



Cruz Alta

Maio 2021
Edição nº 186 - Ano XIX
Diretor: P. Armino Reis
www.paroquias-sintra.pt

Distribuição Gratuita

DIA MUNDIAL DAS VOCAÇÕES

ENTREVISTA A BERNARDO MARQUES PINTO

PÁGINAS CENTRAIS

Ano da Família

Página 4

Festa da Família

Página 5

13 de Maio - Ascensão

Página 14

IGREJA DA VÁRZEA

CONSTRUÇÃO INICIA-SE EM BREVE

PÁGINA 10

Semana Santa

Páginas Centrais

Histórias de Vida: Amílcar Passos

Página 10



Editorial

José Pedro Salema

Santidade



Todos nós, de alguma maneira, buscamos o caminho da Santidade. Sabemos ser caminho difícil. Perante as solitudes deste mundo em que vivemos, é uma "luta constante contra o demónio". Lembra-nos o Papa Francisco que "não pensemos que o diabo é um mito, uma representação, um símbolo, uma figura ou uma ideia. Este engano leva-nos a diminuir a vigilância, a descuidar-nos e a ficar mais expostos. O demónio não precisa de nos possuir. Envenenamos com o ódio, a tristeza, a inveja, os vícios".

Deus chama-nos a ser santos, por isso mesmo é importante estarmos atentos à intervenção do Espírito Santo em nós, e procurar manifestar de diversas formas a presença poderosa e transformadora do Ressuscitado, que se faz presente em cada um de nós, nos interpela a seguir a Sua Palavra, os Seus ensinamentos, a Sua Vida!

Deixemos pois que Cristo se apodere plenamente das nossas vidas de maneira a que possamos afirmar como São Paulo: "já não sou eu que vivo, é Cristo que vive em mim". Que bom que seria sentir assim...

Recordo a mensagem que Bento XVI nos dirigiu numa Audiência Geral, na Páscoa de 2011:

"Gostaria de convidar todos a abrir-se à acção do Espírito Santo, que transforma a nossa vida, para sermos também nós como peças do grande mosaico de santidade que Deus vai criando na história, para que o rosto de Cristo resplandeça na plenitude do seu esplendor. Não tenhamos medo de tender para o alto, para as alturas de Deus; não tenhamos medo que Deus nos peça demasiado, mas deixemo-nos guiar em todas as acções quotidianas pela sua Palavra, mesmo se nos sentirmos pobres, inadequados, pecadores: será Ele que nos transforma segundo o seu amor".

Com a ajuda deste Deus ressuscitado em nós, procuremos alcançar a santidade!



Os Nossos Padres

Pe. Armindo Reis

Alegria Pascal

Estamos a viver a Páscoa, a festa dos cristãos, ainda que por muitos desvalorizada e quase desconhecida. Infelizmente, ao contrário do Natal que, apesar de tudo, é vivido com algum espírito cristão pela maioria dos portugueses, a Páscoa é para muita gente um tempo de férias que não se despreza porque férias são sempre bem-vindas! O que está mesmo em causa nesses dias já muita gente não saberá e são poucos os católicos que participam nos três momentos celebrativos da Páscoa (Última Ceia, Morte do Senhor, Ressurreição).

Se não se celebra devidamente a Páscoa também não se usufruem os seus frutos. E um dos principais frutos será a alegria. Não se trata de uma alegria comparável à que sentimos quando algo nos corre bem, ou participamos em algo divertido, mas de uma alegria fundante, que dá ânimo aos desanimados, esperança aos que a não têm, força aos que a procuram. É uma alegria que se manifesta sobretudo onde ela não existe naturalmente, nas situações em que nada parece animar-nos. É aí

que nos é dito: Cristo ressuscitou, está vivo! Podes ter esperança porque Ele não deixará que as trevas da morte te dominem.

A alegria pascal pode assim passar despercebida na vida de quem vive distraído nas alegrias fúteis do dia-a-dia. Poderá nem parecer fazer falta a quem não vive nenhum problema pessoal nem se incomoda com os problemas dos outros. Mas a alegria pascal é a única resposta para quem vive os dramas do sofrimento e da morte, mesmo que na vida dos outros. É a palavra de esperança onde não há esperança, é a luz que surge onde só há trevas.

É importante que se cultive na família esta alegria que brota da fé em Cristo ressuscitado. É importante que se celebre a Páscoa não só como festa litúrgica, mas como uma grande festa familiar, porque é assim que se carregam baterias para os momentos difíceis da vida. As crianças precisam de começar a perceber a riqueza da Páscoa desde pequenas, para que ao crescerem não abandonem a fé. Daí a importância da oração



em família e da catequese, mas também de uma mesa especialmente recheada no dia de Páscoa, que mostre que estamos a viver um grande dia, uma grande notícia!

E que essa alegria pascal seja efetivamente prolongada pelos 50 dias de liturgia pascal, até à festa do Espírito Santo, com sinais ou adornos que nos façam lembrar o tempo que vivemos. No Natal há a árvore, o presépio, etc. Sejam também criativos na Páscoa! Uma cruz adornada, uma imagem que represente Cristo ressuscitado, uma vela à mesa, balões, bandeirolas...

Desejo a todas as famílias da UPS a continuação de um tempo pascal cheio desta alegria cristã!



A melhor parte

Diác. Vasco d'Avillez

O CPM de Abril de 2021

Escrevi-vos há pouco tempo sobre a Pastoral da Família e sobre a importância que ela tem, em especial neste ano que corre que é o «Ano da Família» que se começou a celebrar em 19 de março de 2021 no quinto aniversário da Encíclica Amores Laetitia. Até o dia foi especialmente escolhido por Sua Santidade o Papa Francisco por ser o dia de S. José que para todos nós é o "Chefe" da Sagrada Família. Na cultura Judaica o papel do Homem na sua família é primordial e temos a certeza

de que S. José sempre o desempenhou impecavelmente. Portanto temos o ano da Família e em especial relevo o seu patrono, S. José, também celebrado este ano. O Ano "Família Amoris Laetitia": teve início a 19 de março de 2021 e terminará a 26 de junho de 2022, por ocasião do X Encontro Mundial das Famílias em Roma. Seria bonito podermos enviar representantes da União das Paróquias de Sintra!

Tudo isto para relembrar, a todos, a importância da Famí-

lia. Ora, se é assim tão importante então temos que cuidar dela desde o início e foi isso justamente o que aconteceu, aqui em Sintra, no fim-de-semana de 16; 17 e 18 de abril de 2021 quando fizemos o primeiro CPM por meio de ZOOM da nossa União das Paróquias de Sintra!

Imaginem sete casais e um Padre a falar entre si, tudo através do computador, por meios telemáticos, com outros treze casais, que se querem preparar, eles próprios, para constituir família. Desde logo um intenso trabalho a preparar tudo, para que estes treze casais, convidados, se sintam «em casa» e para que tudo funcione como queremos e como planeámos. Não foi nada fácil tanto mais que, os mais velhos, como eu, não percebem «patavina» de computadores e também precisam de ajuda!

Falámos aos Noivos sobre

a importância de saberem estimar a Família que vão constituir e cada casal-formador passo a passo para eles um bocadinho da sua própria experiência. Assim durante este fim-de-semana pudemos partilhar com eles, anos e anos de vida de casados que em conjunto os formadores têm. Mostrámo-lhes que a experiência da pandemia pôs em evidência o papel central da família como Igreja doméstica e a importância dos laços comunitários entre as famílias, que fazem da Igreja uma autêntica "família de famílias". Ao difundir os ensinamentos deste CPM, e ao anunciar aos



noivos que o sacramento do matrimónio é uma dádiva e tem em si um poder transformador do amor humano, estamos a ajudar a formar uma família discípula e, portanto, uma família missionária.

A melhor parte é pertencer ao conjunto dos formadores e ter podido responder afirmativamente a alguns casais que me pediram se poderia ser eu a presidir à celebração do seu Casamento.



Noivos 2.0 - CPM em tempo de pandemia

Inês e Salvador - equipa formadora



Durante o passado fim-de-semana, entre os dias 16 e 18 Abril, realizou-se mais um CPM da Unidade Pastoral de Sintra. Ao fim de mais de um ano de interrupção devido à pandemia e restrições várias que nos impediram de organizar estes encontros, abrimos novamente a porta aos noivos para três dias dedicados ao sacramento do casamento.

O resultado deste fim de semana foi muito animador e reconfortante para toda a equipa organizadora e formadora, como tem acontecido nos sete anteriores encontros. Sentimos que os noivos partem normalmente do CPM com uma maior amplitude sobre o passo que vão dar, uma serenidade madura e muito mais bem informados sobre o

caminho de santidade que escolheram fazer. E este oitavo CPM não foi excepção.

Tendo sido a primeira vez que realizámos um CPM via digital, a possibilidade de que “não fosse a mesma coisa”, era um receio bem fundado em toda a equipa. Mas decidimos não esperar mais e arriscámos. Sabemos que o encontro cara a cara com os noivos, o café que acompanha os intervalos e as conversas paralelas que ajudam a estreitar a relação entre todos e a anular constrangimentos, são essenciais para criar cumplicidades e abrir os corações à novidade. E, por isso, fomos todos a medo. Mas a verdade é que no final do encontro esse receio mostrou-se infundado. Entre os 13 casais

de noivos de várias idades e vidas distintas, os sete casais de formadores, apoiados pelas orientações do padre Armindo Reis e, certamente, com uma

preciosa ajuda do Espírito Santo, chegámos a Domingo com a sensação de missão cumprida e os noivos com a sensação de missão a cumprir com a Graça de Deus.

Todos os sete temas foram debatidos com a devida pro-

fundidade entre os membros de cada casal, entre os vários grupos de casais que se organizaram e, por fim, em plenário, onde se apresentaram as conclusões de cada grupo. Os casais organizadores deram ainda o seu testemunho sobre cada tema e houve tempo para a apresentação de enorme qualidade sobre Planeamento Familiar feita por Mary Anne e Vasco Avillez.

Conseguiu-se, assim, e com êxito adaptar o modelo do CPM presencial ao digital e a prova disso foi o grande à vontade e a alegria com que nos encontramos presencialmente na missa das 19 horas de sábado. Esta Eucaristia

foi também dedicada aos 26 noivos, a quem foi concedida a bênção dos noivos e onde rezaram em conjunto uma oração específica.

Como em todos os CPM, temos a esperança que também este dê os seus frutos, deixe vincadas as suas marcas no coração de cada um dos noivos e acompanhe os casais no seu caminho sacramental. Por obra e graça do Espírito Santo assim como da alegria, humor, trabalho, experiência e dedicação da equipa de formadores e do Padre Armindo, foi mais um fim de semana memorável.



CATEQUESE DURANTE A PANDEMIA: um testemunho

Joca

Catequese no confinamento? Como poderia fazer para continuar?

A igreja fechou as portas? Sim. A catequese fechou as portas? Não!

Como continuar a transmissão da Fé e a caminhada da catequese com o grupo do 1º ano (6/7 anos) dos “amigos de Jesus” de São Pedro? “Tenho de encontrar um meio que chegue, semana após semana, a todas as crianças e famílias que ficam em casa”. A resposta não tardou. O nosso grupo Whatsapp foi essa escolha. Durante 12 semanas, ao sábado à tarde, mais ou menos à hora da catequese, mandava curtas “surpresas” para os pais que duravam ao todo 10 a 15 minutos divididos em várias partes. Começava por propor um momento calmo para se porem na presença de Jesus, um cântico,

cantado ou em vídeo, acender uma vela e começar sempre com o sinal da cruz e uma oração. Ao pegar no tema do nosso livro foram escolhidas histórias, propostas actividades para fazer e partilhar (com fotografia).

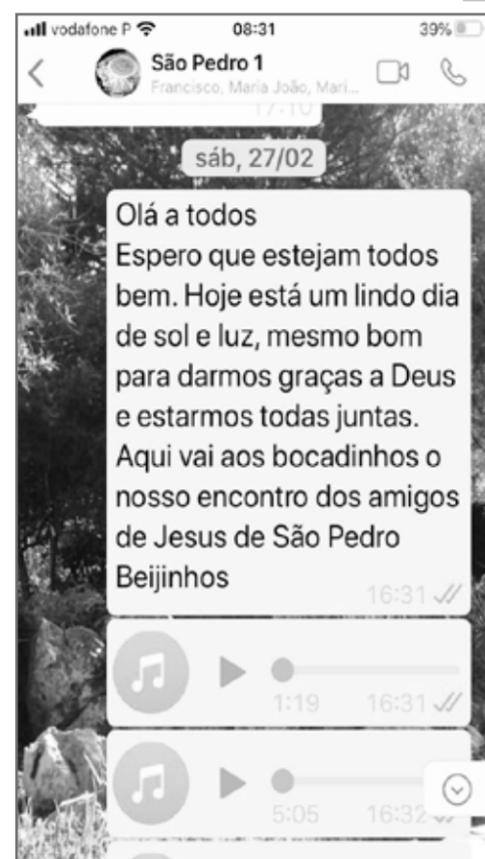
Tivemos também a sorte de ouvir pequenos testemunhos para ajudar as crianças a rezar e a ter sempre presente que ir à catequese é construir comunidade, é construir Igreja. Assim ouvimos os nossos padres (Padre Armindo e Padre Jorge), a irmã Leonor (Irmã Concepcionista), o Zé Maria (jesuíta), o Bernardo (seminarista), a Nélia (ajudante catequista), a Paula (nossa amiga de São Pedro), o Zé (músico na Missa de sábado em São Pedro) a Hermínia (Conferência São Vicente de Paulo), a Isabel (professora de português para os refu-

giados) e o Pedro (voluntário num projecto de ocupação de tempos livres de crianças). Foram testemunhos vivos que nos mostraram muitas maneiras de rezar e de ser amigo de Jesus. As actividades propostas foram uma ideia para fazer um “cantinho para rezar” nas respectivas casas que ia sendo decorado aos poucos e rezar todos os dias. Terminava com uma outra oração de Esperança e Confiança para a semana. Foi um belo desafio, uma aventura nova (só um bocadinho de trabalho) rica e maravilhosa. Partilhámos alegrias e dificuldades das famílias numa fantástica rede de oração. As crianças mandaram mensagens umas às outras. Também nos aconteceu de trocar receitas e tradições cristãs. Demos a conhecer uns aos outros novas orações. Seguimos as propostas

da Unidade Pastoral para a Quaresma. Preparámos a Pascoa. Festejámos a Semana Santa. 15

O nosso elo, com a presença do Senhor, nunca se quebrou e qual não foi a minha tão grande alegria e emoção quando ao voltar, em Abril, à Igreja e à Missa ver a Beatriz, a Clara, a Inês, a Jéssica e as famílias. Obrigada aos pais que souberam e quiseram transmitir às suas filhas este caminho de Fé. Foi bom, mas hoje ainda é melhor: a catequese é vivida com a presença de todas com Jesus no meio

de nós! Aleluia! Aleluia!



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).

Proclamação – Na celebração litúrgica, proclamam-se, diante da assembleia, os textos sagrados. Proclamar é mais do que ler; é publicar em voz alta a Palavra de Deus para que ela seja conhecida, acolhida e meditada no coração.

Profanação – Tratar as coisas sagradas sem o devido respeito ou aplicá-las para usos impróprios.

Profissão de fé – Do latim, «dar testemunho diante de outros». A profissão de fé mais comum é a recitação de algum dos credos, ou símbolos da fé, reconhecidos pela Igreja.

Próprio – Em terminologia litúrgica, o específico da celebração de uma memória, festa ou solenidade. Distingue-se do comum, isto é, dos

textos que se recitam sempre. A Liturgia das Horas e a celebração eucarística têm partes comuns e partes próprias.

Prostração – Ato de deitar-se no chão de bruços que se faz em certas ocasiões: na liturgia de Sexta-Feira Santa, nas ordenações de diácono, presbítero e bispo.

Púlpito – Do latim, «tribuna, lugar elevado». Nas igrejas

católicas, o púlpito era uma plataforma pequena, para onde se subia pela escada, situada numa coluna quase a meio da nave. Era utilizada pelos pregadores para serem vistos e ouvidos por todos os membros da assembleia.

Purificar – Ação de limpar. Pode ser entendido no sentido real (limpar uma coisa que está suja), ou em sentido religioso (conversão, mudança



de sentimentos e de vida). **Purificador (sanguinho):** pano pequeno que se usa em celebrações para limpar objetos sagrados.

O ANO da FAMÍLIA

Mary Anne Avillez

No dia 19 de março deste ano, quinto aniversário do lançamento da Exortação Apostólica a Alegria no Amor – Amoris Laetitia – sobre o Amor na Família, o Papa Francisco inaugurou o “Ano Família Amoris Laetitia” que terminará em 26 de junho 2022, data em que se inicia o X Encontro Mundial das Famílias que terá lugar em Roma com a presença do Papa.

Perante a angústia e a incerteza que têm dominado as nossas vidas durante estes últimos catorze meses, bem podíamos pensar “onde está a alegria?”, mas a alegria do Amor de Deus pela Sua Igreja (que somos nós) não é uma alegria festejada com balões, foguetes e bolos, mas sim aquela alegria serena e profunda que sentimos quando reconhecemos a imensidão do Amor de Deus por nós, que se reflete no amor que sentimos por aqueles que estão mais próximos de nós – pais, filhos, irmãos, avós, tios e primos. Como mãe, avó e irmã reconheço o importante que tem sido receber uma mensagem, um telefonema e, nos momentos de menos confinamento poder ver, mesmo com as devidas distâncias, os netos a brincar e sentir o cuidado que têm connosco, avós.

Ao longo destes meses

também tivemos que aprofundar a vivência da nossa Igreja doméstica assistindo à missa online e tendo o cuidado de criar um canto em nossa casa onde nos podemos recolher e conversar com o Pai. É isto que o Papa Francisco quer celebrar connosco durante este tempo. O Vaticano, como também as Conferências Episcopais locais, vão organizar conferências dedicadas a estes temas e vão divulgar pequenos vídeos com a participação do Papa e com testemunhos dados por famílias pelo mundo fora.

Este ano é também o Ano dedicado a S. José que foi celebrado no dia 19 de março, dia em que o Ano “Família Amoris Laetitia” foi lançado, o que não foi uma coincidência. S. José é o pai adotivo da primeira Igreja Doméstica. Maria foi escolhida por Deus para Mãe do Seu filho, mas também José foi escolhido por Deus para cuidar, proteger e ensinar o Seu filho. Não sabemos muito sobre ele, mas como disse o Cardeal Farrell, Prefeito do Dicasterio para os Leigos, Família e Vida, na conferência de imprensa sobre o “Ano Família Amoris Laetitia”: S. José foi um exemplo de “acolhimento, fortaleza, obediência e trabalho.” Lendo entre as linhas do Evange-

lho de S. Lucas, vemos que José ouviu e obedeceu quando Deus lhe pediu para acolher Maria, grávida de Jesus; cuidou dela quando o parto aconteceu em circunstâncias pouco favoráveis; ouviu e obedeceu quando foi preciso fugir da sua terra para o Egito para proteger Jesus; voltou e escolheu levar a família para Nazaré, uma vila pequena longe dos locais do poder e foi com Maria procurar o menino Jesus quando Ele ficou no Templo de Jerusalém a conversar com os doutores da Lei, sentindo a aflição que só pais que perderam um filho conhecem.

Tudo isto vem relatado no Evangelho de S. Lucas mas, pessoalmente, penso em tudo o que está escondido: José foi o pai que ensinou aquelas brincadeiras de pai e filho que por vezes assustam as mães – atirar o bebé ao ar, trepar uma árvore, brincadeiras que dão coragem à criança para enfrentar desafios – e também foi com certeza o que levou Jesus ao Templo que, na cultura judaica, cabe ao pai fazer, ensinou-lhe o seu ofício de carpinteiro, falou com Jesus sobre o que era um ordenado justo, como lidar com um empregado aldrabão e como compensar o justo – tudo exemplos usados por Jesus nas Suas parábolas.



Nestes tempos conturbados em que tantas famílias têm perdido entes queridos, podemos refletir sobre Maria e Jesus que sofreram a perda de José que amavam profundamente como marido e pai, um homem como uma grande força interior que continua a pedir a Deus por nós.

Maria, José e Jesus eram uma família sagrada, mas muito humana, que viveu as alegrias, os sofrimentos e as dificuldades que nós também vivemos. Estão sempre atentos para nos ajudar a viver e a sobreviver na Alegria do Amor da família de Deus.



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

Ansiedade

Nada mais actual, infelizmente, falar-se em ansiedade nos tempos pandémicos tão difíceis em que vivemos.

Ansiedade é a perturbação psiquiátrica mais frequente. É a reacção ao perigo ou à ameaça experimentada diante de algumas situações do dia a dia, que todos nós, de alguma forma, conhecemos. É um estado emocional desagradável acompanhado frequentemente por alterações fisiológicas e de comportamento semelhantes às causadas pelo medo. Dadas estas semelhanças entre “ansiedade e “medo”, por vezes, usam-se estes termos, erradamente, sem diferenças. A ansiedade pode ser uma resposta ao “stress”, ou, por outro lado, pode ser uma reacção a impulsos reprimidos, agressivos ou

de outra ordem, que ameaçam transbordar das nossas defesas psicológicas. Portanto, a ansiedade indica a presença de um conflito interior.

A ansiedade pode surgir de forma súbita, como o pânico, ou de forma gradual, sendo a sua duração variável, podendo durar de segundos a anos. A sua intensidade, igualmente, pode traduzir-se numa leve angústia a um síndrome de pânico recorrente.

A capacidade de suportar a ansiedade varia e é, por vezes, difícil de avaliar quando se trata de uma ansiedade anormal. Mas, confirma-se, sem dificuldade, se existe uma perturbação quando a ansiedade se apresenta em momentos inadequados e é tão intensa ou duradoura que interfere com as

actividades normais dessa pessoa.

A angústia ou tristeza, manifestações que traduzem a depressão, podem ser uma causa ou consequência da ansiedade e podem associar-se ou poderão ser duas perturbações independentes.

É necessário estabelecer-se um diagnóstico correcto até porque certas doenças podem mascarar um quadro de ansiedade típica, como o hipertiróidismo.

Existem vários tipos de ansiedade. Destaco a ansiedade generalizada, a ansiedade induzida por medicamentos ou associada a doenças, os ataques de pânico, as fobias, a obsessão compulsiva e o stress post-traumático.

A “ansiedade generalizada”

consiste numa preocupação e numa ansiedade excessivas e quase diárias, de difícil domínio, com uma duração superior a seis meses relativamente a um conjunto de acontecimentos e actividades. Os sintomas característicos são o cansaço fácil, dificuldade de concentração, irritabilidade, tensão muscular e perturbações do sono. As preocupações tornam-se desproporcionadas e constata-se uma ansiedade exagerada e patológica. As mulheres têm o dobro das probabilidades de a manifestar, podendo persistir durante vários anos. Pode apresentar-se em qualquer idade. Existe tratamento, como a possibilidade da toma de vários tipos de tranquilizantes e a psicoterapia nalguns casos está indicada.

O ataque de pânico consiste num tipo de ansiedade de início súbito e de carácter extremo acompanhado de sintomas. Os ataques de pânico podem ocorrer em qualquer tipo de ansiedade. Acontece quando uma pessoa sente de repente fortes sensações no seu corpo acompanhadas de pensamentos catastróficos de estar a perder o controlo. Os sintomas típicos desta situação são a dificuldade respiratória, vertigens ou sensação de desmaio, aumento do ritmo cardíaco, tremores, sudação, calafrios, dores no peito, medo de morrer, entre outros. Estão indicados medicamentos e terapia de comportamento. Em breve abordarei melhor este tema, assim como as restantes formas de ansiedade. ■



Noite de Oração On-line -- Via Sacra

Diogo Martins | Escuteiros - Comunidade de Pioneiros

No dia 31 de março, os pioneiros do agrupamento 1134 Sintra realizaram uma noite de oração online que tinha como base as passagens da Via Sacra. Esta atividade foi proposta pela animadora Beatriz Santos e contou com a presença do Padre Jorge.

Como forma de integrar os pioneiros e de os fazer refletir sobre a morte de Jesus, cada equipa ficou encarregue de ler e fazer uma reflexão sobre duas Estações. Para ser uma atividade mais interativa e de os fazer participar ativamente nesta noite de reflexão, foi utilizada uma versão adaptada do tradicional Jogo da Glória, para a concretização desta Via Sacra.

O jogo funcionava da seguinte forma: cada equipa lançava o dado e avançava o número de casas correspondentes. Antes de se entrar na Estação era feita uma pergunta

relacionada com o tema da atividade. Já dentro da casinha correspondente à Estação um elemento escolhido pela equipa lia a estação e fazia uma pequena reflexão. No Jogo havia também as casinhas “especiais” que caso a equipa calhasse lá tinha que fazer uma prece ou uma oração.

Esta noite de oração tinha como objetivo mostrar aos nossos jovens a importância e o significado que tem vivermos a Quaresma. E como o Papa Francisco menciona “nesta noite, queridos jovens, o Senhor renova-vos o convite para vos tornardes protagonistas no serviço; Ele quer fazer de vós uma resposta concreta às necessidades e sofrimentos da humanidade; quer que sejais um sinal do seu amor misericordioso para o nosso tempo! Para cumprir esta missão, Ele aponta-vos o caminho do compromisso pessoal e do

sacrifício de vós próprios: é o Caminho da cruz. O Caminho da cruz é o caminho da felicidade de seguir a Cristo até ao fim, nas circunstâncias frequentemente dramáticas da vida diária”.

No final desta noite em Comunidade fizemos uma breve partilha do que aconteceu nesta atividade, o feedback foi muito positivo, os pioneiros acharam interessante a forma como foi abordada o tema sobre a morte de Jesus Cristo e gostaram muito de terem a oportunidade de fazer parte de um momento tão importante para a vida de um católico, “Gostámos bastante da atividade, mas achámos que devia ter havido mais perguntas e mais alguns espaços no geral porque assim dava para jogar mais tempo. Foi uma forma de fazer a via sacra mais interativa, fez-nos saber mais sobre a vida de Jesus na reta final.” ■



Festa da Família 2021 Inscrição Casais Jubilares



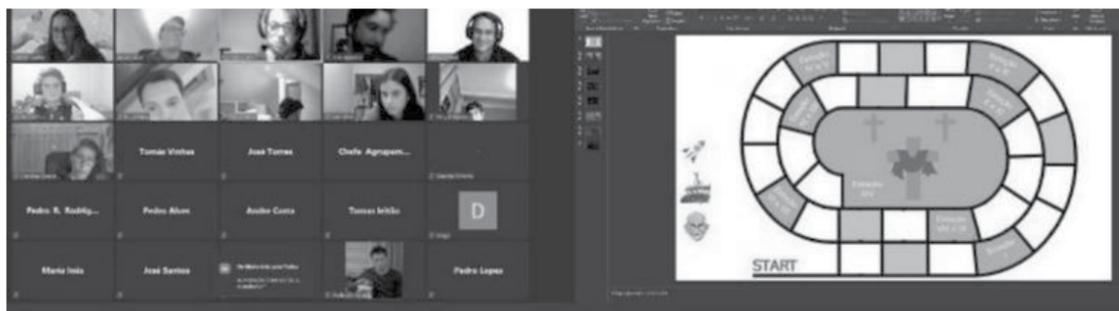
Este ano a **Festa da Família** será na sua **Paróquia!** Mas também há muito para ver Online!

Devido à pandemia a Festa da Família de 2021 será celebrada na missa do **Domingo 30 de Maio na sua Paróquia** – informe-se sobre o horário! Na missa haverá uma Bênção especial para as Famílias. E se fizer (ou se conhecer alguém que faça) 10, 25, 50, 60 ou mais anos de casados preencha este **Formulário de Inscrição** em <http://familia.patriarcado-lisboa.pt/eventos/inscricoes/655-festa-da-familia-2021-inscricao-casais-jubilares>

para receber, na missa, um Diploma com a Bênção Jubilar do Cardeal Patriarca!

Não perca também os Eventos Online de preparação para esta Festa, todos os dias de 24 a 28 de Maio, às 21:30, no canal **Youtube da Pastoral da Família**. Continuamos com o Tema da Educação e iremos percorrer o Capítulo 7 da Amoris Laetitia.

Por fim, no próprio Domingo 30 de Maio, à tarde, não perca também o evento Online com um diálogo entre gerações. No final o Cardeal Patriarca irá dirigir a palavra a todas as famílias. Tudo isto também online, no canal Youtube da Pastoral da Família. ■





A FRENTE ROTÁRIA ANTI DIABETES E A PREVENÇÃO DA DIABETES TIPO 2

A **Diabetes tipo 2**, doença crónica grave, atinge cerca de **um milhão de portugueses** e ameaça outros 2 milhões de compatriotas. Esta doença pode ser evitada com a **adoção de comportamentos saudáveis de alimentação e atividade física regular**.

QUER SABER SE ESTÁ EM RISCO DE DESENVOLVER A DIABETES TIPO 2 ?

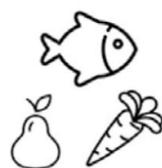
Se tiver mais de 18 anos e quiser avaliar o seu risco, recomendamos que:

1. Aceda ao site do Serviço Nacional de Saúde:
<https://servicos.min-saude.pt/utente/>
2. Se já estiver registado, entre na sua conta através do número de utente e da palavra-passe;
3. Caso ainda não esteja registado, faça o **Registo de Saúde Eletrónico**
4. Aceda ao Menu Plano de Cuidados → Calculadora de Risco;
5. Preencha o Questionário; e Clique em Calcular.
6. Em alternativa, poderá preencher a ficha de avaliação do risco da Diabetes Tipo 2 inserida no folheto que se junta.

Se o seu nível de risco for **Moderado, Alto ou Muito Alto**, deverá solicitar marcação de consulta no seu Centro de Saúde.



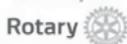
Faça exercício físico



Controle a sua alimentação

VAMOS TODOS PARAR A EPIDEMIA DA DIABETES !

ORGANIZAÇÃO:



APOIOS:



Caros Pais e/ou Encarregados de Educação

A Educação Moral e Religiosa Católica é uma disciplina curricular presente nos ensinos básico e secundário (Dec. Lei 70/2013 de 23 de maio). A educação da consciência ética e religiosa é um desafio urgente. O desenvolvimento dos valores da verdade, do amor, da paz, da justiça e da solidariedade deve ser assumido pela educação como fator decisivo na formação da personalidade das nossas Crianças e Adolescentes. Também a abertura ao transcendente, a procura de Deus e compreender a dimensão cultural do fenómeno religioso são caminhos a propor e a percorrer. Sonhar uma Humanidade nova e construir um Mundo melhor são um imperativo que todos partilhamos.

Cabe aos Pais e/ou Encarregados de Educação a escolha da educação que querem proporcionar aos seus filhos e educandos, em ordem a alcançar estes valores e realizar estes objetivos, ajudando-os a construir o seu futuro numa perspetiva de realização e felicidade.

A aula de Educação Moral e Religiosa Católica será um valioso contributo nesta aventura do crescimento e da consolidação da personalidade!



SECRETARIADO NACIONAL DA EDUCAÇÃO CRISTÃ

www.educris.com
www.facebook.com/educris.pt
snecc@snecc.pt



Gota a Gota-Grupo de Ação Social Artigos doados em abril 2021

Artigos	Quan.	Artigos	Quan.
Fraldas Nº2	3	Flocos Cereais / Mel	74
Fraldas Nº3 (Dodot)	2	Cereais/Corn Flakes	44
Fraldas Nº3	2	Atum	53
Fraldas Nº4	4	Salsicha	34
Fraldas Nº5	16	Tomate	1
Fraldas Nº6	19	Cogumelos	2
Fraldas adultos S	2	Massa	22
Toalhitas	38	Esparguete	22
Oleo Johnson	1	Arroz	25
Shampoo + Gel	6	Grão e Feijão	23
Shampoo + condicionador	42	Azeite	22
Dentifricio	21	Oleo	22
Desodorizante	21	Leite c/chocolate (200ml)	12
Papel Higiênico	6	Leite UHT Meio Gordo 1L	648
Bolacha Maria/Torrada	74	Açúcar	22
Aptamil Nº 2	1	Nescafé descafeinado	5
Nan Nº 4	1	Chocolate em pó	1
Fruta Pack 4 boiões	7	Café solúvel	1
Farinha Láctea (Cerelac)	31	Chocapic	5
Óleo Diadermine	18	Mascaras Gliss	18
Leite Crescimento	12	Leite S/lactose litro	12
Leite magro Litro	12	Congelados embalagem	160
Total de artigos doados:	1567		
Banco Alimentar:	455,15Kg		

É ESSENCIAL PARTILHAR

DÊ SANGUE E REGISTE-SE COMO DADOR DE MEDULA ÓSSEA

Apelamos à participação de todos
Há doentes que precisam de si!!!

Dia - 16 maio de 2021, DOMINGO

Das - 09H00 - 13H00

Local - Igreja de São Miguel



ROTARY CLUB DE SINTRA

- Ter idade igual ou superior a 18 anos
 - Ter pelo menos 50 kg
 - Tomar o pequeno almoço
 - Apresentar documento de identificação
 - Ingerir líquidos não alcoólicos antes e depois da Dádiva
 - Ser saudável
 - Evitar esforços físicos antes e depois da dádiva
- O seu gesto faz a diferença
UM GRANDE BEM HAJA



Rotary Club de Sintra



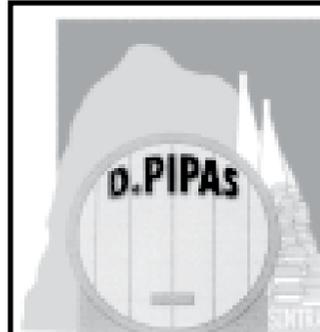
FABRICA DAS VERDADEIRAS QUEIJADAS DA **SAPA**

QUEIJADAS DA SAPA - SINTRA

Volta do Ducho, 12
Tel. 21 923 0493

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

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 VII

A ÍNDOLE ESCATOLÓGICA DA IGREJA PEREGRINA E A SUA UNIÃO COM A IGREJA CELESTE

Caráter escatológico da nossa vocação à Igreja

48. A Igreja, à qual todos somos chamados e na qual por graça de Deus alcançamos a santidade, só na glória celeste alcançará a sua realização acabada, quando vier o tempo da restauração de todas as coisas (cfr. Act. 3,21) e, quando, juntamente com o género humano, também o universo inteiro, que ao homem está intimamente ligado e por ele

atinge o seu fim, for perfeitamente restaurado em Cristo (cfr. Ef. 1,10; Col. 1,20; 2 Ped. 3, 10-13). [...]

Unidos, pois, a Cristo na Igreja, e marcados com o sinal do Espírito Santo «que é o penhor da nossa herança» (Ef. 1,14), chamamo-nos filhos de Deus e em verdade o somos (cfr. 1 Jo. 3,1); mas não aparecemos ainda com Cristo na glória (cfr. Col. 3,4), na qual seremos semelhantes a Deus, porque O veremos como Ele é (cfr. 1 Jo. 3,2). [...] Esforçamo-nos, por isso, por agradar a Deus em todas as coisas (cfr. 2 Cor. 5,9) [...]. Com efeito, antes de reinarmos com Cristo glorioso, cada um de nós será apresentado «perante o tribunal de Cristo, a fim de ser remunerado pelas obras que realizou enquanto vivia no corpo, boas ou más» (2 Cor. 5,10); e, no fim do mundo, «os que tiverem feito boas obras, irão para a ressurreição da vida, os que tiverem praticado más ações, para a ressurreição da condenação» (Jo. 5,29; cfr. Mt. 25,46). [...]

União da Igreja celeste com a Igreja peregrina

49. Deste modo, enquanto o Senhor não vier na Sua majestade e todos os Seus anjos com Ele (cfr. Mt. 25,31) e, vencida a morte, tudo Lhe for submetido (cfr. 1 Cor. 15, 26-27), dos Seus discípulos uns peregrinam sobre a terra, outros, passada esta vida, são purificados, outros, finalmente, são glorificados e contemplam «claramente Deus trino e uno, como Ele é». [...]

Expressões dessa união: orações pelos defuntos, culto dos santos

50. Reconhecendo claramente esta comunicação de todo o Corpo místico de Cristo, a Igreja dos que ainda peregrinam, cultivou com muita piedade desde os primeiros tempos do Cristianismo a memória dos defuntos e, «porque é coisa santa e salutar rezar pelos mortos, para que sejam absolvidos de seus pecados» (2 Mac. 12,46), por eles ofereceu também sufrágios. Mas, os apóstolos e mártires de Cristo que, derramando o

próprio sangue, deram o supremo testemunho de fé e de caridade, sempre a Igreja acreditou estarem mais ligados connosco em Cristo, os venerou com particular afeto, juntamente com a Bem-aventurada Virgem Maria e os santos Anjos e implorou o auxílio da sua intercessão. Aos quais bem depressa foram associados outros, que mais de perto imitaram a virgindade e pobreza de Cristo e, finalmente, outros, cuja perfeição nas virtudes cristãs e os carismas divinos recomendavam à piedosa devoção dos fiéis. [...]

Unidade no amor e na Liturgia

51. Esta venerável fé dos nossos maiores acerca da nossa união vital com os irmãos que já estão na glória celeste ou que, após a morte, estão ainda em purificação, aceita-a este sagrado Concílio com muita piedade e de novo propõe os decretos dos sagrados Concílios Niceno II, Florentino e Tridentino. Ao mesmo tempo, com solicitude pastoral, exorta todos aqueles a quem



isto diz respeito a esforçarem-se por desterrar ou corrigir os abusos, excessos ou defeitos que porventura tenham surgido aqui ou além, e tudo restaurem para maior glória de Cristo e de Deus. [...] As nossas relações com os bem-aventurados, quando concebidas à luz da fé, de modo algum diminuem o culto de adoração prestado a Deus pai por Cristo, no Espírito, mas pelo contrário o enriquecem ainda mais. [...] Deus amou o mundo.

Ano de São José. Abençoada Gruta na fronteira entre Índia e Mianmar

Obispo da Diocese de Miao, na Índia, D. Pallippambil, abençoou uma gruta dedicada ao Santo Guardião da Sagrada Família, construída graças a doações de católicos locais, numa estrada na fronteira entre a Índia e Mianmar. Para o bispo, a gruta "não será apenas um ponto de referência, mas também um importante lugar de oração para as pessoas que

viajam por essas estradas". A iniciativa é apenas o primeiro dos eventos planeados este ano - retiros, peregrinações e seminários - para celebrar o Ano de São José, convocado pelo Papa Francisco.

Vatican News

"Sinto-me feliz por abençoar esta gruta e dedicá-la ao Ano de São José", convocou pelo Papa Francisco com

realização de 8 de dezembro de 2020 a 8 de dezembro de 2021 para celebrar o 150º aniversário da proclamação de São José como Patrono universal da Igreja.

Foi o que disse em 20 de março o bispo da Diocese de Miao, na Índia, D. George Pallippambil - relata UCA News -, durante a cerimónia de bênção de uma gruta dedicada ao Santo Guardião da Sagrada Família, construída graças a doações de católicos locais, numa estrada na fronteira entre a Índia e Mianmar.

Um importante lugar de oração para os viajantes

Jovens, mulheres e religiosos estiveram presentes e tomaram parte das orações durante a celebração, organizada pela Diocese de Miao, responsável pelo projeto.

Segundo dom Pallippambil, a gruta, a primeira desse tipo na Índia, no distrito de Changlang, em um importante cruzamento que liga o Estado com Assam e o Passo de Pangsau na vizinha Mianmar, "não será apenas um ponto de referência, mas também um importante lugar de oração para as pessoas que viajam por essas estradas".

Uma resposta coletiva ao chamado do Papa Francisco

O responsável pelas relações públicas da diocese, padre Félix Anthony, relatou que a nova construção representa a "resposta coletiva" de um grupo de generosos habitantes de Kharsang ao "apelo do Papa Francisco a refletir sobre o papel silencioso de São José", e é apenas o primeiro



dos eventos planeados este ano - retiros, peregrinações e seminários - para celebrar o Ano de São José.

Arunachal Pradesh, que faz fronteira com a China, Butão e Mianmar, é um Estado onde predominam grupos étnicos indígenas, constituindo a maioria dos mais de 1,5 milhões de habitantes. Cerca de um terço da população é cristã.



Entrevista ao Bernardo



1. Bernardo, peço que te apresentes, que nos contes um pouco da tua história.

Olá, sou o Bernardo e tenho 24 anos. Sou natural de Sintra, onde sempre estudei e vivi com os meus pais e irmãs. Fui batizado, tive catequese e fui, durante alguns anos, acólito em São Martinho. Com 16 anos, convencido pela minha família (na altura tinha alguma resistência em aderir a “coisas de Igreja”) entrei para as Equipas de Jovens de Nossa Senhora, em Lisboa. No liceu estudei Economia, área que também estudei na faculdade, tendo acabado a licenciatura no ISEG no verão de 2018. No tempo de faculdade a minha ligação às Equipas estreitou-se e estive muito ligado ao Núcleo de Estudantes Católicos da faculdade e à Missão País, projeto missionário de uma semana anual para universitários. Neste mesmo verão, depois de no tempo de faculdade se começar a colocar a hipótese de vir a ser padre, decidi entrar nos Seminários de Lisboa, onde estou há quase três anos. Atualmente, estou no 2º ano do Seminário dos Olivais.

2. Quais os sinais de Deus que te levaram a pôr a possibilidade de vires a ser padre?

A hipótese de entrar para o Seminário e de vir a ser padre colocou-se nos anos de faculdade. Já no final do 12º ano e no 1º ano da faculdade, graças às Equipas, a algumas peregrinações que fiz a Fátima, aos amigos que fiz e à primeira Missão País, Deus foi começando a ter um espaço no meu dia a dia, e surgiu o desejo de que passasse a fazer mais, por causa da entusiasmante vivência da fé que fazia com outras pessoas.

No 2º e no 3º ano da faculdade, fui recebendo a resposta de Jesus a esse desejo e, a partir dela, percebi que Ele me poderia estar a chamar a uma entrega de vida diferente daquela que imaginava. Para além de continuar a ser muito assíduo nas peregrinações das Equipas, momentos sempre muito fortes de encontro com Deus e com os outros, fui convidado a algumas responsabilidades de serviço nas Equipas, no NEC e depois na Missão País. Este serviço trouxe uma relação pessoal e cada vez mais diária com Jesus e, devagar, fez a surgir a pergunta se Deus queria, então, que o seguisse de maneira diferente. Surgiu a partir da alegria e da vida autêntica que sentia quando servia Jesus e a Igreja nos desafios me estavam a ser colocados. À medida que o tempo passava, a pergunta tornou-se mais presente no meu coração. Entretanto, sem o saberem, algumas pessoas à minha volta começaram a perguntar se já tinha pensado em ser padre. Esta foi também uma altura em que voltei a acolitar algumas vezes, na Missão País e nas Equipas.

Com a ajuda de um amigo padre comecei a entender que, para encontrar a resposta, o passo que Jesus me pedia para dar era o de arriscar segui-Lo entrando no Seminário, ainda sem saber se me pedia para ser padre. Era e é uma porta que está aberta. Entrei então no Seminário de Caparide, no Estoril.



3. Como tem sido a experiência de estar em Seminário, algo que tão poucos rapazes experimentam?

A experiência do Seminário tem sido muito parecida com a experiência dos discípulos com Jesus, depois de os ter chamado a segui-Lo, que podemos ler nos Evangelhos, mas vivida no século XXI. Tem sido um tempo para, com alguns momentos de resistência minha, me saber chamado a seguir Jesus e me descobrir muito amado. Ao mesmo tempo tem sido para estreitar a minha amizade com Ele e O ouvir, sobretudo a partir da voz dos padres que aqui me ajudam, e também da oração e da meditação da Palavra de Deus.

Os Evangelhos também nos mostram que a experiência dos discípulos com Jesus nunca é isolada e é sempre feita com outros. Também no Seminário faço a desafiante e alegre experiência de encontro com outros. Com os que aqui vivem e com quem vou crescendo na amizade através da oração, dos convívios e, também, por exemplo, dos jogos de futebol. Ao mesmo tempo, com muitas pessoas que, fora do Seminário, tenho tido a oportunidade conhecer e, algumas, de servir e ajudar. Isto tem-me confirmado, de alguma forma, naquela que era a resposta que eu procurava ao entrar no Seminário. O desafio tem sido o de aprender a amar os outros como Jesus ama.

4. E a licenciatura em Teologia, como tens vivido os estudos?

O estudo de Teologia tem sido um desafio enriquecedor, que me exige bastante trabalho a cada dia, mas tem sido um espaço para pôr questões e encontrar respostas sobre Deus, sobre a humanidade e o mundo, que me ajudam, e me vai permitindo ajudar algumas pessoas em perguntas que tenham. As cadeiras de filosofia e as primeiras cadeiras de Teologia, sobre como Deus se comunica à humanidade e sobre a Bíblia, têm sido aquelas que mais me têm dado gosto estudar.

5. O que mais te atrai no ministério presbiteral e que dificuldades antevês?

Conto uma coisa que me tem atraído e outra que vou percebendo como um grande desafio. Ao longo destes anos tem-me atraído a disponibilidade e o grande desafio que é, na vida de um padre, ouvir as pessoas e poder ajudá-las propondo Jesus como caminho. Assim, a dificuldade que prevejo é a de fazer em cada dia o que Jesus me pede e a de dar às pessoas aquilo que, de facto, elas precisam para que as suas vidas encontrem paz e um sentido, sobretudo aquelas para quem a vida encontra momentos mais difíceis. No fundo, como diz o Papa Francisco, o desafio de não me tornar num free-lancer.

6. Queres deixar alguma mensagem para os leitores do Cruz Alta?

Gostava de deixar a cada um o apelo de arriscarem uma relação pessoal com Jesus. A nossa fé diz-nos que Ele está vivo e que quer ser farol para as nossas vidas, em todas as alturas, sobretudo nas mais difíceis. Se, entretanto, Jesus pedir alguma coisa que vos surpreenda, ou esteja já a surpreender, não tenham medo de arriscar. Na minha vida esse desafio teve o nome de Seminário, mas ele pode ter muitos nomes e facetas. No meio de algumas resistências, correr esse risco tem sido uma experiência de liberdade. Deixo também o pedido de que rezem pelos oitenta homens que aqui seguem Jesus. Rezo por Sintra.



AS CERIMÓNIAS DA SEMANA SANTA

Quinta Feira Santa

"É a noite em que Cristo entregou aos seus discípulos o testamento do seu amor na Eucaristia, não como uma lembrança, mas como um memorial, como a sua presença perene. Cada vez que se celebra a Eucaristia, refaz-se, renova-se este mistério da redenção."

"É a noite em que Jesus nos pede para nos amarmos uns aos outros, tornando-nos servos uns dos outros, como fez ao lavar os pés dos discípulos. É um gesto que antecipa a cruenta oblação na cruz, que foi oblação de serviço para todos nós, porque com o serviço do seu sacrifício redimiu-nos a todos. O Mestre e Senhor morrerão no dia seguinte para tornar limpos não os pés, mas os corações e a inteira vida dos seus discípulos" Papa Francisco



Sexta Feira Santa

"É um dia de penitência, jejum e oração" em que "através dos textos das Sagradas Escrituras e orações litúrgicas, estaremos reunidos no Calvário para celebrar a Paixão e Morte redentora de Jesus Cristo".

"Adorando a Cruz, reviveremos o caminho do cordeiro inocente imolado por nossa salvação".

Papa Francisco

Sábado Santo

Sábado Santo, "é chamado de dia do silêncio, um grande silêncio por toda a terra, um silêncio vivido no choro e perplexidade dos primeiros discípulos, chocados com a ignominiosa morte de Jesus"

"Este sábado também é Dia de Maria: ela também vive em lágrimas, mas o seu coração está cheio de fé, cheio de esperança, cheio de amor. A Mãe tinha seguido o Filho ao longo do caminho doloroso e tinha-se mantido ao pé da cruz, com a sua alma perfurada. Mas quando tudo parece ter acabado, ela cuida, ela observa a espera por esperança na promessa de Deus de ressuscitar os mortos. Assim, na hora mais sombria do mundo, ela se tornou Mãe dos Crentes, Mãe da Igreja e sinal de esperança. O seu testemunho e intercessão sustentam-nos quando o peso da cruz se torna muito pesado para nós"

"Na escuridão do Sábado Santo, irromperão a alegria e a luz com os ritos da Vigília pascal e o canto jubiloso do Aleluia". É o "encontro de fé com Cristo Ressuscitado e a alegria da Páscoa durará os cinquenta dias que se seguirão, até a vinda do Espírito Santo".

"Aquele que tinha sido crucificado, ressuscitou! Todas as perguntas e incertezas, hesitações e medos são dissipados por essa revelação. O Senhor Ressuscitado dá-nos a certeza de que o bem triunfa sempre sobre o mal, que a vida supera sempre a morte". O Senhor Ressuscitado é a confirmação de que Jesus está certo em tudo: prometendo-nos vida além da morte e perdão além dos pecados"

Papa Francisco



 CINTRAMÉDICA

TESTE COVID-19

ANÁLISE PCR e
TESTE RÁPIDO DE ANTIGÉNIO

Acabe com as dúvidas

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



HISTÓRIA DE VIDA: Amílcar Passos

Entrevista: P. Armindo Reis; Redação: Adérito Martins

José Amílcar Passos nasceu em Mirandela a 13 de setembro de 1942, onde viveu até aos cinco anos. Depois a família emigrou para Moçambique, primeiro o pai e, dois anos mais tarde, a mãe com ele e a irmã. Aos 4 anos, a irmã faleceu com meningite, o que foi um choque para a família e em especial para a mãe, mas ainda nasceram mais dois irmãos em Moçambique. O pai trabalhava nos caminhos-de-ferro e foi destacado primeiro para o norte e mais tarde para Lourenço Marques (Maputo), ingressando o Amílcar no colégio Salesiano que ficava a 80 Km da capital, na Namaacha. O pai trabalhava perto do colégio, mas apesar disso ficou em regime de internato. Aí fez o ensino primário e parte do secundário e aí, também, criou as raízes da devoção a Nossa Senhora. Os pais eram católicos e tinham casado pela Igreja, mas o colégio salesiano ajudou-o muito a aprofundar a sua fé.

Amílcar fez o curso industrial no colégio, em Lourenço Marques, onde começou a jogar hóquei em patins, a partir dos 12 anos. Foi o Padre Miguel, já falecido, que os ensinou a patinar e fez muito pelo hóquei na capital de Moçambique. De lá saíram muitos jogadores para a seleção portuguesa, entre os quais o próprio Amílcar, que integrou a seleção portuguesa em 1971, aos 28 anos.

O primeiro trabalho do Amílcar

foi na DETA, grupo dos Caminhos de Ferro, durante uns cinco anos. Depois foi trabalhar para uma indústria de sapatos durante uns três anos. Por ser jogador da seleção, foi convidado pelo Banco Comercial de Angola para trabalhar em Luanda, onde esteve entre 1971 e 1974. Nessa altura, já casado, a esposa, Adelaide, foi com ele, embora estivesse ao mesmo tempo a fazer o curso de Direito em Lisboa, onde quase só ia para fazer os exames. Havião casado quando Amílcar tinha 22 anos.

Em janeiro de 1974 Amílcar pediu transferência para a sucursal do banco em Lourenço Marques para irem para perto dos dois filhos que haviam ficado com a sua sogra. A Adelaide também conseguiu emprego na área de contencioso do mesmo banco, mas pouco tempo depois, em abril de 1974, decidiram sair. Apesar de a população moçambicana ser muito pacífica, tiveram receio da guerrilha e foram para Joanesburgo, para casa de um tio, sem poderem levar os seus bens e o seu dinheiro. Nessa cidade Amílcar conseguiu emprego numa firma, a 80 Km da capital, mais uma vez ajudado pelo facto de ser jogador de hóquei, tendo continuado a jogar por mais 3 anos. Esse trabalho consistia em montar antenas parabólicas para captar sinais do espaço, para fins científicos e serviço de comunicações. Depois mudou para uma firma que

produzia painéis para consolas de controlo das máquinas das minas, trabalhando em programação para esses equipamentos.

Entretanto a Adelaide tinha conseguido emprego numa firma de advogados, mas como as qualificações não eram reconhecidas no país, não podia exercer como tal. Mas aconteceu que um Irmão Marista, do colégio onde os filhos estudavam, a recomendou para trabalhar no Barclays, aí já como advogada. Revelando-se uma excelente profissional, veio a ser contratada pela Arthur Andersen (depois comprada pela Deloitte), de que veio a tornar-se sócia. Com a agitação social que afetou o país após a libertação de Mandela, ao fim de 15 anos na África do Sul, a Arthur Andersen transferiu a Adelaide para a Suíça, indo com ela a família. O Amílcar não conseguiu autorização de trabalho na Suíça, mas dado que a vida profissional da esposa era muito intensa e bem remunerada, ficou ele com a gestão doméstica. Entretanto os filhos foram fazer os cursos superiores para Boston, nos Estados Unidos. A filha é formada em línguas e o filho em gestão.

O casal veio da Suíça para Portugal em 1994, primeiro para Oeiras onde tinham uma casa ainda do tempo em que estavam em Moçambique, e depois, em 1998, para Sintra. A Adelaide continuou a trabalhar na mesma firma nos es-

critórios de Lisboa.

Amílcar foi batizado à nascença porque os pais receavam que ele não sobrevivesse, dadas as dificuldades do parto, e teve melhoras nesse mesmo dia. Fez a catequese no colégio em Moçambique e lá recebeu os outros sacramentos da iniciação cristã. No colégio tinham Missa todos os dias, o que para ele era uma alegria. Mesmo ao serviço da seleção, em jogos no estrangeiro, sempre que conseguia, ia à Missa ao domingo de manhã. Nas paróquias por onde passou, nunca se pôde comprometer com atividades pastorais, mas foi sempre um homem de oração. Na Suíça frequentava uma paróquia da comunidade inglesa que ficava mais perto de casa. Em Sintra, no tempo do padre António Lencastre, foi muito próximo do sacerdote, que foi um pilar da sua integração na comunidade. Com a chegada do Pe Armindo integrou o Conselho Económico da Unidade Pastoral durante cinco anos.

A partir de 2011 Amílcar começa a ter problemas de saúde, sobretudo vários melanomas que felizmente tem conseguido controlar e combater com radioterapia. Esses anos foram também muito marcados pela doença do seu neto Nicholas que foi diagnosticado com um tumor na cabeça em 2007, fez vários tratamentos de quimioterapia e uma cirurgia que removeu o tumor, o que lhe permitiu estar bem



durante 5 anos, mas depois o tumor voltou, num local inoperável e depois de muito sofrimento acabou por falecer. Têm mais 4 netos, dando apoio sobretudo aos dois mais velhos que estudam em colégios salesianos próximos de Sintra.

Amílcar diz que a fé lhe tem permitido ultrapassar os problemas da vida. Todos os dias reza o terço da misericórdia a meio da tarde e depois ao final da tarde o terço normal. E tem rezado muito pelo Padre Armindo e pelos outros sacerdotes. Também procura sempre participar na Eucaristia e na adoração ao Santíssimo Sacramento.

De facto a Igreja não precisa apenas de atividade pastoral, também precisa muito de oração e

IGREJA DA VÁRZEA SERÁ INICIADA EM BREVE



Há grande alegria entre os cristãos das comunidades que se costumam reunir para a celebração dominical na Várzea, porque vão poder finalmente iniciar a construção da sua igreja. As especialidades do projeto foram recentemente aprovadas e agora estamos a preparar o concurso para seleção do construtor. Agradecemos à Layout Box e ao Eng. Pedro Tomásio toda a ajuda que nos deram.

Esta igreja é uma necessidade há muito sentida por estas comunidades da Paróquia de São Martinho, mas sobretudo desde que

deixaram de utilizar a capela da Quinta da Madre Deus, e passaram a celebrar e dar catequese em escolas, coletividades e por fim no pavilhão da Chesmas que nos foi emprestado para capela provisória.

No tempo do Pe. Carlos Vicente elaborou-se um projeto que se revelou demasiado dispendioso para esta comunidade e, devido a uma confusão, nos foi comunicado que não caberia no terreno, pelo que em 2014 decidiu-se pedir um novo projeto, desta vez ao Arq. João Wemans, que fosse exequível com alguma brevidade. Desde aí houveram muitas contrariedades, mas com paciência e persistência conseguimos chegar a esta fase em que já podemos avançar para a construção da igreja. Será um templo pequeno, com capacidade para cerca de 150 pessoas, com 3 salas de catequese, um pequeno salão e

uma capela mortuária.

Temos o problema do financiamento da obra, porque a verba que possuímos ainda fica muito aquém da que precisamos, mas decidimos avançar pelo menos com a fase da estrutura do edifício.

Acreditamos que com o iniciar das obras a população irá sentir-se mais sensibilizada para ajudar. Queremos aqui agradecer a todos os que ao longo das últimas décadas (quase 50 anos) acreditaram que um dia seria possível realizar este sonho. Queremos lembrar várias pessoas que passaram pelas comissões da Igreja e particularmente as que já partiram, entre as quais o Dr. Hernâni Loureiro que foi sempre o principal impulsionador do projeto.



CASA
Restaurante Petiscaria Bar

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

(Fecha à 3.ª feira)

Tel: 219 243 490



Para os mais pequenos

Ana Paula Mateus

Ó Stora...

Há alguns dias que não aparecia, mas hoje chegou cedo. Vem sempre só, senta-se no sofá do canto e fica uma hora quieto, a olhar as estantes carregadas de livros, só de vez em quando atirando os olhos pela janela, talvez para espreitar as aves.

Registei a entrada: nome, número, turma, objetivo da ida à biblioteca. Foi desnecessário ouvir a resposta, pois que eu já a sabia — passar o tempo. Não gosta de conversar e responde-me com monossílabos, embrulha-se naquele estranho silêncio e ali fica, olhando vagamente as prateleiras, tamborilando os dedos ao som das teclas do meu computador.

Descobri que chega todos os dias à escola uma hora antes da aula porque aproveita a boleia do pai. Estamos sempre sós àquela hora da manhã e hoje perguntei-lhe, mais uma vez, se não queria ler um livro. Como sempre, a resposta saiu veloz:

- Eu não, detesto ler! Detesto livros! São uma seca...!

Não comentei. Esperei alguns minutos e perguntei-lhe se não gostaria de me ajudar...

Eu tinha tantos livros para arrumar, tantas requisições da véspera... E depois, ele era mais leve do que eu, poderia subir mais facilmente os degraus do escadote, sem tonturas, e arrumar tudo mais rapidamente...

Levantou-se lentamente, curioso, seduzido. Subiu o escadote, num misto de surpresa e agrado, e agarrou o primeiro livro que eu lhe estendia, para o colocar na prateleira indicada. Com os braços cheios de livros, eu ia dizendo:

- Este é na da esquerda, estes dois vão lá para cima, os dicionários ficam ao lado dos outros, na prateleira do meio...

Depois dos livros arrumados, já não regressou ao sofá. Ficou a rondar-me disfarçadamente e disparou a pergunta:

- Ó Stora, já leu estes livros todos?

Nunca mais parámos de conversar. Respondi-lhe que não:

- Cruzes, Deus me livre!

Expliquei-lhe que nem sequer gostava de todos, só de alguns. Levei-o à estante da banda desenhada, depois à da poesia, fiquei a vê-lo passar o dedo pelas lombadas, a folhear as páginas, num quase afago...

- Um dia talvez comece a ler um livro... Talvez um de poemas... sussurrou meio envergonhado.

A campainha tocou e ele sobressaltou-se. Pegou na mochila, despediu-se e antes de sair, perguntou a medo:

- Amanhã posso ajudar outra vez a arrumar os livros?

Vi-o correr para as aulas: uma criança estouvada no seu caminhar, um passarinho a conquistar o mundo... Um futuro leitor apaixonado, aposto eu, com toda a segurança. ■



Imagem para colorir



Descobre as 7 Diferenças



Sudoku - puzzle

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

Sopa de Letras

MARCAS

DE

AUTOMÓVEIS

Kia, Honda, Fiat,
Subaru, Opel, Chevrolet,
Mazda, Renault, Volvo,
Citroen, Peugeot, Toyota,
Nissan, Mercedes, Audi,
Ford.

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

Os Santos Esposos Maria e José

Teresa Santiago

Os Esposos Maria e José são um caminho seguro para compreender e viver a vida cristã como família.

Em todas as circunstâncias da sua vida, José soube pronunciar o seu "fiat", como Maria na Anunciação e Jesus no Getsemani.

Ele era o homem justo, o Filho de Davi (Mt. 1,19-20); ela a serva do Senhor (Lc. 1,38). Eles são os que estiveram próximos, fisicamente, de Deus; o homem Jesus aprendeu a ser gente e judeu fiel com José e Maria, seus pais. Em todas as circunstâncias.

Jesus pertence à família divina, mas ao mesmo tempo, quis pertencer a uma família humana - a família de Nazaré. Deus quer que as nossas famílias, seguindo os caminhos da Sagrada Família, participem da maravilhosa família de Deus.

Na sua função de chefe de família, José ensinou Jesus a ser submisso aos pais (Lc. 2,51), segundo o mandamento de Deus (Ex. 20,21).

Aprendamos com Maria de Nazaré e José que, diante de um acontecimento que "ultrapassa completamente a pessoa e o que pode dizer", melhor resposta não há que silenciar-se, deter-se, diante do que está a contemplar e guardar o que se tem diante dos olhos, bem no fundo do coração: José desde o começo fez aquilo que os Apóstolos só começaram a fazer de facto em Pentecostes.

Ele, a exemplo de Maria de Nazaré, guardava to-

das as coisas de Deus em seu coração (Lc. 1,19). Ele, a exemplo de Maria de Betânia, tinha escolhido a melhor parte (Lc. 10,42).

O silêncio de José e de Maria aponta-nos para a vida interior, sem o qual é absolutamente impossível ter intimidade com Deus

É na Sagrada Família do passado distante que, cheios de amor e de fé, os casais católicos têm de buscar inspiração para a vivência da família concreta no seu casamento.

O que marca Maria e José é o facto de terem buscado a Deus, o que faz a diferença, o centro de um era o de outro. Eles aceitavam e buscavam ser o melhor entre si, para Jesus seu filho e para a sociedade. Assim, Deus pôde agir. Este pode ser o caminho para as relações familiares: olhar para os Santos Esposos, Maria e José, e buscar neles o modelo e a fonte para as famílias.

Dia após dia, José via Jesus crescer "em sabedoria, em estatura e graça diante de Deus e dos homens" (Lc 2,52). Ao longo da vida oculta em Nazaré, na escola de José. Ele aprendeu a fazer a vontade do Pai. Tal vontade torna-se o seu alimento diário (Jo. 4,34). No momento mais difícil da sua vida, vivido no Getsemani, preferiu que se cumprisse a vontade do pai e não a sua, fazendo-Se obediente até à morte... de Cruz (Fil. 2,8).

Com o exemplo de Jesus, Maria e José, procuro



realçar a beleza da humildade, tão ofuscada nos dias atuais, confundindo-se com fraqueza de personalidade ou fragilidade de metas. O cântico do Magnificat é o cântico da esperança, é o cântico do Povo de Deus em caminho. Onde há a cruz, para os cristãos há a esperança, sempre.

Os santos ajudam todos os fiéis a "tender à santidade e perfeição do próprio estado". A sua vida é a prova concreta de que é possível viver do Evangelho.

À semelhança de Jesus, que disse: "Aprendeí de Mim, porque sou manso e humilde de coração" (Mt. 11,29). A isto nos exorta São Paulo explicitamente: "Rogo-vos, pois, que sejam meus imitadores" (1 Cor. 4,16). O mesmo nos diz São José através do silêncio.

Santo Agostinho interrogava-se: então não poderás fazer o que estes e estas fizeram? E, assim, chegou à conversão definitiva exclamando: "Tarde Vos amei, ó Beleza tão antiga e tão nova. Tarde Vos amei!"

Intenção do Papa

Maio 2021



UNIVERSAL
O mundo das finanças

Rezemos para que os responsáveis das finanças colaborem com os governos para regulamentar os mercados financeiros e proteger os cidadãos dos seus perigos.



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 - Maio 2021 - Ano B

	Dia 9	Dia 16	Dia 23	Dia 30	<div style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.5em;">Páscoa</div>  <p style="font-size: 0.8em; margin: 0;">Se Cristo nao 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. (Bento XVI)</p>
--	-------	--------	--------	--------	---

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 1 – Sábado da semana IV – S. José Operário

A igreja de Santa Eufémia está aberta das 10 às 16h
21.30h Reunião do Clero da UPS

Dia 2 – Domingo V da Páscoa -Dia da Mãe

Dia 3 – Segunda-feira - S. Filipe e S. Tiago

Dia 4 – Terça-feira da semana V

21.00h Reunião Direção do Agrup. Escuteiros

Dia 6 – Quinta-feira da semana V

10.00h Reunião do Clero da Vigararia

Dia 7 – Sexta-feira da semana V

09,30 Expo. SSmo., em S. Miguel
21.15h Encontro de Grupo de Jovens da UPS

Dia 8 – Sábado da semana V

10,00h Festa da 1ª Reconciliação (gr. de S. Miguel)
21.30h Reunião de Pais e Padrinhos para Batismo
21.30h ENS: Serenata a Nª Srª, em Monte Abraão

Dia 9 – Domingo VI da Páscoa

Início da Semana da Vida (9 a 16)

Dia 12 – Quarta-feira da semana VI

21.30h Secretariado da Catequese

Dia 13 – Quinta-feira- Nª Srª de Fátima

21.00h Reunião do Secretariado Permanente

Dia 14 – Sexta-feira da semana VI -S. Matias

21.15h Encontro do Grupo de Jovens da UPS

Dia 15 – Sábado da semana VI

Retiro das ENS – Sintra C

10.00h Congresso da Pastoral Caritativa – T.Vedras
10.00h Festa da 1ª Reconciliação, em S. Miguel (grupos de Abrunheira, Lourel, Linhó e Várzea)

Dia 16 – Domingo VII– Ascensão do Senhor

Colheita de Sangue no Salão de São Miguel - 9-13h

Dia 21 – Sexta-feira da semana VII

21.00h Início do 9º CPM da UPS, em S. Miguel
21.15h Encontro do Grupo de Jovens da UPS

Dia 22 – Sábado da semana VII

Continuação do CPM da UPS, em S. Miguel
21.30h Reunião de Pais e Padrinhos para Batismo

Dia 23 – Domingo de Pentecostes

DIA DA UNIDADE PASTORAL
Encerramento do CPM da UPS, em S. Miguel

Dia 24 – Segunda-feira da semana VIII

Santa Maria, Mãe de Igreja
12.00h Missa de Nª Srª da Saúde, na Penha Longa

Dia 26 – Quarta-feira da semana VIII – S. Filipe Néri

Dia 28 – Sexta-feira da semana VIII

15.30h Oração do Grupo Carismático “Nazaré”
21.00h Concerto na Igreja de Santa Maria
21.15h Encontro do Grupo de Jovens da UPS

Dia 29 – Sábado da semana VIII – S. Paulo VI

Aniversário do CNE

Dia 30 – Domingo - Santíssima Trindade

Festa da Família



AVALIAÇÃO DA RECEÇÃO DO SÍNODO DIOCESANO

O nosso Bispo convida toda a Diocese a avaliar os frutos do Sínodo Diocesano realizado em 2016, que teve por tema “o sonho missionário de chegar a todos” e a receção da Constituição resultante do Sínodo.

Na primeira etapa da avaliação, somos convidados à oração e reflexão acerca do caminho percorrido nos últimos quatro anos.

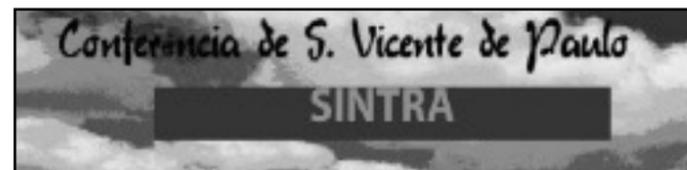
Depois desta reflexão, que pode ser feita em grupo, cada membro da comunidade preenche o inquérito individualmente. O inquérito terá respostas fechadas (selecionar várias opções apresentadas). Este inquérito será lançado a 27 de Abril e encerrará a 16 de maio.

Com base neste inquérito produz-se-á um relatório com uma síntese da caminhada percorrida ao longo dos quatro anos de receção sinodal. Esse relatório servirá de documento de trabalho para os membros da Assembleia de Avaliação que se realizará a 18 e 19 de Junho. Os resultados das respostas de cada vigararia serão disponibilizados aos respetivos vigários, possibilitando uma avaliação local.

Mais informações no site do Patriarcado de Lisboa: <https://www.patriarcado-lisboa.pt/>



Notícias dos Vicentinos
Hermínia Dionísio (Presidente)



Semeadores de Esperança

Neste tempo de pandemia, de confinamento, de desemprego, de maior pobreza, parece que tudo se desmorona, mas... existe uma luz ao fundo do túnel, bem lá no fundo, ela está no coração das pessoas.

É nos momentos mais difíceis que se vê o que é ser cristão. Jesus disse: "... Tudo o que fizerdes aos outros é a Mim que o fazeis..."

A Conferência S. Vicente de Paulo de S. Pedro de Penaferrim está a apoiar 94 famílias, o que corresponde a 219 pessoas, 56 Famílias em banco alimentar que correspondem a 140 pessoas, 93 adultos e 47 crianças, sendo as restantes famílias apoiadas em farmácia. Na presente data temos 83 cartões "abem" ativos e com estes cartões as pessoas podem adquirir todos os medicamentos comparticipados pelo SNS a custo zero; 80% são pagos pela Associação Dignidade e os outros 20% são pagos pela Conferência S. Vicente de Paulo. Estas pessoas são encaminhadas para a Conferência pelo grupo de ação social Gota-a-gota, pela União das Freguesias de Sintra e outras vêm- nos bater à porta.

Para além do cartão "abem", ainda ajudamos algumas pessoas nos medicamentos não comparticipados pelo SNS. Só assim, muitos dos nossos irmãos podem tratar as suas doenças.

Ainda ajudamos no pagamento de despesas domésticas (renda de casa, água, electricidade, gás....).

Toda esta ajuda só é possível graças à colaboração de todos vós: Paroquianos, Gota-a-gota e Autarquia.

O último peditário nas missas do último fim-de-semana de Março em toda a Unidade Pastoral de Sintra rendeu 985 euros. Foi muito bom!...

Não tenho palavras para agradecer a vossa tão grande generosidade.

Em Março tivemos ainda duas grandes doações de congelados da empresa Iglo. O nosso Bem-haja.

O Papa Francisco na Audiência Geral de 31 de maio de 2017 que consta no seu livro Na Alegria, nas páginas 46 e 47 diz que os cristãos têm de ser "Semeadores de Esperança" e cito:

"O Espírito Santo não nos torna somente capazes de esperar, mas inclusive de sermos semeadores de esperança, de sermos também nós – como Ele e graças a Ele – "paráclitos", ou seja, consoladores e defensores dos irmãos, semeadores de esperança. (...)

... E são sobretudo os pobres, os excluídos, os desamados a precisar de alguém que para eles se torne "paráclito", ou seja, consolador e defensor, como o Espírito Santo faz com cada um de nós, consolador e defensor. Devemos fazer o mesmo com os mais necessitados, com os mais descartados, com aqueles que mais precisam, aqueles que mais sofrem. Defensores e consoladores".

A Unidade Pastoral de Sintra tem sabido ser "Semeadora de Esperança" junto daqueles que mais necessitam.

Bem hajam.



Encontramos na face de Maria a face de um Deus terno e amoroso, a face materna de Deus. Por estas e muitas outras razões torna-se imperativo na vida do cristão recorrer com devoção a Maria em busca do amor de Deus por sua intercessão. Maria é a primeira "missionária da Igreja" ao aceitar a realização mais extraordinária da história da salvação na vida humana, (Lc 1, 38). Por isso toda a nossa acção missionária deve ter como modelo Maria, pois Ela é a fonte de alegria, motivação que protagoniza o projecto de Deus que trazemos interiormente em nós, mesmo que na maioria das vezes não tenhamos consciência dele. Assim aconteceu com Isabel, (Lc 1, 44), a presença de Maria foi para ela a fortaleza, o ânimo, a alegria de continuar a sua missão (projecto de Deus) de cuidar o precursor João Batista. Assim acontece com o coração de todo aquele que com fé se dirige à mãe do Céu. Acolhe a palavra Deus, deixa-se transformar por ela e com alegria dá testemunho com a própria vida levando-a aos irmãos. Qual é o espaço da nossa evangelização? Há muitos espaços vazios; vazios de alegria, de amor, de paz, de caridade, do bem... a lista poderia continuar. As nossas comunidades cristãs são feitas de homens e mulheres cujo coração é o espaço privilegiado, adequado, pertinente à evangelização. Maria ensina o segredo de como tornar fecunda a missão, basta acreditar como Ela (Lc 1, 45). Só quando acreditamos naqu'Ele que nos chama somos felizes, temos sucessos e fazemos felizes os outros.

13 de Maio - Solenidade da Ascensão do Senhor – Da terra ao céu

Eu explicava às crianças da catequese o sentido da Ascensão do Senhor: Jesus, depois de ter cumprido a sua missão na terra, subiu ao céu, sua morada eterna. Pareceu-me que a lição tinha sido clara quando surpreendi dois miúdos a falar baixinho. Então perguntei: –Qual é a dúvida?

Um deles, meio envergonhado, começou a dizer:

–A gente diz que Jesus está na Igreja, está no sacrário.

Agora o senhor Padre diz que ele subiu para o Céu.

Então, em que é que ficamos?

Fiquei meio surpreendido com aquela questão. Nunca tinha pensado nesses termos e olhei, meio aflito, quase à procura de ajuda, para o seu colega.

Este, sem mais demoras, resolveu a dúvida, respondendo de imediato:

– Olha, Ele mora no Céu mas trabalha na Igreja.

Comoveu-me a simplicidade destas crianças. Elas projectavam em Deus aquilo que viam no seu pai, em casa e no emprego. Nada mais certo. Deus tem a sua morada no Céu, mas exerce a sua actividade cá na Terra. E eu é que já não sei onde é que começa o Céu e termina a Terra. Jesus continua a sua acção aqui na Terra através de nós. Compete-nos agora fazer deste lugar de trabalho a morada de Deus, transformando a Terra num cantinho do Céu. É este mistério que nós celebramos na Ascensão do Senhor.

. David Vieira (Dehoniano)

Queimaduras



As queimaduras são lesões que resultam do contato com o calor ou frio extremo, substâncias químicas, eletricidade ou radiações. Os acidentes por queimaduras são muito frequentes e na sua maioria consistem em pequenas lesões que não originam grandes complicações.

No entanto, algumas queimaduras são potencialmente fatais, exigindo um tratamento correto e o mais precoce possível.

Algumas queimaduras, em certos locais do corpo humano, podem não só afetar a funcionalidade normal do corpo, como serem fatais. O socorro a estas vítimas resume-se essencialmente ao arrefecimento da queimadura e à prevenção das infeções. As queimaduras estão divididas em três níveis de gravidade.

Queimadura 1º grau (Menos grave):

- Vermelhidão
- Calor
- Dor

Queimadura 2º grau (Gravidade moderada)

- Dor intensa
- Bolhas

Queimadura 3º grau (Mais grave)

- Pele acastanhada ou negra ou branca
- Sem dor

Como atuar?

- Avalie a situação e garanta as suas condições de segurança;
- Afaste o agente que provoca a queimadura ou em alternativa a vítima do agente;
- Lave abundantemente a zona da queimadura com água tépida;
- Cubra as áreas queimadas com compressas humedecidas com soro fisiológico ou água;
- Controle a temperatura corporal, a hipotermia pode acontecer depois do arrefecimento;
- Não remova as roupas se estas estiverem coladas ao corpo da vítima;
- Não utilize gelo, pasta de dentes, manteiga, azeite, ou outro tipo de produtos para arrefecer a queimadura pois os mesmos poderão agravar as lesões;
- Caso a queimadura seja ligeira, procure aconselhamento médico.

Em caso de emergência, ligue 112.

XI Encontro Cristão 15 de Maio de 2021

Ao estar na situação presente, com as novas regras de confinamento e ao reconhecer segundo a palavra de Deus o nosso dever de obedecer às autoridades e dar um bom testemunho, comunicamos que o Encontro Cristão não será realizado tal como planeado no dia 30 de janeiro. Com esta alteração é natural que fiquemos desapontados e frustrados. Esta tempestade trouxe muitas incertezas, dúvidas e alterações nos nossos planos. Nunca imaginámos que isto poderia acontecer.

No entanto ...

Um dia, Jesus, antes de entrar no barco, disse aos seus discípulos, “vamos para outra banda.” (Mt. 7:18). Eles entraram no barco e arrancaram para atravessar o Mar da Galileia. No meio da viagem e na escuridão eles enfrentaram uma tempestade, uma tempestade com ventos fortes e ondas gigantes. Eles entraram logo em pânico, cheios de medo e dúvidas. Jesus estava a dormir tranquilamente. Os discípulos acordaram-no e Ele, com a mesma tranquilidade, acalmou os ventos e as ondas apenas com a Sua palavra.

Nós fomos lembrados que o mesmo Jesus está no barco connosco. Ao encontrarmos estes ventos fortes e ondas grandes, Ele falou e tranquilizou as nossas mentes e corações. Decidimos: “Vamos confiar no Senhor, não vamos desistir. Não sabemos para onde vamos, mas Ele sabe. Que Ele nos leve para outra banda também.”

O dia 15 de Maio surgiu então como possibilidade, estando juntos com os irmãos do hemisfério Sul, data e plano que colocámos e colocamos nas mãos do Senhor.

O tema do encontro para este ano desafia-nos: “Permanecei no meu amor e produzi-reis muitos frutos.” (Jo. 15:5-9). Entrem no barco, juntem-se a nós e vamos permanecer no Seu amor enquanto andamos para frente, com Jesus no barco e ver até onde nos leva! Participe na transmissão em rede:

<http://encontrocristao.pt>

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: paroquias.sintra@gmail.com

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:
1500 exemplares



Santos do mês

Rita Gôja

Beata Joana de Portugal “Santa Princesa”

Joana nasceu em Lisboa a 6 de Fevereiro de 1452. Filha do Rei de Portugal, Afonso V, e da Rainha Isabel.

Joana cresceu graciosa e muito bonita. Desde cedo, na sua educação cristã, Joana gostava de se dedicar aos retiros espirituais, às orações, à leitura religiosa e à contemplação. A princesa praticava penitências muito duras, jejuava muitas vezes e praticava a caridade ajudando os pobres que procuravam ajuda no palácio.

D. Afonso V preocupado com a sucessão do trono procurava casar a filha. Pretendentes não faltavam! Joana era uma princesa jovem muito atraente pela sua beleza e pelas suas qualidades intelectuais e morais. Mas a filha recusava o casamento e aos 19 anos pediu ao pai para a oferecer a Deus em agradecimento às suas vitórias em combate. O pedido comoveu D. Afonso que concedeu a Joana um casamento com Jesus. O desejo da Princesa em participar num regime religioso mais austero fê-la ingressar no Mosteiro de Jesus em Aveiro como noviça dominicana em 1472.

Devido a compromissos reais e devido à sua saúde frágil nunca foi possível a Joana professar os votos definitivos. No entanto, Joana permaneceu no convento como dominicana secular, obedeceu a todas as regras com enorme rigor e dedicou-se aos serviços mais humildes.

A santidade de Joana espalhou-se pelos reinos devido à sua caridade e devido à sua proximidade com os mais pobres e abandonados.

Morreu a 12 de Maio de 1490,

com 38 anos e, além do amor que o povo lhe tinha pela sua bondade, passou também a ser venerada por vários milagres que ocorreram por sua intercessão.

Joana foi beatificada pelo Papa Inocêncio XII em 1693, e em 1965 foi declarada padroeira de Aveiro.

Oração a Santa Joana Princesa

“Santa Joana Princesa desvelada Padroeira de Aveiro! Nós todos, pequenos e grandes, pobres e ricos, nos encomendamos fervorosamente à vossa celestial proteção!

Pedi ao Senhor, para todos, o pão nosso de cada dia e, não só o pão da terra, mas sobretudo o pão da virtude, o pão descido do céu que, como disse Jesus, dá a vida ao mundo.

Fazei-nos puros, humildes, caritativos, piedosos, compadecidos, resolutos, seguindo o vosso exemplo. Acompanhai-nos nos perigos



da terra e, chegando o momento da morte, ajudai-nos a entrar na pátria definitiva, que jamais acabará.

Santa Joana Princesa, rogai por nós!

Amén.”

Os Censos estão aí!

Esteja atento à sua caixa de correio.

A partir de
05/04

vai receber uma carta com a informação necessária para responder em censos2021.ine.pt

CENSOS
2021
Onde estão todos.

A partir de
19/04
Responda
pela Internet.



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



No mês anterior a fotografia publicada era de um anjo ou “alminha” de um altar lateral da igreja de São Martinho



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 - quintinoemorais@mail.telepac.pt www.funerariaquintinoemorais.pt