



Cruz Alta



Junho 2022

Edição nº 198 - Ano XX
Diretor: P. Armindo Reis

www.paroquias-sintra.pt

Distribuição Gratuita

DIA DA UNIDADE PASTORAL DE SINTRA



DOMINGO DE PENTECOSTES | 5 DE JUNHO 2022
MISSA NA IGREJA DE S. MIGUEL, 11.30H
SEGUIDO DE ALMOÇO DA UNIDADE

PÁGINA 3

Festa de
N^a S^a da Saúde



ACAGRUP 2022



Festas das Famílias



ENCONTRO CRISTÃO

PÁGINA 3

Te adorarei

Te adorarei



JMJ 2023

Página 12



Histórias de Vida:
Helena Figueiredo

Página 10





FESTA DAS FAMÍLIAS

Olá a todos.

É neste mês de junho no dia 26, que vamos poder estar na Festa das Famílias na Vialonga ao lado de Vila Franca de Xira.

O Programa da Festa das Famílias começa logo no dia 22 de Junho e nesse dia (4af) propomos que se faça a Abertura com uma Missa nas várias Paróquias.

Para isso vamos enviar para cada Pároco um subsídio com as seguintes propostas:

- Introdução para ler antes do início da missa
- Oração da Coleta
- Oração dos Fiéis
- Oração sobre as Oblatas
- Prefácio
- Oração depois da Comunhão
- Oração Oficial do X Encontro Mundial das Famílias (para rezar no fim da missa)
- Avisos finais sobre o Encontro

Depois, no dia 23 de junho (5af) é o dia em que se celebram as Jornadas Mundiais da Juventude em Mafra, na Basílica de Mafra, sita no Palácio Nacional de Mafra – 2640-454 MAFRA. Às 21:30 tentaremos estar em oração com o COV Mafra.

No dia 24 jun, (6af) são-nos pedidas orações. É o dia Dia de Oração (Famílias e Paróquias) e para tal vamos receber, um “Kit de Oração” para Paróquias e Famílias rezarem pelas Famílias, com várias sugestões:

- Oração dos Fiéis e Bênção Final para a missa
- Meditações para rezar o Terço (dos 4 mistérios)
- Meditações para a Via Sacra
- Explicação e Meditações sobre a imagem oficial do 10º Encontro Mundial das Famílias.
- Pagela do Sagrado Coração de Jesus
- Oração Oficial do 10º Encontro Mundial das Famílias.

lias.

2. Sugestões para as Paróquias:

- Na missa rezar pelas Famílias, seguir a Oração dos Fiéis e a Bênção Final
- Na oração do Terço ou Adoração Eucarística (se houver), rezar pelas Famílias
- Sugerir às Famílias que rezem em casa (podem escolher uma das sugestões do Kit)

No dia 25 jun (sáb) Haverá em Santa Joana Princesa um Congresso Teológico Pastoral, para os delegados escolhidos e por quem iremos rezar nas nossas casas.

O Dia 26 é o dia do Encontro e teremos na Vialonga no Parque Urbano da Quinta da Flamenga, perto de Vila Franca de Xira o Encontro com o seguinte horário:

- | | | |
|-------|-------|--|
| 10:30 | 16:30 | Acolhimento |
| 11:00 | 11:20 | Oração de Abertura (Palco) |
| 11:30 | 16:00 | Espaço de oração (Tenda com exposição do santíssimo) |
| 11:30 | 16:00 | Feira Familiar (Movimentos e outras entidades) |
| 11:30 | 16:00 | Espaço criança (Insufáveis, brincadeiras) |
| 11:30 | 16:00 | Espaço JMJ Lisboa 2023 (jogos tradicionais, etc) |
| 11:30 | 16:00 | Espaço refeiçao (venda) |

12:00 13:00 Animação de Palco

13:00 15:00 Workshops de 20-30 min (13h, 13h30, 14h e 14h30)

14:00 16:00 Espaço Confissão

15:00 16:00 Animação no Palco

16:30 18:00 Missa Celebrada pelo nosso Bispo, Sr. Cardeal Patriarca, D. Manuel Clemente, com espaço reservado aos casais jubilares

18:00 18:15 Ángelus Papa (envio das Famílias, final da missa)

E agora a «melhor parte»: vamos tentar participar todos, e os que se inscreveram para receber o Diploma com a Bênção pelos anos de casados, esses terão um lugar reservado mas os Diplomas serão distribuídos pelo nosso Pároco na igreja onde habitualmente vão à Missa.

Se tiverem dúvidas falem connosco!

Diácono Vasco d'Avillez
diacvascoavillez@paroquias-sintra.pt

ou pelo telemóvel:
919316160



Os jovens e as Vocações

Avocação é uma palavra que vem do latim “vocare” que quer dizer chamar, é um chamamento, é Deus quem chama, escolhe e envia para uma missão, ao homem cabe estar disponível e aceitar o chamamento. Deus continua a Chamar homens e mulheres que estejam disponíveis a colocar-se ao serviço dos irmãos.

Nas sagradas escrituras encontramos muitos exemplos de vocação de homens e mulheres que escutaram a voz de Deus e aceitaram a missão que lhes foi proposta: O primeiro exemplo de vocação na Bíblia encontramos no livro do Génesis é a vocação do nosso patriarca Abraão que deixando a sua terra parte para uma terra desconhecida e Deus realiza a promessa e faz de Abraão o pai de uma grande descendência. No livro do Êxodo encontramos a vocação de Moisés. Deus chama Moisés para libertar o seu povo da escravidão do Egito. No Novo testamento encontramos o chamamento da Jovem Maria de Nazaré que Deus lhe confia a nobre missão de ser a mãe do Salvador e ela coloca-se totalmente disponível e a vocação dos apóstolos que deixando tudo seguiram Jesus.

O Senhor continua a cha-



mar-nos ainda hoje cada um pelo seu nome, chama-nos para a realização de um sonho que é o sonho de Deus, o desígnio que Ele preparou para nós. A nossa existência não é obra do acaso, Deus tem um plano, um projeto, uma vocação para cada um de nós.

Por isso meu caro jovem já te perguntaste o que Deus quer de ti? Já descobriste qual é a vontade de Deus na tua vida? Então pare um pouco reze e reflita e se questiona: Senhor o que queres de mim?

Naquilo que for a vontade de Deus na tua vida, procure ser generoso e diga-lhe “Sim” Eis-me aqui Senhor para fazer a tua vontade. Rezemos pelas vocações na nossa unidade pastoral e rezemos de modo particular pela Ir Leonor, o Bernardo e o Zé Maria, jovens provenientes da nossa unidade pastoral e que tomaram a decisão de seguir a Cristo mais de perto. E escutemos o apelo que numa das jornadas mundiais



Editorial

José Pedro Salema

PENTECOSTES

É tempo de sentir o abrasador fogo que Deus nos manda do Céu. E transformar a minha vida, para dar importância aos ensinamentos de Cristo, à Palavra de Vida que vem de Deus, deixar-me acolher no coração a vida que Jesus construiu para nós, vivermos como Cristãos, porque somos de Cristo, e porque estamos invadidos do Seu Amor, do fogo descido dos céus!

Em toda a minha vida, desde que me levanto, procuro sentir a presença de Cristo ao meu lado, e dentro de mim. Nos meus pensamentos, nas minhas atitudes, nos meus problemas. O pior ... é quando o esqueço...

“Ajuda-me Senhor, com a Sabedoria suficiente descida do Alto, para dizer aquilo que realmente sinto, aquilo que realmente sou, mais do que estar preocupado com o que os outros pensam a meu respeito, ou como gostaria que me vissem...”

E com humildade, deixar que Tu possas agir através de mim.”

Que o fogo ardente que Deus nos envia, seja para nós motivo de acolhimento, motivo de alegria. Para todos!



Ucrânia: «Encontro Cristão» promoveu olhar ecuménico sobre a guerra e a paz

Agência Eclésia - LS/CB/OC

«Na origem do cristianismo, fundado no exemplo de Jesus, afasta-se de todo o princípio de guerra e toda a violência» – João Luís Fontes

Sintra, 24 mai 2022 (Eclesia) – O ‘Encontro Cristão’, iniciativa ecuménica que decorreu este sábado em Sintra, promoveu o fórum ‘O Caminho da História’ onde diferentes oradores refletiram sobre a fé, as confissões cristãs, as relações geopolíticas e a paz, no contexto da guerra na Ucrânia.

“Na origem do cristianismo, fundado no exemplo de Jesus, afasta-se de todo o princípio de guerra e toda a violência. No ‘Sermão da Montanha’ – ‘não matarás’ – Jesus alarga esta ideia à purificação de todos os sentimentos que envenenam e matam a relação – a violência, a ira o desejo de vingança, o pagar na mesma moeda”, explicou o historiador João Luís Fontes, no auditório da igreja de São Miguel, em Sintra.

a um ajuizar das circunstâncias para a decisão da própria guerra”.

Outro orador do fórum ‘O Caminho da História’ foi o presidente da Comissão Nacional Justiça e Paz (CNJP), organismo da Igreja Católica em Portugal, que explicou que nos contactos com os colegas da Ucrânia são “confrontados” com a questão de ajudar o país “a defender-se pela via das armas”.

“A guerra é sempre o último recurso. Outra questão que se tem levantado nos nossos diálogos é saber até que ponto não é possível recorrer a outros meios, como a resistência pacífica, a recusa de colaboração com as autoridades”, desenvolveu Pedro Vaz Patto, referindo também que a resolução por via pacífica “não é mais cómoda”.

A guerra na Ucrânia começou há três meses, com a invasão da Rússia no dia 24 de fevereiro, e o juiz desembar-

gador explicou que se tem de encontrar um “equilíbrio” entre reconhecer a legítima defesa e compreender “a posição de quem está na Ucrânia”.

O presidente da Comissão Nacional Justiça e Paz, organismo da Igreja Católica em Portugal, concluiu afirmando que são as pessoas que têm de “testemunhar e demonstrar” que as divisões entre religiões, ou várias denominações cristãs “não são parte do problema”, e alertou que muitas vezes, nestas situações, “há uma instrumentalização

da região por fator de identidade”.

O historiador João Luís Inglês incentivou ainda a criar “uma cultura diferente da relação” e que tem a ver com uma dinâmica da conversão pessoal, da conversão das relações.

Também integrou este painel, o professor Luiz Filipe Thomaz, professor universitário e especialista na História do Oriente, também conhecido por frei Jerónimo, é um hierodícono do Patriarcado Ortodoxo russo, e defendeu com

outros clérigos que a Teologia Ortodoxa não deve apoiar a guerra na Ucrânia.

‘A Caminho’ foi o tema do ‘Encontro Cristão’ 2022 e do programa também constou a atividade ‘Unidos a Caminho’, onde os participantes ficaram a conhecer melhor a comunidade cristã em Sintra, e à noite um momento cultural, de reflexão, testemunho e oração pela paz, no Centro Cultural Olga do Cadaval.



O professor auxiliar do Departamento de História, da Faculdade de Ciências Humanas, assinala que mesmo as frases de Jesus que “aparentemente apelam à violência” – ‘não vim trazer a paz mas a espada ou a expulsão dos vendilhões do tempo’ – falam sobretudo da “radicalidade” da opção pelo Evangelho que “é superior aos laços de sangue ou às lógicas instaladas”.

O especialista explicou que o cristianismo acaba por nascer e expandir-se “num mundo que não é pacífico”, e recordou que São Tomas de Aquino elaborou “os princípios da guerra justa”, atendendo ao direito e dever de defesa pessoal e do bem comum, “e

PR

Venda e aluguer de:
Fotocopiadoras e impressoras

Consumíveis:
Toners e tinteiros

Serviços de:
Assistência técnica
Impressão e estampagem
Sinalética

tlm - 919 376 797 | 912 234 822
email - costarodrigues.pm@gmail.com

DIA DA UNIDADE PASTORAL DE SINTRA

Domingo de Pentecostes

5 de Junho 2022

Missa na Igreja de S. Miguel, 11.30h

para todas as comunidades



 **Almoço da Unidade** 

Sopa, Grelhada mista, salada, bebida, sobremesa e café

(Adultos: 12,00 ; 5 aos 16 anos: 6,00)

(Desconto para famílias com 2 ou + filhos = Adultos: 9,00 ; 5 aos 16 anos: 4,00)

Inscrição para o almoço no Cartório até 31 Maio

Tel: 21 9244744 / Email: paroquias.sintra@gmail.com

A receita do almoço reverte para a construção da igreja da Várzea

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).

Candelabro – Candelabro de ouro com sete braços, colocado no templo de Jerusalém. Tornou-se símbolo do judaísmo. Ver: Ex. 25, 31; 37, 17.

Cântico dos Cânticos – «O melhor cântico», livro sapiencial do AT, atribuído a Salomão. Coleção de cânticos de amor. O amor é grande e invencível porque é como um fogo que vem de Deus, e vem de Deus porque Deus é amor (1 Jô. 4, 8.16).

Capadócia – Região da Ásia Menor mencionada nos Acte.

2, 9 e 1 Ped. 1, 1.

Caridade – Amor que vem do Espírito (Rom. 5, 5). A única virtude que perdura para além da morte. A fé e a esperança acabam; a caridade, não. A caridade vem de Deus e torna-nos participantes das suas mesmas riqueza e felicidade.

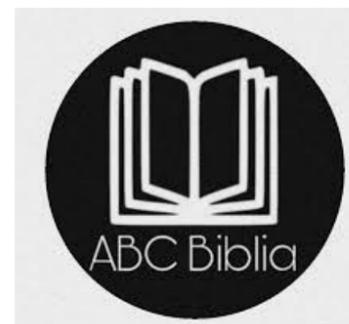
Carisma – Significa «dom gratuito». O primeiro dom é o mesmo Espírito derramado nos nossos corações. Por carisma entende-se uma presença do Espírito que se manifesta com toda a espécie de dons gratuitos. Ordinariamente ca-

risma indica o dom que uma pessoa ou grupo recebeu do Espírito para o bem da comunidade. S. Paulo fala do discernimento dos carismas (1 Cor. 12-14; 1 Tes. 5, 19).

Carmelo – «Jardim de Deus». Cadeia montanhosa no norte da Palestina. É ali que, segundo a Bíblia, se trava a luta entre Elias e os sacerdotes de Baal. Ver: 1 RS 18, 19; Jeru 5, 19.

Cartas – Hoje usamos o nome de cartas em vez de epístolas (palavra latina), para nomear os escritos do

NT que não são evangelhos, os Atos dos Apóstolos ou o Apocalipse. Trata-se de cartas escritas às primeiras comunidades pelos Apóstolos, ou por um membro da comunidade. **Cartas Católicas:** ou seja, as que não são dirigidas a uma comunidade concreta (duas de Pedro, três de João, a de S. Tiago e a de Judas). **Cartas do cativo:** são as que Paulo escreveu da prisão (Efésios, Filipenses, Colossenses, Filémon). **Cartas pastorais:** as de Timóteo e Tito. S. Paulo foi o que es-



creveu mais cartas. São da sua autoria: Romanos, 1 e 2 Coríntios, Gálatas, Filipenses, Filémon. Sobre as outras discute-se ser Paulo o seu autor. Nas suas cartas Paulo cria uma teologia da fé, tendo o cuidado de incultura a mensagem evangélica.

FESTA DE NOSSA SENHORA DA SAÚDE da Penha Longa – 6 Junho

O Mosteiro de São Jerónimo da Penha Longa era no passado também designado por Mosteiro de Nossa Senhora da Saúde.

Este primeiro mosteiro dos monges Jerónimos em Portugal terá sido fundado por frei Vasco de Portugal em finais do séc. XIV, e oficialmente por uma bula papal de 1400.

A ordem foi extinta por ordem governamental em 1834, sendo o mosteiro apropriado pelo Estado e depois passado para a mão de privados.

Na igreja deste mosteiro, hoje propriedade do hotel Penha Longa Resort, venera-se a imagem de Nossa Senhora da Saúde e terá existido no passado uma Confraria de Nossa

Senhora da Saúde.

Apesar de ser propriedade privada, o povo da Paróquia de S. Pedro de Penaferrim sempre conseguiu autorização para lá realizar as festas em honra de Nossa Senhora da Saúde, sempre na segunda-feira depois do Pentecostes. Também as pessoas de Alcabideche e Cascais acor-

rem a esta festa.

Este ano a festa será no dia 6 de Junho, com o seguinte PROGRAMA:

12h Missa festiva de Nossa Senhora da Saúde
20h Concerto com o grupo CORELIS (Coro do Tribunal da Relação de Lisboa)
21h Procissão das velas com oração do terço.



‘O Catolicismo, Portugal e a Europa’ – o novo livro de D. Manuel Clemente

O lançamento da obra vai decorrer no dia 31 de maio, às 18h30, na Universidade Católica Portuguesa (UCP), em Lisboa, e será apresentada por José Manuel Durão Barroso.

‘O Catolicismo, Portugal e a Europa – Uma relação criativa’ é o nome da obra editada pela Universidade Católica Editora e que reúne alguns textos do Cardeal-Patriarca de Lisboa e Magno Chanceler da UCP, D. Manuel Clemente, “sobre a forma como o catolicismo marcou a identidade cultural portuguesa e europeia, tal como o catolicismo foi marcado por Portugal e pela Europa”.

Na sinopse da obra que foi coordenada pelo Professor Manuel Braga da Cruz, é referido que o autor, através destes textos, “procura compreender a recomposição do catolicismo na sociedade contemporânea, por via do movimento católico do século XIX e XX, sobretudo a formação do laicado na Igreja” e “analisa a relação entre a Igreja e a sociedade, no liberalismo e no republicanismo, para saber como é que os cristãos influenciam a sociedade, como é que a ordem espiritual interfere na ordem pública”.

O livro vai ser lançado na próxima terça-feira, 31 de maio, às 18h30, no auditório 511 da Universidade Católica Portuguesa, em Lisboa, e será apresentado por José Manuel Durão Barroso. Na mesma sessão, presencial e também transmitida em direto, haverá um diálogo entre D. Manuel Clemente e o historiador António Araújo que vão falar sobre ‘Portugal e a Europa: Uma conversa sem fim’. Este momento vai ter a moderação de Maria João Avillez.

No prefácio do livro, a Reitora da UCP, Isabel Capelo Gil, refere que “a edição desta obra constitui da parte da Universidade Católica Portuguesa um gesto de reconhecimento e de justa homenagem a um pensamento que cria incisão, incluindo igualmente a reflexão crítica de alguns dos seus mais importantes estudiosos”. “O pensamento de D. Manuel Clemente, uma das vozes mais relevantes da intelectualidade portuguesa, afigura-se central para, a partir da reflexão sobre o passado, se entender o presente e projetar o futuro, sobretudo num tempo de particular exigência para o modelo civilizacional e cultural que radica nas raízes cristãs e de forte ameaça ao projeto social, económico e político da Europa”, observa Isabel Capelo Gil.



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

Síndrome de Guillain-Barré

O sistema nervoso periférico é composto por todos os nervos que estão fora do sistema nervoso central. Este é constituído pelo cérebro e medula espinhal. Os nervos que fazem parte do sistema nervoso periférico são os nervos cranianos que ligam o cérebro directamente à cabeça e à face, os que o ligam aos olhos e ao nariz e os nervos que ligam a espinhal medula com o resto do corpo. O cérebro comunica com a maior parte do organismo através de 31 pares de nervos espinhais que saem da medula. Cada par destes nervos dispõe de um nervo na face anterior da medula que conduz a informação do cérebro aos músculos e de um nervo na sua face posterior que leva a informação para o cérebro. Os nervos periféricos são feixes de fibras nervosas com diâmetros que podem variar entre os 0,4 mm, as mais finas,

aos 6 mm, as mais grossas. As mais finas conduzem a sensibilidade à dor e à temperatura, entre outras funções, entre as quais o controle da pressão arterial e da frequência cardíaca. As mais grossas conduzem as mensagens aos músculos, são as motoras. O nervo periférico é constituído por fibras nervosas envolvidas pelas células de Schwann que formam camadas isoladoras que constituem a bainha de mielina. As doenças dos nervos periféricos envolvem estas estruturas e podem incidir sobre um único nervo (mononeuropatia) dois ou vários nervos (mononeuropatia múltipla) ou de muitos nervos, daí o nome de polineuropatia periférica.

O Síndrome de Guillain-Barré (SGB) esta incluído no grupo das polineuropatias periféricas. Trata-se de uma forma de polineuropatia aguda rapidamente progressiva, caracterizada por

debilidade muscular e perda da sensibilidade que pode conduzir à paralisia.

Ao conjunto de sinais ou sintomas, chama-se, universalmente, síndrome ou síndrome e este SDB, provavelmente, tem uma causa auto-imune. Nesta situação clínica a lesão é na bainha de mielina. Na grande maioria dos casos os sintomas iniciam-se entre 5 dias e 3 semanas após uma infeção viral banal, como uma amigdalite, uma vacina, ou uma intervenção cirúrgica.

Os sintomas caracterizam-se pela debilidade ou fraqueza muscular, o principal sintoma, e pelos formigueiros difusos, mais ou menos acentuados, sentidos em diferentes zonas do corpo. A debilidade muscular está presente nas pernas e braços e acentua-se na segunda ou terceira semana da evolução da doença. Em cerca de 10% dos casos os músculos respiratórios

poderão ser atingidos e a dificuldade respiratória pode surgir, podendo ser necessária a ventilação assistida. Os músculos relacionados com a deglutição dos alimentos podem também ser afectados e estes doentes necessitarão de alimentação intravenosa através de cateter. Também, dadas as alterações do sistema nervoso autónomo, as arritmias e as alterações dos valores da pressão arterial são sinais de agravamento do quadro clínico. De notar, que se estima uma percentagem da mortalidade inferior a 4% em todos os casos registados de SGB.

O diagnóstico é clínico, dado que não existe nenhum exame complementar que confirme a doença.

O Síndrome de Guillain-Barré é uma doença que pode ser muito grave, de internamento obrigatório e que pode evoluir rapidamente para complicações,

daí a indicação para essa medida. Todos estes doentes que recebem um tratamento precoce e atempado têm melhores condições para uma recuperação mais rápida. Nalguns casos, está indicada a plasmáfereze, que consiste na extração de substâncias tóxicas do sangue, ou a infusão de imunoglobulinas. A recuperação total, pode levar algumas semanas, nalguns casos, com a necessidade de fisioterapia. Aproximadamente 30% dos adultos e uma percentagem um pouco mais elevada nas crianças que sofrem de SGB apresentam uma fraqueza residual três anos após o início deste síndrome. E, nalguns doentes, pode durar meses a evolução da doença para uma recuperação total. Cerca de 10% destes doentes pode voltar a sofrer de SGB, situação que se chama de polineuropatia crónica recidivante. ■



ACAGRUP 2022

Escuteiros - agrupamento 1134

Foi no fim de semana grande de 23, 24 e 25 de abril deste ano que o nosso Agrupamento 1134 Sintra realizou o seu ACAGRUP, que é um acampamento de Agrupamento, uma atividade com todas as seções. Este foi especial, podemos dizer, pois não estávamos todos juntos há já algum tempo, devido à pandemia, e para alguns lobitos, exploradores e pioneiros, foi a primeira atividade deste género. O entusiasmo era muito e a expectativa enorme!

E ainda bem! O ACAGRUP foi preparado para ser uma grande aventura de todos nós!

No sábado, depois de montar as tendas, construímos todos os espaços comuns: pórtico, cozinha, tenda de 1ºs socorros, mapa de avisos, sinalização dos campos e a capela onde celebrámos Eucaristia durante a tarde.

O tempo, que ameaçava ser de chuva, manteve-se ameno e permitiu realizar todas as atividades previstas, da melhor forma possível e o campo escolhido, mesmo junto ao Centro

de Ciência Viva de Constância, revelou-se uma excelente aposta! Os lobitos participaram numa sessão de planetário ao fim da tarde e os exploradores, pioneiros, caminheiros e dirigentes observaram o céu numa sessão de astronomia com os guias daquele Centro de Ciência Viva.

O fresco amanhecer de domingo não escondia a agitação e a expectativa: uma grande caminhada até à Vila de Constância onde cada Frota (equipa constituída por escuteiros de diferentes secções), teve de superar vários desafios para recuperar os dez cantos dos Lusíadas que "as Tágides haviam roubado e dividido entre si". Conseguimos reavê-lo, missão cumprida!

Esperava-nos outra aventura: aprender sobre algumas espécies de peixes invasoras e a importância de proteger os nossos rios, concretamente o Tejo. Depois de organizados em canoas, de 2 ou 3, com coragem e confiança (em nós mesmos e nos outros), navegámos juntos até Almourol.

Um bom jantar antes do Grandioso Fogo de Conselho, com o contributo de cada Frota, muitos cânticos, aplausos e jogos finalizaram o dia.

Na segunda-feira viveu-se uma manhã serena, mas não menos entusiasmante: a Feira do Saber, uma grande atividade de ateliers e de partilha de conhecimento sobre costura, animação, ecologia, plantas medicinais, ferramentas de corte, comunicação por rádio, cartas topográficas, anilhas e fogueiras, ao dispor dos nossos escuteiros.

Arrumar tudo e preparar para regressar. As viagens, algumas mais demoradas, foram acompanhadas por cânticos, conversas e jogos. Cansados, mas felizes, todos chegámos bem!

Conquistar, superar desafios, esperar pelo outro, dar a mão, escutar o mais velho, ensinar o mais novo, não desistir, perseverar sem desanimar, vencer o medo, rir juntos, partilhar, sorrir, aplaudir elogiar, cantar muito e por tudo, dar graças a Deus: assim foi o ACAGRUP 2022! ■



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>



Dia dos Irmãos - 31 Maio 2022

Da fraternidade na família para a fraternidade no mundo

Dia 31 de Maio é o Dia dos Irmãos. Podemos ignorar e pensar que é só mais um entre tantos dias internacionais, ou podemos aproveitar para lhe dar o sentido que tem. Para agradecer e valorizar aquilo que nos foi dado sem termos pedido e que tanto trouxe à nossa vida: os nossos irmãos. Os irmãos de sangue, filhos dos nossos pais, com quem criamos memórias de infância e vivências de adulto. Que tanto nos conhecem por fora, e com quem estamos tão fatalmente ligados por dentro. Com quem discutimos e partilhámos, acusamos e abraçamos, invejamos e rimos, choramos e lembramos.

Numa época em que se multiplicam os sinais contrários à beleza e importância da Família natural, como coração da sociedade e da Igreja, a certeza do amor que se vive entre irmãos pode ser um belíssimo testemunho da Verdade. A verdade que encontramos no perdão e na paz que surgem nas tréguas após as discussões, na genuinidade da relação (porque conhecer desde sempre alguém não dá oportunidade para máscaras), na alegria que surge em todos com as conquistas individuais, na proteção

duns pelos outros, no escudo que criam juntos para resistir às dificuldades e derrubar barreiras.

E isto não se explica... Constrói-se! É uma comunhão crescente, que não surge somente como fruto do nosso empenho, mas como dádiva de Deus. O Deus da Vida e do Amor. Aquele que tem poder de trazer outras vidas à nossa, para podermos aprender. Aprender a amar incondicionalmente aqueles que não escolhemos. A buscar o silêncio quando se avizinham tempestades. A acolher as qualidades e, principalmente, os defeitos de cada um, corrigindo fraternalmente e acolhendo as correções que nos são feitas também a nós. A crescer com sentido de partilha e de olhos postos num sucesso comum, quer tenhamos de assumir o leme, quer apenas confiemos e embarquemos. A gerir a nossa liberdade, e a definir limites que a impeçam de entrar em conflito com a dos outros. A respeitar!

Oh, quanta exigência! Quanto nos pede Deus com cada irmão que nos põe no caminho! Quanta aprendizagem e quanta transformação na - e para a - nossa vida!

E o que colhemos? A arte de sabermos estar no mundo. Aquilo

que começa em casa, de forma gratuita e inconsciente, levamos para o mundo. Porque sabermos todos filhos do mesmo Pai, tira-nos as paredes de casa e os genes do sangue, e alarga a nossa família a cada pessoa com quem nos cruzamos, e até a todas as outras que não passam – nem passarão – na nossa vida!

É tanto o que aprendemos! A dar, a abdicar, a partilhar, a cuidar, a ser cuidado, a respeitar. Num mundo que se constrói à volta do que “eu quero!”, quanto aprendemos com os irmãos a pôr à nossa frente o que querem os outros! E isto é escola. Sem manuais nem cadernos, mas com a vida: a nossa e a dos outros! Porque nos traz ao dia-a-dia a aprendizagem de fazermos aos outros o que gostamos que nos façam a nós (cf. Tob 4, 15). Crescer neste espírito dá-nos a capacidade de dar de beber a quem tem sede, de comer a quem tem fome, de vestir os nus e de visitar os prisioneiros.

De olhos postos no Céu, em Deus nosso Pai, “do Qual toma o nome toda a paternidade nos céus e na terra” (Ef 3, 15), crescamos na consciência de que cada uma das pessoas que ajudamos ou, tão simplesmente, respeitamos, é um

irmão que Deus nos pôs na Vida. É um dos Seus filhos, mesmo que viva sem essa consciência. Como cada um de nós.

A isto chamamos caridade. Ter irmãos ensina-nos a viver a caridade. A viver o amor como um serviço. Como escrevia o Papa Francisco, “é precisamente a família que introduz a fraternidade no mundo. A partir desta primeira experiência de fraternidade, alimentada pelos afetos e pela educação familiar, o estilo da fraternidade irradia-se como uma promessa sobre a sociedade inteira” (Alegria do evangelho, n. 194).

Quanta generosidade de Deus a de ensinar-nos – mesmo que não lho peçamos – a

fazer este caminho! Um caminho de construção da Paz, de casa para o mundo!

Viver e aprender com os irmãos transforma cada um de nós e, cada um de nós, transforma o mundo.

Quando aceitarmos de Deus o dom, não só de ter irmãos, mas de amar os irmãos, não mais haverá guerra, nem destruição. Porque todos nos sentiremos chamados a cuidar, amar e proteger-nos uns aos outros.

E o que poderá soar melhor que escutar um dia o próprio Jesus a dizer-nos “o que fizestes a um destes Meus estes irmãos mais pequeninos, a Mim o fizestes” (Mt 25, 40)?! ■



Gota a Gota-Grupo de Ação Social Artigos doados em maio 2022

Artigos	Quan.	Artigos	Quan.
Fraldas Nº1	4	Farinha Láctea (Cerelac)	22
Fraldas Nº2	3	Flocos Cereais / Mel	79
Fraldas Nº3	7	Cereais/Corn Flakes	48
Fraldas Nº5 (Dodot)	2	Atum	108
Fraldas Nº5	3	Salsichas	108
Fraldas Nº6	12	Tomate	3
Fraldas adulto S	1	Cogumelos	4
Fraldas adulto M	4	Massa	45
Cuecas adulto M	1	Esparguete	45
Fraldas adulto L	5	Arroz	96
Cuecas adulto L	4	Grão e Feijão	90
Toalhitas	48	Azeite	4
Oleo Johnson	1	Óleo	45
Shampoo + Gel	8	Sal	1
Dentífrico	48	Vinagre	1
Papel Higiénico	28	Leite c/choc. (200ml)	12
Bolacha Maria/Torrada	94	Leite UHT Meio Gordo 1L	882
Aptamil/Nan-Nº 1	2	Açúcar	45
Aptamil/Nan-Nº 2	2	Nescafé descafeinado	20
Aptamil/Nan-Nº 3	2	Chocolate em pó	1
Aptamil/Nan-Nº 4	4	Chá	2
Aptamil/Nan-Nº 5	2	Café	1
NAN-HA2	1	Chocapic	6
Fruta Pack 4 boiões	9	Leite magro 1L	12
Bolachas variadas	120	Leite S/Lactose 1L	86
Enchidos Kg	140	Congelados	48
Total de artigos doados:		2294	
Banco Alimentar:		784,8 Kg	



Crónica: Familiarmente Falando

ACISJF | Ana de Carvalho Gonçalves

Diz o povo que a Fé se bebe com o leite da mãe.

O bebé começa a frequentar a Casa do Senhor na barriga da mãe, grávida, que participa na missa dominical. Segue os pais ao colo, no carrinho de bebé. Quando chega a altura de frequentar a catequese, muitas vezes, os pais passam a preferir a missa destinada às crianças, para que o filho melhor participe.

E a criança, tornada adolescente, aprende e habitua-se à liturgia, aprende as orações como aprende o alfabeto e as cores.

Aprendemos, nós, os humanos, e muitas outras espécies, por imitação. E não há quem as crianças queiram imitar mais, que os progenitores ou cuidadores.

Se somos assíduos e participantes na Eucaristia, aprendem o respeito pela Missa. Se conversamos e consultamos o telefone enquanto ouvimos as leituras, aprendem a pouca importância que damos à Palavra do Senhor.

Vem isto a propósito das férias. Em junho termina a catequese, acaba o ano escolar, chegam os dias de sol e os passeios de verão. Interrompem-se as rotinas.

Para muitos, chega aquela altura em que a Missa passa para segundo plano, e até as crianças se apercebem que não faz mal faltar à Missa, se a praia estiver mesmo boa!!

Se o dia estiver feio, podemos ir mais tarde para a praia e ainda dá para ir à missa de manhã. Se não apanharmos trânsito e chegarmos cedo, ainda apanhamos a missa das 19h. Organizamos a nossa vida e, se der, ainda damos um pulinho à missa, ou não....

Nestas férias façamos, em família, o propósito de dar prioridade às coisas importantes.

Ao organizar os passeios, comecemos por descobrir o horário das missas no local que visitaremos. Combinemos os almoços de forma a ir primeiro alimentar o espírito na Missa matinal. Ao passar por uma Igreja, entremos e, juntos, louvemos o Senhor por estar juntos, pelo passeio.

Deus espera por nós de braços abertos, sempre. Não o deixemos à espera. ■

FÁBRICA DAS VERDADEIRAS QUEIJADAS

SAPA

Cant. N.º 508 172 187

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



QUEIJADAS
DA
SAPA
CINTRA

Velta do Ducha, 12
Tel. 21 923 0493

SINTRA
PORTUGAL



COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA

Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira

R. João de Deus, 62 (traseiras da estação da C. P.)
2710 SINTRA
Telf.: 21 923 42 78

Ensinamentos da Igreja

P. Jorge Doutor

Continuamos a publicar a recente Carta Apostólica de 8 de dezembro de 2020, sobre São José.

CARTA APOSTÓLICA PATRIS CORDE DO PAPA FRANCISCO

7. Pai na sombra

O escritor polaco Jan Dobraczyński, no seu livro *A Sombra do Pai*, narrou a vida de São José em forma de romance. Com a sugestiva imagem da sombra, apresenta a figura de José, que é, para Jesus, a sombra na terra do Pai celeste: guarda-O, protege-O, segue os seus passos sem nunca se afastar d'Ele. Lembra o que Moisés dizia a Israel: «Neste deserto (...) vistes o Senhor, vosso Deus, conduzir-vos como um pai conduz o seu filho, durante toda a caminhada que fizeste até chegar a este lugar» (Dt 1, 31). Assim José exerceu a pa-

ternidade durante toda a sua vida.

Não se nasce pai, torna-se tal... E não se torna pai, apenas porque se colocou no mundo um filho, mas porque se cuida responsabilmente dele. Sempre que alguém assume a responsabilidade pela vida de outrem, em certo sentido exercita a paternidade a seu respeito.

Na sociedade atual, muitas vezes os filhos parecem ser órfãos de pai. A própria Igreja de hoje precisa de pais. Continua atual a advertência dirigida por São Paulo aos Coríntios: «Ainda que tivésseis dez mil pedagogos em Cristo, não teríeis muitos pais» (1 Cor 4, 15); e cada sacerdote ou bispo deveria poder acrescentar como o Apóstolo: «Fui eu que vos gerei em Cristo Jesus, pelo Evangelho» (4, 15). E aos Gálatas diz: «Meus filhos, por quem sinto outra vez do-

res de parto, até que Cristo se forme entre vós!» (Gl 4, 19).

Ser pai significa introduzir o filho na experiência da vida, na realidade. Não segurá-lo, nem prendê-lo, nem subjugar-lo, mas torná-lo capaz de opções, de liberdade, de partir. Talvez seja por isso que a tradição, referindo-se a José, ao lado do apelido de pai colocou também o de «castíssimo». Não se trata duma indicação meramente afetiva, mas é a síntese duma atitude que exprime o contrário da posse. A castidade é a liberdade da posse em todos os campos da vida. Um amor só é verdadeiramente tal, quando é casto. O amor que quer possuir, acaba sempre por se tornar perigoso: prende, sufoca, torna infeliz. O próprio Deus amou o homem com amor casto, deixando-o livre inclusive de errar e opor-se a Ele. A lógica do amor é sempre uma lógi-

ca de liberdade, e José soube amar de maneira extraordinariamente livre. Nunca se colocou a si mesmo no centro; soube descentralizar-se, colocar Maria e Jesus no centro da sua vida.

A felicidade de José não se situa na lógica do sacrifício de si mesmo, mas na lógica do dom de si mesmo. Naquele homem, nunca se nota frustração, mas apenas confiança. O seu silêncio persistente não inclui lamentações, mas sempre gestos concretos de confiança. O mundo precisa de pais, rejeita os dominadores, isto é, rejeita quem quer usar a posse do outro para preencher o seu próprio vazio [...].

A paternidade, que renuncia à tentação de decidir a vida dos filhos, sempre abre espaços para o inédito. Cada filho traz sempre consigo um mistério, algo de inédito que só pode



ser revelado com a ajuda dum pai que respeite a sua liberdade [...].

Em certo sentido, estamos sempre todos na condição de José: sombra do único Pai celeste, que «faz com que o sol se levante sobre os bons e os maus, e faz cair a chuva sobre os justos e os pecadores» (Mt 5, 45); e sombra que acompanha o Filho.

SOLENIIDADE DO PENTECOSTES

Pe. Joaquim Inácio

Pentecostes ("quingagésimo" em grego) é uma das celebrações mais importantes do calendário cristão e comemora a descida do Espírito Santo sobre os apóstolos e a virgem Maria reunidos no cenáculo. O Pentecostes é celebrado 50 dias depois do domingo de Páscoa, e ocorre no décimo dia depois da celebração da Ascensão de Jesus. Isto porque ele ficou quarenta dias, após sua ressurreição, dando os últimos ensinamen-

tos a seus discípulos. E para os cinquenta dias que se completam da Páscoa até o último dia da grande festa de Pentecostes, sobram dez dias. Foram estes os dias em que os discípulos permaneceram no cenáculo até a descida do Espírito Santo no dia de Pentecostes. Neste Ano Litúrgico C, a Solenidade de Pentecostes será no Domingo dia 5 de junho, data em que celebraremos o dia da nossa unidade pastoral.

Pentecostes é historicamente e simbolicamente ligado ao festa judaico da colheita em que as primícias os primeiros produtos colhidos da terra eram oferecidos a Deus. Para os cristãos, o Pentecostes celebra a descida do Espírito Santo e os seus sete dons: 1- Sabedoria, 2- Entendimento, 3- Conselho, 4- Fortaleza, 5- Ciência, 6- Piedade, 7- Temor de Deus.

Com a descida do Espírito Santo começa a ativida-

de missionária da Igreja, os apóstolos perdem o medo e fortalecidos, partem a anunciar o evangelho a todos os povos de diversas línguas e culturas. O Pentecostes é o ponto de partida da missão evangelizadora da igreja, no cumprimento do mandato do seu fundador Nosso Senhor Jesus Cristo: Ide por todo mundo e anuncia a boa-nova a todas as nações, batizando-as em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo (Mt 28,

19).

Enviarei Senhor o vosso Espírito e renovarei a face da terra e fortalecerei os vossos corações e daí – nos o ardor missionário para sermos tuas testemunhas hoje neste nosso contexto e nesta nossa realidade histórica. Que o Espírito Santo ilumine e fortaleça o coração de cada fiel da nossa unidade pastoral.

Igreja de Santo António assinala o 40.º aniversário da visita de João Paulo II

A Igreja de Santo António de Lisboa vai assinalar o 40.º aniversário (1982-2022) da visita e oração de São João Paulo II nesta igreja da cidade. Ao longo de duas semanas, são muitas as iniciativas.

A Igreja de Santo António de Lisboa vai assinalar o 40.º aniversário (1982-2022) da visita e oração de São João Paulo II nesta igreja da cidade. Ao longo de duas semanas, são muitas as iniciativas.

No dia 13 de junho, a Missa da Solenidade de Santo António tem lugar às 11h00, havendo ainda celebrações às

8h00, 9h00, 10h00 e 15h00. A procissão de Santo António pelas ruas de Alfama, acompanhada pelas imagens de São João da Praça, São Miguel, Santo Estêvão, São Vicente e São Tiago, está marcada para as 17h00 e às 20h00 é celebrada a Missa de encerramento das Festas de Santo António 2022. As

festividades vão decorrer 30 de maio a 12 de junho, com diversas celebrações, a Oração do Responsório e bênção com relíquia de Santo António no final de todas as Missas, sendo que o Pão de Santo António está também disponível todos os dias na igreja.

Antes, no dia 12 de maio – data da visita do Papa po-

laco –, quinta-feira, vão ser celebradas Missas votivas de São João Paulo II, às 11h00 e 17h00. Às 18h30, no Museu de Lisboa - Santo António, tem lugar o lançamento do livro 'Santo António por Domingos Soares Branco'. "Esta será também uma oportunidade para ver a estátua original, que sai das reservas do Mu-

seu de Lisboa e ficará exposta no Museu de Lisboa - Santo António até 17 de junho, juntamente com a maquete da estátua, num empréstimo do Museu Municipal de Mafra", assinala um comunicado.

Informações: www.facebook.com/stoantoniolisboa

Fonte: Site Patriarcado

SÍNODO 2021-2023 - Resumo das reflexões da UPS

Secretariado Permanente do Conselho Pastoral da UPS

“Nenhum de nós pode ser cristão só por si, mas sim com os outros e para os outros.”

D. Manuel Clemente (Carta ‘Rumo ao Sínodo dos Bispos de 2023’)

O Papa Francisco convidou a Igreja a percorrer um caminho sinodal de preparação para a XVI Assembleia Geral Ordinária do Sínodo dos Bispos, em outubro de 2023, com o tema: “Para uma igreja sinodal: comunhão, participação e missão”.

Este caminho visa, não apenas ajudar a Assembleia do Sínodo dos Bispos, mas também promover e desenvolver a prática e a experiência de ser sinodal (caminhando juntos), durante o processo e depois dele: “O Sínodo é um caminho de discernimento espiritual, de discernimento eclesial, que se faz na adoração, na oração, em contacto com a Palavra de Deus [...]. A Palavra abre-nos ao discernimento e ilumina-o.” (Papa Francisco, Homilia, 10/10/2021)

A realização do Sínodo acontece em três fases: a fase preparatória, em que é consultada a Igreja no seu todo sobre o tema proposto pelo Papa; a fase celebrativa, em que Bispos se reúnem em Roma em Assembleia com o Papa; e a fase de atuação, em que as indicações saídas da Assembleia dos Bispos e confirmadas pelo Papa são recebidas e efetivadas na vida da Igreja.

A fase preparatória em curso decorre em três níveis: diocesano, continental e universal. Ao nível diocesano já decorreram em cada paróquia reuniões para oração, reflexão e partilha a respeito de questões que foram propostas tendo por base a Questão Fundamental do Processo Sinodal, que é a seguinte: «Uma Igreja sinodal, ao anunciar o Evangelho, “caminha em conjunto”. Como é que este “caminho em conjunto” está a acontecer hoje na vossa Igreja local? Que passos é que o Espírito nos convida a dar para crescermos no nosso “caminhar juntos”?».

Com base nas reflexões a nível paroquial, foi necessário realizar uma síntese/resumo, a enviar até 31 de março, por intermédio de um formulário preenchido numa plataforma disponibilizada pela equipa de coordenação diocesana do Sínodo.

E é exatamente sobre a síntese da UPS que se dá agora conta para conhecimento de toda a comunidade da Unida Pastoral de Sintra.

Importa, desde já, referir que existiu uma boa participação, pois, dos cerca de 40 Grupos/Comunidades/Serviços da UPS representados no Conselho Pastoral, foram recebidas 22 respostas (incluíram também algumas reflexões individuais).

O formulário diocesano iniciava-se com um breve inquérito sobre como decorreu o processo de recolha de informação em cada paróquia, contendo duas perguntas sobre os aspectos positivo e negativos da reflexão a nível local (texto limitado a 400 caracteres cada). As respostas da UPS foram as seguintes:

Apresente os aspetos mais positivos da vossa reflexão.

Resposta da UPS:

Boa participação e diversidade dos envolvidos.

Discussão e partilha de opiniões sobre a comunidade, trocando ideias e experiências.

Abertura para outros encontros e novos caminhos.

Entrega à inspiração do Espírito Santo antes de falar.

Maior consciência da importância de caminhar juntos em Igreja, através de novo estilo de viver, com tempo para escuta, diálogo, olhar os outros e suas necessidades.

Apresente os aspetos mais negativos da vossa reflexão.

Resposta da UPS:

Criação de interesse pela caminhada sinodal.

Falta de participação dos crentes na vida da Igreja, ignorando as suas responsabilidades.

Incapacidade de alguns



aceder à informação do Patriarcado.

Inexistência para muitos de grandes expectativas de mudança em questões fraturantes, que acentuem diferenças de posições/mentalidades dentro da Igreja,

de forma a continuarmos a caminhar ainda mais juntos.

Seguidamente, e lembrando especialmente a Questão Fundamental do Processo Sinodal, foi solicitado às Paróquias que apresentassem as conclusões sobre a sua

visão da Igreja atual e propostas de mudança. Para tal, foram apresentadas seis questões fechadas cujas respostas também não podiam exceder um determinado número de caracteres.

Apresentam-se agora es-

sas questões e a respectiva resposta enviada pela UPS.

Qual a visão actual da Igreja que resulta da reflexão sinodal realizada na sua realidade eclesial? (até 700 caracteres)

Resposta da UPS:

Hoje sente-se na Igreja certa abertura à sociedade, todavia existem muitas capelinhas que dificultam caminhar mais juntos.

Os cristãos não testemunham suficientemente Jesus Cristo no dia-a-dia, faltando muitas vezes coerência entre o que se diz e o que se faz.

Os que estão de fora estão pouco esclarecidos sobre a Igreja, tendo a imagem de fecho e onde podem ser julgados e não acolhidos.

Há pouco espaço para ouvir as minorias, olhadas com paternalismo.

Não há o devido acolhimento dos homossexuais e recasados.

Há diálogo que só existe entre o clero e os leigos têm

difficuldade em ser ouvidos.

Insuficiente esclarecimento de passagens da Bíblia com conteúdos que levam a diferentes interpretações.

Da reflexão sinodal realizada na sua realidade eclesial, quais as áreas em que a Igreja necessita de conversão? (até 700 caracteres)

Resposta da UPS:

Vivência cristã em coerência com o testemunho de Cristo, evitando que outras ideologias eliminem ou diluam os valores do Evangelho.

Ida às periferias em busca dos de fora, dos diferentes e dos esquecidos, acolhendo com inclusão a diversidade, afastando preconceitos.

Procura dos jovens; não ficar à espera que eles venham.

Promoção da humildade na aceitação dos cristãos de outras igrejas, escutando mais e dialogando, principalmente a nível local.

Alteração radical da imagem que o Vaticano criou da Igreja ao longo dos anos, erradicando a arrogância, a opulência e a ambição, que a afastam da mensagem de

Jesus.

Revisão de certas normas e ritos para se tornarem mais compreensíveis no mundo atual.

Da reflexão sinodal realizada, quais as propostas de mudança para a sua realidade eclesial concreta que merecem maior destaque? (até 500 caracteres)

Resposta da UPS:

Melhorar a colaboração entre grupos; realizar atividades em comuns.

Aumentar o tempo dos Padres nas comunidades; ficarem no final das eucaristias para fortalecer laços e conhecimento.

Seguir os escuteiros e os casais do CPM para que não se afastem.

Adequar mais nas homilias as escrituras à atualidade.

Criar momentos de silêncio nas celebrações, com pausas para oração.

Fomentar serviços de apoio: explicações, salas de estudo, literacia vária.

Promover atividades que envolvam e cativem os jovens.

Da reflexão sinodal realizada, quais as propostas de mudança para a Igreja diocesana que merecem maior destaque? (até 500 caracteres)

Resposta da UPS:

Intensificar a presença dos Bispos nas comunidades, falando com humildade e clareza.

Adoptar novas formas de gestão das paróquias, envolvendo diáconos e leigos, libertando os párocos para a pastoral.

Melhorar o apoio jurídico-económico da diocese às paróquias.

Aumentar a disponibilidade dos capelães para visitar e ouvir.

Contratar profissionais de comunicação para assessorar; transmitir informações oportunamente.

Acompanhar os pais que dão importância à formação da Igreja na educação dos filhos.

Da reflexão sinodal realizada, quais as propostas de mudança para a Igreja em geral que merecem maior destaque? (até 500 caracteres)

Resposta da UPS:

Estar mais próxima das pessoas, com menos formalismos e mais ação, simplificando processos e incentivando a participação dos leigos.

Refletir sobre a obrigatoriedade do celibato dos padres.

Reforçar o papel das mulheres, assumindo maior relevo nas decisões e até a ordenação.

Rever o ritual para uma linguagem mais simples, passando de um registo erudito a um mais corrente para que as pessoas entendam melhor a mensagem.

Incutir a necessidade de formação continua na fé, independentemente da idade.

Que outros pontos de vista relevantes foram destacados na reflexão sinodal realizada na sua realidade eclesial e que ainda não foram referidos? (até 1000 caracteres)

Resposta da UPS:

Não podemos pôr de parte ninguém; devemos estar atentos ao acolhimento e aprender a dar o primeiro passo.

Tentar inverter a pouca vivência da prática religiosa, o fraco voluntariado, os escassos donativos. Motivar as pessoas, sobretudo os jovens, a participarem mais na vida da Igreja.

Existe afastamento dos jovens nas interrupções das atividades, só indo às celebrações quando elas existem; há dificuldade em cativar os familiares para os acompanhar e continuarem depois.

A igreja está muito focada nas questões morais, mas tem de ser transversal e ter voz activa em todas as dimensões da sociedade. Um cristão tem de se revelar por ser bom patrão, bom empregado, bom político, bom jardineiro, bom gestor, bom jornalista, e não por ser contra ou a favor de qualquer tema.

Sente-se muitas vezes que as regras na Igreja são mais importantes do que as pessoas e a sua situação em concreto. Isto frequentemente afasta-as pois não se sentem acolhidas nem acompanhadas nas dificuldades da vida concreta.

Abril de 2022



CINTRAMÉDICA

TESTE COVID-19

ANÁLISE PCR e TESTE RÁPIDO DE ANTIGÉNIO

Acabe com as dúvidas

Aceda a Cintramedica.pt e marque já o seu teste de forma simples e rápida.

MARCAÇÃO ONLINE

CINTRAMÉDICA

Unidade de Atendimento Dúvidas - Cintramédica, Lda - Lisboa - Tel: 210 300 000 - Horário Funcionamento: 7/16/2022

HISTÓRIA DE VIDA: Helena Figueiredo

Entrevista: P. Armindo Reis; Redação: Adérito Martins

Maria Helena Beirão Homem Ferreira Figueiredo nasceu a 11 de agosto de 1938, em Coimbra. O pai era da Guarda e a mãe de Viseu. Eram duas famílias diferentes, uma do meio rural e a outra de meio urbano. O pai tinha a 4ª classe e a mãe ainda fez uma parte do liceu. Uniam-nos a educação e os valores cristãos. Os avós paternos tiveram 14 filhos, e o avô faleceu ainda muito novo. Isso levou a que 3 filhos, um deles o pai de Helena, emigrassem muito novos para o Congo Belga, onde fundaram com amigos uma empresa. Depois o pai voltou a Portugal, casou e fundou uma empresa de produtos químicos em Lisboa com um irmão e outro sócio.

Tiveram dois filhos, sendo Helena a mais velha. Por volta dos 4 anos Helena teve de ser operada, e ficou muitos meses de cama, porque era traquina e, na brincadeira com o irmão, espetou uma agulha que se alojou no fígado, que ainda hoje lá se encontra.

A família viveu em Coimbra até aos 7 anos de Helena e depois veio para Lisboa, para a zona do Parque Eduardo VII, onde frequentavam a Paróquia de S. Sebastião

da Pedreira. A mãe ajudava no acolhimento do cartório paroquial e num serviço de farmácia para os mais carenciados, mas a Helena embora fosse lá à Missa, fez a caminhada cristã no Colégio Jesus, Maria e José, das Irmãs Doroteias, hoje conhecido como Colégio do Parque.

O pai fez questão que frequentasse um colégio católico para que recebesse os mesmos valores que ele recebera. Aí teve catequese com a Irmã Nogueira, uma mulher extraordinária que a cativou muito e lhe permitiu fazer voluntariado na visita a famílias carenciadas. Terminado o liceu, começou por estudar Física e Química na Universidade de Lisboa, mas não gostou do curso e mudou para Farmácia. Fez o bacharelato e depois interrompeu para casar. Já com filhos ainda voltou a estudar, mas acabou por não concluir a licenciatura.

Helena conheceu Manuel, o marido, ainda novinha, mas só começaram a namorar depois dos 20 e casou com 26 anos. Ficaram a morar em Lisboa. Como ele era patologista clínico, Helena começou a trabalhar com ele no consultório, que era também laboratório de

análises clínicas.

Tiveram dificuldade em engravidar, o primeiro filho só veio ao fim de 10 anos de casados, numa gravidez de alto risco, e o menino só viveu 48 horas. Foi ainda mais doloroso por o marido nessa altura estar na tropa em Moçambique (já depois do 25 de abril). Valeram-lhe a fé, a família e os amigos, especialmente a Irmã Nogueira. Em 1976 nasceu o segundo filho, o Francisco, e um médico sugeriu a laqueação de trompas, mas a Helena recusou, nascendo depois o Tiago em 1977.

Viveram em S. Domingos de Benfica até nascerem os filhos e depois foram para Alvalade, frequentando a paróquia de Santa Joana Princesa. Tencionavam ir viver para fora de Lisboa quando se reformassem, e nessa altura optaram por Sintra.

A vida da Helena foi marcada por algumas doenças graves, dois melanomas e um tumor maligno na trompa. Fez quimioterapia e, graças a Deus, recuperou. Ao mesmo tempo ficou o marido gravemente doente, com tumor do cólon e com um prognóstico de 6 meses de vida, mas ainda conseguiu vi-

ver 9 anos com qualidade de vida. Estavam a fazer quimioterapia ao mesmo tempo, em sítios diferentes, o que foi muito complicado. Ambos eram crentes, e essa foi a maior ajuda para enfrentarem as doenças, apoiando-se um ao outro, e também nos filhos e amigos. Helena recorda, como São Paulo, que na fraqueza é que se manifesta a força, e é preciso olhar para o alto e não para as coisas da terra.

Em Sintra, frequentaram a Paróquia de Colares, os Jesuítas na Praia Grande e sobretudo a nossa Paróquia de São Miguel, onde a Helena tem feito voluntariado, dando explicações, dando catequese em Janas e colaborando no Grupo de Ação Social Gota a Gota desde 2014, a convite do Padre Armindo.

A Helena tem 4 netos, 2 de cada filho. Um dos filhos vive em Inglaterra, mas o outro, embora more longe, como trabalha perto, visita-a todos os dias. Felizmente também visita o filho em Inglaterra com regularidade e falam frequentemente por videochamada. Os filhos são ambos católicos praticantes e um deles pertence às Equipas de Nossa Senhora.

A Helena agradece muitas ve-



zes a Deus a possibilidade de ainda ter conhecido o Papa Francisco, que muito admira, e de quem por vezes tem muita pena!

Helena todos os dias agradece a Deus a força, a coragem e a vida que lhe tem dado. É a fé que harmoniza as fragilidades que com o avançar da idade vão aparecendo.

Festa da Família 2022, na Vialonga

Este ano a Festa da Família será o encerramento do X Encontro Mundial das Famílias em Lisboa, no dia 26 de junho de 2022.

Após estes 2 anos de pandemia a Festa da Família voltará a ser presencial! A edição deste ano será no Parque Urbano Quinta da Flamenga, na Vialonga (Vigararia de Vila Franca de Xira / Azambuja)!

Como vem sendo habitual iremos contar com vários eventos organizados pelos movimentos / obras e pelos jovens da nossa Diocese, transmissão do Ângelus, a partir do Vaticano, a tradicional feira da família, um espaço dedicado aos mais novos, com insufláveis, um espaço de oração e confissões, algumas barraquinhas com comes e bebes e, claro, a Missa campal, presidida pelo Cardeal-Patriarca de Lisboa, D. Manuel Clemente. Os casais jublares (que fazem 10, 25, 50, 60 ou mais anos de casados em 2022) deverão inscrever-se no link abaixo para receberem o Diploma com a Bênção Jubilar do Cardeal-Patriarca e para reservarem os seus lugares sentados na Missa de encerramento da Festa da Família.

Para este ano decidimos manter, tal como no ano passado, a entrega dos Diplomas com a Bênção Jubilar do Cardeal-Patriarca em cada uma das paróquias, numa Missa dominical a definir por cada pároco. Assim, convidamos cada casal jubilar a informar-se diretamente na sua paróquia sobre a data exata.

Inscrição dos casais jublares (até ao dia 31-mai)

Contamos com a presença de todas as famílias!
Regiani e Tiago Líbano Monteiro
Pastoral da Família



CASA
Restaurante Petiscaria Bar

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

(Fecha à 3.ª feira)

Tel: 219 243 490



Para os mais pequenos

Os Pregos

Era uma vez um jovem que um mau carácter. O seu pai deu-lhe uma bolsa de pregos e disse-lhe que, todas as vezes que perdesse a paciência, deveria pregar um prego na porta. Depressa a porta se encheu de pregos.

Porém, à medida que ia controlando o seu mau génio, pregava cada vez menos pregos na porta. Foi descobrindo que podia controlar as suas más atitudes.

Chegou o dia em que conseguiu controlar o seu mau carácter e já não precisou de pregar pregos. Depois de informar o seu pai, este sugeriu-lhe:

Cada vez que controlares o teu mau carácter, retira um prego da porta.

Os dias passaram e o jovem anunciou ao pai que já não havia mais pregos na porta para retirar. Foi então que o pai lhe disse:

Esforçaste-te muito e conseguiste tirar todos os pregos. repara, porém, que a porta já não é mais a mesma. Todas as vezes que perdeste a paciência, deixas cicatrizes. Podes insultar uma pessoa e retirar o que disseste, mas a ferida fica para sempre

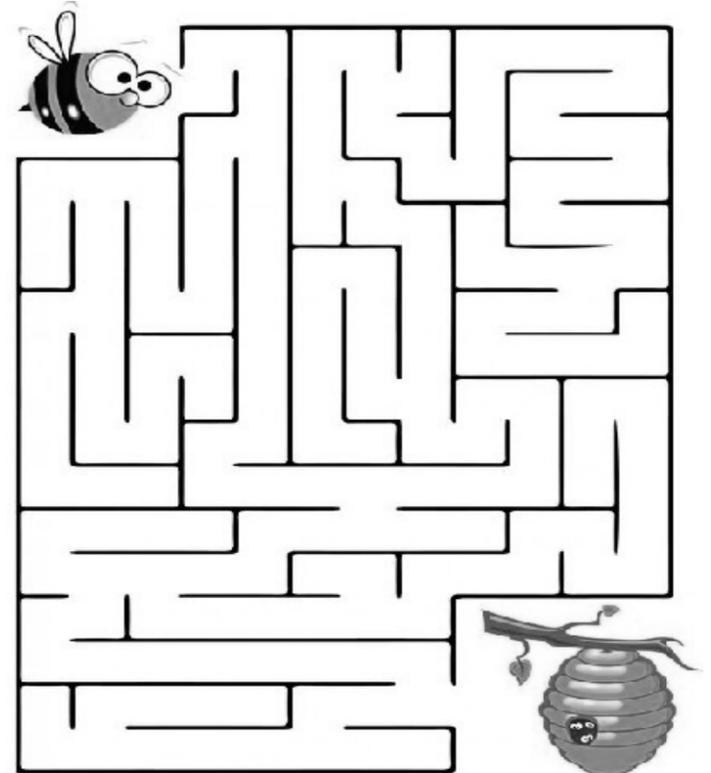


"Pequenas histórias para saborear" Edições Salesianas

Imagem para colorir



Labirinto

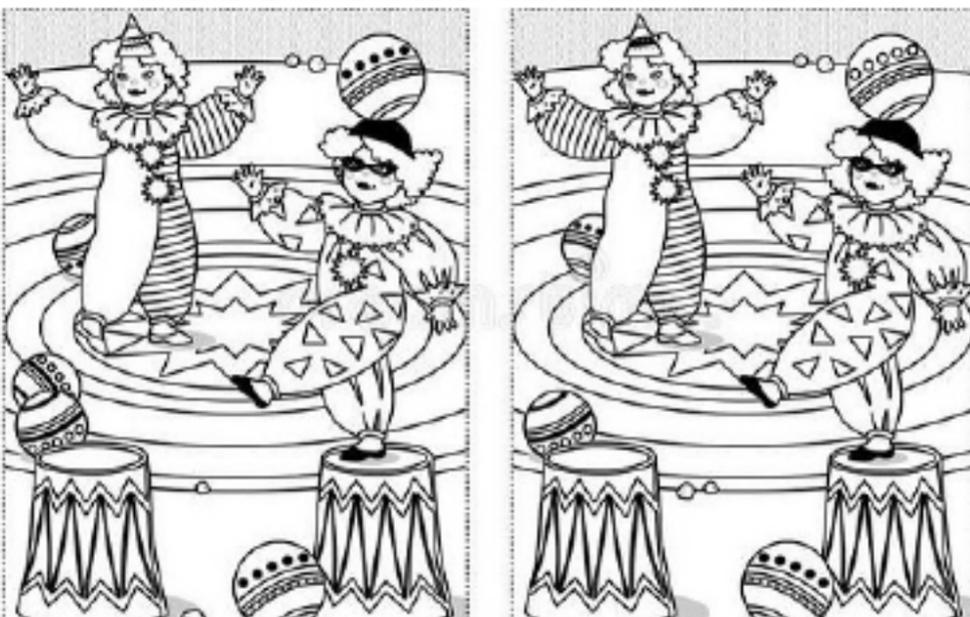


Sopa de Letras - Animais

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

ABELHA MOSCA
 BORBOLETA OVELHA
 BURRO POLVO
 CABRA RATO
 CAVALO TIGRE
 CEGONHA VACA
 COBRA
 COELHO
 ELEFANTE
 FORMIGA
 GATO
 GIRAFA
 GOLFINHO
 MACACO
 MORCEGO

Descobre as 10 diferenças



Sudoku - puzzle

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



JMJ Lisboa 2023: Organização divulgou patronos da próxima Jornada Mundial da Juventude - Agência ECCLESIA/MC

De São João Paulo II a Santo António, são 13 os santos e santas que, com Nossa Senhora, «demonstraram que a vida de Cristo preenche e salva a juventude de sempre»

Lisboa, 18 mai 2022 (Ecclesia) – O Comité Organizador Local da Jornada Mundial da Juventude Lisboa 2023 escolheu 13 patronos que, para D. Manuel Clemente, são santos e santas que “demonstraram que a vida de Cristo preenche e salva a juventude de sempre”.

De acordo com um comunicado de imprensa, os patronos da JMJ Lisboa 2023 são S. João Paulo II, S. João Bosco, S. Vicente, Santo António, S. Bartolomeu dos Mártires, S. João de Brito, a beata Joana de Portugal, o beato João Fernandes, a beata Maria Clara do Menino Jesus, o beato Pedro Jorge Frassati, o beato Marcel Callo, a beata Chiara Badano e o beato Carlo Acutis.

“Os Patronos da JMJ Lisboa 2023 demon-

straram que a vida de Cristo preenche e salva a juventude de sempre. Com eles contamos, com eles partimos”, o cardeal-patriarca no texto de apresentação dos patronos da jornada.

No comunicado de imprensa, a JMJ Lisboa 2023 lembra que “a preparação, a realização e o dinamismo de cada Jornada Mundial da Juventude, que se inaugura com o encontro de jovens de todo o mundo com o Papa, são confiados a patronos, santos e santas canonizados ou com esse processo em curso, referências para a comunidade jovem”.

O documento indica também que os patronos da JMJ Lisboa 2023 são naturais da “cidade que acolhe a JMJ” ou, “naturais de outras geografias, são modelos para a juventude.

A biografia dos 13 patronos da JMJ Lisboa 2023 é apresentada

num livro publicado conjuntamente pelas Paulinas e pela Paulus, com ilustrações do padre Christopher Sousa, onde se publica também um artigo do prefeito do Dicastério Leigos Família e Vida, Cardeal Kevin Farrell, “sobre a importância pastoral e espiritual dos patronos da Jornada Mundial da Juventude”

A divulgação dos patronos da JMJ Lisboa 2023 acontece no dia em que se assinala o aniversário de nascimento de São João Paulo II, fundador da Jornada Mundial da Juventude.

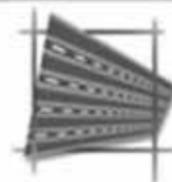
Intenção do Papa

Junho - 2022



Pelas famílias

Rezemos pelas famílias cristãs de todo o mundo, para que com gestos concretos vivam a gratuidade do amor e a santidade na vida quotidiana.



ESTORES
BANDARRA

Fabrico e Comércio de Todo o tipo de Estores

Recta da Granja, Lote 6
2725-118 Algueirão

Tel:219265110 fax:219265119
www.estoresbandarra.com



FARMÁCIA
MARRAZES

Farmácia Marrazes

Propriedade e Direcção Técnica de

Dra. Célia Maria Simões Casinhas

18,
2022 - 18:00

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 2022 - Ano C

	Dia 5 - Dia UPS	Dia 12	Dia 19	Dia 26	PENTECOSTES  Depois da morte de Jesus, 50 dias depois da Páscoa, o Espírito Santo desceu sobre a comunidade cristã de Jerusalém na forma de línguas de fogo; todos ficaram cheios do Espírito Santo e começaram a falar em outras línguas (At 2,1-4)
	Pentecostes	Santíssima Trindade	12.º DOM. T. Comum	13.º DOM. T. Comum	
Leitura I	Actos 2, 1-11	Prov 8, 22-31	Zac 12, 10-11; 13, 1	1 Reis 19, 16b.19-21	
	«Todos ficaram cheios do Espírito Santo e começaram a falar»	«Antes das origens da terra, já existia a Sabedoria»	«Voltarão os olhos para aquele a quem trespassaram»	«Eliseu levantou-se e seguiu Elias»	
Salmo	103, 1ab e 24ac.29bc-30-31	8, 4-9	62, 2-6.8-9	15, 1-2a.5.7-8.9-10.11	
	"Mandai, Senhor o vosso Espírito, e renovai a terra"	"Como sois grande em toda a terra, Senhor, nosso Deus!"	"A minha alma tem sede de Vós, meu Deus."	"O Senhor é a minha herança"	
Leitura II	1 Cor 12, 3b-7.12-13	Rom 5, 1-5	Gal 3, 26-29	Gal 5, 1.13-18	
	«Todos nos fomos baptizados num só Espírito, para formarmos um só corpo»	«Para Deus, por Cristo, na caridade que recebemos do Espírito»	«Todos vós que recebestes o baptismo de Cristo, fostes revestidos de Cristo»	«Fostes chamados à liberdade»	
Evangelho	Jo 20, 19-23	Jo 16, 12-15	Lc 9, 18-24	Lc 9, 51-62	
	«Assim como o Pai Me enviou, também Eu vos envio a vós: Recebei o Espírito Santo»	«Tudo o que o Pai tem é meu. O Espírito receberá do que é meu, para vo-lo anunciar»	«És o Messias de Deus. O Filho do homem tem de sofrer muito»	«Tomou a decisão de Se dirigir a Jerusalém. Seguir-Te-ei para onde quer que fores»	

Serviço Pastoral e Litúrgico de Junho 2022

MISSA DOMINICAL

SÁBADO (Vespertina) - exceto dia 4 Junho

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 - exceto dia 5 de Junho

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					<u>S. Miguel</u>	
11H30	Monte Santos	Monte Santos	Monte Santos	Monte Santos	Monte Santos	Monte Santos
12H00						Ramalhão
13H00				Hospital CUF		
17H30						
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 2 – Quinta-feira da semana VII

16.00h Oração do Renovamento Carismático

Dia 3 – Sexta-feira – SS. Carlos Lwanga e Comp.

09.30h Expo. SSmo., em S. Miguel

21.00h Caminhada de Cursistas e Missa em S. Maria

21.15h Encontro de Grupo de Jovens da UPS
Retiro da Profissão de Fé (dias 3 e 4)
CPM (dias 3, 4 e 5)

Dia 4 – Sábado da semana VII

Não há outras Missas além desta:

18.00h Missa em S. Pedro (só para quem não puder estar no Domingo em S. Miguel)

21.15h VIGÍLIA DE PENTECOSTES na Igreja de S. Miguel, orientada pelos Escuteiros

Dia 5 - DOMINGO DE PENTECOSTES

Não há outras Missas além desta:

11.30h DIA DA UPS – MISSA DA UNIDADE em S. Miguel - todas as comunidades da UPS.

13.00h ALMOÇO DA UPS

Profissão de Fé do 6º ano de catequese

24º aniv. do Gr. Ação Social “Gota a Gota”

Dia 6 – Segunda-feira – S. Maria, Mãe da Igreja

12.00h Missa de Nª SRª da SAÚDE, na Penha Longa

20.00h Concerto na Penha Longa em honra da V. Maria

21.00h Procissão e Terço na Penha Longa

Dia 7 – Terça-feira da semana X

21.15h Reunião de Direção do CNE

Dia 8 – Quarta-feira da semana X

21.30h Reunião de Secretariado da Catequese

Dia 9 – Quinta-feira da semana X

Reunião do Clero da Vigararia (em Colares)

15.00h Celebração da Palavra no Lar Asas Tap

16.00h Expo. SSmo. Renovamento Carismático

21.00h Secretariado Permanente do Cons. Past.

Dia 10 – Sexta-feira – Anjo Guarda Portugal

17.00h Concerto de Coro de Utrecht, em S.

Miguel?

21.15h Encontro do Grupo de Jovens da UPS

Dia 11 – Sábado – S. Barnabé

Festa da Esperança – 5º volume

21.30h Reunião de Preparação para Batismo de pais e padrinhos

Dia 12 – DOM. – SANTÍSSIMA TRINDADE

16.00h FESTA DE S. ANTÓNIO NA ABRUNHEIRA, com Missa e procissão; seguido de convívio com sardinhada

Dia 13 – Segunda-feira – S. António Lisboa

Dia 14 – Terça-feira da semana XI

15.00h Missa no Lar do Oitão

Dia 15 – Quarta-feira da semana XI

21.30h Reunião Geral Catequistas

Dia 16 – Quinta-feira – CORPO DE DEUS

Dia 17 – Sexta-feira da semana XI

21.15h Encontro do Grupo de Jovens da UPS

Dia 18 – Sábado da Semana XI

Aniversário da Dedicção da Ig. de S. Miguel

Dia 19 – DOMINGO XII DO T. COMUM

Dia 20 – Segunda-feira – B. Sancha, Mafalda

e Teresa

Dia 21 – Terça-feira – S. Luís Gonzaga

Dia 22 – Quarta-feira da semana XII

15.00h Missa no Lar Asas Tap

Dia 23 – Quinta-feira – Nasc. S. João Batista

Dia 24 – Sexta-feira – SAG. COR. JESUS

Aniv. Ordenação do P. Joaquim Inácio

21.15h Encontro do Grupo de Jovens da UPS

Dia 25 – Sábado – Imac. Coração da V. Sta. Maria

Encontro Dioc. Adolescentes - Say Yes Day

Encerramento da Catequese (dias 25-26)

21.30h Reunião de Preparação para Batismo de pais e padrinhos

Dia 26 – DOMINGO XIII DO T. COMUM

Aniv. Ordenação do Diác. Joaquim Craveiro

FESTA DAS FAMÍLIAS, na Vialonga

Dia 27 – Segunda-feira da semana XIII

Dia 28 – Terça-feira – S. Ireneu

Dia 29 – Quarta-feira – S. PEDRO E S. PAULO

Aniv. Ordenação dos Padres Armindo e Jorge

19.00h MISSA DA FESTA DA PARÓQUIA DE S. PEDRO

NO MÊS DE JULHO:

Dia 1 – Conselho Pastoral da Unidade Pastoral de Sintra

Dia 3 – Missa em Cabriz (em vez da Várzea)

Dia 14 – Secretariado Permanente

Dia 29 – Missa na Capela de S. Lázaro



Notícias dos Vicentinos



São Vicente de Paulo e as várias formas de pobreza

conf.vicentina.penaferrim@gmail.com Telf.- 912 192 999

Vivemos numa época em que, quando dizemos a palavra “pobreza”, já não nos referimos unicamente às carências materiais de uma pessoa ou família, mas, sobretudo, ao conjunto de necessidades que podem afligir alguém, como doenças, desemprego, desarmonia emocional, aspetos psicológicos, exclusão digital e social, entre tantas outras misérias.

Contudo, para o Banco Mundial “pobreza extrema” significa viver com o equivalente a menos de um dólar por dia, e “pobreza moderada” está baseada no patamar de dois dólares por dia. Mas será que pobreza é apenas a falta de dinheiro e de bens materiais?

Pobreza seria somente a carência de alimentação, vestuário, alojamento, educação e saúde?

Estas são as facetas mais conhecidas da necessidade humana, as quais nós, vicentinos, sabemos muito bem que não são as únicas misérias que atingem as pessoas.

O ser humano moderno é bastante complexo, e, às vezes, ele pode ter tudo, materialmente falando, mas pode estar deprimido, com baixa autoestima, indiferente ou recorrendo aos vícios para pretensamente mitigar os efeitos deste tipo de dis-

túrbio social. Nos tempos de São Vicente de Paulo, a sociedade poderia até ser diferente da atual, mas as várias formas de pobreza eram as mesmas.

A receita de Vicente para vencer esses desafios eram (e são) também atuais: a caridade, a generosidade, a amizade e a empatia.

Foi assim que o capelão das galeiras mostrou a face de Cristo aos que o rodeavam, dando testemunho evangélico e convidando todos à conversão.

Pela caridade, Vicente ajudava sem ver a quem, de forma impessoal, buscando servir a quem necessitava, sem preconceitos ou pré-julgamentos.

Pela generosidade, Vicente compartilhava tudo o que tinha, e buscava obter doações entre aqueles que muito tinham.

Pela amizade, o padre Vicente tornava-se amigo verdadeiro dos pobres, conquistando a confiança deles e colocando-se à disposição dos necessitados.

E pela empatia, Vicente

de Paulo sentia na pele as dores dos pobres, dos migrantes, dos doentes e dos excluídos, buscando confortá-los e animando-os com esperança.

O Papa Francisco certa vez afirmou que “a pior pobreza é a falta de Cristo”. Na



mesma linha, Santa Teresa de Calcutá afirmou que “a falta de amor é a maior das pobreza”.

E eles têm razão: de que adianta as pessoas terem bens materiais, ostentando e esbanjando objetos e tecnologia apenas por capricho, para mostrar-se “mais importante” que os outros, se o principal (o espírito) está vazio, oco, completamente pobre?

É notório que a falta de condições dignas de vida diminui as potencialidades do ser humano; mas a falta de fé, de oração e do elemento espiritual nas nossas vidas representam um vazio

eterno que somente pode ser preenchido com Jesus Cristo.

E isso, São Vicente de Paulo sabia fazer muito bem. Além de acolher quem sofria, e de sofrer com aqueles a quem acolhia, Vicente cuidava de todas as dimensões do ser humano, não somente a material (que eram e são as mais percebidas explicitamente pelas pessoas).

A oração era algo muito presente na vida do santo, que rezava tanto quanto agia. Desse modo, o santo da caridade enxergava o interior dos seres, o coração dos filhos de Deus, o fulcro da nossa existência.

A caridade de Vicente era integral e englobava as várias formas de pobreza, assim como deve ser a nossa forma de abordar e de servir os pobres nos tempos de hoje.

O vicentino precisa estar atento a estas novas e variadas formas de pobreza, nem sempre tão fáceis de serem identificadas.

É por esta razão que a visita domiciliária deve ser feita

sem pressa, com critérios e focada efetivamente na resolução dos problemas das famílias assistidas.

Devemos rejeitar, por completo, aquelas “visitinhas de médico”, pois nelas a qualidade da visita fica realmente comprometida.

A visita deve durar o tempo necessário para que os vicentinos possam perceber a realidade dos socorridos e como enfrentar cada dificuldade.

É na visita ao pobre que os vicentinos conseguem perceber as várias formas de pobreza que afetam a realidade das famílias carentes para, desta forma, propor melhorias.

Uma curiosidade que demonstra que São Vicente de Paulo era, realmente, um visionário: o desejo de Vicente (de enfrentar a miséria) e, nos dias de hoje, meta dos países que formam as Nações Unidas, cujo objetivo número um é “acabar com a pobreza em todos as suas formas e em todos os lugares”. Como se vê, o sonho de Vicente segue atual, e mostra que a humanidade pode ter crescido bastante na dimensão tecnológica, mas ainda carece de amor na dimensão social nestes últimos séculos.

In: Crónicas Vicentinas 5

Boletim Português S.V. P.

Alimentos recebidos, comprados e distribuídos, no 1º trimestre de 2022

PRODUTOS	BANCO ALIMENTAR				COMPRAS CONFERÊNCIA				DISTRIBUIDO			
	janeiro	fevereiro	março	total	janeiro	fevereiro	março	total	janeiro	fevereiro	março	total
Leite	214	154	140	508	167	227	250	644	381	381	390	1152
Atum	100	100	100	300	18	18	21	57	118	118	121	357
Leguminosas	66	64	64	194	52	54	57	163	118	118	121	357
Salsichas	19	21	19	59	30	29	30	89	49	49	49	138
Óleo	18	0	0	18	31	0	0	31	49	0	0	49
Arroz	18	64	76	108	0	0	0	0	74	74	76	224
Esparguete	36	31	36	107	13	18	15	46	49	49	51	149
Massa	49	31	31	111	0	18	20	38	49	49	51	149
Azeite	24	24	24	72	25	0	27	52	49	49	51	149
Ovos (dúzia)	0	0	0	0	50	50	52	152	50	50	52	152

Alternadamente todos os meses é distribuído frango ou peixe (congelado), adquiridos pela Conferência. Também são distribuídos iogurtes, fruta diversa da época, produtos hortícolas, bolachas...

Esgotamento pelo calor

O esgotamento pelo calor ocorre em consequência da exposição a períodos de calor intenso, durante vários dias consecutivos, quando um indivíduo transpira abundantemente e perde muitos fluidos.



Os sinais e sintomas de um esgotamento pelo calor são os seguintes:

- Sede intensa
- Dor de cabeça
- Cãibras musculares e cansaço
- Náuseas e vômitos
- Palidez
- Alterações da consciência com eventual delírio
- Respiração rápida e superficial
- Pulso rápido
- Diminuição da quantidade de urina

Como atuar perante um esgotamento pelo calor:

- Ligue 112;
- Leve a vítima para um local fresco, deite-a e dispa-a;
- Refresque a vítima, passando água à temperatura ambiente por todo o corpo. Para tal utilize, por exemplo, uma toalha, chuveiro ou esponja;
- Se a vítima estiver consciente ofereça-lhe água, sumos de fruta natural sem açúcar ou bebidas utilizadas para a hidratação dos desportistas;
- Monitorize o estado da vítima até as equipas de emergência chegarem.

A emergência médica começa em si. Colabore com o INEM. Juntos, podemos salvar vidas!

PENTECOSTES

"Quando tiveres compreendido o que é o Espírito Santo, entenderás que nunca estiveste sozinho".



"Sim, o Espírito Santo está hoje a agir.

Ele repete incessantemente no nosso coração o amor de Deus.

*Felizes os que não se abandonam ao medo,
mas se abandonam ao sopro do Espírito Santo.*

*Ele é também a água viva, o Espírito de paz que pode irrigar
o nosso coração e, através de nós, comunicar-se no mundo."*

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

São Barnabé "O filho da consolação!"

Barnabé cresceu no Chipre com o nome de José, era filho de pais Judeus e primo de João Marcos, o reconhecido autor do Evangelho de São Marcos.

Logo nos primeiros anos do Cristianismo, já adulto, José converteu-se, vendeu todos os seus bens e deu todo o seu dinheiro aos apóstolos que estavam em Jerusalém. Passou nessa altura a ser tratado por Barnabé que significava "filho da consolação".

Barnabé desempenhou uma papel muito relevante na expansão do cristianismo. Nos seus primeiros anos como missionário Barnabé viajou com Paulo e em conjunto converteram, construíram várias comunidades cristãs, pregaram e espalharam o Evangelho de Jesus. Mais tarde ambos seguiram cami-

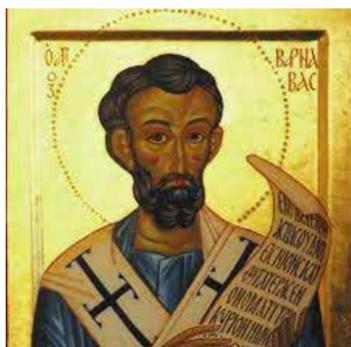
nhos diferentes e Barnabé continuou o seu trabalho como missionário em conjunto com o seu primo João Marcos.

Embora Barnabé não tenha pertencido ao grupo dos doze apóstolos que conheceram Jesus, São Barnabé é também considerado um apóstolo e faz parte dos setenta discípulos de Jesus.

São Lucas descreve Barnabé: "Ele era um homem bom, cheio de Espírito Santo e de fé; e muitas pessoas foram unidas ao Senhor!" (Atos 11:24)

São Barnabé é o padroeiro do Chipre e a sua vida é festejada a 11 de Junho, dia da sua morte quando um grupo de judeus o apedrejou durante uma das suas viagens à ilha da Salamina no Chipre.

Oração a São Barnabé



Santo apóstolo Barnabé, voltei o vosso olhar a nós e a todos os apóstolos da Igreja, para que servindo ao Evangelho, possamos encontrar a fortaleza necessária para nunca desanimar. Olhai as pedras que se encontram em nosso caminho: que elas nos levem à santidade.

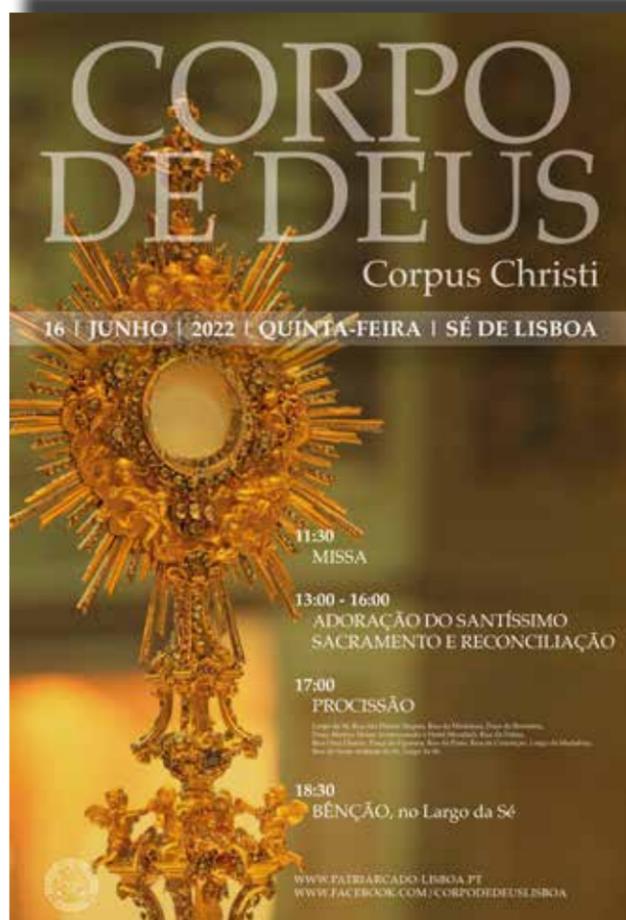
Por Cristo nosso Senhor. Amém!



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 do retábulo da igreja de Janas.



**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