



UNIDADE PASTORAL DE SINTRA

# Cruz Alta



Dezembro 2022

Edição nº 203 - Ano XX  
Diretor: P. Armindo Reis

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

Distribuição Gratuita

JANTAR E MÚSICA AO VIVO  
BANDA "PANADOS COM PÃO"

## PASSAGEM DE ANO SOLIDÁRIA

### 2023

SÁBADO | 31 DEZEMBRO | 20H  
SALÃO PAROQUIAL IGREJA DE S. MIGUEL  
SINTRA

Igreja da Várzea



Página 3

Loja Solidária



Página 3

Testemunho Vocacional:  
Irmã Ester Maria  
do Amor de Deus



Página 4

Conselho Pastoral



Página 7

Histórias de Vida:  
Leonilde



Página 10

ADVENTO  
TEMPO DE ALEGRIA E ESPERANÇA



## Editorial

José Pedro Salema

### Ainda a Nova Evangelização!

*Porque achei maravilhoso, não resisti a transcrever na íntegra, este Editorial do P. João Caniço, S. J., na edição n.º 26 da revista Amar & Servir.*

Toda a missão da Igreja é dirigida à pessoa humana e ao seu relacionamento com a pessoa de Jesus, porque só a partir dessa relação é que se podem transformar vidas, enchendo-as da alegria que testemunha a presença de Deus. Esta alegria e a presença de Deus por ela manifestada são as protagonistas de qualquer evangelização: renovam as comunidades e impulsionam a Igreja a ir ao encontro de outros homens, especialmente dos que se afastaram, oferecendo-lhes a possibilidade de reencontrar Jesus e beneficiar da Sua misericórdia.

A “Nova Evangelização” é, antes de mais, uma atitude: um acto de fé no Cristo que “faz novas todas as coisas”. Não se pedem coisas extraordinárias, mas apenas encarnar na vida do dia-a-dia, a fé num Deus que se fez homem e que quis continuar no meio de nós. É muito importante, hoje, essa encarnação nos diferentes mundos da economia, dos meios de comunicação social, das questões da liberdade religiosa, da demografia...

Esta atitude íntima de relação com Cristo, que determina a beleza da fé, comunica-se hoje através de formas mais criativas e com linguagens mais adaptadas ao homem actual: da linguagem artística e musical à juvenil; do rito à rede informática e televisiva; das linguagens e dos ‘ícones’ virtuais aos sinais materiais; dos símbolos litúrgicos ao testemunho pessoal e existencial. Nesta dinâmica, a comunicação é crucial.

Não é difícil perceber que a incapacidade



da linguagem para comunicar o sentido profundo e a beleza da experiência de fé pode contribuir gravemente para a indiferença de muitos, sobretudo dos jovens, e pode tornar-se, para outros, um motivo de afastamento.

Contudo, por mais importante que seja a arte ou a imagem na comunicação da mensagem evangélica, é a beleza da vida cristã que se torna mais incisiva. Afinal, só o amor é crível e digno de fé. Por isso, a vida cristã, vivida em plenitude, fala sem palavras.

Para uma evangelização nova, serão sempre precisos homens e mulheres que, como os santos e os mártires, falem com a vida e que saibam comunicar o Evangelho, com a transparência das ações e com a paixão alegre da caridade.

Há 1 ano o Papa Francisco dizia:

“Esta não será a tarefa mais urgente da Igreja entre os povos da Europa? A grande tradição cristã do continente não deve tornar-se uma relíquia histórica, senão não é mais “tradição”! A tradição ou está viva ou não existe. Portanto, apaixonados e criativos impulsionados pelo Espírito Santo”



## Os Nossos Padres

Pe. Jorge Doutor

### O nosso apoio é cada vez mais preciso!

Com os graves problemas que afetam o mundo atual – a pandemia, a guerra, a crise energética, o aumento dos preços generalizado (desde os alimentos essenciais à própria compra ou aluguer de habitação) – sentimos na nossa comunidade o apelo cada vez mais numeroso de pedidos de ajuda de muitas famílias!

Se olharmos para o que têm feito os nossos grupos de ação socio-caritativa da Unidade Pastoral de Sintra, Conferência Vicentina e Gota a Gota – cujas estatísticas têm publicado regularmente neste jornal –, veremos como têm aumentado os apoios que prestam, em géneros e doutras formas (ajuda nas despesas com medicamentos, habitação, água, energia...).

Isto significa que a nossa generosidade é cada vez mais necessária, quer em bens materiais quer disponibilizando o nosso tempo com o nosso voluntariado, pois estes grupos não só precisam de ter o que oferecer, mas também quem o faça!

Felizmente o nosso povo é solidário com quem precisa, como se evidencia em campanhas como as do Banco Alimentar nos supermercados, no nosso peditório mensal da Conferência Vicentina, nas



variadas ofertas que os paroquianos entregam (muitas vezes dinamizadas pela Catequese, Jovens e Escuteiros), etc.

É também de realçar que, em Dezembro vai abrir um espaço solidário, numa cooperação da Paróquia com a ACIS-JF, no Centro Comercial junto à igreja de São Miguel, que venderá a preços simbólicos roupas e artigos domésticos.

Necessitamos de continuar a cultivar um coração atento, disponível e generoso para com as pessoas que precisam de ajuda! Não nos deixemos endurecer pelas tentações da indiferença, egoísmo, comodismo que não permitem construir uma sociedade fraterna!

A nossa Fé em Deus que se fez pobre e se aproximou e ajudou os que necessitavam, dilate o nosso coração, para que o Amor seja vivido, não apenas em sentimentos, mas em obras concretas e, assim, a Esperança possa continuar a brilhar no nosso tempo e no nosso mundo!



## A melhor parte

Diác. Vasco Avillez

### Como viver o Advento!

Todos nos queixamos já de tanta chuva, e de facto, é ainda precisa muita mais para se repor o nível habitual das barragens nesta altura do ano. E esta altura do ano qual é? Pois estamos em pleno Advento como sempre acontece nos finais de novembro ou em princípio de dezembro. Neste ano de 2022 no dia 27 de novembro, primeiro Domingo do Advento, mudámos do Ano C para o ano A e mudámos do Evangelista S. Lucas para o Evangelista S. Mateus.

Agora temos de preparar e viver este tempo do Advento, ocasião especial de prepara-

ção para o Natal.

Quem tem filhos e netos tem uma oportunidade de ouro para o viver, se quiser chamar a si a tarefa de falar com os mais novos sobre o nascimento de Jesus. Porque não fazer com eles o presépio da casa, ou até, moldar em barro, com os mais pequenos as figuras do presépio? Não interessa muito se são ou não perfeitas réplicas dos anjos e da Sagrada Família, o que interessa é que cada filho ou neto perceba o que significam e qual é o lugar de cada um, no presépio da Vida.

Expliquem às vossas cri-

anças que no passado Domingo dia 20 de novembro, vivemos o Dia Mundial dos Pobres e expliquem lhes que temos pobres em todo o lado, embora não os “vejamos” todos os dias.

Temos de fazer com que o Natal desses Pobres seja, pelo menos, tão agradavelmente vivido como o nosso!

Viver o Advento é também o interessarmo-nos pelas campanhas que as nossas Paróquias estão a fazer para haver o que chegue para todos terem um dia de Natal em que não falte o leite; o pão; e alguns doces para adoçar, pelo menos, as bocas dos mais novos!

Que bonito seria irmos com os nossos filhos ou netos visitar alguém que esteja

doente, e todos nós conhecemos alguém doente ou muito doente. Vamos fazer uma visita a essa pessoa e se for um cristão, ofereçam a essa pessoa a possibilidade de receber a Comunhão de Cristo, e falem connosco os MEC, que alguém lá irá levar a Comunhão ou um Padre dos nossos irá primeiro confessar caso seja essa a vontade do doente!

Ou visitar alguém que estando bem de saúde possa estar mais só nesta altura do ano. Não é preciso fazer estas coisas todas ou algumas delas no dia 25 de dezembro, não! Nesse dia devemos estar em cheio com a nossa família. Devemos fazer estas ações durante o Advento ou seja até ao Domingo dia 18 de dezem-

bro.

É só uma questão de querer! E já agora estendam este gesto de fazerem uma visita de Natal, e vão também, de propósito, junto daqueles que no dia-a-dia trabalham para que as nossas vidas sejam mais fáceis, e levem-lhes uma mensagem de Natal! Quem? Pois refiro-me às pessoas que trabalham para nós e estão ou na padaria ou no talho ou no supermercado, na garagem ou o electricista, etc., etc.

Por fim não esqueçam de se oferecer como voluntários para as Jornadas da Juventude, e de dizerem na Paróquia quantas pessoas podem receber em casa! Já abriam as inscrições!

Vamos trabalhar juntos!

## 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).

**Efésios/Éfeso** – Efésios são os habitantes de Éfeso, a cidade mais importante da Ásia Menor no tempo do NT, onde estava o templo de Artémis (Diana). S. Paulo escreve de Roma (62-63) à comunidade de Éfeso (embora as opiniões se dividam) a chamada carta aos Efésios.

**Efod** – Peça de vestuário do sumo sacerdote judeu, parecida com um pequeno avental (Ex 25, 7; 28, 6-14). Símbolo da divindade nos santuários (Jz 8, 22-27).

**Efraim** – Um dos filhos de José, o filho predileto de Jacob (Gn 41, 52; Dt 33, 13-17).

Egipto – País do noroeste da África. Lugar do episódio da Páscoa judaica ou saída do Egipto (Ex 12).

**EI** – Nome arcaico equivalente a Elohim. Significa o «Deus de teu pai» (Ex 3,6.15; 6, 7; Ex 34, 6). É tanto nome próprio como nome comum. EL-Elohim não é praticamente reconhecido como Deus verdadeiro, mas revelando-se ao seu povo com o nome de Yahvé (Ex 3, 1-15).

**Eleazar** – Nome corrente no AT (Lv 20, 26; Mt 1, 15).

**Eleição** – Israel tem a experiência da eleição, isto é, de ser um povo diferente dos

outros por iniciativa divina (Dt 26, 1-11; Jos 24, 3; Am 3, 2). Jesus recolhe esta tradição e tem a certeza de vir de outra parte e ser eleito por Deus (Mc 1, 38; Jo 8, 14.23).

**Eli** – Elí, Eli, leamá sabakhtani (meu Deus, meu Deus, porque me abandonastes? Mc 15, 34).

**Elias** – «O meu Deus é Yahvé». Profeta semelhante ao fogo, restaurou a aliança do Deus vivo. Ver: livros 1 e 2 dos Reis. A sua memória está associada ao monte Carmelo (1 Rs 17; 18; 19; 2 Rs 2).

**Eliezer** – «Deus ajuda». Criado de Abraão (Gén 15, 2).

Também nome de um filho de Moisés (Ex 18, 4).

**Eliseu** – «Deus auxiliou». Profeta discípulo de Elias. Luta contra a idolatria (2 Rs 9, 1-10; 13, 14-19). Ver: 1 e 2 dos Reis.

**Elohim** – Plural de El. Ver: El.

**Elohista** – Fonte de tradições usada para a formação do Pentateuco. Chama-se assim porque dá o nome Elohim a Deus.

**Emanuel** – «Deus conosco». Profecia de Is 7, 14; Mt 1, 23 vê-a realizada em Jesus.

**Emaús** – Cidade da Palesti-



na célebre pelo relato de Lc 24, 13-15 no dia da ressurreição.

**Enoc** – Também Henoc. Patriarca antediluviano (Gn 5, 21-24).

**Epístola** – Nome latino de carta.

**Epulão** – Pessoa que come muito (Lc 16, 20-25), des preocupando-se dos outros.

**Esaú** – «Rude, peludo». Filho de Issac e Rebeca; vende a sua progenitura (Gn 25, 24-26. 29-34. E ainda Gn 26 a 33).

## Igreja da Várzea - notícias sobre

Pe. Armindo Reis

A construção da igreja da Várzea vai avançando, tendo já algumas partes do telhado construídas. Esta empreitada compreende apenas a estrutura e o telhado, mas decidimos fazer já também nesta fase as alvenarias que ficam mais elevadas e o pequeno campanário, porque isto facilitará a continuação da 2ª fase da obra por administração direta.

À empresa construtora, Miguel & Gaspar, foram já

pagos 81.180,00€ em fevereiro, 11.438,23€ em abril, 23.294,69€ em junho, 17.325,36€ em julho, 10.932,08€ em agosto, 18.025,67€ em setembro, 17.672,09€ em outubro e 14.296,59€ em novembro o que já totaliza 194.164,70€. Esta 1ª fase custará 270.600,00€ (220.000,00€ +IVA). Os trabalhos a mais atrás referidos acrescentarão ainda mais cerca de 15.000,00€.

Agradecemos todas as ofertas que recebemos no último mês, nomeadamente os seguintes valores:

Quermesse de São Martinho – 118,70€

Donativo anónimo – 100,00€

A.C.L.P. – 250,00€

M.H.R.G. – 100,00€

Quem quiser contribuir para as obras poderá fazê-lo através do IBAN do BCP: PT50 0033 0000 00022020456 05 e solicitar-nos o respetivo recibo.

Com a ajuda de toda a Unidade Pastoral e de outras pessoas amigas havemos de concluir esta Igreja, há tantas décadas desejada pelos fiéis

desta zona da Paróquia de São Martinho que fica tão distante da igreja paroquial.



## ACISJF e a Paróquia de S. Miguel

Teresa Venda

**ACISJF- Associação Católica Internacional ao Serviço da Juventude Feminina em parceria com a Paróquia de São Miguel abre nas suas instalações, situadas na Galeria Comercial – Edifício Sintra, a partir 2 de dezembro, uma Loja Solidária.**

Trata-se de um projeto solidário de reutilização de artigos usados, cuja eventual receita é investida nos projetos sociais de cada uma das instituições.

Este projeto é baseado em doações de bens em segunda mão que recuperamos e

redistribuímos a preços muito reduzidos ou mesmo simbólicos.

Com este projeto social procuramos contribuir para um desenvolvimento mais sustentável do meio ambiente e uma maior dignidade da nossa comunidade no apoio às pessoas carenciadas.

**Envolve-se neste projeto fazendo compras na Loja Solidária e/ou doando bens usados.**





**ESTORES BANDARRA L.D.A.**

**Fabrico e Comércio de Todo o tipo de Estores**

Recta da Granja, Lote 6  
2725-118 Algueirão

Tel:219265110 fax:219265119  
www.estoresbandarra.com

## Testemunho Vocacional

Ir Ester Maria do Amor de Deus

Começo por dizer que a história do meu chamamento, foi de muitas voltas! Por isso eu digo que é uma história longa para ser contada. Nasci a 20 de maio de 1982; sou a quinta filha de seis irmãos; recebi o Batismo em 1988 com o nome de Domingas Paula António Lopes. Sou africana e “angolana”.

Tive contacto com a vida religiosa muito cedo por intermédio das Irmãs Dominicanas de St<sup>a</sup>. Catarina de Sena, vivendo com elas uma parte da minha infância, e sentia um chamamento, mas sem saber de concreto o que era. Quando cheguei à adolescência, comecei a praticar desporto (andebol) e não queria saber mais de outras coisas na vida, mas dentro de mim, sim, havia algo especial e que também as pessoas notavam e diziam para mim: “esta será religiosa”; e eu dizia sempre que seria impossível porque eu gostava era do desporto, mas diziam: “a tua personalidade diz tudo”; mas mesmo assim eu resistia, embora no fundo sentisse algo especial. Mais tarde mudei-me para a capital da minha província por motivo de formação académica, estudando no colégio das Irmãs Dominicanas de St<sup>a</sup> Catarina de Sena, Santa M<sup>a</sup> Goretti, mas continuando com o desporto. No colégio as pessoas perguntavam-me se eu era aspirante, eu dizia que não, e diziam para mim - e não queres ser religiosa? e eu dizia que não, e já me sentia aborrecida com este assunto porque era constante. Em 1997 entro em contacto com a Família Salesiana de D. Bosco, isto é, na pastoral, oratório, voluntariado e alfabetização, e por fim tornei-me cooperadora salesiana. E também colaborava com outras congregações em tudo

o que podia, sobretudo no orfanato das irmãs salésias, no qual me chamavam de “irmã Liduína”, que é uma beata italiana da congregação das salésias, que morreu em missão em África. E diziam-me sempre que eu tinha vocação para a vida religiosa, mais eu negava. Quando passei para o 9º ano, meu pai pôs-me a estudar enfermagem, porque eu gostava, e fui aluna interna durante 5 anos, onde vivia com 100 colegas, e aí chamavam-me madre Teresa de Calcutá, e os colegas diziam para mim – “vai para o convento, não percas tempo, o teu lugar não é aqui no mundo!”. Eu dizia para mim mesma: “sinto algo especial, mas não posso porque eu gosto de desporto e do trabalho na área de enfermagem.

No fim do 12º Ano, os salesianos deram-me uma bolsa para a Faculdade de D. Bosco, em Luanda, fazendo o curso de Filosofia e Pedagogia, por causa do carisma deles. E a Faculdade era próxima da casa onde vivia a minha irmã e próxima do Convento das irmãs Clarissas; e sempre, antes de ir para a Faculdade, rezava as Laudes e Missa no Convento; e no regresso fazia a Adoração.

Até que um dia fui interpeçada por uma Clarissa que me perguntou, és religiosa? E eu disse que não, mas que era cooperadora Salesiana. Então ela perguntou-me: nunca pensaste em ser religiosa? Eu disse que um pouco, mas estava

mais inclinada para o desporto, que já tinha tido muitos convites, mas não aceitei, apenas colaborava com algumas congregações.

Já cansada destas perguntas, pensei responder-lhe que seria acolhedora de crianças desfavorecidas e órfãs. Ela olhou para mim e disse-me: “minha filha tu tens vocação para a vida religiosa, não fijas do chamamento de Deus”.

Foi o suficiente pra mim, e em todos os momentos aquela voz fazia eco no meu ouvido. E fui ter com o Pe. Vicente, salesiano que me acompanhava e contei-lhe: ele disse-me: “minha filha eu já te tenho dito isso, mas para vida contemplativa não, porque tu gostas muito da pastoral e do nosso carisma. Ele disse-me que se fosse para as salesianas, iria logo para o noviciado porque já conhecia o carisma, trabalhando junto com elas em quase tudo. Mas como as palavras da Irmã Clarissa ardiavam-me por dentro, não dei ouvidos ao padre.

Em 2008, depois de tratar do ingresso e de algumas provações, entrei no Mosteiro de Luanda e lá fiquei 7 anos; por motivos pessoais, em 2015 deixei o convento, mas continuando a amizade com as minhas irmãs Clarissas.

Em 2016 entrei numa comunidade do Caminho Neocatecumenal, fazendo parte da equipa dos responsáveis da 4ª comunidade da minha paróquia, mas sem perder a

minha vocação de ser consagrada; lá tive boas experiências com os meus irmãos da comunidade e os meus queridos catequistas que já sabiam que eu queria ir novamente para um convento, mas que ainda não sabia onde e quando. Eu dizia sempre assim: Ó meu querido Jesus, o que queres de mim no meio do teu povo? e onde moras? Até que um dia saindo do trabalho e já vivendo independente, passei como de costume pelo convento para rezar o terço e vésperas com as irmãs e logo apareceu um frei Capuchinho que eu já conhecia e disse-me – “és mesmo tu que eu procuro” e eu disse, - o que está acontecendo? Ele disse-me – “reza e depois falamos” e eu pensei - acho que tenho de me escapar dele, mas não deu, porque ele esperava-me no portão e disse-me - “filha não percas tempo, o Senhor chama por ti dia e noite, vai novamente para um convento”. Eu disse-lhe que sim, mas que os meus catequistas do Caminho neo-catecumenal ainda não me tinham enviado... Ele disse-me “tu estás há 3 anos fora do convento, agora é mesmo tempo de te lançares ao Senhor, se ainda tens este desejo. Eu não tinha resposta, no momento só dizia comigo - eu já arrumei novamente a minha vida, tenho trabalho, casa, estou bem na minha comunidade; e dali começou novamente a luta... comecei a ler o livro do profeta Jeremias e ajudou-me bastante. E logo o Senhor “seduziu-me e venceu” e a minha resposta foi sim, e onde

o Senhor quiser, eu vou. E o padre disse-me que tinha uma proposta – “não queres ir para Portugal?” Eu fiquei pensando, rezando, e fiz retiro, para ouvir a voz de Deus e vi que era o convite de Jesus e não do frei, por isso aceitei ir para Portugal porque se é lá onde o Senhor me chama a ser missionária, então vou. E entrei logo em contacto com as irmãs de Sintra e comecei a tratar a papelada.

E com ajuda de Deus, do frei, da minha mãe e das minhas irmãs Clarissas de Sintra no dia 24 de fevereiro de 2019 cheguei aqui em Portugal, recomeçando a minha formação com muita alegria, e no dia 08 de dezembro de 2020 comecei o meu noviciado com o nome de Ir<sup>a</sup>. Ester Maria do Amor de Deus, com muita alegria de ser novamente noiva do meu Amado Jesus. Até ao momento sinto-me como uma rainha ao lado do meu Rei Jesus Cristo e com a ajuda das minhas irmãs Clarissas, que me acolheram e acolhem todos os dias como filha e irmã.

No próximo dia 08 de dezembro do corrente ano farei a minha primeira profissão religiosa, com muita alegria de pertencer ao Meu Amado, e filha da Minha Querida Mãe Virgem Maria.

A minha alegria e felicidade é estar aqui e sempre ao lado do Meu grande Rei.

Jovens, não tenham medo de pôr a mão no arado, vinde sem receio e verão como que é bom pertencer ao Senhor.

## Comunidade Vida e Paz apela a voluntários para a 34.ª Festa de Natal

Estão abertas as inscrições a voluntários para a 34.ª Festa de Natal para as Pessoas em Situação de Sem-abrigo, a realizar nos dias 16, 17 e 18 de dezembro, na Cantina da Cidade Universitária, em Lisboa, e que é organizada pela Comunidade Vida e Paz. “Os interessados em participar e a ajudar a levar a magia do Natal aos nossos convidados deverão aceder à plataforma <http://voluntario.cvidaepaz.pt/>, criar um utilizador e escolher

a área na qual pretendem colaborar”, assinala um comunicado da instituição tutelada pelo Patriarcado de Lisboa. Este ano, as áreas disponíveis são: Logística, Decoração, Barbeiro e duches, Voluntariado, Economato e Manutenção Geral, Limpeza, Roupas, Acolhimento, Animação, Crianças, Apoio, Motivação, Ser e Estar, Alimentação e Cidadania. Recorde-se que em 2021, ao longo dos três dias de festa, “630 voluntários acolheram

513 convidados a quem foram distribuídas mais de 1.650 refeições e 483 kits de roupa”. Foram ainda realizados “475 atendimentos de saúde, 262 atendimentos na área da cidadania e mais de 170 atendimentos na zona dos duches e barbeiro”. “Este ano, queremos apoiar ainda mais pessoas”, deseja a Comunidade Vida e Paz.

Fonte: Patriarcado de Lisboa



**MAFEP**  
segurança contra Incêndios

O SEU NEGÓCIO PROTEGIDO E CUMPRINDO A LEGISLAÇÃO

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

[www.mafep.pt](http://www.mafep.pt)



## Consultório Médico

Miguel Forjaz, Médico

### Tétano

O Tétano é uma doença infecciosa causada por uma neurotoxina produzida por uma bactéria, a Clostridium Tetani. Estima-se que em todo o mundo o tétano provoca mais de 200 mil mortes por ano, apesar de existir uma vacina extremamente eficaz que poderia prevenir a ocorrência desta doença. Os habitantes dos países subdesenvolvidos são os que mais sofrem. Esta bactéria é anaeróbica, ou seja, desenvolve-se facilmente em áreas do organismo que têm baixos valores de oxigénio, em particular nas feridas profundas, onde as defesas do organismo têm dificuldade em chegar. O nosso organismo vive com centenas de espécies deste tipo de bactérias anaeróbicas, concretamente no intestino ou pele, sem pro-

vocar doenças, ou seja, não são patogénicas. Das bactérias anaeróbicas que são patogénicas destacam-se os Clostridium, que vivem no pó, na terra, na vegetação no trato intestinal animal, entre outros locais, existindo variadíssimos tipos de Clostridium. Portanto, muitas infeções anaeróbicas são causadas por Clostridium que produzem várias toxinas, as quais lesam o tecido local e o sistema nervoso. Este tipo de infeções mais frequentes são as intoxicações de curta duração e relativamente ligeiras causadas por certos alimentos, como a ingestão de carne contaminada (Clostridium perfringens), podendo, nalguns destes casos serem mais graves, provocando até lesões sérias intestinais como a enterite necrosante, feliz-

mente pouco frequentes.

Os esporos desta bactéria podem viver durante anos na terra e nas fezes dos animais. Quando este tipo de bactérias penetram no organismo numa pessoa, pode verificar-se uma infeção em feridas contaminadas superficiais ou profundas.

Os sintomas costumam surgir entre 5 a 10 dias após a contaminação, mas podem aparecer mais cedo ou até 50 dias mais tarde. O sintoma mais frequente é a rigidez dos maxilares. Os espasmos destes músculos têm o nome de trismo. Outros sintomas podem associar-se como a febre e arrepios, irritabilidade, dor de cabeça, dificuldade na deglutição e espasmos musculares difusos. Os espasmos musculares que podem acontecer em qualquer musculo do

organismo, podem fazer com que o doente não consiga falar ou gritar ou expressar-se dada a rigidez e espasticidade muscular acentuada. Os músculos do tórax podem provocar, dada esta situação, dificuldade respiratória e o doente pode morrer por asfixia. No entanto, o Tétano pode limitar-se a um grupo de músculos ao redor da ferida. E os espasmos podem ter a duração de semanas.

No diagnóstico clínico a suspeita de febre devido a ferida infetada e rigidez muscular aponta para a doença em causa. O Tétano tem um índice de mortalidade de 50%, que inclui os toxicodependentes, os muito jovens ou recém-nascidos ou os idosos com outras doenças associadas e o mau prognóstico enquadra-

-se também no agravamento clínico rápido, ou no atraso do internamento hospitalar.

A prevenção faz-se através da vacina que deve ser obrigatória, nas crianças a que se junta a da difteria e tosse convulsa, pois evita enormemente o aparecimento desta doença. Os adultos deverão fazer o reforço da vacina de cinco em cinco anos.

O tratamento inclui a limpeza e desinfeção da ferida, antibioterapia e outros fármacos deverão ser usados para combater os sintomas. Internados, estes doentes são ventilados mecanicamente, recebem alimentação pela veia, ou através de uma sonda naso-gástrica (que entra pelo nariz até ao estômago) e serão tomadas medidas para se evitem complicações. ■



## Luz da Paz de Belém

Clã Agrupamento 1134

O projeto "a Luz da Paz de Belém" nasceu na Áustria, no âmbito de um programa social, dedicado a pessoas carenciadas.

Progressivamente os escuteiros austríacos adaptaram este projeto à vida escutista, mas mantendo sempre o espírito do serviço de apoio às crianças carenciadas.

Ao longo do tempo, várias associações escutistas e guidistas quiseram fazer parte deste projeto, acordando uma forma de permitir que a Luz, vinda de Belém para Viena, viajasse através da Europa e da América.

Todos os anos, uma criança do norte de Áustria recolhe a luz na Gruta da Natividade e, numa cerimónia ecuménica em Viena, é entregue às delegações participantes para que possa chegar aos seus países, com uma mensagem de Paz, Amor e Esperança.

Em cada país, as associações aderentes fazem, numa cerimónia própria, a distribuição da Luz da Paz de Belém para que os seus escuteiros a possam partilhar junto das suas comunidades.

Todos os anos, uma de-



legação de escuteiros portugueses desloca-se a Viena e transporta a Luz para Portugal onde, na cerimónia nacional onde é partilhada com os nossos escuteiros, representantes de cada diocese. Em cerimónia diocesana, a luz é partilhada pelos representantes das paróquias aderentes, sendo habitualmente os escuteiros a ter essa missão. ■



## Pioneiros no Redil

Gonçalo Ferreira, Pioneiro

No passado dia 12 de novembro, realizou-se o Redil, o curso de guias do Núcleo Serra da Lua.

Neste dia, todos os guias e sub guias se juntaram, no Parque da Fonte das Avencas, na Amadora, para realizar atividades sobre diversos temas sobre como ser um melhor líder, tais como, resolução de conflitos, o progresso, o empreendimento entre outros.

O tema deste Redil foi o Marco Polo e as rotas da seda, que irá também ser o tema do acampamento de núcleo que irá ser este ano. O dia começou pelas 9 horas da manhã, onde foi feita a oração inicial, e os guias e sub guias, divididos por secção, e em seguida por equipas verticais. Ao longo do dia, realizaram os workshops, e a eleição do guia e sub guia de núcleo de cada secção, e terminou com a missa, pelas 6 da tarde. ■



### 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](mailto:taxisintrarural@gmail.com)

Tlm: 965 234 393

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



Sintra, novembro de 2022

Uma gota ... muitas vidas!

O **Rotary Club de Sintra** promoveu, no âmbito da sua ação na Comunidade, mais uma colheita de Sangue no dia 30 de outubro no Salão Paroquial da Igreja de S. Miguel na Estefânia (Sintra) entre as 9h00 e as 13h00.

Esta iniciativa do **Rotary Club de Sintra** foi concretizada em colaboração com o Instituto Português do Sangue e da Transplantação, com a **Associação de Dadores de Sangue do Concelho de SINTRA** e com a **Unidade Pastoral de Sintra**.

Destacam-se os resultados obtidos com esta ação de serviço à comunidade realizado no **Salão Paroquial da Igreja de São Miguel**:

<input type="checkbox"/>	Presenças.....	73
<input type="checkbox"/>	Novos dadores.....	16
<input type="checkbox"/>	Colheitas.....	61
<input type="checkbox"/>	Não poderão doar.....	12
<input type="checkbox"/>	Inscritos para Medula Óssea.....	06

O Rotary Club de Sintra aproveita esta oportunidade para agradecer a participação e o envolvimento da comunidade Sintrense, destacando todos os dadores que, mais uma vez,

deram um pouco de si, num espírito de solidariedade que se enquadra no mela de Rotary

“Dar de si antes de pensar em si”.

Muito obrigado,

O Rotary Club de Sintra



Produto do mês

Leite UHT  
Meio-gordo

Obrigado!

[Informações: 926 890 565]



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

Artigos	Quan.	Artigos	Quan.
Fraldas Nº2	3	Farinha Láctea (Cerelac)	25
Fraldas Nº3	2	Flocos Cereais / Mel	79
Fraldas Nº4 (Dodot)	7	Cereais/Corn Flakes	54
Fraldas Nº4	19	Atum	116
Fraldas Nº5	3	Salsichas	116
Fraldas Nº6	19	Tomate	2
Fraldas adultos M	3	Cogumelos	2
Fraldas adultos L	5	Massa	53
Cuecas adulto L	4	Esparguete	54
Toalhitas	46	Arroz	54
Oleo Johnson	1	Grão e Feijão	108
Shampoo + Gel	15	Azeite	6
Papel Higiénico	21	Óleo	54
Aptamil/Nan-Nº 1	1	Leite c/choc. (200ml)	12
Aptamil/Nan-Nº 2	2	Leite UHT Meio Gordo 1L	906
Aptamil/Nan-Nº 3	1	Açúcar	54
Aptamil/Nan-Nº 4	3	Nescafé descafeinado	22
Aptamil/Nan-Nº 5	3	Chocolate em pó	1
Fruta Pack 4 boiões	12	Chá	2
logurtes,manteiga e queijo	240	Café	1
Bolachas variadas	350	Chocapic	15
Frangos Congelados	60	Leite magro 1L	12
Congelados	508	Leite S/Lactose 1L	160
	1328		1908
<b>Total de artigos doados:</b>		<b>3236</b>	
<b>Banco Alimentar:</b>		<b>889,4 Kg</b>	



## Crónica: Familiarmente Falando

ACISJF | Ana de Carvalho Gonçalves

“O relatório anual que descreve a realidade dos deslocados e refugiados de fé cristã foi publicado pela organização sem fins lucrativos Open Doors. Em 58 países, eles foram forçados a deixar suas casas quase exclusivamente por causa de sua identidade religiosa. A World Watch List revela que, de 1º de outubro de 2020 a 30 de setembro de 2021, 5.898 cristãos foram mortos, 5.110 igrejas e prédios ligados à Igreja foram atacados ou fechados.

(...) *Portas Abertas* relata que no período examinado pelo Relatório, 5.898 cristãos foram mortos, um aumento de 4% em relação ao relatório de 2021, que contava 4.761. São 5.110 igrejas e prédios relacionados que foram atacados ou fechados, 14% a mais em relação ao relatório anterior; os cristãos presos sem julgamento e encarcerados 6.175, (+ 69%). O número mais alarmante é o de cristãos sequestrados: 3.829, 124% a mais que os 1.710 do relatório anterior.”

Fonte: <https://www.vaticannews.va/>

Nos nossos dias, ainda há quem viva o Natal às escondidas, em regimes repressivos e opressivos, em clima de guerra, em terras onde não chegam os sacerdotes, onde não há quem celebre a Eucaristia.

Em Portugal temos a liberdade de celebrar o Natal abertamente, em democracia, em Paz, quase sempre a pouca distância de uma Igreja.

Será que damos valor ao dom que é encontrar um Padre disponível para celebrar um Baptismo, ministrar uma Santa Unção, oferecer uma palavra amiga?

Os nossos Natais foram sendo preenchidos pelo consumismo, o materialismo, as prendas e o brilho artificial. De tal modo que se torna difícil para as crianças conseguirem vislumbrar na nossa vida familiar a verdadeira razão da nossa Alegria:

**Jesus Nasceu! O Salvador fez-se Homem!**

Se calhar, este ano podemos gastar menos tempo nas compras, nas viagens, nas festas paralelas que tão pouco têm de Natal. Dedicar menos tempo a queixas sobre a crise, o dinheiro ser menos, o cansaço ou o tempo de chuva.

Vamos aproveitar estes dias de festa e pensar na sorte de poder participar, com a família, com amigos, como queremos, quando queremos nas Celebrações Natalícias. Vamos ajudar e ter presente, no nosso Natal, todos os que passam um Natal difícil. Vamos marcar presença na Missa do Galo ou na Missa de Dia de Natal. Não esqueçamos a Missa de Dia de Ano Novo – Solenidade de Santa Maria, Mãe de Deus e Dia Mundial da Paz.

Na Mensagem Urbi et Orbi do Natal de 2020, o Papa Francisco identificava o Amor da Sagrada Família como o essencial do Natal:

“Jesus nasceu num estábulo, mas envolvido pelo amor da Virgem Maria e de São José. Nascendo na carne, o Filho de Deus consagrou o amor familiar. Neste momento, penso de modo especial nas famílias que hoje não se podem reunir, como também naquelas que são obrigadas a permanecer em casa. E, para todos, seja o Natal a ocasião propícia para redescobrirem a família como berço de vida e de fé, lugar de amor acolhedor, de diálogo, perdão, solidariedade fraterna e alegria partilhada, fonte de paz para toda a humanidade.”

Feliz Natal para todos!





**D.PIPAS**

## COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA

Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira

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

## Terceira reunião do Conselho Pastoral da Unidade Pastoral de Sintra (2021-2024)

No dia 5 de novembro de 2022, reuniu presencialmente o Conselho Pastoral da UPS, com o lema “Se não nos conhecemos como podemos caminhar juntos?”.

Esta reunião teve um novo formato, durante uma tarde inteira, que contemplou momentos de reflexão em grupo e tempo de exposição da reflexão em plenário.

Após a oração inicial o Pároco informou que está publicado no sítio da internet da UPS o Calendário Pastoral para 2022-2023, aguardando-se ainda a inserção de algumas atividades programadas pelos grupos e movimentos da UPS. Como introdução ao mesmo referiu alguns tópicos do programa pastoral para 2022-2023 da Diocese de Lisboa com o tema - “Maria levantou-se e partiu apressadamente”. E também o sonho missionário de chegar a todos os jovens, tendo comentado os seguintes objetivos: 1: Juntos, a caminho, para uma JMJ de todos e para todos. 2: Jovens protagonistas e responsáveis. 3: Igreja em saída missionária.

O João Costa como responsável pelo COP da UPS (organização da Jornada Mundial) realizou uma breve apresentação sobre as jornadas informando o Conselho sobre as datas do evento e alguns aspetos sobre a sua preparação.

Seguiram-se dois momentos de reflexão/partilha em grupo com a duração de uma hora cada, 30 minutos para a reflexão e outros 30 minutos para apresentação em plenário. Para tal foram constituídos cinco grupos.

Os dois turnos foram intermediados por um momento de confraternização e pequeno lanche.

O Pároco realizou uma breve apresentação dos temas a refletir em grupo.

### Primeiro turno de perguntas:

Conhecemos bem as comunidades da nossa Unidade Pastoral de Sintra? Ao fim de 18 anos de união destas 3 paróquias, que avaliação fazemos deste caminho em conjunto?

Como envolver mais os paroquianos e torná-los mais participativos na vida das comunidades da nossa UPS?

Nestas Paróquias de Sintra a maioria da população está desligada ou pouco ligada à Igreja. Que propostas fazemos para cativar os que estão afastados?

### Segundo turno de perguntas:

Consideramos o clero presente (2 padres nomeados +1 padre hóspede temporário e 2 diáconos) adequado à dimensão da UPS? Independentemente da equipa sacerdotal atual ou outra, será mais benéfica a estabilidade ou alternância de sacerdotes em períodos razoáveis?

Como despertar vocações para diáconos permanentes na nossa UPS? E para o sacerdócio e vida religiosa?

A UPS está com o desafio de construir igrejas na Várzea e na Abrunheira, não tendo capacidade financeira para realizar tais empreendimentos. Que sugestões dão para conseguirmos concluir estas igrejas?

O Pároco após o plenário agradeceu aos membros do Conselho referindo que foram enriquecedoras as reflexões comunicadas pelos grupos, tendo destacado os seguintes tópicos:

1. A Unidade Pastoral de Sintra começou em 2004, com a junção da Paróquia de São Pedro às outras duas já unidas em 1954 pela partilha do pároco. Essa união das três paróquias começou de forma informal, também pela partilha do pároco e foi-se aprofundando ao longo dos anos, mas só em 2016 foram aprovados os Estatutos do Conselho Pastoral da “Unidade Pastoral de Sintra”, o que de alguma forma oficializou a existência da Unidade Pastoral.

2. Não há memória de uma avaliação deste percurso percorrido, pelo que esta reflexão do Conselho foi importante e pareceu ser consensual manter a Unidade Pastoral de Sintra e aprofundar mais a união.

3. A nossa sociedade está a atravessar uma forte mudança cultural que afasta os

jovens adultos de Deus e da Igreja. Por outro lado a população infantil e jovem diminui a um ritmo preocupante, o que faz com que a nossa UPS vá sentindo uma diminuição dos participantes nas assembleias litúrgicas.

4. Da reflexão que fizeram neste Conselho percebe-se que só procurando conhecer-nos melhor uns aos outros e criando relações que nos liguem, poderemos fortalecer as nossas comunidades. O isolamento das comunidades enfraquece-as, pelo que precisam de se abrir ao todo que é a Paróquia e a Unidade Pastoral.

5. O Pároco e o Vigário Paroquial já estão na UPS há 10 anos, o que é um tempo razoável para exercer esta missão e como tal quiseram ouvir o Conselho sobre o que sentem a propósito da continuidade ou de uma mudança de equipa pastoral. Parece que a maioria dos grupos expressaram interesse na continuidade, ainda que também houvesse quem expressasse a preferência por uma alternância mais próxima. A missão é vasta e os diáconos são um auxílio fundamental para dela dar conta, pelo que importa pedir ao Senhor o dom dessa vocação.

6. Sobre a construção das igrejas da Várzea e da Abrunheira, ressaltou que vários membros do Conselho não percebem a importância da sua concretização. Talvez por desconhecimento da realidade dessas comunidades, que são bastante populosas e distantes das igrejas paroquiais, lutando ambas por ter uma igreja há mais de 50 anos! Foram elaborados novos projetos mais pequenos e menos dispendiosos, mas mesmo assim a sua concretização é um grande desafio para a Unidade Pastoral. Só unindo esforços de todos será possível levar estas obras a bom termo. Assim Deus nos ajude!

Após comentar a reflexão apresentada pelos grupos o Pároco questionou os membros do conselho quanto ao modelo de reunião do Conselho Pastoral agora experimentado, e foi de opinião geral



que este modelo é melhor do que as reuniões à sexta-feira após o jantar e sem trabalhos de grupo.

Após a intervenção do Pároco foram apresentados pelos membros do conselho os seguintes temas:

O Carlos Macias (secretário do CP) informou o Conselho que existem duas iniciativas em curso na Unidade Pastoral de Sintra. A primeira, proposta sua, pretende implementar na UPS dois serviços no âmbito caritativo e social católico que mitigue situações de pobreza económica, social ou espiritual através da visitação, assistência e proteção aos (1) reclusos do Estabelecimento Prisional de Sintra e das suas famílias onde quer que estas residam, e (2) nas capelas mortuárias, promover momentos de oração nos velórios (i.e. Terço e Orações) de forma que ninguém nesta situação se veja privado do conforto da oração cristã bem como na posterior visitação, assistência e proteção das famílias em situação de luto.

Pretende-se para isso reativar a Conferência de Santa Maria de Sintra agregada a 8 de maio de 1944 à Sociedade de São Vicente de Paulo (SSVP) para de forma organizada hospedar estes serviços, tendo em consideração que as conferências estão implementadas em 153 países, e que por este motivo poderão interagir com familiares dos reclusos estrangeiros noutros países, e apoiá-las em situação de luto.

A segunda iniciativa está relacionada com a disponibilização de “informação histórica e significado espiritual da arte sacra nas no âmbito de “um olhar cristão e católico sobre o que estamos a ver”. A linguagem imagética e iconográfica ao serviço da fé, ali expressa e no texto, permite-nos

chegar mais perto de Deus tocando na íntima realidade espiritual do observador.

O Pedro Lopes e o Vitor Hilário do Agrupamento de Escuteiros 1134 do CNE (Sintra) pediram aos membros do Conselho para promoverem e participarem na Vigília da Luz da Paz de Belém que os escuteiros vão realizar no dia 16 de dezembro de 2022 na igrejas e lugares de culto da UPS”. A primeira fase pretende capacitar a Igreja de São Martinho e o Museu das Paróquias de Sintra para um processo de evangelização através de catequeses com suporte de QR Code, que permite o acesso a textos explicativos

Igreja de São Miguel.

A Teresa Teotónio Pereira alertou a falta de voluntários para a abertura de forma consistente da Igreja de São Pedro.

Após as intervenções dos membros do Conselho o Pároco informou os seguintes temas:

Vão ser necessário MEC extraordinários para a JMJ.

A UPS vai abrir uma loja social em parceria com a ACISJF no centro comercial junto à Igreja de São Miguel, para a venda de roupa e outros artigos domésticos a preços simbólicos às famílias mais necessitadas. O objetivo é social ajudando assim as famílias em necessidade na aquisição deste tipo de bens, de uma forma mais digna.

Vamos ser uma das 3 paróquias piloto na implementação de um plano de cuidado e proteção de menores.

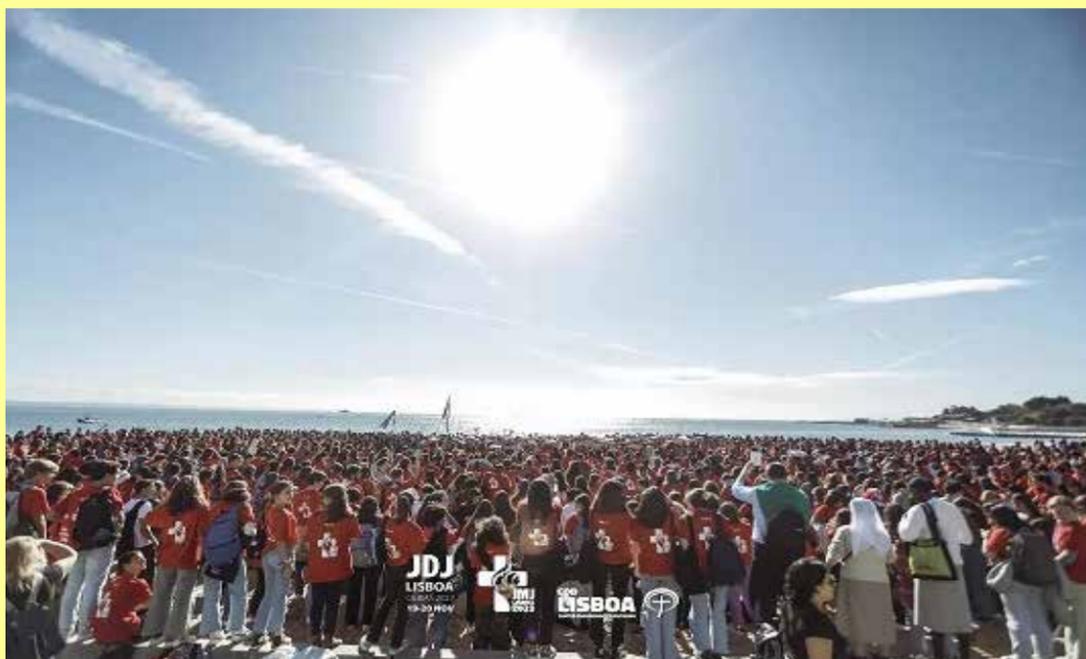
A reunião terminou com o compromisso dos membros do Conselho Pastoral da UPS na Eucaristia.

*Carlos Macias, Secretário do Conselho Pastoral da UPS*

## JORNADA DIOCESANA DA JUVENTUDE

A Jornada Diocesana da Juventude, ou JDJ como lhe gostamos de chamar, é um evento anual que reúne Jovens de toda a diocese em um dia com muita animação, união, partilha e também oração. Este ano, nos dias 19 e 20 de novembro, o grupo de Jovens e as catequeses do SayYes das nossas comunidades, tiveram a oportunidade de participar nas JDJ por dois dias seguidos, na primeira vez que este evento se assemelhou a uma pequena Jornada Mundial da Juventude, seguindo uma estrutura parecida com a que os peregrinos irão encontrar nas JMJ em agosto.

diferentes paróquias de Lisboa. No Jardim Municipal de Oeiras, local central desta Jornada, experienciamos uma verdadeira Jornada Mundial da Juventude, estando presentes as típicas barraquinhas vocacionais, o parque do perdão, e muita animação durante os momentos parados criada não só pelos voluntários presentes mas também pelos próprios peregrinos que não resistiam a puxar da guitarra para cantar e dançar, no fundo, experienciamos a alegria e convívio que qualquer peregrino pode experienciar na JMJ, mas numa porção um pouco mais pequena.



qual quereria ouvir o testemunho. De entre os temas

lidades, sobre a morte e a sensibilidade, a indiferença, a doença mental, entre outros. Alguns jovens tiveram também a oportunidade de participar numa pequena missão que consistiu em ajudar algumas instituições existentes em Oeiras que, diariamente, trabalham com pessoas vulneráveis na comunidade. Para não faltar a animação houve também um concerto dos HMB.

mente, que se seguiu de um momento mais dinâmico na praia de Santo Amaro de Oeiras onde todos os peregrinos participaram num gesto de acolhimento a todo o mundo para a JMJ 2023.

O fim de semana terminou com a missa de envio, celebrada pelo Cardeal-Patriarca e também pelo Bispo Auxiliar de Lisboa D. Joaquim Mendes.

Ainda no sábado, foi realizada uma vigília, que proporcionou aos muitos jovens presentes a primeira adoração e exposição ao santíssimo. Pernoitou-se em liceus na localidade, onde também foram realizadas as refeições. No Domingo de manhã os jovens estiveram numa catequese com o Cardeal-Patriarca D. Manuel Cle-

A muito pouco tempo de recebermos a Jornada Mundial da Juventude, as JDJ foram muito importantes para todos os jovens que participaram. Somos muitos, não estamos sozinhos, e seguimos com animação na preparação da JMJ 2023!

João Costa



Da Unidade Pastoral de Sintra fomos cerca de 25 jovens e juntámo-nos aos quase 4 mil que vieram das

No sábado participamos em workshops, em que cada jovem teve a oportunidade de escolher o tema do

estavam testemunhos vocacionais, ao amor, sobre viver com poucas acessibi-

## COMEMORAÇÃO DO DIA DE S. MARTINHO

No passado dia 11 de novembro, a igreja de São Martinho encheu para celebrar de forma solene, o seu padroeiro, São Martinho. A eucaristia teve

lugar pelas 19:30h tendo contado com a presença de muitos paroquianos assim como diversos elementos do poder local.

A celebração do dia de S. Martinho antecedeu o domingo dedicado ao Dia do Pobre, e por isso na sua homilia o nosso Pároco lembrou-nos a mensagem do Papa para este dia "nós podemos ver Jesus nos pobres e eles podem ver Jesus em nós", tendo referido que, "São Martinho foi o mais belo exemplo do 1º milénio da Igreja deste ver Jesus nos pobres e ser Jesus para os pobres. Hoje temos desafios nos refugiados, nos emigrantes e nos sem-abrigo, não sermos indiferentes para com eles mas procurar ser rosto de amor de Jesus pelos pobres." Que estas palavras tenham



sido inspiradoras para todos os presentes.

Após a Missa de festa seguiu-se o tradicional magusto, organizado pela Co-

missão de Festas da Vila Velha e Unidade Pastoral de Sintra, com o apoio da União das Freguesias de Sintra e da Câmara Municipal de Sintra.



## O TEMPO DO ADVENTO (PREPARAÇÃO PARA O NATAL)

Advento, uma palavra de origem latina Adventum, significa vinda ou chegada.

Este é um tempo de esperança e de expectativa, tempo de nos prepararmos para recebermos, com alegria, o menino Jesus, que quer nascer em nossos corações.

Neste tempo do Advento, somos todos convidados a arrumar bem os nossos corações, a limpá-los, a purificá-los, para podermos acolher bem esta grande visita que vem ao nosso encontro, que é o menino Deus.

As quatro semanas antes do Natal recebem o nome de Tempo do Advento. Este período litúrgico evoca a dupla vinda de Jesus Cristo: a primeira verificada em Belém, quando Ele se fez Homem e veio ao mundo e a segunda que ocorrerá no seu regresso no dia do Juízo Final.

Segundo o evangelista Lucas, capítulo 1, 26-35, o Anjo Gabriel apareceu a Maria e anunciou-lhe a mensagem de Deus, o pedido para ela dar à luz um menino, O filho de Deus que

viria trazer luz ao mundo.

Este tempo de espera é definido, hoje, como Advento, com o qual se inicia o Ano Litúrgico. É um tempo de alegria e de esperança para todos os cristãos!

Este ano, o Advento terá o seu início no domingo dia 27 de Novembro e vai até o dia 24 de Dezembro. Na noite desse dia 24 de Dezembro, celebramos a tradicional missa do galo em que se anuncia o nascimento do menino Jesus.

Este tempo de Advento compõe-se de características, sinais e símbolos próprios.

A possibilidade de nos abirmos ao amor que se faz Homem exige purificação, característica de quem se

despoja, quem se desprende do mal, de tudo o que nos volta sobre nós mesmos e nos impede de acolher, o bem maior, a riqueza das riquezas, o Amor, Deus! Este faz-se preceder de alguns sinais e símbolos para, hu-



manamente e em alegria, entendermos o Mistério.

Os sinais e símbolos: a Cor dos paramentos usados pelo sacerdote e outras alfaias litúrgicas, Cânticos e Textos próprios, Coroa do Advento, Velas, Abetos, Co-

res, Forma circular ...

Paramentos de cor roxa

O caráter penitencial do Advento é acentuado por toda uma ambiência onde a cor litúrgica é roxa. Este sinal ajuda-nos a uma maior introspeção, vivência abnegada em favor dos demais e oração humilde de quem deseja "limpar-se" do pecado para receber Jesus em sua vida;

Coroa de abeto (Forma circular) e velas

A coroa do Advento é feita de ramos de abeto, com qua-

tro velas, que se acendem uma após a outra nos quatro domingos do Advento. Este costume é relativamente recente, remonta, talvez, ao século XIX, difundindo-se a partir da I Guerra Mundial. Os ramos da coroa de Advento estão carregados de

pleno de simbolismo. A sua forma circular representa a eternidade e a sua cor verde remete para a esperança e para vida. Em muitas coroas existe uma fita vermelha, que simboliza o amor de Deus pela humanidade (Amor doado na cruz e com muito sofrimento que implicou sangue derramado), e o amor das pessoas que esperam o nascimento do menino Jesus. As velas da coroa do Advento podem ter cores diferentes e acende-se uma vela em cada domingo.

O terceiro domingo do Advento é chamado de "Domingo Gaudete". Gaudete é uma palavra latina que significa - alegrei-vos!

Aproveitemos bem este tempo do Advento, pois é um tempo de graça, de reconciliação, de perdão e de amor a Deus e ao próximo, e que cheguemos todos até ao Natal, com um coração limpo!

Bem hajam a todos!

Pe. Joaquim Inácio



 CINTRAMÉDICA

# TESTE COVID-19

ANÁLISE PCR e  
TESTE RÁPIDO DE ANTIGÉNIO

*Acabe com as dúvidas*

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



## HISTÓRIA DE VIDA: Leonilde Monteiro

Entrevista: P. Armindo Reis; Redação: Adérito Martins

Maria Leonilde Nazaré Domingues Monteiro nasceu em 1946 em Mata Mourisca, concelho de Pombal, onde viveu até aos 14 anos, embora aos 12 anos tivesse ido tomar conta de duas crianças na Praia da Leirosa, ficando durante um mês responsável pelas suas refeições, roupas e por as levar à praia. Os pais de Leonilde tiveram 9 filhos, que ainda são todos vivos, sendo a Leonilde a terceira. Eles eram agricultores, embora o pai também tenha sido resineiro alguns anos. Aos 14 anos Leonilde foi trabalhar para uma casa na zona da Marinha Grande porque a mãe não queria a vida do campo para os filhos, que dizia ser muito pesada. Foi trabalhar para uma família que tinha três filhos e sentiu-se como se fosse da fa-

mília, porque estava habituada desde pequena a ajudar os pais na vida do campo e da casa e tinha ajudado a criar os irmãos mais novos. Depois desse primeiro emprego foi trabalhar para outra família na região, cujo patrão era engenheiro florestal, e depois se mudou para Sintra por ocasião do grande incêndio da Serra de Sintra, tendo ido morar para a casa que foi a antiga igreja de S. Miguel. Trabalhou para esta família mesmo depois de casar. Quando estava grávida da filha Belinha, deixou os patrões que, entretanto, também se mudaram para Miraflores. A Leonilde conheceu o marido através de um cunhado dele, pois ele quando veio da Guiné, veio viver com a irmã e o cunhado, que tinham um restaurante junto à feira, onde a Leonilde

aparecia nas folgas para os ajudar. Namoraram um ano e casaram. Trataram dos papéis em Sintra com o Padre Abílio e casaram na terra da Leonilde. Depois de casar quase não voltou a trabalhar por conta de outros, por vontade do marido que queria que ficasse em casa a tomar conta das duas filhas, mas ia fazendo alguns trabalhos de costura e ainda trabalhou na fábrica das luvas durante 3 anos. Nessa altura tirou a carta de condução. Depois abriu o restaurante na agora Av. Desidério Cambournac, que não durou muito tempo, e acabou por abrir um minimercado em Mem Martins, em simultâneo com uma churrasqueira no largo da feira de S. Pedro, aos fins de semana. Na altura a feira de S. Pedro era muito grande, tinha mui-

tas antiguidades e havia mesmo ruas dedicadas a artigos concretos. A feira era muito forte em especial por alturas do S. Pedro e o negócio da Leonilde era o único que estava ali para servir refeições. Os feirantes até dormiam na feira e era na churrasqueira da Leonilde que tomavam as refeições. A família da Leonilde era devota. Era o sino da igreja que governava a vida da família e da aldeia. Ao contrário de Sintra, em Mata Mourisca quase todos eram católicos e havia crismas todos os anos. Depois de casar continuou a ir à Igreja, embora o marido a não acompanhasse. Ele era batizado, mas só fez a 1ª comunhão no dia do casamento. Foi a Leonilde que o ensinou a rezar.

O marido da Leonilde, que trabalhava em pintura no Banco Espírito Santo, era muito rigoroso com os horários. O almoço era rigorosamente ao meio-dia e o jantar às horas que chegava do trabalho. Chegavam a jantar às 6h30 da tarde, saíam depois e regressavam a casa ainda com as lojas abertas. Ele teve Alzheimer diagnosticado desde os 65 anos e ainda esteve 8 anos numa casa de saúde antes de falecer. Quando as filhas nasceram acabou por deixar de ir à Missa porque o padre não gostava do barulho das crianças, mas continuou a rezar todos os dias e as filhas tiveram caminhada cristã, indo sozinhas à catequese e à Missa, numa altura em que havia muitas crianças na catequese, ao contrário do que acontece agora. Voltou a ir à Missa quando deixou o minimercado e passou a ter mais disponibilidade. Foi então que começou a fazer salgadinhos para o café da igreja de S. Pedro. Ajudou nas festas de Nª Senhora do Cabo, no "tasco" que tinham no largo da feira. Ajudou também nas refeições



dos sacerdotes numa altura em que não tinham cozinheira. Não ajuda no coro porque diz não ter voz para cantar, mas acompanha as cantoras e dá-lhes boleia. Também ajudou no Clube 1º de Dezembro durante 3 anos (até à pandemia) fazendo as refeições para os jogadores e treinadores. Muitos jogadores, por serem de fora (Brasil ou Colômbia, por exemplo), tratavam a Leonilde por mãe. A Leonilde, embora com o intervalo grande de ausência aos sacramentos, devido a uma vida profissional muito cheia, nunca perdeu a fé e conseguiu passá-la para as filhas que são católicas praticantes, e os netos também, embora os mais velhos já andem mais dispersos com outras coisas. A Leonilde tem 4 netos, dois da Belinha e dois da Sandra. O mais velho tem 21 anos e está a estudar em Inglaterra. Leonilde hoje em dia mostra uma grande dedicação à Paróquia e está sempre disponível para ajudar. Que a sua dedicação aos outros inspire outras pessoas, que têm tempo disponível, a fazerem o mesmo!

## Peregrinação a Fátima

Cristina Silva

No passado dia 29 de Outubro as crianças e adolescentes da catequese e o grupo de jovens da UPS foram em peregrinação a Fátima.

Esta peregrinação tinha como objetivo ficarmos a conhecer melhor os Pastorinhos de Fátima.

Partimos de Sintra em direção a Aljustrel onde visitámos as casas da Jacinta e do Francisco e também a casa da Lúcia.

Junto à casa de Lúcia fomos ao poço do Arneiro, local da segunda aparição do Anjo de Portugal.

Já em Fátima as crianças foram visitar o Museu das Candeias, a Basílica de Nª Srª do Rosário e a Capelinha das Aparições onde rezaram uma dezena pela paz no mundo.

Os Adolescentes e jovens fizeram o caminho dos Valinhos, meditando na mensagem do Papa Francisco para a JMJ e visitaram também o Museu das Candeias.

O dia terminou com todos juntos na Celebração da Eucaristia, na Capela da Ressurreição.

Foi um dia para conhecermos melhor os Pastorinhos, e a mensagem de Nossa Senhora que lhes foi transmitida.

Tirando a chuva que prejudicou a manhã, foi uma ótima experiência para todos.



**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

### O COPO DE LEITE

Um dia, uma criança muito pobre, cheia de fome, foi bater a uma porta com a intenção de pedir comida. Veio uma linda e jovem menina, A criança perdeu a coragem e apenas pediu um copo de água.

A menina, ao vê-lo com fome, em vez da água, trouxe-lhe um copo de leite. O menino, no final, perguntou-lhe:

- Quanto lhe devo?
- Nada! A minha mãe ensinou-me a fazer o bem gratuitamente.

Muitos anos depois, essa menina, já adulta, adoeceu gravemente. Um dos médicos, o Dr Kelly, quando soube de onde vinha a doente, teve um pressentimento. Foi ao quarto vê-la e reconheceu-a imediatamente. Era a que lhe tinha dado, um dia por amor, um copo de leite. Regressou ao seu gabinete decidido a salvar-lhe a vida. E a batalha foi ganha.

O Dr Kelly pediu à Administração que lhe mostrasse a conta final para a aprovar. Viu-a e escreveu algo ao lado e enviou-a para a doente. Abriu-a e, ao lado dos elevados números, leu, comovida, as seguintes palavras: "Está tudo completamente pago com um copo de leite".

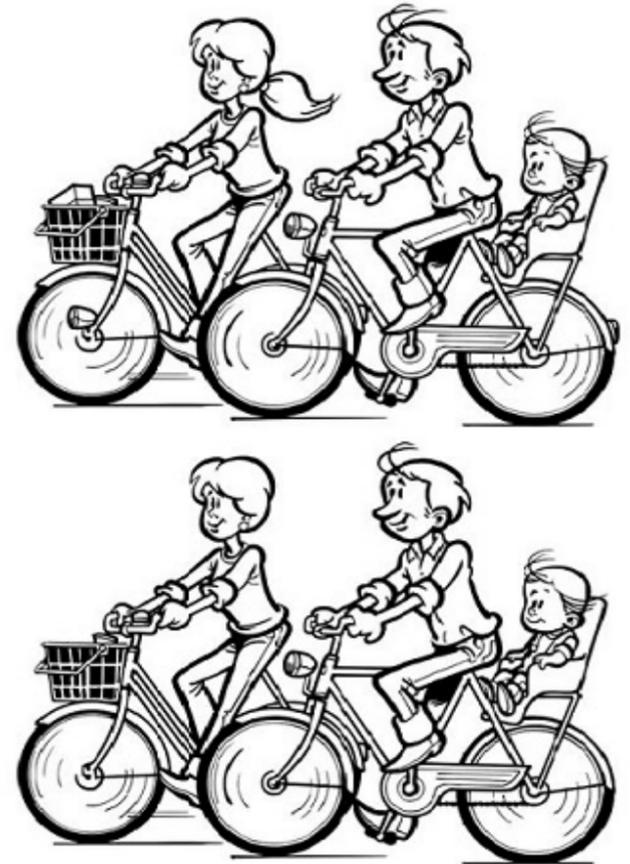
**A gratidão é a flor mais bela que deve crescer no nosso jardim. E cada pessoa tem tantas razões para manifestar gratidão pelos mil gestos quotidianos que recebemos de pessoas que estão para nos servir.**

"Pequenas histórias para saborear" Edições Salesianas

## Imagem para colorir



## Descobre as 7 diferenças



## Matemática

3 + 2 =        + 4 = 8

+  =

+ 1 =

3 +  =

+ 2 =

+  =

+  = 7

+  = 7

+  = 9

+  =

4 +  = 8

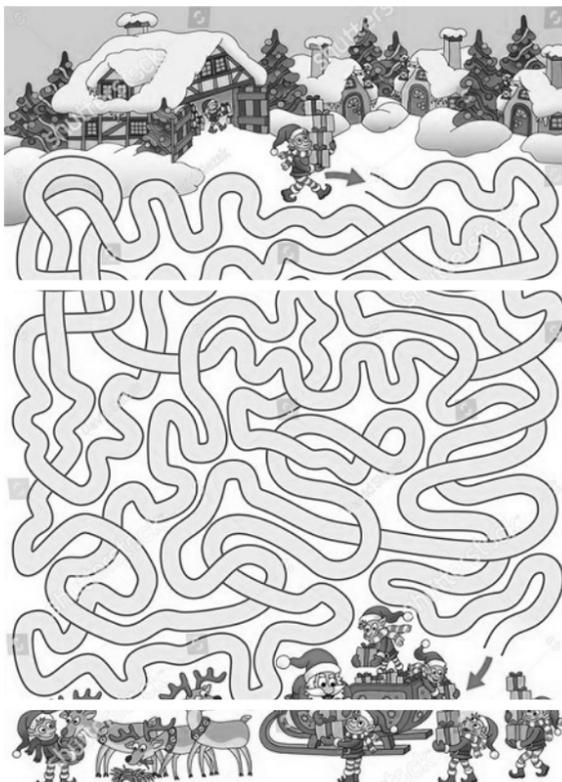
+ 2 =

+ 5 =

+  =



## L a b i r i n t o



## Sudoku - Puzzle

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



## Beato Urbano V

Nasceu em Grizac, França, em 1310, com o nome Guillaume (Guilherme) de Grimoard. Desde a infância, mostrou-se hostil a toda frivolidade. A sua mãe, vendo-o fugir dos jogos próprios da sua idade, recolhendo-se à capela dizia: "Eu não o compreendo; mas, enfim, basta que Deus o compreenda".

Foi monge beneditino, abade de Saint-Germain-d'Auxerre e de São Vítor de Marselha e, como tal, foi encarregado de várias missões diplomáticas para o Estado Pontifício.

Os Papas residiam em Avinhão, cidade na França, mas já pensavam em voltar para Roma; para preparar esse regresso, Guilherme desenvolvia grande atividade diplomática na Itália.

Foi eleito papa em Avinhão em 6 de Novembro de 1362 como sucessor de Inocêncio VI (1352-

1362). Foi o 200º papa da Igreja Católica, sendo um dos sete Papas que, de 1309 a 1377, residiram naquela cidade.

O seu Pontificado assinalou-se pelo envio de missionários para as Índias, a China e a Lituânia; pela pregação de uma nova cruzada; pelo apoio que deu aos estudos eclesiásticos, e por diversas reformas que levou a efeito na administração da Igreja.

Logo depois da sua eleição percebeu que os acontecimentos em Itália levariam a prejuízos irreparáveis caso o papa não retornasse a Roma. Preocupou-se em fazer voltar à Urbe a Sede Apostólica e restabelecer a unidade da Igreja.

Assim, cinco anos mais tarde, após vencer a resistência da coroa francesa, deixou Avinhão e desembarcou em Itália (1367).

Três anos depois, devido a uma



revolta em Perúgia, hostilizado pelos romanos e temendo pela vida, Urbano e seus amigos decidiram voltar a Avinhão apesar dos apelos do Rei de Aragão, de Santa Brígida e de muitos monges.

Voltou a Avinhão no dia 26 de setembro de 1370, onde morreu em 19 de dezembro de 1370, revestido do hábito beneditino, poucos dias após o regresso.

Foi sucedido por Gregório XI (1370-1378), por cujo intermédio se iniciou a causa da sua beatificação. Milagres foram atribuídos a Urbano V e as suas virtudes foram documentadas. O cisma ocidental fez com que a causa de beatificação ficasse suspensa, mas foi reativada séculos mais tarde, e em 10 de março de 1870, o Papa Urbano V foi beatificado. A sua festa é celebrada no dia 19 de dezembro.

## Maria de Lurdes Doutor São Martinho

É o onze de Novembro  
É o dia de São Martinho  
Vamos comer as castanhas  
Regadas com o novo vinho

São Martinho era soldado  
Servia na Legião  
Era amigo dos pobres  
Deles tinha compaixão

Certo dia de invernã  
Encontrou a tiritar  
Um pobre cheio de frio  
Sem nada p'ró agasalhar

O Santo cheio de pena  
A sua capa cortou  
Deu metade ao pobre  
Que nela se embrulhou

Até o Sol invejoso  
Logo as nuvens rompeu  
E brilhando docemente  
O rico e o pobre aqueceu

Sorriu o Senhor dos Céus  
Ao ver a obra de Martinho  
E ordenou que pra sempre  
Fosse o seu dia quentinho

### Intenções do Papa

Dezembro 2022



#### PELAS ORGANIZAÇÕES DE VOLUNTARIADO

Para que as organizações de voluntariado e promoção humana encontrem pessoas desejosas de empenhar-se pelo bem comum e procurem caminhos sempre novos de colaboração a nível internacional.



## 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 - Dezembro 2022 - Ano A

	Dia 8	Dia 11	Dia 18	Dia 25	<h3>NATAL</h3>  <p>“Vamos neste caminho para encontrar Jesus, Natal é um encontro com o coração, com a vida, para encontrar o Senhor vivo, com fé. Não é fácil viver com fé” (Papa Francisco)</p>
	Imaculada Conceição	3.º DOM. ADVENTO	4.º DOM. ADVENTO	NATAL	
Leitura I	Gn 3,9-15.20	Is 35, 1-6a.10	Is 7, 10-14	Is 52, 7-10	
	«Estabelecerei inimizade entre a tua descendência e a descendência dela»	«Deus vem salvar-nos»	«A virgem conceberá»	«Todos os confins da terra verão a salvação do nosso Deus»	
Salmo	97, 1.23ab.3cd-4	145, 7.8-9a.9bc-10	23, 1-2.3-4ab.5-6	97, 1.2-3ab.3cd-4.5-6	
	«Cantai um cântico novo, o Senhor fez maravilhas.»	"Vinde, Senhor, e salvai-nos."	"O Senhor virá: Ele é o rei da glória."	"Todos os confins da terra viram a salvação do nosso Deus."	
Leitura II	Ef 1, 3-6.11-12	Tg 5, 7-10	Rom 1, 1-7	Hebr 1, 1-6	
	«Deus escolheu-nos em Cristo, antes da criação do mundo»	«Fortalecei os vossos corações, porque a vinda do Senhor está próxima»	«Jesus Cristo, nascido da descendência de David, segundo a carne»	«Deus falou-nos por seu Filho»	
Evangelho	Lc 1, 26-38	Mt 11, 2-11	Mt 1, 18-24	Jo 1, 1-18	
	«Ave, Maria, cheia de graça, o Senhor é contigo»	«És tu Aquele que há-de vir ou devemos esperar outro?»	«Jesus nascerá de Maria, noiva de José, filho de David»	«O Verbo fez-Se carne e habitou entre nós»	

# Serviço Pastoral e Litúrgico de Dezembro 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)

## 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				Hospital CUF		
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 1 - Quinta-feira da semana I do Advento

#### Restauração da Independência

10.00h Passeio Vicarial Catequistas  
16.00h CONCERTO de órgão e música gregoriana, com o grupo Sacra Música, em S. Martinho

### Dia 2 - Sexta-feira da semana I

09.30h Expo. SSmo. em S. Miguel  
21.00h Reunião de Leitores  
21.15h Grupo de Jovens da UPS, em São Miguel

### Dia 3 - Sábado - S. Francisco Xavier

20.00h Preparação da Iniciação Cristã de Adultos  
21.00h CONCERTO - Coro Juv. da Univ. de Lisboa, em S. Miguel  
21.00h Conselho do Agrupamento

### Dia 4 - Domingo II do Advento

15.30h Magusto na Abrunheira

### Dia 5 - 2ª feira- S. Frutuoso, S. Martinho e S. Geraldo

### Dia 6 - 3ª feira- Confissões na Várzea às 16h

### Dia 7 - Quarta-feira - St. Ambrósio

16.00h Confissões no Lourel  
19.00h Missa Vesp. da Imac. Conceição, em S. Miguel  
21.30h Secretariado da Catequese

### Dia 8 - IMACULADA CONCEIÇÃO

09.00h Missa em Janas e Albrunheira  
10.00h Confissões em Janas  
10.15h Missa no Lourel, Várzea e S. Pedro  
11.30h Missa em S. Miguel  
11.45h Missa no Linhó  
12.00h Missa no Ramalhão  
16.00h Missa Monte Santos - Profissão da Ir. Ester  
16.30h Missa em Galamares  
16.30h Celebração em Manique  
19.15h Missa em S. Martinho

### Dia 9 - Sexta-feira

19.00h Encontro dos voluntários do Museu das Paróquias  
21.15h Grupo de Jovens da UPS, em São Miguel

### Dia 10 - Sábado da semana II

14.15h CONFISSÕES para a Catequese, Escuteiros e Jovens  
20.00h Preparação da Iniciação Cristã de Adultos  
21.30h Reunião de Pais e Padrinhos para Batismo

### Dia 11 - Domingo III do Advento

### Dia 13 - Terça-feira - St. Luzia

15.00h Missa no Lar do Oitão  
17.30h Confissões em São Pedro

### Dia 14 - Quarta-feira - S. João da Cruz

17.00h Confissões no Linhó  
21.00h Conversas sobre Deus e a Igreja, no Linhó

### Dia 15 - Quinta-feira da semana III

10.00h Reunião do Clero da Vigararia  
16.00h Confissões na Abrunheira  
21.00h Secretariado Permanente do Cons. Pastoral

### Dia 16 - Sexta-feira da semana III

21.15h Grupo de Jovens da UPS, em São Miguel  
21.30h Oração c/a luz da paz de Belém - S. Miguel

### Dia 17 - Sábado da semana III

Aniversário Natalício do Papa Francisco  
20.00h Preparação da Iniciação Cristã de Adultos

### Dia 18 - Domingo IV do Advento

### Dia 21 - Quarta-feira da semana IV

21.30h Reunião Geral de Catequistas

### Dia 22 - Quinta-feira da semana IV

15.00h Missa no Lar Asas TAP  
21.00h CONFISSÕES na igreja de São Miguel

### Dia 24 - Véspera de Natal

18.30h Missa da vigília de Natal no Linhó  
22.00h Missa da noite de Natal, no Ramalhão  
23.00h Missa da noite de Natal, em S. Pedro  
23.30h Missa da noite de Natal, em S. Miguel

### Dia 25 - Natal do Senhor

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

### Dia 26 - Segunda-feira, St. Estevão, 1º. mártir

### Dia 27 - Terça-feira, S. João Evangelista

### Dia 28 - Quarta-feira, Santos Inocentes

21.00h Conversas sobre Deus no Linhó

### Dia 29 - Quinta-feira, 5º dia dentro da Oitava do Natal

### Dia 30 - Sexta-feira, 6º dia - Festa da Sagrada Família

### Dia 31 - Sábado, 7º dia da Oitava de Natal

16.30h Missa em Galamares e em Manique de Cima  
18.00h Não há Missa em S. Pedro!!!  
18.00h Missa Vespertina na igreja de SANTA MARIA  
20.00h Passagem de Ano no salão de S. Miguel - inscrições no Cartório.

## JANEIRO 2022

### Dia 01 - Domingo - Santa Maria Mãe de Deus

Horários normais de Domingo

### 06 Jan: Jantar dos voluntários da UPS - inscrição no Cartório até 21 de Dezembro (7€)





## Notícias dos Vicentinos

### Doutrina Social da Igreja

Iniciamos neste mês a divulgação de alguns textos publicados no "Boletim Português da Sociedade de S. Vicente de Paulo", Julho/Agosto e Setembro/Octubre – 2022, referentes à DOCTRINA SOCIAL DA IGREJA

"Os princípios da Doutrina Social da Igreja, que se apoiam sobre a lei natural, vêem-se conformados e valorizados na fé da Igreja, pelo Evangelho de Cristo". [...] Transformar a realidade social com a força do Evangelho, testemunhada por mulheres e homens fiéis a Jesus Cristo, sempre foi um desafio tanto no passado como no presente momento.

O anúncio de Jesus Cristo, "boa-nova" de salvação, de amor, de justiça e de paz, não é facilmente acolhido no mundo de hoje, ainda devastado por guerras, pandemias, misérias e injustiças e, justamente por isso, a pessoa humana do nosso tempo mais do que nunca necessita do Evangelho: da Fé que salva, da Esperança que ilumina, da Caridade que ama"

Para nós, Vicentinos, a Doutrina Social da Igreja tem uma importância singular como ferramenta da Evangelização. Quais os motivos?

Primeiro, porque Frederico Ozanam faz parte da lista das pessoas que são conhecidas como precursoras da Doutrina Social da Igreja.

Frederico Ozanam, além de fundar a Sociedade de São Vicente de Paulo com outros amigos, foi um grande colaborador na sua época para as transformações sociais. Contribuiu para a elaboração dos princípios da Doutrina Social da Igreja.

Assim fala S. João Paulo II sobre Frederico Ozanam: Ele observa a

situação real dos Pobres e procura um empenho cada vez mais eficaz para ajudá-los a crescerem em humanidade. Compreende que a Caridade deve levar a trabalhar pela reparação das injustiças. Caridade e Justiça caminham a par e passo. Tem a coragem lúcida de um empenho Social e Político de primeiro plano numa época agitada da vida do seu país, pois nenhuma sociedade pode aceitar a miséria como uma fatalidade, sem que a sua honra não seja atingida. É assim que se pode ver nele um precursor da doutrina social da Igreja, que o Papa Leão XIII desenvolverá alguns anos mais tarde na Encíclica Rerum novarum".

Oxalá que, como Frederico Ozanam, possamos testemunhar a nossa fé em Deus por meio de mudanças sociais que, pela Caridade, possamos ser solidários para com os Pobres e com aqueles que passam necessidades.

Os princípios da Doutrina Social da Igreja são apenas dicas para que possamos encarar o trabalho de recuperar o respeito e a dignidade da pessoa humana.

Procuremos conhecer estes princípios e que a partir deles tenhamos a coragem de lutar por uma sociedade mais justa e mais humana, onde todas as pessoas sem exceção sejam "... livres e iguais em dignidade e direitos".

#### PRIMEIRO PRINCÍPIO :

O princípio da Dignidade da Pessoa Humana:

"Todo o ser humano é criado à imagem de Deus e redimido por Jesus Cristo e, portanto, é de um valor incalculável e digno de respeito como membro da família humana".

Este é um princípio fundamental do ensino social

católico. Não é o que alguém faz ou possui que lhe dá o direito ao respeito e dignidade da pessoa. O ser humano deve ter dignidade e ser respeitado pelo simples facto de ser uma pessoa humana.

O Papa Leão XIII disse que "o que sobressai em nós, seres humanos, o que nos faz pessoas humanas, o que nos distingue essencialmente do animal é a razão ou a inteligência, e em virtude desta prerrogativa, deve reconhecer-se à pessoa humana não só a faculdade geral de usar as coisas exteriores, mas ainda o direito estável e perpétuo de possuí-las, tanto as que se consomem pelo uso, como as que permanecem depois de nos terem servido".

A pessoa humana goza de liberdade e de livre arbítrio: "Numa convivência humana bem constituída e eficiente, é fundamental o princípio de que cada ser humano é pessoa, isto é, possui natureza dotada de inteligência e vontade livre".

"O Santo Padre S. João Paulo II disse que: "A Igreja recebe o sentido do homem da Revelação divina. Para conhecer o homem, o homem verdadeiro, o homem integral, é preciso conhecer Deus".

... "Vislumbrando o ser humano como imagem de Deus, sabemos que a razão fundamental da dignidade da pessoa humana está contida na criação, ou seja, cada pessoa foi criada à Sua imagem e semelhança. Esta imagem manifesta-se de duas formas:

- Forma natural, pela capacidade que a pessoa tem de pensar e amar, capacidade de liberdade e de conviver com outras pessoas;

- Forma sobrenatural, pelo facto de que ela é do-

tada da graça de Deus e, por isso, participa da natureza divina.

...A Declaração dos Direitos Humanos da ONU afirma que "o reconhecimento da dignidade inerente a todos os membros da família humana e dos seus direitos iguais e inalienáveis é o fundamento da liberdade, da justiça e da paz no mundo".

Nos próximos números iremos continuar a divulgação dos princípios da Doutrina social da Igreja:

#### SEGUNDO PRINCÍPIO

O respeito pela vida humana e ameaças à vida

#### TERCEIRO PRINCÍPIO

O princípio de Associação: Associações e dignidade da pessoa.

#### QUARTO PRINCÍPIO

O princípio da Participação: A sociedade pós-moderna, o trabalho e a participação popular.

#### QUINTO PRINCÍPIO

O princípio da Preferência pelos Pobres e vulneráveis: Jesus faz a opção pelos pobres; a Igreja faz a opção pelos pobres.

#### SEXTO PRINCÍPIO

O Princípio da Solidariedade: Solidariedade e desenvolvimento humano; Solidariedade e amor; Do egoísmo para a solidariedade.

#### SÉTIMO PRINCÍPIO

O Princípio da Administração: Administração dos dons e talentos; Administrar o mundo; Reflexos do Amor: Cuidar, zelar e proteger.

#### OITAVO PRINCÍPIO

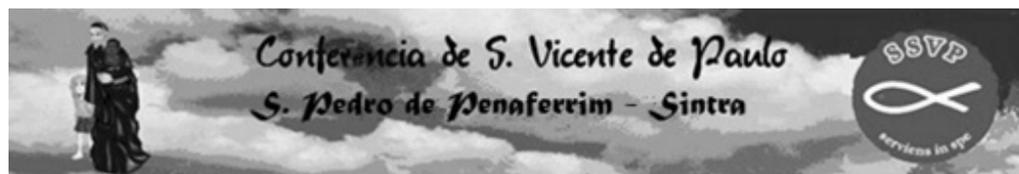
O Princípio da Subsidiariedade: Subsidiariedade e liberdade; Subsidiariedade e o Estado; O papel do Estado.

#### NONO PRINCÍPIO

O princípio da igualdade humana: Deus quer a igualdade entre todos os seres humanos; Igualdade e dignidade para todas as pessoas.

A Conferência S. Vicente de Paulo de S. Pedro de Sintra agradece a todos os paroquianos que tão generosamente participaram nos peditórios, nos ofertaram bens alimentares, assim como, ao grupo Gota-à-Gota, à União das Freguesias de Sintra, à Câmara Municipal de Sintra e a todas as instituições que conosco colaboraram.

Desejamos a todos um Santo e Feliz Natal. ■



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

## Ensinamentos da Igreja

P. Jorge Doutor

Continuamos a publicar neste jornal a recente Carta Apostólica "Desiderio Desideravi" do Santo Padre Francisco aos Bispos, Sacerdotes e Diáconos, aos homens e mulheres consagrados e aos leigos fiéis sobre a Formação Litúrgica do Povo de Deus, publicada em 29 de junho de 2022.

### A Liturgia: lugar de encontro com Cristo

10. Aqui reside toda a poderosa beleza da liturgia. Se a ressurreição fosse para nós um conceito, uma ideia, um pensamento; se o Ressuscitado fosse para nós o recolhimento do recolhimento de outros, ainda que autoritários, como, por exemplo, dos Apóstolos; se não nos fosse dada também a possibilidade de um verdadeiro encontro com Ele, isso seria declarar que a novidade do

Verbo feito carne se esgotou. Pelo contrário, a Encarnação, além de ser o único acontecimento sempre novo que a história conhece, é também o próprio método que a Santíssima Trindade escolheu para nos abrir o caminho da comunhão. A fé cristã ou é um encontro com Ele vivo, ou não existe.

11. A Liturgia garante-nos a possibilidade de tal encontro. Para nós, uma vaga lembrança da Última Ceia não adiantaria. Precisamos estar presentes nessa Ceia, para poder ouvir a sua voz, comer o seu Corpo e beber o seu Sangue. Nós precisamos Dele. Na Eucaristia e em todos os sacramentos é-nos garantida a possibilidade de encontrar o Senhor Jesus e de fazer chegar até nós a força do seu mistério pascal. O

poder salvífico do sacrifício de Jesus, cada palavra sua, cada gesto, olhar e sentimento chega até nós através da celebração dos sacramentos. Eu sou Nicodemos, a mulher samaritana junto ao poço, o endemoninhado em Cafarnaum, o paralítico na casa de Pedro, a pecadora perdoada, a mulher afligida por hemorragias, a filha de Jairo, o cego de Jericó, Zaqueu, Lázaro, o ladrão e Pedro ambos perdoados. O Senhor Jesus que não morre mais, que vive para sempre com os sinais da sua Paixão continua a perdoar-nos, a curar-nos, a salvar-nos com o poder dos sacramentos. É a maneira concreta, por meio de sua encarnação, com que ele nos ama. É a maneira pela qual ele satisfaz sua própria sede por nós que ele havia declarado na cruz. (Jo 19:28)



## IGREJAS IRMÃS

JORNADAS MUNDIAIS DA JUVENTUDE LISBOA 2023

Vamos ajudar 2 jovens do Djibouti a vir à JMJ Lisboa 2023!



Catedral de Nossa Senhora do Bom Pastor - Djibuti



Custo Estimado: 3000€

Língua oficial: Árabe e Francês  
Área: 23 200 km² (4x menor que Portugal)

Nº de Católicos: 10.000 pessoas (1,6% da população)  
5 paróquias, 2 párcos, 4 seminaristas e 24 religiosas

IBAN:

PT50001800000822165000185



## Cruz Alta

ASSOCIAÇÃO CULTURAL CRISTÃ DE SINTRA

Av. Adriano Júlio Coelho, 3 - Estefânia - 2710-518 SINTRA

cruzalta@paroquias-sintra.pt

Tel: 219 244 744 - 966 223 785



Paróquia de Santa Maria e São Miguel

Paróquia de São Martinho

Paróquia de São Pedro de Penaferrim

### Horário do Cartório

2.ª Feira, das 16h às 18h

3.ª a 6.ª Feira: das 10h às 12h e 16h às 18h

Sábado, das 17h às 18h30

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

Email: [sao.miguel@paroquias-sintra.pt](mailto:sao.miguel@paroquias-sintra.pt)

## Ficha Técnica

Nº DL 355534/13

### Direção:

P. Armindo Reis; P. Jorge Doutor;  
Mafalda Pedro; Graça Camara de Sousa;  
Álvaro Camara de Sousa;  
José Pedro Salema.

### Colaboração:

Miguel Forjaz - Rita Gôja

### Edição gráfica e paginação:

José Pedro Salema; Pedro Martins;  
Rita Torres; Adérito Martins.

### Revisão de textos:

Graça Camara de Sousa

### Área Financeira

Mafalda Pedro

### Distribuição:

João Valbordo; Manuel Sequeira

### Publicidade:

Graça e Álvaro Camara de Sousa  
926 890 565  
[cruzalta-publicidade@paroquias-sintra.pt](mailto:cruzalta-publicidade@paroquias-sintra.pt)

### Impressão:

Empresa Gráfica Funchalense :  
:: MORELENA - PERO PINHEIRO :

Tiragem deste número:  
2000 ex empires

## Biblioteca UPS Isabel Pereira

### Vem aí o Natal!

Menino Jesus, Sagrada Família, Presépio, amor, amizade, reencontro...

E há férias... convívio, brincadeiras e presentes, e cozinhados especiais... E também algum tempo para ler!

**Livros escolhidos para o mês de dezembro** e expostos na estante dos **Livros do mês**

- **Padre António Vieira**, um dos maiores vultos da cultura portuguesa
- **Natal, meditações, oração, família, festa ...**
  - Sermões do Advento, do Natal e da Epifania / Padre António Vieira, Círculo de leitores, 2013
  - Vem aí o amor : advento e Natal / Dário Pedroso, Editorial A.O., 2008
  - Natal : decorações, prendas, receitas / Malcolm-Hillier, Círculo de leitores, 1993
  - Contos maravilhosos de Natal / Andersen... [et al.], Verbo, 1967



**Nota:** Na nossa biblioteca existe a obra completa do Padre António Vieira, 30 volumes, editada pelo Círculo de leitores. "(...) se ainda hoje nos acontece folhearmos esses livros de outrora, é simplesmente como se folheássemos os únicos calendários que tivéssemos guardado dos dias idos, e com esperança de vermos refletidos nas suas páginas as moradas e os lagos que já não existem. (...)”

Marcel Proust (1871- 1922), in sobre a leitura

*Um Santo e feliz Natal. E boas leituras!*

## Sociedade Filarmónica Os Aliados



A Sociedade Filarmónica Os Aliados apresenta-se como um marco histórico para Sintra por ser uma casa com 100 anos que acolheu muitos festejos e celebrações. A sua banda é a principal razão pela sua origem e existência, e é na Escola de Música que se formam os seus músicos. O ensino é gratuito mediante o pagamento de uma quota anual tornando-se sócio da coletividade.

As aulas são às 3<sup>as</sup> e 5<sup>as</sup> entre as 18h e as 21h. O ensaio semanal da banda é às 3<sup>as</sup> das 21 às 23h. Para se juntar à família Caracolina basta entrar em contacto connosco através do e-mail: [sfosaliados@gmail.com](mailto:sfosaliados@gmail.com), das nossas redes sociais (Facebook e Instagram) ou ainda aparecer nas nossas instalações sitas no Largo dos Aliados, 2 – São Pedro de Penaferrim 2710-470 Sintra nos dias mencionados.

*Venha fazer música connosco!*



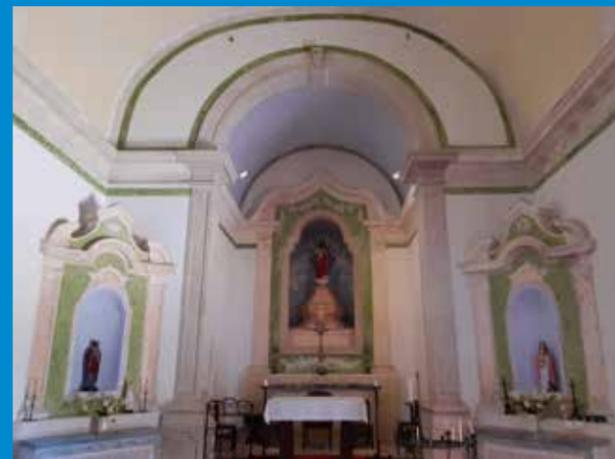
Inscrição para voluntário paroquial na JMJ



Inscrição como Família de Acolhimento a Jovens da JMJ

Ou no site da Unidade Pastoral de Sintra: <http://www.paroquias-sintra.pt/>

## 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, sem identificação do local, com o intuito de que o leitor descubra onde se encontra e o passe a valorizar.



No mês anterior a fotografia publicada era de um painel de pintura mural no teto da igreja de São Martinho, representando uma “naveta”, ou seja o recipiente onde se guardam os grãos de incenso para utilização na liturgia.



A FUNERÁRIA  
SÃO JOÃO DAS LAMPAS  
DE QUINTINO E MORAIS

35 Anos de Serviço com Competência e Honestidade



ATENDIMENTO  
PERMANENTE  
219 618 594  
965 657 671

LOJAS  
MEM-MARTINS  
COLARES-MUCIFAL  
TERRUGEM  
SINTRA

SEDE Rua da Oliveira, 1 Aldeia Galega 2705-416 S. João da Lampas - SINTRA - [quintinoemorais@mail.telepac.pt](mailto:quintinoemorais@mail.telepac.pt) [www.funerariaquintinoemorais.pt](http://www.funerariaquintinoemorais.pt)