



UNIDADE PASTORAL DE SINTRA

# Cruz Alta

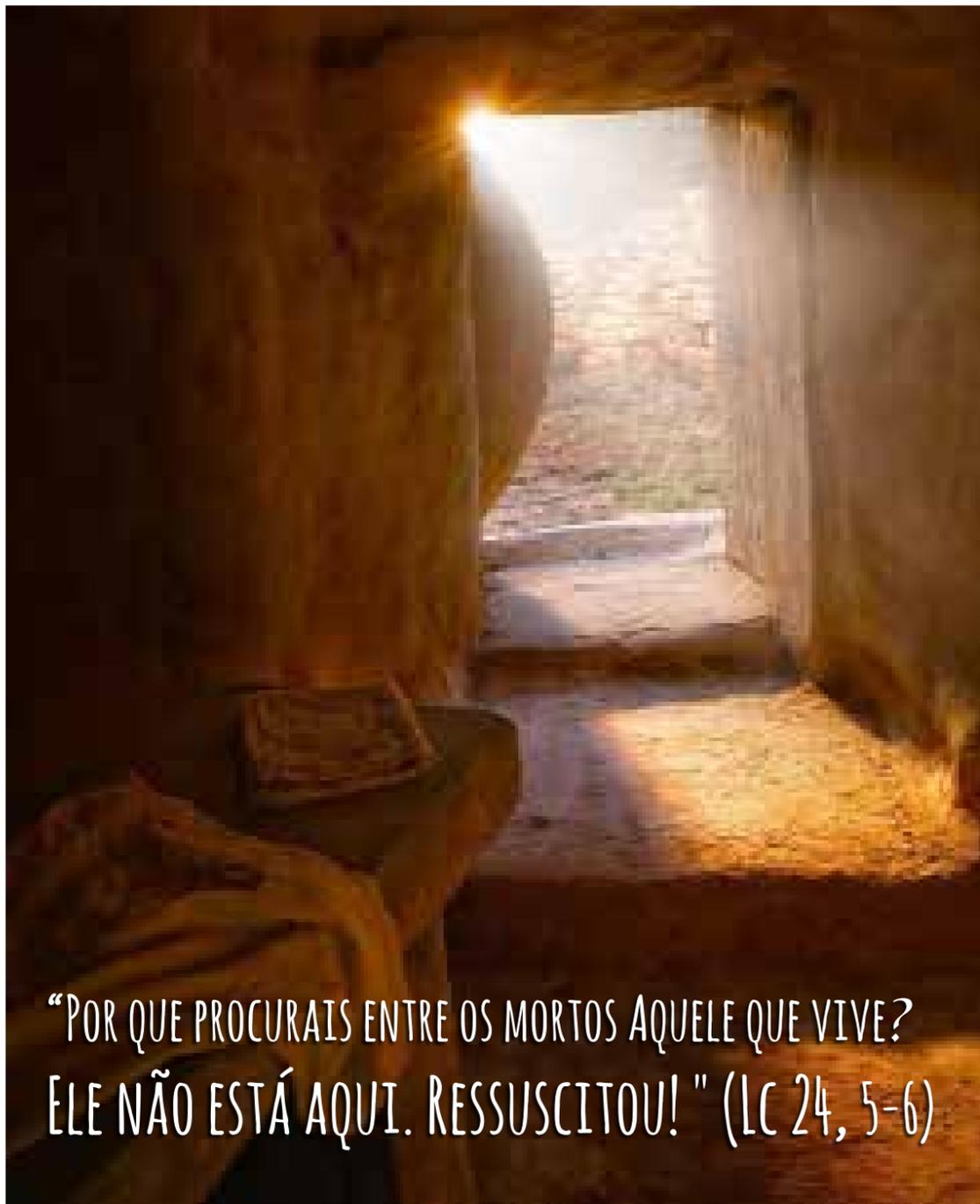


Abril 2021

Edição nº 185 - Ano XIX  
Diretor: P. Armindo Reis

[www.paroquias-sintra.pt](http://www.paroquias-sintra.pt)

Distribuição Gratuita



“POR QUE PROCURAIS ENTRE OS MORTOS AQUELE QUE VIVE?  
ELE NÃO ESTÁ AQUI. RESSUSCITOU!” (LC 24, 5-6)

## Celebrações Semana Santa

Página 3



## Via Sacra

Página 3



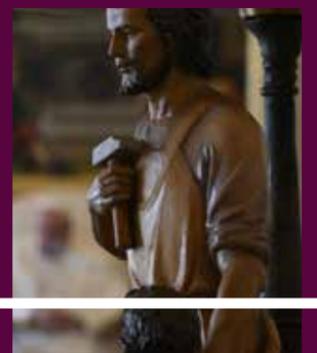
## Acesso das mulheres ao ministério de Leitor e Acólito

Página 4



## Ano de São José

Página 7



## CARDEAL PATRIARCA DIRIGE CARTA AOS DIOCESANOS DE LISBOA PÁGINAS CENTRAIS

## Histórias de Vida: Amadeu Costa

Página 10





## Editorial

José Pedro Salema

## Em Deus, ter Esperança!



**A** Alegria da Quaresma é a Esperança de viver a Páscoa! Jesus é que leva a nossa Cruz, por isso estamos salvos na Esperança!

Cristo veio ao meio dos homens e a Sua vinda fez brilhar no mundo uma enorme e irradiante luz de esperança. Depois da Páscoa, em que Cristo morreu e depois ressuscitou, o homem nunca mais foi o mesmo! Nós já não somos seres para a morte, mas seres para a VIDA! "

Na paixão e ressurreição de Jesus vemos Deus como um Deus à espera e é isto que afeta toda a nossa vida espiritual. Deus está à espera, através de Jesus, da nossa resposta ao seu divino amor. Ele próprio é a nossa única esperança e somente com Ele poderemos aproximar-nos confiadamente de Deus.

S. Paulo exorta-nos, na carta aos romanos, à importância de sermos confiantes e otimistas, de termos Esperança. O olhar daquele que tem fé, que acredita, é capaz de reconhecer a luz que o Espírito Santo sempre irradia no meio da escuridão, sem esquecer que "onde abundou o pecado, superabundou a graça".

Devemos utilizar os talentos que Jesus pôs à nossa disposição, para emprendermos os nossos desafios e enfrentarmos as nossas batalhas, sem nunca nos darmos por vencidos: "Basta-te a minha graça, porque a força manifesta-se na fraqueza". " No deserto, existe sobretudo a necessidade de pessoas de fé que, com suas próprias vidas, indiquem o caminho para a Terra Prometida, mantendo assim viva a esperança"(EG 86).

Esperar em Jesus é confiar nEle, deixá-lo atuar em nós. É ter tanto mais confiança quanto menos forem as coisas em que nos possamos humanamente apoiar. Quando estamos ajoelhados diante do Sacrário, é Deus que nos fala e segreda: "Não temas, mas apenas crê".



## Os Nossos Padres

Pe. Jorge Doutor

## Dar atenção aos mais idosos!

**R**ecentemente, no dia 1 de Janeiro, a Conferência Episcopal Portuguesa publicou um texto com "desafios pastorais da pandemia à Igreja em Portugal". Saliento o que refere relativo ao cuidado com as pessoas de mais idade, tão fortemente atingidas pela atual realidade sanitária.

O número 6 afirma que "defender a saúde dignifica a vida, mas o direito à vida não é só ter direito de viver. É exigível criar e manter as condições para uma vida digna, sem discriminações, minimizando o sofrimento decorrente de uma doença e tratando os doentes com todos os meios humanos, técnicos e científicos disponíveis para um cuidado com qualidade. Cuidar de um doente significa prestar assistência a uma pessoa fragilizada, abalada e insegura, em que a responsabilidade de quem cuida implica zelar, consolar e medicar de acordo com a individualidade de cada um. O cuidado para com a pessoa doente implica igualmente restaurar e curar a vida espiritual e suscitar esperança. [...] Cuidar da vida desde a sua conceção até à morte natural é uma exigência da sociedade que decorre do bem comum."

Os Bispos portugueses manifestam a sua preocu-

pação com as pessoas mais velhas (n. 10):

"A solidão mata, ouve-se dizer. Mas morrer na solidão deve ser tremendo. E quantos, nos hospitais, nos lares e nas famílias viviam e morriam já na solidão? A questão dos idosos e a ideia de que são descartáveis é um escândalo que se revelou em toda a sua brutalidade. Devemos isolar de nós o vírus e não o idoso, tornando-o desumanamente solitário. Sentir-se solitário é o equivalente social a sentir dor física. Lembra o Papa Francisco: «Isolar os idosos e abandoná-los à responsabilidade de outros, sem um acompanhamento familiar adequado e amoroso, mutila e empobrece a própria família. Além disso, acaba por privar os jovens daquele contacto que lhes é necessário com as suas raízes e com uma sabedoria que a juventude, sozinha, não pode alcançar» (FT 19)."

"Mostrámos não ter capacidade de resposta para a solidão. Dói pensar nos idosos que não pudemos visitar, nos filhos que viram os seus pais e mães partirem na solidão, bem como a impossibilidade prática, tantas vezes presente, de lhes fazer chegar o conforto e a esperança espiritual."

Recordam que o lugar ideal para vencer a solidão é



a família (n. 11).

Salientam a necessidade de mais solidariedade: "Com a pandemia arriscamo-nos a deixar para trás faixas da população que já eram frágeis e que viram agravar a sua situação. Este tempo faz-nos olhar com preocupação para o fosso escandaloso entre os ricos e os pobres, entre os privilegiados e os não-privilegiados. Em muitos lugares, o doente, o mais velho e o deficiente sofreram de forma mais grave, muitas vezes com poucos ou quase nenhum cuidado de saúde." (n.13)

No número 41 escrevem que devemos partir das periferias: "Se se trata de recomeçar, que seja sempre, como no Evangelho, a partir dos últimos. "Quando a sociedade – local, nacional ou mundial – abandona na periferia uma parte de si mesma, não há programas políticos, nem forças da ordem ou serviços secretos que possam garantir indefinidamente a tranquilidade" (FT 235)."

Que as palavras dos nossos pastores iluminem as nossas opções e ações!



## A melhor parte

Diác. Joaquim Craveiro

## As nossas contas // As contas de Deus

**P**recisamos de compreender que as nossas contas não são as contas de Deus. Estamos agarrados ao imediato mas Deus vê mais longe porque almeja o infinito. Vivemos a fazer contas por causa dos nossos medos, dos nossos receios. Temos medo do amanhã, temos medo do futuro. Por vezes fazemos previsões que não passam da nossa mediocridade porque apostamos no imediato. Deus não segue a nossa lógica do 1+1=2 mas do 2+2=5 porque Deus joga com a sinérgica

do Amor Infinito, do Amor Eterno.

Vivemos bombardeados há um ano para cá com os números da pandemia que nos assola e preocupa a todos. Abrimos a televisão e o rádio e vem logo à cabeça o número dos infectados e dos mortos pela pandemia e raras vezes a solução, os conselhos para evitar esses números drásticos. Por isso assustados e com razão mas...onde está a nossa fé que dizemos ter no Amor de Deus?

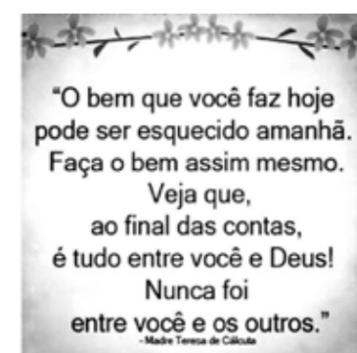
Esquecemos que as

contas de Deus mostram a Sua amorosa confiança que Ele derrama sobre cada um de nós. Semeando um grão de mostarda, que é minúsculo, produz uma árvore capaz de albergar uma quantidade enorme de aves com os seus ninhos. Da mesma maneira Jesus nos lembra que uma pequena quantidade de fermento que uma mulher mistura na farinha é capaz de levedar toda a massa. Recordemos ainda a pesca milagrosa que acontece depois de uma noite de pesca

fracassada ou ainda dar de comer a uma multidão a partir de cinco pães e dois peixes. Recordemos a parábola do perdão sem limites que nos convida a perdoar a quem nos ofende até setenta vezes sete se necessário for ou seja perdoar sempre.

Podemos perguntar: o nosso Deus é um exagerado? Sim, no Amor.

O reino de Deus avança tantas vezes em sobressaltos com avanços e recuos mas com um poder que não sabemos nem podemos



controlar. E tudo isto acontece há dois milénios. Ter-se-á Deus enganado nas Suas contas?



## Presentes para Jesus

Catequese do Linhó

No Domingo de reis os meninos na catequese ofereceram presentes para Jesus.

À semelhança dos Reis Magos ofereceram OURO entregando a Jesus algo de muito bom, ofereceram INCENSO fazendo uma oração para Jesus e ofereceram MIRRA oferecendo a Jesus alguém que queiram CUIDAR.

Escreveram estas ofertas em papélinhos coloridos que colocaram nas respectivas Caixas.

Depois foram todos em procissão seguindo a estrela, tal e qual os reis Magos a caminho de Belém, para o presépio na Capela.

Como os Reis fizeram um gesto de Adoração ao menino Jesus.



## UPS FAZ VIA-SACRA

Beatriz Santos

Nestes tempos mais desafiantes e por vezes difíceis que vivemos, seja longe ou junto das nossas famílias e amigos, Jesus esteve, está e estará sempre ao nosso lado, presente nas nossas orações e no nosso dia-a-dia.

Para viver em casa este momento importante da Via Sacra, no passado Domingo, dia 14 de Março, três famílias da Unidade Pastoral juntaram-se para filmar as catorze estações relativas ao momento da prisão, julgamento e condenação à morte de Jesus Cristo.

Devido à atual situação pandémica não é possível fazer a tradicional Via Sacra na rua, onde a comunidade cristã segue em conjunto o percurso de Jesus Cristo até à

onde foi chicoteado até o lugar de sua crucificação.

A evocação dos Passos de Jesus a caminho do Calvário, na sua paixão, caminho de cumprimento da fidelidade ao Pai é na memória da fé uma verdadeira Via Sacra.

21É um caminho sagrado cumprido em total obediência de amor, "todas as suas quedas foram assumidas na voragem do amor. E nelas estamos todos nós. Caído por terra Jesus deseja marcar encontro connosco. Ai, inclinndo-se sobre nós, Ele nos ensina a vida levantando-nos.

Na humilhação profunda que sacrifica, Ele é silencioso, grande e bom; na profundidade da dor, Ele é amor crucificado, braços que se abrem e abraçam. As nossas feridas



Cruz, mas será feita dentro da Igreja de São Miguel, aberta à Comunidade, apenas com deslocação dos ministros e, graças a esta iniciativa, poderão algumas pessoas também percorrer virtualmente, em suas casas, a "Via Dolorosa" de Jerusalém, seguindo passo a passo o mesmo caminho que Jesus percorreu há dois mil anos, carregando a cruz sobre seus ombros, do lugar

asseguram-nos permanentemente a nós, que o Senhor caminha connosco, tocando e curando, olhando e amando, falando e refazendo por dentro, ajudando-nos a reflorir".

Foi realizado um vídeo dedicado às catorze estações da Via Sacra, onde todas as personagens e pessoas envolvidas cumpriram as regras dirigidas pela DGS e orientações da CEP.

## CELEBRAÇÕES DA SEMANA SANTA - 2021

### Dia 27 Março - Sábado

21.15h VIA SACRA da UPS na igreja de São Miguel (também possível ver online)

### Dia 27 e 28 Março – Missa de Ramos na Paixão do Senhor

Horários normais de Domingo

### Dia 01 Abril – QUINTA-FEIRA SANTA

10.00h Missa Crismal, na Sé (online no site do Patriarcado)

17.00h Missa da Última Ceia em Monte Santos e no Linhó

18.00h Missa da Última Ceia no Ramalhão

19.00h Missa da ÚLTIMA CEIA, em S. Pedro

21.30h Missa da ÚLTIMA CEIA, em S. Martinho

### Dia 02 – SEXTA-FEIRA SANTA

10.00h Oração de Laudes em S. Miguel (e online)

15.00h CELEBRAÇÃO DA PAIXÃO, em S. Miguel

15.00h Celebração da Paixão, em Monte Santos

15.30h CELEBRAÇÃO DA PAIXÃO, em S. Pedro

17.00h Celebração da Paixão, no Ramalhão e no Linhó

### Dia 03 – SÁBADO SANTO

10.00h Oração de Laudes em S. Miguel (e online)

21.15h VIGÍLIA PASCAL, em S. Miguel

21.30h Vigília Pascal em Monte Santos

### Dia 04 – DOMINGO DE PÁSCOA

09.00h Missa em Janas e na Abrunheira

10.15h Missa em São Pedro, Lourel e Várzea

11.30h Missa em São Miguel

11.45h Missa no Linhó

12.00h Missa no Ramalhão

16.30h Missa em Galamares e em Manique de Cima

17.00h Missa em Monte Santos

19.15h Missa em S. Martinho

## HORA DE VERÃO

Adiantar 1 hora na noite de  
27 para 28 de Março



## 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).

**Perícopa** – Passagem bíblica selecionada para a proclamação na liturgia da palavra de cada celebração.

**Pia baptismal** – pedra grande e côncava, bastante profunda, para guardar a água para o Batismo.

**Pontifical** – Celebração solene presidida pelo pontífice, ou seja, pelo bispo. Quando se fala de Sumo Pontífice referimo-nos ao Papa. **Pontifical**: livro litúrgico do rito romano que contém os textos e rubricas das celebrações próprias do bispo.

**Preces** – Orações em forma litânica que se fazem nas Laudes e nas Vésperas, também na celebração eucarística,

depois da liturgia da Palavra.

**Prefácio** – Primeira parte da oração eucarística. Começa com o diálogo entre o presidente e a assembleia e depois canta algum aspeto da obra da salvação de Deus realizada por Jesus Cristo. Termina com a aclamação: «Santo, Santo, Santo é o Senhor». Há muitos prefácios, de acordo com a solenidade, o tempo litúrgico ou santo que se celebra.

**Pregação** – Ação de anunciar a Boa Nova do Evangelho.

**Pregão** – Anúncio solene de um acontecimento. Na liturgia romana o pregão por excelência é o precónio pascal na Vigília Pascal.

**Presbitério** – **Lugar**: parte do templo onde está situado o altar e reservada aos presbíteros durante uma celebração. **Organismo**: conjunto de presbíteros de uma diocese unidos ao bispo para o ajudar na ação pastoral.

**Presbítero** – Correntemente chama-se sacerdote. Os presbíteros na tradição católica são cristãos homens chamados por Deus a receber o sacramento da Ordem como colaboradores diretos dos bispos para presidir à Eucaristia, celebrar a penitência e os outros sacramentos (o crisma somente quando recebe delegação do bispo). A oração, a pregação da Palavra e a animação das comu-

nidades cristãs são também ações próprias do presbítero.

**Presidente** – Presidente da celebração é aquele «que se senta à frente». Na tradição cristã o presidente é sempre sinal de Cristo. A presidência é uma forma de tornar Cristo presente. Quando a comunidade se reúne para celebrar o mistério da salvação de Cristo tem sempre um ministro que preside e representa Cristo.

**Procissão** – Do latim, «marcha em frente». Marcha de pessoas com finalidade religiosa. Na liturgia, a procissão é habitual como expressão do grupo de crentes que caminham pela vida ao encontro do Pai. Algumas procis-



sões significativas são: a da Vigília Pascal com o círio; a da Festa da Apresentação do Senhor (2 de Fevereiro); a do Domingo de Ramos; a de Quinta-Feira Santa e a do Corpo de Deus com o Santíssimo; a de Sexta-Feira Santa para adorar a Cruz. Na celebração eucarística há várias procissões: procissão de entrada, procissão do evangelho, procissão de apresentação dos dons, procissão para ir comungar. Além destas, há as procissões tradicionais próprias da religiosidade popular. ■

## Papa muda lei sobre o acesso das mulheres ao ministério de Leitor e Acólito

**F**rancisco propõe também que este serviço seja instituído numa celebração

– O Papa Francisco estabeleceu que as mulheres tenham acesso aos ministérios de Leitor e Acólito com o motu proprio ‘*Spiritus Domini*’ que foi hoje publicado e modifica o primeiro parágrafo do cânone 230 do Código de Direito Canónico.

“Oferecer aos leigos de ambos os sexos a possibilidade de acesso ao ministério do Acolitado e do Leitorado, em virtude da sua participação no sacerdócio batismal, aumentará o reconhecimento, também através de um ato litúrgico (instituição), da preciosa contribuição que durante muito tempo muitos leigos, inclusive mulheres, oferecem à vida e à missão da Igreja”, explicou o Papa numa carta ao prefeito da Congregação para a Doutrina da Fé, o cardeal Luis Ladaria.

No motu proprio ‘*Spiritus Domini*’, Francisco explica que “depois de ter ouvido o parecer dos Dicasterios competentes”, procedeu “à modificação do Cânone 230 § 1 do Código de Direito Canónico” e decreta que no futuro tenha a seguinte forma: «Os

leigos que tiverem a idade e as aptidões determinadas com decreto pela Conferência Episcopal, podem ser assumidos estavelmente, mediante o rito litúrgico estabelecido, nos ministérios de leitores e de acólitos; no entanto, tal concessão não lhes atribui o direito ao sustento ou à remuneração por parte da Igreja».

O Papa refere que assembleias do Sínodo dos Bispos “demonstraram a necessidade de se aprofundar doutrinariamente” este tema, “para que responda à natureza destes carismas e às necessidades dos tempos, e ofereça apoio oportuno ao papel de evangelização que diz respeito à comunidade eclesial”.

“Aceitando essas recomendações, nos últimos anos alcançou-se um desenvolvimento doutrinário que evidenciou como certos ministérios instituídos pela Igreja baseiam-se na condição comum de serem batizados e do sacerdócio real recebido no sacramento do Batismo; estes são essencialmente distintos do ministério ordenado recebido no sacramento das Ordens Sagradas. Com efeito, uma prática consolidada na Igreja latina também confirmou que

estes ministérios leigos, baseando-se no sacramento do Batismo, podem ser confiados a todos os fiéis idóneos, sejam homens ou mulheres, segundo o que já está implicitamente previsto no cânone 230 § 2”, desenvolve no motu proprio ‘*Spiritus Domini*’.

Na carta ao prefeito da Congregação para a Doutrina da Fé, o cardeal Luis Ladaria, sobre o acesso das mulheres aos ministérios do Leitorado e Acólito, Francisco explica que “no horizonte da renovação traçada pelo Concílio Vaticano II, há hoje uma urgência cada vez maior em redescobrir a coresponsabilidade de todos os batizados na Igreja, e em particular a missão dos leigos”.

O Papa recorda que no quinto capítulo do documento final da Assembleia Especial do Sínodo dos Bispos para a região Pan-Amazónica, realizado de 6 a 27 de outubro de 2019, “sinalizou a necessidade de pensar ‘novos caminhos para a ministerialidade eclesial’, não só para a Igreja amazónica, mas para toda a Igreja, nas diversas situações”.

“É urgente que os ministérios sejam promovidos e con-

feridos aos homens e mulheres ... É a Igreja dos batizados que devemos consolidar promovendo o ministério e, sobretudo, a consciência da dignidade batismal”, destaca ainda do documento sinodal.

O Papa lembra com as palavras de São João Paulo II que em “relação aos ministérios ordenados, a Igreja não tem de forma alguma a faculdade de conferir a ordenação sacerdotal às mulheres” mas para ministérios não ordenados “é possível, e hoje parece oportuno, superar esta reserva”.

Neste contexto, na carta, Francisco refere que “a escolha de conferir também às mulheres estes cargos, que



envolvem estabilidade, reconhecimento público e um mandato do bispo, torna mais eficaz a participação de todos na obra de evangelização”.

A 8 de abril de 2020, o Papa instituiu uma nova comissão de estudo sobre o diaconado feminino na Igreja Católica, sob a presidência do cardeal Giuseppe Petrocchi, arcebispo de Áquila (Itália). ■



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

### Acne

O Acne é uma doença da pele frequente, causada pela obstrução dos poros da pele, tendo como complicação a formação de borbulhas e abscessos inflamados ou infectados especialmente na face. As glândulas sebáceas, responsáveis pela secreção de matéria gorda, vulgarmente chamada sebo, localizam-se na derme, a camada da pele situada imediatamente abaixo da camada superficial cutânea, a epiderme.

O Acne atinge geralmente a adolescência, com agravamento na puberdade, resultante de um distúrbio entre as hormonas, o sebo e as bactérias que vivem na pele ou no couro cabeludo. Pode ter um impacto psicológico importante dada a idade dos jovens afectados. Mas não atinge apenas esta faixa etária, podendo manifestar-se em adultos e até em recém-nascidos.

Muitas vezes esta acumu-

lação de gordura nos poros da pele formam o chamado “comedão”, que impede que o sebo flua naturalmente nos folículos pilosos, podendo haver um bloqueio total ou parcial. Assim, as bactérias acumulam-se nos poros cutâneas obstruídos, inflamando progressivamente a pele. Os pontos negros ou brancos consequentes desses bloqueios de forma parcial ou total, respectivamente, provocam as borbulhas características desta doença. Como complicação desta situação pode surgir o abscesso localizado, fistulas e cicatrizes, entre outros casos.

O Acne agrava-se no Inverno e melhora no Verão. A alimentação tem influência no seu desenvolvimento e as pessoas com alergias alimentares devem ter um cuidado especial, evitando qualquer tipo de alimentos potencialmente alérgicos. Adicionalmente, relativamente ao sexo feminino, o

acne pode agravar-se durante o ciclo menstrual e sofrer alterações na gravidez. Alguns produtos usados como cosméticos deverão ser utilizados com moderação, pois podem levar à obstrução dos poros.

Clinicamente, podemos considerar dois tipos de acne: o superficial e o profundo.

O acne superficial não costuma deixar cicatrizes. Como tratamento, podemos considerar a aplicação local sobre a pele de antibióticos, como a clindamicina ou a eritromicina, ou por via oral, nos casos mais avançados, antibióticos do grupo das tetraciclina tomados de forma prolongada, com a finalidade de reduzir e prevenir esta situação. A combinação de outros fármacos de aplicação tópica para melhores resultados clínicos e estéticos poderão ser usados sempre com o apoio da dermatologia. Não se deverá espremer ou rebentar borbulhas, dado o

risco do aparecimento de cicatrizes, bem como deverá ter-se cuidado com a exposição solar que é uma arma de dois gumes, pois pode melhorar ou agravar as lesões cutâneas.

No Acne profundo, a infeção pode propagar-se e tornar avermelhadas e inflamadas grandes áreas da pele, originar quistos com secreções e abscessos que podem deixar cicatrizes. Neste tipo de acne os antibióticos orais são obrigatórios e prescritos durante longos períodos de tempo, para até se evitem recaídas. Quando se não verificam melhorias clínicas com a antibioterapia, a isotretinoína oral (medicamento derivado da vitamina A) poderá ser uma boa alternativa em alguns casos, tendo revolucionado até a terapêutica desta doença. Mas apresenta efeitos adversos, especialmente no feto em desenvolvimento e não só, donde a especial atenção

nas grávidas e nas pessoas em geral sujeitas a esta medicação. Apesar dos cuidados a ter com este medicamento, os resultados são positivos podendo ter uma duração na sua toma que chegará até às 20 semanas, podendo ser repetido o tratamento ao fim de 4 meses. Os quistos poderão ter intervenção cirúrgica. Outra arma actual muito benéfica é o tratamento a laser.

Deve-se evitar a ansiedade, e deve ter-se uma dieta equilibrada, cuidados higiénicos diários e o uso de um gel de limpeza adequado. Aconselhe-se com o seu dermatologista. Este tipo de lesões agravam-se nos tempos que correm com a utilização das máscaras de proteção facial. Além do Acne, as outras doenças relativas às perturbações das glândulas sebáceas são a Rosácea, a dermatite perioral e os quistos sebáceos. ■



## Luz da Paz de Belém e Gota a Gota

Escuteiros | Clã 102 de São Paulo

Todos os anos a Luz da Paz de Belém é acesa na Gruta da Natividade por uma criança de Belém, e é partilhada por toda a Europa. Para fazer chegar a Luz a cada casa é necessária a ajuda de bastantes ajudantes e o processo costuma envolver mais de setenta mil escuteiros. No Natal passado o Clã 102 de

São Paulo quis fazer parte desta partilha e ajudar a manter esta tradição. Numa altura como a que vivemos, os caminheiros sentiram essencial esta partilha com a comunidade e salvaguardaram as devidas precauções.

A Luz da Paz de Belém partiu então da Gruta da Natividade e chegando a Portu-

gal foi recebida na Sé de Lisboa numa cerimónia regional onde estiveram presentes representantes de todos os agrupamentos da Região de Lisboa que levaram a Luz para as suas comunidades. Também os nossos caminheiros fizeram parte desta cerimónia fazendo chegar a Luz da Paz de Belém a Sintra.

Imbuídos deste espírito de partilha os caminheiros organizaram uma recolha de leite e uma venda de velas que teve a participação de toda a comunidade e que reverteu num donativo ao grupo Gota-a-Gota. Os caminheiros encontraram-se com o senhor Álvaro, que pertence ao grupo Gota-a-Gota, para lhe entregar 40 litros de leite que foi recolhido e mais de 70 euros, da venda das velas, que servirão também para comprar leite.

O Clã 102 de São Paulo gostava de agradecer a participação da comunidade e a ajuda em ações como esta! Obrigado! ■



## Ser Lobito é...

Alcateia 120 - S. Francisco de Assis

Pedimos a alguns lobitos, com experiências e caminhadas diferentes, que nos dissessem o que era, para eles ser lobito. Aqui vão as respostas que nos deram.

“Ser Lobito é uma coisa boa, é um compromisso na promessa, é ajudar os outros, ser amigo e ser verdadeiro. Agora tem sido diferente porque já não fazemos caminhadas porque não podemos mas é bom na mesma porque continuamos unidos e estamos mais protegidos.”

Carolina Gonçalves (Subguia do Bando Branco)

“Para mim ser lobito é ser feliz, ser alegre e praticar todos os dias uma boa ação.”

Beatriz Ferreira (Pata-tenra do Bando Cinzento)

“Quando me mudei para Sintra foi estranho, mas fiz mais amigos do que tinha antes em Colares. Também me divirto mais.

Ser lobito é ser verdadeiro, cada vez melhor no meu bando, na família, na escola e na rua. Gosto muito de ajudar as pessoas e adoro os acampamentos.”

Maria Fonseca (Lobita do Bando Preto, transferida do Agrup. Colares)

“Nos escuteiros aprendo a ser melhor pessoa todos os dias, aprendo canções.”

Dalila Rodrigues (Lobita de 2º ano do Bando Ruivo)

Pois bem, ser lobito não se resume a participar nas atividades de sábado à tarde ou fazer uma caminhada ou ir acampar.

É aprender a viver alegremente com os outros e fazer a Boa Ação diária, para ser “melhor, melhor, melhor”.

É aprender que Jesus é o nosso melhor amigo e a gostar da Natureza como S. Francisco de Assis, que tratava todos por irmão.

E tudo isto a viver em grupo, com jogos, brincadeiras, canções, caminhadas e acampamentos. ■



 **Gota a Gota**  
Grupo de Ação Social



**O**GOTAA GOTA – GRUPO DE AÇÃO SOCIAL – teve no ano de 2020 com muitas solicitações, em especial a partir de Março, com o desenvolver da pandemia Covid 19, na área abrangida pela da Unidade Pastoral de Sintra, tendo sido chamados a intervir, noutras áreas para além dos nossos apoios habituais, como medicamentos, pagamentos de água, eletricidade, doação de roupas, etc.

No que diz respeito aos medicamentos, já foram integradas várias famílias, principalmente Idosos, no programa DIGNITUDE – ABEM, que permite em determinadas condições o seu levantamento em farmácias aderentes a custo Zero.

Quanto a casos sociais que apoiamos, passámos de cerca de 60 pessoas (maioria crianças) em finais de 2019, para 91 pessoas no final de 2020 (IDOSOS, ADULTOS, CRIANÇAS E SEM ABRIGO).

Quanto aos produtos alimentares doados em 2019 totalizaram 7.284 unidades e em 2020 já atingiu as 10.479 unidades, isto é um aumento de 43,8%, ao que acresce o apoio, a partir de julho, do Banco Alimentar de Lisboa com 2.495 Kg de produtos secos e frescos.

Só têm sido possíveis estes apoios aos casos sociais, em especial, com as ajudas dos Paroquianos, da Unidade Pastoral de Sintra (entre outros as ofertas do beijo do Menino Jesus), do Jornal da Cruz Alta, da União de Freguesias de Sintra, da Cáritas de Lisboa, da Câmara Municipal de Sintra, do Banco Alimentar de Lisboa, do Grupo de Pessoal da Vila de Sintra e Amigos e do Rotary Club de Sintra.

Fazemos uma distribuição mensal, na primeira sexta-feira de cada mês.

Citando São Mateus (25,35) “Porque tive fome, deste-me de comer, tive sede e deste-me de beber, era estrangeiro e hospedaste-me”.

É neste sentido que queremos continuar a servir os mais carenciados da nossa comunidade.

**Artigos doados em 2020**

Artigos	jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.	Total	
Fraldas Nº2/1	3	3	0	2	2	3	0	0	0	0	0	3	16	
Fraldas Nº2	0	0	3	0	0	2	4	3	0	0	0	3	15	
Fraldas Nº3	3	3	0	3	3	3	5	0	6	6	5	3	40	
Fraldas Nº4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	3	3	11	
Fraldas Nº5	2	2	2	2	0	0	0	0	0	14	0	0	22	
Fraldas Nº5	14	10	10	13	12	15	21	10	16	0	21	19	161	
Fraldas Nº6	6	5	5	6	0	10	14	3	11	15	12	11	106	
Fraldas adultos S	2	2	2	2	2	2	3	0	2	2	2	2	23	
Fraldas adultos L	0	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	4	
Toalhitas	24	24	21	23	27	22	26	6	26	26	26	28	279	
Óleo Johnson	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	11	
Sabonete	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Gel Banho	4	0	0	0	6	8	8	0	0	0	0	5	31	
Shampoos/Gel	1	0	1	0	2	5	5	5	5	5	5	0	34	
Shampoo	6	0	2	2	2	8	8	0	0	0	0	14	42	
Dentifrico	4	4	3	5	0	8	8	0	10	0	0	0	42	
Desodorizante	4	0	0	5	0	8	8	0	0	0	0	28	53	
Papel Higiénico	4	4	4	4	4	8	5	5	5	5	5	5	58	
Detergente loiça	4	0	0	3	0	0	5	0	5	0	0	0	17	
Flora	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	
Bolacha Maria/Torrada	10	10	10	47	55	66	100	18	63	57	57	65	558	
Aptamil Nº 1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	5	
Aptamil Nº 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Nan Nº 4	0	0	0	0	0	0	4	4	4	4	4	4	24	
Fruta Pack 4 bolões	3	4	3	4	4	4	4	4	2	8	8	8	56	
Farinha Láctea (Cerelac)	15	15	15	16	19	17	38	9	26	27	27	28	252	
Flocos Cereais / Mel	53	52	52	54	46	52	94	11	60	61	58	63	656	
Cereais/Corn flakes	30	29	29	30	35	31	64	11	42	41	38	43	423	
Abum	14	14	14	14	14	23	32	30	30	35	36	42	298	
Salsicha	11	11	11	10	18	22	26	24	24	27	28	28	240	
Tomate	5	5	5	6	4	5	0	0	0	5	4	6	45	
Cogumelos	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	
Massas	4	3	4	3	6	0	9	10	10	12	12	14	95	
Esparguete	4	4	4	4	6	10	11	10	10	12	12	14	101	
Arroz	4	4	4	3	6	0	9	10	10	12	12	14	96	
Grão e Feijão	4	4	4	10	4	18	22	20	20	24	24	28	182	
Azeite	4	0	0	6	6	3	11	0	10	12	12	14	78	
Óleo	6	0	3	6	0	9	4	10	10	12	12	14	86	
Sal	0	4	4	0	0	0	0	10	0	0	1	0	19	
Vinagre	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	1	0	11	
Leite 1/2 Gordo (200ml)	12	12	12	10	10	10	10	10	0	0	0	0	126	
Leite c/chocolate (200ml)	12	12	12	24	24	12	13	12	72	12	12	12	229	
Leite UHF Meio Gordo	432	400	400	402	432	510	604	170	492	512	520	540	5510	
Açúcar	4	0	0	5	6	0	0	10	10	12	12	14	73	
Nescafé descafeinado	3	3	3	3	4	4	4	3	5	2	2	5	41	
Chocolate em pó	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	3	
Chá	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Café solúvel	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	
Lata Fruta	4	2	4	4	6	10	10	10	0	0	0	0	50	
Chocapic	0	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	4	24	
Bolachas Digestivas						10	0	0	1				11	
Farinha													14	14
Ovos Chocolate													72	72
Macarrons OX													14	14
Máscaras Proteção Covid-19 embalagem 10Un													28	28
Embalagem de Guardanapos Natal													14	14
Frasco de Doce													28	28
Ó Bolacha Sortida													14	14
<b>Total</b>	<b>721</b>	<b>660</b>	<b>660</b>	<b>747</b>	<b>789</b>	<b>948</b>	<b>1282</b>	<b>453</b>	<b>994</b>	<b>972</b>	<b>978</b>	<b>1275</b>	<b>10479</b>	
<b>Banco Alimentar Kg</b>							<b>589,00</b>	<b>510,00</b>	<b>361,00</b>	<b>380,00</b>	<b>398,00</b>	<b>227,01</b>	<b>2495,01</b>	

 **Crónica:**  
**Familiarmente Falando**  
ACISJF | Helena Valentim

**A vida vulnerável e a responsabilidade da família para um mundo viável**

*A vida vulnerável ela própria é o lugar onde o bem se revela. A nossa existência frágil e os nossos sonhos sobre como podemos florescer não se aguentam sem ser em conjunto.*

In Voor Joseph en zijn broer. Van overleven naar spelen en andere zaken van ultiem belang. (Para Joseph e o seu irmão. Do sobreviver ao brincar e outros assuntos de importância última) 2018, pp 220; 210-216.

A vida vulnerável é, afinal, o que temos em comum. Mas não é sem alguma desconfiança que o vamos afirmando ao nível dos nossos discursos. Muito menos o vemos refletido, de forma desabrida e consequente, nas nossas opções. Por exemplo, é sempre surpreendente confrontar a via descendente da vida de Jesus com um padrão de vida ascendente, em crescendo, de conquista e sucesso, que interiorizámos e que nos alimenta aspirações e sonhos de «realização pessoal».

Na família, relativamente aos nossos mais novos, filhos ou netos, perpetuamos esta visão e, do mesmo modo, todas as estruturas de socialização, em particular de formação das nossas crianças e dos nossos jovens (penso sobretudo na escola), parece não terem ainda assimilado uma leitura cada dia que passa mais urgente sobre o que pode e deve ser o futuro da nossa sociedade, sobre para que mundo há que educar as novas gerações. A nossa ideia de uma vida que reproduza os padrões de sucesso que até aqui nos orientaram é insustentável num mundo que regista o colapso acelerado dos sistemas ecológicos. A realização pessoal das futuras gerações não vai poder ganhar expressão na afirmação de um desafogo económico que perpetue o consumo desenfreado, a aspiração ao que vimos achando serem bem essenciais, como carros, casa própria e todo o tipo de bens prêt-à-porter, cuja acessibilidade se baseia numa «economia que mata», ambiental, social e mesmo espiritualmente - lembra-nos o Papa Francisco.

Como educar a partir da premissa de que vivemos num planeta de recursos finitos? Como educar para a consciência da vulnerabilidade partilhada e da subsidiariedade entre espécies? Que consequências esperamos que a educação tenha nas opções de vida dos nossos mais jovens? Em que futuro acreditamos para os nossos filhos e netos? Qual o papel da família na promoção de um grau de consciência de pertença ao todo e de responsabilidade por todas as formas de vida no planeta? Que sentido de fraternidade brota da experiência familiar? Para que aspirações e sentido de realização pessoal educamos os nossos?

**FÁBRICA DAS VERDADEIRAS QUEIJADAS DA SAPA**  
CINTRA  
Rua do Ducho, 12  
Tel. 219230493  
SINTRA PORTUGAL  
DOÇARIA REGIONAL composta de açúcar, queijo, farinha de trigo, ovo e canela.

**COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA**  
Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira  
R. João de Deus, 62 (traseiras da estação da C. P.)  
2710 SINTRA  
Telf.: 21 923 42 78

## Ensinamentos da Igreja

P. Jorge Doutor

**N**um 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 VI OS RELIGIOSOS

#### *Os conselhos evangélicos e o estado religioso*

43. Os conselhos evangélicos de castidade consagrada a Deus, de pobreza e de obediência, visto que fundados sobre a palavra e o exemplo de Cristo e recomendados pelos Apóstolos, pelos Padres, Doutores e Pastores da Igreja, são um dom divino, que a mesma Igreja recebeu do seu Senhor e com a Sua graça sempre conserva. A autoridade da Igreja, sob a direcção do Espírito Santo, cuidou de

regular a sua prática e também de constituir, à base deles, formas estáveis de vida. E assim sucedeu que, como em árvore plantada por Deus e maravilhosa e variamente ramificada no campo do Senhor, surgiram diversas formas de vida, quer solitária quer comum, e várias famílias religiosas, que vêm aumentar as riquezas espirituais, tanto em proveito dos seus próprios membros como no de todo o Corpo de Cristo (136). [...]

#### *Consagração ao serviço divino; o testemunho de vida*

44. Pelos votos, ou outros compromissos sagrados a eles semelhantes, com os quais se obriga aos três mencionados conselhos evangélicos, o cristão entrega-se totalmente ao serviço de Deus sumamente amado [...].

[...] Daqui nasce o dever de trabalhar na implantação e consolidação do reino de Cristo nas almas e de o levar a todas as regiões com a oração ou também com a acção,

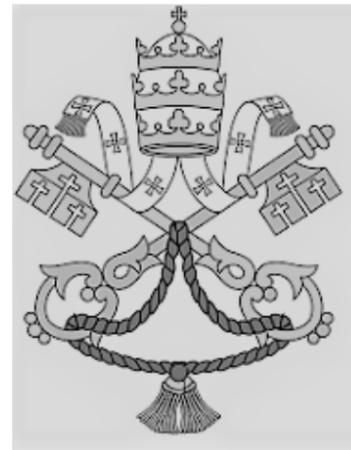
segundo as próprias forças e a índole da própria vocação. Por isso, a Igreja defende e favorece a índole própria dos vários Institutos religiosos.

A profissão dos conselhos evangélicos aparece assim como um sinal, que pode e deve atrair eficazmente todos os membros da Igreja a corresponderem animosamente às exigências da vocação cristã. E porque o Povo de Deus não tem na terra a sua cidade permanente, mas vai em demanda da futura, o estado religioso, tornando os seus seguidores mais livres das preocupações terrenas, manifesta também mais claramente a todos os fiéis os bens celestes, já presentes neste mundo; é assim testemunha da vida nova é eterna, adquirida com a redenção de Cristo, e preannuncia a ressurreição futura e a glória do reino celeste. O mesmo estado religioso imita mais de perto, e perpetuamente representa na Igreja aquela forma de vida que o Filho de Deus assumiu

ao entrar no mundo para cumprir a vontade do Pai, e por Ele foi proposta aos discípulos que O seguiam. Finalmente, o estado religioso patenteia de modo especial a elevação do reino de Deus sobre tudo o que é terreno e as suas relações transcendentais; e revela aos homens a grandeza do poder de Cristo Rei e a potência infinita com que o Espírito Santo maravilhosamente actua na Igreja. [...]

#### *Pureza de vida ao serviço do mundo*

46. [...] Na verdade, os conselhos evangélicos, assumidos livremente segundo a vocação pessoal de cada um, contribuem muito para a pureza de coração e liberdade de espírito, alimentam continuamente o fervor da caridade e, sobretudo, como bem o demonstra o exemplo de tantos santos fundadores, podem levar o cristão a conformar-se mais plenamente com o género de vida virginal e pobre que Cristo Nosso Senhor es-



colheu para Si e a Virgem Sua mãe abraçou. [...]

Por isso, finalmente, o sagrado Concílio confirma e louva os homens e mulheres, Irmãos e Irmãs, que, nos mosteiros, escolas, hospitais ou missões, embelezam a Igreja com a sua perseverante e humilde fidelidade na mencionada consagração, e prestam generosamente aos homens os mais variados serviços.

## Ano de São José

Cardeal Tempesta - PC, introdução

**Em Ano de São José, entre 8 Dez. 2020 e 8 Dez. 2021, vamos apresentar mensalmente alguns episódios de como se está a celebrar este Patrono da Igreja Universal, em diversas partes do mundo.**

Neste ano, a celebração desta solenidade reveste-se de um significado todo especial: em 2021 celebramos os 150 anos da Proclamação de São José como Patrono da Igreja Universal.

Durante a nossa caminhada quaresmal, temos a graça de celebrar a solenidade daquele que é modelo e exemplo de cuidado com as coisas de Deus: no dia 19 de março, a Igreja celebra a solenidade do Glorioso Patriarca São José. Homem justo, segundo a Escritura, escolhido por Deus para ser o guardião dos tesouros de Deus: seu filho feito Homem, Jesus Cristo, a Virgem Maria e, como consequência, o corpo místico de Cristo, que é a Igreja.

Neste ano, a celebração desta solenidade reveste-se de um significado todo especial: em 2021 celebramos os 150 anos da Proclamação de São José como Patrono da

Igreja Universal. Esta proclamação deu-se no dia 08 de dezembro do ano de 1870, pelo beato Pio IX. Para marcar intensamente esta data, o Papa Francisco publicou em 08 de dezembro de 2020 a Carta Apostólica *PATRIS CORDE* (com coração de pai), onde estabelece o ano de 2021 como o Ano de São José, convidando a Igreja a olhar de forma especial para esta figura que tanto tem a nos ensinar em nosso caminho de fé.

Dentre tantas coisas, o Papa destaca, na Carta Apostólica, o quanto a contemplação da figura de São José pode nos auxiliar a viver melhor este tempo de Pandemia:

“Assim ao completarem-se 150 anos da sua declaração como Padroeiro da Igreja Católica, feita pelo Beato Pio IX a 8 de dezembro de 1870, gostaria de deixar «a boca – como diz Jesus – falar da abundância do coração» (Mt 12, 34), para partilhar convosco algumas reflexões pessoais sobre esta figura extraordinária, tão próxima da condição humana de cada um de nós. Tal desejo foi crescendo ao longo destes meses de pandemia em que pudemos experimentar, no meio da crise que nos afeta, que «as nossas vidas são tecidas e sustentadas por pessoas comuns (habitualmente esquecidas), que não aparecem nas manchetes dos jornais e revistas, nem nas grandes passarelas do último espetáculo, mas que hoje estão, sem dúvida, a escrever os acontecimentos decisivos da nossa história: médicos, enfermeiras e enfermeiros, trabalhadores dos supermercados, pessoal da limpeza, curadores, transportadores, forças policiais, voluntários, sacerdotes, religiosas e muitos – mas muitos – outros que compreenderam que ninguém

se salva sozinho. (...) Quantas pessoas dia a dia exercitam a paciência e infundem esperança, tendo a peito não semear pânico, mas responsabilidade! Quantos pais, mães, avós e avós, professores mostram às nossas crianças, com pequenos gestos do dia a dia, como enfrentar e atravessar uma crise, readaptando hábitos, levantando o olhar e estimulando a oração! Quantas pessoas rezam, se imolam e intercedem pelo bem de todos». [6] Todos po-



dem encontrar em São José – o homem que passa despercebido, o homem da presença quotidiana discreta e escondida – um intercessor, um amparo e uma guia nos momentos de dificuldade. São José lembra-nos que todos aqueles que estão, aparentemente, escondidos ou em segundo plano, têm um protagonismo sem paralelo na história da salvação. A todos eles, dirijo uma palavra de reconhecimento e gratidão.”

## Carta aos Diocesanos

Caríssimos diocesanos de Lisboa, já tão próximos da Páscoa do Senhor

Dirijo-vos algumas palavras de grande proximidade e companhia, a todos vós que viveis no Patriarcado, na vida laical ou consagrada, diaconal ou sacerdotal. Todos somos Povo de Deus a caminho da Páscoa eterna, com tantas outras pessoas de boa vontade, neste mundo que vive entre alegrias e esperanças, entre lutos e dores que compartilhamos.

A Páscoa de Jesus foi há quase dois milénios já. Desde então temos a sua presença ressuscitada entre nós, assegurando a vitória da vida em todas as situações que a requerem e como n'Ele aconteceu. A sua presença junto dos enfermos do corpo ou do espírito, de quem estava fora da convivência geral ou da solidariedade necessária, de quem já nada esperava dos outros ou da própria vida, era sempre luz, alento e recomeço. Assim aconteceu com Jesus e continua a acontecer pelo seu Espírito através de muitas pessoas que lhe repetem os gestos junto dos necessitados de agora.

O tempo difícil que vivemos trouxe muita dor e muito luto. Foi também ocasião para se redobramos cuidados públicos e particulares no campo da saúde e da segurança em geral, com grande abnegação e entrega. Reconhecemos em tudo isso os sinais da ressurreição. Assim continuará a ser, porque Jesus continuará connosco enquanto o mundo for mundo, reforçando a solidariedade humana com o seu amor novo, que vai sempre mais além do que alcançaríamos sozinhos.

Nos dias que se seguem, havemos de redobrar a atenção aos trechos bíblicos que a Igreja oferece na liturgia diária. São palavras de espírito e vida, que nos identificarão com a paixão, morte e ressurreição de Cristo, para salvação nossa e de outros através de nós.

Quanto às celebrações que faremos, com alguma presença entretanto permitida, peço-vos muita atenção às normas sanitárias publicamente exigidas e às indicadas pela Conferência Episcopal Portuguesa (Orientações de 8 de maio de 2020). Façamos tudo para que a pandemia não alastre e novo confinamento não se imponha. Celebrações mais intervaladas e breves, com presença limitada e fisicamente espaçada; ambientes arejados; uso de máscaras e desinfetante das mãos; comunhão na mão e omissão de aglomerações antes e depois de cada celebração... Tudo são modos comprovados de prevenir o alastramento da pandemia. Assim os observaremos, para que os contactos não degenerem em contágios.

Caríssimos, vivamos este tempo litúrgico com devoção e compromisso. As transmissões audiovisuais continuarão a complementar ou a superar a redução da presença física nas celebrações. A graça divina não tem fronteiras e recomendará o que a caridade obrigue.

Em oração e companhia, com os irmãos Bispos que comigo servem a diocese,

+ Manuel, Cardeal-Patriarca



## Pastoral Juvenil: D. Manuel Clemente desafia jovens a chegar ao «coração dos outros»

*Jornada Diocesana da Juventude de Lisboa, em formato online, reuniu mais de mil participantes*

O Cardeal-Patriarca de Lisboa participou no domingo 21 de Março na Jornada Diocesana da Juventude (JDJ), que reuniu mais de mil jovens, de forma digital, convidando as novas gerações a chegar aos outros, apesar do distanciamento social.

“Há sempre maneira de chegarmos ao coração dos outros”, referiu D. Manuel Clemente, pedindo aos participantes para seguirem o exemplo “da compaixão” de Jesus.

Na sua catequese, o responsável apelou aos jovens para não passarem pelos problemas “sem se compadecerem”.

Nesta intervenção que se inseriu no itinerário ‘Rise up’, no contexto de preparação para a Jornada Mundial da Juventude Lisboa 2023, o cardeal-patriarca sublinhou que os jovens devem “compartilhar esse Jesus que em cada um se repercute neste ‘hoje’ constante que nunca mais acaba”.

“Se somos tocados por esta caridade, por esta compaixão, aproximemo-nos e não fiquemos de fora, a olhar de longe”, porque “não há nada mais triste do que uma pessoa ficar fechada em si mesmo, no seu egoísmo, no seu egocentrismo”, disse.

Só somos pessoas na medida em que saímos de nós para irmos ao encontro dos outros”.

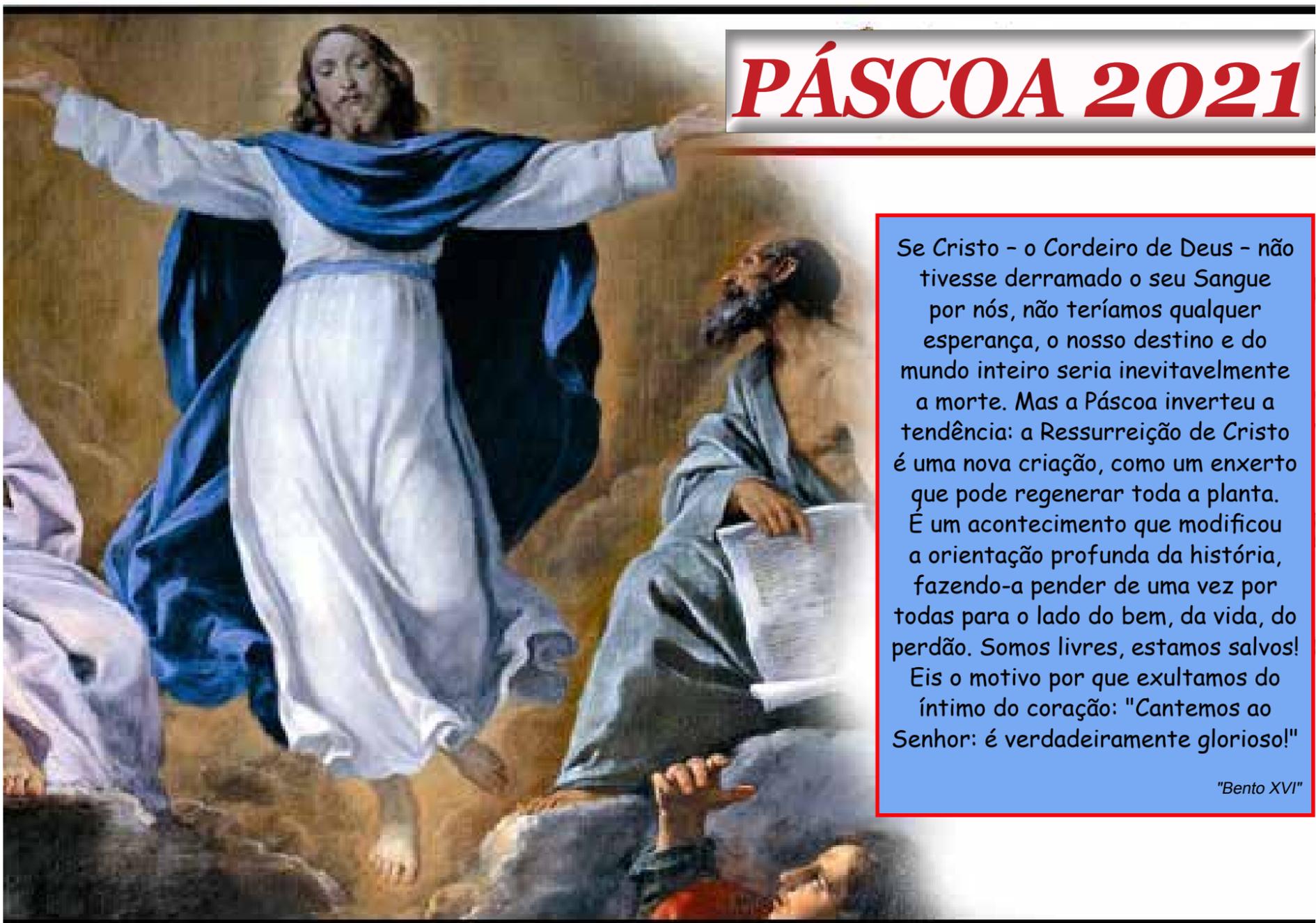
Nesta iniciativa, organizada pelo Serviço da Juventude do Patriarcado de Lisboa e que teve como tema ‘Levanta-te e vive’, D. Manuel Clemente lembrou que “já só faltam 27 meses” para Lisboa receber o encontro internacional de jovens promovido pela Igreja Católica, no verão de 2023, o que acontece pela primeira vez em território português.

No evento online, o Patriarca de Lisboa anunciou que a próxima edição da JDJ vai decorrer ainda este ano, a 21 de novembro, solenidade de Cristo-Rei, a nova data indicada pelo Papa Francisco.

“Esperemos que já nos possamos encontrar presencialmente”, desejou D. Manuel Clemente.

O diretor do Serviço da Juventude, João Clemente, indicou que o local escolhido será Queluz, retomando assim os trabalhos já desenvolvidos pela organização para a JDJ de 2020 e que foi cancelada devido à pandemia.





# PÁSCOA 2021

Se Cristo - o Cordeiro de Deus - não tivesse derramado o seu Sangue por nós, não teríamos qualquer esperança, o nosso destino e do mundo inteiro seria inevitavelmente a morte. Mas a Páscoa inverteu a tendência: a Ressurreição de Cristo é uma nova criação, como um enxerto que pode regenerar toda a planta. É um acontecimento que modificou a orientação profunda da história, fazendo-a pender de uma vez por todas para o lado do bem, da vida, do perdão. Somos livres, estamos salvos! Eis o motivo por que exultamos do íntimo do coração: "Cantemos ao Senhor: é verdadeiramente glorioso!"

"Bento XVI"

 CINTRAMÉDICA

## TESTE COVID-19

ANÁLISE PCR e  
TESTE RÁPIDO DE ANTIGÉNIO

*Acabe com as dúvidas*

Aceda a [cintramedica.pt](http://cintramedica.pt) e marque já o seu teste de forma simples e rápida.



## HISTÓRIA DE VIDA: Amadeu Costa

Entrevista: P. Armindo Reis; Redação: Adérito Martins

Amadeu Joaquim Feliciano Costa nasceu em 1940 em Morelino, freguesia de S. Martinho, terra dos avós maternos, onde os pais residiram até aos seus 3 anos de idade. Depois foram morar para a Ribeira, de onde era a família paterna. O pai foi empregado na autarquia de Sintra e na Junta dos Produtos Pecuários. Tem só uma irmã, que reside agora na casa que era dos pais, na Ribeira.

A família era católica e ia à Missa à capela da Quinta Madre Deus, propriedade da família Baker. Fez lá a catequese da infância, no tempo dos padres Azevedo e do Pe Baltazar. Era um tempo em que aquele lugar tinha muita vida e havia muita festa e atividade para a comunidade. A catequista, D. Ilda, morava numa quinta na Serra. Ainda hoje, no Natal, coloca no presépio o menino Jesus que a catequista lhe deu. Também na Quinta Madre Deus, já com o Pe Abílio, foi leitor e catequista, depois do Crisma que recebeu em S. Martinho, por volta dos 14 anos. Por essa altura estava cá também o Padre Jordão, que ficava em permanência na Madre Deus, como se fosse capelão.

Amadeu estudou no Colégio Bloco Escolar de Sintra, por trás do mercado, que depois veio a ser o Colégio D. Afonso V, em Mem Martins, da Dr.ª. Rosa e do Eng.º

Seabra Gomes. Depois foi para Escola Veiga Beirão, no Largo do Carmo, em Lisboa, e posteriormente fez o curso no Instituto de Formação Bancária. Ainda antes do serviço militar, o primeiro emprego que teve foi através do Padre João de Brito (Atanásio), no Patriarcado de Lisboa, na área de secretariado. Trabalhou também, por pouco tempo, na Caixa do Comércio.

Antes de casar, Amadeu fez quatro anos de serviço militar, como 'ranger' e apesar da instrução inicial ter sido dura, o serviço posterior consistiu na instrução física dos recrutas. Esteve sempre perto e tinha a sorte de poder regressar a casa ao fim do dia. A esposa, Manuela, é da Praia das Maças. Casaram em 1966, tinha o Amadeu 26 anos, na Capela da Madre Deus, na presença do Padre Abílio e do Padre João de Brito. Foram morar para Sintra e iam à Missa a S. Martinho ou à Capela da D. Mimi D'Argeant, na Correnteza. Pouco depois de casarem fizeram um cursinho de cristandade, tendo depois participado em vários outros cursinhos como membros da equipa formadora. Chegaram a participar em ultreias, em Sintra, com mais de 100 pessoas.

Após o serviço militar, começou a trabalhar no Banco Pinto & Sotto Mayor, em Cascais e depois em Sintra. De seguida foi para subge-

rente em Setúbal, e depois gerente e diretor, na mesma cidade. Aí se encontrava aquando do 25 de abril e a agência ficava em frente ao COPCOM, o que fez com que passasse alguns maus momentos. Em algumas viagens entre Sintra e Setúbal tinha de parar em vários controlos de estrada em que o carro era revistado, mesmo com os filhos pequenos dentro do carro. Em 1980 veio trabalhar para Lisboa como diretor regional do sul e regiões autónomas. Nesta altura tinha cerca de 800 pessoas e 166 agências na sua dependência. Ainda foi administrador do Fundo de Turismo Capital de Risco. E por fim na Comissão Executiva do Crédito Predial Português, onde ficou até à sua venda, passando então a integrar o BCP.

Na igreja Amadeu e Manuela foram nomeados para a comissão de construção da igreja de São Miguel, na qual tiveram de fazer negociações para permutas de terrenos com os antigos donos do cinema Carlos Manuel. Fizeram parte do primeiro CPM de Sintra (preparação do Matrimónio) impulsionado pelo Padre Dâmaso que tinha orientado um CPM na Rádio Renascença. Nessa altura o Padre João de Sousa instituiu o CPM obrigatório para os noivos. Funcionou em S. Martinho (onde é agora o museu) durante cerca de 10 anos.

Foram também responsáveis pela escala de leitores. A Manuela foi ainda ministra extraordinária da Comunhão durante mais de vinte anos. Também fizeram parte das comissões de festas de Nossa Senhora do Cabo e da Vila Velha. Integraram ainda a primeira equipa de acolhimento na igreja de São Miguel, que surgiu por inspiração de uma visita que fizeram a Tomar, onde participaram numa Eucaristia que tinha esse serviço. Em 2015 Amadeu assumiu a direção do grupo de ação social Gota a Gota, da Unidade Pastoral de Sintra.

Nos tempos livres, durante 25 anos, Amadeu foi jogador de golfe, tendo começado a jogar com o amigo Diogo Baeta e participando em vários torneios no país e no estrangeiro. Esteve também no Conselho Fiscal dos Bombeiros de Sintra, tendo colaborado na alteração dos Estatutos dos Bombeiros, na altura em que passaram a Associação Humanitária.



O Amadeu e a Manuela têm um filho e uma filha, ambos bancários também, e três netas. A Manuela trabalhou na Câmara de Sintra, que deixou quando foram para Setúbal. Agora aposentados dedicam o tempo às netas e ao Gota a Gota.

Assim demos a conhecer a vida de mais um leigo comprometido com a Igreja em Sintra, que aos 80 anos continua a servir a comunidade com alegria e dedicação.



### Gota a Gota - Grupo de Ação Social

#### Artigos doados em março 2021

Artigos	Quan.	Artigos	Quan.
Fraldas Nº2	3	Flocos Cereais / Mel	66
Fraldas Nº3 (Dodot)	2	Cereais/Com Flakes	36
Fraldas Nº3	3	Atum	52
Fraldas Nº4	2	Salsicha	57
Fraldas Nº5	18	Tomate	3
Fraldas Nº6	17	Cogumelos	2
Fraldas adultos S	2	Massa	17
Toalhitas	39	Esparguete	17
Oleo Jonhsom	1	Arroz	17
Sabonete	0	Grão e Feijão	50
Gel Banho	1	Azeite	18
Shampoo + Gel	7	Oleo	5
Shampoo	20	Sal	0
Dentifrico	20	Vinagre	5
Desodorizante	20	Leite c/Chocolate (200ml)	12
Papel Higiênico	6	Leite UHT Meio Gordo 1L	600
Detergente loica	0	Acúcar	17
Bolacha Maria/Torrada	73	Nescafé descafeinado	6
Aptamil Nº 1	0	Chocolate em pó	0
Aptamil Nº 2	1	Chá	0
Nan Nº 4	1	Café solúvel	1
Fruta Pack 4 boiões	7	Lata Fruta	0
Farinha Láctea (Cerelec)	28	Chocapic	2
Oleo Diadermine	0	Mascaras Gliss	0
Leite Crescimento	12	Leite S/lactose litro	12
Leite magro Litro	12	Congelados embalagem	130

Total de artigos doados: 1420  
Banco Alimentar: 502,5Kg



CASA  
Restaurante Petiscaria Bar

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

(Fecha à 3.ª feira)

Tel: 219 243 490

## MATAR O BICHO

TODOS conhecem a expressão «matar o bicho» Mas raros serão os que conhecem a sua origem, que remonta ao século XIV.

Em 1329 morreu, em Paris, uma senhora.

Fez-se autópsia do cadáver e encontrou-se no coração um bichinho vivo que, ao perfurar aquele órgão, determinara a morte.

Os médicos fizeram várias experiências com o verme, procurando averiguar qual o remédio eficaz em futuros casos semelhantes.

Amudeceram-no com várias drogas, atacaram-no com venenos. Mas nada o bruto se movia; quere dizer: nada o matou. Por fim um dos médicos lembrou-se de dar ao bicho um bocadinho de pão embebido em vinho. O animal morreu acto contínuo. Atendendo a isto achou-se que era conveniente tomar, de maubã, em jejum, um copinho de vinho, aguardente ou licor, para «matar o bicho»

# Para os mais pequenos

Gill Pittars

## De Quem é este chapéu?

Era Verão outra vez.

Milly e Molly tinha terminado o piquenique quando um grande chapéu de palha castanho apareceu a voar pela praia.

— De quem será? — perguntou Milly.

— Anda, vamos descobrir — sugeriu Molly.

Não foi preciso perguntar aos dois meninos que cavavam buracos na areia. Viam-se as pontas dos seus chapéus. O chapéu de palha não era deles.



Não foi preciso perguntar ao pescador, que estava sentado numa rocha. Ele tinha o boné bem enfiado na cabeça. O chapéu de palha também não era dele.

Não foi preciso perguntar à senhora que estava a encher o cesto com algas. Ela tinha a mão em cima do seu chapéu pois o vento queria levá-lo. O chapéu de palha também não era dela.

Não foi preciso perguntar às meninas que construía castelos na areia. Elas tinham os chapéus presos com uma fita debaixo do queixo. O chapéu de palha também não era delas.

Não foi preciso perguntar às pessoas que apanhavam sol e mexiam os pés. Estavam debaixo de um grande chapéu-de-sol e não precisavam de proteger a cabeça. O chapéu de palha também não podia ser delas.

Não foi preciso perguntar ao senhor de bengala. Ele tinha o cabelo revoltado a sair debaixo do seu gorro. Não era dele.

Não foi preciso perguntar aos surfistas. Eles tinham creme no nariz e os cabelos ao vento. De certeza que não era deles.

E dos quatro mergulhadores?

Na areia estavam quatro pares de botas mas apenas três chapéus!

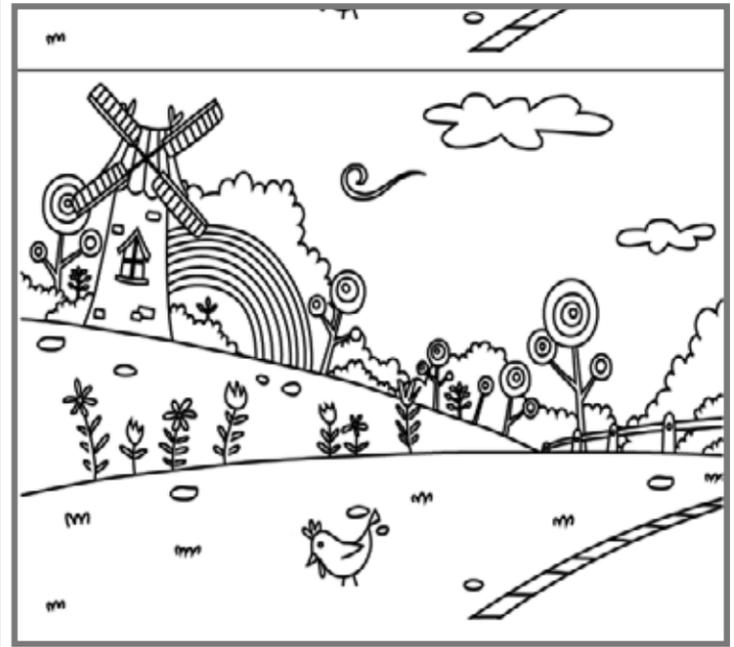
Será que o chapéu de palha era de um deles?

Milly e Molly colocaram o grande chapéu de palha por baixo do quarto par de botas e correram para junto do seu cesto de piquenique.

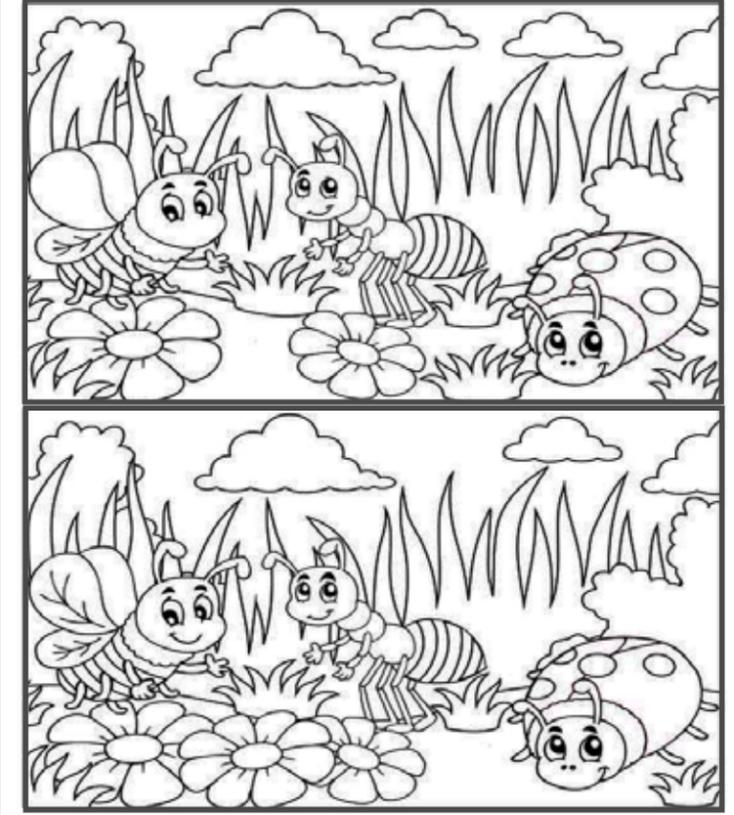
No caminho para casa, passaram por várias pessoas, umas com chapéu, outras sem chapéu.

— Espero que tenhamos encontrado o dono certo — disse Milly.

## Imagem para colorir



## Descobre as 7 Diferenças



## Sudoku - puzzle

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

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

## Sopa de Letras

### VOLTA ÀS AULAS...

Verbalizando já...  
O que vamos fazer durante o ano?

Reencontrar, estudar, aprender, divertir, ensinar, ganhar, compartilhar, ler, compreender, saber, ajudar, colaborar, inventar, viajar, cuidar, criar, dividir, somar  
...e muito mais!

# Ele Ressuscitou, Ele está Vivo!

Teresa Santiago

Olho para a Cruz e penso neste Homem que está pregado nela, penso no Seu Amor por mim, por nós. Ele amou-nos e entregou-Se a Si mesmo por todos. A vida e a morte de Jesus é por Amor aos homens. 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, pela multiplicação dos pecados contra o Amor. Não compreendem que a Ressurreição transforma tudo.

Se Cristo não Ressuscitou é vã a nossa fé, afirma-nos S. Paulo. A fé é o encontro com a Misericórdia, é o abandono nos braços desse Amor misterioso e generoso, do qual tanto precisamos mas ao qual, às vezes, temos medo de nos abandonar.

Segundo o Papa Francisco: "A experiência ensina que, quem não se abandona ao Amor de Deus, acaba mais cedo ou mais tarde abandonando-se a outra coisa terminando nos braços da mentalidade mundana, que no final trás amargura, tristeza e solidão".

O cristão deixa-se transformar pelo Amor, pela Graça, começando a viver essa transformação do coração de pedra ao coração de carne.

Bento XVI afirma de um modo muito claro que do lado Trespasado de Cristo brota o Amor de Deus. Afirma que esse lado aberto é a primeira fonte de Amor. É lá que o nosso coração se poderá tornar fonte de amor para os outros. Deus é Amor - pode

ser contemplado no Coração Trespasado de Jesus, que deu a vida por nós na Cruz. Esse lado aberto é fonte de Amor, é escola de Amor, é contemplação amorosa de Deus Amor.

Jesus diz-nos: "Eu Sou a Luz do mundo. Quem Me segue não andará nas trevas, mas terá a Luz da Vida" (Jo 8,12). Jesus é a Luz verdadeira que veio às trevas e estas não a receberam. Ele tornou-Se a Luz dos nossos caminhos, a Luz que ilumina os nossos corações. Sem a Luz andamos nas trevas do pecado, do erro, da falsidade, do ódio que mata e destrói a vida e a felicidade. Quem crê em Cristo tem a possibilidade de resistir à grande tentação da falta de sentido da vida, que frequentemente leva ao suicídio. Quem crê em Cristo não anda nas trevas, sabe de onde vem, sabe para onde vai e o que fazer. Sobretudo, sabe que é amado por Alguém, que deu a Vida para demonstrá-lo.

As trevas que ofuscam a Luz que é o Senhor Jesus, Transfigurado e Ressuscitado, não deixam vê-Lo, não deixam descobri-Lo como o Senhor, o Amigo, o Salvador, o Redentor. Movido pelas trevas, o Mundo não aceita a Luz que é Jesus Cristo e não se deixa iluminar por Ele. "Acolher a Luz em nossa consciência para abrir os corações ao infinito Amor de Deus e à Sua misericórdia, cheia de ternura e bondade. Desta forma, encontraremos a verdadeira alegria e poderemos nos alegrar com o perdão de Deus que regenera e dá vida" (Papa Francisco).



Jesus disse que quando fosse para o Pai enviaria o Espírito Santo, e o Espírito seria o nosso Defensor, o nosso Mestre interior, a Força do Alto, a nossa Luz e sabedoria. Sem o Espírito Santo não há fé, não há oração, não há sacramentos, não há Igreja. O Espírito Santo - terceira Pessoa da Santíssima Trindade -, é o Amor Eterno entre o Pai e o Filho. Faz-se sentir em todo o Antigo Testamento e no Novo Testamento. Jesus prometeu-nos: estais tristes, mas para vós é melhor, que Eu vá para o Pai. Eu e o Pai enviaremos o Espírito, o Paráclito, descido em forma de línguas de fogo em vossos corações e na vossa inteligência. Jesus foi gerado pela ação do Espírito Santo no seio da Virgem Maria - é o mesmo Espírito que gera Jesus em nós, pela ação da Graça e que consagra o pão e o vinho e os converte em Corpo e Sangue de Cristo Jesus.

Paulo VI dizia que o maior dom do Coração de Cristo é a Eucaristia como Sacramento do Amor. Olhar Jesus na Custódia é contemplar Aquele que nos ama e de cujo coração brota todo o Amor. Falar do Coração ou falar da Eucaristia é falar do mesmo Amor louco e apaixonado de Deus por nós.

Santa e feliz Páscoa!

## Intenção do Papa

Abril 2021



### UNIVERSAL:

#### Os direitos fundamentais

Rezemos por aqueles que arriscam a vida lutando pelos direitos fundamentais nas ditaduras, nos regimes autoritários e também nas democracias em crise.



## 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 - Abril 2021 - Ano B

	Dia 4	Dia 11	Dia 18	Dia 25	<h3>Páscoa</h3>  <p>Se Cristo não tivesse derramado o seu Sangue por nós, não teríamos qualquer esperança, o nosso destino e do mundo inteiro seria inevitavelmente a morte. Mas a Páscoa inverteu a tendência: a Ressurreição de Cristo é uma nova criação. (Bento XVI)</p>
	PÁSCOA	DOMINGO II da Páscoa	DOMINGO III da Páscoa	DOMINGO IV da Páscoa	
Leitura I	Actos 10, 34a.37-43.	Actos 4, 32-35	Actos 3, 13-15.17-19	Actos 4, 8-12	
	«Comemos e bebemos com Ele, depois de ter ressuscitado dos mortos»	«Um só coração e uma só alma»	«Matastes o autor da vida; mas Deus ressuscitou-o dos mortos»	«Em nenhum outro há salvação»	
Salmo	117, 1-2.16ab-17.22-23	117, 2-4.16ab-18.22-24	4, 2.4.7.9	117,1 e 8-9.21-23.26.28	
	"Este é o dia que o Senhor fez: exultemos e cantemos de alegria."	"Aclamai o Senhor, porque Ele é bom: o seu amor é para sempre."	"Fazei brilhar sobre nós, Senhor, a luz do vosso rosto."	"A pedra que os construtores rejeitaram tornou-se pedra angular."	
Leitura II	Col 3, 1-4	1 Jo 5, 1-6	1 Jo 2, 1-5a	1 Jo 3, 1-2	
	«Aspirai às coisas do alto, onde está Cristo»	«Todo o que nasceu de Deus vence o mundo»	«Ele é a vítima de propiciação pelos nossos pecados e pelos do mundo»	«Veremos a Deus tal como Ele é»	
Evangelho	Jo 20, 1-9	Jo 20, 19-31	Lc 24, 35-48	Jo 10, 11-18	
	«Ele tinha de ressuscitar dos mortos»	«Oito dias depois, veio Jesus...»	«Assim está escrito que o Messias havia de sofrer e de ressuscitar dos mortos ao terceiro dia»	«O Bom Pastor dá a vida pelas suas ovelhas»	

# Serviço Pastoral e Litúrgico de Abril

## MISSA DOMINICAL

SÁBADO (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
11H45	Linhó (Capela das Irmãs Doroteias)
12H00	Ramalhão (Capela das Irmãs Dominicanas)
19H15	Igreja de S. Martinho

## MISSA FERIAI\*

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
09H00					Igreja S.Miguel	
11H00	Monte Santos	Monte Santos	Monte Santos	Monte Santos	Monte Santos	Monte Santos
12H00						Ramalhão
18H00	Ramalhão	Ramalhão	Ramalhão	Ramalhão	Ramalhão	
18H15	Linhó	Linhó	Linhó	Linhó	Linhó	
19H00	Igreja S.Miguel	Igreja S.Pedro	Igreja S.Miguel	Igreja S.Miguel		
19H30			Igreja S. Martinho (em Ucraniano)			

\* De 2ª a 6ª feira, em S. Pedro e S. Miguel há possibilidade de atendimento de confissão, antes ou após a Missa, consoante o horário.

### Dia 27 Março - Sábado

21.15h VIA SACRA da UPS na igreja de São Miguel (também possível ver online)

### Dia 27 e 28 Março – Missa de Ramos

Horários normais de Domingo

## ABRIL

### Dia 01 – QUINTA-FEIRA SANTA

10.00h Missa Crismal, na Sé (online)

17.00h Missa da Última Ceia em Monte Santos e no Linhó

18.00h Missa da Última Ceia no Ramalhão

19.00h Missa da ÚLTIMA CEIA, em S. Pedro

21.30h Missa da ÚLTIMA CEIA, em S. Martinho

### Dia 02 – SEXTA-FEIRA SANTA

10.00h Oração de Laudes em S. Miguel (e online)

15.00h CELEBRAÇÃO DA PAIXÃO, em S. Miguel

15.00h Celebração da Paixão, em Monte Santos

15.30h CELEBRAÇÃO DA PAIXÃO, em S. Pedro

17.00h Celebração da Paixão, no Ramalhão e no Linhó

### Dia 03 – SÁBADO SANTO

10.00h Oração de Laudes em S. Miguel (e online)

21.15h VIGÍLIA PASCAL, em S. Miguel

21.30h Vigília Pascal em Monte Santos

### Dia 04 – DOMINGO DE PÁSCOA

09.00h Missa em Janas e na Abrunheira

10.15h Missa em São Pedro, Lourel e Várzea

11.30h Missa em São Miguel

11.45h Missa no Linhó

12.00h Missa no Ramalhão

16.30h Missa em Galamares e em Manique de Cima

17.00h Missa em Monte Santos

19.15h Missa em S. Martinho

### Dia 8 – Quinta-feira da Oitava da Páscoa

Aniv. do Bernardo Marques Pinto (seminarista)

### Dia 9 – Sexta-feira da Oitava da Páscoa

21.15h Encontro de Grupo de Jovens da UPS

### Dia 10 – Sábado da Oitava da Páscoa

21.30h Reunião de Pais e Padrinhos para Batismo

### Dia 11 – Domingo II da Páscoa (Divina Misericórdia)

14.30h Assembleia Diocesana de Catequistas, online

### Dia 13 – Terça-feira da semana II

21.00h Reunião da Direção do Agrup. 1134

### Dia 15 – Quinta-feira da semana II

21.30h Reunião do Secretariado Permanente

### Dia 16 – Sexta-feira da semana II

21.00h Início da 8ª Sessão de CPM da UPS

21.15h Encontro do Grupo de Jovens da UPS

### Dia 17 – Sábado da semana II

09.00h Continuação da 8ª Sessão do CPM da UPS

### Dia 18 – Domingo III da Páscoa

Encerramento da 8ª Sessão de CPM da UPS

### Dia 21 – Quarta-feira da semana III

21.00h Reunião Geral de Catequistas

### Dia 23 – Sexta-feira da semana III

Aniversário do Diác. Carlos Marques

21.15h Encontro do Grupo de Jovens da UPS

21.15h Reunião de Pais sobre 1ª Comunhão

### Dia 24 – Sábado da semana III

Encontro do CNE: São Jorge

21.30h Reunião de Pais e Padrinhos para Batismo

### Dia 25 – Domingo IV da Quaresma

Dia Mundial de Oração pelas Vocações

Festa do Pai-Nosso nos vários Centros (2º ano)

### Dia 29 – Quinta-feira da semana IV - S. Catarina de Sena

### Dia 30 – Sexta-feira da semana IV

15.30h Oração do Grupo Carismático “Nazaré”

21.15h Encontro do Grupo de Jovens da UPS

## Papa Francisco

## Oração a São José

A Carta Apostólica Patris Corde e o Ano de São José são um convite a cada um de nós para conhecer e imitar aquele homem justo e santo, que mesmo sem compreender tudo, acolheu tudo.

Salve, guardião do Redentor  
e esposo da Virgem Maria!  
A vós, Deus confiou o seu Filho;  
em vós, Maria depositou a sua confiança;  
convosco, Cristo tornou-Se homem.

Ó Bem-aventurado José, mostrai-vos pai também para nós  
e guiai-nos no caminho da vida.  
Alcançai-nos graça, misericórdia e coragem,  
e defendei-nos de todo o mal. Amém.



## Notícias dos Vicentinos

Hermínia Dionísio (Presidente) - Rui Pereira (Tesoureiro)

### A CONFERÊNCIA DE SÃO VICENTE DE PAULO EM 2020

O ano de 2020 ficou marcado pela grave emergência sanitária que teve como consequência uma difícil situação socioeconómica em Portugal, o que levou a uma preocupante crise social e ao consequente aumento do número de famílias que necessitaram do nosso auxílio material e espiritual.

Foi neste contexto de pandemia que a Conferência teve a sua intervenção, como instituição que tem por fim auxiliar os mais carenciados da comunidade, procurando apoiá-los naquilo que for necessário. E são as actividades que substanciam essa intervenção, assim como os meios que foram postos à sua disposição para as concretizar, que são descritos a seguir.

Mas temos que começar por agradecer a todos quantos nos ajudaram, disponibilizando algum do seu tempo e/ou oferecendo apoios materiais, permitindo materializar a razão da nossa existência: a ajuda aos mais necessitados.

Quanto aos vicentinos, temos a lamentar o falecimento da nossa querida Dina, que nos deixou no ano passado. Paz à sua Alma.

Assim, somos agora 21 vicentinos, dos 46 aos 80 anos, colaborando ainda connosco mais 10 voluntários. Sabendo que a idade dos vicentinos e colaboradores está maioritariamente acima dos 60 anos, percebe-se que existe uma certa necessidade de rejuvenescimento.

Relativamente aos apoios que prestámos em 2020, há que referir que foram envolvidas, em média, mais de 60 famílias e cerca de 150 pessoas. Os apoios concedidos foram especialmente em alimentação (distribuição do Banco Alimentar), na saúde (aquisição de medicamentos) e habitação (rendas de casa e de outras despesas domésticas, como água, luz e gás).

No plano social, a Conferência realizou 40 visitas domiciliárias e outros contactos pessoais com as famílias apoiadas, tendo em vista detectar e tentar solucionar as suas principais causas de sofrimento, de natureza económica ou psicológica e espiritual.

Neste ano difícil, fomos chamados a apoiar outras Conferências com dificuldades financeiras, a fim de suprir as suas necessidades mais urgentes, designadamente no apoio aos mais necessitados da sua área.

Ainda no âmbito das despesas, quase 30 % dos custos administrativos resultaram dos prejuízos de dois assaltos às nossas instalações. Além dos danos provocados, também foram furtados bens destinados à distribuição no Banco Alimentar. É lamentável que este tipo de situações ocorra em instituições como a nossa, que apenas se destinam a auxiliar o próximo. Se alguém precisar de ajuda, basta pedir!

Também importante é o conhecimento das origens dos recursos da Conferência. Realça-se a generosidade das pessoas e entidades que confiaram os meios indispensáveis para a concretização dos nossos projectos. De facto, continuámos a contar com o precioso apoio da nossa comunidade, desde os donativos dos paroquianos e empresas, até aos órgãos autárquicos com programas de apoio às instituições.

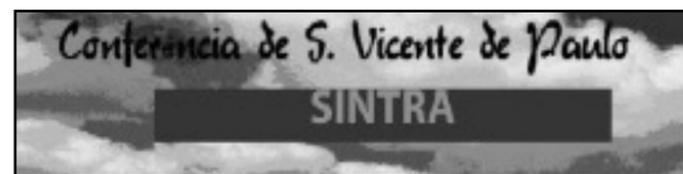
Destaque para as valiosas ofertas nos peditórios à porta das igrejas (mais de 50% das nossas receitas!), os donativos e as quotas regulares dos nossos benfeitores.

Também contamos com as preciosas colaborações da Câmara Municipal de Sintra (um donativo e o subsídio do Programa de Apoio Financeiro a Instituições Sem Fins Lucrativos do município - PAFI) e da União das Freguesias de Sintra (transporte de alimentos do Banco Alimentar de Lisboa e um subsídio).

Destaque igualmente para o movimento "Gota-a-Gota", que fornece mensalmente alimentos (i.e., leite, papas, cereais), fraldas e toalhas aos bebés e crianças das famílias apoiadas pela Conferência.

Na recolha de alimentos e outros bens, participaram ainda os Rotários de Sintra, as Catequeses e Grupo de Jovens da Unidade Pastoral de Sintra e o Agrupamento de Escuteiros 1134 do CNE.

Tendo em conta a crise sanitária, houve um número reduzido de reuniões da Conferência, pelo que o valor obtido nas colectas efectuadas foi anormalmente baixo. Pelo mesmo motivo, não se realizaram vendas, campanhas, quermesses, etc.



Receitas	
Origem	Valor
Colectas dos vicentinos efectuadas nas reuniões internas da Conferência	75,22 €
Subscrições/quotas de benfeitores	475,00 €
Peditórios à porta das igrejas da UPS	7.086,77 €
Donativos particulares	550,00 €
Apoio da Câmara Municipal para dificuldades de tesouraria	750,00 €
Apoio da Câmara Municipal para actividades candidatas ao PAFI*	3.500,00 €
Apoio da Junta de Freguesia para o Banco Alimentar	1.000,00 €
Outras receitas consignadas a fim específico (Banco Alimentar)	1.760,00 €
<b>Total</b>	<b>15.196,99 €</b>

Despesas	
Actividades	Valor
Reforço dos cabazes do Banco Alimentar Contra a Fome	7.895,80 €
Comparticipação no pagamento de despesas com saúde (medicamentos, etc.)	3.224,75 €
Apoio no pagamento de outras despesas (domésticas e de educação)	2.171,11 €
Auxílio no pagamento de despesas com a habitação	770,00 €
Donativo a outras Conferências com dificuldades na prestação de apoios	500,00 €
Contribuição obrigatória para a Sociedade de S. Vicente de Paulo **	409,35 €
Despesas administrativas e de funcionamento da Conferência	369,06 €
Outras despesas diversas	107,00 €
<b>Total</b>	<b>15.447,07 €</b>

<b>Resultado final</b>	<b>-250,08 €</b>
------------------------	------------------

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

\*\* Representa uma participação nas despesas da Sociedade de S. Vicente de Paulo e visa também auxiliar outras Conferências em dificuldades.

O saldo negativo de 250,08 € não põe em crise as finanças da Conferência, já que o excedente acumulado nos anos anteriores consegue acomodar este deficit.

Finalmente, solicitamos que CONTINUEM A AJUDAR-NOS A AJUDAR, porque o que recebemos é canalizado para os mais necessitados e fragilizados. Sem o vosso contributo será muito difícil prosseguir a nossa missão cristã de ajuda ao próximo, tarefa afinal de TODOS NÓS.

*“São inseparáveis a oração a Deus e a solidariedade com os pobres e os enfermos. [...] Por isso, o tempo que se deve dedicar à oração não pode tornar-se jamais um alibi para descuidar o próximo em dificuldade.”*

*(Papa Francisco, mensagem do IV Dia Mundial dos Pobres - 15/11/20)*



## Enfarte Agudo do Miocárdio



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

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

### São sinais e sintomas de um possível Enfarte:

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

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

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



### Nova Consulta de Saúde Mental Perinatal

A Cintramédica disponibiliza a Consulta de Saúde Mental Perinatal especialmente dirigida a mulheres e famílias que se encontrem no período da gravidez e do pós-parto (até um ano após o parto).

O objetivo desta nova consulta é não só prevenir o desenvolvimento de estados de ansiedade ou depressão, mas também promover a saúde mental perinatal, facilitando a transição das mulheres para a maternidade e ajudando-as a desenvolver maior confiança nas suas capacidades como mães e mulheres.

De uma forma geral, esta nova consulta tem como objetivos promover o bem-estar emocional, empoderar as mulheres e as suas famílias e promover o desenvolvimento de competências que reforcem o papel materno e facilitem a transição para a maternidade.

A Consulta de Saúde Mental Perinatal é um apoio fundamental para todas as mães que procurem respostas numa fase da vida particularmente desafiante e exigente a nível social, familiar e psicológico.

Pela importância desta informação, apelamos ao vosso OCS ajuda na divulgação deste novo serviço.

#### Mais informações:

Departamento Comunicação & Marketing Cintramédica  
Tel: 219 237 025

## 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:  
1500 exemplares

**Santos do mês**

Rita Gôja

## S. Pedro Canísio “o Santo da Doutrina”

**P**edro Canísio, nasceu a 8 de Maio de 1521 em Geldern, na nossa atual Holanda. Desde cedo mostrou ser diferente das outras crianças, as brincadeiras eram colocadas de lado, a leitura, o estudo e a oração eram prioridades. Com dozes anos, Pedro já conhecia a Bíblia e gostava de reunir crianças para lhes ler e ajudar a entender a Bíblia. Uma criança prodígio que desde cedo aprofundou os seus conhecimentos nas doutrinas católicas e ao aos 19 anos concluiu o seu doutoramento em filosofia.

Casar era a proposta familiar para Pedro, mas o seu coração era chamado por Deus e em 1543, com 22 anos, Pedro ingressou na Companhia de Jesus e tornou-se Jesuíta.

Na época, na Alemanha, o protestantismo dividia a Igreja, os seguidores de Lutero eram cada vez mais. Pedro, crente numa Igreja una, numa Igreja universal, Católica, acreditava que a Doutrina da Igreja estava pouco esclarecida o que levava os fiéis a desertar.

Pedro assumiu o cargo de professor de Teologia, ensinava a doutrina da Igreja, viajava por Itália, Áustria, Polónia e Alemanha, ensinava, esclarecia as dúvidas do povo; escreveu várias obras literá-

rias, um catecismo, que foi traduzido em mais de 15 línguas e fundou vários colégios católicos

Acreditava que a melhor forma de enfrentar os protestantes era ensinar e trazer a verdade às pessoas. Dedicou a sua vida a ensinar a doutrina da Igreja e a tornar esta doutrina pública e acessível ao povo. Pedro foi o maior obstáculo à propagação da doutrina protestante e foi graças a ele que a maior parte da Alemanha se manteve, na época, fiel à Igreja Católica.



Pedro morreu em 1597, aos 76 anos e foi canonizado a 21 de Maio de 1925.

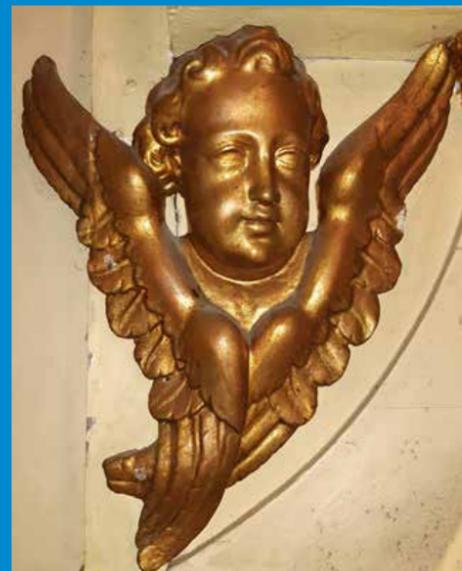
### Oração por intercessão de S. Pedro Canísio

“Ó Deus, que marcastes pela vossa doutrina a vida de São Pedro Canísio, concedei-nos, por sua intercessão, que sejamos fiéis à mesma doutrina e a proclamemos em nossas ações. Por Nosso Senhor Jesus Cristo, vosso Filho, que é Deus convosco na unidade do Espírito Santo.

São Pedro Canísio, rogai por nós.

Amén!”

*“Tu, Senhor “me preveniste com tua misericórdia” de muitos modos me arredaste de pecados mais graves e precedeste meus pés, para não entrarem pelo caminho largo que conduz à perdição os amadores do mundo”.*

**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 intuito de que o leitor descubra onde se encontra e o passe a valorizar.



No mês anterior a fotografia publicada era do cruzeiro de São Pedro de Penaferrim



**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