



UNIDADE PASTORAL DE SINTRA

# Cruz Alta



Janeiro 2023

Edição nº 204 - Ano XX  
Diretor: P. Armino Reis

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

Distribuição Gratuita



DIA MUNDIAL DA PAZ 2023:  
«MUDAR O CORAÇÃO»  
O CAMINHO DO PAPA  
PARA O MUNDO PÓS-COVID

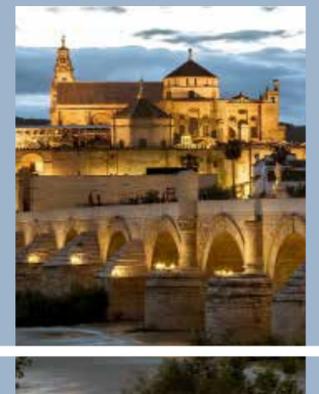
Say Yes - Exposição

Página 3



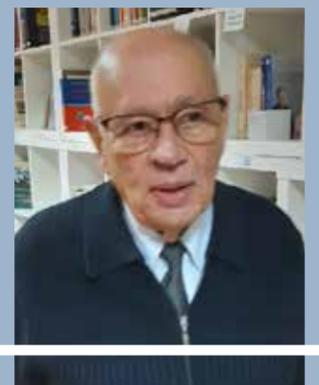
Peregrinação UPS

Página 4



Entrevista de Vida:  
Herminio Santos

Página 5



IGREJA DA VÁRZEA  
PÁGINA 3

Escuteiros

Página 10



Encontro Cristão

(ver site UPS)





## Editorial

José Pedro Salema

### Um Ano Novo

Normalmente, nesta altura do ano, faço uma reflexão à minha vida, e de como ela, de alguma maneira, evoluiu ao longo destes 12 meses!

Faz-me confusão que, ao melhorar-mos de uma Pandemia, sejamos apanhados no meio de uma guerra, sem sentido, que nada tem a ver com a vida de paz que Deus sonhou para mim, para todos nós!

Quanto mais olhamos a Natureza e nos deixamos envolver, tanto mais força tem em nós a compreensão da Criação.

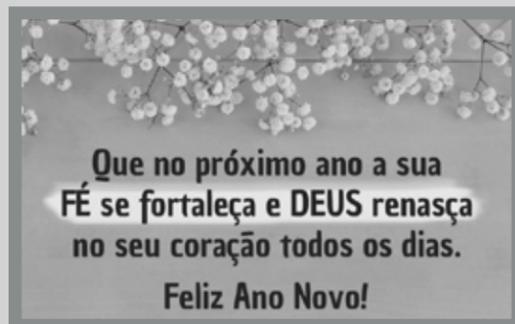
Não é necessário que existam manifestações externas, guerras, para mostrar-nos a dimensão em que estamos, para sentirmos que somos seres vivos e que fazemos parte da Criação.

Não tem que ser um terramoto, um vulcão, um tsunami, uma guerra, que ocorrem, para nos abrir os olhos e mostrar que não estamos sós.

Existem outros fenómenos que deveriam abalar-nos muito mais, porque acontecem todos os dias – a injustiça, a pobreza, a tristeza, a solidão.

Foi por isso, perante a nossa cegueira, que Deus sentiu necessidade de ser um de nós. De se tornar um ser vivo, com sentimentos iguais aos nossos, com dor, sofrimento e morte.

E deixou-nos a Sua mensagem: “Amai-vos uns aos outros como Eu vos amei”. Entregou-se por nós, completamente, cheio de sofrimento, até à cruz. E morreu. E ressuscitou. Ensinou-nos que a morte é uma passagem, uma forma de chegar ao Céu.



Sim, é por isso que Ele nano Natal, sce todos os anos, nesta época maravilhosa, que nos faz sentir mais irmãos.

Na nossa vida temos de saber enfrentar muitas dificuldades, sacrifícios e sofrimentos, com a força que Deus sempre nos dá, com o fogo divino com que constantemente nos invade e aquece, para que O sigamos. Até ao Céu! Onde seremos um com Ele, pois vamos para Ele, que nos acolhe sempre. Mesmo os que não merecemos.

No nosso quotidiano, devemos estar animados do poder Criador de Deus, temos de ser chamados vivos pelo mundo fora. Não apenas nos momentos difíceis porque passamos, mas sempre! Deus espera isto de nós, os cristãos do mundo.

Nasceu Jesus. E eu? Estou disposto a deixar-me levar pelo chamamento de Deus e renascer com este ano que começa?

Nesta Esperança,

Um Bom Ano para TODOS!



## Os Nossos Padres

Pe. Joaquim Inácio

### O Natal é paz

Natal é um tempo de Alegria, luz, paz e fraternidade, tempo de celebrarmos o amor de Deus que se fez homem e veio habitar no meio de nós, na fragilidade de uma criança.

O menino que nasceu na pobreza e simplicidade de um presépio em Belém é o “Príncipe da paz”, Ele veio a este mundo trazer-nos a paz, a verdadeira paz. No dia do Natal do Menino Jesus os anjos cantaram: “Glória a Deus nas alturas e paz na terra aos homens por Ele amados”, foi o anúncio da luz e da paz que nos vem de Belém.

Passados 2000 anos, desde que a Terra foi visitada pelo Príncipe da paz (o Menino Jesus), muitos homens ainda não compreenderam o que é a paz. O Menino de Belém trouxe-nos a paz, “Deixo-vos a paz, dou-vos a minha paz”, a mensagem que Ele nos deixou foi de paz, amor, perdão, tolerância e irmandade.

Se todos os homens acolhessem e vivessem a mensagem de Amor e de Paz que nos vem de Belém, no mundo não haveriam guerras nem violências. Infelizmente o orgulho, a ganância, o poder tem dominado o coração de muitos homens e impede-os



de escutar a mensagem de amor e de paz, que nos trás a luz de Belém.

É preciso que os homens compreendam que NATAL É PAZ e que se acabe com as guerras, e possamos todos empenhar-nos na construção de um mundo mais humano, fraterno e justo, um mundo em que ninguém passe o Natal com guerra, medo, fome, violência. Gritemos aos quatro cantos da terra que: NATAL É PAZ! Nossa Senhora, Rainha da Paz, a mãe do Príncipe da Paz, interceda pela Humanidade.



## A melhor parte

Diác. Vasco Avillez

### A Família

Quero de novo pedir a todos que não se esqueçam de se oferecer como voluntários para as Jornadas da Juventude, e de dizerem na Paróquia, quantos peregrinos podem receber em casa! Já abriram as inscrições! E neste campo, como em tantos outros, vamos trabalhar juntos!

No Linhó, temos estado particularmente atentos a uma residente, que trabalhou em vários locais, inclusive no café Pierrot, na “esquina”, onde eu e a Mary Anne a conhecemos pois vamos lá quase todos os dias. Esta

irmã, doente, tem piorado de dia para dia sempre em sofrimento mas rodeada de muito carinho. E perguntamo-nos: porquê? E porquê esta dor e este sofrimento? E a resposta é tão fácil de ver se formos seguindo a movimentação das pessoas de roda desta nossa irmã doente:

- Por um lado a Mãe da doente, que a tem tratado noite e dia, não pára um segundo e mesmo assim consegue ir à Missa quase todos os dias, por outro lado os irmãos da doente, mais velhos que ela, todos os dias se reúnem à sua volta para ajuda-



rem e lhe darem tudo o que precisa, mesmo tendo alguns deles vindo do estrangeiro de propósito para estarem com ela, nestes últimos dias... depois os vizinhos que todos os dias aparecem a saber do seu estado e a oferecer a ajuda necessária e mesmo a ajuda que parece impossível! Ela recebe, dia sim dia não, a visita da Equipa de Cuidados Paliativos do IPO, que a tratam e a ajudam em tudo o que precisa e que são incansáveis: A Mãe desta doente chama á equipa dos C. Paliativos os «anjos sem asas» que visitam e ajudam a sua

filha. E também os Ministros da Comunhão têm estado sempre presentes, bem como os nossos Padres, pois ela já recebeu a Unção dos Doentes, que deve “acompanhar” sempre os doentes em fase terminal. E por último juntou-se um grupo de cerca de trinta mulheres da mesma idade ou mais novas que esta doente e que a visitam, quando ela está acordada cantam para ela, tocam música dão apoio, e tudo fazem de sua iniciativa porque estão preocupadas com uma irmã que sofre!

Que grande lição, aqui está patente. Agora sabemos o **Porquê?**

Basta ler este relato para se perceber o porquê de tanto

sofrimento! Temos todos que aproveitar a oportunidade que Deus nos dá de ganharmos o Céu aqui na Terra. Tudo é recebido por Deus em benefício da Salvação de quem tanto sofre e, em breve, estará nas Suas Mãos!

Santo Natal para todos e que o ano de 2023 seja melhor que este que está a acabar. Deus chamou-a hoje mesmo, enquanto acabo este artigo. Por isso sei que quando esta história for impressa a Susana estará já nos braços de Deus, “liberta” do seu sofrimento mas o facto é que ela e a sua vida foram um meio muito poderoso de muitos de nós viverem o Advento e o



## IGREJA DA VÁRZEA – notícias sobre a obra

Padre Armindo Reis

A 1ª fase da construção da Igreja Várzea já está bastante avançada, com o telhado quase concluído. 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, 14.296,59€ em novembro e 35.743,26 em dezembro, o que já totaliza 229.907,96€. 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:

Donativos pelos bolos – 200,00€

Donativo Anónimo – 400,00€

Gr. Euromil – 150,00€  
Quermesse S. Martinho – 57,50€

P.J.F.L.R.D -100€

M.T.C.V.T. – 1.000,00€

Ir.P.M. – 200,00€

M.A.T.S. -270,00€

Fidelis e Gilbert - \$1.000

(dólares EUA)

M.L.F.L. – 300€

Unidade Pastoral de Sintra – 7.000,00€

Quem quiser contribuir para as obras poderá fazê-lo através do IBAN do Santander Totta: PT50 0018 0000

4012 6353 00112 e solicitar-nos o respetivo recibo.

Neste momento o dinheiro da Comunidade da Várzea já se esgotou e estamos a recorrer a empréstimo de outras comunidades.

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.



## SAY YES – Exposição

Nós, o grupo de Say Yes de Lourel, iniciámos há dois anos um projeto destinado ao lar residencial do C.E.C.D. Mira Sintra - Centro de Educação para o Cidadão com Deficiência. Para isso, visitamos uma das Unidades Residenciais e fomos ao encontro do desejo das pessoas que lá vivem - decorar os seus quartos, de forma a se tornarem mais acolhedores e personalizados. Fizemos uma sessão fotográfica criativa e bem divertida, num dos lares. Quisemos partilhar com a comunidade de Lourel esta nossa saída ao Encontro das Periferias. A comunidade acolheu a ideia e logo se prontificou a apoiar na ajuda da compra das molduras e impressão das fotografias. Todo o trabalho artístico foi realizado pela nossa catequista Paula Xavier.

Para celebrar o passado Dia Internacional das Pessoas com Deficiência, 3 de dezembro, pensámos em inaugurar a exposição com todo o material produzido. Expusemos, na igreja, as fotografias emolduradas e convidamos alguns residentes desse lar e a sua diretora, Martha Xavier, a participar na Eucaristia dominical do dia 4. Foi um momento intenso e participativo e, no primeiro banco, sentaram-se os nossos convidados.

No final da Eucaristia, surgiu o convite "Aqui há café!", ninguém resistiu, dirigimo-nos ao bar e, para surpresa nossa, esperava-nos um delicioso bolo feito pela Ana Isabel. Este momento foi caloroso, não só pelas quentes chaves de café mas também pelo convívio e pela conversa estabelecida.

Na inauguração desta ex-

posição, estiveram também presentes todos os grupos de catequese. Sentamo-nos em círculo e espontaneamente as crianças foram fazendo perguntas sobre os gostos pessoais, a razão da escolha dos cenários e as suas profissões.

A Cecília Russo, uma das catequistas do 4.º volume, descreve o que viveu neste momento: "Foi impressionante, a atenção com que todas as nossas crianças estavam, o fazerem perguntas para os conhecerem melhor, a felicidade e a admiração, estampada no rosto de todos! É tão bom partilharmos estes momentos. (...) Acho que as nossas crianças nunca mais se vão esquecer deste dia. Estou de coração cheio e lágrimas de alegria. E foi tão bonito ver o orgulho com que eles seguravam nas mãos as fotos oferecidas".

Maria Nunes, uma das adolescentes do Say Yes partilha o que viveu: "Gostei bastante desta experiência, foi muito enriquecedora. Quando na inauguração lhes fizemos perguntas, eles

respondiam com uma simplicidade e espontaneidade que me aquecia o coração. Falei com a maior parte destas pessoas e, apesar de serem diferentes, nunca tive tanto prazer em falar e conviver com pessoas que eu gosto de pensar que têm, de certa forma, uma perspetiva e perceção diferentes das que eu tenho sobre o mundo e o que os rodeia. Acabei este dia por pensar como é que há pessoas que têm coragem de abandonar e desprezar estas pessoas, que,



por serem deficientes, são excluídas, mas são as que mais precisam da nossa ajuda."

No final do nosso encontro, o João Sarmento, um dos nossos novos "amigos" disse: "Gostei muito da missa porque tem música, hoje estou com o coração em paz, pois comunguei" e a Célia Godinho não se cansava de dizer: "Cada vez que olho para estas fotos, fico comovida".



## IRMÃS CLARISSAS: Irª Ester fez votos simples

Ir. Teresinha do Menino Jesus

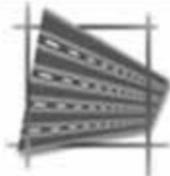
A Profissão da nossa Ir. Ester no dia 8 de Dezembro correu bem, não podia ter corrido melhor! Muito gratas a todas as pessoas que nos ajudaram de muitas formas, sobretudo pelas vossas orações e presença. Deus seja louvado por tudo! Continuamos a pedir a Deus que nos envie vocações para que este Mosteiro do Santíssimo Sacramento tenha continuidade e seja um oásis de louvor,

adoração, vida fraterna, paz e intercessão por toda a Humanidade.

Agora, um testemunho da nossa querida Ir. Ester, para quantos se sentem chamados a seguir a Cristo mais de perto: "O futuro pertence a Deus e acredito que quanto mais crescer espiritualmente, mais Deus vai querer de mim. Para quem se sentir chamado a seguir a vida monástica, deixo esta mensagem: não

temas os desafios de Deus, porque eles dão-nos oportunidade para sermos aquilo que desejamos ser. Mantém uma atitude de escuta, pois é escutando que poderemos ouvir a voz d'Aquele que nos chama. Procura fazer a vontade Deus, porque obedecendo não cometerás erros." Um abraço fraterno de cada uma de nós a todos quantos nos ajudaram e continuarão a ajudar. Contem sempre com as

nossas orações e amizade.

**ESTORES BANDARRA Lda**

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

Recta da Granja, Lote 6  
2725-118 Algueirão

Tel:219265110 fax:219265119  
www.estoresbandarra.com

## 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).

**Escravidão** – Experiência vivida por Israel e da qual é libertado por Deus. Sempre que peca volta a cair nela. É uma experiência de perda de liberdade, da própria autonomia. Paulo, a partir da ressurreição, faz uma releitura da escravidão em que o que importa é o chamamento de Deus (1 Cor 7,17; Ef 6, 5-9).  
**Escribas** – Mestres da Lei, tidos em alta consideração pelo povo. Segundo as cor-

rentes podiam ser fariseus, saduceus e essénios. Em geral opõem-se a Jesus; este critica-os duramente (Mt 23, 1-36; Lc 11, 45-52).

**Escritura** – Sinónimo de Bíblia, ou a «escritura por antonomásia», inspirada por Deus.

**Escutar** – A revelação de Deus é palavra. «Escuta!» é o grito dos profetas (Am 3, 1; Jer 7, 2; Dt 6, 4).

**Esdras** – «Socorro de Deus».

Escriba que anima a repatriação de um grupo de exilados na Babilónia. O livro de Esdras narra o regresso do cativo.

**Esmirna** – Cidade da Ásia Menor (Ap 2, 8-11).

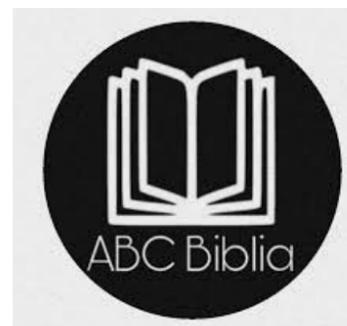
**Esmola** – Ajuda material que se dá a alguém. Jesus recomenda que se dê esmola, mas sem fazer alarde (Mt 6, 2; Lc 11, 41; 12,33). É uma maneira de reconhecer a dignidade do outro e de despre-

nder-se dos bens materiais por decisão pessoal.

**Essénios** – Escribas piedosos que viviam em comunidade no deserto. A comunidade mais famosa é a de Qumrán.

**Ester** – «Estrela». Por meio desta mulher Deus liberta o seu povo. O livro de Ester faz parte do AT.

**Estêvão** – «Coroado». Pessoa que se distinguiu pela sua virtude na primeira comunidade, eleito diácono (Act 6,



1-6). Primeiro mártir cristão (Act 7, 58).

**Eufrates** – Mencionado em Gn 2, 14 como rio do paraíso.

**Eunuco** – Pessoa que renunciava ao matrimónio

## PEREGRINAÇÃO DA UPS - ANDALUZIA (ESPANHA)

**PROGRAMA: 10 a 15 de Abril (5 noites)**

- 10 abril (Seg.) - SINTRA / ZAFRA / CÓRDOBA
- 11 abril (Ter.) - CÓRDOBA / GRANADA
- 12 abril (Qua.) - GRANADA
- 13 abril (Qui.) - GRANADA / RONDA / SETENIL DE LAS BODEGAS / LOS BARRIOS
- 14 abril (Sex.) - LOS BARRIOS / GIBRALTAR / JEREZ DE LA FRONTERA / SEVILHA
- 15 abril (Sáb.) - SEVILHA / SINTRA

O transporte será em autocarro.

PREÇO E CONDIÇÕES AINDA POR CONFIRMAR (em quarto duplo)

Mínimo de 40 participantes .....	1 100 €
Mínimo de 35 participantes .....	1 160 €
Mínimo de 30 participantes .....	1 220 €

Inscrições no Cartório (219244744) ou por e-mail: ups@paroquias-sintra.pt até 30 de Janeiro



## Nota da Conferência Episcopal Portuguesa sobre a aprovação da legalização da eutanásia e do suicídio assistido

A Assembleia da República retomou hoje o processo legislativo que prevê a legalização da eutanásia e do suicídio assistido. Ao acontecer num momento da nossa história particularmente preocupante, num contexto de guerra, de recessão socioeconómica e de sinais de um Serviço Nacional de Saúde em grande fragilidade, a insistência legislativa motivou-nos a, democraticamente, salientar o seguinte:

1. Com tristeza recebemos a notícia da aprovação parlamentar, em sede de comissão, da legalização da eutanásia e do suicídio assistido. Embora não esteja concluído todo o processo legislativo e permaneça alguma esperança de que o diploma aprovado possa ainda ser alterado, queremos afirmar que, com esta legalização, é quebrado o princípio ético fundamental

que se traduz na proibição de provocar intencionalmente a morte.

2. O diploma agora aprovado não garante, como os anteriores também não garantiam, o justo equilíbrio entre a proteção da vida e o respeito pela autonomia do doente, ao legalizar a eutanásia e o suicídio assistido para além das situações de doença terminal. Derrubando esta barreira, é expectável que se caminhe no sentido do alargamento das situações em que se pode pedir a morte assistida, com um verdadeiro impacto social.

3. Ao apresentar a morte provocada como resposta e solução para as pessoas que sofrem devido a doenças, em fase terminal ou não, ou ainda devido a deficiências graves, o Estado e os serviços de saúde veiculam uma perigosa mensagem a estas pessoas que, em situação de desespero,

podem ser levadas a desistir de viver. Pelo contrário, entendemos que os cuidados paliativos, aos quais muitos portugueses ainda não têm acesso, são fundamentais nesta etapa da vida e decisivos para combater e aliviar o sofrimento. É de lamentar que, numa altura em que as carências do sistema de saúde estão muito longe de ser superadas, possamos correr o risco de apresentar a proposta de recurso à eutanásia como solução mais rápida e menos onerosa.

4. A resposta de uma sociedade adulta e esclarecida ao sofrimento, à dor e ao desespero não é abandonar quem sofre e aqueles que os acompanham, mas confortar, cuidar e amar para restaurar a esperança e dignificar a vida humana até ao seu fim natural. A eutanásia e o suicídio assistido

constituem graves ameaças para a humanidade.

5. Porque a defesa da vida não se limita aos planos legislativo e jurídico, apelamos a que as famílias e os profissionais de saúde, a quem deve ser sempre garantida a objeção de consciência, rejeitem as possibilidades abertas pela legalização da eutanásia

e do suicídio assistido e nunca deixem de testemunhar que a vida humana é sempre um dom precioso, em todas as suas fases, desde a concepção até à morte, que nunca deve ser intencionalmente provocada.

Lisboa, 7 de dezembro de 2022

**MAFEP**  
segurança contra Incêndios

O SEU NEGÓCIO PROTEGIDO E CUMPRINDO A LEGISLAÇÃO

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

www.mafep.pt



## Entrevista de Vida: Hermínio Santos

Entrevista: Padre Armindo Reis; Redação: Adérito Martins

**F**rancisco Hermínio Pires dos Santos, nasceu em 30 de março de 1940, em Sintra, na Estrada da Macieira, n.º 1. Apenas os avós paternos não eram de Sintra, vieram de Sevilheira - Torres Vedras, para ser caseiros na Quinta dos Alfinetes. Os avós maternos eram do Carrascal.

Hermínio é filho único. O pai era torneiro-mecânico e a mãe doméstica. Ela era católica praticante, o pai não. Hermínio foi batizado e teve catequese com a D. Madalena, na igreja de S. Martinho. Recorda que na 1ª Comunhão e na Comunhão solene as crianças eram levadas por dois anjos para receber a comunhão.

O pai tinha o sonho de ir para Angola, que só concretizou depois da mãe dele ter falecido, quando Hermínio já tinha 13 anos, depois de ter feito a primária e o ciclo preparatório em Sintra. A escola masculina da Vila Velha era onde hoje funciona a Piri-quita II. O ciclo era na Escola Académica, no Arraçarão.

O pai em Angola trabalhava como mecânico de automóveis e camiões também para a C. Santos. A vida em Angola era mais fácil, alugaram uma casa, mas conseguiram comprar um apartamento que arrendaram, e acabaram por perdê-lo com o 25 de abril.

Em Angola continuou a estudar e a partir do 5º ano começou a trabalhar no Ser-

viço de Geologia e Minas e conseguiu adiar o serviço militar por duas vezes para concluir o 7º ano. Depois fez exame para estudar economia e finanças, mas desistiu porque percebeu que não conseguiria vir a Lisboa fazer os exames. Depois foi trabalhar para os Serviços de Economia onde esteve dois anos.

Quando foi chamado para o serviço militar veio para Mafra, onde fez o curso de oficial miliciano de infantaria, e depois passou para a Força Aérea onde frequentou o curso da polícia aérea, na Base de Tancos, passando depois para a Base Aérea de Luanda durante sete anos, tendo sido agraciado com a Medalha de Mérito Militar de 3.ª classe.

Quando casou era alferes da Força Aérea, tinha, então, 26 anos e continuou a estudar até aos 30. Fez o curso de assistente social no Instituto de Educação e Serviço Social Pio XII, em Luanda, tendo depois concluído a licenciatura em Ciências Sociais, em Lisboa (nesta altura já com 3 filhos). Quando deixou a Força Aérea, concorreu a Assistente Social do Hospital Universitário de Luanda, tendo também feito um estágio no Hospital de Santa Maria, em Lisboa, enquanto concluiu o curso de Ciências Sociais. Regressado a Luanda, tornou-se chefe dos Serviços

Sociais do Hospital. Foi, entretanto, convidado para ser Comissário Provincial Adjunto da Mocidade Portuguesa para a área de ação social, onde esteve até ao 25 de abril, acumulando com o cargo que exercia no Hospital da Universidade de Luanda. Depois do 25 de abril, ainda ficou pouco mais de um ano em Luanda, passando o património da Mocidade Portuguesa para a nova administração e voltando a exercer, a tempo inteiro, o cargo de chefe dos Serviços Sociais do Hospital.

Em Luanda foi comandante do 3.º Grupo de Ambulâncias da Cruz Vermelha Portuguesa, sócio fundador e diretor do Instituto Óscar Ribas (reabilitação de invisuais), diretor do Clube Naval de Angola e mentor e diretor da Casa do Engraxador.

Entretanto, decidiram vir para Sintra, para a casa onde ainda hoje moram, onde os filhos já estavam com os avós. Em Lisboa, à semelhança de todos os funcionários públicos que regressavam, andou à procura de um serviço que tivesse uma vaga para se integrar. Acabou por ser colocado como Diretor dos Recolhimentos da Capital, que alojava senhoras idosas, viúvas e filhas solteiras de oficiais das forças armadas e de civis que tivessem prestado bons serviços à Nação; exerceu este cargo de 1976 a 1986. Entretanto, foi con-

vidado pelo Secretário de

Estado da Segurança Social, Dr. Bagão Félix, para fazer parte da comissão liquidatória do IARN (Instituto de Apoio ao Retorno de Nacionais). Depois foi para o Centro Regional de Segurança Social de Lisboa, a convite da Dra. Raquel Ribeiro, para a Direção de Serviços de Pessoal.

Em 1976 foi nomeado, pelo Secretário de Estado da Segurança Social, presidente da comissão administrativa do Albergue dos Inválidos do Trabalho, cargo que exerceu durante aquele ano. Foi presidente do conselho de administração da Fundação António Manuel Figueiredo Sardinha (1984-2003), para que foi nomeado em representação do Ministério do Trabalho e Segurança Social.

No início dos anos 80, foi convidado pelo PSD para ser presidente de Junta de Freguesia de S. Maria de Sintra, mas recusou o convite, justificando com o facto de ir para Lisboa todos os dias muito cedo e regressar tarde, não tendo tempo para se dedicar à Junta de Freguesia. Em alternativa foi-lhe oferecido o lugar de vereador da Câmara, que aceitou, por poder exercer e deixar em aberto a vaga no serviço de origem. Teve muitos pelouros (assuntos sociais, cultura, proteção civil, pessoal, entre outros), assegurando também a parte de administração contabilística. Ainda teve o a responsabilidade dos bombeiros, tendo constituído um grupo de trabalho que representava todas as Associações de Bombeiros do concelho. Foi, igualmente, vogal do conselho de administração dos Serviços Municipalizados de Água e Saneamento de Sintra. Foi vereador durante três anos, período em que aconteceram as cheias em volta do rio das Maças, que provocaram significativos estragos desde Lourel até à Várzea de Colares e também na ribeira das Jardas, em Aqualva-Cacém. Na política teve uma boa experiência.

Ainda hoje há quem pense que é vereador, mas apenas o foi por três anos, não tendo continuado no mandato seguinte.

Regressou então ao serviço de origem e foi nomeado Diretor dos Serviços de Ação Social do Centro Regional de Lisboa e Vale do Tejo, num período em que foram instaladas, no distrito de Lisboa várias delegações do CRSSLVT incluindo, naturalmente a de Sintra. Este foi o seu último serviço, aposentando-se com 48 anos.

Já aposentado, esteve de 1989 a 1995 como assessor do Governador Civil de Lisboa. No período de setembro de 1998 a março de 2003 colaborou com a Escola Nacional de Bombeiros como membro da Comissão Técnico-Pedagógica que coordenava a edição de manuais de formação, diretor da revista «enB» e avaliador externo do Centro de Reconhecimento e Certificação de Competências. Mais tarde (2003-2006) exerceu o cargo de diretor da Escola de Recuperação do Património de Sintra, que funcionava em Odrinhas, mas entretanto, tornou-se incompatível a acumulação de funções públicas com a aposentação pública.

Foi deputado, pelo círculo de Lisboa, à Assembleia da República, representante da Assembleia Distrital de Lisboa no Conselho Regional de Segurança Social, deputado metropolitano de 1994 a 1998, deputado municipal de 2013 a 2017, membro da Assembleia de Freguesia de S. Martinho (1998-2002) e da União das Freguesias de Sintra (2013-2017).

Hermínio também faz parte, desde 1981, dos corpos sociais da Associação Humanitária dos Bombeiros de Sintra, tendo tido um papel ativo na construção do novo quartel e nas comemorações dos centenários das Associações de Colares e de Sintra. Foi agraciado com a Medalha de Serviços Distintos e Crachá de Ouro da Liga dos Bombeiros Portugueses, a Medalha de Honra da As-



como a Cruz de Cavaleiro de Mérito Federal, dos bombeiros franceses.

No Hockey Club de Sintra faz parte dos corpos sociais desde 1978. Foi membro do Conselho Fiscal, depois da Direção e, desde 1984, presidente da mesa da Assembleia Geral.

Ainda fez parte dos corpos sociais da Sociedade União Sintrense, da Associação de Defesa do Património de Sintra, da Santa Casa da Misericórdia de Sintra e da Comissão de Festas da Vila Velha - Sintra

Ajudou a fundar a Liga dos Amigos da Terceira Idade «Os Avós», cujos estatutos elaborou em conjunto com o Dr. Lacerda Tavares, e da qual também foi presidente da direcção.

Em Sintra, entre numerosas participações em comissões e grupos de trabalho destaca-se a que promoveu a construção do busto do Dr. Simplício dos Santos (2006-2008), presidente da comissão executiva do aniversário das Bodas de Ouro do «Jornal de Sintra» (2009) e coordenador da Comissão executiva do «Tributo ao Dr. Lacerda Tavares».

Quanto à vida cristã, em Angola Hermínio não era muito assíduo à Missa, embora durante o namoro fosse de vez em quando. No curso de serviço social teve uma cadeira de teologia. Os filhos foram à catequese, tanto em Angola como em

Sintra. A Odete ia com a mãe do Hermínio à Missa, e mais tarde ele também começou a acompanhá-la.

A participação de Hermínio nas festas de Nossa Senhora do Cabo começou em criança, ainda antes de ir para Angola, tendo sido anjo a cavalo (1953). Depois de ter voltado a Sintra avistou-se com Vicente Soares, juiz das festas de 1959-1960, tendo em vista a organização das festas de 1979-1980 na Paróquia de S. Martinho. Foi secretário-geral da comissão que organizou estas festas. Vinte e seis anos depois (2004-2005), novamente na Paróquia de S. Martinho, e em 2010-2011 na Paróquia de Santa Maria e S. Miguel presidiu às comissões organizadoras das festas e foi designado «Juiz das Festas».

Hermínio também esteve envolvido na comissão da construção da igreja de S. Miguel, tendo ajudado em algumas burocracias na autarquia, uma vez que era vereador. O projeto da igreja estava previsto no plano da Câmara desde 1949.

Hermínio também é sócio honorário do Centro de Dia de Algueirão-Mem Martins, Hockey Club de Sintra, Associação de Famílias como Parceiro Social (Serra das Minas), Sociedade União Sintrense, Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Sintra; foi galardoado com o título de «Profissional do Ano – 2005»

atribuído pelo Rotary Club de Sintra e de «Presidente Honorário» da Comissão de Festas de N.ª S.ª do Cabo Espichel de S. Pedro de Penaferrim (2013-2014).

Hermínio também publicou vários livros: a história do Hockey Club de Sintra, uma monografia sobre as instituições de Sintra já extintas, uma brochura sobre o bairro dos hoquistas em Lourrel e agora prepara-se para publicar uma miscelânea de temas relacionados com Sintra e um outro sobre os 25 anos da igreja de S. Miguel. Também tem apontamentos sobre os 50 anos do liceu de Sintra. Publicou ainda um conjunto de artigos numa revista de turismo em Luanda. Por cá também tem publicado com alguma regularidade no «Jornal de Sintra».

Por tudo isto, certamente, Hermínio recebeu o título de «Cidadão Honorário de Sintra», na sequência de ter sido galardoado, pelo município sintrense, com a Medalha de Mérito Municipal, grau ouro.

Hermínio tem 3 filhos, 10 netos e uma bisneta. Todos os filhos moram por Sintra, o Fernando e o Paulo na Portela e a Lígia em Vale Flores.

Hermínio tem a sua história de vida escrita e guardada no seu computador com muito mais detalhe do que aquele que cabe nas linhas desta página, mas o Cruz Alta quis perpetuar o seu contributo para esta terra desta forma. ■



### Gota a Gota-Grupo de Ação Social Artigos doados em dezembro 2022

Artigos	Quan.	Artigos	Quan.
Fraldas Nº2	5	Farinha Láctea (Cerelac)	22
Fraldas Nº4 (Dodot)	2	Flocos Cereais / Mel	78
Fraldas Nº4	24	Cereais/Corn Flakes	52
Fraldas Nº5	3	Atum	139
Fraldas Nº6	19	Salsichas	139
Fraldas adultos M	3	Tomate	2
Fraldas adultos L	5	Cogumelos	2
Cuecas adulto L	4	Massa	55
Toalhitas	42	Esparguete	55
Oleo Johnson	1	Arroz	55
Gel Banho	8	Grão e Feijão	110
Shampoo + Gel	16	Azeite	55
Shampoo	26	Óleo	55
Dentífrico	36	Leite c/choc. (200ml)	12
Desodorizante	36	Leite UHT Meio Gordo 1L	915
Papel Higiénico	23	Açúcar	55
Bolacha Maria/Torrada	99	Nescafé descafeinado	21
Aptamil/Nan-Nº 1	1	Chocolate em pó	1
Aptamil/Nan-Nº 2	4	Chá	2
Aptamil/Nan-Nº 3	1	Café	1
Aptamil/Nan-Nº 4	3	Chocapic	22
Aptamil/Nan-Nº 5	3	Bacalhau/Kg	85
Fruta Pack 4 boiões	12	Leite magro 1L	12
Bolachas variadas	198	Congelados	175
	574		2120
<b>Total de artigos doados:</b>		<b>2694</b>	
<b>Banco Alimentar:</b>		<b>881Kg</b>	

### 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>

## DIPLOMA DE MÉRITO À GENEROSIDADE

A Sol sem Fronteiras agradece a generosidade das pessoas que fazem parte das

### Unidade Pastoral de Sintra

pelo seu contributo ao projeto "Qualificação Pedagógica". O projeto visa o apoio a um Liceu em Empada (na Guiné-Bissau), com perto de 1000 alunos, através do reforço de infraestruturas escolares, do equipamento de salas de aulas e da formação dos docentes.

Juntos conseguimos 1437,59 €, a reverter para o projeto, graças ao acolhimento da paróquia da iniciativa solidária celebrada nos dias 15 e 16 de outubro.

Um agradecimento muito especial ao pároco P. Armindo Reis e aos voluntários (do grupo da LIAM de Sintra e Jovens Sem Fronteiras) que estiveram presentes.

Obrigado pelo vosso contributo na missão de solidarizar o mundo,

Ana Sousa

*Ana Sousa*  
A Presidente da Sol sem Fronteiras

28/12/2022

Data



FÁBRICA DAS VERDADEIRAS QUEIJADAS  
DA  
**SAPA**  
Cent. N.º 508 172 187

QUEIJADAS  
DA  
**SAPA**  
CINTRA

Volta do Duche, 12  
Tel. 21 9230492

**SINTRA**  
PORTUGAL

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



## COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA

Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira

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

## Ensinamentos da Igreja

P. Jorge Doutor

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 Igreja: Sacramento do Corpo de Cristo

14. Como nos recordou o Concílio Vaticano II (cf. Sacrosanctum Concilium, n. 5), citando as Escrituras, os Padres e a Liturgia — os pilares da autêntica Tradição — foi do lado de Cristo que dormia o sono da morte sobre a cruz que saiu “o maravilhoso sacramento de toda a Igreja”. O paralelo entre o primeiro Adão e o novo Adão é notável: assim como do lado do primeiro Adão, depois de tê-lo lançado em sono profundo, Deus faz surgir Eva, assim também do lado do novo Adão, adormecido o sono da morte na cruz, nasce a nova Eva, a Igreja.

O espanto para nós está nas palavras que podemos imaginar o novo Adão fazer suas ao contemplar a Igreja: “Aqui está finalmente osso dos meus ossos e carne da minha carne”. (Gén 2:23) Por termos crido em Sua Palavra e descido às águas do Batismo, nos tornamos osso de seus ossos e carne de sua carne.

15. Sem esta incorporação não há possibilidade de viver a plenitude do culto a Deus. De fato, há apenas um ato de adoração, perfeito e agradável ao Pai; ou seja, a obediência do Filho, cuja medida é a sua morte na cruz. A única possibilidade de poder participar da sua oferta é tornar-se “filhos

no Filho”. Este é o presente que recebemos. O sujeito que atua na Liturgia é sempre e somente Cristo-Igreja, o Corpo místico de Cristo.

O sentido teológico da liturgia

16. Devemos ao Concílio — e ao movimento litúrgico que o precedeu — a redescoberta de uma compreensão teológica da Liturgia e da sua importância na vida da Igreja. Como os princípios gerais enunciados na Sacrosanctum Concilium foram fundamentais para a reforma da liturgia, continuam a ser fundamentais para a promoção dessa celebração plena, consciente, ativa e fecunda (cf. Sacro-

sanctum Concilium, n. 11; 14), na liturgia “a fonte primária e indispensável da qual os fiéis devem derivar o verdadeiro espírito cristão” (Sacrosanctum Concilium, 14). Com esta carta, quero simplesmente convidar toda a Igreja a redescobrir, salvaguardar e viver a verdade e a força da celebração cristã. Quero que a beleza da celebração cristã e as suas consequências necessárias para a vida da Igreja não sejam prejudicadas por uma compreensão superficial e escorçada do seu valor ou, pior ainda, por serem exploradas a serviço de alguma visão ideológica, não importa qual a tonalidade. A oração



sacerdotal de Jesus na Última Ceia para que todos sejam um (Jo 17,21) julga cada uma de nossas divisões em torno do Pão partido, em torno do sacramento da misericórdia, sinal de unidade, vínculo de caridade.

## Partilha de Advento – Ponto Sj

José Maria Caldeira Ribeiro, sj

### Caminhar com os pobres

2 Dezembro 2022

**Não me é pedido que resolva ou salve o mundo. Isso é tarefa de Deus! A mim, apenas me é pedido para “caminhar com” quem me é confiado, com amor e dedicação.**

Este texto é uma partilha sobre o meu Advento, por isso, gostava de dar uma breve contextualização:

Sou o Zé Maria, sou jesuíta desde 2017 e estou no magistério.

O magistério é uma fase de formação de um jesuíta, um período de dois anos entre os estudos de filosofia e os de teologia, onde a principal missão é a participação no trabalho apostólico e nas obras da Companhia. O meu magistério é na comunidade jesuíta de S. Pedro Claver, no Monte da Caparica, a trabalhar no Serviço Jesuíta aos Refugiados, a ser educador no Centro Juvenil P. Amadeu Pinto sj e a colaborar na paróquia de S. Francisco Xavier. Pode-se dizer que tenho uma missão onde é mais explícita

a dimensão jesuítica de “caminhar com os pobres e descartados”.

O Advento deste ano está marcado, para mim, pela confiança, leveza e alegria. São moções que me chegam principalmente pela minha atual missão, mas não me parece que sejam exclusivas para um jesuíta em formação. Acho que podem ser graças que Deus nos está a querer a todos. Passo a explicar:

#### Confiança

Penso muitas vezes “Que posso eu fazer por esta pessoa nesta situação tão delicada?”.

Acredito sinceramente que Deus trabalha muito mais e muito melhor do que eu por cada uma das pessoas com quem trabalho e a quem me dedico. Deus trabalha, sem parar, na vida de cada pessoa e na salvação do mundo. É Ele quem faz justiça, que traz a solução dos problemas sociais, que é o protagonista da construção do Reino. Por muito que eu queira fazer o bem, Deus faz sempre mais e melhor.

Isto também se aplica na vida de cada um, nas suas relações, na família, com os amigos, no emprego, no trabalho voluntário... Deus faz sempre mais e melhor. E age, muitas vezes, sem que percebamos, sem que entendamos o Seu plano.

O nascimento de Jesus é o exemplo mais perfeito disto: o próprio Deus que encarna, quase na anonimidade, na pobreza, na periferia, sem lugar na hospedaria, cheio de “problemas sociais”... e é por aí que Deus prepara a salvação do mundo.

Por isso, como não confiar? Como não acreditar que Deus trabalha? Como não ter fé que, apesar de tudo o que acontece na nossa vida, o Senhor está em ação e, como não pode deixar de ser, nós mesmos e aqueles por quem rezamos estamos nas mãos de Deus.

#### Leveza

Com esta confiança vem uma leveza incrível. Há uma certa desresponsabilização pessoal. Não me entendam mal, pois nada tem que ver c



om uma menor empatia ou menor sentido de missão e seriedade no trabalho... não é isso.

Não me é pedido que resolva ou salve o mundo. Isso é tarefa de Deus! A mim, apenas me é pedido para “caminhar com” quem me é confiado, com amor e dedicação. Sou chamado a trabalhar, sim, mas não preciso de assumir todo o peso e responsabilidade da solução. Tento fazer a minha parte bem feita, entrego o pouco que sou e posso no altar, e Deus fará a parte dele.

Que descanso é trabalhar quando o peso e a tensão são entregues a Deus.

Parece-me que Deus prefere a nossa vida assim: “Venham a mim os que estão cansados e oprimidos e Eu vos aliviarei... O meu jugo é suave e a minha carga é leve.”

#### Alegria

À confiança e leveza segue-se a alegria, porque não há melhor missão no mundo do que trabalhar para Deus. É que somos criados para isso! Cada um com a sua vocação, a responder ao desejo de Deus para a sua vida, com autenticidade, da maneira como Deus nos sonha e cria.

Este Advento pode ser uma oportunidade para aprofundar esta alegria. Para mim está a ser. E por isso é tão importante rezarmos uns pelos outros, pedindo as enormes graças da descoberta e fidelidade às próprias vocações. Arrisco-me a pedir este favor: que rezemos pelas várias vocações dentro da Igreja, para que cada um descubra onde Deus o quer a caminhar e a trabalhar.

## O TEMPO LITÚRGICO DO NATAL

**NATAL** – é o tempo em que celebramos o nascimento do Menino Jesus, o Deus que veio até nós, o Emanuel – Deus conosco. A centralidade do Natal está no mistério da encarnação. O Natal é tempo de alegria, luz, paz, porque nasceu o nosso Salvador e com os anjos cantamos “Glória a Deus nas alturas e paz na terra aos homens por Ele amados”.

Na sociedade atual, segmentos diversos apropriaram-se do Natal e o transformaram num evento (algo eventual, passageiro), numa época de lucrativas vendas. Lembremos que o Natal, para nós cristãos, é um grande acontecimento, que gera em nós compromisso de fé e de vida. É um tempo de verdadeira alegria, pois o Salvador está entre nós.

O presépio concretiza, a nossos olhos, o filho de Deus feito homem – ali, na pobreza e na simplicidade de uma gruta, acolhido pelos mansos e humildes de coração.

Após o dia de Natal, seguem-se algumas festas, denominadas “Festas da Manifestação do Senhor”:

– No domingo após o Natal, celebramos a festa da Sagrada Família – a centralidade está em Jesus que, vindo até nós no seio de uma família, estabeleceu a relação entre a família humana e a família divina.

– 1º de janeiro – Solenidade da Santa Maria, Mãe de Deus – celebramos Maria como testemunha privilegiada do mistério da encarnação. Ela é grande não por si mesma, mas porque aceitou ser o instrumento para que Deus viesse até nós.

– 6 de janeiro (ou no domingo entre os dias 2 e 8 de janeiro) - celebramos a festa da Epifania do Senhor – também conhecida como festa dos Reis Magos – é a festa da manifestação do Senhor. Deus que veio para salvar todos os povos.

– No domingo depois do dia 6 de janeiro celebramos a Festa do Batismo do Senhor – aqui se conclui a missão de João Batista que preparou os caminhos do Senhor. Tem início a vida pública de Jesus, começa o tempo comum.

*Pe. Joaquim Inácio*

## PRESÉPIOS DA UNIDADE PASTORAL



## MENSAGEM DO SANTO PADRE PARA A CELEBRAÇÃO DO 56º DIA MUNDIAL DA PAZ (Resumo)

Papa Francisco: "juntos" é o nome da paz em 2023.

Na mensagem para o Dia Mundial da Paz de 2023, o Papa faz um convite a refletir sobre as lições deixadas pela pandemia e pela guerra na Ucrânia e indica o caminho para a paz: "É juntos, na fraternidade e solidariedade, que construímos a paz, garantimos a justiça, superamos os acontecimentos mais dolorosos."

"É hora de pararmos um pouco para nos interrogar, aprender, crescer e deixar transformar": este é o convite do Papa Francisco contido na mensagem para o Dia Mundial da Paz de 2023, celebrado em 1º de janeiro.

O tema escolhido pelo Pontífice é "Ninguém pode salvar-se sozinho. Juntos, recomeçamos a partir da Covid-19 para traçar sendas de paz".

Passados três anos, é justamente a experiência da pandemia o fio condutor da mensagem.

"A Covid-19 precipitou-nos no coração da noite, desestabilizando a nossa vida quotidiana, transtornando os nossos planos e hábitos, subvertendo a aparente tranquilidade mesmo das sociedades mais privilegiadas, gerando desorientação e sofrimento, causando a morte de tantos irmãos e irmãs."

Os efeitos foram de longa duração: além do luto, o vírus causou um mal-estar generalizado, ameaçou a segurança laboral de muitas pessoas, agravou a solidão em nossas sociedades, fez aflorar contradições e desigualdades e fragilidades.

Então vem a pergunta: "O que é que aprendemos com esta situação de pandemia?"

Francisco não tem dúvidas: "A maior lição que Covid-19 nos deixa em herança é a consciência de que todos precisamos uns dos outros, que o nosso maior tesouro, ainda que o mais frágil, é a fraternidade humana, fundada na filiação divina comum, e que ninguém pode salvar-se sozinho".

Por conseguinte, é urgente buscar e promover, juntos, os valores universais que traçam o caminho desta fraternidade humana.

A própria pandemia favoreceu atitudes positivas, como um regresso à humildade; uma redução de certas pretensões consumistas; um renovado sentido de solidariedade, bem como um empenho, "em alguns casos verdadeiramente heroico", de muitas pessoas que se doaram para que todos conseguissem superar do melhor modo possível o drama da emergência.

O segredo, aponta o Papa, está na palavra "juntos".

"Com efeito, é juntos, na fraternidade e solidariedade, que construímos a paz, garantimos a justiça, superamos os acontecimentos mais dolorosos. De fato, as respostas mais eficazes à pandemia foram aquelas que viram grupos sociais, instituições públicas e privadas, organizações internacionais unidos para responder ao desafio, deixando de lado interesses particulares."

Mas quando o mundo ainda se recuperava do trauma, eis que outro fato colocou a humanidade à dura prova: a guerra na Ucrânia. Francisco fala de "desgraça", "flagelo" que, diferentemente da Covid, foi pilotado por "opções humanas culpáveis". A guerra ceifa vítimas inocentes e suas consequências vão além fronteiras, como demonstram o aumento do preço do trigo e energia.

"Não era esta, sem dúvida, a estação pós-Covid que esperávamos ou por que ansiávamos", lamenta o Pontífice, definindo a guerra uma "derrota da humanidade" para a qual ainda não há vacina.

"Com certeza, o vírus da guerra é mais difícil de derrotar do que aqueles que atingem o organismo humano, porque o primeiro não provem de fora, mas do íntimo do coração humano, corrompido pelo pecado."

E vem a última pergunta: "Que fazer?"

Antes de mais nada, deixar que Deus transforme nossos corações. E depois, pensar em termos comunitários. Não existe mais o espaço dos nossos interesses pessoais ou nacionais, mas "é hora de nos comprometermos todos em prol da cura de nossa sociedade e do nosso planeta".

Outra lição deixada pela pandemia é que as crises morais, sociais, políticas e econômicas estão interligadas. "E assim somos chamados a enfrentar, com responsabilidade e compaixão, os desafios do nosso mundo."

E os desafios, infelizmente, não são poucos: guerras, alterações climáticas, desigualdades, desemprego, migração e o "escândalo dos povos famintos".

"Compartilho estas reflexões com a esperança de que, no novo ano, possamos caminhar juntos valorizando tudo o que a história nos pode ensinar", conclui o Santo Padre, fazendo os melhores votos aos Chefes de Estado e de Governo, aos Responsáveis das Organizações Internacionais, aos líderes das várias religiões.

"Desejo a todos os homens e mulheres de boa vontade que possam, como artesãos de paz, construir dia após dia um ano feliz! Maria Imaculada, Mãe de Jesus e Rainha da Paz, interceda por nós e pelo mundo inteiro."

<https://www.vatican.va/content/francesco/pt/messages/peace/documents/20221208-messaggio-56giornatamondiale-pace2023.html> (Integral)



**CINTRAMÉDICA**

**TESTE COVID-19**

ANÁLISE PCR e TESTE RÁPIDO DE ANTIGÉNIO

Acabe com as dúvidas

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

MARCAÇÃO ONLINE

CINTRAMÉDICA

Lançada em Fevereiro de 2023



## Consultório Médico

Miguel Forjaz, Médico

### CÁLCULOS NAS VIAS URINÁRIAS - ("Pedras" nos rins)

Os cálculos, conhecidos de forma popular por pedras, são massas duras que resultam da aglomeração de cristais e que se podem formar em qualquer parte das vias urinárias, ou seja, rins, ureteres ou bexiga. Nos rins, os cálculos chamam-se renais, na bexiga, vesicais. Litíase é o nome que se dá ao processo de formação do cálculo. Nefrolitíase no rim, Urolitíase nos ureteres e bexiga. Aproximadamente uma pessoa em cada cem desenvolve cálculos urinários ao longo da vida. Cerca de 80% destes doentes, expõem a pedra, espontaneamente, juntamente com a urina. A sua eliminação pode ser dolorosa, mas, geralmente, não existem complicações. Cerca de 20% dos restantes casos necessitam de tratamento. O sexo masculino apresenta o dobro dos casos do feminino. O primeiro episódio pode surgir por volta dos 30 anos. No sexo feminino há dois picos de inci-

dência, aos 35 e 55 anos de idade. Se a urina está saturada de sais estão criadas condições para a formação de cálculos. A composição química dos cristais determina o tipo de cálculo. Cerca de 80% dos cálculos são compostos de cálcio. Os restantes 20% dos cálculos são constituídos por várias substâncias, como ácido úrico (8%), estruvite (8%) cistina e outros componentes. Destacam-se estes cálculos de estruvite, um fosfato duplo de amónio e magnésio, pois têm uma particularidade: formam-se apenas quando a urina está infectada.

O tamanho dos cálculos são variados. Podem ter dimensões minúsculas, autênticos grãos de areia, como poderão atingir 2,5 cm ou mais de diâmetro. Quando localizado no rim, pode adoptar a forma das suas estruturas, a que se chama cálculo coraliforme.

#### Sintomas

Os cálculos minúsculos podem não

dar qualquer queixa ou sintoma. Os cálculos na bexiga podem dar dor ligeira na zona central inferior do abdómen. Os cálculos deslocados para o ureter, ou localizados nos canais de drenagem do rim e que provocam obstrução causam dor extremamente dolorosa, tipo cólica, portanto intermitente, localizada na região lombar relativa ao rim afectado, dor que pode irradiar, por vezes, para a frente do abdómen na direcção da virilha. Podem acompanhar esta dor violenta, náuseas ou vômitos, suores ou calafrios e sangue na urina pode surgir. Uma complicação pode aparecer que é a infeção das vias urinárias devido à obstrução do fluxo da urina, fonte de acumulação de bactérias, acima da presença desse obstáculo. Quando esta obstrução se prolonga a urina pode refluir para os tubos do interior do rim, podendo levar a um aumento de pressão, que pode dilatar o rim(hidronefrose)ou

até lesar este órgão.

#### Diagnóstico da litíase urinária

A radiografia simples do abdómen pode revelar a presença de cálculos no rim, ureteres ou bexiga se forem de cálcio ou de estruvite. A ecografia renal ou a TAC darão indicação muito útil. Por vezes, a presença de cálculos são achados quando se realizam exames de rotina deste tipo. A análise de urina pode revelar a presença de sangue, cristais ou pús. A constituição química do cálculo é importante e, se removido ou encontrado na urina deverá ser analisado.

#### Tratamento

Os cálculos pequenos que não causam sintomas nem complicações não necessitam tratamento, apenas aconselha-se aumentar a ingestão de líquidos. Na cólica renal, no início, a prioridade é aliviar o doente da dor, com analgésicos e anti-inflamatórios, a maior parte das vezes em meio hospitalar. Na

segunda fase tenta-se remover ou fragmentar os cálculos. Os cálculos com menos de um centímetro situados no bacinete renal ou na parte superior do ureter podem ser fragmentados com ondas de ultrassons(litotricia extra-corporal).Se este método não resulta ou não está indicado tem que se intervir cirurgicamente.

Na prevenção as medidas para se tentarem evitar novos cálculos variam de acordo com o tipo dos cálculos anteriores. Nos portadores de cálculos de cálcio, os mais frequentes e em geral, aconselha-se a ingestão de dois litros de água por dia, pelo menos, para a urina ficar menos concentrada e uma dieta pobre em alimentos com cálcio, entre outras medidas que o seu urologista indicará mais adequadas, aliás deverá acompanhar toda esta situação relacionada com a litíase urinária de uma forma abrangente.



## O Resgate do Homem Bolacha

Expedição 128 – S. Jorge

A Expedição do Agrupamento teve o seu primeiro acampamento no passado fim-de-semana de 17 de dezembro, no qual os valentes Exploradores conseguiram resgatar o Homem-Bolacha das mãos do malvado vilão.

O acampamento começou na sexta-feira, após a Vigília da Luz da Paz de Belém. No Sábado foi dia de montagens e vida em campo. As patrulhas aproveitaram o dia para pôr em prática e melhorar os seus conhecimentos de construção em campo, tendo cada patrulha construído uma mesa e organizado o seu campo de patrulha. Neste acampamento o foco foi também a culinária em campo. Cada patrulha cozinhou as suas próprias refeições, que correu bastante bem.

O jantar foi cozinhado por toda a Expedição para toda a Expedição, e foi um forte momento de aprendizagem para todos. Enquanto uns cozinhavam, outros estavam a ajudar a acender a fogueira, apanhando lenha e aprendendo a usar ferramentas de corte para cortar a lenha.

Após o jantar, foi hora de partir pela noite dentro para o jogo noturno, cujo objetivo era o resgate do Homem-Bolacha. Todas as Patrulhas conseguiram chegar ao destino e o Homem-Bolacha foi salvo, tendo regressado connosco a campo! O fim da noite foi passado à volta da fogueira, a partilhar histórias enquanto se cozinhavam bolachas na fogueira. As bolachas foram partilhadas entre todos e a Expedição foi dormir.

O dia de domingo foi passado em patrulha, a desmontar campo. As patrulhas cozinham o seu almoço e tiveram tempo para ajudar a preparar os noviços e aspirantes para a Promessa. No geral foi um acampamento muito bom e muito rico em aprendizagem e espírito de Patrulha e de Expedição. Resgatamos o Homem-Bolacha, mas esperam-nos agora novos desafios em janeiro! Afinal de contas, o vilão não foi derrotado...



Papa Francisco   
@Pontifex\_pt

**#RezemosJuntos** pelo Papa emérito Bento XVI, que no silêncio continua a rezar pela Igreja. Peçamos ao Senhor que o console e o sustente neste testemunho de amor à Igreja, até o fim.

12:30 PM · 28 de dez de 2022



(Fecha à 3.ª feira)

**CASA**  
Restaurante Petiscaria Bar

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

Tel: 219 243 490



 **Santos do mês**  
Rita Gôja

**São José Freinademetz "O Santo da China!"**

José Freinademetz nasceu no dia 15 de Abril 1852 em Oies, uma pequena aldeia no norte de Itália. Ao nascer, José foi imediatamente batizado pois os seus pais eram pessoas de muita fé e em conjunto com os seus três irmãos mais velhos, José foi educado dentro dos costumes cristãos.

Ainda jovem, José, com 12 anos de idade, optou por estudar num colégio Agostiniano e em 1872 integrou o seminário de Brixen para estudar Teologia. Dois anos de estudo e José sentiu no seu coração o apelo de Deus, sentiu-se chamado para esta grande missão de colocar a vida ao Seu serviço.

Em 1875 José foi ordenado Padre e imediatamente se tornou pároco de uma paróquia onde conquistou os corações dos seus paroquianos, mas o apelo ao serviço da

missão nunca o abandonou. Decidiu então juntar-se à congregação Verbo Divino.

No dia 2 de Março de 1879 recebeu a cruz missionária e partiu para a China. Os anos seguintes foram dedicados a formar pequenas comunidades cristãs. Foram anos marcados pelas longas e duras viagens, pelos constantes assaltos e pelas adaptações aos costumes chineses. Nestas viagens, José descobriu a beleza da cultura chinesa, aprendeu a amar profundamente este povo, dedicou-se à proclamação do Evangelho, espalhou este grande amor de Deus pelas comunidades em formação, encorajou a solidariedade entre aldeias e cativou muitos chineses a tornarem-se eles próprios missionários. E mesmo sem conhecer a língua chinesa, comunicar nunca foi problema porque a linguagem

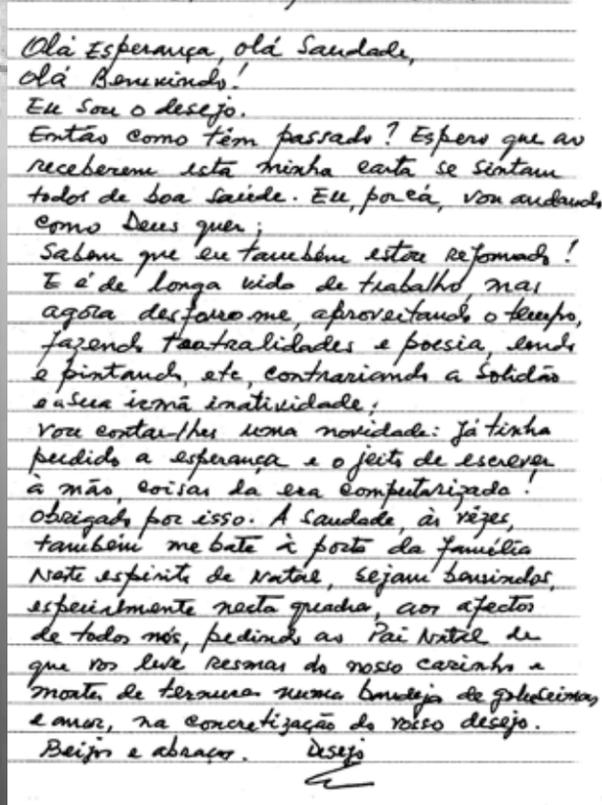


do amor é comum a todos.

Em 1907, José, regressou a Itália para participar com o Bispo numa viagem à Europa. Durante essa viagem surgiu uma epidemia de tifo, e José, numa das suas visitas às várias comunidades cristãs, foi ele próprio infetado. A 28 de Janeiro de 1908, com 55 anos, José morreu vítima dessa doença.

José foi canonizado no dia 5 de Outubro de 2003 pelo Papa João Paulo II.

**Luis Santos**  
**Desejo**



**Intenções do Papa**

**Janeiro 2023**



**PELOS EDUCADORES**

Rezemos para que os educadores sejam testemunhas credíveis, ensinando a fraternidade em vez da competição e ajudando em particular os jovens mais vulneráveis.



**Farmácia Marrazes**

Propriedade e Direcção Técnica de

**FARMÁCIA MARRAZES**

Dra. Célia Maria Simões Casinhas

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

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

Telefone: 21 923 00 58

**Calendário Litúrgico - Janeiro 2023- Ano A**

	Dia 8	Dia 15	Dia 22	Dia 29
	EPIFANIA DO SENHOR	2.º DOM. T. Comum	3.º DOM. T. Comum	4.º DOM. T. Comum
Leitura I	Is 60, 1-6	Is 49, 3.5-6	Is 8, 23b - 9, 3	Sof 2. 3: 3.12-13
	«Brilha sobre ti a glória do Senhor»	«Farei de ti a luz das nações, para que sejas a minha salvação»	«Na Galileia dos gentios o povo viu uma grande luz.»	«Deixarei ficar no meio de ti um povonpobre e humilde.»
Salmo	71, 2.7-8.10-11.12-13	39, 2 e 4ab.7-8a.8b-9.10-11ab	Salmo 26, 1.4.13-14	145, 7. 8-9a.9bc-10
	«Virão adorar-Vos, Senhor, todos os povos da terra.»	«Eu venho, Senhor, para fazer a vossa vontade.»	«O Senhor é minha luz e salvação.»	«Fizeis os pobres que o são no seu ínyimo, porque deles é o reino dos céus.»
Leitura II	Ef 3, 2-3a.5-6	1 Cor I, 1-3	1 Cor 1, 10-13.17	1 Cor 1, 26-31
	«Os gentios recebem a mesma herança prometida»	«A graça e a paz de Deus Pai e do Senhor Jesus Cristo estejam convosco»	«Falai todos a mesma linguagem e não haja divisões»	«Deus escolheu o que é fraco aos olhos do mundo»
Evangelho	Mt 2, 1-12	Jo 1, 29-34	Mt 4, 12-23	Mt 5, 1-12a
	«Viemos do Oriente adorar o Rei»	«Eis o Cordeiro de Deus, que tira o pecado do mundo»	«Foi para Cafarnaum, a fim de se cumprir o que anunciara o profeta Isaías»	«Bem-aventurados os pobres em espírito»

**TEMPO COMUM**



«O tempo Comum propõe um caminho espiritual, uma vivência da graça própria de cada aspeto do Mistério de Cristo, presente nas diversas festas e nos diversos tempos litúrgicos.»

# Serviço Pastoral e Litúrgico de Janeiro 2023

## 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
11H45	Linhó (Capela das Irmãs Doroteias)
12H00	Ramalhão (Capela das Irmãs Dominicanas)
17H00	Monte Santos (Irmãs Clarissas)
19H15	Ig. São Martinho

## MISSA Ferial\*

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
09H00				S. Miguel		Monte Santos
11H30	Monte Santos			Monte Santos		
12H00				Ramalhão		
13H00			Hospital CUF			
17H00		Monte Santos	Monte Santos		Monte Santos	
18H00	Ramalhão	Ramalhão	Ramalhão	Ramalhão	Ramalhão	
18H15	Linhó	Linhó	Linhó	Linhó	Linhó	
19H00	S. Miguel	S. Pedro	S. Miguel	S. Miguel		
19H30			S. Martinho (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 – Domingo: Santa Maria, Mãe de Deus

**Dia 2 – Segunda-feira do Tempo do Natal**  
Santos Basílio Magno e Gregório de Nazianzo

**Dia 4 – Quarta-feira do Tempo do Natal**  
21.30h Secretariado da Catequese  
21.30h Ultreia em Cascais

**Dia 5 – Quinta-feira do Tempo do Natal**  
16.00h Oração do Renovamento Carismático  
21.00h Reunião de Direção da CNE

**Dia 6 – Sexta-feira do Tempo do Natal**  
09.30h Adoração ao SSmo. em S. Miguel  
19.30h Jantar dos Voluntários da UPS  
19.30h Missa da Epifania da Comunidade Ucraniana

**Dia 7 – Sábado do Tempo do Natal**  
**4º Aniv. da igreja de Galamares**  
17.00h Grupo de Jovens da UPS, em S. Miguel  
20.00h Preparação da Iniciação Cristã de Adultos  
21.30h Reunião de pais e jovens sobre a JMJ em S. Miguel

**Dia 8 – Domingo - Epifania do Senhor**  
15.00h Encontro de Voluntários da JMJ  
10.00h Missa - ENCONTRO DIOCESANO DO RENOVAMENTO CARISMÁTICO, em S. Miguel

### Dia 9 – Segunda-feira- Batismo do Senhor

**Dia 10 – Terça-feira da semana I**  
15.00h Missa no Lar do Oitão

**Dia 11 – Quarta-feira da semana I**  
21.00h Conversas sobre Deus, no Linhó

**Dia 12 – Quinta-feira da semana I**  
16.00h Adoração – Renovamento Carismático  
21.00h Reunião do Secr. Perm. do C. Pastoral

**Dia 13 – Sexta-feira da semana I**  
21.00h Conselho de Pais do CNE

**Dia 14 – Sábado da semana I**  
17.00h Grupo de Jovens da UPS, em S. Miguel  
20.00h Preparação da Iniciação Cristã de Adultos  
21.30h Reunião de Pais e Padrinhos para Batismo

### Dia 15 – Domingo II do Tempo Comum

### Dia 17 – Terça-feira– St. Antão

**Dia 18 – Quarta-feira da semana II**  
1º dia do Oitavário de Oração pela Unidade dos Cristãos  
MCC – Cursilho de Homens

**Dia 19 – Quinta-feira da semana II**  
10.00h Reunião do Clero da Vigararia– R.Mouro  
16.00h Enc. Oração Renovamento Carismático

**Dia 20 – Sexta-feira da semana II**  
21.30h Caminhada MCC e Missa em Santa Maria

**Dia 21 – Sábado– Sta. Inês**  
**Aniversário do P. Armindo**  
17.00h Grupo de Jovens da UPS, em S. Miguel  
20.00h Preparação da Iniciação Cristã de Adultos  
24 Horas de Oração pela JMJ - Vigília Euménica

**Dia 22 – Domingo – S. Vicente, padroeiro do Patriarcado**  
**DOMINGO DA PALAVRA DE DEUS**  
11.30h Missa na Sé de Lisboa  
Festa da Palavra do 4º ano da Catequese  
12.30h ALMOÇO JANELA: festa de aniv. do Pe. Armindo. Reverte a favor da JMJ.

**Dia 24 – Terça-feira - S. Francisco de Sales**  
Formação Permanente do Clero (24-26)  
15.00h Missa no Lar Cardeal Cerejeira

**Dia 25 – Quarta-feira - Conversão de S. Paulo**  
**Aniversário do jornal 'Cruz Alta'**  
21.00h Reunião Geral de Catequistas

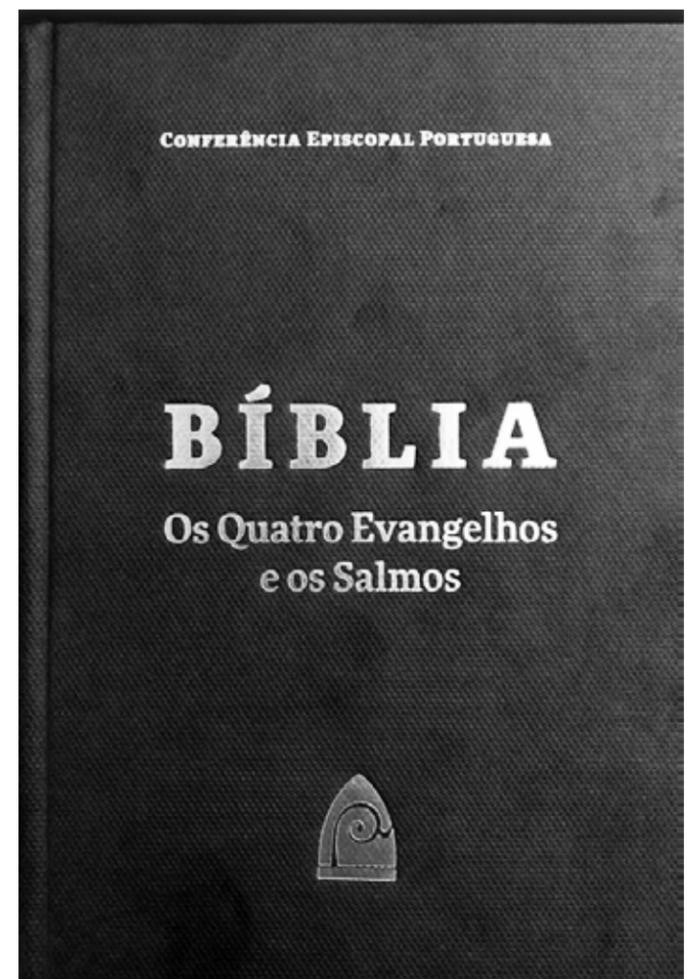
**Dia 26 – Quinta-feira - S. Timóteo e S. Tito**  
Início da Semana de Oração pelos Consagrados

**Dia 27 – Sexta-feira da semana III**  
20.00h Jantar aniv. da Associação Cruz Alta

**Dia 28 – Sábado– S. Tomás de Aquino**  
16.00h Encontro Cristão Euménico  
19.30h Jantar do Encontro Cristão

**Dia 29 – Domingo IV do Tempo Comum**  
**Fórum das Missões**

### Dia 31 – Terça-feira - S. João Bosco





## Notícias dos Vicentinos



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

## Doutrina Social da Igreja

(Continuação - Extrato do texto sobre a Doutrina Social da Igreja - do Boletim Português da Sociedade S. Vicente de Paulo)

## SEGUNDO PRINCÍPIO

O Princípio do Respeito pela Vida Humana

*"Toda a pessoa, desde o momento da sua concepção até à sua morte natural, possui uma inerente dignidade e o direito à vida, que decorre inevitavelmente da dita dignidade".*

A vida humana em qualquer estágio de desenvolvimento ou decadência é preciosa e, portanto, digna de proteção e respeito. É sempre equivocado atacar diretamente uma vida humana inocente. A tradição católica vê o sagrado da vida humana como parte de qualquer visão moral em ordem a uma sociedade justa e boa.

Da dignidade da pessoa humana deriva naturalmente uma série de direitos que devem ser aceites tanto pelos indivíduos como também pelo Estado, as autoridades e as instituições. O direito mais primário e elementar é o direito à vida. A Declaração universal dos Direitos Humanos aponta que "todo o ser humano tem direito à vida, à liberdade e à segurança pessoal".

## A) Respeito pela Vida Humana

O Catecismo da Igreja Católica coloca alguns testemunhos que aparecem nas Sagradas Escrituras sobre o tema. O relato do assassinato de Abel, pelo irmão Caim, revela desde o início da história humana a presença da cólera e da

cobiça no ser humano, consequências do pecado original. A pessoa humana tornou-se inimiga do semelhante.

Desta cobiça nasce toda a espécie de egoísmo e não há interesse pela sorte da vida de cada irmão e de cada irmã. Pode-se perceber isso claramente no mundo de hoje: existem várias ameaças ao dom da vida. A vida humana é desrespeitada. Sofre constantes ameaças pela falta de condições dignas de existência.

No Sermão da Montanha, o Senhor recorda o preceito: "Não matarás" (Mt5,21), e acrescenta a proibição da cólera, do ódio e da vingança. Mais ainda, Cristo diz ao discípulo que ofereça a outra face e ame os inimigos. Ele mesmo não se defendeu e disse a Pedro que deixasse a espada na bainha.

## B) Ameaças à Vida

No mundo atual existem várias ameaças ao dom da vida. Os sinais de morte estão por todas as partes: falta de habitação, falta de transporte adequado, falta de assistência médico-hospitalar, falta de escolas e, por isso, baixo nível educacional, baixo nível cultural e social, pequena possibilidade de conseguir empregos estáveis e bem remunerados, baixa qualificação profissional, desrespeito à mulher, desrespeito à criança e trabalho infantil, discriminação racial, aborto, tráfico de drogas, tráfico de pessoas humanas, violência e criminalidade, poluição e desrespeito ao meio ambiente, desigualdades sociais, estado de subnutrição crónica... Estas são algumas das for-

mas que ameaçam a vida.

Abaixo, colocaremos apenas dois tipos de ameaça à vida. Outras modalidades poderão ser escolhidas.

A falta de alimentos para uma parte importante das populações é ainda um flagelo que assola centenas de milhares de pessoas humanas. A nível mundial, a relação entre a população e os recursos produzidos parece não ter algum desequilíbrio.

O problema da fome está, não na produção de alimentos, mas na incorreta e injusta distribuição dos mesmos. Há casos em que se limitam a produzir para manter o nível do preço nos países ricos, esquecendo-se totalmente das necessidades dos Pobres.

Bem sabemos que temos terra com fartura para aumentar a produção e também pessoas que são especialistas e capacitadas para aproveitarem melhor os recursos da natureza. "A fome é, conforme tantas vezes afirmado, a expressão biológica de males sociológicos". Está intimamente ligada com as distorções económicas, sob a designação de "subdesenvolvimento". A fome é um fenómeno geograficamente universal, a cuja ação nefasta, nenhum continente escapa. Toda a terra dos homens foi, até hoje, a terra da fome. As investigações científicas, realizadas em todas as partes do mundo, constataram o facto inconcebível de que dois terços da humanidade sofrem, de maneira epidémica ou endémica, os efeitos destruidores da fome. A fome não é um produto

da superpopulação: a fome já existia em massa antes do fenómeno da explosão demográfica do pós-guerra. Na verdade, esta fome que dizimava as populações do Terceiro Mundo era escamoteada, era abafada, escondida, não se falava do assunto que era vergonhoso: a fome era tabu. Em tudo isso, a vida está a ser ameaçada.

A fome é ainda uma das ameaças gritantes sobre a face da terra. A falta de alimentos para uma porção importante da população mundial é ainda um flagelo que assola centenas de milhares de pessoas humanas. No entanto, vemos que a nível mundial a relação entre a população e os recursos produzidos parece não ter algum desequilíbrio. Há provisão para todos. O que falta é a partilha.

Bento XVI disse que "a terra é capaz de alimentar suficientemente todos os seus habitantes desde que o egoísmo não leve ao açambarcamento por alguns dos bens destinados a todos".

S. Vicente de Paulo dizia que "é preciso tratar os Pobres com doçura e respeito, lembrando-se que é ao Nosso Senhor que se presta este serviço, pois Ele considera feito a Si aquilo que se faz pelo Pobre. Se está doente, eu estou também; se está na prisão, aí também estou; se tem algemas nos pés, eu as tenho com ele. Vocês devem olhar os Pobres como sendo os vossos mestres".

Outra modalidade escolhida prende-se com o direito à vida.

O Catecismo da Igreja Católica fala que "a vida humana deve ser

respeitada e protegida de maneira absoluta a partir do momento da concepção". Desde o primeiro momento de existência, o ser deve ter reconhecidos os seus direitos como pessoa.

Desde o século I, a Igreja afirmou a maldade moral de todo o aborto provocado. Este ensinamento não mudou. Continua invariável. O aborto direto, quer dizer, querido como um fim ou como um meio, é gravemente contrário à lei moral. Deus, Senhor da Vida, confiou às pessoas humanas o nobre encargo de preservar a vida, para ser exercido de maneira condigna ao homem. Por isso, a vida deve ser protegida com o máximo cuidado desde a concepção. "O aborto e o infanticídio são crimes nefandos"

A Bíblia revela o grande Projeto de Deus que se pode resumir no ensinamento de Jesus: "Eu vim para que tenham vida, e a tenham em abundância".

Há alguns princípios que devem aqui ser recordados para a preservação da vida humana:

— A vida humana é sagrada e não pode ser submetida a critérios de interesses políticos; - Os Direitos Humanos são inatos e estão acima de qualquer poder humano;

— A raça humana constitui uma unidade fundamental e ninguém pode fazer com ela divisões arbitrárias;

— Toda a ação política deve buscar o bem comum dos indivíduos e a preservação da Vida e não os interesses de grupos particulares ou privados.

## Um 2023 repleto de Fé, Amor e Paz

O que fizemos em 2022:

No ano de 2022 continuámos a apoiar, em média, 51 famílias com cabazes alimentares e mais 82 famílias em farmácia (62 famílias com o cartão abem, em que a Associação Dignidade paga 50% e a Conferência os restantes 50% do preço dos medicamentos e 20 famílias que não têm cartão abem mas que necessitam de uma ajuda na compra de alguns medicamentos que não são comparticipados).

Também demos apoio a uma senhora de 90 anos que vive sozinha, não tem filhos e precisa que a acompanhem ao médico e a ajudemos noutros problemas que surgem.

Pagámos ainda despesas domésticas: água, electricidade, rendas de casa... No total, apoiámos 134 famílias.

Tudo isto foi feito graças aos vicentinos e colaboradores, não só os que trabalham na Conferência, mas sobretudo aqueles que dão o seu contributo, quer com apoio monetário no pedtório dos primeiros domingos de cada mês ou através de donativos, quer com alimentos, como é o caso do Gota-a-Gota, que mensalmente contribui com leite, papas, fraldas e outros artigos de criança; dos Rotários, das crianças da catequese, escuteiros e outros anónimos. Um agradecimento muito especial às irmãs Doroteias do Linhó, principalmente a Irmã Maria, que estão sempre disponíveis para colaborar com os vicentinos. Tivemos também a colaboração da Câmara Municipal de Sintra e da União das Freguesias de Sintra, com os seus importantes programas de apoio às instituições sem fins lucrativos, como a nossa Conferência.

Ajudar não é só dar, ajudar é dar-se: indicando pessoas que vivem em dificuldades; denunciando casos de pessoas que estão a receber e aparentemente não precisam; colaborando connosco em visitas domiciliárias e também na confeção dos cabazes alimentares que se realizam semanalmente às terças-feiras ou, ainda, se tiverem conhecimento de empregos, estes, podem ser úteis para os nossos desempregados.

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

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

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

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

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

"Que a Mãe de Deus e nossa Mãe interceda por nós e nos ajude a entrar em sintonia com a Palavra de Deus, para que Cristo se torne luz e guia das nossas vidas e assim possamos ser discípulos fiéis de Cristo, escutando e colocando em prática todos os Seus ensinamentos". (Boletim Português da sociedade S. Vicente de Paulo)

## BEM HAJAM

A Conferência de S. Pedro de Sintra deseja a toda a UPS um Ano de 2023 abençoado.

Hermínia Dionísio, (presidente)

Caros irmãos, irmãs, amigo(a)s,  
Aqui vos envio a informação sobre um breve curso que vou orientar, em 4 sessões, on-line (por zoom), sobre «As Parábolas de Jesus».

Peço que o divulgueis pelos vários meios e espaços possíveis: amigos, conhecidos, paróquias, igrejas conventuais, comunidades, sites, redes sociais, etc, etc. Sempre poderá haver interessados...! Será em Janeiro 2023 e, mais adiante, voltarei a lembrar. Obrigado e abraço.  
fr. José Nunes

## AS PARÁBOLAS DE JESUS

### Curso on-line por fr. José Nunes, op

### Dias 9-10-12-13 Janeiro 2023

### 18,30h

Link de acesso ao zoom:

<https://videoconf-colibri.zoom.us/j/86915126136?pwd=T3EvK05TWec5SmFOUGVRTWhsUE9yZz09>

Programa das sessões:

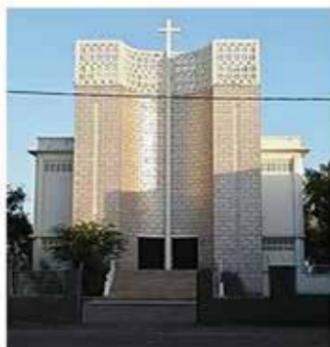
- 9 Jan - O que são 'parábolas'?
- 10 Jan - As parábolas da alegria
- 12 Jan - As parábolas com exigência ética
- 13 Jan - As parábolas do Reino



## 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 km<sup>2</sup> (4x menor que Portugal)

Nº de Católicos: 10.000 pessoas (1,6% da população)  
5 paróquias, 2 párocos, 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 emplaques

## Biblioteca UPS

Isabel Pereira

**2023, Novo Ano.** E o espírito de Natal continua connosco! E há Esperança, projectos, desafios, mudança, coragem, reflexão. E também mais algum tempo para ler!

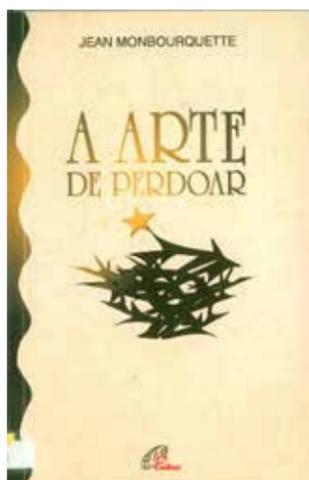
“*Ler, ler, ler, viver a vida que outros sonharam*” (Miguel Unamuno)

«O desconhecido autor dos vitrais da catedral de Winchester (Inglaterra) deixou-nos um conselho guardado nessas núprias do vidro e do sol: *Study, to be quiet, “lê para alcançar a serenidade”*» (in, “*A magia de ler*”, José António Marina)

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

Perdoar, um dom. A oração (um ensaio). Sophia de Mello Breyner Andresen (centenário do seu nascimento).

- A arte de perdoar / Jean Monbourquette, Paulinas, 1992
- Se tu soubesses o dom de Deus, ensaio sobre a oração/Luís Rocha e Melo, Ed. A. O., 1999
- Histórias da terra e do mar /Sophia de Mello Breyner Andresen, Texto editora, 1998



**Nota final:** Na nossa biblioteca encontram-se disponíveis alguns exemplares originais do “*Jornal de Sintra*” de 1947, 1948, 1949 e dos anos 50 e 60 e, ainda, diversas monografias respeitantes ao Concelho de Sintra.

Um abençoado e feliz Ano Novo e... boas leituras!

(O texto não respeita o novo Acordo Ortográfico)

## A sustentação da Igreja

Muitos, têm perguntado como se sustenta a Igreja, com ofertórios tão escassos e tantas despesas fixas?

A Igreja para realizar os seus fins próprios, “ordenar o culto divino, providenciar a sustentação do clero e de outros ministros, exercer obras do sagrado apostolado e de caridade, especialmente em favor dos mais pobres”, vive principalmente das ofertas dos fiéis. Nas diversas comunidades é uma porta aberta a quantos, sem acepção de pessoas, a qualquer título, a procuram.

A Diocese de Lisboa abre, para o efeito, uma conta bancária dedicada à recolha de ofertas, onde cada doador poderá, pelos meios disponíveis, MBway, Multibanco ou Transferência Bancária, indicar o destinatário da sua oferta – diocese, seminário ou paróquia em concreto.

Abre-se por esta via, a possibilidade dos fiéis, e dos que reconhecem o bem que promove, sustentarem a Igreja.

**Não deixará o Senhor de recompensar a generosidade. Venha fazer música connosco!**

Fonte: Página do Patriarcado



Inscrição para voluntário paroquial na JMJ



Inscrição como Família de Acolhimento a Jovens da JMJ

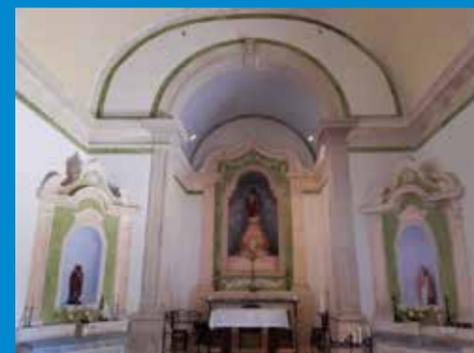
Ou no site da Unidade Pastoral de Sintra: <http://www.paroquias-sintra.pt/>



## 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 do interior da igreja do Santuário de Santa Eufémia da Serra.



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](mailto:quintinoemoraismail@telepac.pt) [www.funerariaquintinoemoraismail.pt](http://www.funerariaquintinoemoraismail.pt)