística:** leitura dos textos tirados dos Santos Padres, doutores e escritores eminentes. É própria também do Ofício de Leitura.

Liturgia – Palavra grega que significa «ação do povo». Não é algo privado, mas algo que a comunidade reconhece como próprio e que está estruturado de modo coerente. A Liturgia é o encontro de Deus com o seu Povo para celebrar a relação de aliança. Neste encontro, Deus tem a iniciativa da aliança e de suscitar uma resposta do povo. A Liturgia é o cume para onde tende a atividade da Igreja e ao mesmo tempo a fonte donde mana toda a sua força (SC 10).

Liturgia das Horas – oração da Igreja seguindo o ritmo do dia e da noite, a manhã e a tarde, pela qual se associa à oração de Cristo e santifica o tempo orientando-o para Deus. Estrutura-se em três partes: Laudes (oração da manhã) e Vésperas (oração da tarde) como horas funda-



mentais; Horas intermédias (Tércia, Sexta, Nona para as comunidades com obrigação coral; os outros fiéis podem escolher apenas uma delas); Completas (oração final do dia); Ofício de Leitura (na noite, mas não necessariamente).

Liturgia da Palavra – parte de toda a celebração sacramental na qual se proclama a Palavra de Deus.

Liturgia eucarística – na celebração do sacramento da Eucaristia, a parte que vai desde a apresentação dos dons até à oração do Pai nosso.

Santa Casa da Misericórdia de Sintra tem novo Provedor

No dia 31 de janeiro, teve lugar a tomada de posse dos Órgãos Sociais da Santa Casa da Misericórdia de Sintra, eleitos para o quadriénio 2020-2023.

Salvador Corrêa de Sá voltou a assumir o cargo de Presidente de Assembleia Geral, José Manuel Álvares da Costa e Oliveira assumirá as funções de Provedor e o Definitório será presidido por Carlos Alberto do Couto Marques.

A cerimónia iniciou-se com um momento de Oração e Juramento coletivo da responsabilidade do Padre Armindo Reis, conferindo à Cerimónia momentos de rara beleza.

Seguiu-se a homenagem ao Provedor cessante João Lacerda Tavares, que cumpriu 13 anos ao serviço da Instituição. A propósito, o novo Provedor, Manuel Costa e Oliveira agradeceu publicamente a dedicação do Provedor cessante, destacando as suas qualidades

profissionais e humanitárias, sempre ao serviço da Santa Casa. Também Corrêa de Sá quis intervir, relatando o percurso de Lacerda Tavares ao longo de todos estes anos, em que se assistiu a uma notável evolução e empenho da Misericórdia, sempre na procura do bem comum e de bem servir. A homenagem incluiu a atribuição de um troféu por parte da Instituição e de um livro, com registos fotográficos e dedicatórias por parte dos colaboradores, que manifestaram grande estima pelo Provedor que agora terminava as suas funções.

Seguiu-se o discurso do novo Provedor Manuel Costa e Oliveira, que assumiu o compromisso de dedicação total à Instituição identificando, como objetivos estratégicos, o reforço da visibilidade da Instituição, que conduza a uma “cumplicidade” de Sintra e dos Sintrenses com a sua Santa Casa com vista a um aumento de Irmãos e Amigos da Instituição. Também refe-

riu a aproximação às Paróquias com quem se pretende trabalhar em sintonia e o empenhedorismo económico e social, com vista a novos projetos, como seja a construção de um Lar e de uma Creche no nosso concelho.

Dirigindo-se muito em particular ao Presidente da Câmara Municipal de Sintra Dr. Basílio Horta, a quem agradeceu o empenho que tem dirigido à Misericórdia de Sintra e anunciando várias iniciativas que gostava que fossem abraçadas em conjunto. De igual forma se referiu aos representantes da Segurança Social que marcaram presença, também agradecendo e desejando o mesmo trabalho em conjunto.

Na plateia estiveram representadas várias entidades parceiras da SCMS e amigos do novo Provedor, que lhe dirigiram um forte voto de confiança, nomeadamente o Presidente da Câmara Municipal de Sintra, Dr. Basílio Horta que encerrou a cerimónia,



referindo “que estará sempre ao lado da Misericórdia e que confia no novo Provedor, tal como confiou em João Lacer-

da Tavares, a quem reconheceu o bom trabalho levado a cabo.



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

Nefropatia Diabética

A diabetes, como se sabe, pode afectar alguns órgãos e outras partes do nosso organismo, como artérias e nervos. Os rins são órgãos que podem sofrer lesões ao longo da evolução dum doente diabético mal controlado.

Nos rins existem inúmeros e minúsculos vasos sanguíneos que têm a função de filtrar os resíduos do organismo. Estes vasos sanguíneos têm poros cuja dimensão, ou

diâmetro, é suficientemente grande para que mesmo os mais pequenos produtos de resíduos, possam passar para a urina, mas são também suficientemente pequenos para permitir que elementos úteis, como proteínas ou glóbulos vermelhos, fiquem retidos no sangue. O que acontece na diabetes mal controlada é que estes vasos podem ser danificados pelo contínuo e elevado nível no sangue da presença de açúcar (gli-

cose). Esta situação dá pelo nome de nefropatia, um caminho que se não for travado pode levar à insuficiência renal.

Sintomas

A Nefropatia diabética (ND) geralmente não apresenta quaisquer sintomas até ao momento em que a lesão do rim é grave. Com a progressão da doença podem surgir inchaço dos pés e tornozelos, fraqueza, perda de apetite, dor no estômago, perturbações do sono, confusão e dificuldade de concentração.

Diagnóstico

Alguns exames podem revelar sinais de dificuldade na filtração da função dos rins, como a presença de proteínas na urina, indicação de que aqueles poros de que vos falei acima se encontram danificados, deixando passar proteínas e outros produtos para a urina. Também, análises ao sangue como conhecer os níveis da ureia, creatinina e a

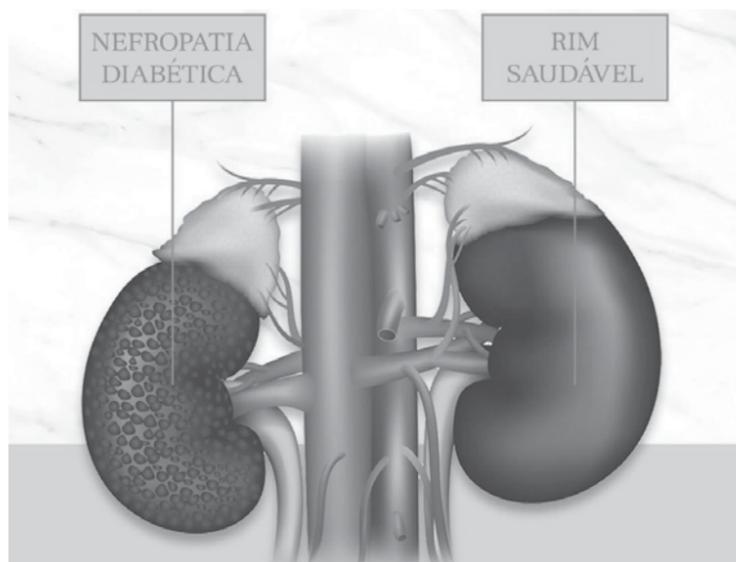
taxa de filtração glomerular poderão fornecer indicações muito importantes da função dos rins.

Prevenção e Tratamento

Perante um doente diabético com nefropatia, tudo deverá ser feito para evitar a evolução e agravamento da doença. Assim, devem ser tomadas algumas medidas preventivas, tais como: manter a pressão arterial abaixo de 130/80, pois a pressão arterial elevada é uma causa também de nefropatia (hipertensiva); controlar os níveis de açúcar (glicose) no sangue, obviamente; tentar fazer uma dieta saudável e reduzir as proteínas da alimentação; fazer exercício físico moderado, não fumar e não beber álcool; ser prudente na toma de medicamentos, pois muitos deles, de forma continuada, podem agravar a função renal; manter as consultas médicas periódicas, no sentido da vigilância e controle da função renal.

Complicações

Mesmo com o tratamento correcto, a ND pode agravar ao longo do tempo e os rins, nalguns casos, deixam de trabalhar. A esta situação chama-se insuficiência renal. Os resíduos finais do organismo, não filtrados pelo rim acumulam-se no sangue, surgindo os sintomas respectivos, como confusão mental, vómitos, falta de apetite, entre outros. E o doente, para não chegar a esta situação deverá fazer diálise, ou seja deverá ser ligado a uma máquina, agora cada vez mais pequenas e sofisticadas que tentam substituir o trabalho de filtração dos rins. Mais de um terço de todos os doentes que iniciam diálise têm em comum a ND. A ND é a principal causa de doença renal crónica. Chamo a atenção que muitos doentes diabéticos não desenvolvem nefropatia. A ND pode atingir, ao fim de 15 anos de evolução da doença, cerca de 30% dos doentes diabéticos tipo 1 e 20% dos diabéticos tipo 2. ■

**Sai da tua caverna**

António Santos, Noviço a Caminheiro

Havia em Tarso um Saulo que não gostava de Cristo". Saulo vivia na sua caverna, assim como muitos de nós, nos dias de hoje, habitamos, ou melhor dizendo, ocupamos espaço na nossa própria caverna, num constante isolamento reforçado pela aparente incapacidade de nos afastarmos um pouco deste conforto ilusório, talvez com medo que a Luz que há lá fora nos possa cegar.

Foi exatamente isso que nos foi proposto na atividade do S. Paulo deste ano! Tendo como imaginário os Croods, esta atividade, destinada aos caminheiros do Núcleo Serra da Lua, tem por principal objetivo conhecer melhor e seguir a vida de S. Paulo, patrono dos caminheiros e grande exemplo de caminho. Assim, permitindo-nos cegar, saímos prontamente das nossas cavernas, dispostos a Servir, que é a divisa do caminheiro.

Ao longo da atividade os vários clãs foram divididos por três instituições distintas. O nosso clã foi assim destacado para o CECD de Mira-Sintra, que acolhe e cuida de pessoas com deficiências mentais, proporcionando-lhes diversas atividades e oportunidades educativas, a que, de outra forma, dificilmente teriam acesso.

Numa fase inicial foi-nos explicado mais ao pormenor o trabalho que ali fazem, bem como os cuidados que deveríamos ter ao interagir com os utentes. Depois de conhecermos alguns utentes e as suas instalações (cada um tem o seu quarto, e muito bem decorado!), fizemos com eles algumas atividades, tais como pinturas, o jogo das cadeiras e o jogo do Bingo. Ao longo do dia, outros utentes foram-se juntando a nós, certamente cativados pela grande diversão que era

claramente notável. Foi uma experiência verdadeiramente enriquecedora, e não só para nós! O sorriso genuíno nas faces de cada um dos utentes irradiava uma felicidade tão pura, que era capaz de contagiar qualquer um à sua volta, e assim, através destes momentos, percebemos que, apesar das suas limitações, estas pessoas muitas vezes menosprezadas são também, à nossa semelhança, criaturas de Deus, assim como Paulo, saindo da sua caverna, percebeu que aqueles que perseguia eram seus semelhantes, passando a dizer: "Como Cristo deves ser!"

Posteriormente, culminámos a nossa atividade com uma pernoita na escola D. Fernando II, onde partilhámos as nossas diferentes vivências do dia num agradável convívio, com alguns jogos e canções pelo meio! Fomos à missa no dia seguinte e despedimo-nos após a escolha da equipa de preparação para o S. Paulo do

próximo ano, na esperança de nos reencontrarmos em prol de um bem maior. Conhecemos caras novas, fizemos novos amigos, e acima de tudo, saímos da nossa caverna, deixámo-nos cegar e fomos úteis ao próximo.

Servimos!

"E se és caminheiro, como Paulo deves ser!" ■



Corona Vírus O que é e cuidados a ter

Os coronavírus são um grupo de vírus de genoma de RNA simples de sentido positivo (serve diretamente para a síntese proteica), conhecidos desde meados dos anos 1960.

A maioria das pessoas infeta-se com os coronavírus comuns ao longo da vida. Eles são uma causa comum de infeções respiratórias brandas a moderadas de curta duração.

Entre os coronavírus encontra-se também o vírus causador da forma de pneumonia atípica grave conhecida por SARS, o MersCov,

e o novo coronavírus (2019-nCoV).

Se se viajou para algum país de risco ou contactou com pessoas que possam estar infetadas, a DGS sublinha que deve ligar para a linha SNS 24 – através do número 808 24 24 24 – e informar sobre a situação.

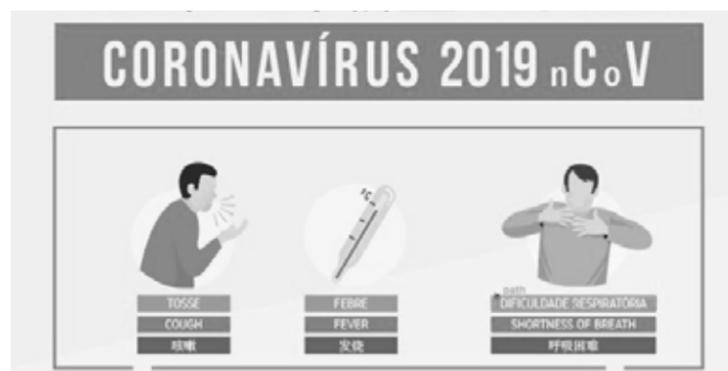
No site da DGS, encontra também várias respostas a questões sobre Coronavírus.

Relativamente a sinais e sintomas, a DGS informa que as pessoas infetadas podem apresentar sinais e sintomas de infeção respiratória aguda

como febre, tosse e dificuldade respiratória.

Em casos mais graves pode levar a pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos e eventual morte.

«Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos e reforçar a lavagem das mãos antes e após a preparação de alimentos ou as refeições, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas», são outras recomendações da DGS.



As pessoas devem também, segundo a DGS, usar em alternativa, para higiene das mãos, uma solução à base de álcool, usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar, deitar os lenços usados num caixote do lixo e lavar as mãos de seguida e tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos.

A DGS recomenda ainda evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias, permanecer em locais fechados e muito frequentados nos 14 dias após o regresso e evitar o contacto físico com outras pessoas.

Informação adaptada do site: sns.gov.pt



Crónica: Familiarmente Falando

ACISJF | Helena Topa Valentim

Eutanásia – algumas questões

Quando este texto for publicado, muito provavelmente já o plenário da Assembleia da República terá discutido um dos assuntos quentes da legislatura: a despenalização da morte assistida. Regressa ao Parlamento a questão da legalização da eutanásia, que, ao que tudo indica, passará, mesmo se sobre ela residem imensas dúvidas – como, aliás, pela sua delicadeza, não poderia deixar de ser.

Diz-se que é de direito que passem a existir, em pé de igualdade, duas alternativas em casos limite: os cuidados paliativos e a “morte assistida”, ou eutanásia. É no exercício da sua “liberdade individual” – diz-se ainda – que cada um decide. E repete-se: “ninguém é obrigado”. Será mesmo assim? Associada a esta sucedem-se muitas outras perguntas.

O que nos leva a considerar que a liberdade de cada se joga na possibilidade que tenha de determinar o termo da sua vida? Isto é, de que liberdade estamos nós a falar? Que liberdade é essa que reclamamos para pôr fim à nossa vida, que se traduz na decisão quanto à vida ser ou não digna de ser vivida?

Não será que, com a normalização da eutanásia, a dita “decisão individual” não resulta de uma coerção interior em face do juízo que adivinhemos em quem esteja à nossa volta (sociedade, profissionais de saúde, família, amigos) como forma de pressão para “pôr termo ao que tanto incomoda” e desocupar um lugar (na vida) que já não nos pertence?

Pergunto, afinal, se, conforme passem os anos, as décadas, as gerações, a normalização da eutanásia não vai moldar a forma de nos relacionarmos com a nossa vida e com a vida dos outros. E, neste horizonte temporal mais vasto, que mutações hão de ainda registar a lei e as práticas para se adaptar às reivindicações de direitos individuais que as circunstâncias sociais e políticas venham a determinar?

É, pois, incontornável que, com a legalização da eutanásia, fica um caminho aberto para o que não podemos realmente prever. Ocorrem-me exemplos da ficção científica que li, onde havia casos de distopias em que o pragmatismo e utilitarismo iam comprometendo o cuidado, a solidariedade e, finalmente, a humanidade. Recordo, num livro da Ursula Le Guin, do retrato de uma sociedade futura, em que os indivíduos viviam presos, mas sem consciência disso, a um sistema de produção, induzidos a autodestruírem-se assim que perdessem a utilidade, levados no entanto a acreditar que essa autodestruição era a expressão máxima da sua liberdade. Tomando o pulso a esta sociedade ultra-capitalista, há que ficar muito alerta e, se por mais não fosse, suspeitar por isso da clarividência e da boa vontade de tal lei.

A aprovação de uma lei aciona mecanismos para que esta se cumpra e meios de fiscalização do justo respeito pela mesma. Mas não só, uma vez que arrasta consigo uma determinada mundividência. Por conseguinte, a legalização da eutanásia não se salda apenas pelo que acrescenta como “possibilidade” para quem, “em liberdade”, o deseje. Não é, nesse sentido, inócua. Representa um sinal contrário a dimensões que acharíamos prioritárias, como sejam o cuidado de uns pelos outros e por nós mesmos, a corresponsabilidade, a solidariedade entre as gerações, o exercício da compaixão e a atenção aos mais fracos. Esse é um sinal que não deveríamos dar às gerações mais novas e mais velhas que amamos e que temos agora ao nosso cuidado.



Gota a Gota-Grupo de Ação Social

Artigos doados em fevereiro 2020

Artigos	Quantidade	Artigos	Quantidade
Fraldas Nº2 (Dodot)	3	Farinha Láctea (Cerelac)	15
Fraldas Nº3 (Continente)	3	Flocos Cereais / Mel	52
Fraldas Nº5 (Dodot)	2	Cereais/Corn Flakes	29
Fraldas Nº5 (Continente)	10	Atum	14
Fraldas Nº6 (Continente)	5	Salsicha	11
Fraldas adultos S	2	Tomate	5
Toalhitas	24	Cogumelos	2
Oleo Johnson	1	Massa	3
Dentífrico	3	Esparguete	4
Papel Higiênico	4	Arroz	4
Flora	1	Grão e Feijão	4
Bolacha Maria/Torrada	10	Sal	4
Fruta Pack 4 boiões	4	Leite 1/2 Gordo (200ml)	12
Chocapic	2	Leite c/chocolate (200ml)	12
Café solúvel	1	Leite UHT Meio Gordo	408
Lata Fruta	2	Nescafé descafeinado	3

Total de artigos doados: 659
 Leite UHT Meio Gordo (Anónimo) 60 litros
 Leite UHT Meio Gordo (Anónimo) 24 litros
 Leite UHT Meio Gordo (Anónimo) 6 litros

UM GRANDE BEM HAJA

FABRICA DAS VERDADEIRAS QUEIJADAS DA **SAPA**

Cont. N.º 508 172 187

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

QUEIJADAS DA **SAPA** SINTRA

Volta do Duche, 12
Tel. 219230493

SINTRA
PORTUGAL



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:

CAPÍTULO III

A CONSTITUIÇÃO HIERÁRQUICA DA IGREJA E EM ESPECIAL O EPISCOPADO

Proémio: o primado de Pedro

18. Cristo Nosso Senhor, para apascentar e aumentar continuamente o Povo de Deus, instituiu na Igreja diversos ministérios, para bem de todo o corpo. Com efeito, os ministros que têm o poder sagrado servem os seus irmãos para que todos os que pertencem ao Povo de Deus, e por isso possuem a verdadeira dignidade cristã, alcancem a salvação, conspirando livre e ordenadamente para o mes-

mo fim.

Este sagrado Concílio, seguindo os passos do Concílio Vaticano I, com ele ensina e declara que Jesus Cristo, pastor eterno, edificou a Igreja tendo enviado os Apóstolos como Ele fora enviado pelo Pai (cfr. Jo. 20,21); e quis que os sucessores deles, os Bispos, fossem pastores na Sua Igreja até ao fim dos tempos. Mas, para que o mesmo episcopado fosse uno e indiviso, colocou o bem-aventurado Pedro à frente dos outros Apóstolos e nele instituiu o princípio e fundamento perpétuo e visível da unidade de fé e comunhão (37). [...]

O colégio dos doze Apóstolos

19. O Senhor Jesus, depois de ter orado ao Pai, chamando a Si os que Ele quis, elegeu doze para estarem com Ele e para os enviar a pregar o Reino de Deus (cfr. Mc. 3, 13-19; Mt. 10, 1-42); e a estes Apóstolos (cfr. Luc. 6,13) constituiu-os em colégio ou grupo estável e deu-lhes

como chefe a Pedro, escolhido de entre eles (cfr. Jo. 21, 15-17). Enviou-os primeiro aos filhos de Israel e, depois, a todos os povos (cfr. Rom. 1,16), para que, participando do Seu poder, fizessem de todas as gentes discípulos seus e as santificassem e governassem (cfr. Mt. 28, 16-20; Mc. 16,15; Luc. 24, 45-8; Jo. 20, 21-23) e deste modo propagassem e apascentarem a Igreja, servindo-a, sob a direção do Senhor, todos os dias até ao fim dos tempos (cfr. Mt. 28,20). No dia de Pentecostes foram plenamente confirmados nesta missão (cfr. Act. 2, 1-26) segundo a promessa do Senhor: «recebereis a força do Espírito Santo que descerá sobre vós e sereis minhas testemunhas em Jerusalém e em toda a Judeia e Samaria e até aos confins da terra (Act. 1,8). E os Apóstolos, pregando por toda a parte o Evangelho (cfr. Mc. 16,20), recebido pelos ouvintes graças à acção do Espírito Santo, reúnem a Igreja universal que o Senhor

fundou sobre os Apóstolos e levantou sobre o bem-aventurado Pedro seu chefe, sendo Jesus Cristo a suma pedra angular (cfr. Apoc. 21,14; Mt. 16,18; Ef. 2,20) (39).

Os Bispos, sucessores dos Apóstolos

20. A missão divina confiada por Cristo aos Apóstolos durará até ao fim dos tempos (cfr. Mt. 28,20), uma vez que o Evangelho que eles devem anunciar é em todo o tempo o princípio de toda a vida na Igreja. Pelo que os Apóstolos trataram de estabelecer sucessores, nesta sociedade hierarquicamente constituída. [...]

Portanto, os Bispos receberam, com os seus colaboradores os presbíteros e diáconos, o encargo da comunidade (47), presidindo em lugar de Deus ao rebanho (48) de que são pastores como mestres da doutrina, sacerdotes do culto sagrado, ministros do governo (49). E assim como permanece o múnus confiado pelo Senhor singularmen-



te a Pedro, primeiro entre os Apóstolos, e que se devia transmitir aos seus sucessores, do mesmo modo permanece o múnus dos Apóstolos de apascentar a Igreja, o qual deve ser exercido perpetuamente pela sagrada Ordem dos Bispos (50). Ensina, por isso, o sagrado Concílio que, por instituição divina, os Bispos sucedem aos Apóstolos (51), como pastores da Igreja; quem os ouve, ouve a Cristo; quem os despreza, despreza a Cristo e Aquele que enviou Cristo (cfr. Luc. 10,16) (52).

X Encontro Cristão - "Vive o Bem"

Rita Gôja

Decorreu no passado dia 1 de Fevereiro o 10º Encontro Cristão de Sintra. Um encontro organizado por altura da semana ecuménica e que nos orienta para uma caminhada conjunta, enquanto cristãos, mesmo dentro da nossa diversidade.

Durante a tarde houve oportunidade de participar em vários workshops, todos orientados para o tema deste encontro: "Viver o Bem"! Como posso enquanto cristão viver o Bem no meu dia-a-dia? Como posso ser cristão nas várias áreas da minha vida? Perguntas às quais as palestras tentaram dar respostas e ajudar jovens a sentirem-se mais enquadrados com o mundo: no humor, na família, no desporto, na música, na política, na ciência e no ambiente, cada um pode escolher livremente o que explorar.

Após um jantar em convívio

entre todos os participantes seguiu-se o Encontro no Centro Cultural Olga Cadaval. Presentes estiveram perto de 900 participantes e cerca de 40 igrejas cristãs representadas pelos seus respetivos líderes. Tivemos ainda o privilégio de contar com a presença do nosso Presidente da República Marcelo Rebelo de Sousa e do Presidente da Câmara Basílio Horta.

Uma noite especial, com espaço e oportunidade para o humor, para cantar, representar, escutar, refletir, rezar e acima de tudo de louvar e dar graças a Deus.

"Viver o Bem" foi o mote da noite. Como o posso viver no meu dia-a-dia? Como o distingo? Como agir em seu prol?

O Bispo da Igreja Lusitana, D. Pina Cabral, explicou que para identificar o bem não são necessárias leis escritas. A nossa consciência

identifica o bem com facilidade. O Bem é toda aquela ação que permite dignificar o próximo, aquela ação que não parte do ego e que olha para o próximo como sendo mais importante. Explicou que o bem se opõe ao individualismo e sem interesse próprio procura melhorar as condições de conforto para todos.

O Bispo Sifredo da igreja Metodista explicou que para ser uma pessoa de bem devemos seguir o exemplo de Jesus. Responder que não à nossa tendência para fazer mal. Ser uma pessoa de bem é espalhar uma amabilidade fora do comum, que olha a todos, sem excepção, sem julgar, com capacidade de perdoar; é viver unido a Cristo, espalhar a Sua magia e o Seu amor.

O Bispo da Igreja Católica, D. Daniel Henriques, explicou as dificuldades que



surgem em ter fé em Deus perante um mundo com tanto sofrimento. Deus não responde ao Homem de forma rápida, com soluções fáceis. Deus convida-nos a apreciar toda uma criação, ajuda-nos a olhar para um quadro superior, mostra-nos que é possível viver feliz na simplicidade. Por Cristo somos convidados a alargar o nosso coração, a sentir a sua evolência subtil, a sentir o seu acolhimento, o seu amor. Uma experiência com Deus, é o momento mais pleno e íntimo possível de se usufruir na vida.

O 10º Encontro Cristão

não podia terminar sem uma palavra do Presidente Marcelo Rebelo de Sousa que partilhou a importância de estarmos atentos ao próximo, numa abertura imediata de atenção, de abdicar do que é nosso para agir rápido. O sofrimento do próximo por vezes não pode esperar. Somos cristãos, temos fé em Jesus, somos crentes numa fé de ações; se assim é, o próximo está à nossa frente.

"Viver o bem" no nosso dia-a-dia, uma tarefa árdua, de entrega total; estar numa relação com Jesus a tempo inteiro! Aceitas o desafio?

SEMANA DA CARIDADE: "Ter um coração que vê!"

Rita Gôja



A Vigararia de Sintra promoveu, de 9 a 16 de Fevereiro, uma semana totalmente dedicada à Caridade. "Ter um coração que vê!" foi a temática desenvolvida ao longo da semana nas palestras. Sensibilizar corações, tornar cristãos mais aptos nesta que é a nossa missão de ver, de sentir, de acolher o próximo, de acudir a uma necessidade imediata, de amar de forma gratuita, de sermos o "Bom Samaritano (LC 10,29-37)" do próximo.

A Semana da Caridade teve início no domingo 9 de fevereiro, na igreja de Rio de Mouro. Primeiramente houve oportunidade de reconciliação, porque nada melhor que iniciar uma época de reflexão de coração lavado e aberto ao acolhimento de Jesus. De seguida foi celebrada a Missa, presidida por D. Joaquim Mendes, uma celebração muito especial, uma festa à vida do idoso: uma vida cheia da graça de Deus, cheia de atos bondosos, preenchida de sabedoria divina. Um momento especial ficou reservado aos doentes, que receberam a Santa Unção, o sacramento que lhes confere uma graça especial para enfrentar as dificuldades da doença. Esta, quando vivida à luz de Deus, ilumina a alma: uma fonte de sofrimento é transformada em fonte de iluminação.

Na segunda-feira foi dia de visitar a igreja da Terrugem onde nos esperava o Padre José Manuel Pereira de Almeida para nos falar sobre a Pastoral Social. O Serviço de caridade é uma forma de a Igreja expressar a sua essência, uma forma de evangelizar e de nos mostrar que enquanto cristãos devemos estar atentos ao próximo, devemos chegar perto, identificar necessidades, agir com um coração que olha para os outros como irmãos, como iguais que partilham das mesmas fragilidades humanas. A nossa entrega pessoal, a nossa presença, o nosso acolhimento, o nosso olhar, valem mais que qualquer bem material ou monetário.

Na terça-feira, na Igreja de S. Miguel em Sintra, o Padre Fernando Sampaio revelou as relíquias da Pastoral da Saúde. Porque Jesus chamou a si os doentes, não os afastou, olhou-os nos olhos e curou almas e doenças. A nossa fé, a nossa espiritualidade são caminho para a saúde, são ferramentas cruciais no combate à doença, são luz na escuridão. A falta de saúde não é um castigo ou projeto de Deus para a nossa pessoa. A doença faz parte da condição humana, faz parte das fragilidades do corpo humano. Enquanto cristãos devemos prestar apoio e cuidado aos doentes, devemos procurar os isolados para que não tenham de sofrer sozinhos, para que possam viver a doença à luz de Deus. Mas enquanto doentes também devemos procurar conforto e humildade, procurar Jesus e o próximo para nos prestar auxílio. Podemos viver a doença do próximo e a nossa própria doença num ato de entrega, de confiança e de mãos dadas a Jesus.

Na quarta-feira, na igreja de Almargem do Bispo, o Padre Ricardo Jacinto abordou a Pastoral Prisional. Pecadores? Todos somos! Mas aos reclusos, pela gravidade dos seus atos, é-lhes retirada a liberdade. Em Portugal, são mais ou menos 13000. Homens e Mulheres que vivem fechados dentro de prisões, com más condições de higiene, más condições alimentares, condições rudimentares de conforto e com a oportunidade quase nula de serem reeducados e de serem reinseridos na sociedade, porque a ação punitiva ainda prevalece na nossa sociedade. São marginalizados, excluídos, esquecidos, porque perante tantos problemas para resolver, estes reclusos não são considerados prioridade. Cumprem pena, são libertos, e pouco tempo passado voltam a estar trancados numa cela. Porque sem reeducação voltam-se a repetir os mesmos erros. Somos cristãos, não atiramos pedras, podemos marcar a diferença! Ver com o coração!!! Chegar perto, visitar, conversar, amar quem nunca foi amado, ajudar a curar!

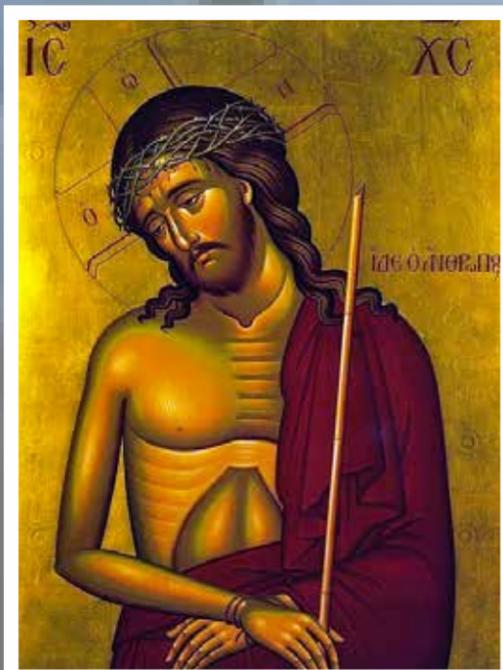
Na quinta-feira, uma visita à igreja do Algueirão para ouvir Pedro Cardoso falar sobre o "Cuidador Informal". Cuidadores?! Todos somos! Do nosso corpo, do espaço que nos rodeia, da nossa família, do próximo! Uma tarefa desgastante!!! É preciso dar tanto de nós! Mas este é o desafio! Jesus chama-nos a cuidar uns dos outros, enche-nos a alma na nossa dádiva ao próximo. Cuidar é colocar o próximo no centro, deixar a minha vontade de parte e olhar às necessidades e vontades de quem está a ser cuidado. Dar ao próximo o direito de se expressar perante os cuidados que recebe, permitir ao próximo ser íntegro, digno, único e especial! Cuidar com plenitude: atender às especificidades e singularidades, focados no outro, numa relação de paridade, conferir proteção, e ao invés de esperar gratidão, agradecemos pela confiança que nos é dada pela pessoa cuidada!

Na sexta-feira, na igreja de Montelavar, Susana Queiroga falou-nos sobre o voluntariado. Ações de voluntariado são ações de boa vontade sem interesse lucrativo. Estas são as ações a que Jesus nos chama. As ações do coração, da alma, da vida eterna! São as ações de quem acredita ser possível melhorar o mundo. Ações de quem não vive conformado com a miséria, com as injustiças, com as tragédias, com o sofrimento. Ações que espalham magia e nos permitem estar perto de Deus, nos permitem ver o Seu sorriso, sentir o Seu cheiro. Ações que humanizam, que tornam a comunidade mais fraterna, mais próxima, que ajudam a crescer.

No sábado, na igreja do Cacém, ouvimos a Dra. Margarida Neto falar sobre a saúde mental. Um ramo da medicina colocado à periferia. Começa a ganhar força e a sua relevância é cada vez maior. Um grupo de doentes que até há pouco tempo eram banidos da sociedade, perseguidos, assassinados, ou considerados possuídos pelo demónio. Atualmente, um grande número de doentes já são acolhidos em instituições. Já são ajudados a integrarem-se no mundo, a tornarem-se autónomos e independentes. Enquanto cristãos podemos estar presentes através do voluntariado, ajudar no que for pedido para dar a estes doentes cada vez mais a oportunidade de terem vidas próprias.

A semana da caridade terminou no domingo 16 de Fevereiro. "Ter um coração que vê!", que vê o próximo nas suas necessidades, que não nos permite, tal como o Bom Samaritano, passar ao lado sem agir. Terminamos com uma bela oração e reflexão, tendo como plano de fundo a parábola do Bom Samaritano: Que posso eu fazer? Como quer Jesus que eu aja? Quem é o meu próximo? Quem devo ajudar? Como reparo no meu próximo? Como ajo quando identifico uma necessidade? Viro costas? Qual seria a minha atitude? Já estive no lugar de quem precisa de cuidados? Como me senti?

Vão e façam! Jesus envia-nos, faz de nós discípulos da misericórdia e da caridade; desafia-nos a termos um coração que vê! Aceitas o desafio?



Quaresma

Pe. Matias Timóteo

A graça de Deus fez-nos chegar a mais um tempo forte do ano litúrgico, o tempo da Quaresma, conhecido como particular período de penitência ou «sinal sacramental de conversão» (cfr. Papa Francisco, Mensagem da Quaresma 2019)

A tradição da Igreja ensina que a Quaresma é vivida através da oração mais intensa, da caridade mais diligente (esmola) e da prática da abstinência (jejum). Oração, jejum e esmola são as práticas fundamentais a realizar na vivência da Quaresma, pois é por elas que soa o convite à mudança de atitudes na relação com os outros, fazendo reinar em nós o amor, o perdão e a solicitude para com todos os irmãos e irmãs. Com a escuta da Palavra de Deus e o apelo às obras de misericórdia, a Quaresma deve levar-nos a tocar a carne de Cristo nos irmãos e irmãs necessitados, procurando nutri-los, vesti-los, alojá-los, visitá-los e aconselhá-los; deve levar-nos a «ter um coração que vê» o irmão necessitado, doente ou abandonado que está ao nosso redor. A Quaresma chama os cristãos a encarnarem, de forma mais intensa e concreta, o mistério pascal na sua vida pessoal, familiar e social, particularmente através do jejum, da oração e da esmola” (Papa Francisco, mensagem da Quaresma de 2019).

Oração

Com expressões diversas, a oração cristã tem uma única finalidade: «encontrar Deus onde Ele quer que o encontremos: em nosso coração (no íntimo da nossa personalidade, onde se formam as decisões da nossa vida e onde se joga o nosso destino).

A oração não é falar de Deus, mas falar a Deus da nossa própria vida (uma abertura de nós mesmos a Deus). Rezar é entrar em relação vital com Deus. Cada um tem a sua maneira de orar e nenhuma forma de oração é superior às outras. O único critério da qualidade espiritual da oração é que a pessoa, ao sair dela, viva mais da vida de Cristo, aumente em si a fé, a esperança e a caridade.

A Quaresma é um tempo de intensificar a oração e a escuta assídua da Palavra de Deus. Procuremos aumentar o tempo diário da leitura e meditação do Evangelho, pois ajudam a recuperar o sentido da vida e, sobretudo, porque onde chega a Palavra de Cristo, todo o mal é vencido.

Jejum e esmola

Para seguir fielmente o Mestre, o cristão deve esquecer-se de si mesmo, do próprio interesse e pensar apenas no bem do irmão. É este o objetivo mais imediato do jejum: sacudir a própria inércia, a indolência, dar a força necessária para superar a tendência para escapar ao esforço e ao sacrifício.

O jejum não pode ser reduzido a um rito formal, a uma prática religiosa para nos sentirmos seguros e merecedores diante de Deus. Estas atitudes de falso jejum já foram duramente condenadas pelos Profetas (Is 58, 4-7; 7, 9-10). Segundo estes mensageiros de Deus, o jejum que agrada a Deus é aquele que consiste em «praticar a verdadeira justiça e aumentar a bondade e compaixão com o seu irmão». Neste sentido, lembramos as palavras do Papa Francisco na sua Mensagem para Quaresma do corrente ano: «Colocar o mistério pascal no centro da vida significa sentir compaixão pelas chagas de Cristo crucificado presentes nas inúmeras vítimas inocentes das guerras, das prepotências contra a vida desde a do nascituro até à do idoso, das variadas formas de violência, dos desastres ambientais, da iníqua distribuição dos bens da terra, do tráfico de seres humanos em todas as suas formas e da sede desenfreada de lucro, que é uma forma de idolatria. (...) Também hoje é importante chamar os homens e mulheres de boa vontade à partilha dos seus bens com os mais necessitados através da esmola, como forma de participação pessoal na edificação dum mundo mais justo. A partilha, na caridade, torna o homem mais humano; com a acumulação, corre o risco de embrutecer, fechado no seu egoísmo».

Como podemos verificar, o jejum está muito ligado à caridade, pois o alimento poupado não deve ser repostado na dispensa e conservado para o dia seguinte, mas distribuído por quem tem fome. Trata-se de dar ao irmão algo que lhe seja útil.

Outro elemento importante a ser concretizado, de forma especial durante esse tempo, é a misericórdia. Cada um, pelo sacramento da reconciliação, é chamado a realizar a sua experiência pessoal com o Pai Bondoso e Misericordioso que está de braços aberto para abraçar, acolher e perdoar todas as nossas fragilidades humanas. Uma experiência que nos compromete a fazer o mesmo, todos os dias, com os nossos irmãos e irmãs, até aqueles que achamos que não merecem. A misericórdia de Deus transforma o coração do homem e faz-lhe experimentar um amor fiel, tornando-o assim, por sua vez, capaz de misericórdia. É um milagre sempre novo que a misericórdia divina possa irradiar-se na vida de cada um de nós, estimulando-nos ao amor do próximo e animando aquilo que a tradição da Igreja chama obras de misericórdia corporais e espirituais.

Cada dia é uma oportunidade ímpar para vivermos intensamente a nossa fé e de maneira particular os dias da Quaresma, próprios para serem vividos nos silêncios da contrição, guardando toda a euforia para a noite Santíssima da Páscoa, pois é no silêncio do coração que Deus nos fala todos os dias. Daí que se torna importante guardar silêncio durante este tempo, evitando ser mais um tempo, como todos os outros já passados.



Horário 2ª a 6ª 7h - 16h30
funcionamento Sábado 7h30 - 13h

CINTRAMÉDICA
TERRUGEM

Av. 29 de Agosto, nº 247 . Terrugem

Análises Clínicas, Entrega de Citologias, Eletrocardiogramas,
Marcação de Consultas e Exames, Levantamento de Exames



HISTÓRIA DE VIDA: Madre Teresa, dominicana

Entrevista: P. Armindo Reis; Redação: Adérito Martins

Elza Maria Madeira de Carvalho Ribeiro, de batismo, tendo adotado como nome religioso Irmã Maria Teresa de Jesus de Carvalho Ribeiro, nasceu em Lisboa, a 17 de fevereiro de 1936, na freguesia de Campo de Ourique e mudou-se para a da Estrela aos 3 anos. Nela viveu até aos 21, quando foi para o Convento.

Os pais não eram muito praticantes e embora a mãe, de vez em quando, fosse à Missa, o pai que até tinha sido menino de coro na igreja de Sta. Isabel, afastou-se da Igreja. O pai tinha o curso de matemática quase completo, mas como os seus pais faleceram com a pneumónica, teve que ir trabalhar, porque estava ao encargo das tias e queria casar. Foi então para o Instituto Geográfico e Cadastral, na Estrela, onde fazia desenho cartográfico. A mãe era doméstica e cuidava dos dois filhos (um casal), sendo a Irmã a mais velha. Os avós maternos tinham uma quinta na Várzea de Sintra, onde passavam férias com o único primo desse lado da família.

Estudou em casa até à 4ª classe, ensinada pela madrinha. Fez exame de 3ª e 4ª classe na escola oficial, na Rua da Belavista. Foi então para o Liceu Pedro Nunes, que era misto, até ao 5º ano (atual 9º ano) e depois o Liceu Filipa de Lencastre. Entrou direto na faculdade, no curso de Biologia, por ter uma boa média do ensino secundário.

A paróquia da Elza era a

Estrela, embora não tenha feito catequese lá, mas no liceu, aos 11 anos, para poder receber os sacramentos da Comunhão e do Crisma e fazer a Profissão de Fé. Entusiasmou-se com as coisas de Deus e começou a dar catequese na Estrela, desde os 15 anos até ir para o convento.

Na Faculdade de Ciências (na altura na Rua da Escola Politécnica) ingressou na Conferência de S. Vicente de Paulo e costumava ir às lojas pedir para os pobres.

Na altura não chegou a concluir o curso, porque entretanto conheceu as Irmãs Dominicanas do colégio da Luz, onde ia fazer reuniões de JECF (Juventude Escolar Católica Feminina) e também as Irmãs Dominicanas do Hospital da Parede, onde ia visitar uma amiga que tinha sido operada. À conta das idas à Parede começou a faltar às aulas. Os pais não deram conta, porque davam liberdade aos filhos e o pai apenas exigia que estivessem em casa à hora do jantar. Assim também não se aperceberam logo da sua ligação às dominicanas.

Haviam várias congregações religiosas à sua volta, mas escolheu as dominicanas por serem as únicas que nunca andaram atrás de si para ir para o convento. Chegava a dizer às freiras das outras congregações que tinha um namorado e que ia casar, o que não era verdade, embora tivesse muitos rapazes ami-

gos.

Quando disse à família que queria ir para o Convento, o pai disse que se ia fazer comunista, a mãe chorou e o irmão, de tão zangado que ficou, deixou de lhe falar. Só voltaram a falar quando ele foi para a tropa e se foi despedir dele a casa, antes de ele ir para Angola.

A Irmã Teresa entrou no Convento do Ramalhão dia 8 de dezembro de 1957, que foi a sua casa até hoje. Tomou hábito em julho de 1958 e professou em setembro de 1959. Em 1965, com 30 anos, tornou-se diretora do colégio. O primeiro colégio que as irmãs dominicanas tiveram foi o de Benfica, que foi expropriado pela I República, e agora lhes está cedido em termos pouco precisos. O Colégio do Ramalhão existe desde 1942 e tinha, na altura em que a Irmã Teresa entrou, mais três secções: a Comunidade, o Noviciado e o Conselho Geral.

O Colégio tinha 150 alunas internas, que dormiam em camaratas. Havia as meninas que vinham fazer a escolaridade normal e algumas que vinham apenas para aprender línguas, cozinha, costura e outras matérias, mas cujo objetivo não era o ensino regular. Formação religiosa todas tinham. Havia no colégio o movimento Filhas de Maria, que funcionava como a JEC.

A Irmã Teresa foi professora no colégio do Ramalhão desde 1957, como postulante, mesmo antes de terminar

o curso. Em 1965 acabou finalmente o curso de Biologia. Mas não parou de estudar, fez o curso de Filosofia no Campo de Santana, onde começou o embrião da Universidade Católica, frequentou o curso de Inglês, também em Lisboa e fez a profissionalização, na Universidade de Letras, durante dois anos. E pelo meio ainda colaborou no Centro Catequético do Patriarcado. No Ramalhão, foi diretora do Colégio durante 39 anos, com uma equipa de assessoria muito estável.

Foi a sociedade de Sintra que pediu que o Colégio a certa altura abrisse também a valência de externato, pois não havia liceu em Sintra. O Colégio chegou a ter autocaros que iam buscar as alunas a Lisboa e mais tarde ao Estoril. Os exames das alunas eram feitos no Liceu Maria Amália em Lisboa, mais tarde no Liceu de Oeiras e por fim, no Liceu de Sintra. O colégio era apenas de meninas, mas aos poucos foram admitindo rapazes, em casos excecionais, e nos anos 80 passou a ser misto. O 25 de abril de 74 não trouxe problemas ao Colégio, embora os pais estivessem preocupados. O internato funcionou até inícios de 2000, quando ainda recebia muitas alunas de todo o país e até de África; depois passou a ser só externato.

As Irmãs optaram por nunca fazer contrato de associação com o Estado, pois não quiseram ficar dependentes do Ministério da Educação. Ocasionalmente, atribuíam bolsas a bons alunos que não tivessem posses para pagar os estudos.

Neste momento o alvará do Colégio do Ramalhão e a casa foram cedidos a outra instituição que tem a seu cargo as funções de ensino, e exclusivamente do ensino. As partes da casa e da quinta



que não se destinam ao ensino continuam para uso das Irmãs.

As dominicanas do Ramalhão nos tempos passados não tinham muita relação com a Paróquia de São Pedro, uma vez que tinham capelão interno, normalmente dominicanos. Sempre se deram bem com a Paróquia mas os sacramentos eram administrados no Colégio e o Crisma na Sé. O último dominicano ficou até cerca do ano 2000. Depois começou a vir o Pe. Dâmaso, por iniciativa sua. Agora são os padres da Unidade Pastoral que celebram a Missa diária, embora tenham um dominicano como diretor espiritual.

A Madre Teresa é agora, e desde há 4 anos, a superiora da comunidade das Irmãs do Ramalhão.

No final desta entrevista, perguntámos-lhe por um conselho para a juventude de hoje: “que não se deixem levar pela parte material, nem pelo hoje, porque há muito mais vida para além disso; que devem estar atentos ao que Deus lhes quer dizer. A cultura do silêncio é muito importante para a escuta de Deus.”

O silêncio, a oração, o estudo e a pregação são muito importantes na ordem Dominicana.

Que esta entrevista possa suscitar também em jovens de hoje a irreverência da opção pela vida religiosa. ■

Museu do Patriarcado dinamiza peddy-paper para as famílias

Conhecer, “de forma lúdica e divertida”, o “dia-a-dia de um monge”. É este o objetivo do peddy-paper ‘O Mosteiro Medieval de Santo António’, dirigido às famílias, que o Museu do Patriarcado de Lisboa vai organizar.

“Esta atividade é um desafio onde cada família pode aprender, de forma lúdica e divertida, como era o dia-a-dia de um monge, quem tratava das lides domésticas, como contavam o tempo, como se sustentavam, entre outras curiosidades”, refere um comunicado, acerca da iniciativa que tem início a 29 de fevereiro e vai decorrer, no último sábado de cada mês, sempre às 15h00, até dezembro. Ao Jornal VOZ DA VERDADE, a coordenadora do Museu do Patriarcado de Lisboa, Joana Santos, explica que cada família vai viajar pelos caminhos da história “descobrimo o quotidiano num mosteiro medieval”, como o de São Vicente de Fora, onde viveu Santo António. As famílias podem participar em grupos de dois a cinco elementos e a inscrição é limitada a 20 grupos por sessão.

Segundo esta responsável, o peddy-paper ‘O Mosteiro Medieval de Santo António’ insere-se nas comemorações do jubileu dos 800 anos da partida do santo português para Marrocos, que vai ser assinalado com diversas iniciativas durante 2020.

Além desta iniciativa dedicada às famílias, o Mosteiro São Vicente de Fora está a dinamizar visitas temáticas, no primeiro e terceiro sábado de cada mês, às 10h30.

Informações e inscrições: museu@patriarcado-lisboa.pt

Fonte: Site do Patriarcado



(Fecha à 3.ª feira)

CASA

Restaurante Petiscaria Bar

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

Tel: 219 243 490



Para os mais pequenos

Boneca Vasconcelos

As gémeas (Continuação do número anterior)

A Ana Maria suspirava por esses dias em que teria a Mariana para brincar só com ela; mas tudo havia de acontecer doutra maneira...

- Olha Mariana! A mãe da Luísa convida-te para ires passar a Páscoa lá a casa. Com imensa pena, diz que só tem lugar para uma. Mesmo assim queres ir? – perguntou-lhe a diretora.

- E a minha irmã?

- Pois é; mas a senhora diz que só tem lugar para uma. Por isso, vos chamei às duas para vocês resolverem. Se tu fores, a tua irmã fica comigo. Eu faço-lhe companhia e ela faz-me companhia a mim. Bem sabes que nos entendemos muito bem.

Ana Maria, cabisbaixa, pensava consigo:

- Não há-de ir! Quero-a cá para mim! – Levantando os olhos, encontrou os da irmã, que lhe dizia:

- Ó Ana, não te quero deixar. Eu fico. Não achas melhor?

Ana Maria viu-lhe estampado na cara o desejo de ir. A casa da Luísa devia ser muito divertida com tantos irmãos, grandes e pequenos! – e, com esforço, decidiu:

- Ná! Tu vais e eu fico cá com a senhora Diretora. Gosto muito e são só 15 dias. Vai e diverte-te.

A sério que gosto muito que vás.

Na algazarra da saída, Mariana não se esqueceu de se despedir da sua gémea; mas mais ninguém se lembrou que ela ficava no colégio.

Na escada vazia, Ana Maria, sentada nos degraus e com o queixo apoiado nas mãos, refletia:

- São todas uns diabo! Foram-se embora sem se ralar comigo!

Nesta altura, lá de cima do quarto das "azuis", chegou até ela um ruído estranho. Parecia alguém a chorar.

A quatro e quatro, subiu a escada e entrou no quarto. Uma das grandes desfazia a sua mala e metia toda a roupa no armário e nas gavetas.

Perante o seu ar desolado e as lágrimas que lhe corriam pela face, a timidez da Ana Maria desapareceu.

- Que há, Maria João? Não vais para casa? Porque estás a chorar e a desmanchar a mala?

- O meu irmão está doente e não posso ir para casa. Vou ficar cá as férias todas.

Ana, já esquecida de si, queria, com todas as forças, ajudar aquela "grande" que também chorava.

Afinal não era só ela que sofria. À sua volta havia pessoas a quem podia ajudar e que precisavam da sua amizade.

- Sabes, Maria João? Eu também cá fico. Vamos fazer companhia uma à outra, se tu quiseres. Vem ver um álbum de fotografia de animais, que o meu pai me mandou de África. E depois, sabes? Há uma data de coisas que nós as duas podemos fazer. Não queres fazer uma surpresa à Diretora? Vamos pedir ovos à cozinha e vamos pintar uma data deles para enfeitar a mesa.

E naquela cabecita começaram a surgir tantas ideias, e algumas tão divertidas, que bem depressa secaram as lágrimas da Maria João.

Passaram as férias. A Mariana, a Luísa e todas as outras voltaram; mas encontraram outra Ana Maria. As suas tranças eram iguais e a sua vontade de estudar era a mesma, no entanto já não o fazia só para fazer "pirraça" às outras.

Agora que tinha uma amiga, e das "grandes", descobriu que não era só ela que precisava das outras. As outras também precisavam que ela fosse sua amiga, e afinal reparara que a Mariana sempre lhe "ligava" tanto, como antes!



Imagem para colorir



Descobre as 7 Diferenças



Sudoku - puzzle

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

Sopa de Letras - Letra "C"

Cabeça, Cabide, Cabra, Calçado, Cadeado, Cadeira, Camisa, Cesta, Cenoura, Cidade, Cinema, Congelador, Conversa, Carro, Carpete, Canivete, Cegonha, Caramelo, Couve, Cavalo.

C	H	U	E	N	É	É	Ú	Ã	L	E	Ó	C	A	F	A	N	Õ	Õ	W
M	É	Õ	Ã	E	D	I	B	A	C	C	N	A	C	A	R	R	O	T	Ç
W	W	D	X	Á	E	T	M	C	Ã	O	G	N	Ã	Ã	À	J	C	Ç	Ê
C	Ã	Õ	Û	H	H	O	A	E	T	N	C	I	N	Á	K	A	B	B	Ò
C	A	W	É	Ç	K	R	Ô	G	Ó	G	A	V	M	Ô	U	S	C	D	M
A	À	V	F	É	I	I	A	O	S	E	L	E	Õ	V	Q	R	E	P	Ã
B	M	Õ	A	E	Z	Ó	Ç	N	W	L	Ç	T	Ã	A	M	E	N	I	C
R	Ã	B	D	L	O	X	E	H	J	A	A	E	J	W	E	V	O	S	E
A	U	A	I	Ú	O	D	B	A	L	D	D	N	Ò	B	Y	N	U	Ò	T
Ú	C	O	Û	Ê	Q	F	A	V	P	O	O	W	Z	À	Ô	O	R	E	E
M	P	V	V	X	V	D	C	E	F	R	A	N	Z	V	T	C	A	Á	P
O	À	N	D	B	K	Ç	V	V	D	T	N	F	Ç	Û	Ã	G	É	I	R
B	N	H	A	M	Ã	U	Z	F	S	A	S	I	Ô	Z	J	S	Ô	Í	A
Ç	K	Ò	Ô	P	O	G	À	E	W	V	C	V	W	S	V	Ç	Ã	Í	C
V	C	M	T	C	U	Í	C	R	Ú	É	F	Z	Ã	D	V	W	Ã	V	O
Q	Í	C	I	D	A	D	E	X	H	Ô	D	F	E	K	Q	Q	À	Á	V
D	B	N	Ò	X	À	G	Ã	X	E	U	É	C	Õ	H	N	Y	Ç	Y	Á
Ò	Ó	U	T	Ô	C	A	M	I	S	A	O	L	E	M	A	R	A	C	Ã
Ê	O	C	F	Ô	V	V	P	V	A	B	C	O	L	H	J	S	T	F	Ç
O	Q	F	Z	Õ	V	D	X	E	A	Ã	U	I	C	É	Í	Ú	W	Ã	U

Hipócrates... ou hipócritas?

Teresa Santiago

A Quaresma no meio de tantas transformações sociais deve continuar a ser um tempo forte, um tempo favorável, embora o ritmo de vida continue, infelizmente, a ser avassalador. Agora também devemos ressuscitar para uma vida nova, com todas as implicações que isso possa exigir.

O Presidente do Conselho das Conferências Episcopais da Europa (CCEE) afirma que qualquer legalização da eutanásia e suicídio assistido é uma derrota para a Humanidade, falando no contexto do debate parlamentar de 20 de Fevereiro em Portugal.

O homem não é um objecto. O doente, a pessoa que se prepara para o passo final da vida terrena geralmente, como nos dizem os médicos, não tem medo da morte, mas de estar só - disse o Cardeal Angelo Bagnasco em declarações enviadas à Agência Ecclesia.

Os médicos no início da carreira fazem o juramento de Hipócrates, o que significa que faz parte da sua vocação promover a vida e não a morte, visto que a própria medicina tem no seu código deontológico o juramento de protecção à vida. Uma vez que superámos a pena de morte, em grande número de nações, por quê darmos um fim aos doentes que já não damos aos piores criminosos? Não parece justo nem racional.

A eutanásia é um verdadeiro retrocesso civilizacional. É mais um passo do mundo Ocidental contra a pessoa humana, porque a vida é sagrada.

"O doente não é um número. É uma pessoa que precisa de humanidade" (Papa Francisco).

Somente Deus pode transformar uma tragédia em uma bênção, só Deus faz o que menos se espera.

Disse o profeta Isaías que aqueles que contam com o Senhor renovam as suas forças. Ele dá-lhes asas de águia, correm sem se cansar, vão para a frente sem se fatigar (Is 40,31).

Se estou a facilitar, a dar condições para que alguém se suicide, não é suicídio assistido, é conivência, é participação.

Se estou a eutanasiar outra pessoa com jeito e preparação, estou a matá-la. Mesmo que tenha sido a seu pedido, estou a ser autor responsável. Para quê branquear o ato de matar com o título de morte assistida? É preciso perceber o que se quer dizer com "dou assistência à tua morte".

Mas os homens teimam em não entender isto. A quase totalidade dos homens não sabem amar, só sabem desejar, apetecer. O mundo vai-se perdendo sem paz, sem felicidade.

"Não será mais fácil criar casas de acolhimento e conforto, onde o doente encontre amizade, compreensão, gentileza e caridade, (...) a evolução tecnológica e as mudanças de natureza social, económica e política mudaram o tecido em que se apoia a vida dos hospitais e estruturas de saúde. Daí a necessidade de uma nova cultura, especial-



mente na preparação técnica e moral dos agentes de saúde em todos os níveis".

Andando por aí, cruzando-me com muitos irmãos em Cristo, olhando através dos olhos de Maria, vou-me apercebendo que embora sendo todos irmãos em Cristo, cada um toma o seu caminho com as suas opções:

Uns são conhecidos pelas suas amizades.

Outros são conhecidos pela cruz.

Uns trabalham para os amigos, o poder, o prestígio.

Outros trabalham para a união.

Uns amam-se, zangam-se, mas ficam presos ao poder.

Outros sentem-se amados, desejados, queridos pelo crucificado, livres.

Uns oferecem simpatia, poder, prestígio.

Outros oferecem Paz, Alegria, Construção.

Uns ignoram os mais frágeis, os que não têm nada para oferecer.

Outros dão-lhes o ombro, dão-lhes os ouvidos, sem pressas, sem fastio.

Ele dá-nos a Vida Eterna.

Que o Espírito Santo, este amigo, este companheiro de Viagem, este Paráclito, advogado que o Senhor nos enviou, nos faça compreender este mistério tão grande.

Intenção do Papa

Março 2020



Intenção de oração pela evangelização – OS CATÓLICOS NA CHINA

Rezemos para que a Igreja na China persevere na fidelidade ao Evangelho e cresça na unidade.



Farmácia Marrazes

Propriedade e Direcção Técnica de

FARMÁCIA
MARRAZES

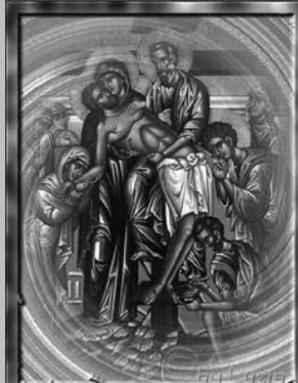
Dra. Célia Maria Simões Casinhas

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

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

Telefone: 21 923 00 58

Calendário Litúrgico - Março 2020 - Ano A

	Dia 8	Dia 15	Dia 22	Dia 29	QUARESMA  "Quaresma é um tempo de especial graça, é tempo favorável para nos convertermos..."
	2.º DOM. Quaresma	3.º DOM. Quaresma	4.º DOM. Quaresma	5.º DOM. Quaresma	
Leitura I	Gen 12, 1-4a	Ex 17, 3-7	1 Sam 16, 1b.6-7.10-13a	Ez 37, 12-14	
	«Vocação de Abraão, pai do povo de Deus»	«Dá-nos água para beber»	«David é ungido rei de Israel.»	«Infundirei em vós o meu espírito e reviveréis»	
Salmo	32, 4-5. 18-19. 20 e 22	94, 1-2.6-7.8-9	22, 1-3a.3b-4.5.6	129, 1-2.3-4ab.4c-6.7-8	
	«Esperamos, Senhor, na vossa misericórdia.»	«Se hoje ouvirdes a voz do Senhor, não fecheis os vossos corações»	«O Senhor é meu pastor: nada me faltará.»	«No Senhor está a misericórdia e abundante redenção.»	
Leitura II	2 Tim 1, 8b-10	Rom 5, 1-2.5-8	Ef 5, 8-14	Rom 8, 8-11	
	«Deus nos chama e ilumina»	«O amor de Deus foi derramado em nossos corações pelo Espírito Santo que nos foi dado»	«Desperta e levanta-te do meio dos mortos, e Cristo brilhará sobre ti»	«O Espírito d'Aquele que ressuscitou Jesus de entre os mortos habita em vós»	
Evangelho	Mt 17, 1-9	Jo 4, 5-42	Jo 9, 1-41	Jo 11, 1-45	
	«O seu rosto ficou resplandecente como o sol»	«Fonte da água que jorra para a vida eterna»	«Eu fui, lavei-me e comecei a ver»	«Eu sou a ressurreição e a 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 (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 1 – Domingo I da Quaresma
Retiro Quaresmal da UPS, em S. Miguel

21.15h Grupo de Jovens
21.30h Caminhada de Cursistas: S. Martinho

15.00h Missa no Lar Asas TAP
16.00h Confissões na Várzea
21.00h Partilha da Palavra, em S. Pedro
21.15h Grupo Bíblico, em S. Miguel

Dia 2 – Segunda-feira da semana I
O Pároco estará em retiro 2ª a 6ª feira

Dia 14 – Sábado da semana II
20.00h Reunião p/ Sacramentos de Iniciação

Dia 3 - Terça-feira da semana I
11.00h Missa no Lar de Galamares
21.00h Reunião da Direção do CNE
21.00h Oração com grupo carismático, em S. Miguel

Dia 15 – Domingo III da Quaresma
Dia da Cáritas

Dia 27 – Sexta-feira da semana IV
17.00h Confissões no Linhó
21.00h CELEBRAÇÃO DA RECONCILIAÇÃO para toda a UPS, em São Miguel
21.15h Grupo de jovens

Dia 4 – Quarta-feira da semana I
21.30h Ulteira dos cursistas em Cascais

Dia 17 – Terça-feira da semana III
15.30h Confissões no Lourel
21.00h Oração com grupo carismático, em S. Miguel

Dia 28 – Sábado da semana IV
15.30h Confissões para Catequese em S. Pedro
17.15h Confissões em Manique de Cima
20.00h Reunião p/ Sacramentos de Iniciação

Dia 5 – Quinta-feira da semana I
15.00h Missa no Lar Cardeal Cerejeira
18.00h ACONSELHAMENTO FAMILIAR
21.00h Partilha da Palavra em S. Pedro
21.15h Grupo Bíblico, em S. Miguel

Dia 18 – Quarta-feira da semana III
21.00h Reunião Geral de Catequistas

Dia 29 – Domingo V da Quaresma
Início da Hora de Verão - adiantar uma hora
Jornada Diocesana da Juventude

Dia 6 – Sexta-feira da semana I
09.30h Expo. SSmo. em S. Miguel
18.00h Expo. SSmo. em S. Pedro
21.15h Grupo de Jovens

Dia 19 – Quinta-feira – São José – Dia do Pai
10.00h Reunião do clero da Vigararia
15.00h Missa no Lar do Oitão
18.00h ACONSELHAMENTO FAMILIAR
21.00h Partilha da Palavra em São Pedro
21.15h Grupo Bíblico, em S. Miguel

PREVISTO PARA O PRÓXIMO MÊS:
03 Abri – Via Sacra da UPS na Estefânia, 21.15h
04 Abril – Confissões p/ Catequese: S. Miguel, 10.30h
9-12 Abril – Tríduo Pascal
12 Abril - DOMINGO DE PÁSCOA

Dia 7 – Sábado da semana I
20.00h Reunião p/ Sacramentos de Iniciação

Dia 20 – Sexta-feira da semana III
Retiro Diocesano para Acólitos (20-22)
16.00h Confissões na Abrunheira
21.15h Grupo de jovens

Dia 8 – Domingo II da Quaresma
15.00h Encontro Vicarial de Acólitos, na Terrugem

Dia 21 – Sábado da semana III
09.00h Encontro de adolescentes Say Yes, em Rio de Mouro
20.00h Reunião p/ Sacramentos de Iniciação
21.30h Reunião de Pais e Padrinhos para Batismos

Dia 9 – Segunda-feira da semana II
O Vigário Paroquial estará em retiro 2ª a 6ª feira

Dia 22 – Domingo IV da Quaresma
10.00h Confissões em Janas
Abrunheira: Almoço convívio

Dia 10 – Terça-feira da semana II
21.00h Reunião de Vig. sobre Nova Evangelização

Dia 11 – Quarta-feira da semana II
21.30h Reunião do Secretariado da Catequese

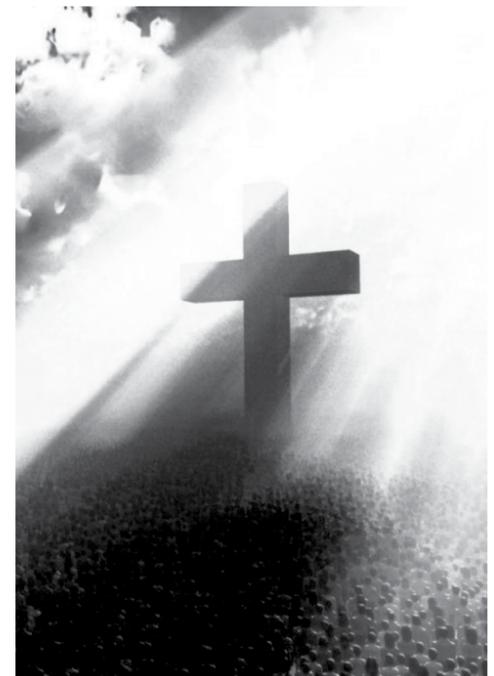
Dia 24 – Terça-feira da semana IV
16.00h Confissões em São Martinho
21.00h Expo. SSmo., c/ Gr. Carismático, S. Miguel
21.00h Reunião do Secretariado Permanente

Dia 12 – Quinta-feira da semana II
15.00h Celebração da Palavra no Lar Asas TAP
21.00h Partilha da Palavra em São Pedro
21.15h Grupo Bíblico, em S. Miguel

Dia 25 – Quarta-feira: Anunciação do Senhor

Dia 13 – Sexta-feira da semana II

Dia 26 – Quinta-feira da semana IV





Notícias dos Vicentinos



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

A “Semana da Caridade” decorreu na nossa Vigararia de 9 a 16 de Fevereiro últimos, sob o tema “Ter um coração que vê”, com interessantes conferências, designadamente a realizada na Igreja de S. Miguel sobre a Pastoral da Saúde. Nesta estiveram presentes muitos vicentinos, uma vez que se fez coincidir com ela a sua reunião quinzenal.

A propósito da caridade, e tendo sempre em mente a missão de todos nós os cristãos neste Mundo, acompanhemos o Papa Francisco na:

Oração pelos pobres

Pelos milhões de crianças famintas que perderam o sorriso, mas que ainda querem amar.

Pelos milhões de jovens que, sem um motivo para acreditar ou existir, procuram em vão um futuro neste mundo insensato. Nós vos suplicamos, ó Pai, mandai trabalhadores para a vossa messe!

Pelos milhões de homens, de mulheres e de crianças, com corações que ainda batem muito forte para lutar, cujo espírito se revolta contra o destino injusto que lhes é imposto, cuja coragem exige direito a uma dignidade inestimável. Nós vos suplicamos, ó Pai, mandai trabalhadores para a vossa messe!

Pelos milhões de crianças, de mulheres e de homens que não querem amaldiçoar, mas

amar e rezar, trabalhar e unir-se, a fim de que nasça uma terra solidária. Uma terra, a nossa terra, onde cada homem ofereça o melhor de si próprio antes de morrer.

Nós vos suplicamos, ó Pai, mandai trabalhadores para a vossa messe!

Para que todos aqueles que oram possam ser ouvidos por Deus e recebam d'Ele a força para eliminar a miséria de uma humanidade feita à sua imagem.

Nós vos suplicamos, ó Pai, mandai trabalhadores para a vossa messe!



Durante a Santa Missa para a festa da Dedicção da Basílica de São João de Latrão,



Poesia Quaresmal - Sec. Pastoral da Cultura

Tropeçar

Tu que conheces as pedras em que tropeçamos ou em que fazemos os outros tropeçar porque é essa e a lógica do desejo que nos cega os olhos e nos traz acorrentados à ambição e ao ressentimento,

abre o nosso coração ao acolhimento que não aliena e os nossos olhos ao Evangelho que não se muda em ídolo

pedimos-te, Deus, que não nos tornemos obstáculos uns para os outros, nem o saber violento da violência seja a palha no olho do irmão que julgamos sempre, nós que vivemos debaixo da tua cruz esperando que se cumpram em nossa vida os dias da tua criação contínua e o dom do teu amor no Cristo que venceu a morte e no Espírito que nos faz rezar-te hoje e nos dias todos da nossa esperança

COOPERATIVA AGRÍCOLA DE SINTRA, C.R.L.
NIF 500 075 514
Rua do Alecrim, 3 2710 – 348 Sintra Telefone 219 105 800



E-mail Geral: coopsintra.geral@gmail.com
E-mail Compras: coopsintra.dep.compras@gmail.com

LOJAS DE VENDA

Albarraque 219258929	Arneiro 219610110
Colares 219290128	Mem Martins 219211038
Sabugo 219623818	Sintra 219105800

www.coopsintra.pt www.facebook.com/coopsintra

A COOPERATIVA AGRÍCOLA DE SINTRA, C.R.L. Foi Constituída em 8 de Janeiro de 1952, esta cooperativa tem como objetivo colocar à disposição dos seus associados todos os fatores de produção necessários ao desenvolvimento das suas atividades, agrícola, pecuária, animais de estimação e jardinagem, tendo em vista um ganho proveniente da economia de escala, bem como a valorização e colocação dos produtos provenientes das explorações desses cooperadores.

A Cooperativa possui ainda diversas câmaras de frio que se destinam à conservação de frutas, hortícolas, flores, etc.; presta apoio técnico especializado aos seus associados e disponibiliza, sob a forma de aluguer, algumas máquinas. Possui ainda uma forte representação de máquinas para agricultura e jardinagem, nomeadamente STIHL e HONDA, marcas onde presta serviço de reparação em oficina própria, serviço de venda e pós-venda. Assegura formação profissional em permanência aos seus associados, nomeadamente nas áreas de agricultura e jardinagem.

Dor de cabeça intensa



A dor de cabeça é uma queixa comum que pode ter múltiplas causas, entre elas o stress ou tensão física e psíquica do dia-a-dia, mas se for muito intensa e surgir subitamente, com ou sem associação a uma pancada na cabeça, poderá indiciar uma situação potencialmente grave.

- Quando surge repentinamente uma dor de cabeça forte, deve tentar-se identificar a causa.
- Se a dor de cabeça estiver associada à presença de um ferimento deve despistar-se se se trata de uma agressão ou de um acidente ligeiro; caso contrário poderá estar associado a doença potencialmente grave, pelo que o doente deverá ser observado por um profissional de saúde ou um elemento de uma equipa de emergência médica.

Por isso se recomenda que nestas situações ligue 112 (Número Europeu de Emergência) e fale com o Centro de Orientação de Doentes Urgentes - CODU.

Nas dores de cabeça com qualquer dos seguintes sinais ou sintomas pode admitir-se uma doença potencialmente grave, pelo que deve estar atento e vigilante.

Sinais e sintomas:

- Dor de cabeça repentina, sobretudo após pancada na cabeça;
- Dores abdominais e vómitos
- Sensibilidade à luz
- Rigidez no pescoço
- Febre

O que fazer:

- Se não suspeitar de queda ou pancada com a cabeça que possa fazer suspeitar de traumatismo craniano ajude a vítima a sentar-se e a posicionar-se em repouso sem fazer esforços.
- Numa pancada ligeira em que se observam inchaços ou equimoses, aplique um pano húmido no local da lesão. Isto poderá aliviar a dor e reduzir o inchaço e a equimose.
- Em caso de dores de cabeça por tensão ou enxaquecas, deixe a vítima tomar um analgésico ou a medicação habitual;
- Os sintomas de um ferimento grave poderão não se manifestar de imediato, pelo que deve ir vigiando a vítima.

Aviso:

Uma dor de cabeça pode surgir horas ou 2 a 3 dias após uma pancada na cabeça.

Se a vítima perder a consciência, ligue de imediato 112.

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

A TELEVISÃO GRATUITA VAI MUDAR DE FREQUÊNCIA: basta sintonizar a TV novamente

A rede de televisão digital terrestre (TDT) vai ser alterada para possibilitar a introdução em Portugal da tecnologia 5G. Como tal, parte dos emissores que compõem a rede nacional de TDT vão ter de alterar a sua frequência de emissão, até 30 de junho de 2020.

A ANACOM optou por um modelo de migração que não exige a substituição ou reorientação de antenas nem a compra de televisores ou de descodificadores, e não requer obviamente qualquer subscrição de televisão paga. Todos os que veem gratuitamente os canais RTP1, RTP2, RTP3, RTP Memória, SIC, TVI e Parlamento APENAS TERÃO QUE FAZER A SINTONIA DO SEU TELEVISOR, USANDO O COMANDO (do televisor ou do descodificador).

Se a sua televisão ficar sem imagem, já sabe que tem de sintonizar uma nova frequência.

Se precisar de ajuda, ligue grátis: 800 102 102 todos os dias das 9h às 22h



O Pe. Jorge fez anos em Fevereiro. Que Deus o abençoe por muitos e bons anos!

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 emplaques



Santos do mês
Vitor Cabrita

Santas Perpétua e Felicidade

De origens diferentes, caminho de vida muito próximo e final de vida "igual"!...

Perpétua era uma jovem de família nobre, nascida em Cartago (Tunísia), nos finais do Séc. II.

Felicidade, era sua escrava... tinham mais ou menos a mesma idade. E ambas eram Cristãs.

O Imperador Severo, que era quem governava à época, perseguia e matava todos os que professavam o Cristianismo.

Perpétua estava em casa, numa celebração Cristã, quando os guardas do Imperador a foram prender. Levaram-na juntamente com a sua dedicada escrava, Felicidade.

Perpétua tinha sido mãe há pouco tempo e Felicidade estava grávida de poucos meses... foram presas, afastadas do mundo por serem Cristãs... aí começou o Martírio.

O pai de Perpétua visitou-a no cárcere, tentando convencê-la a "negar O Cristianismo" para que se salvasse... mas não conseguiu movê-la. Firme e segura na sua Fé, começou a escrever um diário no cativoiro.

Entretanto Felicidade pedia a Deus que o seu bebé nascesse antes da sua morte... que todos os dias era mais certa e mais próxima.

No seu diário, Santa Perpétua, entre muitos relatos diz que o lugar onde está presa é muito escuro, o calor torna tudo insuportável e é muito pequeno para a quantidade de pessoas que ali esperam a morte... os dias passam e ao fim de algum tempo levam-lhe o filho e mudam-na de lugar. Apesar de ser um cativoiro, pela alegria de ter o



filho consigo durante o tempo que lhe falta até ao Martírio, escreveu no diário: "Desde que tive o meu filho em minhas mãos, aquele cárcere parece um palácio e sentia-me plena de alegria. E o meu filho também recuperou alegria e vigor".

O dia estava cada vez mais próximo; primeiro martirizavam os homens e depois as mulheres. Falavam dois dias para que Perpétua e Felicidade fossem entregues aos animais que as iriam devorar...

Na véspera do Martírio foram levadas a um juiz mas continuaram a negar o culto aos deuses e a professar o Cristianismo. Perpétua tinha tido uma visão na noite anterior e partilhou-a com a sua fiel companheira, Felicidade. Nessa visão, disse ela: "foi-me dito que temos que subir uma longa escada de sofrimento, de tortura, mas no final alcançaremos a Eternidade!"

Perpétua foi martirizada primeiro, porque esperavam que Felicidade desse à Luz. A lei do Imperador não permitia a morte a mulheres grávidas.

Na hora do Martírio de Santa Perpétua, trouxeram-lhe o pai à sua presença, por ser o único na família que não professava o Cris-

tianismo e que lhe implorava que negasse a Fé Cristã, por amor a ele e ao seu filho bebé. Santa Perpétua, já quase a ser devorada pelos animais, perguntou ao pai: "o que é isso que está á sua frente?" O pai respondeu-lhe: "é uma bandeja". "Pois bem meu pai, esta bandeja há-de chamar-se sempre bandeja, porque é uma bandeja. E eu sou Cristã, não posso chamar-me pagã, porque sou Cristã e quero sê-lo para sempre".

Santa Felicidade deu à Luz uma menina e dois dias depois também foi entregue a animais ferozes na arena. Durante o parto, o guarda do Imperador que a vigiava, dizia-lhe: "agora queixas-te das dores do parto? Como farás diante da arena, a enfrentar as dores do Martírio?" Santa Felicidade respondeu: "agora sou fraca porque sofro por minha natureza. Porém, quando chegar o Martírio, me acompanhará a graça de Deus, que me encherá de fortaleza!"

Após serem devoradas pelas feras, ainda foram degoladas... era o ano 202.

A Igreja celebra a festa litúrgica destas duas Mártires a 7 de março.

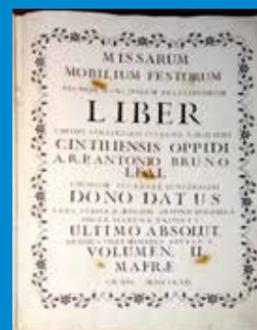


À DESCOBERTA DO NOSSO PATRIMÓNIO



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 missal das festas móveis, com música gregoriana, produzido na escola dos frades do Convento de Mafra, em 1803, propositadamente para a Igreja de São Martinho da Vila de Sintra, sendo o canto acompanhado pelo órgão de tubos que está agora a ser restaurado.





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