



UNIDADE PASTORAL DE SINTRA

Cruz Alta



Janeiro 2022

Edição nº 193 - Ano XIX
Diretor: P. Armindo Reis

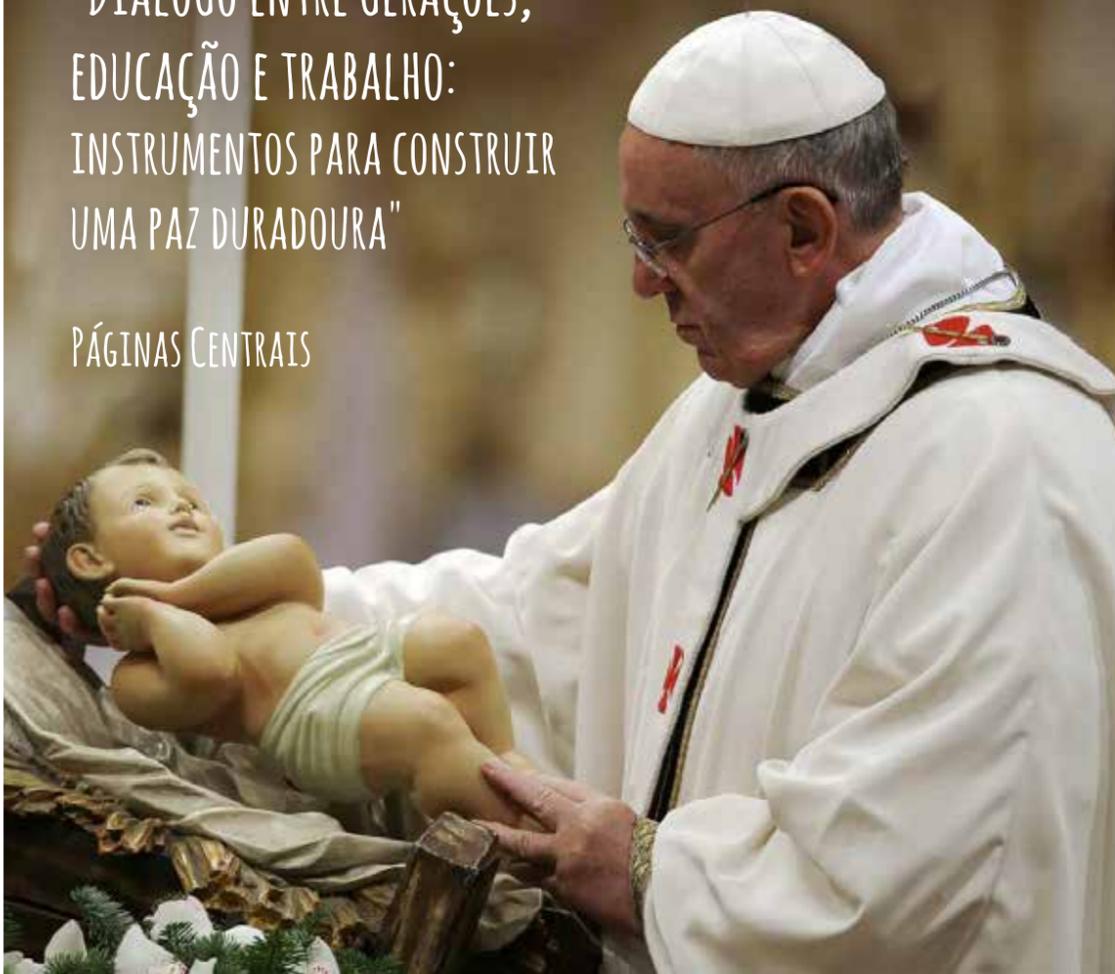
www.paroquias-sintra.pt

Distribuição Gratuita

MENSAGEM DO PAPA FRANCISCO PARA DIA MUNDIAL DA PAZ

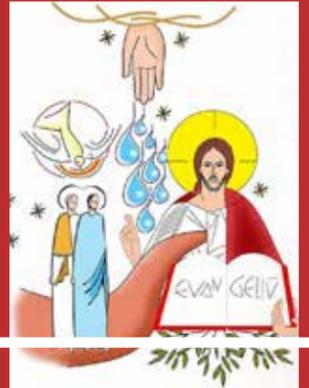
"DIÁLOGO ENTRE GERAÇÕES,
EDUCAÇÃO E TRABALHO:
INSTRUMENTOS PARA CONSTRUIR
UMA PAZ DURADOURA"

PÁGINAS CENTRAIS



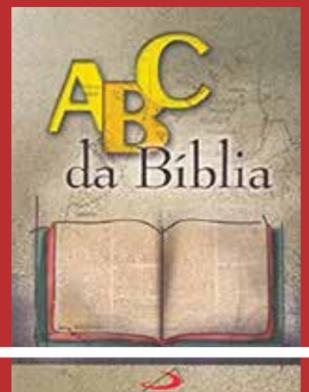
Sacramentos
Iniciação Cristã

Página 3



ABC da Bíblia

Página 4



Luz da Paz de Belém

Página 5



PRESEPIOS DAS NOSSAS COMUNIDADES

PÁGINAS CENTRAIS



Vicentinos - Balanço de
atividades de 2021

Página 14



Entrevista de Vida:
Lynce de Faria

Página 10





Editorial

José Pedro Salema

Procurar a Luz divina!



No dia de reis de há 5 anos, precisamente no mesmo, dia em que escrevo este artigo, o Papa manifestava-se na Praça de São Pedro, durante o Angelus, nestes termos: "Quem quer a luz sai de si mesmo e procura: não permanece fechado, parado a olhar o que acontece ao seu redor, mas põe em jogo a própria vida; sai de si mesmo. A vida cristã é um caminho contínuo, feito de esperança e de busca; um caminho que, como o dos Magos, prossegue mesmo quando a estrela desaparece momentaneamente da vista. Ao longo deste caminho existem também ameaças que devem ser evitadas: as bisbilhotices superficiais e mundanas, que entorpecem o passo; os caprichos paralisantes do egoísmo; os abismos do pessimismo, que entorpecem a esperança".

Também eu sinto inúmeras vezes a dificuldade em encontrar essa Luz! Tal como os profetas, no Antigo Testamento, animavam o povo em alturas que se sentiam desiludidos, em que as dificuldades pareciam insuperáveis, é bom sentir que também temos um profeta hoje, um Papa amigo, que nos ajuda a descobrir os sinais dum mundo novo que nasce, em cada Novo Ano que começa, que me infunda confiança e esperança, que me leve a entender que para o reino do mal não há futuro, que me mostra constantemente onde está a Luz, que, mesmo nas situações de desespero, tal como muitos sentem e vivem hoje esta vida de pandemia, nos sabe indicar um caminho para recuperar, para reconstruir uma vida que aos olhos comuns pode parecer irremediavelmente destruída...

Que Jesus me encoraje nas dificuldades, me ajude a ser tolerante comigo mesmo e com os outros, a sentir que o caminho da Luz se desenvolve com paciência e acreditando nos ritmos de crescimento do reino de Deus.

BOM ANO! ■



Os Nossos Padres

Pe. Armindo Reis

Viver com Cristo e na Igreja durante a pandemia

É costume dizer-se "ano novo – vida nova" e depois pouca coisa muda, pelo menos pelo facto de um novo ano ter começado. Mas os últimos dois anos foram de facto marcados por muitas coisas novas nas nossas vidas, devido à pandemia: afastamento social e às vezes até familiar, reuniões à distância, teletrabalho, uso de máscara, decisões sobre tomar vacinas recentes, estudos dos filhos prejudicados pelas interrupções letivas ou quarentenas, falecimento de familiares ou amigos infetados, férias canceladas, menor participação nos sacramentos e nas atividades paroquiais, etc...

Neste ano apetecia-me desejar, "Ano Novo – vida antiga" como até há dois anos atrás! Ainda que saibamos que o tempo não volta atrás e muita coisa já não voltará a ser o que era, temos que tentar recuperar o que é realmente importante. E será importante as famílias não deixarem de celebrar o Dia do Senhor e de participar na Eucaristia, que é essencial à vida cristã. E não desvalorizarem junto dos filhos a importância dos sacramentos, porque tenho reparado em muitos casais que, devido à pandemia, facilitam aos filhos não ir à Missa, à Catequese ou celebrar a Reconciliação – essa

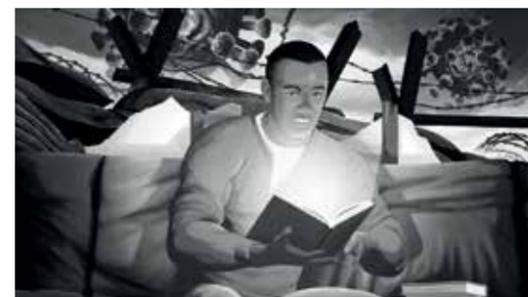


desvalorização da vida cristã terá efeitos muito nefastos na educação cristã dos filhos e dificilmente será recuperável a curto prazo.

Também verificamos que há grupos paroquiais em risco de desaparecer, vítimas da pandemia. Como as pessoas deixaram de se encontrar e de conviver, sentem-se mais distantes e enfraquecidos os laços de amizade. Há que cuidar das relações para que tal não aconteça, por contactos à distância ou por reuniões com o devido distanciamento em espaços amplos. E quando a atividade normal não é possível, procurar novas formas de rezar, de atuar ou de intervir, de modo a não perder a dinâmica essencial à continuidade do grupo

ou movimento.

Não sabemos se a pandemia está a chegar ao fim, mas não deixemos que ela provoque o fim da vida comunitária nas nossas paróquias, nem fragilize a nossa caminhada



da cristã. Sejamos criativos e procuremos fintar o vírus, para que as nossas vidas possam voltar a ser um pouco mais como "antigamente".



A melhor parte

Diác. Joaquim Craveiro

Dar sentido...

Estamos ainda a viver o espírito natalício e fazemos projectos para o novo ano. Guardamos os bons momentos vividos em família, entre os amigos mais chegados, lembramos mensagens enviadas e as recebidas, enfim, procuramos prolongar a magia feliz com que a quadra natalícia nos presenteou.

Acrossados por esta pandemia que não poupa ninguém, que tem demonstrado a nossa

limitação e a nossa finitude reconhecemos a necessidade de ser solidários, cordatos, amigos, compassivos, olhando o outro como a mim próprio.

O sentido verdadeiro da Festa só faz sentido se for instrumento de união, harmonia, paz e doação entre as pessoas.

Formulámos muitos destes desejos que enviámos e retribuimos uns aos outros, que não fiquem no rol das boas intenções mas que nos acompanhem durante o ano



inteiro.

Vamos dar um sentido novo à Vida para que no mundo por fim reine a Paz

e não haja miséria, que a norma seja o Amor e não governe a corrupção mas só o bem numa alma pura. Que

Deus nos proteja do mal e nos possa corrigir para que acabem as violências. Bom Ano de 2022.



Congregação para o Culto Divino esclarece dúvidas sobre liturgia pré-conciliar

Octávio Carmo, in Agência Ecclesia

A Congregação para o Culto Divino e a Disciplina dos Sacramentos (Santa Sé) enviou uma carta aos bispos de todo o mundo para responder

minada pelo Papa. O documento, divulgado a 18 de Dezembro pelo Vaticano, aponta uma série de “dúbia” (dúvidas) relativas à aplica-



a questões sobre a restrição do Missal pré-conciliar, deter-

ção do Motu proprio “Traditionis custodes”, que entrou em

vigor em julho, tanto quando à Eucaristia (“Missale Romanum” de 1962) como aos outros sacramentos previstos pelo “Rituale Romanum” (1952) – batismo, penitência, unção dos doentes e sacramentais, como as exéquias – e pelo “Pontificale Romanum” – sacramentos presididos pelo bispo, as confirmações e ordenações – anteriores à reforma litúrgica do Concílio Vaticano II (1962-1965).

A autoridade da Santa Sé rejeita a possibilidade de utilizar livros litúrgicos revogados, pedindo que as comunidades católicas sejam acompanha-

das “para uma compreensão plena do valor da forma ritual” resultante da reforma conciliar.

A utilização do ritual anterior é limitada a “paróquias pessoais canonicamente erigidas”, ou seja, exclusivamente em paróquias já instituídas pelo bispo e dedicadas aos fiéis ligados ao rito antigo, precisa uma nota do portal ‘Vatican News’.

O documento sublinha, no entanto, que nessas paróquias também não será permitido utilizar o antigo Pontifical para a celebração de crismas e ordenações.

A carta assinada pelo prefeito da Congregação para o Culto Divino, D. Arthur Roche, responde a 11 questões, destacando a necessidade de seguir “na linha indicada pelo Santo Padre” e de assumir que a concessão de celebrar a Missa com o rito anterior é “limitada e não faz parte da vida ordinária da comunidade paroquial”.

Entre os vários temas tratados estão a recusa da concelebração, nas Eucaristias, as leituras bíblicas, a autoridade da Santa Sé nas autorizações a novos sacerdotes ou a chamada “dupla celebração”. ■



Patriarcado promove percursos até ao Encontro Mundial das Famílias

CB/OC - Ecclesia

O Setor da Pastoral da Família do Patriarcado de Lisboa vai realizar um encontro online de preparação para o Encontro Mundial das Famílias 2022, entre as 09h00 e as 13h00 do dia 15 de janeiro.

“O objetivo é trabalhar o Encontro Mundial das Famílias na nossa diocese bem como o caminho que vamos fazer até lá chegarmos, em resposta ao apelo do Papa relativo ao ‘Ano Família Amoris Laetitia’”,

A CAMINHO DO ENCONTRO MUNDIAL DAS FAMÍLIAS

divulga o Patriarcado de Lisboa. O encontro online tem como tema ‘A caminho do Encontro Mundial das Famílias’.

O Setor da Pastoral da Família de Lisboa apela à participação dos casais, leigos, diáconos, dos padres envolvidos em temas da família nas paróquias, vigararias, movimentos, obras e outras realidades eclesiais” na diocese.

O Encontro Mundial das Famílias 2022, marcado para Roma (Itália), de 22 a 26 de

junho, vai realizar-se de forma inédita com eventos em cada diocese.

O Papa escreveu uma carta aos casais de todo o mundo, aludindo aos vários impactos da pandemia e dos confinamentos, com uma mensagem de “proximidade”, particularmente a quem viveu momentos de perda e separação; Um documento que foi divulgado na festa litúrgica da Sagrada Família (primeiro domingo depois do Natal). ■

ALGUMAS ESTATÍSTICAS DA UPS NO ANO 2021

S. MARTINHO

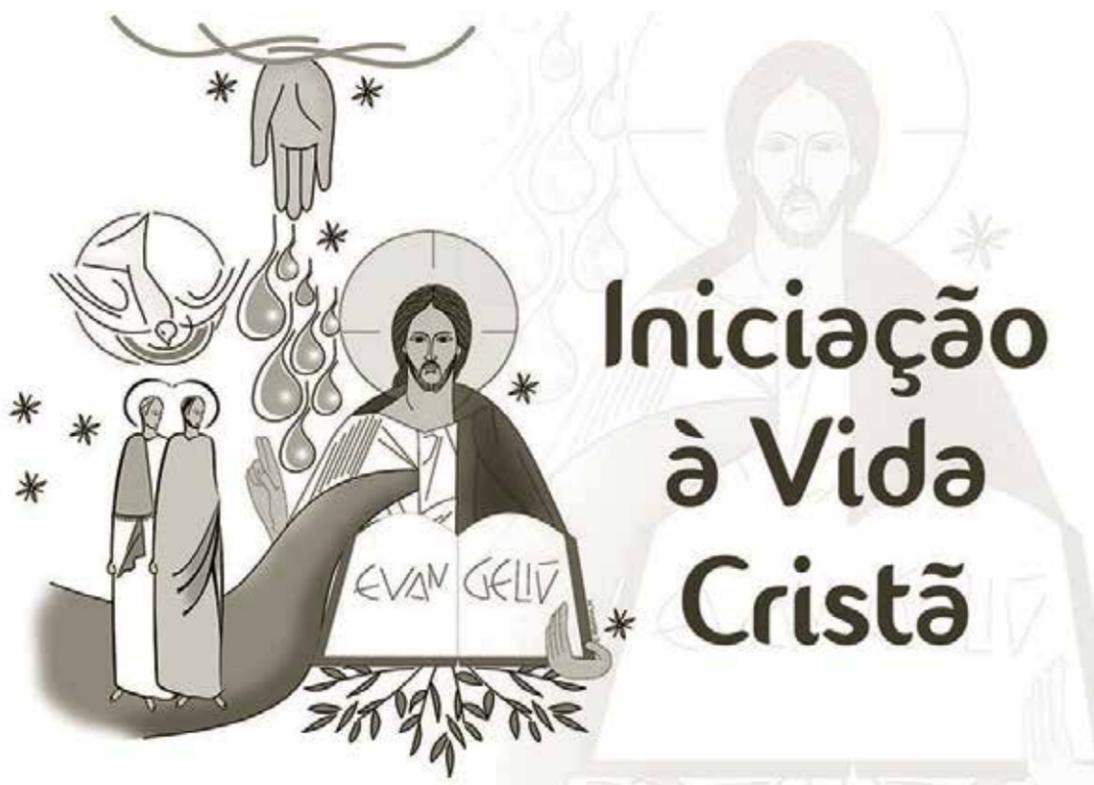
Catequizandos - 16
Casamentos - 11
Batismos - 12
Primeiras Comunhões - 8
Óbitos - 7
Contributo Paroquial – € 4 565,00

S. PEDRO

Catequizandos - 97
Casamentos - 42
Batismos - 34
Óbitos - 37
Primeiras Comunhões - 40
Contributo Paroquial – € 5 590,60

SANTA MARIA E SÃO MIGUEL

Catequizandos - 110
Casamentos - 25
Batismos - 84
Óbitos - 198
Crismas - 17
Primeiras Comunhões – 27
Contributo Paroquial – € 18 655,52



BATISMO, 1ª COMUNHÃO E CRISMA DE ADULTOS

É adulto e deseja ser batizado, receber a 1ª Comunhão ou o Crisma?

Informe-se junto do Pároco da Unidade Pastoral de Sintra, pois vamos iniciar preparação para os sacramentos da Iniciação Cristã em breve.

A inscrição para a preparação destes sacramentos faz-se no Cartório da Igreja de São Miguel.

ABC da Bíblia

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

Água – Fonte e poder de vida. Sem ela tudo é deserto. Há águas de morte: a inundação devastadora do dilúvio, que faz desaparecer os seres vivos (Gen 7). Na Bíblia tem grande importância para um povo que vive no meio do deserto. Deus dispensa a água conforme lhe apraz (ver: Sl 104). A água é bênção de Deus (Gen 27,27) ou castigo (Gen 7,18; Dt 28, 23). A passagem através das águas do Mar Vermelho distingue o povo de Deus do povo do Faraó (Ex 14). Daí, o sentido da água batismal. Um sinal da hospitalidade consistia em lavar os pés ao hóspede (Gen 18, 4); Jesus fala da recompensa por um copo de água a quem tem sede (Mt 25,

35); falando com a samaritana, apresenta-se como «água viva» (Jo 4).

Alegoria – Género literário que consiste em expressar realidades em forma de imagens. Assim, Jesus é o bom pastor, a vinha, o caminho.

Alexandria – Cidade portuária do Egipto. Ali existiu uma escola bíblica que se distinguiu pela interpretação alegórica da Bíblia.

Alfa e Ómega – Primeira e última letras do abecedário grego. Designam Cristo, princípio e fim de tudo (Ver: Ap 1, 8; 21, 6; 22, 13).

Aliança – A palavra aliança expressa a vontade de Deus de estabelecer com o homem uma vida de comunhão e de relação, um pacto de amizade.

Deus, na aliança, é o primeiro e principal protagonista. É Ele quem toma a iniciativa de fazer aliança e de entrar na história do povo. Deus é o autor e o promotor da aliança (Ex 3,7-10, 16). Na sua entrega ao Pai, na cruz, Jesus completa e sela a nova aliança.

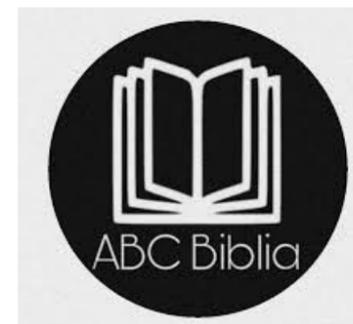
Alimento – Ato de comer para subsistir. Sinal de finitude do ser vivo. Convite para alimentar-se de Deus, o único que tem consistência. A Bíblia ensina que Deus é o verdadeiro alimento do homem. Há três níveis de compreensão do termo alimento: a comida (Gn 1, 29); a obediência à palavra de Deus (Dt 8, 8; Jo 3, 34); Deus, pão de vida (Jo 6).

Alma – Designa a totalidade da pessoa animada por um espírito de vida. Não habita no corpo, expressa-se pelo corpo. O alento, a respiração, são o sinal por excelência do ser vivo (Gn 2, 7).

Amor – Deus é amor. «Amai-vos uns aos outros» é um elemento essencial na revelação do NT. Para chegar a esse cume, o homem tem de purificar-se e descobrir que o amor passa pela cruz e pela entrega.

Ana – «Yahvé compadeceu-se» ou «cumulada de graça», «piedade», «misericórdia». Nome da mãe do profeta Samuel. Os apócrifos dão este nome à mãe da Virgem Maria.

Anás – Sumo Sacerdote (Lc



3, 2; Jo 18, 13-24).

Anaw/Anawim – «Pobre»/«pobres», em hebraico. **Pobres de Yahvé:** Gente de condição humilde, cuja única riqueza é Deus, no qual depositam toda a sua confiança. No NT são anawim: os pastores, Ana, Simeão, Maria e, sobretudo, Jesus. É neste sentido que se devem entender as bem-aventuranças (Lc 6, 20-23) e o cântico de Maria (Lc 1, 46-55).

Dia Mundial do Doente: Papa defende acesso universal a serviços de saúde

Eclésia

Francisco assina mensagem para celebração anual, evocando vítimas da pandemia e empenho dos profissionais.

O Papa defende na sua mensagem para o próximo Dia Mundial do Doente, divulgada a 4 de janeiro, um acesso universal a serviços de saúde, recordando milhões de pessoas excluídas socialmente nos cinco continentes.

“Penso sobretudo nas populações das zonas mais pobres da Terra, onde por vezes é necessário percorrer longas distâncias para encontrar centros de tratamento que, embora com recursos limitados, oferecem tudo o que têm disponível”, indica Francisco.

A mensagem para a celebração anual de 11 de fevereiro, memória litúrgica de Nossa Senhora de Lourdes, tem como tema ‘«Sede misericordiosos como o vosso Pai é misericordioso» (Lc 6, 36). Estar ao lado de quem sofre num caminho de amor’.

“Há ainda um longo caminho a percorrer para garantir a todos os doentes, mesmo nos lugares e situações de maior pobreza e marginalização, os cuidados de saúde de que necessitam e, também, o devido acompanhamento pastoral”, adverte.

O Papa recorda quem deixa de receber cuidados de saúde por causa da “exclusão social ou pelas dificuldades no tratamento de algumas patologias”.

“Em tais situações, são sobretudo as crianças, os idosos e as pessoas mais fragilizadas que pagam o preço mais alto”, precisa.

Francisco lamenta a falta de disponibilidade de vacinas contra a Covid-19, nos países mais pobres, a que se soma a “falta de tratamentos para patologias que requerem medicamentos muito mais simples”.

Ainda há um longo caminho a percorrer e, nalguns países, receber adequados tratamentos continua a ser um luxo”.

O XXX Dia Mundial do Doente vai ser celebrado no Vaticano e não Arequipa, no Perú, por causa das limitações impostas pela pandemia.

Fonte - Lusa/Epa.



MAFEP
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

Demência e Doença de Alzheimer

A demência é uma das situações clínicas mais temidas pela população, pois é uma das principais causas de incapacidade e dependência nos idosos em todo o mundo, apesar de atingir cerca de 15% das pessoas entre os 65 e os 80 anos. Mas a incidência vai reduzindo nos mais idosos. A demência é a decadência progressiva da capacidade mental em que a memória, o juízo, a concentração, o pensamento e a capacidade de aprendizagem estão diminuídos, podendo chegar a uma deterioração da própria personalidade. Habitualmente a demência desenvolve-se de forma lenta, afectando as pessoas após os sessenta anos. À medida que envelhecemos as alterações que se passam no cérebro causam uma certa perda de memória, especialmente a que se relaciona com factos recen-

tes e uma perda relativa da capacidade de aprendizagem. Mas as funções normais não são alteradas. Esta situação, que se pode considerar normal, nas pessoas de idade, acima dos oitenta anos, tem o nome de “perda de memória senil benigna”. Nada tem a ver, portanto, com a demência ou a doença de Alzheimer.

A demência consiste, portanto, numa deterioração das várias capacidades mentais, agravando progressivamente, podendo existir um esquecimento total e completo dos acontecimentos recentes. Existem múltiplos tipos diferentes de demência, dado também a diversidade imensa dos sintomas e sinais de declínio cognitivo, assim como as diferentes e correspondentes lesões nas células cerebrais. Os principais factores de risco são a diabetes, a

hipertensão arterial e o tabagismo, situações que lesam as artérias do organismo.

A causa mais frequente de demência é a doença de Alzheimer, responsável por 50 a 70% dos casos. Não existe um exame específico para o seu diagnóstico e o processo de identificação da doença é moroso e, muitas vezes, difícil. Aloysius Alzheimer (1864-1915) foi um neuro psiquiatra alemão que reconheceu esta doença neuro-degenerativa. Parece ser uma doença de causa genética. Nestes doentes partes do cérebro degeneram, as células cerebrais destroem-se, as transmissões químicas entre as células nervosas são alteradas e surgem no cérebro tecidos anormais, chamados placas senis e feixes neurofibrilares e proteínas anormais que a Ressonância magnética ajuda a visualizar.

Os primeiros sintomas podem ocorrer cedo, pelos sessenta anos, com um agravamento gradual.

A segunda causa mais frequente de demência, é a vascular, em que os acidentes vasculares repetidos vão destruindo aos poucos, se continuados, o tecido cerebral, por falta de irrigação sanguínea, originando enfartes, ou pequenas hemorragias.

Os traumatismos cranianos repetidos são uma outra causa de demência, como por exemplo é o caso dos pugilistas, também chamada a “encefalopatia traumática progressiva crónica”. E várias outras causas poderia mencionar....

O que define a demência é a perda significativa e progressiva da memória, do raciocínio e de outras capacidades mentais, e variam amplamente de doente para

doente.

No diagnóstico há testes e provas neuro psicológicas que permitem ajuizar se se trata de uma verdadeira deterioração intelectual. Também as informações prestadas pelos familiares são fundamentais. A RM pode dar muitas informações sobre as lesões orgânicas eventualmente existentes.

O tratamento da demência depende da sua causa. E interessa, acima de tudo, estabelecer-se um diagnóstico correcto, adaptando a medicação para atrasar a evolução da doença, dado não existir ainda um tratamento eficaz. Esta área da terapêutica deste tipo de doenças de deterioração mental associadas ao envelhecimento está a merecer um enorme investimento por parte da comunidade científica internacional.



Luz da Paz de Belém
Clã São Paulo - Sintra

ALuz da Paz de Belém andou pelas ruas da Unidade Pastoral de Sintra!

Foram mais de 35 quilómetros que a Luz da Paz de Belém percorreu na Unidade Pastoral de Sintra para conseguir estar presente em 11 eucaristias, chegando assim às 3 paróquias que compõem a UPS, no passado fim de semana de 18 e 19 de dezembro de 2021.

A Luz da Paz de Belém foi acesa na Gruta da Natividade em Belém e pela mão de diversos voluntários, em todo o mundo, e dos Caminheiros do Agrupamento foi levada para casa de mais de 500 pessoas da nossa UPS.

Estas velas foram símbolo de Luz e de calor, de Deus para nós e de nós para os outros.

Ainda se vive limitado devido à pandemia, uma fase em que nos afastamos das pessoas. Mas que nunca nos afastemos de Deus e de ajudar o próximo, servindo esta ação para nos solidarizarmos com os doentes do IPO de Lisboa.

O valor que foi angariado, através da venda das velas que foram adquiridas à entrada das diversas Eucaristias, irá servir para apoiar o IPO de Lisboa na ala de Internamento.



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>

Cabazes de Natal

Rotary Club de Sintra

Devido mais uma vez ao ano atípico que estamos a viver foi mais difícil “recheiar” os 70 cabazes, mas conseguimos. Cada Cabaz era composto por 2 caixas com 54 unidades de produtos alimentares (não podendo faltar o bacalhau e o Bolo Rei) e 1 saco com 24 unidades (ou mais consoante o número do agregado familiar) de artigos de higiene pessoal e limpeza preparado pelo NRDC (Núcleo Rotário de Desenvolvimento Comunitário-Sintra). Entregámos também cerca de 200 brinquedos na Casa Sant’Ana, Obra do Padre Gregório, Conferência S. Vicente de Paulo, ABMAV, e Gota a Gota – Grupo de Ação Social. O Colégio A Formiguinha também fez uma angariação de brinquedos para a Casa Sant’Ana. A distribuição dos cabazes iniciou-se a dia 09 dezembro, a tempo, portanto, dos contemplados poderem confeccionar os jantares natalícios. A atribuição dos Cabazes de Natal constitui mais uma atividade do Rotary Club de Sintra a favor dos mais desfavorecidos do concelho, materializando os objetivos do Movimento.



Rotary Club de Sintra



Campanha de Recolha de Produtos durante a Época de Natal

Gota a Gota - Grupo de Ação Social

A Direção do Gota a Gota- Grupo de Ação Social, finda a Campanha de recolha de bens, dá conta da sua satisfação, por todos os donativos recebidos, que nos irão permitir dar um pouco mais de conforto a quem os vai receber e que são cerca de 160 pessoas que apoiamos na nossa periferia.

Queremos destacar:

- Os Paroquianos que deixaram produtos alimentares nas Igrejas da Unidade Pastoral de Sintra, ou que de uma ou outra forma os fizeram chegar ao Gota a Gota, e ainda:

- Colégio Tasis Portugal; A Tabaqueira; Colégio da Beloura; Auchan Sintra; Edudigital Portugal; Essilor Portugal; Caisil- Carlucci American Int. School; Colégio de São José Ramalhão; Colégio A Formiguinha; Agrupamento 1134 – Sintra do CNE, Farmácia Marrazes, Fredy Nava e alguns anónimos.

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

Um grande BEM HAJA e um bom Ano de 2022



Gota a Gota-Grupo de Ação Social

Artigos doados em dezembro 2021

Artigos	Quan.	Artigos	Quan.
Fraldas Nº2	4	Cornelinos	2
Fraldas Nº3 (Dodot)	2	Massa	42
Fraldas Nº3	7	Esparguete	42
Fraldas Nº4	11	Arroz	84
Fraldas Nº5	12	Grão e Feijão	84
Fraldas Nº6	18	Azeite	38
Fraldas adultos S	8	Óleo	38
Toalhitas	40	Sal	2
Oleo Johnson	1	Leite c/choc. (200ml)	12
Sabonete	0	Leite UHT Meio Gordo 1L	792
Gel Banho	0	Acúcar	38
Shampoo + Gel	8	Nescafé descafeinado	15
Dentífrico	40	Chocolate em pó	1
Papel Higiénico	22	Chá	25
Bolacha Maria/Torrada	72	Café solúvel	1
Aptamil/Nan-Nº 2	2	Chocapic	12
Aptamil/Nan-Nº 3	2	Leite magro 1L	12
Aptamil/Nan-Nº 4	6	Leite S/Lactose 1L	30
Aptamil/Nan-Nº 5	2	Congelados	80
Fruta Pack 4 boões	9	Bolacha Variadas	120
Farinha Láctea (Cerelec)	26	Atum	95
Flocos Cereais / Mel	79	Salsichas	96
Cereais/Corn Flakes	46	Tomate	3
Total de artigos doados:		2081	
Banco Alimentar:		561Kg	

WORKSHOP GRATUITO DE INTRODUÇÃO À PROGRAMAÇÃO

Inscribe-te e participa
INSCRIÇÕES GRATUITAS

Igreja de São Miguel | Av. Adriano Júlio Coelho, nº3 | 2510-518 Sintra
sulpmooz@gmail.com

DESTINATÁRIOS

Jovens com idades compreendidas entre os 12 - 17 e dos 18- 23 anos.



OBJETIVOS

Desenvolver uma aproximação aos conceitos basilares da programação e uma aproximação aos conceitos fundamentais da função do programador.

COMPETÊNCIAS

Proporcionar aos participantes a aquisição e o domínio de conhecimentos elementares para conceber pequenos programas em C e C++.

SOFT SKILLS

Pensamento computacional
Pensamento crítico
Raciocínio analítico, lógico e matemático
Criatividade e capacidade de inovação
Trabalho em equipa
Liderança

HARD SKILL

Aprendizagem do Inglês técnico para programação

ZOOM PLUS PROJETO SEM FINS LUCRATIVOS



INÍCIO PRIMEIRA SEMANA FEVEREIRO 2022

Conteúdos

Introdução ao UML (Unified Modeling Language)

Linguagem de Programação

Algoritmos

Compilação

Programação em C/C++

Bases de Dados - Conceitos

Projetos de Sistemas de Informação

Exercícios de Programação

FABRICA DAS VERDADEIRAS QUEIJADAS

QUEIJADAS DA SAPA CINTRA

Volta do Duche, 12
Tel. 21 923 0493

SINTRA
PORTUGAL

DOÇARIA REGIONAL composta de açúcares, 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

Por ocasião do Ano Jubilar em honra de São José (que decorre até 8 de dezembro de 2021), promulgado pelo Papa Francisco para celebrar dignamente o 150.º aniversário da proclamação de São José como Patrono da Igreja universal, publicamos aqui a recente Carta Apostólica de 8 de dezembro de 2020.

CARTA APOSTÓLICA PATRIS CORDE DO PAPA FRANCISCO

1. Pai na ternura

Dia após dia, José via Jesus crescer «em sabedoria, em estatura e em graça, diante de Deus e dos homens» (Lc 2, 52). Como o Senhor fez com Israel, assim ele ensinou Jesus a andar, segurando-O pela mão: era para Ele como o pai que levanta o filho contra o seu rosto, inclinava-se para Ele a fim de Lhe dar de comer

(cf. Os 11, 3-4).

Jesus viu a ternura de Deus em José: «Como um pai se compadece dos filhos, assim o Senhor Se compadece dos que O temem» (Sal 103, 13).

Com certeza, José terá ouvido ressoar na sinagoga, durante a oração dos Salmos, que o Deus de Israel é um Deus de ternura,[11] que é bom para com todos e «a sua ternura repassa todas as suas obras» (Sal 145, 9).

A história da salvação realiza-se, «na esperança para além do que se podia esperar» (Rm 4, 18), através das nossas fraquezas. Muitas vezes pensamos que Deus conta apenas com a nossa parte boa e vitoriosa, quando, na verdade, a maior parte dos seus desígnios se cumpre através e apesar da nossa fraqueza. Isto mesmo permite a São Paulo dizer: «Para que não me enchesse de orgulho,

foi-me dado um espinho na carne, um anjo de Satanás, para me ferir, a fim de que não me orgulhasse. A esse respeito, três vezes pedi ao Senhor que o afastasse de mim. Mas Ele respondeu-me: “Basta-te a minha graça, porque a força manifesta-se na fraqueza”» (2 Cor 12, 7-9).

Se esta é a perspetiva da economia da salvação, devemos aprender a aceitar, com profunda ternura, a nossa fraqueza.[12]

O Maligno faz-nos olhar para a nossa fragilidade com um juízo negativo, ao passo que o Espírito trá-la à luz com ternura. A ternura é a melhor forma para tocar o que há de frágil em nós. Muitas vezes o dedo em riste e o juízo que fazemos a respeito dos outros são sinal da incapacidade de acolher dentro de nós mesmos a nossa própria fraqueza, a nossa fragilidade. Só a ternura nos salvará da obra

do Acusador (cf. Ap 12, 10). Por isso, é importante encontrar a Misericórdia de Deus, especialmente no sacramento da Reconciliação, fazendo uma experiência de verdade e ternura. Paradoxalmente, também o Maligno pode dizer-nos a verdade, mas, se o faz, é para nos condenar. Entretanto nós sabemos que a Verdade vinda de Deus não nos condena, mas acolhe-nos, abraça-nos, ampara-nos, perdoa-nos. A Verdade apresenta-se-nos sempre como o Pai misericordioso da parábola (cf. Lc 15, 11-32): vem ao nosso encontro, devolve-nos a dignidade, levanta-nos, ordena uma festa para nós, dando como motivo que «este meu filho estava morto e reviveu, estava perdido e foi encontrado» (Lc 15, 24).

A vontade de Deus, a sua história e o seu projeto passam também através da angústia de José. Assim



ele ensina-nos que ter fé em Deus inclui também acreditar que Ele pode intervir inclusive através dos nossos medos, das nossas fragilidades, da nossa fraqueza. E ensina-nos que, no meio das tempestades da vida, não devemos ter medo de deixar a Deus o timão da nossa barca. Por vezes queremos controlar tudo, mas o olhar d'Ele vê sempre mais longe.

Só se vive para diante

José Luis Nunes Martins - Jornal Voz da Verdade

O tempo nunca parou, nem vai parar. Não espera por ti, nem por ninguém. Só se compreende a vida olhando para o passado, mas só se pode viver a olhar para a frente. Não é possível compreender a vida ao mesmo tempo que se vive.

Sermos quem somos passa por estar neste mundo onde tudo pode mudar a qualquer instante, sem que sequer tenha de fazer sentido. Não há muitas certezas, mas uma delas é que pouco é certo.

O amanhã é um vazio onde habita o infinito. Tudo é possível. Um universo de horizontes imensos, porque tudo é sempre novo, único e autêntico.

A eternidade cabe num só instante. Neste preciso segundo, em que lês este texto, está a acontecer por todo o mundo um número sem fim de acontecimentos, milhares de milhões de pessoas vivem de forma diferente e singular esta migalha do tempo.

Aquieta-te por apenas um minuto. Sentes a vida a soprar em ti? Já compreendeste que viajas à velocidade da luz rumo a um amanhã sem fim? Sabes que és tu quem escolhe o caminho?

Nenhum de nós sabe quem será, mas podemos saber quem somos e o que queremos. Depois, é apontar cada passo em direção ao sonho.

Não esperes pelo tempo, porque quem cria o futuro és tu.

Sê prudente, a vida é um diálogo permanente entre nós e o mundo, em que importa muito saber qual o momento certo para cada coisa, sendo que nunca é tempo de apenas esperar.

Quem espera e desespera pelo futuro não é feliz, talvez porque não saiba o que fazer no presente...

O futuro não é lógico, mas quem olha para o seu passado com atenção sabe sempre um pouco mais. Atenta na tua história, que importância teve o que fizeste antes das coisas acontecerem? Não está o futuro já aqui, embora de forma disfarçada?

Aprende a viver o presente com alegria e com tristeza, mas não com euforia ou desespero. Concentra-te no que podes fazer para que até o impossível deixe de o ser... dessa forma, mesmo que não realizes os sonhos, terás sempre razões para sorrir e para seres feliz, apesar de tudo.

A tua vida é um dia a dia, até ao dia em que terás de saltar para a eternidade.

Os presépios da Unidade Pastoral



JANAS



RAMALHÃO



MANIQUE



S. MARTINHO



S. MIGUEL



S. PEDRO



ABRUNHEIRA



LOUREL



LINHÓ



GALAMARES



VÁRZEA

PAPA DEIXA MENSAGEM DE ESPERANÇA PARA 2022



Cidade do Vaticano, 01 jan 2022 (Ecclesia) – O Papa disse hoje que o mundo precisa de “artesãos de fraternidade” para superar os desafios de 2022, um ano que começa ainda sob a sombra da pandemia de Covid-19.

“Ainda vivemos tempos incertos e difíceis, devido à pandemia. Muitos estão com medo do futuro e oprimidos por situações sociais, problemas pessoais, os perigos que vêm da crise ecológica, injustiças e desequilíbrios económicos globais”, referiu, desde a janela do apartamento pontifício, antes da recitação do primeiro ângelus do novo ano.

Francisco destacou que a Igreja vive ainda o clima da celebração do Natal, assinando hoje a solenidade litúrgica de Santa Maria, Mãe de Deus.

“O novo ano começa com Deus que, nos braços da mãe e deitado numa manjedoura, nos encoraja com ternura. Precisamos deste incentivo”, indicou.

A intervenção, perante milhares de peregrinos reunidos na Praça de São Pedro, evocou as “jovens mães e os seus filhos, que fogem de guerras e da fome ou à espera, em campos de refugiados”.

Francisco pediu “artesãos da fraternidade”, que saibam “voltar a tecer os fios de um mundo dilacerado pelas guerras e pela violência”.

“O mundo muda e a vida de todos só melhora se nos colocamos à disposição dos outros, sem esperar que eles comecem”, acrescentou.

A Igreja Católica celebra a 1 de janeiro o Dia Mundial da Paz, instituído em 1968 por São Paulo VI (1897-1978); Francisco escolheu, como tema da sua mensagem para 2022, o ‘Diálogo entre gerações, educação e trabalho: instrumentos para construir uma paz duradoura’.

O Papa apelou ao compromisso de todos por esta causa, com “gestos concretos” e uma visão positiva.

“Que a Mãe de Deus, Rainha da Paz, no início deste ano obtenha harmonia para os nossos corações e para o mundo inteiro”, desejou.

Após a recitação do ângelus, Francisco recordou a mensagem que escreveu para o Dia Mundial da Paz, agradecendo as iniciativas promovidas para assinalar esta jornada, nas dioceses católicas.

“No início do novo ano, desejo a todos a paz, que é o resumo de todos os bens. A paz!”, afirmou.



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.

MARCAÇÃO ONLINE

CINTRAMÉDICA

Laboratório de Análises Clínicas • Cintramédica B - Santa • TEL: 202 310 8193 - Loja de 7 unidades • 7169 2003

HISTÓRIA DE VIDA: Luís Lynce de Faria

Entrevista: P. Armindo Reis; Redação: Adérito Martins

Luís Alexandre Lynce de Faria, nasceu em 1946 em Alcácer do Sal, terra da sua mãe. O pai, de apelido Faria, era de Bragança, filho de um advogado e tinha 10 irmãos. A família materna, de apelido Lynce, estabeleceu-se no vale do Sado nos finais do Século XIX, para se dedicar à produção de arroz. Vinham da Golegã onde havia duas famílias especialistas no cultivo de arroz, a deles e a família Núncio. Em Alcácer começaram em sociedade e depois autonomizaram-se.

O pai de Luís era médico e foi para Alcácer por motivos profissionais, conhecendo aí a sua futura esposa. Trabalhava muito, um autêntico “João Semana”, e por isso era muito respeitado pelo povo, embora fosse o inimigo público número um do sogro, devido a questões de saúde pública, pois os arrozais estavam muito próximos da vila e isso provocava doenças, provocadas pela picada de mosquitos que abundavam nas águas paradas.

Os pais Lynce Faria tiveram 10 filhos, 8 rapazes e 2 raparigas. A mãe dedicava-se a acompanhar de muito perto a educação e formação dos filhos. A intervenção do pai acontecia a pedido da mãe e chegava em forma de conselhos morais bem ao estilo transmuntano, muito importantes para a sua formação. A mãe também geria a casa na qual as dificuldades materiais e a poupança sempre foram as suas armas de trabalho. O pai dedicou-se por inteiro à sua vida de médico, mas era também um excelente caçador que, após o terminar das consultas, saía com frequência para caçar duas ou três perdizes para o jantar. Ele recebia chamadas para ir ver doentes ao campo fora de horas e estava sempre

pronto para servir. A sua dedicação àquelas gentes valeu-lhe a atribuição do seu nome a uma rua em Alcácer do Sal.

Luís e os irmãos estudaram em Alcácer até à 4ª classe e depois foram para o Colégio Militar, em internato, indo a casa aos fins de semana. As raparigas o mesmo, mas para o Instituto de Odivelas. Todos se formaram pelo esforço da mãe e pelo exemplo do pai.

O pai e a mãe eram praticantes e todos os filhos foram educados nos princípios cristãos, mas enquanto o pai era um coração dócil, a mãe tinha um sentido muito mais prático, típico da sua família.

Luís e os irmãos fizeram a catequese na paróquia e todos os dias, depois de fazerem os trabalhos de casa com a mãe, se houvesse tempo, quem quisesse, ia ao terço na paróquia. O pároco, tal como o pai, servia para além da comunidade da vila, os montes alentejanos dos arredores, e o Luís e os irmãos gostavam de o acompanhar nessas voltas, participando como acólitos. Uma vez, o padre foi ocasionalmente substituído por um outro que, como era muito despachado e o Luís era o acólito, ao distribuir a Comunhão, deu também a Comunhão ao Luís, que fez nesse momento e de forma inesperada a sua 1ª Comunhão. Já o seu Batismo tinha sido inesperado, pois estava doente e a mãe decidiu batizá-lo à pressa, tendo sido sua madrinha Nossa Senhora, representada por um familiar.

Para além de todos terem estudado em Lisboa, a mãe entendia que a vida social da família não se devia limitar a Alcácer do Sal, pelo que decidiu todos os anos fazer férias com os filhos em Cascais, alugando para isso uma casa por temporadas de dois meses. Talvez

por isso quase todos tenham casado fora da terra, num processo a que o Luís chama de internacionalização. Daqui resulta que a família teve acesso a uma educação tão completa quanto possível, apesar de algumas restrições materiais em certas alturas.

Depois do Colégio Militar, Luís foi para o Instituto Superior Técnico estudar engenharia química. Quando o número de irmãos a estudar em Lisboa começou a ser grande, a mãe pediu ajuda ao avô para arranjar um apartamento em Lisboa, que foi convertido numa república estudantil.

É nessa altura que conhece a esposa, na zona de Cascais que, apesar de ter nascido em Lisboa, os seus avós eram da Serra da Estrela, dos Açores e de Coimbra. Casaram logo que o Luís concluiu os estudos e começou a trabalhar na energia nuclear. Foi depois mobilizado pela Marinha para o Ultramar, para o lago Niassa em Moçambique, durante ano e meio, tendo sido acompanhado pela esposa e pelos dois filhos que já tinham. Ao regressar, iniciou a atividade profissional na CUF, no Barreiro. O projeto de realização de uma fábrica de fibras têxteis, levou a que permanecesse um ano no Japão a especializar-se. Mas entretanto, deu-se a revolução do 25 de Abril com todas as dificuldades sociais inerentes e, não vendo futuro na CUF, decidiu emigrar para o Brasil, muito embora nunca tivesse sido atingido por qualquer arbitrariedade social característica desses tempos em Portugal. Aí trabalhou numa empresa de engenharia, tendo depois passado para a General Electric, onde teve acesso a um curriculum de gestão baseado nos princípios norte americanos.

No Brasil acabou por nascer

a filha mais nova, a Marta; os outros filhos (o Rodrigo, o Miguel e a Mariana) nasceram todos em Portugal. A esposa, também licenciada, começou por trabalhar na TAP como hospedeira, mas ao casar decidiu deixar a companhia. A sua vocação era ser Mãe, razão pela qual a escolha não foi a TAP, mas a dedicação à família e à educação dos filhos. Eram os dois católicos praticantes e durante o tempo do Brasil, a vida de Igreja não parou. A esposa preocupava-se porque as coisas no Brasil lhe pareciam feitas de forma muito simples e primária e queria uma educação cristã mais profunda para os filhos. Encontrou então uns amigos que eram do Opus Dei e que na ocupação dos tempos livres das crianças incluíam a catequese. É desta forma que acabam por aderir à Obra (Opus Dei), quando tinham por volta de 40 anos. A adesão do Luís foi muito mais rápida que a da esposa, e acaba por se tornar supranumerário do Opus Dei.

O regresso a Portugal já fazia parte dos planos da família, que já tinha muitas saudades da cultura portuguesa. O Luís também não estava contente com a situação profissional e, ao vir a Portugal para ver o pai que estava já muito doente, contacta o antigo patrão que lhe promete um emprego, caso surja uma oportunidade, o que veio a acontecer em pouco tempo. E assim, ao fim de oito anos no Brasil, iniciaram a sua viagem de retorno. As dificuldades agora seriam diferentes, pois os filhos mais velhos já se tinham “aculturado” ao Brasil, mas felizmente após um ano do regresso as dificuldades foram caindo naturalmente. Depois de uma passagem por uma casa da família, acabaram por estabelecer residência em Setúbal, bem mais próximo do Barreiro e com preços mais acessíveis que na zona de Lisboa. Aproveitaram para começar a fazer apostolado da Obra em Setúbal, tendo para isso ido falar com o Bispo, embora a esposa dissesse que



não tinha vocação nenhuma para o apostolado, o que não era verdade porque o fazia pelo exemplo de vida. É nesta altura que a esposa adoece com uma doença de origem nervosa da qual vem a falecer em 2009.

O falecimento da esposa coincidiu com a aposentação do Luís, tendo-se depois dedicado a dar aulas na AESE-Business School onde esteve 10 anos e ainda colabora esporadicamente. Também nessa altura veio morar para Sintra, para estar junto dos seis netos - filhos do Miguel, que foi o único que casou, pois o mais velho é sacerdote da Prelatura do Opus Dei e as filhas são numerárias na mesma Obra (vivem em celibato apostólico, dedicadas aos serviços da Obra). Porém e apesar de viver sozinho e perto dos netos, todos os seus filhos lhe tem feito uma companhia quase diária para compensar a perda da Mãe, que vai velando por todos mas lá de cima.

Na Unidade Pastoral de Sintra o Luís colabora no Museu das Paróquias e faz agora parte do Conselho Pastoral.

O Opus Dei é uma das diversas formas de viver a fé e o apostolado na Igreja Católica, e essa diversidade é uma das riquezas da Igreja de que a nossa UPS beneficia, na pluralidade de vivências dos seus paroquianos.

Orientação da CEP para as celebrações litúrgicas

Tendo em conta o forte agravamento da atual situação pandémica, devido sobretudo à nova variante Ómicron da Covid-19, a Conferência Episcopal recomenda vivamente que, a partir das celebrações do Natal, inclusive nas Missas da Vigília, se observe um adequado distanciamento entre os participantes, conforme as orientações da Direção Geral da Saúde. Continuam em vigor as medidas de prevenção, tais como o uso das máscaras, a devida higienização das mãos e dos espaços celebrativos e a comunhão na mão, entre outras.



(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

Vidros Coloridos

Um dia, um pai e um filho entraram numa igreja e o filho ficou a olhar para umas grandes vidraças que estavam nas paredes. Os raios de sol atravessavam-nas e enchiam a igreja de uma cor especial.

O menino perguntou ao pai:

-Papá, aquilo que brilha e é de tantas cores o que é?

O pai respondeu:

-São vitrais. Janelas que estão feitas com vidros de muitas cores e a formarem algum desenho.

O menino continuou a olhar para cima e voltou a perguntar:

-E quem são esses senhores que estão desenhados nesses vitrais?

O pai respondeu-lhe:

-São Santos.

O menino, admirado, perguntou:

-Santos? E isso que significa?

-Os santos foram pessoas tão boas que, através delas, podia-se ver a bondade de Deus. Passaram pela vida fazendo o bem.

Depois de ficar pensativo, o menino disse ao pai:

-Então são como os vitrais.

O pai não entendeu esta resposta. Mas o menino continuou:

-Sim, os santos são como os vitrais. Se através deles podemos ver a luz do sol, através dos santos podemos ver como é Deus.

O pai ficou surpreendido pela resposta do seu filho e disse-lhe:

-Vejo que entendeste. Agora já sabes como podes chegar a ser como eles.

"Era uma vez - Edições Salesianas"

Imagem para colorir

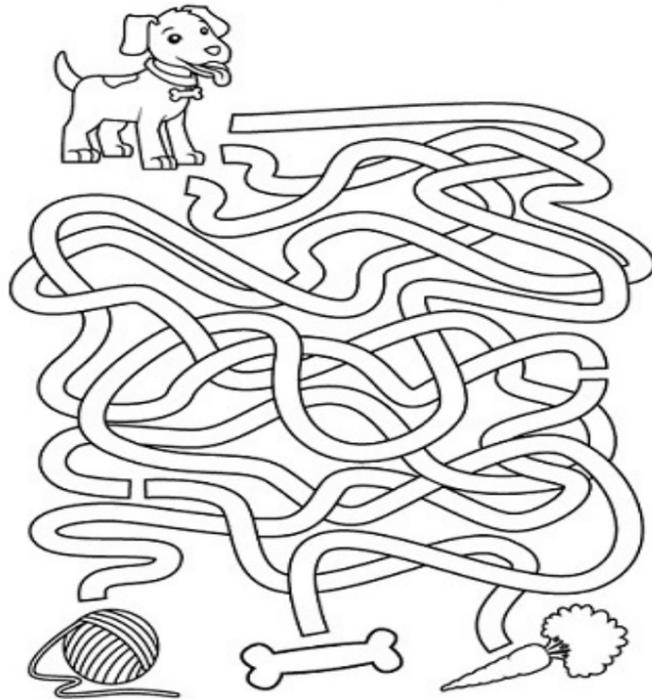


Sopa de letras

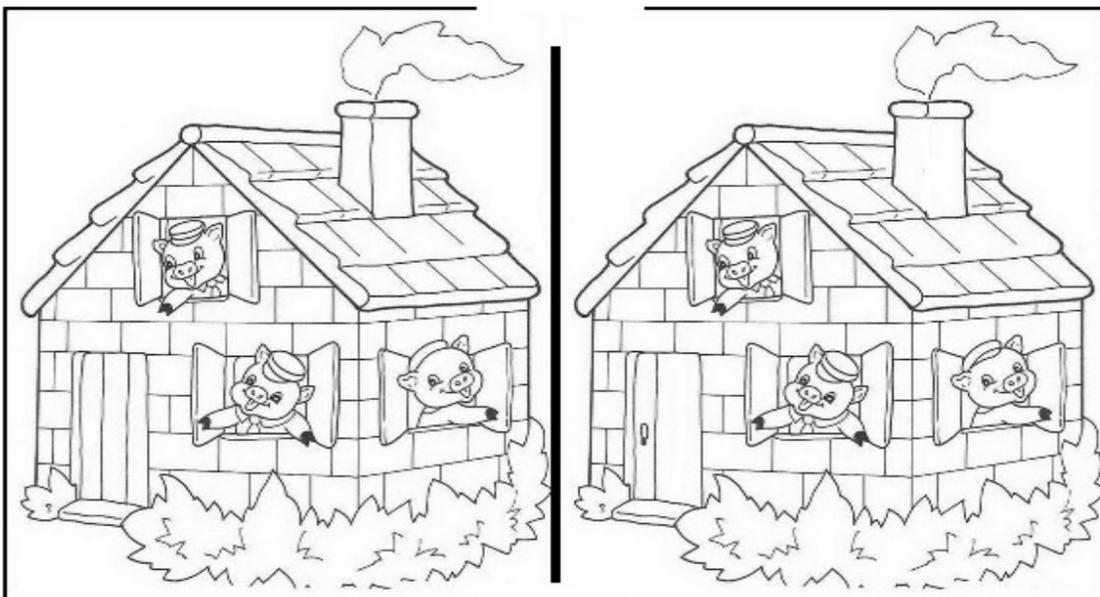
N	C	P	C	R	O	A	N	Q	O	B	F	W	Y	I	C	A
I	B	O	L	E	J	T	G	A	I	Y	E	W	G	D	Y	O
M	E	B	U	V	O	E	E	Z	B	C	I	F	D	C	X	U
I	R	A	O	R	L	Y	N	I	O	O	J	I	U	E	P	H
Q	I	T	Y	C	G	A	F	C	T	I	Ã	W	A	N	I	H
X	N	A	I	D	N	E	U	V	E	L	O	F	L	O	Z	A
Q	G	T	Y	A	R	X	T	L	B	B	I	A	I	U	G	U
J	E	A	S	A	Y	E	F	T	P	R	O	J	U	R	P	E
A	L	H	O	U	G	D	P	A	E	U	Ó	L	Q	A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

Cebola, Courgete, Batata, Alho, Tomate, Cenoura, Agrião, Couve, Alface, Rúcula, Beringela, Bróculo, Espinafre, Nabo, Pepino, Feijão

O Labirinto



Descobre as 7 diferenças



Sudoku - puzzle

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

Santa Maria, Mãe de Deus... Rainha da Paz

Teresa Santiago

Nas dores de Maria contemplamos as dores da Humanidade, especialmente as dores de todas as mães e de todas as mulheres, que encontram em Maria luz e graça para o sofrimento de cada dia.

Maria e José mostram-nos que uma pessoa, sendo de Deus, sofre um sofrimento Redentor e Salvador. O mundo quer anular o sofrimento, é um mundo que ilude as pessoas, afirma que elas não vão sofrer; mas é o próprio mundo que lhes causa o sofrimento...

Por abraçarmos a Deus, somos rejeitados por este mundo. Maria e José foram chamados e escolhidos - o preço que eles pagaram pela sua fidelidade foi o sofrimento.

Sofremos por sermos fiéis, mas não é um sofrimento vazio, estéril. É um sofrimento que produz frutos de salvação e de redenção. Desde que aceitou ser a Mãe do Salvador, Maria experimentou no seu ser diversas formas de sofrimento: a incompreensão de José; não ter lugar para dar à luz o seu Filho; a fuga para o Egito; a apresentação do seu Filho no Templo, onde Simeão profetizou que uma espada havia de trespassar a sua alma; ela sofreu quando perdeu o seu Filho no Templo, adolescente, durante três dias, sem saber onde estava.

Maria e José passaram por muitas provações, mas eles responderam a todas com a graça de Deus.

A provação não é para nos induzir ao pecado, pelo contrário, é para repelirmos o pecado e permanecermos na graça. Maria e José, sendo provados,

sofreram com amor sem deixar de serem fiéis, firmes na graça.

As dores de Maria e José são as dores da Humanidade, de homens e mulheres que buscam com toda a intensidade viver a fidelidade a Deus, no meio de lágrimas, de lutas, mas que não desanimam nem desistem porque olham para Deus e, n'Ele, encontram um sentido muito profundo, principalmente para o próprio sofrimento.

A Bíblia diz: "aqueles que esperam no Senhor renovam as suas forças. Voam alto como as águias, correm e não ficam exaustos, andam e não se cansam". Que promessa maravilhosa! Deus conhece as nossas fraquezas, o nosso tempo, o nosso cansaço e Ele sabe das nossas angústias e medo. Mas Ele promete estar sempre connosco, renovando as nossas forças, cuidando de nós, para que alcancemos aquilo que Ele tem para cada um.

Nós queremos que tudo se realize de imediato... Como é difícil esperar, quando o mundo gira à nossa volta e, nós, parados no mesmo lugar. Mas não es-



tamos. Olhamos para Job, para José, para Moisés e Abraão. Deus honrou a espera e a vida de cada um. Moisés teve medo; José viveu coisas que não queria. Abraão esperou muito para ver a sua promessa; Job experimentou a angústia e a dor. Deus renovou as suas forças e a cada um concedeu bênçãos extraordinárias. Connosco não será diferente!

Quando nos tentarem convencer que esperar n'Ele é perder tempo, lembremos as promessas de Deus, de que Ele nos ama. Ele é o dono do tempo, por isso, não se atrasa nem demora. Mas vale a pena esperar em Deus!

Sigamos todos juntos este caminho, como tantos homens e mulheres que nos precederam, cheios do Espírito Santo, para tornarem o mundo melhor; com fé e confiança souberam aceitar o sofrimento com Deus, deram lindas árvores de fruto - de Paz, Amor e Perdão.

Feliz Ano Novo, com Jesus no coração! ■

Intenção do Papa

Janeiro 2022



Educar para a fraternidade

Para que todas as pessoas que sofrem discriminações e perseguições religiosas encontrem nas sociedades onde vivem o reconhecimento dos próprios direitos e da dignidade que nasce de ser irmãos.



Farmácia Marrazes

Propriedade e Direção Técnica de

FARMÁCIA Marrazes
Dra. Célia Maria Simões Casinhas

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

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

Telefone: 21 923 00 58

Calendário Litúrgico - Janeiro 2022 - Ano C

	Dia 9	Dia 16	Dia 23	Dia 30	<h3>TEMPO COMUM</h3>  <p>"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."</p>
	BAPTISMO DO SENHOR	2.º DOM. T. Comum	3.º DOM. T. Comum	4.º DOM. T. Comum	
Leitura I	Is 42, 1-4.6-7	Is 62, 1-5	Ne 8, 2-4a.5-6,8-10	Jer 1, 4-5, 17-19	
	«Eis o meu servo, enlevo da minha alma»	"A esposa é a alegria do marido"	"Liam o Livro da Lei e explicavam o seu sentido"	"Eu te constituí profeta entre as nações"	
Salmo	28, 1a.2.3ac-4.3b.9b-10	95, 1-3.7-8a.9-10a.c	18B, 8.9.10.15	70, 1-2.3-4a.5-6ab.15ab.17	
	"O Senhor abençoará o seu povo na paz."	"Anunciar a todos os povos as maravilhas do Senhor"	"As vossas palavras, Senhor, são espírito e vida"	"A minha boca proclamará a vossa salvação"	
Leitura II	Actos 10, 34-38	1 Cor 12, 4-11	1 Cor 12, 12-30	1 Cor 12, 31-13, 13	
	«Deus ungiu-O com o Espírito Santo»	"Um só e o mesmo Espírito, dando a cada um conforme Lhe agrada"	"Vós sois corpo de Cristo e seus membros, cada um na sua parte"	"Agora permanecem a fé, a esperança e a caridade; mas a maior de todas é a"	
Evangelho	Lc 3, 15-16.21-22	Jo 2, 1-11	Lc 1, 1-4; 4, 14-21	Lc 4, 21-30	
	"Jesus foi batizado e, orando, abriu-se o Céu"	"O primeiro milagre de Jesus"	"Cumpriu-se hoje esta passagem da Escritura"	"Como Elias e Eliseu, Jesus não é enviado somente aos judeus"	

Serviço Pastoral e Litúrgico de Dezembro

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
11H30	Capela de Monte Santos (Ir. Clarissas)
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					S.Miguel	
11H30	Monte Santos	Monte Santos	Monte Santos	Monte Santos	Monte Santos	Monte Santos
12H00						Ramalhão
13H00				H. CUF Sintra		
18H00	Ramalhão	Ramalhão	Ramalhão	Ramalhão	Ramalhão	
18H15	Linhó	Linhó	Linhó	Linhó	Linhó	
19H00	S.Miguel	S.Pedro	S.Miguel	S.Miguel		
19H30			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 9 – Domingo do Batismo do Senhor

16.00h Missa em S. Vicente de Fora para novos Ministros Extraordinários da Comunhão

Dia 11 – Terça-feira da semana I

21.00h Reunião da Conf. S. Vicente de Paulo
21.00h Oficina de Oração e Vida

Dia 12 – Quarta-feira da semana I

21.30h Reunião da Equipa Vicarial de Catequistas

Dia 13 – Quinta-feira da semana I

16.00h Adoração – Renovamento Carismático
21.00h Reunião do Secr. Permanente do C. Past.

Dia 14 – Sexta-feira da semana I

21.00h Conselho de Pais dos Escuteiros
21.15h Encontro do Grupo de Jovens da UPS
21.30h Reunião sobre o Sínodo na Abrunheira

Dia 15 – Sábado da semana I

10.30h Formação para acólitos da UPS
21.30h Reunião de Pais e Padrinhos para Batismo

Dia 16 – Domingo II do Tempo Comum

Dia 17 – Segunda-feira da semana II – St. Antão

21.30h Terço Virtudes Vicentinas no Algueirão

Dia 18 – Terça-feira da semana II

1º dia de Oração pela Unidade dos Cristãos

Dia 20 – Quinta-feira da semana II

16.00h Enc. Oração Renovamento Carismático

Dia 21 – Sexta-feira – Sta. Inês

Aniversário do Pe. Armindo
21.15h Encontro do Grupo de Jovens da UPS

Dia 22 – Sábado

S. Vicente, Padroeiro principal do Patriarcado

Dia 23 – Domingo III do Tempo Comum

DOMINGO DA PALAVRA DE DEUS

Festa da Palavra do 4º ano da Catequese
15.00h Formação para MEC's em Rio de Mouro

Dia 24 – Segunda-feira - S. Francisco de Sales

Dia 25 – Terça-feira- Conversão de S. Paulo

Aniversário do jornal 'Cruz Alta'
Início da Semana de Oração pelos Consagrados
21.00h Formação Metodologia de Projeto Say Yes

Dia 26 – Quarta-feira- S. Timóteo e S. Tito

21.00h Reunião Geral de Catequistas

Dia 27 – Quinta-feira da semana III

15.00h Missa no Lar Asas TAP

Dia 28 – Sexta-feira-S. Tomás de Aquino

21.15h Encontro do Grupo de Jovens da UPS

Dia 30 – Domingo IV do Tempo Comum

Dia 31 – Segunda-feira da semana IV

S. João Bosco

Oração pelo Sínodo: Adsumus Sancte Spiritusú

Eis-nos aqui, diante de Vós, Espírito Santo!
Eis-nos aqui, reunidos em vosso nome!

Só a Vós temos por Guia:
vinde a nós, ficai connosco,
e dignai-vos habitar em nossos corações.
Ensinai-nos o rumo a seguir
e como caminhar juntos até à meta.

Nós somos débeis e pecadores:
não permitais que sejamos causadores da desordem;
que a ignorância não nos desvie do caminho,
nem as simpatias humanas ou o preconceito nos tornem parciais.

Que sejamos um em Vós,
caminhando juntos para a vida eterna,
sem jamais nos afastarmos da verdade e da justiça.

Nós vo-lo pedimos
a Vós, que agis sempre em toda a parte,
em comunhão com o Pai e o Filho,
pelos séculos dos séculos.

Ámen.



Notícias dos Vicentinos

Herminia Dionisio

Balanço do ano 2021

Estamos no início de um novo ano, é tempo de rever o ano anterior, o que fizemos bem, o que fizemos menos bem e o que podemos melhorar em 2022.

Ao longo de 2021, a Conferência S. Vicente de Paulo apoiou, em média, 55 famílias, o que corresponde a 136 pessoas; destas, 90 são adultos e 46 crianças; este número corresponde apenas a ajudas alimentares. Para além desta valência, ainda distribuiu 119 cartões abem (atualmente estão 86 cartões ativos). Estes cartões têm a duração de um ano; no final deste tempo o cartão fica inactivo, por isso, é necessário fazer uma reavaliação: se a família continuar com as mesmas dificuldades, o cartão é reactivado; se a família melhorou a sua situação, o cartão continua inactivo. Com estes cartões as pessoas podem ir à farmácia aviar as suas receitas e, se o medicamento for participado pelo SNS, a Associação Dignidade paga os 80% do medicamento e a Conferência S. Vicente de Paulo os restantes 20% - o utente não paga nada.

Como alguns medicamentos não são participados e há muitas pessoas que, devido às suas dificuldades económicas, não podem com-

prar os outros medicamentos, a CSVP ainda apoiou 18 pessoas nos restantes medicamentos. Para além da ajuda com alimentos e medicamentos, ainda auxiliou em despesas domésticas (como o pagamento de água, electricidade, rendas de casa...), consultas e exames médicos, distribuiu roupas e calçado, e visitou famílias.

Tudo isto foi feito graças aos vicentinos e colaboradores, não só os que trabalham na Conferência, mas sobretudo aqueles que dão o seu contributo, quer com apoio monetário no pedatório dos primeiros domingos de cada mês ou através de donativos, quer com alimentos, como é o caso do Gota-a-Gota, dos Rotários, das crianças da catequese, escuteiros e outros anónimos. Tivemos também a colaboração da Câmara Municipal de Sintra e da União das Freguesias de Sintra, com os seus importantes programas de apoio às instituições sem fins lucrativos, como a nossa Conferência.

O nosso objetivo é ajudar todas as pessoas em dificuldades que estão dentro da área geográfica da Unidade Pastoral de Sintra e até agora temos ajudado todas as pessoas que nos bateram à porta, que vêm através da Junta de

Freguesia, da Paróquia ou encaminhadas pelo Gota-a-Gota para o cartão abem.

Quando vêm através da Junta de Freguesia já trazem a avaliação feita, mas se nos batem à porta fazemo-la nós; esta avaliação consta da entrega de documentos onde estão referenciados os rendimentos: ordenado, subsídios, pensões... e documentos com as despesas mensais: renda de casa, água, electricidade, farmácia... Estes documentos servem para encontrarmos o rendimento per capita da família.

É com base neste rendimento que atribuímos a nossa ajuda. Há famílias que são ajudadas por nós com alimentos e pela Junta de Freguesia em despesas domésticas e em farmácia, outras são ajudadas por nós em tudo. Uma coisa podemos garantir: é que nós só podemos ajudar se nos ajudarem.

Ajudar não é só dar, ajudar é dar-se: indicando pessoas que vivem em dificuldades; denunciando casos de pessoas que estão a receber e aparentemente não precisam; colaborando connosco em visitas domiciliárias e também na confeção dos cabazes alimentares que se realizam semanalmente às terças-feiras

ou, ainda, se tiverem conhecimento de empregos, estes, podem ser úteis para os nossos desempregados.

O nosso desejo é que esta ajuda seja temporária, pois queremos que as nossas famílias ultrapassem esta fase difícil e que sejam capazes de se tornarem autónomas e terem uma vida digna. Graças a Deus, temos famílias que, ao fim de algum tempo, vêm agradecer-nos e dizer que já não precisam de ajuda. Este é um momento de felicidade para nós. Outras, continuam a receber e só no final do ano quando fazemos a reavaliação é que descobrimos que já não precisam.

Apesar da pandemia, nunca parámos, mas, fizeram-se menos visitas domiciliárias; esperamos que em 2022 possamos fazer um acompanhamento mais assíduo às famílias.

“A primeira missão dos vicentinos é o acompanhamento amigável, através das visitas regulares ou o acolhimento em locais adaptados, abertos sob a responsabilidade dos membros, todos voluntários da conferência...” (Frederico Ozanam, fundador da Sociedade de São Vicente de Paulo).

A “caridade”, não no sen-

tido de assistência, mas no sentido de amor para com as pessoas, no amor ao próximo, não se faz com um pequeno grupo, faz-se com toda a comunidade.

O Papa Bento XVI na sua encíclica “Verbum Domini - A Palavra do Senhor”, no parágrafo 103, diz o seguinte: “...O amor do próximo, radicado no amor de Deus, deve ser o nosso compromisso constante como indivíduos e como comunidade eclesial local e universal. Diz Santo Agostinho: «É fundamental compreender que a plenitude da Lei, bem como de todas as Escrituras divinas, é o amor (...). Por isso quem julga ter compreendido as Escrituras, ou pelo menos uma parte qualquer delas, mas não se empenha a construir, através da sua inteligência, este duplo amor de Deus e do próximo, demonstra que ainda não as compreendeu.»”

Em nome da Conferência S. Vicente de Paulo quero agradecer a todos os que nos ajudaram a ajudar. BEM HAJAM

A Conferência S. Vicente de Paulo deseja a toda a UPS um Ano de 2022 cheio de Amor a Deus e ao próximo.



email: conf.vicentina.penferrim@gmail.com Telf.- 912 192 999



TERÇO DAS VIRTUDES VICENTINAS

Segunda-feira dia 17 de janeiro de 2022 pelas 21:15, Igreja de São José do Algueirão, Algueirão-Sintra

VIRTUDES VICENTINAS

FRANCISCO HUMILDADE SINCERIDADE IDENTIFICAÇÃO ZELO

Natal - Brincar em Segurança

O Natal é o período do ano em que somos estimulados a comprar mais brinquedos. O INEM partilha conselhos para uma escolha acertada.

Para evitar acidentes não basta comprar brinquedos seguros. Há que vigiar e ensinar as crianças a brincar em segurança.

- Se andarem de bicicleta, skate ou patins, certifique-se que fazem uso da proteção adequada, ou seja, cotoveleiras, joelheiras e capacete.
- Verifique se a rotulagem dos brinquedos se encontra em português. Leia os avisos de segurança, as instruções do brinquedo e se este é adequado para a idade da criança.
- Antes de o entregar, retire o brinquedo da embalagem e verifique se tem arestas ou bordos que possam provocar ferimentos. Assegure-se que não existem pequenas peças com as quais a criança se possa engasgar.
- Explore os brinquedos com as suas crianças, num ambiente calmo e aproveite para as ensinar a brincar em segurança e a auto protegerem-se;
- Verifique regularmente o estado de conservação dos brinquedos. Por exemplo, no caso dos peluches estes devem ser macios, laváveis e resistentes, não devem largar pelos, olhos ou outras peças.
- Nos brinquedos que produzem som, esteja atento aos níveis de ruído emitido.
- Se os brinquedos tiverem fios ou cordas, estes não devem ter mais de aproximadamente 20 centímetros, para evitar o risco de estrangulamento.
- Tenha atenção a brinquedos que projetem peças, como pistolas ou arcos, e verifique sempre a velocidade e a dimensão do projétil.
- Crie hábitos de arrumação nas crianças. Diga-lhes como e onde devem arrumar os seus brinquedos, evitando quedas.



Neste natal, veja as suas crianças brincar, em segurança!

Papa saúda Obras Missionárias Pontifícias, em ano de aniversários



Francisco assinalou o Dia Mundial da Infância Missionária, associando-se à “festa das crianças e adolescentes, tantos, em vários países do mundo, que se empenham na oração e oferecem o seu apoio para o que o Evangelho seja anunciado a quem não o conhece”.



ESTORES BANDARRA LDA

Fabrico e Comércio de Todo o tipo de Estores

Recta da Granja, Lote 6
2725-118 Algueirão

Tel:219265110 fax:219265119
www.estoresbandarra.com

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; Luiz Dionísio.

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@paroquias-sintra.pt

Impressão:

Empresa Gráfica Funchalense ::
:: MORELENA - PERO PINHEIRO ::
Tiragem deste número:
1500 exemplares

Santos do mês Rita Gôja

Santo Amaro "O Filho de S. Bento"

Amaro, filho do Senador Eutíquio, nasceu em Roma no século VI. Desde cedo recebeu orientação espiritual de S. Bento e aos doze anos tornou-se monge beneditino. Rapidamente lhe foram identificadas várias qualidades, na proximidade com os outros, na amizade, no amor, na oração, no silêncio, e em pouco tempo foi reconhecido pelos outros religiosos como um exemplo a seguir.

S. Bento depositava em Amaro grande confiança, e durante vinte anos, Amaro foi incubido de uma importante missão: difundir na Gália a Regra de S. Bento. Em virtude da dedicação de Amaro foram fundados, em França, vários mosteiros Beneditinos.

Certo dia S. Bento soube de um jovem que se estava a afogar num açude. Disse a Amaro que

o fosse salvar. Amaro correu sobre as águas e salvou o jovem. Só após o salvamento Amaro percebeu o milagre que tinha ocorrido. Em modéstia Amaro atribuiu o milagre a

S. Bento, pois em seu entendimento apenas tinha obedecido.

Amaro foi distinguido pela sua humildade, pela sua caridade e obediência e desde cedo ganhou fama de santidade. Faleceu em 584, é considerado o padroeiro dos transportadores e a sua vida é celebrada a quinze de Janeiro.

Oração a Santo Amaro

Senhor nosso Deus, concedei-nos, pelo exemplo de Santo Amaro, abade,



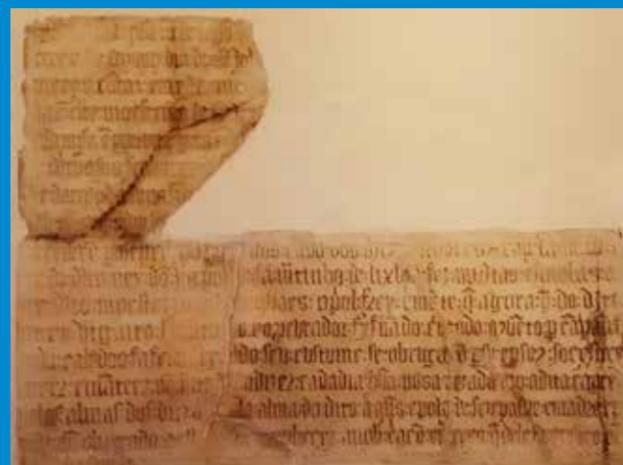
A graça de imitá-lo em toda a sua vida,

Para que possamos ser firmes nos caminhos de Cristo.

Pobres, humildes e obedientes, Possamos, também, seguir a nossa vocação com fidelidade,

E chegar à perfeição que nos propusestes no Vosso Filho, Nosso Senhor Jesus Cristo, que é Deus convosco na Unidade do Espírito Santo. 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 azulejo da Igreja de Manique de Cima, com um dito de Elisabeth Leseur.



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.funerariquintinoemoraismail.pt