



UNIDADE PASTORAL DE SINTRA

Cruz Alta



Junho 2021

Edição nº 187 - Ano XIX
Diretor: P. Armindo Reis

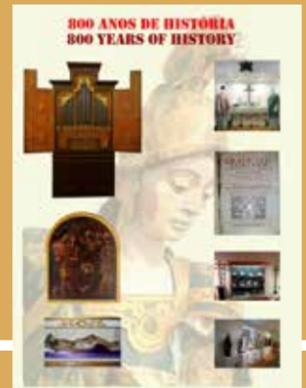
www.paroquias-sintra.pt

Distribuição Gratuita



JUBILEU DE PRATA SACERDOTAL
27 DE JUNHO, 16H EM S. MIGUEL

Museu das Paróquias
de Sintra já reabriu



Escuteiros - Peregrinar
com São Tiago



Página 5

1.ªs comunhões

Páginas Centrais



DIA DE SÃO PEDRO

29 DE JUNHO
MISSA ÀS 19H

PÁGINAS CENTRAIS



Vicentinos - a importân-
cia dos donativos

Página 14



Histórias de Vida:
Maria José Almeida

Página 10





Editorial

José Pedro Salema

A Vida de todos os dias!



Todos os dias, quando me levanto da cama, cruzo o olhar com um pequeno crucifixo que tenho na mesa de cabeceira.

Este olhar diário fortuito para esta imagem, é suficiente para despertar em mim a cumplicidade que Cristo quer da minha parte para o dia que está a começar.

Vivemos há pouco uma das etapas anuais mais lindas e misteriosas da nossa vida – a Morte e Ressurreição de Cristo; a subida para o Pai; a descida do Espírito Santo. Deus não faz mesmo nada por acaso!

E vem-me à cabeça a mesma pergunta de Jesus a Pedro "Tu amas-Me?" É assim mesmo, com esta mesma pergunta que tantas vezes me questiono, pensando que devo preocupar-me em cada acordar, em dar valor à minha vida, que não é mais do que encontrar uma resposta. É somente graças ao Amor que vale a pena viver.

É frequente tentar imaginar, à distância de dois mil anos, quais seriam os passos de Jesus na terra. Quero ser a imitação de Cristo, na entrega, na gratuidade, na paciência, no Amor. Quando nos enviou o Espírito Santo, sim, o mesmo que enviou aos Apóstolos depois de "aparecer diante deles", está a dizer-nos, hoje, e quero escutá-lo todos os dias, que estará connosco "até ao fim dos tempos!" E a Sua Palavra, se a compreendermos e seguirmos, é caminho para uma Vida Eterna!"

Ser cristão não é nada fácil! Mas sempre que me ponho na pele de quem tem um bocadinho de Deus dentro de si, tudo parece simples!

A oração ajuda-me a manter viva a minha relação com Deus. E se eu tivesse mais consciência de que a vida terrena é passagem para a eternidade, rezaria muito mais! Quanto mais vezes conversar com Deus, me aproximar, me tornar íntimo, mais perto me sinto do Céu, mesmo aqui na terra.

É esta Paz, que tanto busco e quero, que o Espírito Santo derrama constantemente sobre mim, sobre todos nós. Graças a Deus, estas chamazinhas vindas do Céu incendiam a Alegria e a Vida dentro de mim.

É isto, olhar aquele pequeno crucifixo, trocar um sorriso, agradecer poder começar um novo dia, pedir para me encher do Espírito Santo... e sigo com mais coragem para a Vida!

Através desta prática, que procuro alimentar diariamente, sei que me posso tornar uma pessoa com Cristo e também me une a Deus. Quem recebe o Espírito entra na intimidade de vida com Deus, e amá-lo é deixar que Ele, através de nós, passe o Seu amor para os homens.

Sei que o barro de que sou feito, é frágil. Só Deus o pode moldar, dando-lhe a forma que Ele quer para a minha vida. É esta vida, hoje, aqui e agora, que eu tenho de agarrar "com unhas e dentes!" E vivê-la! Com alegria! A Alegria abundante que Ele derramou naquele dia sobre os discípulos, e que derrama continuamente sobre nós, inundando-nos de Espírito, de Vida!

Que eu possa um dia dizer, como São Paulo:

"Já não sou eu que vivo, é Cristo que Vive em mim!"



Os Nossos Padres

Pe. Jorge Doutor

A Pandemia tem final à vista?

É já longo o tempo em que, por todo o Mundo, se sofrem os efeitos da pandemia!

As pessoas, as famílias, as empresas, as nações, estão muito afetadas pelas consequências que esta doença tem provocado... Consequências muitas vezes fatais...

É necessário que mantenhamos a esperança e reforçemos os laços de entreatajuda para que, todos unidos, consigamos ultrapassar esta grave crise.

Nunca é demais apelar a que respeitemos as diretivas relativas aos cuidados sanitários e de relação social – apesar do cansaço, convém não baixar as defesas e manter todos os cuidados (também os já vacinados).

Para muitos, além dos perigos para a saúde, este tem sido um período de grande provação económica, de tensão emocional, de dificuldades profissionais, de inquietações espirituais... Além dos apoios necessários das autoridades competentes, devemos todos estar atentos uns aos outros e apoiarmo-nos mutuamente, das formas que tivermos ao nosso alcance – apoio afetivo, apoio material,

apoio espiritual.

É um importante foco de esperança o sucesso da vacinação – apesar de alguns efeitos secundários negativos, por vezes graves, tudo somado está a revelar-se um importante meio de combate à doença Covid 19.

Espiritualmente, é bom que mantenhamos a nossa oração com intensidade: agradecendo a Deus a solidariedade com que, unidos, devemos enfrentar esta provação; agradecendo-Lhe também a rapidez com que as vacinas foram criadas e estão a ser administradas; pedindo que todos (e não apenas os países ricos) beneficiem desta solução; suplicando, ao Senhor de todas as coisas, o fim desta pandemia.

O Papa Francisco pediu que (especialmente no mês de maio) toda a Igreja invocasse a intercessão junto de Deus da Virgem Santa Maria, pedindo o fim da pandemia, e convidou especialmente a suplicar por todos aqueles que foram atingidos mais de perto.

Trinta Santuários marianos, um de cada vez, conduziram a oração por toda a Igreja. Nessas ocasiões de oração foi referido que o atual



momento de provação é uma ocasião para testemunhar a nossa fé, para alimentar a esperança e para realizar gestos de amor através de obras de misericórdia corporais e espirituais.

Muitas pessoas ficaram marcadas pela dor, por terem perdido uma pessoa querida ou porque não puderam acompanhá-la no momento da morte e da sepultura.

As relações familiares e sociais foram postas duramente à prova; a crise económica e a falta de trabalho suscitam medo devido ao futuro cada mais incerto para a família de cada um. Devemos ser como a primeira comunidade cristã que o texto dos Atos dos Apóstolos descreve com esta bela expressão: "A Igreja orava instantaneamente a Deus" (At 12,5).

Também nós nos unimos para elevar a nossa oração a Deus, para que possa atender aos nossos pedidos.



A melhor parte

Diác. Joaquim Craveiro

O Dom da Vocação

O mês de Junho está vinculado ao sacerdócio porque a maioria dos sacerdotes e diáconos são ordenados no domingo próximo à solenidade de S. Pedro e S. Paulo, 29 de Junho. Sendo estes Apóstolos considerados as duas "colunas" da Igreja faz que tomemos consciência da dupla dimensão eclesial – unidade e catolicidade – e da necessidade dos ministérios complementares que cada um representa: presidir à comunidade e difusão do Evangelho.

"As vocações eclesiais são manifestações das incomensuráveis riquezas de Cristo (Ef.3,8) e, portanto devem ser tidas em grande consideração e cultivadas com prontidão e

solicitude, de modo que possam desabrochar e amadurecer."(11)

"A vocação ao sacerdócio ministerial insere-se no âmbito mais amplo da vocação baptismal cristã, mediante a qual o Povo de Deus, estabelecido por Cristo como comunidade de vida, de caridade e de verdade, é também por Ele assumido como instrumento de redenção universal e enviado em toda a parte como luz do mundo e sal da terra (Mt.5,13-16). (12)

"A missão da Igreja é aquela de cuidar do nascimento, discernimento e acompanhamento das vocações, em particular, das vocações ao sacerdócio.



"O presbítero é então chamado a formar-se para que o seu coração e a sua vida sejam conformados ao Senhor Jesus, de modo a tornar-se um sinal do amor de Deus por cada homem. Unido intimamente a Cristo, ele poderá: anunciar o Evangelho...guiar e corrigir, interceder...escutar e acolher, correspondendo também às exigências e às questões profundas do nosso tempo". (40)

"Serei minhas testemunhas (...) até aos confins da terra" (At.1,8)

Os nºs 11,12,40 - Ratio Fundamentalibus Institutionis Sacerdotalis

Avaliação da caminhada Sinodal pelos catequistas

Cristina Silva

Na Diocese de Lisboa, desde 2014, iniciámos o caminho sinodal na recepção da Exortação Apostólica Evangelii Gaudium do Papa Francisco. Na última reunião Geral de Catequistas fizemos memória deste percurso e partilhamos em que medida nos vários centros de catequese vivemos a recepção da Constituição Sinodal de Lisboa.

2016/2017: Fazer da Palavra de Deus o lugar onde nasce a fé. (CSL 38)

A Bíblia é a primeira fonte da Catequese. É importante a leitura da Palavra de Deus e que esta esteja sempre presente no espaço da catequese.

Palavra (Com o Motu Proprio "Aperuit illis", o Santo Padre estabeleceu que "o III Domingo do Tempo Comum fosse dedicado à celebração, reflexão e divulgação da Palavra de Deus".);

•Na catequese familiar usámos muito a Bíblia infantil para reforçar os conteúdos dos guias e incentivamos os pais a usar o aplicativo "Evangelho Diário" para fazer a leitura diária de Evangelho.

•Proposta a leitura do evangelho de S. Marcos em casa;

•Foi lançado nesse ano o "Marcos no Correio" (mail semanal com o Evangelho do domingo seguinte), continuando agora com o nome de

•Formação Bíblica da catequese e do IDFC;

•Releitura da Exortação Apostólica Verbum Domini de Bento XVI.

2017/2018 Viver a liturgia como lugar de encontro (com Deus e a comunidade). (CSL 46)

A Catequese tem como função educar para a vida em comunidade. E a vida em comunidade é, em primeiro lugar, celebrar a liturgia juntos e fazer dela ação para o mundo.

•Na Caminhada do Advento desse ano deu-se relevo a vários momentos da Eucaristia e simbologia;

•No Linhó, no acolhimento da catequese, explicou-se as várias partes da Eucaristia;

•Na UPS, em cada eucaristia foi-se explicando os ritos e símbolos de cada momento da missa;

•Participação de alguns catequistas na Formação Dio-

cesana em Rio de Mouro e em formação E-learning do IDFC;

•Reunião Geral de Catequistas com formação sobre Eucaristia;

•Celebração de Missa explicada em S. Pedro.

2019/2020 e 2020/2021 - Sair com Cristo ao encontro de todas as periferias sociais e geográficas. (CSL 53)

A catequese é chamada a "imitar Cristo na saída de si mesmo para ir ao encontro dos outros"

•Em vários centros, no advento, a catequese, em conjunto com a comunidade, faz recolha de alimentos para os Vicentinos;

•Partilha de experiência missionárias no dia Missões;

•Campanhas de bens alimentares para os Vicentinos e Gota a Gota;

•Relação entre a catequese e Vicentinos para o desenvolvimento nos catequizandos



do sentido da partilha/solidariedade.

Fazer da Igreja uma rede de relações fraternas, na coresponsabilidade comunitária. (CSL 60)

•Criámos um espaço de Acolhimento antes da Catequese envolvendo mais os Pais;

•Na catequese familiar em S. Miguel, há momentos de partilha por parte dos pais até de problemas familiares ou dificuldades em aceitação/questionar novas situações;

•A experiência da catequese familiar tem demonstrado que os pais criam relações entre si e se ajudam nas diferentes etapas de desenvolvimento das crianças;

•Integração das famílias na comunidade; no Serviço de Acolhimento, Leitores, catequistas;

•Intensificou-se, neste período, a oração por alguém doente ou que precisava da nossa oração.



•A Festa da Palavra do 4º Ano, em que cada criança recebe a sua Bíblia, passou a coincidir com o Domingo da

"Evangelho no Correio";

•Construção do Cantinho da Palavra na Caminhada da Páscoa de 2021;



Banco Alimentar promove campanha de recolha de donativos

Ecclesia

Situação de muitas famílias afetadas pela crise social que se vive no país exige um esforço coletivo, referem instituições. Os 21 Bancos Alimentares contra a Fome promovem, entre 27 de maio e 6 de junho, uma nova campanha nacional de recolha de alimentos, pedindo a participação dos portugueses através da 'Ajuda Vale', nas caixas dos supermercados, e no site "alimentestaideia".

“A situação de muitas famílias afetadas pela crise social que se vive no país exige um esforço coletivo e os Bancos Alimentares contam não só com a contribuição, mas também com a mobilização

dos portugueses”, lê-se numa nota.

As medidas de segurança sanitária decorrentes da pandemia ainda impedem a realização da tradicional campanha de recolha de alimentos com voluntários. “Infelizmente, há agora milhares de famílias que contam com as nossas campanhas para conseguirem pôr comida na mesa, por isso, mais do que nunca, a ajuda não pode parar”, alerta Isabel Jonet, presidente da Federação Portuguesa dos Bancos Alimentares Contra a Fome.

Com o mote 'À nossa mesa há sempre lugar para mais um', a campanha do Banco

Alimentar procura sensibilizar a população no apoio a famílias que vivem situações de carência alimentar todos os dias.

“Estas situações foram agravadas pelo Covid19, que colocou na pobreza famílias que tinham as suas vidas organizadas, reforçando a importância do contributo e envolvimento de cada um”, lê-se. A participação pode ser feita através da modalidade 'Ajuda Vale', utilizada em campanhas anteriores, que assenta na contribuição através de vales de produtos disponíveis até 31 de maio, nas caixas dos supermercados.

Para quem não possa des-



locar-se aos supermercados ou resida fora de Portugal, o Banco Alimentar disponibiliza o portal de doação online www.alimentestaideia.pt, onde se podem escolher bens perecíveis para doar.

De acordo com os dados da Federação Portuguesa dos

Bancos Alimentares Contra a Fome, no ano passado, os 21 Bancos Alimentares em atividade em Portugal distribuíram 29 474 toneladas de alimentos (com o valor estimado de 41,2 milhões de euros), num movimento médio de 165 toneladas por dia útil.

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).

Quaresma – Do latim, quadragésima dies, «quarenta dias antes da Páscoa». Tempo forte de preparação para a Páscoa. Ao longo da história mudou de estrutura. Depois do Vaticano II começa na Quarta-Feira de cinzas e vai até ao início do Tríduo Pascal, na Quinta-Feira Santa, com a Ceia do Senhor. A Quaresma caracteriza-se por ser um tempo penitencial, centrado na Sagrada Escritura, na oração, na abstinência, no jejum e na conversão a Deus e aos irmãos. Omite-se o aleluia e pede-se sobriedade na decoração.

Quarta-Feira – Na liturgia, a quarta-feira, juntamente com a sexta-feira, muito cedo tiveram um sentido peniten-

cial. A escolha da quarta-feira deve-se à memória da traição e entrega de Jesus. **Quarta-Feira de Cinzas:** é talvez a quarta-feira mais popular na tradição cristã; assinala o início da Quaresma com a cerimónia da imposição das cinzas.

Quinta-Feira Santa – Fim da Quaresma e início do Tríduo Pascal com a missa vespertina. Dia de fundas raízes e de tradição dentro do povo cristão por ser o memorial da instituição da Eucaristia, do lava-pés, da instituição do sacerdócio, da proclamação do mandamento novo.

Reconciliação – Restabelecimento de uma relação desfeita. Reconciliação é a obra

salvadora de Cristo. S. Paulo, falando aos cristãos de Corinto, diz-lhes: «Tudo provém de Deus, que nos reconciliou consigo por Cristo e nos confiou o ministério da reconciliação» (2Cor 5, 18).

Reforma – Mudança com vista a melhorar uma coisa. Reforma litúrgica: mudança proposta pelo Concílio Vaticano II para a liturgia da Igreja por forma a que a comunidade cristã participe com maior proveito na celebração dos mistérios de Cristo.

Relíquias – Aplicou-se, sobretudo, aos restos mortais dos mártires e dos santos ou aos objetos que lhes pertenceram. Desde o início os cristãos associaram a mor-

te dos membros da Igreja à morte de Cristo e introduziu-se o costume de celebrar a Eucaristia sobre as relíquias dos mártires. Relicário: recipiente onde se guardam as relíquias.

Requiem – Palavra latina que significa «descanso». É a primeira palavra do canto de entrada da Missa de Defuntos. Daí que se fale de Missa de Requiem para indicar a missa dos defuntos. Mozart e Bizet têm belas composições musicais de Missas de Requiem. Reserva – No âmbito litúrgico entende-se por reserva o pão eucarístico que se guarda no sacrário para levar aos doentes e para a adoração dos fiéis.



Responso – As expressões rezar um responso, fazer um responso aludem a uma oração breve pelos defuntos, costume que esteve presente até à resposta do Vaticano II depois da missa.

Responsório: resposta que a assembleia dá depois da proclamação da Palavra de Deus na celebração, ordinariamente num salmo canto ou recitado.

Diz-nos o Santo Padre

A certeza de sermos escutados

Na sua Catequese do dia 26/05/2021, lembra-nos o Papa Francisco, a propósito da Oração e da sua dificuldade:

“... Também a oração que Jesus dirige ao Pai no Getsémani parece não ter sido ouvida: “Pai, se possível, afasta de mim o que me espera”. Parece que o Pai não o ouviu. O Filho terá de beber até ao fim o cálice da paixão. Mas o Sábado Santo não é o capítulo final, porque no terceiro dia, isto é o domingo, há a ressurreição. O mal é senhor do penúltimo dia: recordai bem isto. O mal nunca é o senhor do último dia, não: do penúltimo, o momento no qual a noite é mais escura, precisamente antes da aurora. No penúltimo dia há a tentação onde o mal nos faz compreender que venceu: “Viste? Eu venci!”. O mal é senhor do penúltimo dia: no último dia há a ressurreição. Mas o mal nunca é senhor do último dia: Deus é o Senhor do último dia. Porque este dia pertence apenas a Deus, e é o dia em que todos os anseios humanos de salvação serão cumpridos. Aprendamos esta paciência humilde de esperar a graça do Senhor, esperar o último dia. Muitas vezes, o penúltimo dia é muito doloroso, pois os sofrimentos humanos são maus. Mas o Senhor está presente e no último dia Ele resolve tudo.

Acontece às vezes que a nossa oração não é atendida por Deus; pelo menos assim nos parece, pois o que pedimos não se realiza. Mas, se Deus é Pai, por que não nos escuta? Também a oração que Jesus faz ao Pai no Jardim das Oliveiras parece que não foi atendida: o Filho teve de beber até ao fundo o cálice da Paixão.

O capítulo final, porém, não foi a sepultura, mas a ressurreição ao terceiro dia. O Mal pode ser senhor do penúltimo dia; nunca do último. Este, o último, pertence só a Deus, e é o dia em que se realizam todos os anseios humanos de salvação.

Por isso, como escreve o apóstolo Paulo, não sabemos sequer o que mais nos convém pedir. Quando rezamos, corremos o perigo de não servir a Deus, mas de pretender que Deus nos sirva a nós: não admitimos outra alternativa, senão a dos nossos desejos.

É fácil erguer uma bandeira com a escrita «Deus está connosco»; ansiosos por assegurar que Deus está connosco, pouco nos preocupa verificar se nós efetivamente estamos com Deus. Enfim, não sabemos o que pedir, para rezar como convém. Que fazer então? Deixar de rezar, porque afinal Deus não nos ouve? Para responder a esta

pergunta, é preciso meditar com calma os Evangelhos: lá vemos que a resposta de Jesus aos inúmeros pedidos que Lhe fazem às vezes é imediata, outras vezes não.

Na leitura inicial, ouvimos a súplica de Jairo pela cura de sua filha; Jesus acolhe a súplica, mas iam ainda a caminho quando Lhes chega a notícia de que a filha morreu. Parece o fim! Mas Jesus diz ao pai: «Não tenhas receio; crê somente».

É a fé que sustenta a oração. De facto, depois Jesus ressuscita a menina. Mas, por um certo tempo, Jairo teve de caminhar na escuridão, só com a luz da fé. Na oração,

lembramo-nos sempre disto: é Deus que nos deve converter a nós; não somos nós que devemos converter Deus.



M F E P

segurança contra incêndios

O SEU NEGÓCIO PROTEGIDO E CUMPRINDO A LEGISLAÇÃO

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

www.mafep.pt



**Consultório Médico**

Miguel Forjaz, Médico

Cãibras nocturnas e síndrome das pernas inquietas

As câibras são contrações musculares involuntárias súbitas que podem surgir em qualquer altura do dia, mas, especialmente, durante a noite. Localizam-se a maior parte das vezes nas pernas, de forma mais frequente nos gémeos. Esta sensação tão incómoda e, por vezes, muito dolorosa, pode durar vários minutos. Atingem com mais frequência pessoas de meia-idade e mais velhas e do sexo feminino.

As causas não estão muito bem comprovadas. No

entanto, as câibras são desencadeadas pelo exercício físico excessivo muscular, a posição sentada prolongada, ou outras posições desadequadas prolongadas, a desidratação e em pessoas que sofrem de alterações da sua estrutura, como aquelas que sofrem de "pé chato", por exemplo. A deficiência em cálcio, potássio e magnésio pode favorecer o seu aparecimento. Alguns medicamentos podem estar na sua génese, como os diuréticos espoliadores de potássio, as-

sim como algumas doenças como a diabetes e as perturbações da tireoide e o alcoolismo crónico.

O que fazer para evitar as câibras?

Deve estar bem hidratado e beber de seis a oito copos por dia no máximo. De notar que, a ingestão de água a mais não é positiva para o nosso organismo. Deve fazer exercícios diários de estiramento, como alongamentos das pernas. Os exercícios dentro de água são benéficos.

Como actuar quando uma câibra surge?

Deve esticar a perna, depois fazer a flexão do pé em direcção ao joelho para sentir o estiramento dos músculos da perna. Peça ajuda, se puder, para este procedimento.

Em relação ao tratamento podem ser prescritos relaxantes musculares e suplementos. Os alimentos podem prevenir as câibras, nomeadamente todos aqueles ricos em potássio, magnésio ou cálcio como, especialmente, os vegetais de cor verde escura.

As câibras nocturnas das pernas não devem ser confundidas com uma situação completamente diferente, que é a síndrome das pernas inquietas, uma perturbação do foro neurológico rara e ainda pouco conhecida.

A "síndrome das pernas inquietas" caracteriza-se por uma sensação desconfortável nas pernas, mas também, por vezes, nos braços, especialmente na posição deitada, a que se associa

uma vontade irresistível de as mover. Pode considerar-se uma doença crónica que pode ocorrer em qualquer idade, mas é mais frequente nas idades mais avançadas. Desconhece-se a sua causa, embora estudos indiquem que terá a ver com perturbações ligadas à dopamina, um neuro transmissor existente no cérebro que se relaciona com os movimentos. Existem eventualmente causas ou situações secundárias, que favorecem esta situação, como o alcoolismo, o tabagismo, a diabetes, anemia, a toma de estimulantes como o café, entre outros casos. Esta sensação leva a uma dificuldade em dormir, pela vontade irresistível de mexer as pernas de forma espontânea e incontrolada.

Em relação ao tratamento, aconselha-se o caminhar e alterar os estilos de vida e eliminar as causas secundárias apontadas.

Esta doença não tem cura, mas os medicamentos anti parkinsonianos podem ter bons resultados. ■



Peregrinar com São Tiago, no mundo do Príncipezinho

Escuteiros

É ano Jacobeu em Santiago. O dia do Santo - 25 de julho - neste ano é a um domingo e, quando tal acontece, celebra-se o Jacobeu, com diversas propostas, celebrações especiais e mais e maiores peregrinações que terminam com a passagem na Porta Santa e a obtenção de indulgência para os nossos pecados.

São Tiago, o apóstolo de Jesus, é o patrono dos Exploradores do CNE e o movimento propõe que ao longo deste ano vivamos os três momentos da peregrinação a Santiago, na distância e segurança necessária. Das três propostas - Preparar, Peregrinar e Jubilar - a Preparação dos nossos exploradores foi feita ainda no início do ano, sendo que no dia 01 de maio a Expedição se colocou a caminho, "Peregrinando" ao longo de 10km do caminho de Santiago, entre Cabriz e Odrinhas.

Nas semanas que levaram a esse dia os Exploradores foram desafiados a aceitar um caminho que era o de Santiago, seguindo uma luz que não queríamos apagada, no candeiro do Acendedor de Candeeiros. Seguindo a mesma viagem que fez o Príncipezinho, os Exploradores percorreram parte do caminho para Compostela, seguindo o candeiro que ilumina a noite e identificando nele a Estrela da fé que guiou São Tiago "até aos confins do mundo" (Act 1,8) aceitando testemunhá-la "até às últimas consequências" (Act 12, 1-2), mostrando aos povos o caminho para a Terra Prometida: o caminho para Deus.



O caminho foi (re)marcado pelos animadores da Expedição e pelos caminheiros, nos locais onde a marcação estava sumida e no dia 01 de maio os nossos Exploradores colocaram-se a caminho.

A Patrulha Raposa conta como foi, para eles, a atividade: "Iniciámos o raide decifrando um código que nos pedia que, no percurso entre o primeiro e o segundo posto, encontrássemos, no que nos rodeia, 3 vulcões, a rosa e uma

vassoura, tal como o Príncipezinho tinha no seu asteroide.

Ao partirmos, começámos a cantar e a perguntar coisas uns aos outros.

Durante o raide, a patrulha propôs-se ao desafio de conseguir 100 acenos de pessoas que passavam na estrada. Não só conseguimos, como foi mesmo muito divertido.

Todos os postos do percurso tinham jogos muito divertidos. Num deles construímos um mini tapa vento, noutra jogámos ao jogo das minas e até "construímos" um planeta.

Enquanto lanchávamos apareceu um menino com uma minimota. Ele parecia muito divertido, mas o barulho da mota dificultava a nossa conversa.

No final do raide estávamos cansados, mas valeu a pena pela diversão, pelo que fizemos e pelo que aprendemos." ■



Serviço de Transporte em Táxi

Serviço de Táxi na zona rural do Concelho de Sintra

Deslocações para:

Consultas* Exames* Tratamentos*

Viagens de lazer e negócios*

Transfer do e para o aeroporto*

Serviço na hora e por marcação

Email: taxisintrarural@gmail.com

Tlm: 965 234 393

Siga-nos no Facebook: <https://www.facebook.com/taxisintra.rural>



Caminhada Solidária



O Pessoal da Vila de Sintra (Grupo de Amigos), no dia 24 de abril, reuniu-se para uma caminhada pela serra de Sintra.

Desta vez a inscrição era oferta de leite para o Gota a Gota – Grupo de Ação Social que simbolicamente, por ser um grupo de amigos da Vila, nos foi entregue no adro da igreja de S. Martinho. O Gota a Gota-Grupo de Ação Social ajuda todos os meses 28 Famílias com 41 adultos e 41 crianças mais 43 crianças da Conferência São Vicente de Paulo de São Pedro Penaferrim, todos pertencentes à Unidade Pastoral de Sintra.

O Gota a Gota-Grupo de Ação Social agradece a iniciativa do Pessoal da Vila de Sintra (Grupo de Amigos), que muito nos veio ajudar nestes tempos tão difíceis.

Um Grande **BEM HAJA**

A direção do Gota a Gota-Grupo de Ação Social ■



Gota a Gota-Grupo de Ação Social

Artigos doados em maio 2021

Artigos	Quan.	Artigos	Quan.
Fraldas Nº1	3	Flocos Cereais / Mel	75
Fraldas Nº2	3	Cereais/Corn Flakes	49
Fraldas Nº3 (Dodot)	2	Atum	69
Fraldas Nº3	3	Salsichas	69
Fraldas Nº4	4	Tomate	4
Fraldas Nº5	15	Cogumelos	2
Fraldas Nº6	20	Massa	28
Fraldas adultos S	2	Esparguete	28
Toalhitas	41	Arroz	28
Oleo Johson	1	Grão e Feijão	58
Shampoo + Gel	8	Azeite	25
Shampoo	18	Oleo	3
Dentifricio	18	Sal	1
Desodorisante	18	Leite c/chocolate (200ml)	12
Papel Higiénico	9	Leite UHT Meio Gordo 1L	696
Detergente loica	1	Açúcar	25
Bolacha Maria/Torrada	78	Nescafé descafeinado	9
Aptamil Nº 2	1	Chocolate em pó	2
Nan Nº 4	3	Chá	28
Fruta Pack 4 boiões	8	Café solúvel	1
Farinha Láctea (Cerelac)	29	Chocapic	3
Leite Crescimento 1L	12	Mascaras Gliss	14
Leite magro 1L	12	Leite S/Lactose 1L	12
Corn Flakes recheados	31	Congelados embalagem	120

Total de artigos doados:

1701

Banco Alimentar:

521,90 Kg



Fundação Rotária Portuguesa apoia Gota-a-Gota

Rotary
Club de Sintra



O projeto desenvolvido pelo Rotary Club de Sintra, para o Gota a Gota-Grupo de Ação Social, apoiado pela **Fundação Rotária Portuguesa**, foi delineado para apoiar Famílias da UPS "F. da Igreja Paroquial da Freguesia de Santa Maria e São Miguel de Sintra", no contexto do Projeto Combate à Fome e à Pobreza da Fundação Rotária Portuguesa.

O objetivo do projeto foi o de apoiar o Gota a Gota - Grupo de Ação Social que todos os dias acolhe novas famílias que solicitam ajuda, principalmente alimentar.

O Gota a Gota-Grupo de Ação Social está a ajudar 28 famílias com 41 adultos e 41 crianças mais 43 crianças da Conferência de São Vicente de Paulo de São Pedro Penaferrim. A título de exemplo neste momento o Gota a Gota-Grupo de Ação Social entrega por mês 726 litros de leite.

Atualmente o Rotary Club de Sintra mantém a sua ação na Comunidade, em particular apoiando famílias carenciadas e em situação de crise, bem como, outras instituições que promovem projetos de apoio à Comunidade, mantendo o espírito de solidariedade que caracteriza o movimento Rotário.



Uma gota... muitas vidas!

Rotary
Club de Sintra

Como vem sendo habitual, o **Rotary Club de Sintra** promoveu mais **duas** colheitas de **Sangue** a 5 de maio na Escola Secundária Santa Maria (Portela) e a 16 maio no Salão Paroquial da Igreja de S. Miguel na Estefânia (Sintra) entre as 9h00 e as 13h00.

Estes eventos foram organizados pelo **Rotary Club de Sintra** em colaboração com o Instituto Português do Sangue e da Transplantação, Associação de Dadores de Sangue do Concelho de SINTRA, Agrupamento de Escolas Monte da Lua, e a Unidade Pastoral de Sintra.

O resultado da ação foi positivo.

Na Escola Secundária de Santa Maria (5 maio)

- Presenças.....28
- Novos dadores.....21
- Colheitas.....25
- Não puderam doar03

No Salão Paroquial da Igreja de São Miguel (16 maio)

- Presenças.....65
- Novos dadores.....15
- Colheitas.....52
- Não puderam doar13
- Inscritos para Medula Óssea.....02

O Rotary Club de Sintra agradece a colaboração de todos os dadores que mais uma vez deram um pouco de si.

Lema do Rotary "Dar de si antes de pensar em si"





D.PIPAS

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 VIII

A BEM-AVENTURADA VIRGEM MARIA MÃE DE DEUS NO MISTÉRIO DE CRISTO E DA IGREJA

I. PROÉMIO

A Virgem mãe de Cristo

52. Querendo Deus, na Sua infinita benignidade e sabedoria, levar a cabo a redenção do mundo, «ao chegar a pleni-

tude dos tempos, enviou Seu Filho, nascido de mulher... a fim de recebermos a filiação adoptiva» (Gál. 4, 4-5). «Por amor de nós, homens, e para nossa salvação, desceu dos céus e encarnou na Virgem Maria, por obra e graça do Espírito Santo» (171). Este divino mistério da salvação é-nos relevado e continua na Igreja, instituída pelo Senhor como Seu corpo; nela, os fiéis, aderindo à cabeça que é Cristo, e em comunhão com todos os santos, devem também venerar a memória «em primeiro lugar da gloriosa sempre Virgem Maria Mãe do nosso Deus e Senhor Jesus Cristo» (172).

A Virgem e a Igreja

53. Efectivamente, a Virgem Maria, que na anunciação do Anjo recebeu o Verbo no

coração e no seio, e deu ao mundo a Vida, é reconhecida e honrada como verdadeira Mãe de Deus Redentor. Remida dum modo mais sublime, em atenção aos méritos de seu Filho, e unida a Ele por um vínculo estreito e indissolúvel, foi enriquecida com a excelsa missão e dignidade de Mãe de Deus Filho; é, por isso, filha predilecta do Pai e templo do Espírito Santo, e, por este insigne dom da graça, leva vantagem a todas as demais criaturas do céu e da terra. Está, porém, associada, na descendência de Adão, a todos os homens necessitados de salvação; melhor, «é verdadeiramente Mãe dos membros (de Cristo)..., porque cooperou com o seu amor para que na Igreja nascessem os fiéis, membros daquela cabeça» (173). É, por esta

razão, saudada como membro eminente e inteiramente singular da Igreja, seu tipo e exemplar perfeitíssimo na fé e na caridade; e a Igreja católica, ensinada pelo Espírito Santo, consagra-lhe, como a mãe amantíssima, filial afecto de piedade.

Intenção do Concílio

54. Por isso, o sagrado Concílio, ao expor a doutrina acerca da Igreja, na qual o divino Redentor realiza a salvação, pretende esclarecer cuidadosamente não só o papel da Virgem Santíssima no mistério do Verbo encarnado e do Corpo místico, mas também os deveres dos homens resgatados para com a Mãe de Deus, Mãe de Cristo e Mãe dos homens, sobretudo dos fiéis. Não tem, contudo, intenção de propor toda a dou-



trina acerca de Maria, nem de dirimir as questões ainda não totalmente esclarecidas pelos teólogos. Conservam, por isso, os seus direitos as opiniões que nas escolas católicas livremente se propõem acerca daquela que na santa Igreja ocupa depois de Cristo o lugar mais elevado e também o mais próximo de nós (174).

Ano de São José. Bispos filipinos: evento providencial para a Igreja e o mundo

Os 12 meses comemorativos do especial "Ano de São José" coincidem com o "Ano da Missão" que a Igreja filipina está a celebrar para recordar os 500 anos da chegada do cristianismo ao país asiático. Os bispos filipinos da região de Bicol também ressaltam outra providencial coincidência: no dia 19 de março, na festa de São José, tem-se a abertura do Ano da "Família - Amoris Laetitia", por iniciativa do Pontífice para comemorar o quinto aniversário de sua homônima Exortação apostólica sobre a alegria e a beleza do amor na família Vatican News

Uma celebração que apresenta uma coincidência "providencial" para a Igreja católica nas Filipinas: com essas palavras, os bispos da região de Bicol, no país asiático, definem numa carta pastoral o especial "Ano de São José", em andamento até 8 de dezembro próximo, convocado pelo Papa Francisco para comemorar o 150º aniversário da declaração do esposo de Maria como Patrono universal da Igreja por Pio IX.

De fato, os 12 meses co-

memorativos coincidem com o "Ano da Missão" que a Igreja filipina está celebrando para recordar os 500 anos da chegada do cristianismo ao país. O tema do evento é "Doados para dar", que recorda a frase evangélica "De graça recebestes, de graça dai" e que evoca o exemplo do esposo da Virgem. Efectivamente, a ele - explicam os bispos -, foi dado o dom de ser "o pai terreno de Jesus e ele compartilhou este dom com toda a Igreja, através da Sagrada Família".

Festa de S. José, abertura do Ano da "Família - Amoris Laetitia"

Os bispos de Bicol também ressaltam outra providencial coincidência: no dia 19 de março, precisamente na festa de São José, tem-se a abertura do Ano da "Família - Amoris Laetitia", por iniciativa do Pontífice para comemorar o quinto aniversário de sua homônima Exortação apostólica sobre a alegria e a beleza do amor na família.

"Esperamos - escrevem os bispos filipinos - que esta comemoração ajude as famílias a descobrir e experimen-

tar tanto a alegria de ter um dom como de ser um dom para a Igreja e a sociedade, e assim se tornar uma luz na escuridão do mundo."

Em todas as três celebrações, prossegue a Carta episcopal, "São José brilha como inspiração, figura unificadora e central a quem olhar" especialmente agora, "nestes tempos críticos" provocados pela pandemia, pois cada fiel é chamado a "refletir sobre sua missão individual na Igreja, na família, na sociedade e no mundo em geral".

Papel central da família como Igreja doméstica

Os bispos filipinos da região de Bicol ressaltam, em seguida, "o papel central da família como Igreja doméstica", que surgiu de maneira particular durante o período de isolamento social:

"A família tornou-se um lugar de refúgio em um momento de crise - afirmam -, uma comunidade de fé que nos fortaleceu em momentos de medo causados pela Covid-19."

E mesmo aqueles que "tiveram a infelicidade de ser colocados em quarentena em



outro lugar, longe de casa, perceberam o quanto precisavam estar com seus entes queridos".

Distância pode ser física e social, jamais espiritual

Mas a distância entre os fiéis pode ser física e social, jamais espiritual, evidencia ainda a Igreja filipina, porque a distância "não pode inibir a intimidade espiritual no amor e na fé".

Além do mais, explicam os prelados filipinos, "é assim que somos com Deus que não vemos, mas com quem é possível alcançar uma intimidade profunda, mesmo sem a presença física".

Portanto, "através de nossas relações familiares, nossas amizades, nosso sermos todos irmãos, somos capazes

de nos conectar e estender nossa mão ao próximo, de modo possível e seguro".

Passagem dos tufões em 2020, "oportunidade de missão"

A Carta pastoral também analisa os numerosos tufões que atingiram o país do sudeste asiático em 2020, incluindo os ciclones "Goni" e "Vamco", que deixaram um rastro de morte e destruição.

Apesar disso, porém, os desastres naturais "não puderam extinguir o espírito e cessar os esforços de todos para estender as mãos uns aos outros em meio à pandemia", pelo contrário: a passagem dos tufões se tornou "uma oportunidade de missão que impeliu muitas pessoas a ajudar os outros".

Primeira Comunhão



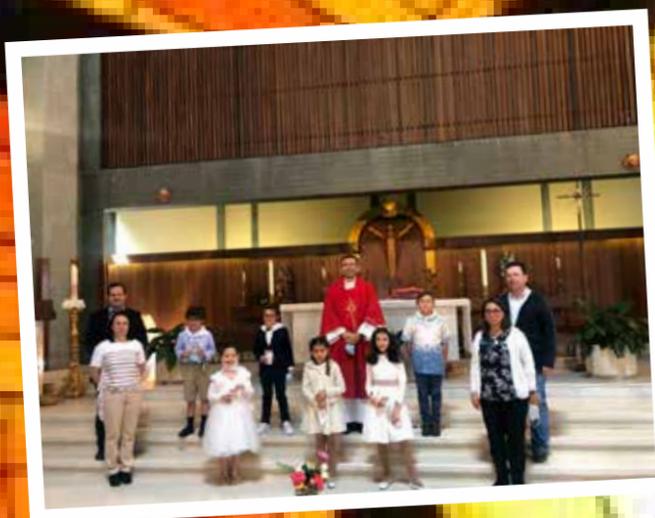
S. Miguel

Élia e Adérito
Cristina e João Sabino

Em S. Miguel, um grupo de 19 crianças está a frequentar o 3º ano da catequese. Chegámos a maio e é altura de fazerem a sua festa da 1ª comunhão. A expectativa antes da Páscoa já era grande, pois esta pandemia tem vindo a alterar-nos os planos de curto prazo. Assim e com o desconfinamento chegou o dia. E como o grupo é grande, e na possibilidade de trazer a família mais próxima à cerimónia, repartiu-se em 3 grupos mais pequenos.

O primeiro grupo realizou a sua primeira reconciliação e primeira comunhão no dia 1 de maio, juntamente com as crianças do 4º volume que faziam a sua festa da palavra. No dia 8 de maio o restante grupo fez a festa da primeira reconciliação e nos dias 24 e 25 de maio, o grupo agora dividido em 2 fez a sua 1ª comunhão. Ainda ficaram 2 crianças para outra data por razões de saúde. As crianças estavam felizes, embora com algum nervosismo. Em cada um dos grupos, houve a possibilidade de uma criança fazer a 2ª leitura e de uma mãe ler a 1ª leitura. Agradecemos aos leitores que cederam a sua vez na escala e ao Pe Armindo por ter confiado às crianças uma tarefa tão importante como a de leitor. Participaram também com entusiasmo na homilia, respondendo às perguntas do Padre Armindo. Os pais, que na catequese familiar fizeram parte do percurso de crescimento na fé dos seus filhos, estavam também muito felizes. Uma das nossas crianças recebeu também o sacramento do batismo e do crisma. Um momento que aguardava com ansiedade há muito tempo.

Os catequistas de S. Miguel rezam por estas famílias e desejam que permaneçam na presença do Senhor. Que a primeira comunhão seja verdadeiramente a primeira de muitas. E agradecemos também aos coros que animaram as eucaristias, bem como o trabalho realizado na transmissão das mesmas via youtube, no canal da paróquia, que permitiram a familiares que não puderam estar presentes, assistir e ao fotógrafo que fez a reportagem fotográfica, para mais tarde todos poderem recordar este dia.



Linhó

Paula Leite

Foi com muita alegria que nos passados domingos 16 e 23 de maio, 7 crianças (divididas em 2 grupos) do 3º e 4º volume da catequese fizeram a sua Primeira Comunhão na Capela das Irmãs Doroteias, no Linhó.

Num ano de catequese tão diferente de todos os outros, foi um enorme desafio para estas crianças prepararem-se para este dia tão importante das suas vidas. Foi assim de forma muito consciente, que dias antes, vários grupos de crianças da Primeira Comunhão da Unidade Pastoral de Sintra se reuniram na Igreja de S. Miguel para participarem na Festa do Perdão. Uma pequena celebração repleta de significado, em que as crianças foram desafiadas a refletir em silêncio sobre as suas faltas e naquilo que os afastava de Jesus. Arrepentidas e na certeza de não quererem voltar a pecar, aproximaram-se do sacerdote, confessaram-se e receberam o perdão. De seguida foi entregue a cada criança o lenço trabalhado na catequese agora já sem manchas (pecados) e que simboliza a veste branca do seu batismo.

Foi nesta grande alegria do perdão, de lenço ao pescoço e com a certeza de que “Sou de Cristo sou feliz!” que estes dois grupos de crianças celebraram a sua Primeira Comunhão, no Linhó. Na Capela já estava a família, os amigos e toda a comunidade enquanto catequistas e crianças recolhidos faziam uma oração, as crianças entraram de seguida no cortejo ao som do cântico de entrada “Eis-me aqui Jesus” e cada um deles levava na mão uma flor para lhe dar. Participaram na eucaristia de uma forma muito tranquila e emotiva, cantaram, rezaram e atentos às leituras responderam aos desafios colocados pelo Padre Jorge. Muito concentrados, comungaram pela primeira vez, e puderam testemunhar que quando recebemos Jesus, a verdadeira festa é no nosso coração!



DIA DE SÃO PEDRO

29 de Junho 2021



MISSA -19h 00

Igreja de Sº Pedro de Penaferrim

 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: Maria José Almeida

Entrevista: P. Armindo Reis; Redação: Adérito Martins

Maria José Feio de Sá Carneiro Gomes de Almeida, nasceu em 1943 em Barcelinhos, concelho de Barcelos e distrito de Braga, onde viveu até aos 10 anos, concluindo aí a 4ª classe. Depois a família mudou-se para Braga, por causa dos estudos dos filhos, e aí a Zé completou os estudos no liceu público. Eram 8 filhos, 5 raparigas e 3 rapazes, sendo ela a segunda mais velha. Em Braga chegou a fazer parte da JEC e a ser responsável da Conferência de S. Vicente de Paulo.

O pai era de Barcelinhos de uma família de 18 irmãos (primeiro nasceram 9 raparigas e depois 9 rapazes, sendo ele o mais novo dos 18), e a mãe era de Vila Verde. Os avós paternos, Joaquim e Ana, eram católicos muito devotos. Eram também avós do antigo primeiro-ministro Francisco Sá Carneiro (falecido em 1981 num trágico acidente de avião). A avó tinha uma predileção especial pelos pobres e ocupava-se em obras para os mais desfavorecidos. Chegou a construir uma cozinha para os pobres. Apesar de muito dar, nunca faltou nada à família. Como dizia a sua mãe: “muito milhinho se tem dado, e as tulhas sempre cheias” - que faz lembrar o encontro de Elias com a viúva. O pai da Maria José, afilhado de Nossa Senhora das Dores, tinha uma grande devoção a Nossa Senhora. A mãe estava em casa a tratar dos filhos e o pai era advogado, tendo escritório em Barcelos, e também serviços em Braga e em Vila Verde.

Depois de concluído o Liceu, Maria José foi para Coimbra para um lar de freiras enquanto estudava germânicas, mas não se ambientou ao local. Veio então para Lisboa, para casa de um irmão do pai que era casado com uma senhora alemã, que teve muita influência na relação da Maria José com os países germânicos. Entretanto o professor Gonçalves Rodrigues abriu o ISLA – uma escola de línguas e administração – para onde foi estudar tradução e depois secretariado.

Depois de uma experiência de alguns meses na Alemanha, foi trabalhar para o Porto numa firma alemã.

Conheceu o marido em Lisboa, num baile dos austríacos no Castelo de S. Jorge. A mãe dele, que na altura já tinha falecido, era austríaca, e ele veio cá de férias. A família da Maria José não achou muita graça, uma vez que o pretendente era 15 anos mais velho que ela, ainda que não parecesse, e era médico num hospital na Áustria. Casaram em Braga, no Santuário do Sameiro.

Em Portugal o seu marido não podia exercer medicina por falta de equivalência, mas trabalhou na indústria farmacêutica, na Merck e numa outra empresa. Por altura do 25 de abril de 74, foram para a Áustria dada a situação que se vivia em Portugal. Durante o tempo que estiveram por lá, o marido aproveitou para se especializar em estomatologia. De regresso a Portugal, foram para Braga, mas foi uma

adaptação difícil. Os filhos tinham de ir para a escola alemã, no Porto, o que deixava a Maria José muito desassossegada, em especial quando a carrinha se atrasava. A conselho de um padre alemão, de cada vez que os filhos saíam para a escola, pedia aos Anjos da Guarda da família que fossem com as crianças para a escola, e isso dava-lhe uma paz enorme. Quando uma casa que o casal herdou de um tio em Lisboa ficou vaga, por saída do inquilino, decidiram vir para Lisboa.

Já tinham também ligação a Sintra pelo facto de uns tios da Maria José terem uma casa no Banzão e a sua sogra aí procurar matar as saudades da Áustria, devido ao verde que lhe lembrava a terra natal. Mas a Maria José e o marido só vieram viver para Janas em 1998, depois de ele se aposentar. Ele tinha uma grande devoção por Nossa Senhora de Fátima, maior que ela, que era católica praticante, ainda que sem grande ligação à vida paroquial. Em Lisboa pertenciam à Paróquia de S. Mamede, mas a vida cristã dos filhos foi na igreja alemã, devido à ligação do marido àquela comunidade.

Só em Sintra, por alturas da chegada do Padre Carlos à Paróquia, quando foi convidada pela responsável da catequese, a D. Maria Emília, para ser catequista, é que descobriu a importância de uma paróquia. Foi com surpresa que recebeu o convite, até porque nem sabia dar catequese, mas aceitou e começou por dar catequese em Janas, onde havia um

grande grupo. Foi nessa missão de catequista que aconteceu a sua verdadeira aproximação a Jesus. Sentia que a catequese nem era para as crianças, mas antes para ela própria, que descobriu o Deus Amor que Jesus é. Muitas vezes ia buscar os meninos a casa, um a um. Ainda hoje, de um modo geral, mantém contacto com eles, já adultos. O marido muitas vezes não gostava que desse tanto tempo à Igreja e reclamava. Algumas vezes teve de inventar umas desculpas para ir a mais uma reunião, e chegava a dizer-lhe que só lhe respondia de Bíblia na mão. Ele, apesar de só ir à missa pelo Natal e pela Páscoa, rezava todas as noites. Faleceu há 11 anos, com 82 anos.

Depois da experiência com o grupo de catequese, Maria José começou também a dar catequese de adultos no Clube Desportivo, com a Filomena Parracho e com o Fernando Tristão. Entretanto conheceu o Renovamento Carismático, indo inicialmente às reuniões em Lisboa, mas depois juntou-se ao grupo de Sintra, de que hoje é a responsável. Aí aprendeu a louvar a Deus, que nunca tinha aprendido em 50 anos! Fez ainda a experiência das Oficinas de Oração e Vida, que também a ajudaram muito neste caminho espiritual. Nestas o que mais a tocou foi a oração do abandono: fazer a nossa parte e deixar o resto nas mãos de Deus.

Presentemente é coordenadora pastoral da comunidade de Janas – invenções do prior! –, e membro do Conselho Pastoral da UPS.



A catequese foi o instrumento de Deus para a conversão da Maria José. Por vezes uma aparente falta de vocação pode apenas esconder alguém que precisa de ser convertido. Reconhece que a sua conversão tardia se deve ao facto de, apesar de ir à Missa com a família, nunca se terem ligado a uma paróquia. Hoje as suas periferias estão muito perto, na família, nos seus filhos e netos. Tem uma neta, Maria, filha do filho mais novo e uma neta tailandesa adotada, Ana, enteada do filho mais velho que ficou a cuidar dela depois da mãe desta falecer, mas que na prática vive com ela.

Que o testemunho de vida da Maria José seja exemplo para todos e que tenhamos sempre presente que nunca é tarde para nos socorrermos do nosso Anjo da Guarda, nem para uma conversão mais profunda. A messe é grande mas os trabalhadores são poucos e há lugar e (muito) serviço para todos.

Papa Francisco recebeu logo e terço da JMJ Lisboa 2023

O Papa Francisco recebeu o logotipo e o terço da JMJ Lisboa 2023, esta quinta-feira, numa audiência com o presidente da Fundação JMJ Lisboa 2023, D. Américo Aguiar.

“O logotipo em madeira é semelhante aos que foram enviados para cada um dos 21 Comités Organizadores Diocesanos da JMJ, que correspondem às 21 dioceses de Portugal”, explica uma nota do site oficial da JMJ Lisboa 2023.

A organização da JMJ Lisboa 2023 anunciou também que, nesta visita à Santa Sé, o Bispo Auxiliar de Lisboa “teve oportunidade de reunir com vários dicastérios da cúria romana e entregar a imagem oficial e o terço da Jornada Mundial da Juventude Lisboa 2023 aos Cardeais Pietro Parolin, Secretário de Estado da Santa Sé; Kevin Farrell, prefeito do Dicastério Leigos, Família e Vida; Luis Antonio Tagle, prefeito da Congregação para a Evangelização dos Povos; Marc Ouellet, prefeito da Congregação para os Bispos; Saraiva Martins, prefeito emérito para as Causas dos Santos; e Tolentino Mendonça, arquivista e bibliotecário da Santa Sé”.

Receberam igualmente o logo e o terço da JMJ Lisboa 2023 D. Edgar Peña Parra, substituto da Secretaria de Estado da Santa Sé; D. Carlos Azevedo, delegado do Conselho Pontifício para a Cultura; os monsenhores Guido Marini, mestre de celebrações litúrgicas, e Fernando Matos, conselheiro eclesialístico na Embaixada Portuguesa junto da Santa Sé; os padres Alexandre Mello e João Chagas, respetivamente secretário e responsável pelo sector da juventude do Dicastério para os Leigos, a Família e a Vida; Monsenhor Agostinho Borges, reitor da Igreja de Santo António dos Portugueses; os padres José Alfredo Patrício e António Estevão, reitor e vice-reitor do Colégio Pontifício Português; e ainda António Almeida Lima, embaixador de Portugal junto da Santa Sé.

www.lisboa2023.org



(Fecha à 3.ª feira)

CASA
Restaurante Petiscaria Bar

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

Tel: 219 243 490



Para os mais pequenos

Pedro Alvim

Os sapatos nos sapatos



Pé ante pé, já com a casa mergulhada em sono, o menino levantou-se e foi-se até aos sapatos para ver dos brinquedos do Pai Natal.

— Será um comboio elétrico...? — interrogava-se, a caminho da cozinha, as tábuas do soalho range que range.

— Será um pião que toca música...? — perguntava-se metro a metro, espiado pelo silêncio escuro das paredes.

— Será uma bola de futebol...? — movimentava-se, cauteloso, com formigueiros nos pés.

Passada a porta da cozinha, o menino sentiu um arrepio de contentamento: e, fechando os olhos, quase sem respiração, imaginou nos sapatos (tão velhos) milhares de brinquedos coloridos. Todas as montras, enfim, ali depositadas a dois passos...

Não pôde mais. Tateou o fogão, encontrou a caixa, riscou um fósforo — e à luz da pequena chama viu nos sapatos velhos um par de sapatos novos...

Só mais tarde, depois do choro daquela noite, e ao longo dos anos do seu caminho, é que o menino compreendeu que só com sapatos seguros, os pés bem assentes no chão, erra que não erra, se pode partir à conquista das coisas belas da terra.

Imagem para colorir

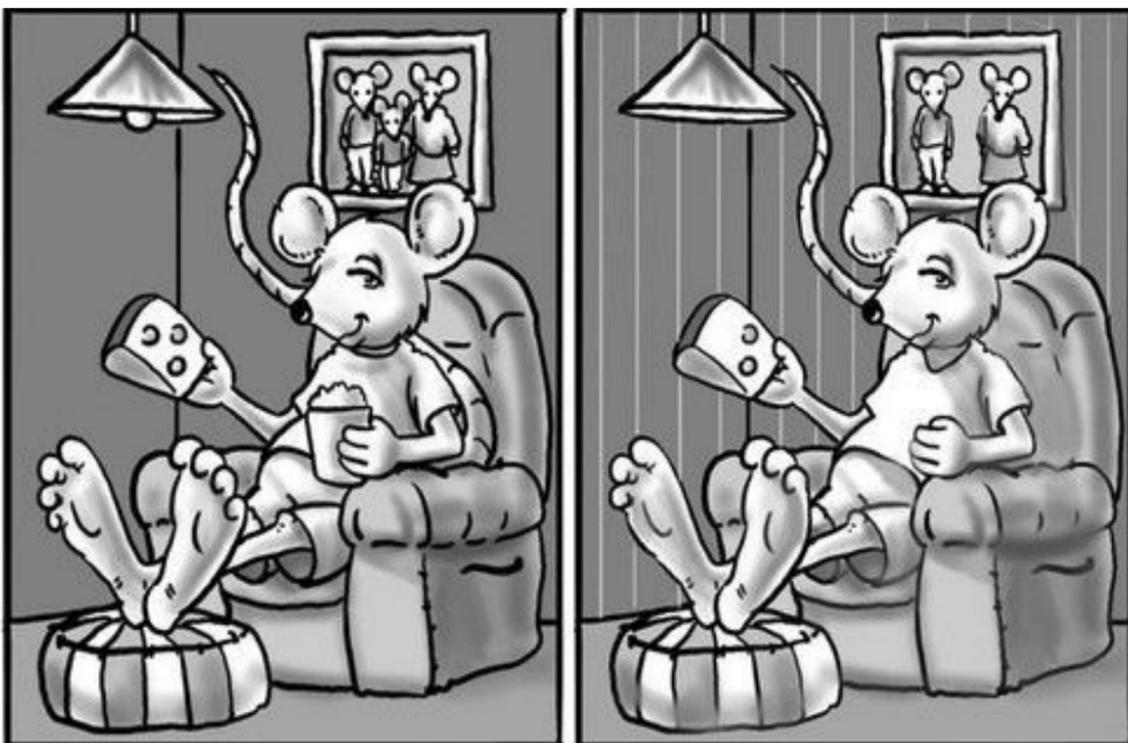


Sopa de Letras - Matemática

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

Centenas; Dezenas; Dividir; Maior; Menor; Milhantes; Multiplicar; Somar; Subtrair; Unidades.

Descobre as 7 Diferenças



Sudoku - puzzle

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

Oração, olhar da fé fixado em Jesus

Teresa Santiago

A Sagrada Escritura ensina-nos a rezar até com palavras às vezes audazes. Rezar é, de facto, estar de coração aberto diante de Deus com a simplicidade de quem tem a coragem de pedir os bens que vêm de Deus. Em certas passagens da nossa vida, pobre, frágil e pecadora, compreendemos que, sem fé, não poderíamos ter bom êxito e que a oração foi a nossa força.

Senhor Jesus: continuas a ser orante no meio da Igreja, da comunidade que se reúne em Teu nome. A Tua presença estimula a nossa prece, o nosso louvor, a nossa ação de graças, a nossa adoração, a nossa reparação.

Rezando em nome de Jesus, manifesta-se a consciência do Espírito de adopção de que fala Paulo aos Romanos: "não recebestes o Espírito de escravidão para outra vez estardes em temor, mas recebestes o Espírito de adopção de filhos, pelo qual clamamos: Aba, Pai!" (Rm. 8,15)

E é assim que, mais que rezar, numa atitude filial, é um ser de filho que se aprofunda através da nossa oração. Porque Jesus reza connosco e em nós, tudo é diferente, tudo é dom e graça da Sua divina presença, sempre a rezar e a interceder.

Senhor Jesus: unidos a Ti somos um contigo na vida. Vais rezando connosco até nos ajudares a chegar à intimidade com a Trindade. Eu acredito, Jesus, que é assim mesmo, ainda que não entenda

bem o que Te estou a dizer. O Teu Espírito virá em minha ajuda. Ele é o Mestre Interior. Não me faltará a Tua graça, a Tua ajuda, a Tua luz, a Tua sabedoria.

Obrigado Jesus, pelo Teu amor, pela Tua contínua oração, pela Tua intercessão, pela Tua ajuda. Não nos deixes, não nos desampares, reza sempre por nós, por todos, por cada um em particular, pois sabes quem somos, sabes o nosso nome e a nossa vida, sabes quanto precisamos de Ti. Como nos sentimos confortados, dentro do Teu Coração, junto do Pai, no seio da Trindade!

Aprendamos a reconhecer no silêncio, no íntimo de nós mesmos, a Sua voz que nos chama à profundidade da nossa existência, à fonte da vida, à nascente da salvação, para nos fazer ir além do limite da nossa vida e abrir-nos à medida de Deus, à relação com Ele, que é amor infinito.

Senhor Jesus: quantas vezes me apetece chegar junto de Ti, não dizer nada, não pedir nada, mas unir-me a Ti, à Tua oração, à Tua intercessão, ao Teu amor infinito, escondido em cada sacrário. Por isso percebo que os Santos fossem todos apaixonados pelos sacrários, pela Tua presença em cada sacrário do mundo. E lá passavam horas seguidas a ouvir-Te, a segredar-Te seus pedidos, suas súplicas, seus louvores, seus atos de reparação, sua ação de graças.

"As mulheres e homens santos não têm uma vida mais fácil do que os outros, pelo contrário também



eles têm os próprios problemas para enfrentar e, além disso, são frequentemente objeto de oposições. Os santos, que muitas vezes contam pouco aos olhos do mundo, na realidade são aqueles que o sustentam, não com as armas do dinheiro e do poder, mas com as da oração" (Papa Francisco).

Que Aquele que vive no nosso coração seja também a nossa voz. Ele é nosso advogado junto do Pai, intercede pelos nossos pecados, quando nós pecadores Lhe pedimos perdão pelas nossas faltas. Digamos, então, as palavras do nosso advogado, porque é Ele quem nos diz: "se pedirdes alguma coisa ao Pai em meu nome, Ele vo-la dará" (Jo. 6,23). Obrigado por tanto amor, tanta presença, tanta oração!

Termino com a oração do Salmo 27: "Uma só coisa pedi ao Senhor, e desejo-a ardentemente: poder habitar na casa do Senhor todos os dias da minha vida, contemplando a beleza do Senhor e orando no seu Templo."

Obrigado por tanto amor, tanta presença, tanta oração!

Intenção do Papa

Junho 2021



PELA EVANGELIZAÇÃO

A beleza do matrimónio

Rezemos pelos jovens que se preparam para o matrimónio com o apoio de uma comunidade cristã, para que cresçam no amor, com generosidade, fidelidade e paciência.



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 - Junho 2021- Ano B

	Dia 6	Dia 13	Dia 20	Dia 27
	Domingo X T. Comum	Domingo XI T. Comum	Domingo XII T. Comum	Domingo XIII T. Comum
Leitura I	Gen 3, 9-15	Ez 17, 22-24	Job 38, 1.8-11	Sab 1, 13-15; 2, 23-24
	«Estabelecerei inimidade entre a tua descendência e a descendência dela»	«Elevo a árvore modesta»	"Aqui se quebrará a altivez das tuas vagas"	"Foi pela inveja do demónio que a morte entrou no mundo"
Salmo	129, 1-8	91, 2-3.13-14.15-16	106, 23-24, 25-26, 28-31	29, 2.4.5-6.11.12a
	"No Senhor está a misericórdia e abundante redenção"	"É bom louvar-Vos, Senhor."	"Cantai ao Senhor, porque é eterno o Seu amor."	"Eu vos louvarei, Senhor, porque me salvastes"
Leitura II	2 Cor 4,13-5,1	2 Cor 5, 6---10	2 Cor 5, 14-17	2 Cor 8, 7.9.13-15
	«Acreditamos; por isso falamos»	«Empenhamo-nos em agradar ao Senhor»	"Tudo foi renovado"	Aliviai com a vossa abundância a indigência dos irmãos pobres"
Evangelho	Mc 3, 20-35	Mc 4, 26-34	Mc 4, 35-41	Mc 5, 21-43
	«Satanás está perdido»	«A menor de todas as sementes torna-se a maior de todas as plantas da horta»	"Quem é este homem, que até o vento e o mar lhe obedecem"	"Menina, Eu te ordeno: levanta-te"

TEMPO COMUM



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

Serviço Pastoral e Litúrgico de Junho

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 – Terça-feira da semana IX - S. Justino

21.00h Reunião da Direção do Agrup. 1134

Dia 2 – Quarta-feira da semana IX

19.00h Missa vespertina de Corpo de Deus -S. Miguel

Dia 3 – Quinta-feira – Corpo de Deus

09.00h Missa em Janas e na Abrunheira
10.15h Missa em S. Pedro, Lourel e Várzea
11.30h Missa em S. Miguel
11.45h Missa no Linhó
12.00h Missa no Ramalhão
16.30h Celebração Dominical em Galamares e Manique
19.15h Missa em S. Martinho

Dia 4 – Sexta-feira da semana IX

09.30 Expo. SSmo. Sacramento, em S. Miguel
21.15h Velada d'Armas em S. Miguel
21.15h Encontro de Grupo de Jovens da UPS

Dia 5 – Sábado da semana IX – S. Bonifácio

12.00h Missa ferial no Ramalhão
15.30h Missa do Agrupamento – Promessas
16.30h Missa em Galamares
16.30h Celebração Dominical em Manique de Cima
18.00h Missa em São Pedro
19.00h Missa em S. Miguel
21.30h Reunião do Clero da UPS

Dia 6 – Domingo X do Tempo Comum

09.00h Missa em Janas e na Abrunheira
10.15h Missa em São Pedro, Várzea e Lourel
11.30h Missa em S. Miguel
11.45h Missa no Linhó
12.00h Missa no Ramalhão
19.15h Missa em S. Martinho

Dia 09 – Quarta-feira da semana X

21.00h Reunião do Secr. da Catequese

Dia 10 – Quinta-feira: Anjo de Portugal

Dia 11 – Sexta-feira: Sgr. Coração de Jesus
21.15h Encontro do Grupo de Jovens da UPS

Dia 12 – Sábado – Imac. Coração de Maria

12.00h Missa ferial no Ramalhão
16.30h Missa em Galamares e em Manique Cima
18.00h Missa em São Pedro
19.00h Missa em S. Miguel: Festa do Pai-Nosso
21.30h Reunião de Pais e Padrinhos para Batismo

Dia 13 – Domingo XI do Tempo Comum

09.00h Missa Festa S. ANTÓNIO na Abrunheira
09.00h Missa em Janas
10.15h Missa em São Pedro, Várzea e Lourel
11.30h Missa em S. Miguel
11.45h Missa no Linhó
12.00h Missa no Ramalhão
19.15h Missa em S. Martinho

Dia 15 - Terça-feira da semana XI

20.30h Formação para Vicentinos

Dia 16 - Quarta-feira da semana XI

21.00h Reunião Geral de Catequistas

Dia 17 – Quinta-feira da semana XI

10.00h Reunião do Clero da Vigararia

Dia 18 – Sexta-feira da semana XI –

Assembleia de Avaliação do Sínodo Diocesano
26º Aniv. Dedicção da Igreja de S. Miguel
21.15h Encontro do Grupo de Jovens da UPS

Dia 19 – Sábado da semana XI

12.00h Missa ferial no Ramalhão
16.30h Missa em Galamares e em Manique Cima
18.00h Missa em São Pedro
19.00h Missa em S. Miguel

Dia 20 – Domingo XII do Tempo Comum

Encerramento do ano de Catequese
09.00h Missa em Janas e Abrunheira
10.15h Missa em São Pedro, Várzea e Lourel
11.30h Missa em S. Miguel
11.45h Missa no Linhó
12.00h Missa no Ramalhão
19.15h Missa em S. Martinho

Dia 21 – Segunda-feira– S. Luís Gonzaga

Dia 24 – Quinta-feira– Nasc. de S. J. Baptista
21.00h Reunião do Secr. Permanente do C.P.

Dia 25 – Sexta-feira da semana XII

20.30h Formação para Vicentinos
21.15h Encontro do Grupo de Jovens da UPS

Dia 26 – Sábado da semana XII

16º Aniv. Ordenação do Diác. Joaquim Craveiro
12.00h Missa ferial no Ramalhão
12.00h Missa do Colégio de S. José, na igreja de S. Miguel
15.30h Missa do Colégio de S. José, na igreja de S. Miguel
16.30h Missa em Galamares
16.30h Celebração dominical em Manique Cima
18.00h Missa em São Pedro
19.00h Missa em S. Miguel
21.30h Reunião de Pais e Padrinhos para Batismo

Dia 27 – Domingo XIII do Tempo Comum

09.00h Missa na Abrunheira
09.00h Celebração Dominical em Janas
10.15h Missa em São Pedro, Várzea e Lourel
11.30h Missa em S. Miguel
11.45h Missa no Linhó
12.00h Missa no Ramalhão

16.00h MISSA DO JUBILEU dos Pe. Jorge e Pe. Armindo (25 anos de Ordenação Sacerdotal) na igreja de São Miguel

19.15h Missa em S. Martinho

Dia 28 – Segunda-feira da semana XIII – St. Ireneu

Dia 29 – Terça-feira- S. Pedro e S. Paulo

19.00h MISSA DE FESTA EM S. PEDRO

EM AGENDA PARA JULHO

Dia 2 Julho – Reunião do Conselho Pastoral da UPS, 21h



Notícias dos Vicentinos

Alexandra Reixa

O seu donativo hoje é alimento e medicamento amanhã

Cada moeda que entra na nossa caixa de peditório, representa um alimento. Uma moeda de 50 cêntimos é um pacote de massa, uma moeda de 1 euro é uma lata de atum ou de grão, e ainda sobram uns cêntimos a que se juntam outros cêntimos para se comprar mais pacotes, mais latas...

A Conferência de São Vicente de Paulo, na UP de Sintra, conta com o Banco Alimentar e com estes donativos para distribuir alimentos pelas, neste momento, 54 famílias, 134 pessoas que apoia.

O Banco Alimentar tem cada vez mais pedidos de ajuda e apenas consegue entregar, assim, uma quantidade reduzida de alimentos: bens de mercearia, alguns frescos, como legumes, fruta, iogurtes, pão, e outros, como batatas fritas, refrigerantes, molhos, chocolates.

No primeiro trimestre deste ano, distribuimos os seguintes alimentos, provenientes do Banco Alimentar e dos seus donativos (apenas referimos os bens essenciais):

Alimento	Banco Alimentar	Conferência	Total
Leite (litro)	460	942	1.402
Atum (lata pequena)	39	200	236
Feijão, grão (lata grande)	66	288	354
Salsichas (lata de 8)	0	60	60
Arroz (kg)	206	0	206
Massa, esparguete (0,5Kg)	105	138	243
Azeite (0,75l)	51	0	51
Óleo (litro)	49	0	49
Frangos (aprox. 1,5kg)	0	73	73
Ovos (dúzia)	0	160	160

A IGLO fez uma doação de 1.380 Kgs de produtos congelados, que foram distribuídos pelas nossas famílias, que substituíram os frangos que distribuíamos em Março, e foram ainda distribuídos por: Gota-a-Gota, conferências vicentinas de Mem Martins, Massamá e Belas, atenta a elevada quantidade de produtos.

Conscientes de que vivemos tempos difíceis, os nossos paroquianos têm sido ainda mais generosos. Assim, a partir de Maio, conseguimos mesmo entregar a cada família, mensalmente, um frango ou pescada congelada e uma garrafa de azeite ou de óleo, dois em vez de apenas um destes alimentos.

Que diferença!

Neste trimestre, os seus donativos garantiram ainda, a 84 pessoas, o acesso gratuito a medicamentos, pagando a diferença nos medicamentos comparticipados que teria de ser assumida pelo próprio, ou a totalidade de medicamentos não comparticipados, no seguinte valor:

Medicamentos	Cerca de 915 euros
--------------	--------------------

Neste mês de Junho, nós, a Conferência de São Vicente de Paulo na UP de Sintra:

- No primeiro Domingo, em que fazemos o peditório, ofereceremos, em cada igreja da UP de Sintra, uma missa em Acção de Graças pelos paroquianos que tão generosamente nos permitem cumprir o nosso carisma, pedir para os pobres, visitar os mais sós;

- Durante este mês, nas nossas casas, e em cada refeição, iremos agradecer os alimentos que serão a nossa refeição, mas também os alimentos que serão as refeições das famílias que recebem e das famílias que partilham, como se todos estivéssemos juntos a uma mesma mesa, partilhando os alimentos, emoções, momentos, esperança;

Porque o faremos?

- Porque o nosso bem-haja (e alegria) presente sempre que recebemos doações e donativos não é suficiente;

- Porque, pela ranhura da nossa caixa de peditório, onde só cabem moedas, em boa verdade, já passaram tantos medicamentos, tantos pacotes de leite, arroz, massa, tantas latas de atum, salsichas, feijão, grão, tantas garrafas de azeite, tantos frangos e tantos ovos;

- Porque estamos, todos, unidos na caridade que é amor de Cristo.

O que fazer perante a criança doente

Algumas das causas mais comuns da diarreia e vómitos nas crianças e bebés são as infeções por vírus ou bactérias, a ingestão errada de medicamentos ou o consumo de alimentos estragados ou contaminados. Estas situações podem levar à desidratação das crianças e dos bebés, ficando apáticos, sem vontade de brincar ou de comer.



Sinais e sintomas de desidratação infantil:

- Pele, boca ou língua secas e lábios gretados;
- Choro sem lágrimas;
- Fraldas secas há mais de 6 horas ou com urina amarela e com cheiro forte;
- Criança com muita sede;
- Comportamento fora do habitual, irritabilidade ou apatia;
- Pode ser observado a FONTANELA (moleirinha) deprimida;
- Olhos fundos;
- Não urinar há mais de 6 horas.

Por não se tratar de uma Emergência, mas de uma eventual Urgência, quando a criança está com diarreia e vómitos deve ser levada de imediato ao pediatra ou Centro de Saúde. Nas crianças e bebés a desidratação pode instalar-se rapidamente, o que pode conduzir a uma situação de Emergência.

O que fazer:

- Qualquer medicação caseira deve ser evitada salvo prévia indicação médica;
- Deve dar a beber líquidos açucarados em pequenos golos, sem grande insistência e sem risco da criança se engasgar;
- No caso de bebés que ainda mamam deve manter a amamentação, contudo sem insistência;
- O bebé que rejeita a mamada pode estar a agir em autodefesa. O risco será a desidratação.

Caso identifique alguns dos sinais e sintomas, deve ligar de imediato para o 112.

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. Amén.



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

S. Tomás Moro "O Fiel Servidor!"

Tomás Moro nasceu em Inglaterra na cidade de Londres, mais precisamente em Chelsea no ano de 1478. Recebeu dos seus pais uma educação cristã e desde cedo mostrou uma proximidade grande a Deus, sendo que aos 13 anos já trabalhava para o Arcebispo como mensageiro. Dotado de uma inteligência brilhante foi enviado para a Universidade de Oxford para estudar direito e aos 22 anos já era doutor e um professor notável.

Tomás era apreciado pela sua simpatia, pela sua proximidade às pessoas, pelo seu humor, mas acima de tudo pela sua devoção arrebatadora. A sua fé levou-o a um convento onde viveu como franciscano durante quatro anos, mas sentindo que não era o seu caminho acabou por se afastar. Sentiu-se chamado ao matrimónio e tendo encontrado a sua mulher, casou e teve quatro filhos. Viveu dedicado à família, sempre presente e com grande carinho. Mantinha as portas da sua casa abertas aos pobres e encontrava-se sempre disponível para ajudar.

Mas a sua vocação estava para além do matrimónio, a literatura e a política faziam parte das suas paixões. Escreveu várias obras relevantes da literatura britânica e em 1529 Tomás era o Chanceler do Parlamento de Inglaterra.

Em 1530 o Rei Henrique VIII de Inglaterra quis desfazer o seu legítimo casamento com a Rainha Catarina de Aragão, contrariando a lei da Igreja Católica. Para conseguir a anulação do casamento o Rei usou o Parlamento e obrigou-o a publicar um Ato de Supremacia que proclamava o Rei e os seus sucessores

como Chefes da Igreja de Inglaterra.

Após esta publicação o Rei mandou matar os seus opositores, a não ser que estes renegassem a sua fé na Igreja Católica. Entre os opositores encontrava-se Tomás, que nem a pedido da sua família aceitou renegar a sua fé. Tomás combateu a favor da unidade da Igreja, a favor do Evangelho, lutou com paixão a favor de Deus, e a 6 de Julho 1535 foi decapitado. Morreu mártir e, pouco antes do seu último suspiro, pronunciou as seguintes palavras: "Sede minhas testemunhas na fé e pela fé da Igreja de Roma que eu morro fiel servidor de Deus e do Rei, mas primeiro de Deus. Rogai a Deus para que ilumine o rei e o aconselhe."

Em 1935 foi canonizado pelo Papa Pio XI e em 2000 foi declarado padroeiro dos políticos pelo Papa João Paulo II.

Oração a pedir Bom Humor

(Escrita por S. Tomás Moro)

Dai-me Senhor, uma boa digestão mas também qualquer coisa para digerir.

Concede-me a saúde do corpo e o necessário bom humor para mantê-la.

Dai-me Senhor uma alma simples que saiba aproveitar tudo o que é bom e não se assuste demasiado perante o mal, mas encontre maneira de recolocar as coisas no lugar devido.

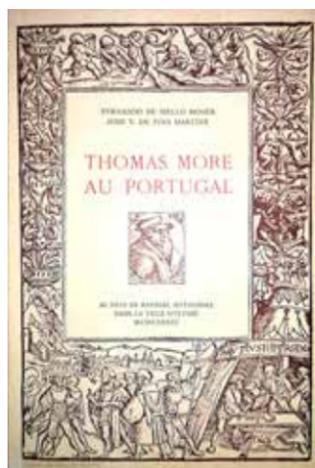
Dai-me uma alma que não fi-



que refém do tédio nem de resmungos, impaciências ou lamentações, e não permitas que me atormente para lá do razoável com essa coisa turbulenta chamada "Eu!"

Dai-me Senhor, um sentido de humor apurado e a capacidade de receber o que aí vem a sorrir, vivendo o que me cabe com alegria e partilhando-a sem custos acrescentados com os outros.

Ámen.



À DESCOBERTA DO NOSSO PATRIMÓNIO



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



No mês anterior a fotografia publicada era de um painel de azulejos da igreja de São Pedro, representando o brasão do Bispo D. Thomaz de Almeida, 1º Patriarca de Lisboa, que no séc. XVIII patrocinou o revestimento azulejar desta igreja.



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