



# Cruz Alta



Fevereiro 2023

Edição nº 205 - Ano XXI  
Diretor: P. Armino Reis

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

Distribuição Gratuita

## PARABÉNS CRUZ ALTA! 20 ANOS



Ajude a construir a igreja da Várzea



Página 3

Consultório Médico



Página 5

O calendário litúrgico



Página 6

"Documento da Etapa Continental" do Sínodo dos Bispos



Páginas Centrais

Entrevista de Vida: Irmã Armandina



Página 10

PEREGRINAÇÃO U.P.S - ANDALUZIA  
PÁGINA 3





## Editorial

José Pedro Salema

### Deus está no meio de nós!



**A** Quaresma, que se aproxima, faz-nos sentir com mais ardor a presença de Deus no meio de nós. Faz-nos acreditar que a vida é muito mais do que apenas a nossa passagem na terra, que a morte pode ser vencida, que podemos viver o Céu neste mundo, seguindo os passos que Jesus nos ensinou. E rezar muito!

Rezar, mesmo que sintamos estar num enorme vazio, num silêncio absoluto, sem luz. Rezar, mesmo quando nos sintamos tremendamente sós, como se Deus não estivesse... mas que nós sabemos que Ele está!

Com fé, e por breves momentos, podemos sentir como que uma suave brisa no rosto e acreditar que a presença de Deus se manifesta sem se ver. Afinal, o vento, tal como o amor, não se conhece senão pelo que faz. Nunca ninguém o viu, mas também nunca ninguém o pôs em causa.

Só se ama verdadeiramente em silêncio. Mesmo quem não se pode ver. Mesmo quem não se consegue ouvir. Ama-se com o que está aquém das palavras.

Deus não é o herói de nenhum conto de fadas. Está aqui, mesmo que ninguém o veja. Sempre por perto, mesmo de quem não acredita. No silêncio onde paira a certeza de que nos amará até ao fim, ou seja, para sempre.

Viveu, morreu e ressuscitou. Mas ressuscitar não é simplesmente voltar a este mundo, é viver para sempre num outro de que este faz parte.

Que nesta Quaresma eu possa sentir a presença de Deus na minha vida. Que o meu coração O acolha e se sirva dEle para transmitir paz à minha volta, e dá-Lo a conhecer aos que dEle necessitam. Que eu não O guarde só para mim!



## Os Nossos Padres

Pe. Armindo Reis

### Bento XVI - Um grande Papa

**P**artiu, no último dia do ano, o Papa Emérito Bento XVI. Foi um Papa especial, que teve a possibilidade de assistir ao exercício do seu sucessor durante quase 10 anos, de forma muito discreta e humilde. Este Papa, de nome Joseph Ratzinger no Batismo, viveu a sua juventude na Alemanha nazi, regime com o qual a sua família nunca colaborou; depois de entrar no seminário passou pela guerra e por um campo de concentração, e voltou ao seminário, sendo ordenado em 1951 para seguir a missão de professor de Teologia. No Concílio Vaticano II, com menos de 40 anos, é chamado como teólogo e o seu nome passou a ser conhecido, em todas as faculdades de Teologia do mundo, como um dos grandes teólogos do século XX. A ele se ficou a dever em grande parte o Catecismo da Igreja Católica, obra que será referência da doutrina católica por longos anos. A sua nomeação como responsável da Congregação da Doutrina da Fé veio a dar-lhe fama de ultraconservador, o que veio a demonstrar não ser verdade, ao ser eleito Papa em 2005, missão em que, apesar de



mostrar algum gosto pelos ritos antigos, mostrou sempre um grande bom senso pastoral e respeito pelos outros, não impondo os seus gostos à Igreja Universal e conduzindo-a na firmeza da fé, demonstrada nas suas magníficas encíclicas Deus Caritas Est, Spe salvi, Caritas in Veritate (e Lumen Fidei), num período difícil, marcado por escândalos de abusos sexuais por todo mundo e financeiros no Vaticano.

A forma inesperada com que surpreendeu tudo e todos ao anunciar a sua resignação foi, mais uma vez, um sinal da sua grande lucidez e coragem intelectual, abrindo um caminho de modernização na Igreja que talvez só ele pudesse abrir: se fosse o Papa Francisco a fazê-lo, os setores da Igreja ditos mais conservadores, certamente que o acusariam de infidelidade, coisa que, de um Papa

com o qual se identificavam, não puderam fazer.

A relação entre o Papa Francisco e o Papa emérito foi exemplar, dando ambos um belo testemunho da comunhão que deve caracterizar os cristãos.

Bento XVI foi um Papa mal-amado pela comunicação social, muitas vezes levada por preconceito, e infelizmente até por alguns católicos menos esclarecidos.

Nós católicos temos por princípio estar em comunhão com o Papa, seja ele qual for, pelo que gostámos muito de João XXIII, de Paulo VI, de João Paulo I, de João Paulo II, de Bento XVI e de Francisco, para não recuar mais pelo séc. XX. E vamos certamente gostar do que vier a suceder ao Papa Francisco! Assim o Espírito Santo conduza os Papas e a todos nós, pelo caminho da comunhão em Cristo.



## A melhor parte

Diác. Vasco Avillez

### A preparação para o casamento

**A**té aqui, a preparação para o casamento, é feita em geral pelo par em questão, que usa o tempo de "namoro" para esse fim e tem ainda a ajuda das respetivas famílias, dos amigos e, a partir de uma certa altura, têm os dois, a ajuda da Igreja.

Esta, aparece sobretudo, de uma forma muito visível, quando se marca o dia do casamento, a Igreja onde o enlace se vai dar e, simultaneamente, o "CPM" que vão fazer.

A maioria das Dioceses, que são as Igrejas Locais, exige um CPM, para que os noivos se possam casar religiosamente ou, como dizemos tantas vezes, "pela igreja".

O CPM é um movimento com muito caminho andado

e bem estruturado, que produziu, já há muito tempo, um Curso de Preparação para o Matrimónio. Ora as Igrejas Locais aproveitam uma parte dos conteúdos, adaptam-nos para as suas próprias equipas e assim constroem o seu "CPM" que depois, tem uma duração relativamente curta, de um fim-de-semana, ou de três a quatro sábados, etc. Os casais fazem este Curso, principalmente porque é obrigatório! Hoje em dia, nos "CPM's" da nossa União de Paróquias, inscrevem-se uns quinze a vinte casais, de cada vez, mas a maior parte deles já vive em "união de facto" e já têm filhos pequenos...

É evidente que a Igreja sabe que todos os casais precisam de ajuda mas por outro

lado também sabemos todos, que estes cursos de fim-de-semana "são pouco", muito pouco, para a preparação que é necessária.

O Papa Francisco tem vindo a insistir que esta preparação tem que ser muito mais completa e profunda, para que não aconteçam tantas "crises" e "separações" e "nulidades" nos casamentos e em especial nos religiosos, portanto feitos na Igreja.

Saiu há pouco tempo um documento que inicia esta mudança! (ver foto) É do Diacastério para os Leigos, a Família e a Vida. Insere-se na Pastoral da Família e é muito claro quando afirma – pela voz de Francisco - que temos que dedicar à preparação dos casais (para o casamento)

o mesmo esforço, o mesmo saber e o mesmo tempo que dedicamos à preparação de um sacerdote ou de uma religiosa, ou de um diácono, etc.

Temos que voltar a estudar tudo o que é necessário e refazer os Itinerários Catecumenais para a Vida Matrimonial.

Não podemos continuar a preparar apenas o Matrimónio! Temos que construir e dar catequese de forma a prepararmos a Vida Matrimonial.

Estamos a falar de um Sacramento. Temos que o comparar com outros como sejam o do Batismo (de adultos) ou o da Ordem.

Levar a cabo um empenho pastoral desta envergadura é anunciar aos outros o Evangelho do Matrimónio e constitui um fator de grande união espiritual e enriquecimento pessoal e do casal.

Isto é o que temos de passar a fazer e este caminho de



renovação tem três balizas:

1- Transversalidade: significa que a pastoral da vida conjugal, atravessa muitas áreas pastorais.

2- Sinodalidade: Porque vamos descobrir que só caminhando juntos nesta senda da pastoral da vida conjugal é que conseguimos chegar onde queremos e onde temos de chegar.

3- Continuidade: porque vamos criar os Itinerários Pedagógicos de que tanto precisamos para chegarmos aos casais.

No próximo mês falaremos sobre propostas concretas de Itinerários.



## VAMOS AJUDAR A CONSTRUIR A IGREJA NA VÁRZEA DE SINTRA

Pe. Armindo Reis

A 1ª fase da construção da Igreja Várzea está quase terminada. 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, 35.743,26 em Dezembro e 25.667,16€ em Janeiro, o que já totaliza 255.575,12€. Esta 1ª fase custará 270.600,00€ (220.000,00€ +IVA). Os trabalhos a mais atrás referidos acrescentarão ainda mais cerca de 20.000,00€.

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

Anónimo – 15.000,00€  
J.S. – 200,00€  
A.A. – 57,00€  
Grupo Euromil – 100,00€  
Cabaz de Natal – 240,00€  
Donativos pelos bolos – 38,00€

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

peessoas 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. ■



## PEREGRINAÇÃO DA UPS - ANDALUZIA (ESPANHA) – Novos preços!

### PROGRAMA: 10 a 14 de Abril (4 noites)

- 10 abril (Seg.) - SINTRA / MÉRIDA / CÓRDOBA
- 11 abril (Ter.) - CÓRDOBA / GRANADA
- 12 abril (Qua.) – GRANADA / SETENIL DE LAS BODEGAS / RONDA
- 13 abril (Qui.) - RONDA / GIBRALTAR / JEREZ / SEVILHA
- 14 abril (Sex.) - SEVILHA / BADAJOZ / SINTRA

O transporte será em autocarro.

PREÇO E CONDIÇÕES AINDA POR CONFIRMAR (em quarto duplo)

Mínimo de 45 participantes .....	790 €
Mínimo de 40 participantes .....	819 €
Mínimo de 30 participantes .....	908 €
Mínimo de 20 participantes .....	1 105 €

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

até 24 de Fevereiro



## Papa às famílias de acolhimento: “Obrigado pelo que fazem”

Extraído do boletim "estamos a caminho"

O Papa dirigiu uma mensagem de agradecimento às famílias portuguesas que vão acolher jovens peregrinos na Jornada Mundial da Juventude (JMJ) Lisboa 2023.

“Queridas famílias, vocês vão receber jovens na Jornada da Juventude. O vosso lar vai alargar-se, ser maior, vão ter hóspedes jovens, com os vossos filhos, os vossos parentes jovens”, refere, num vídeo divulgado pela organização portuguesa do encontro.

Francisco admite que a

presença dos peregrinos dentro da própria casa pode “revolucionar um pouco a vida das famílias de acolhimento”. “Se o quisermos dizer em termos burgueses, vai ser um incómodo.

Mas vocês fazem-no com o coração grande, não só para servir, que é uma coisa grande, também para se abrirem a outros jovens, outras culturas, outros modos de ver a vida”, acrescenta.

O Papa assume que a chegada de jovens implica “pro-

blemas, de desconforto e trabalho”, sublinhando que essa presença deixa, contudo, “a semente de outra cultura, de outro ponto de vista”. “Vão relativizar, em cada um de vocês, tantas coisas de que têm a certeza. Obrigado pelo que fazem” que, noutros lugares, as coisas podem ser de outra forma. Vão universalizá-los”, sustenta.

“Vocês recebem jovens de todo os lados. Parece algo muito pequeno, porque são um, dois jovens, em cada fa-

mília, mas o universo cultural vai entrar na casa de cada um e vai sair, neles, com a sua experiência”, considera o Papa.

Francisco sublinha que o relato dos jovens estrangeiros apresenta como “experiência mais bonita” a passagem pelas famílias de acolhimento, mostrando que “é possível ser cristão de outra forma, com outra cultura”.

“A isto chama-se universalizar, abrir-se ao horizonte. Obrigado pelo que fazem: vai ser incómodo, para vocês,

implica trabalho, mas vai ser uma sementeira de universo, de olhar para lá do horizonte, além dos nossos pequenos limites, pequenas fronteiras – geográficas, culturais ou espirituais”, declara.

O Papa despede-se com um agradecimento e pedidos de oração. “Obrigado por esta generosidade, de receber jovens. Que Deus os abençoe, que a Virgem cuide de vocês e peço-lhes que rezem por mim. Obrigado”, conclui ■



## OFICINAS DE ORAÇÃO E VIDA

Olá a todos, as Oficinas de Oração e Vida estão de regresso à Unidade Pastoral de Sintra!

É um conjunto de sessões em que se aprende e experimentam diversas formas de oração. Não implica compro-

missos futuros, é apenas uma formação para enriquecimento pessoal.

Desta vez serão aplicadas na casa das Irmãs Doroteias do Linhó, aos sábados das 16h às 18h, com início dia 4 de fevereiro.

A reunião de abertura, onde poderá ficar a conhecer um pouco do que se trata nas Oficinas, será dia 28 de janeiro às 16h30, no mesmo local.

Aguardamos por si!  
Ilda Boavida e Rute Remígio:  
964350933 / 967879196 ■



**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).

**Eva** – «Vivente», que dá vida. Companheira de Adão (Gn 3, 20).

**Exegese** – Ciência que estuda o significado de um texto.

**Exegese bíblica**: ciência que estuda a originalidade, o género, a história, o sentido dos livros sagrados. **Exegeta**: pessoa versada em exegese.

**Exílio** – «Cativeiro». Na Bíblia entende-se sobretudo a deportação do povo de Deus para a Babilónia após a queda de Jerusalém (587 a. C.) até ao momento em que Ciro autoriza o regresso (538 a.C.).

**Êxodo** – «Caminho de saída». Saída dos israelitas do

Egito até entrarem na terra prometida. Também o segundo livro do Pentateuco, cujo centro é a narração da saída do povo judeu do Egito.

**Expição** – Festa judaica do Yom Kippur ou grande dia penitencial no equinócio do Outono (Lv 16, 22-30).

**Ezequias** – «Yahvé minha fortaleza». Rei de Judá, filho de Acaz (2 Rs 16, 20; 2 Cr 28, 27; 33, 3).

**Ezequiel** – «Deus conforta». Profeta maior, é levado para o exílio. Confortou o seu povo. O livro de Ezequiel pertence ao grupo dos livros proféticos.

**Faraó** – «A casa maior», «palácio». Depois, no Egito, pas-

sa a designar o rei.

**Fariseus** – «Separado». Grupo influente religiosa e politicamente em Israel, com fama de conhecedores da lei e de cumpridores escrupulosos da mesma; na sua maioria eram escribas. Jesus critica a sua hipocrisia (Mt 23, 13; Lc 11, 42). Popularmente, hoje chamar a alguém fariseu é o mesmo que chamar-lhe hipócrita.

**Fé** – Fonte de toda a vida religiosa. É uma atitude de segurança, confiança e adesão a alguém. Abraão é apresentado como o protótipo do crente (Gn 15 e 22). Jesus de Nazaré confia em

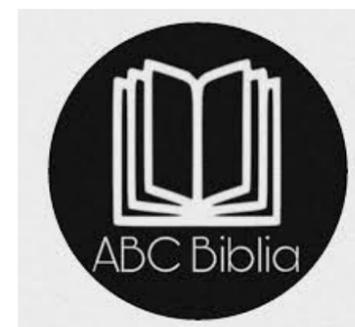
Deus, seu Pai (Heb 5, 7). É uma virtude teológica, ou seja, dom de Deus.

**Fenícia** – Zona do Mediterrâneo junto do Monte Carmelo. As cidades de Tiro e Sidónia formam um enclave nesta região e são mencionadas em Mt 11, 21; Act 11, 19; 15, 3; 21, 3-6.

**Festo** – Procurador romano nomeado em Act 25.

**Fidelidade** – O maior atributo de Deus: Deus é o fiel, o que faz aliança inquebrantável. Deus é como um rochedo (Dt 32, 4; Is 40, 8).

**Filactéria** – «Lugar para guardar». Dobra de couro onde os judeus levavam pequenos



pergaminhos com passagens da Lei (Ex 13, 9-16; Dt 6, 8; 11, 8); afixavam-nos debaixo do braço esquerdo ou à frente. Jesus reprova as filactérias em Mt 23, 5 porque são sinais de ostentação.

**Filémon** – Cristão que vivia em Colossos. S. Paulo escreveu-lhe a carta a Filémon.

## Ecumenismo: Francisco critica «guerras e ações violentas empreendidas por quem se professa cristão»

O Papa apelou hoje à união dos cristãos contra a “violência sacrílega” da guerra e todas as formas de “desprezo e racismo”, falando numa celebração ecuménica, em Roma.

“Devemos opor-nos à guerra, à violência e à injustiça onde quer que se insinuem”, disse, na Basílica de São Paulo Fora dos Muros.

Francisco presidiu à tradicional oração de vésperas da solenidade da Conversão do Apóstolo São Paulo, na conclusão da 56ª Semana

de Oração pela Unidade dos Cristãos (18-25 de janeiro).

Na sua homilia, o Papa afirmou que Jesus rejeita “a violência cometida contra o templo de Deus que é o homem, enquanto é honrado nos templos construídos pelo homem”, num “ritual exterior”. “Podemos imaginar com quanto sofrimento assistirá Ele a guerras e ações violentas empreendidas por quem se professa cristão”, acrescentou.

Citando a encíclica ‘Fratelli Tutti’ (2020), a intervenção

questionou “aqueles que parecem sentir-se encorajados ou pelo menos autorizados pela sua fé a defender várias formas de nacionalismo fechado e violento, atitudes xenófobas, desprezo e até maus-tratos àqueles que são diferentes”.

Francisco lamentou a tendência de “considerar abençoados por Deus os ricos e quantos faziam muitas ofertas, e desprezar os pobres”. “Isto é compreender mal o Senhor, que proclama felizes os pobres e, na parábola do

juízo final, se identifica com os famintos, os sedentos, os forasteiros, os necessitados, os doentes, os presos”, prosseguiu.

O tema da Semana de Oração de 2023 foi escolhido por um grupo de fiéis do Minessota (EUA), “conscientes das injustiças perpetradas no passado contra as populações indígenas e, nos nossos dias, contra os afro-americanos”.

“Não basta denunciar, é preciso também renunciar ao mal, passar do mal ao bem. Vemos assim que a advertência tem em vista a nossa mudança”, apelou o pontífice. O Papa agradeceu aos cristãos de várias comunidades e tradições que acompanham “com participação e interesse, o percurso sinodal da Igreja Católica” (2021-2024),

desejando que este processo “se torne cada vez mais ecuménico”.

A celebração contou com a participação de representantes de Igrejas e comunidades eclesiais presentes em Roma, além de uma delegação ucraniana.

Francisco saudou os vários responsáveis e cumprimentou em particular os irmãos da comunidade ecuménica de Taizé, empenhados na preparação da Vigília ecuménica de oração (30 de setembro) que precederá a abertura da próxima sessão do Sínodo dos Bispos (4-29 de outubro). “Caminheemos, todos juntos, pela via que o Senhor nos propôs: a da unidade”, concluiu.

Octávio Carmo, in Agência Ecclesia

## Rezar o terço pelos Consagrados

Semana de Oração pelos Consagrados (26 de janeiro a 2 de fevereiro).

O Setor de Animação Vocacional do Patriarcado de Lisboa está a organizar a oração do terço diário durante a Semana de Oração pelos Consagrados.

“Nesta semana iremos rezar todos os dias pelas 21h30m a oração do terço, na intenção de todos os consagrados, sendo de 26 de janeiro a 1 de fevereiro através do zoom e a 2 de fevereiro presencial na Sede da Jornada Mundial da Juventude”, anuncia uma carta, enviada ao clero.

“Rezamos por e com os Consagrados para que a Alegria e o Espírito de Deus habite sempre nos seus corações”, explica a missiva.

Informações: <http://vocacoes.patriarcado-lisboa.pt>

Materiais para a Semana de Oração pelos Consagrados: <http://cirp.pt/site>



## Consultório Médico

Miguel Forjaz, Médico

### Pé Diabético

**A** diabetes é uma doença muito frequente em Portugal, atingindo cerca de um décimo da população. Mais de um quarto das pessoas com mais de sessenta anos são diabéticas. Uma boa parte destes doentes acabam por ter complicações desta doença. Estas são variadas podendo lesar vários órgãos ou estruturas, como os olhos e os rins. As alterações dos membros inferiores, como da sensibilidade, a que se chama neuropatia diabética, ou das artérias, a angiopatia diabética e das articulações do pé, a artropatia, e as feridas, ulcerações e infeções, podem localizar-se no pé. Estes diversos problemas que podem ocorrer no pé do doente diabético, como complicação da própria doença, tem concretamente o nome de “pé diabético”

O pé diabético associa-se a importantes consequências médicas, sociais e economi-

cas para os doentes, para a família e para a sociedade. A chamada ulceração ou ferida está especialmente relacionada com a doença vascular e a neuropatia periférica, geralmente comum, nestes doentes de evolução arrastada e não muito bem controlada. A neuropatia reduz a sensibilidade nestes doentes, donde a sensação dos traumatismos no pé e da dor consequente poder ser reduzida, levando a feridas e infeções. As alterações da circulação das artérias, da forma do pé e do estado das unhas são outras razões. As artérias ficam mais endurecidas e estreitas e esta deficiente circulação leva a uma cicatrização mais difícil.

A cor da pele pode ficar azulada ou pálida e a sua textura pode alterar-se. O pé pode ficar seco favorecendo as feridas. Os calos também são outro factor de aparecimento em zonas de maior pressão e não devem ser

cortados. As úlceras ocorrem mais na planta do pé ou no primeiro dedo. Nas zonas laterais dos pés estas lesões devem-se ao calçado apertado. Geralmente estas lesões não provocam dor e devem ser tratadas urgentemente. Uma úlcera do pé não tratada convenientemente pode levar à amputação do pé ou de uma perna em casos extremos, ou dos dedos, dependendo da localização e evolução da lesão, levando à gangrena que é a morte dos tecidos. Estima-se que cerca de 85% das amputações dos membros inferiores nos diabéticos sejam precedidas de úlceras. E as úlceras e infeções dos pés são a principal causa de internamento hospitalar prolongado destes doentes. A dor intensa de início súbito, acompanhada de palidez do pé pode significar uma situação grave circulatória chamada isquemia aguda que justifica internamento hospitalar. A

sensação de pé frio e cor pálida ou azulada merece muita atenção dado existir um problema circulatório provável.

O que pode fazer o diabético para evitar este tipo de problemas? Como manter os pés saudáveis? Várias medidas devem ser tomadas:

Não andar descalço. Os pés descalços tornam-se vulneráveis às lesões; pesquisar diária e regularmente os pés com o objectivo de vigiar se há lesões, como feridas ou cortes, ou áreas quentes; lavar os pés com água morna e com sabão neutro; evitar lavar com água quente e limpar cuidadosamente e aplicar uma loção amaciadora nas zonas mais secas; manter os pés numa posição elevada, quando possível para melhorar a circulação; cortar as unhas a direito e com muita cautela. Mudar diariamente de meias que não devem estar apertadas; usar calçado confortável, de boa qualidade e, se pos-

sível, bem almofadados.

Se verificar que uma lesão não está a cicatrizar convenientemente, ou se surgir uma zona avermelhada, diminuição da sensibilidade, ou sensação de queimadura, ou de formigueiro, deve consultar o seu médico. Portanto, o exame cuidadoso dos pés nos doentes diabéticos é fundamental na identificação precoce das lesões prevenindo-se complicações que poderão ser muito graves, incluindo intervenções cirúrgicas muito traumatizantes da área da cirurgia vascular ou plástica. Na prevenção da diabetes, de uma forma geral, é aconselhável a actividade física com exercícios que estimulem a circulação, controlar os valores sanguíneos da glicose, tomar a medicação adequada, controlar doenças que agravam a diabetes, como a hipertensão arterial, colesterol elevado e evitar o tabagismo. ■



## O Acampamento

Agrupamento 1134 - Lobitos

### Os lobitos do Agrupamento 1134 Sintra tiveram um acampamento bastante molhado, mas mesmo assim conseguiram divertir-se à grande.

Nos dias 10 e 11 de dezembro os lobitos chegaram à quinta de São Pedro às 10 horas para realizar o primeiro acampamento escutista deste ano.

Entre chuvas e ventos fortes, estes pequenos escuteiros demonstraram ter capacidade para acampar com alegria e diversão superando as dificuldades. Nesta atividade aprendemos muitas coisas como: montar tendas, fazer fogueiras e mil e um jogos e canções.

Foi uma grande aventura para os pata-tenras (lobitos mais novos) pois foi o seu primeiro acampamento – e que acampamento!

Os guias também os ajudaram mantendo alegria e boa disposição.

Os lobitos adoraram o acampamento porque se divertiram muito e aprenderam a ser autónomos.

Teresa Milagre (bando branco)

Madalena Tomázio (bando cinzento)

Rita Almeida (bando preto) ■



## 33<sup>a</sup> PEREGRINAÇÃO DA FAMÍLIA MISSIONÁRIA DA CONSOLATA A FÁTIMA 25 de fevereiro de 2023

### PROGRAMA

- 09h30 Concentração em frente ao Seminário da Consolata
- 10h00 Saudação do Superior Provincial
- 10h15 Via-Sacra missionária nos Valinhos
- 12h00 Conclusão da Via Sacra no Calvário Húngaro  
Tempo para o Almoço
- 15h00 Ensaio de cânticos na Basílica da Santíssima Trindade
- 15h30 Celebração eucarística na Basílica da Santíssima Trindade
- 17h00 Saudação e consagração a Nossa Senhora na Capelinha

“Maria Levantou-se e partiu apressadamente” (Lucas 1, 39)

consolata 



**MARIA  
levantou-se  
E PARTIU  
apressadamente**  
(LC 1, 39)



## Calendário Litúrgico

Pe. Joaquim Inácio

O Ano Litúrgico na Igreja começa no primeiro domingo do Tempo do Advento e termina no último domingo do Tempo Comum com a solenidade de Nosso Senhor Jesus Cristo Rei do Universo. O Ano Litúrgico está dividido em três ciclos, também chamados de anos A, B e C. Cada ciclo tem a sua sequência própria de leituras do Antigo e do Novo Testamento de modo que a distribuição dos textos bíblicos ao longo de três anos permita aos fiéis uma visão abrangente de toda a História da Salvação.

Para isto, o rito da Igreja organiza as leituras bíblicas da Celebração Eucarística de modo a se completarem a cada ciclo de três anos:

- No ano "A", a leitura principal (Evangelho) segue o Evangelho de São Mateus;
- No ano "B", o Evangelho de São Marcos;
- No ano "C", o Evangelho de São Lucas.

O Evangelho de São João é reservado para ocasiões especiais, principalmente grandes festas e solenidades, com ênfase para a Páscoa. Os tempos litúrgicos que compõem o ano litúrgico são acompanhadas pelas respetivas cores litúrgicas que dão um significado espiritual ao tempo. Assim, temos as seguintes cores: para o Advento (Roxo), Natal (Branco), Tempo Comum (Verde), Quaresma (Roxo) e Páscoa (Branco), o Pentecostes e a memória dos Mártires (Vermelho). Ao longo do ano litúrgico celebramos também as festas e memórias de Nossa Senhora, dos Santos e Mártires, a solenidade de todos os Santos, o dia da comemoração de todos os fiéis defuntos, as solenidades dentro do tempo comum (Santíssima Trindade e a solenidade do Corpo e Sangue de Nosso Senhor Jesus Cristo). O centro de todo o ano litúrgico é a Páscoa, celebração do memorial da paixão, morte e ressurreição de Nosso Senhor Jesus Cristo.

Para uma boa compreensão do Ano Litúrgico na Igreja observe a figura ao lado:



### Gota a Gota-Grupo de Ação Social Artigos doados em janeiro 2023

Artigos	Quan.	Artigos	Quan.
Fraldas Nº1	3	Flocos Cereais / Mel	18
Fraldas Nº2	3	Farinha Láctea (Cerelac)	73
Fraldas Nº6 (Dodot)	1	Cereais/Corn Flakes	48
Fraldas Nº3	5	Chocapic	17
Fraldas Nº4	18	Atum	149
Fraldas Nº5	10	Salsichas	149
Fraldas Nº6	16	Tomate	9
Fraldas adultos M	3	Cogumelos	5
Fraldas adultos L	5	Massa	55
Toalhitas	31	Esparguete	55
Oleo Johnson	1	Arroz	106
Gel Banho	8	Grão e Feijão	126
Shampoo + Gel	18	Azeite	14
Shampoo e Condicionador	20	Óleo	55
Desodorizante	22	Leite c/Chocolate (200ml)	18
Papel Higiénico	25	Leite UHT Meio Gordo L	864
Bolacha Maria/Torrada	110	Açúcar	55
Aptamil/Nan Nº 1	1	Nescafé descafeinado	24
Aptamil/Nan Nº 2	2	Chocolate em pó	1
Aptamil/Nan Nº 3	1	Chá	8
Aptamil/Nan Nº 4	2	Café	9
Aptamil/Nan Nº 5	2	Leite magro	12
Fruta Pack 4 boiões	14	leite S/Lactose	12
Parmalat	350	Congelados	330
Coca Cola	55	Chouriço, Farinheira e Morcela	55
<b>Total de artigos doados:</b>		<b>2993</b>	
<b>Banco Alimentar:</b>		<b>1002,4Kg</b>	

# Obrigado!

### 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>



## Crónica: Familiarmente Falando

ACISJF | Ana de Carvalho Gonçalves

**Corrupção: decomposição, putrefação, uso de meios ilícitos para obter algo, suborno.** (Dicionário de Língua Portuguesa da Porto Editora)

A primeira Escola é a Família.

Por estes dias, alguns dos nossos filhos estarão a fazer perguntas sobre corrupção, ou a interrogar-se, sem verbalizar, o que se passa com os nossos governantes e o que será isso de corrupção, porque não poderá um secretário de estado ganhar muito dinheiro ou ajudar um primo a ganhar...

Podemos desviar as perguntas, desconversar, mandá-los procurar na internet ou perguntar ao professor.

Ou podemos aproveitar para lançar bases para o futuro. Todas as perguntas são boas oportunidades. Começemos pelo básico e não tenhamos medo de conversar.

No Livro do Deuterónimo lemos:

*"Não terás no teu saco dois pesos desiguais, um grande e um pequeno. Não terás em tua casa duas medidas desiguais, uma grande e uma pequena"*

A corrupção, a fraude começa quando usamos para nós um peso diferente do que usamos para os outros. Quando avaliamos os nossos atos com valores diferentes. Quem mete ao bolso milhares indevidos, sabendo que são indevidos, arranja para si desculpas e justificações que nunca usaria para outros.

E começa em cada um de nós. Como diz Jesus: *"Quem é fiel no pouco também é fiel no muito. Pois se não fostes fiéis no que toca ao vil dinheiro, quem vos há-de confiar o verdadeiro bem?"* (Lc 16,10-11).

Quando na frutaria nos dão troco a menos, reclamamos que nos estão a enganar e exigimos o que é nosso. E quando reparamos que na pastelaria nos deram uma moeda a mais? Voltamos para acertar as contas? Ou deixamos o empregado com o encargo de acertar a caixa no final do dia? Um peso para nós e outro para os outros? Quando vemos alguém deixar cair uma nota, corremos a chamar e a devolver? Ou guardamos no bolso? Quando pedimos emprestado, pagamos na primeira oportunidade, ou vamos "esquecendo"?

Ser honesto começa nas coisas pequenas. Honrar promessas, Cumprir regras ou leis. Dizer a verdade. Pagar o devido.

Um cristão é honesto, porque ama. Quem ama põe o próximo, a quem ama, em primeiro lugar. Se o põe em primeiro lugar, faz sempre o que é melhor para ele. E quanto maior o poder, maior a responsabilidade, maior a obrigação.

Aos jornalistas a exposição dos casos e, aos tribunais, o seu julgamento.

A cada um de nós, a responsabilidade de ser HONESTOS, a começar em nossas casas. E a obrigação de o transmitir, em palavras, discussões e exemplos, aos nossos filhos e aos que nos rodeiam.

Rezemos pelos governantes, para que possam comportar-se à altura da responsabilidade que assumiram e exercer os seus cargos em função da sociedade.



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

**QUEIJADAS DA SAPA CINTRA**  
Vila do Ducho, 12  
Tel. 21 923 0493  
**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 Liturgia: antídoto para o veneno do mundanismo espiritual

17. Em diversas ocasiões alertei contra uma perigosa tentação para a vida da Igreja, que chamei de “mundanismo espiritual”. Falei longamente sobre isso na exortação Evangelii gaudium (nn. 93-97), apontando o gnosticismo e o neopelagianismo como duas versões conectadas entre si que alimentam essa mundanidade espiritual.

A primeira reduz a fé cristã a um subjetivismo que “em última análise, mantém a pessoa aprisionada em seus próprios pensamentos e sentimentos”. (EG 94) A segunda anula o papel da graça e “conduz a um elitismo narcísico e autoritário, pelo qual, em vez de evangelizar, analisa e classifica os outros, e em vez de

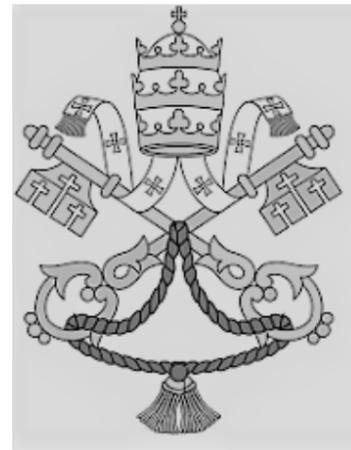
abrir a porta à graça, esgota as suas energias em inspecionando e verificando”. (EG 94) Essas formas distorcidas de cristianismo podem ter consequências desastrosas para a vida da Igreja.

18. Do que recordei acima, é claro que a Liturgia é, por sua própria natureza, o antídoto mais eficaz contra esses venenos. Obviamente, estou falando da Liturgia em seu sentido teológico e certamente não, como Pio XII já afirmou, Liturgia como cerimônias decorativas ou uma mera soma total de leis e preceitos que regem o culto.

19. Se o gnosticismo nos intoxica com o veneno do subjetivismo, a celebração litúrgica nos liberta da prisão de uma autorreferência alimentada pelo próprio raciocínio e pelo próprio sentimento. A ação da

celebração não pertence ao indivíduo, mas à Igreja-Cristo, à totalidade dos fiéis unidos em Cristo. A liturgia não diz “eu”, mas “nós”, e qualquer limitação na amplitude desse “nós” é sempre demoníaca. A liturgia não nos deixa sozinhos na busca de um suposto conhecimento individual do mistério de Deus. Pelo contrário, leva-nos pela mão, juntos, como uma assembleia, para nos levar ao fundo do mistério que a Palavra e os sinais sacramentais nos revelam. E faz isso, coerente com toda ação de Deus, seguindo o caminho da Encarnação, ou seja, por meio da linguagem simbólica do corpo, que se estende às coisas no espaço e no tempo. 20. Se o neopelagianismo nos intoxica com a presunção de uma salvação conquistada por nossos próprios esfor-

ços, a celebração litúrgica nos purifica, proclamando a gratuidade do dom da salvação recebido na fé. Participar do sacrifício eucarístico não é uma conquista nossa, como se por isso pudéssemos nos gloriar diante de Deus ou diante de nossos irmãos e irmãs. O início de cada celebração me lembra quem eu sou, pedindo-me para confessar meu pecado e convidando-me a implorar a Maria sempre virgem, os anjos e santos e todos os meus irmãos e irmãs que rezem por mim ao Senhor nosso Deus. Certamente, não somos dignos de entrar em sua casa; precisamos de uma palavra dele para sermos salvos. (cf. Mm 8,8) Não temos outra glória senão a cruz de nosso Senhor Jesus Cristo. (cf. Gl 6,14) A liturgia nada tem a ver com um moralismo



ascético. É o dom do Mistério Pascal do Senhor que, recebido com docilidade, renova a nossa vida. Não se entra no cenáculo senão pelo poder de atração de seu desejo de comer a Páscoa conosco: *Desiderio desideravi hoc Pascha manducare vobiscum, antequam patiar* (Lc 22,15) - «Tenho ardentemente desejado comer esta Páscoa convosco, antes de padecer».

## Resumo Da Mensagem Do Papa Francisco Para O XXXI Dia Mundial Do Doente

«Sede misericordiosos como o vosso Pai é misericordioso» (Lc 6, 36) Colocar-se ao lado de quem sofre num caminho de caridade. Na XXXI Mensagem para o Dia Mundial do Doente, o Papa Francisco recorda que «a doença faz parte da nossa experiência humana. Mas pode tornar-se desumana, se for vivida no isolamento e no abandono, se não for acompanhada pelo desvelo e a compaixão.» Assim com esta mensagem e «em pleno percurso sinodal», Francisco deseja convidar-nos a «refle-

tir sobre o facto de podermos aprender, precisamente através da experiência da fragilidade e da doença, a caminhar juntos segundo o estilo de Deus.» «Importa», refere o Papa, em primeiro lugar «reconhecer a condição de solidão, de abandono. Trata-se duma atrocidade que pode ser superada antes de qualquer outra injustiça, porque para a eliminar – como conta a parábola [do Bom Samaritano] – basta um momento de atenção, o movimento interior da compaixão.» A mensagem

evidencia que «nunca estamos preparados para a doença» e que «não há espaço para a fragilidade». «Por isso mesmo é tão importante, relativamente também à doença, que toda a Igreja se confronte com o exemplo evangélico do bom samaritano, para se tornar um válido “hospital de campanha”». Não esqueçamos que a «condição dos enfermos é um apelo que interrompe a indiferença e abraça o passo de quem avança como se não tivesse irmãs e irmãos.» Devemos recordar,

afirma Francisco, «os anos de pandemia» que «aumentaram o nosso sentimento de gratidão por quem diariamente trabalha em prol da saúde e da investigação médica». Não obstante «é necessário que a gratidão seja acompanhada, em cada país, pela busca ativa de estratégias e recursos a fim de serem garantidos a todo o ser humano o acesso aos cuidados médicos e o direito fundamental à saúde Neste contexto o Papa lembra a recomendação do samaritano ao estalajadeiro:

«Trata bem dele!» (Lc 10,35). Sem esquecer, lembra a mensagem, que «Jesus repete igualmente a cada um de nós na exortação conclusiva: “Vai e faz tu também o mesmo”». «Não tem valor só o que funciona, nem conta só quem produz. As pessoas doentes estão no âmago do povo de Deus, que avança juntamente com eles como profecia duma humanidade onde cada qual é precioso e ninguém deve ser descartado», conclui o Papa.

## ‘Encontros sobre Bento XVI’, em Santa Joana, Princesa

Paróquia da cidade de Lisboa vai refletir sobre o pontificado do Papa Emérito, falecido recentemente.

A paróquia de Santa Joana, Princesa, em Lisboa, está a promover os ‘Encontros sobre Bento XVI’, que estão decorrer entre janeiro e março, sempre às 21h15. O primeiro, ocorreu no dia, 17 de janeiro, teve como orador o padre Ricardo Figueiredo e que apresentou ‘A Biografia de Bento XVI’.

A 7 de fevereiro, o padre Duarte da Cunha vai explicar ‘Algumas notas da teologia de Bento XVI’ e, no dia 28 do mesmo mês, o economista João César das Neves aborda ‘O Pontificado de Bento XVI’. Esta iniciativa termina no dia 21 de março, com a jornalista Aura Miguel a falar sobre ‘Fátima e Bento XVI’.

Os ‘Encontros sobre Bento XVI’ vão ter lugar no auditório desta paróquia da cidade e têm transmissão no YouTube.

## “Documento da Etapa Continental” do Sínodo dos Bispos (DEC)

Como corolário da fase preparatória do Sínodo, em que foi consultada a Igreja no seu todo, resultou o denominado Documento da Etapa Continental (DEC). Assim, e na sequência da publicação da síntese elaborada a propósito pela UPS (edição de Junho), apresenta-se um brevíssimo resumo deste documento.

### Introdução

O Sínodo segue em frente, pode afirmar-se com entusiasmo a um ano da sua abertura. Ao longo desta primeira parte da fase consultiva, milhões de pessoas em todo o mundo foram implicadas nas atividades do Sínodo. *“Através deste processo, descobrimos que a sinodalidade é um modo de ser Igreja; ou melhor, é o modo”*. *“O Espírito Santo está a pedir-nos para sermos mais sinodais.”* (CE Inglaterra e Gales).

Esta experiência traduziu-se em palavras, nos contributos que as diversas comunidades e grupos enviaram às Dioceses, que sintetizaram e enviaram às Conferências Episcopais (CE). Por sua vez, estas redigiram uma síntese que foi enviada à Secretaria-geral do Sínodo.

O DEC foi então escrito por um grupo de redação, após duas semanas de reuniões com um grupo de peritos que leu/refletiu sobre contributos recebidos de 112 das 114 CE e de todas as 15 Igrejas Orientais Católicas, às quais se juntaram as reflexões de 17 dos 23 dicastérios da Cúria Romana, mais de 1.000 contributos de pessoas singulares e de grupos e ainda de múltiplas sugestões recolhidas nas redes sociais.

**O DEC está dividido em 4 Capítulos: “A experiência do processo sinodal”;** “Escutando as Escrituras”; “Em direção a uma Igreja Sinodal Missionária”; e “Os próximos Passos”.

### 1. A experiência do processo sinodal

Neste capítulo narra-se, à luz da fé, a experiência de sinodalidade vivida até aqui, apresentando as dificuldades encontradas e os frutos recolhidos mais significativos.

**Dificuldades:** coincidência da fase de consulta com a pandemia; compreensão do significado da sinodalidade; falta de confiança no processo sinodal e ceticismo sobre a sua real eficácia; medos e resistências por parte do clero e passividade dos leigos; obstáculo da ferida aberta com os abusos de menores e pessoas vulneráveis; dolorosa situação dos cristãos que vivem em países com guerra.

**Frutos e as sementes da sinodalidade:** experiência de alegria numa época complicada; grande entusiasmo entre o Povo de Deus; reforço do sentido de pertença à Igreja; sublinhado de que, pela 1ª vez, a Igreja pediu o seu parecer.

### 2. Escutando as escrituras

O processo sinodal continua, agora num âmbito mais amplo e abrangente, daí o convite a alargarmos o seu alcance.

“Alarga o espaço da tua tenda, estende sem medo as lonas que te abrigam, e estica as tuas cordas, fixa bem as tuas estacas.” (Is 42, 2)

Encontramos neste texto de Isaías o desafio para que não pare mais esta forma de ser Igreja.

E quais as atitudes do crente que caminha sinodalmente?

- Disponibilidade para escutar os outros, morrendo para si mesmo: “Se o grão de trigo não morrer, fica só; mas se morrer, dará muito fruto.” (Jo 10,9)
- Acolhimento do Espírito Santo que fortalece a relação entre todos e com Deus: “Tende entre vós os mesmos sentimentos que estão em Cristo...” Fl 2,5-7)

### 3. Em direção a uma Igreja sinodal missionária

Aqui, o DEC articula as palavras-chave do Caminho Sinodal com os frutos da escuta do Povo de Deus. *“Em vez de nos comportarmos como guardas que procuram excluir os outros da mesa, devemos esforçar-nos mais para estarmos certos de que as pessoas saibam que todos podem encontrar aqui um lugar e uma casa”* (Grupo paroquial dos Estados Unidos).

#### Uma escuta que se faz acolhimento

As sínteses refletem sobre a dificuldade de escutar profundamente e de aceitar ser transformados por esta escuta, pondo em evidência a falta de processos comunitários de escuta e discernimento e pedindo uma maior formação neste campo. Há uma opção pelos jovens, as pessoas com deficiência e a defesa da vida. Deve-se estar à escuta de quem se sente não cuidado e excluído: “Querem que a Igreja encontre as pessoas onde quer que estejam, que caminhe com elas em vez de as julgar e construa relações reais por meio do cuidado e da autenticidade, não com sentido de superioridade” (CE USA).

#### Irmãs e irmãos para a missão

As sínteses dão também voz ao sonho de uma Igreja capaz de se deixar interpelar pelos desafios do mundo de hoje e de lhes responder com transformações concretas: *“O mundo precisa de uma «Igreja em saída», que rejeite a divisão entre crentes e não crentes, que olhe para a humanidade e lhe ofereça mais do que uma doutrina ou uma estratégia, uma experiência de salvação, um «golpe de dom» que atenda ao grito da humanidade e da natureza”* (CE Portugal).

Indicam, contudo, que ainda há muito caminho a percorrer em termos de intercâmbio e colaboração social, cultural, espiritual e intelectual. Muitas sínteses africanas e do Pacífico convidam as Igrejas de todo o mundo a reconhecer que enfrentar os desafios socioambientais deixou de ser facultativo. Algumas outras sublinham a importância do papel da Igreja no espaço público, particularmente em relação aos processos de construção da paz e reconciliação.

Numerosas sínteses evidenciam a importância de reconhecer que a Igreja desempenha a própria missão de anunciar o Evangelho dentro de contextos culturais específicos, conhecendo a influência de mudanças sociais profundas e rápidas.

*“A comunidade deve ter grandemente em conta a diversidade, as aspirações, as necessidades e a maneira de viver a fé. A Igreja universal deve permanecer garante da unidade, mas as Dioceses podem inculturar a fé localmente: é necessária uma*

*descentralização”* (Arquidiocese de Luxemburgo).

Sublinham que não há sinodalidade completa sem unidade entre os cristãos, mas a prática da sinodalidade – comunhão, participação e missão – deve ser articulada com as culturas e os contextos locais, numa tensão que promova o discernimento e a generatividade.

#### Comunhão, Participação e Missão

Para além do clericalismo. Embora sejam francas no diagnóstico do problema, as sínteses não estão privadas de esperança. Expressam um desejo profundo e enérgico de formas de exercício da liderança – episcopal, sacerdotal, religiosa e laical – que sejam relacionais e colaborativas, e de formas de autoridade capazes de gerar solidariedade e co-responsabilidade.

Há que repensar a participação das mulheres. A síntese da Coreia afirma: *“Não obstante a grande participação das mulheres nas várias atividades eclesiais, são muitas vezes excluídas dos principais processos de decisão”*.

Quanto aos carismas, vocações e ministérios, a responsabilidade pela vida sinodal da Igreja não pode ser delegada, mas deve ser partilhada por todos em resposta aos dons que o Espírito Santo concede aos fiéis. *“A experiência feita ajudou a redescobrir a co-responsabilidade que vem da dignidade batismal e deixou emergir a possibilidade de superar uma visão de Igreja construída à volta do ministério ordenado para ir em direção a uma Igreja «toda ministerial», que é comunhão de carismas e ministérios diversos”* (CE Bélgica).

#### A sinodalidade toma forma

A dinâmica da co-responsabilidade, vista e ao serviço da missão comum e não como modalidade organizativa de repartição de papéis e poderes, atravessa todos os níveis da vida da Igreja.

Acima de tudo, trata-se dos conselhos pastorais, chamados a ser sempre mais lugares institucionais de inclusão, diálogo, transparência, discernimento, avaliação e responsabilização de todos. São depois acrescentados os conselhos económicos, diocesanos e paroquiais, sem esquecer os conselhos episcopais e presbiterais junto do bispo. Além disso, muitas sínteses reclamam a exigência de comprometer pessoas que possuam adequadas aptidões profissionais na gestão das competências económicas e de governo.

#### A vida sinodal e liturgia

A Eucaristia é já, em si mesma, “fonte e cume” do dinamismo sinodal da Igreja. *“A celebração litúrgica e a oração são vividas como uma força de união e de mobilização das energias humanas e espirituais”* (CE Burkina Faso e Níger).

A Eucaristia, sacramento da unidade no amor em Cristo, não pode tornar-se motivo de confronto ideológico, fratura ou divisão.

*“A qualidade das homilias é assinalada, quase unanimemente, como um problema: são desejadas “homilias mais profundas, centradas no Evangelho e nas leituras do dia, e não sobre política, que usem uma linguagem acessível*

e atraente e façam referência à vida dos fiéis” (Igreja Maronita).

#### 4. Os próximos passos

O DEC lança um olhar sobre o futuro do processo sinodal, referindo que ele requer tomar em consideração dois horizontes temporais bastante diversos: a curto prazo, que aponta à fase continental que estamos a viver, e a longo prazo, em que a sinodalidade toma forma perene que leva à conversão e reforma da Igreja.

O povo de Deus experimentou a alegria por caminhar em conjunto e deseja continuar a fazê-lo, mas ainda há muito a fazer, em contínuo discernimento. Caminhar juntos como povo de Deus requer conversão contínua, individual e comunitária. Também a igreja precisa uma contínua reforma das suas estruturas e do seu estilo.

Sustentados pelos dons recebidos na fase diocesana do processo sinodal, fundamentados no Evangelho, estamos a aprender a caminhar juntos e a sentar-nos juntos, para partilhar o único pão, de modo que cada um possa encontrar o seu lugar. Todos são chamados, ninguém é excluído. Esta é a estrada que procuramos percorrer na etapa continental.

NOTA: A versão integral do Documento da Etapa Continental está na página da UPS

Rui Pereira 



Por uma Igreja sinodal  
comunhão | participação | missão



**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.

**MARCAÇÃO ONLINE**

**CINTRAMÉDICA**

Laboratório de Análises Clínicas - Cintramédica, Lda - Lisboa - NIF 500.332.010 - Licença de Exercicio nº 7160/2003

## HISTÓRIA DE VIDA: Irmã Armandina, dominicana (Ramalhão)

Entrevista: P. Armindo Reis; Redação: Adérito Martins

**A**rmandina Glória Ferreira de Jesus nasceu em 1939. Na entrada para a congregação apenas mudou o nome para Ir<sup>ma</sup> Armandina Maria. Nasceu em Lisboa quando a família morava na Graça. Tinha apenas um irmão, filho do pai, anterior ao casamento com a mãe, que criou ambos os filhos sem qualquer distinção. O pai era pintor da construção civil e a mãe doméstica.

Armandina começou a vida cristã na Paróquia da Penha de França, mas aos 7 anos a família mudou-se para Alvalade, para uma casa maior. Aí fez a escola e completou a catequese na igreja do Campo Grande, que frequentou até aos 22 anos quando foi para o convento. Em criança fez só a 4ª classe porque, erradamente, entendia que para ir para o convento não era preciso estudar.

A mãe de Armandina ia à Missa todos os domingos, mas o pai só raramente. Quando aos 14 anos, depois de receber o Crisma na

igreja do Campo Grande, decidiu que queria seguir a vida religiosa, foi um choque, especialmente para o pai. Por causa disso foi aprender costura, porque a avó paterna entendia que tinha talento, mas não gostou da experiência. Foi então trabalhar para um laboratório em Benfica, onde esteve durante 2 anos e meio. Depois disso ficou um tempo em casa.

Na Paróquia, Armandina pertenceu à Cruzada Eucarística, deu catequese e também participou na Ação Católica. Gostava de estar sozinha na igreja do Campo Grande às escuras, a contemplar Nosso Senhor. O amor de Nosso Senhor foi o que a fez escolher o caminho da vida religiosa, inspirada por uma catequista.

Aos 22 anos decidiu entrar numa congregação da diocese de Braga, as Franciscanas da Imaculada Conceição e S. Miguel Arcanjo, onde ficou durante 18 anos, parte deles numa casa que tinham em

Benfica. Aos 39 anos, não se sentido bem nessa congregação, foi ao Ramalhão pedir para ingressar nas Irmãs Dominicanas de Santa Catarina de Sena, onde se sente realizada. O noviciado foi feito em Fátima e depois foi enviada para Angola, onde esteve 2 anos e meio em Dalatando, a 250 quilómetros de Luanda (antiga cidade de Salazar). Em Angola as irmãs visitavam as aldeias, davam catequese e cuidavam das roupas dos padres espiritanos, que as acolheram quando elas ficaram sem casa.

O pai da Ir<sup>ma</sup> Armandina sofreu um desgosto com a sua partida para África e ficou muito feliz com o seu regresso. A conselho do médico ela não partilhou com o pai as viagens seguintes, para sítios distantes, mas nas férias ia visitar a família que entretanto tinha ido morar para Aveiro, para o pai trabalhar com um irmão dele no ramo da pintura. Quando a mãe morreu, o pai casou com outra senhora que

cuidou muito bem dele.

Depois de regressar de Angola foi enviada para Fátima, depois Coimbra e Ilha de S. Miguel, onde esteve encarregada de um lar de idosos, com 27 idosas. Foi depois chamada de volta para o Continente, para o Sameiro (Braga), passando a seguir pelo Colégio do Restelo e também pelo Funchal, em Domelas e em Avanca. Está no Ramalhão desde 2016. Aqui cuida das irmãs idosas. As Irmãs fazem as orações da Liturgia das Horas, participam na Missa, rezam o Terço e fazem meditação, e no resto do dia estão disponíveis para todos os serviços necessários na casa. A Ir<sup>ma</sup> Armandina também controla a porta das crianças do colégio.

O único irmão da Ir<sup>ma</sup> Armandina já faleceu, mas deixou filhos e netos que a costumam visitar.

A Irmã gosta muito de Sintra, embora não saia muito porque sofre das pernas, a que foi operada recentemente.



Neste momento são 11 irmãs no Ramalhão. As religiosas são cada vez menos e a Ir<sup>ma</sup> Armandina pensa que será por hoje já não haver tanto amor por Nosso Senhor, pelo que sugere que as raparigas alimentem muito o amor por Jesus.

## Delegação do COL marca presença em Roma

### Presidente da Fundação JMJ Lisboa 2023 esteve em audiência privada com o Papa Francisco.

**N**a semana que marca os 200 dias até à Jornada Mundial da Juventude (JMJ) Lisboa 2023, uma delegação do Comité Organizador Local (COL) reuniu com o Dicastério dos Leigos, Família e Vida, e com a Secretaria de Estado da Santa Sé para preparar a Jornada Mundial da Juventude que irá decorrer em Lisboa, de 1 a 6 de agosto.

O COL esteve representado pelo presidente da Fundação JMJ, D. Américo Aguiar, pelo secretário executivo, Duarte Ricciardi, e pelas Direções de Logística, Pastoral, Finanças, Diálogo e Proximidade, Caminho 23, Comunicação e Direção de Acolhimento e Voluntários.

“As várias Direções do COL tiveram oportunidade de dar continuidade ao trabalho que tem vindo a ser desenvolvido com o Vaticano, nas diferentes dimensões, para os eventos da Jornada. Neste âmbito, foram também realizadas reuniões com os responsáveis pela organização das viagens do Papa, pela segurança e pela liturgia. A delegação portuguesa foi ainda recebida pelo Embaixador de Portugal junto da Santa Sé, Senhor Dr. Domingos Fezas Vital”, refere um comunicado.

D. Américo Aguiar, presidente da Fundação JMJ, esteve em audiência privada com o Papa Francisco, “para enquadrar o Santo Padre naquilo que têm sido os trabalhos de preparação da JMJ, nomeadamente no que concerne as inscrições de peregrinos e a angariação de famílias de acolhimento e de voluntários”, salienta a nota. “O Santo Padre deu graças pelos jovens peregrinos de todo o mundo que já se inscreveram, renovando o convite de participação a todos”, acrescenta.



Informações:  
[www.lisboa2023.org](http://www.lisboa2023.org)

FOTOS:  
Ricardo Perna / JMJ Lisboa 2023



**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

### A ESCOLHA

Um homem sentia-se continuamente oprimido pelas dificuldades da vida. Foi lamentar-se com um mestre espiritual e disse-lhe:

- Não posso mais! Esta vida é-me insuportável!

O mestre pegou então numa mão-cheia de cinzas e deixou-as cair num copo de água límpida que tinha sobre a mesa, dizendo:

- Estes são os teus sofrimentos.

Toda a água ficou turva e suja. O mestre entornou-a. Em seguida, pegou numa outra mão-cheia de cinza, e mostrou-a ao homem. Depois, aproximou-se da janela e atirou-as ao mar.

As cinzas dispersaram-se imediatamente e o mar continuou exatamente como era antes.

O mestre perguntou-lhe:

- Entendeste o significado do que eu fiz?

Ele respondeu:

- Não.

O mestre explicou:

- Todos os dias deves decidir ser um copo de água ou o mar.

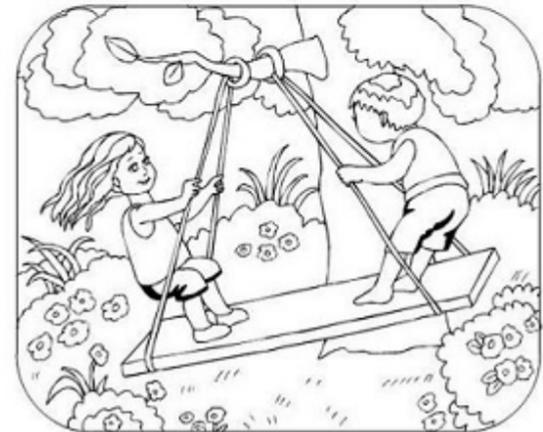
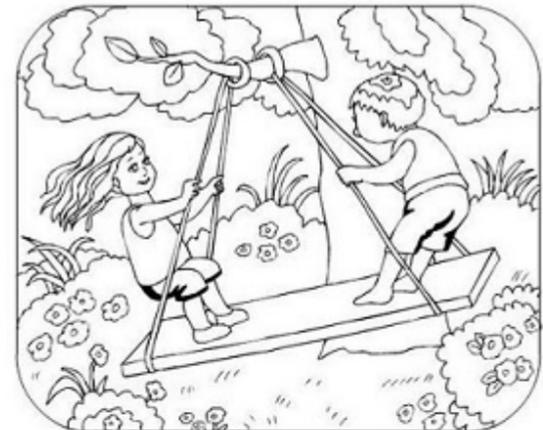
**Os nossos dias reservam-nos alegrias e também dificuldades. A questão está em saber gerir as dificuldades, de modo a não nos deixarmos perturbar por elas. Deixemos que o tempo seja como o mar onde elas se vão diluindo.**

"Pequenas histórias para saborear" Edições Salesianas

## Imagem para colorir



## Descobre as 7 diferenças



## Sudoku - Puzzle

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



### Adjetivos



- |              |            |             |
|--------------|------------|-------------|
| acebolado    | anêmico    | cevado      |
| achocolatado | apetitoso  | coalhado    |
| agrícola     | apimentado | comestível  |
| agropecuário | balanceado | comido      |
| alimentar    | calórico   | concentrado |
| amanteigado  | caramelado | confeitado  |
| amassado     | carnívoro  | cozido      |

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

### ADIVINHAS

- 1 - Muitas damas num castelo, todas vestem de amarelo! O que é?
- 2 - Qual é o animalzinho que traz sempre a casa às costas?
- 3 - Quem de vinte cinco tira, quantos ficam?
- 4 - Qual é coisa, qual é ela, que quanto mais se tira, maior fica?

**Santos do mês**

Pe. Joaquim Inácio

**Venerável P. Francisco Libermann**

O Venerável Padre Francisco de Libermann, nasceu aos 14 de abril de 1802 numa família judia ortodoxa em Saverne, Alsácia, França. Quando jovem, Libermann preparou-se para seguir os passos de seu pai, o rabino chefe de Saverne. Mais tarde, ele contaria como perdeu a fé no judaísmo: depois de entrar em uma escola judaica, foi tratado com desdém por dois dos professores e ele começou a ler literatura francesa, especialmente Rousseau, com o que se tornou um agnóstico. Mais tarde, durante este período de agnosticismo, outro estudante rabínico deu-lhe uma tradução dos evangelhos em hebraico. Sendo sempre uma pessoa com firmeza moral, Libermann foi cativado pelo alto tom moral dos discursos de Jesus, embora ele não pudesse aceitar os elementos sobrenaturais nos Evangelhos. Entretanto, ele recebeu três golpes em seu agnosticis-

mo quando dois de seus irmãos, a quem ele era muito apegado, e um velho amigo e ex-colega estudante, se converteram ao catolicismo. Ele também começou a sentir-se atraído pela Igreja Católica. Libermann converteu-se ao catolicismo e foi batizado em 24 de dezembro de 1826, assumindo o nome de François Marie Paule e, sentindo a vocação missionária, ele entrou no seminário saint-sulpice em Paris no mesmo ano para se formar para o sacerdócio. O conhecimento da sua conversão por muito tempo foi escondido do seu pai, que ficou horrorizado ao saber das ações de seu filho favorito. Libermann sofria de epilepsia, o que impediu sua ordenação por quase quinze anos. Em 1841 ele foi ordenado sacerdote; após a sua ordenação, o Pe. Libermann criou a Congregação do Coração Imaculado de Maria, centrada na atividade missionária para com os escravos recém-libertados.



Esta viria a fundir-se com a Congregação do Espírito Santo, também conhecida como "Espiritanos". Devido a este acontecimento, Libermann é frequentemente referido como o "Segundo Fundador" dos Espiritanos. Embora o Pe. Libermann nunca tenha ido ao exterior, ele recrutou e educou missionários que iam para a África, tanto leigos como clérigos. Foi um pioneiro em estratégias agora reconhecidas como um modelo para a atividade missionária moderna. Ele exortou os Espiritanos a "tomarem-se um com o povo" para que cada grupo receba e compreenda o Evangelho no contexto das suas próprias tradições. Morreu em 2 de fevereiro de 1852, antes de completar 50 anos.

Foi declarado "Venerável" na Igreja em 1 de Junho de 1876, pelo Papa Pio IX.

**Fernando Pessoa  
Presságio**

O amor, quando se revela,  
Não se sabe revelar.  
Sabe bem olhar p'ra ela,  
Mas não lhe sabe falar.

Quem quer dizer o que sente  
Não sabe o que há de dizer.  
Fala: parece que mente...  
Cala: parece esquecer...

Ah, mas se ela adivinhasse,  
Se pudesse ouvir o olhar,  
E se um olhar lhe bastasse  
P'ra saber que a estão a amar!

Mas quem sente muito, cala;  
Quem quer dizer quanto sente  
Fica sem alma nem fala,  
Fica só, inteiramente!

Mas se isto puder contar-lhe  
O que não lhe ousou contar,  
Já não terei que falar-lhe  
Porque lhe estou a falar...

**Intenções do Papa**

Fevereiro 2023

**PELAS PARÓQUIAS**

Rezemos para que as paróquias, pondo no centro a comunhão, sejam cada vez mais comunidades de fé, de fraternidade e de acolhimento dos mais necessitados.

**Farmácia Marrazes**

Propriedade e Direcção Técnica de

**FARMÁCIA  
MARRAZES**

Dra. Célia Maria Simões Casinhas

Horas Seg - Sex: 8:45 - 20:00  
Sáb: 9:00 - 13:00Largo Afonso de Albuquerque, n.º 24 - Estefânia  
2710 - 519 SINTRA

Telefone: 21 923 00 58

**Calendário Litúrgico - Fevereiro 2023 - Ano A**

	Dia 5	Dia 12	Dia 19	Dia 26	<b>TEMPO COMUM</b> 
	5.º DOM. T. Comum	6.º DOM. T. Comum	7.º DOM. T. Comum	1.º DOM. Quaresma	
Leitura I	Is 58, 7-10	Sir 15, 16-21 (15-20)	Lev 19, 1-2.17-18	Gen 2, 7-9; 3, 1-7	
	«A tua luz despontará como a aurora»	«Não mandou a ninguém fazer o mal»	«Amarás o teu próximo como a ti mesmo»	«A criação e o pecado dos nossos primeiros pais»	
Salmo	111, 4-5.6-7.8a e 9	118, 1-2.4-5.17-18.33-34	102, 1-2.3-4.8.10.12-13	50, 3-4.5-6a.12-13.14.17	
	«Para o homem recto nascerá uma luz no meio das trevas.»	«Ditoso o que anda na lei do Senhor.»	«Senhor, sois um Deus clemente e compassivo.»	«Pecámos, Senhor: tende compaixão de nós.»	
Leitura II	1 Cor 2, 1-5	1 Cor 2, 6-10	1 Cor 3, 16-23	Rom 5, 12-19	
	«Anunciei-vos o mistério de Cristo crucificado»	«Antes dos séculos Deus destinou a sabedoria para a nossa glória»	«Tudo é vosso; vós sois de Cristo; Cristo é de Deus»	«Onde abundou o pecado, superabundou a graça»	
Evangelho	Mt 5, 13-16	Mt 5, 17-37	Mt 5, 38-48	Mt 4, 1-11	
	«Vós sois a luz do mundo»	«Foi dito aos antigos ... Eu, porém, digo-vos ...»	«Amai os vossos inimigos»	«Jesus jejuou durante quarenta dias e é tentado»	

"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 Fevereiro 2023

## MISSA DOMINICAL

### SÁBADO (Vespertina)

16H30	Igreja de Galamares
16H30	Igreja de Manique de Cima
18H00	Igreja de S. Pedro
18H30	Linhó (Capela das Irmãs Doroteias)
19H00	Igreja de S. Miguel

### DOMINGO

09H00	Igreja de S. Mamede de Janas
09H00	Capela da Abrunheira
10H00	Igreja de S. Martinho (rito bizantino / Ucrainiano)
10H15	Igreja de Lourel
10H15	Capela da Várzea (Bairro da CHESMAS)
10H15	Igreja de S. Pedro
11H30	Igreja de S. Miguel
11H45	Linhó (Capela das Irmãs Doroteias)
12H00	Ramalhão (Capela das Irmãs Dominicanas)
17H00	Capela de Monte Santos (Ir. Clarissas)
19H15	Igreja de S. Martinho

## MISSA FERIAI\*

	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 (em Ucrainiano)			

\* De 2ª a 6ª feira, em S. Pedro e S. Miguel há possibilidade de atendimento de confissão, antes ou após a Missa, consoante o horário.

### Dia 2 – Quinta-feira- Apresentação do Senhor

16.00h Enc. Oração de Renovamento Carismático  
21.00h Reunião de Direção do Agrup. 1134 do CNE

### Dia 3 – Sexta-feira da semana IV

09.30h Expo. SSmo. em S. Miguel

### Dia 4 – Sábado -Sta. S. João de Brito

16.00h Início das Oficinas de Oração e Vida, no Linhó  
17.00h Grupo de Jovens da UPS, em S. Miguel  
20.00h Preparação da Iniciação Cristã de Adultos  
21.30h Reunião do Clero da UPS

### Dia 5 – Domingo V do Tempo Comum

### Dia 6 – Segunda-feira – S. Paulo Miki e Comp.

### Dia 7 – Terça-feira- 5 Chagas do Senhor

### Dia 8 – Quarta-feira da semana V

**Cursilho de Senhoras (8-11)**  
21.30h Reunião do Secretariado da Catequese  
21.00h Conversas sobre Deus e a Igreja, no Linhó

### Dia 9 – Quinta-feira da semana V

16.00h Adoração ao SSmo. Renov. Carismático

### Dia 10 – Sexta-feira - Sta. Escolástica

21.30h Caminhada Cursistas e Missa em S. Maria.

### Dia 11 – Sábado – N. Sra. de Lourdes

#### Dia Mundial do Doente

09.45h JORNADA VICARIAL DE LITURGIA  
17.00h Grupo de Jovens da UPS, em S. Miguel  
20.00h Preparação da Iniciação Cristã de Adultos

### Dia 12 – Domingo VI do Tempo Comum

16.00h Missa despedida do P. Filomeno, em R. Mouro

### Dia 13 – Segunda-feira da semana VI

Aniversário do P. Jorge Doutor

### Dia 14 – Terça-feira - S. Cirilo e S. Metódio

15.00h Missa no Lar do Oitão

### Dia 16 – Quinta-feira da semana VI

10.00h Reunião do Clero da Vigararia  
16.00h Oração do Renovamento Carismático  
21.00h Reunião do Secr. Perm. do C. Pastoral

### Dia 17 – Sexta-feira da semana VI

21.30h Reunião da equipa formadora do CPB

### Dia 18 – Sábado – S. Teotónio

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 19 – Domingo VII do Tempo Comum

### Dia 20 – Segunda-feira – S. Francisco e S. Jacinta Mar-to

### Dia 21 – Terça-feira da semana VII Carnaval

### Dia 22 – QUARTA-FEIRA DE CINZAS

#### Início da Quaresma

18.00h Missa das Cinzas em S. Miguel  
21.30h Missa das Cinzas em S. Pedro

### Dia 23 – Quinta-feira depois das Cinzas

15.00h Missa no Lar Asas TAP

### Dia 24 – Sexta-feira depois das Cinzas

#### Via Sacra para jovens em Lisboa

### Dia 25 – Sábado depois das Cinzas

#### Peregrinação da Consolata a Fátima

17.00h Grupo de Jovens da UPS, em S. Miguel  
19.00h Missa em S. Miguel com eleição dos catecúmenos  
20.00h Preparação da Iniciação Cristã de Adultos

### Dia 26 – Domingo I da Quaresma

12.30h Almoço Janela em S. Miguel- a favor da construção da igreja da Várzea

### Dia 28 – Terça-feira da semana I

15.00h Missa no Lar Cerejeira

## MÊS de MARÇO

### 4 Março: Jornada sobre “Cuidado de menores na Catequese”

### 04 Março: Promessas dos Escuteiros

### 11 Março: Retiro da UPS - inscrição no Cartório

### 17-19 Março: CPM para noivos

### 25 Março: Retiro do SayYes

### 31 Março: Via Sacra da UPS



O Pe. Armindo fez 52 anos, no dia 21 de Janeiro.  
Que ele se mantenha junto de nós e que Deus o abençoe por muitos e bons anos!



## Notícias dos Vicentinos



## As contas da Conferência de S. Vicente de Paulo de Sintra em 2022

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

A Conferência de S. Vicente de Paulo de S. Pedro de Penaferrim ... tem por fim servir os pobres e os mais carenciados das nossas comunidades, procurando apoiá-los naquilo que for necessário. Não obstante a sua génese e localização em S. Pedro de Sintra desde 17 de Abril de 1952, a Conferência desenvolve a sua actividade em toda a área de Sintra e não apenas naquela freguesia/paróquia, estando, portanto, disponível para ajudar os mais necessitados de toda a Unidade Pastoral de Sintra.

In página internet da UPS

O ano de 2022, apesar do aliviar das restrições e dificuldades decorrentes da pandemia de COVID-19, ficou marcado pelo eclodir da guerra na Ucrânia, a qual teve como consequência a manutenção ou mesmo o agravamento da difícil situação económica de muitas famílias, o que levou a uma preocupante crise social e ao consequente elevado número de pessoas que necessitaram do nosso auxílio, quer material, quer espiritual.

Foi, pois, neste contexto que a Conferência teve maioritariamente a sua intervenção, como instituição que tem por fim auxiliar os pobres e os mais necessitados da comunidade, procurando apoiá-los naquilo que for necessário. E são as actividades que consubstanciam essa intervenção, assim como os meios que foram postos à nossa disposição para as concretizar, que são descritos a seguir.

Todavia, devemos começar por agradecer a todos aqueles (pessoas e instituições) que ajudaram a Conferência ao longo do último ano, disponibilizando parte do seu tempo (tantas vezes escasso) e/ou oferecendo apoios materiais, permitindo materializar a razão da nossa existência: a ajuda aos mais carenciados.

Quanto aos vicentinos, somos agora 19 (dois dos anteriores deixaram a nossa Conferência), com a distribuição por idades indicada no Quadro abaixo:

## QUADRO I – IDADES DOS VICENTINOS

45/50	51/60	61/70	Mais de 70
2	6	6	5

Colaboram ainda directamente nas nossas actividades mais 8 voluntários (com idades compreendidas entre os 50 e os 83 anos). Sabendo-se que a idade dos vicentinos e colaboradores está, na sua maioria, acima dos 60 anos, fácil é constatar que existe uma clara necessidade de rejuvenescimento da nossa Conferência. Por isso, a entrada de vicentinos e colaboradores mais novos seria uma garantia de que a natural saída dos menos jovens estaria compensada, assegurando-se a continuidade do trabalho que tem vindo a ser realizado.

Relativamente aos apoios que prestámos em 2022, há a referir que foram envolvidas, em média, cerca de 50 famílias e mais de 120 pessoas. O tipo de apoios concedidos consta do Quadro seguinte:

## QUADRO II - PRINCIPAIS TIPOS DE APOIOS

Alimentação	Saúde	Habitação
1100	440	18

Concretizando: a alimentação compreende quase exclusivamente a distribuição do Banco Alimentar; a saúde contém os apoios na aquisição de medicamentos, no pagamento de consultas e tratamentos e na aquisição de próteses; a habitação inclui o pagamento de rendas de casa e outras despesas domésticas (água, luz, gás, etc.).

Importa referir que para a distribuição de um cabaz alimentar com uma maior quantidade e qualidade de produtos, a Conferência realiza mensalmente

o reforço dos produtos recebidos do Banco Alimentar Contra a Fome de Lisboa, adquirindo um variado leque de alimentos, cujo valor em 2022 correspondeu a quase 55% das despesas realizadas.

Relativamente aos medicamentos, é de realçar o Protocolo realizado com a Associação Dignidade, a qual assume o pagamento dos medicamentos dos beneficiários referenciados que sejam comparticipados pelo Serviço Nacional de Saúde (SNS), pagando posteriormente a Conferência 50% desta despesa. Todavia, continuámos a assumir o pagamento de outros medicamentos que estão fora do SNS, mantendo os moldes anteriores.

Finalmente, importa mencionar que procuramos sempre minimizar as despesas administrativas necessárias à prossecução dos objectivos da Conferência, pelo que em 2022 elas tiveram apenas um valor correspondente a menos de 1 % das receitas obtidas no ano.

É igualmente importante dar a conhecer quais foram as origens dos recursos da Conferência. Realça-se, mais uma vez, a generosidade das pessoas e entidades que confiaram à Conferência os meios indispensáveis para a concretização dos seus projectos.

De facto, continuámos a contar com o precioso apoio financeiro e material da nossa comunidade, desde os paroquianos e empresas com os seus donativos, até aos órgãos autárquicos com os respectivos programas de apoio às instituições de solidariedade da nossa terra.

São de destacar as valiosas ofertas nos peditórios à porta das igrejas da UPS (cerca de 43% das nossas receitas) e os donativos e as quotas regulares dos nossos benfeitores.

Neste período, a Conferência contou também com as preciosas colaborações da Câmara Municipal de Sintra (subsídio atribuído no âmbito do Programa de Apoio Financeiro a Instituições Sem Fins Lucrativos do município - PAFI) e da União das Freguesias de Sintra (com o transporte de alimentos do Banco Alimentar de Lisboa, um donativo pela parceria no seu projecto de acção social e um subsídio no âmbito do Programa de Apoio ao Associativismo). Destaque igualmente para o grupo de apoio social "Gota-a-Gota" da UPS, que fornece mensalmente alimentos (i.e., leite, papas, cereais), fraldas e toalhi-

Quadro III		Receitas	
		Origem	Valor
		Colectas dos vicentinos efectuadas nas reuniões internas da Conferência	542,14 €
		Subscrições/quotas de benfeitores	540,00 €
		Peditórios à porta das igrejas da UPS	8 815,98 €
		Venda de livros	24,90 €
		Apoio financeiro da Câmara Municipal no âmbito do PAFI *	3 500,00 €
		Apoio financeiro da Junta de Freguesia no âmbito do Programa de Apoio ao Associativismo	750,00 €
		Apoio da Junta - parceria no projeto de acção social	2 500,00 €
		Outras receitas consignadas a fim específico (Banco Alimentar e farmácia)	3 885,00 €
		<b>Total</b>	<b>20 558,02 €</b>
		Despesas	
		Actividades	Valor
		Reforço dos cabazes do Banco Alimentar Contra a Fome	11 224,77 €
		Comparticipação no pagamento de despesas com saúde (medicamentos, etc.)	5 280,84 €
		Auxílio no pagamento de despesas com a habitação	2 212,89 €
		Comparticipação na despesa com IMI e AIMI das casas do Património dos Pobres	700,00 €
		Apoio a outra Conferência em dificuldades	100,00 €
		Contribuição obrigatória para a Sociedade de S. Vicente de Paulo **	496,15 €
		Despesas administrativas e de funcionamento da Conferência	158,72 €
		Outras despesas diversas ***	378,84 €
		<b>Total</b>	<b>20 552,21 €</b>
		<b>Resultado final</b>	<b>5,81 €</b>

\* Programa de Apoio Financeiro às Instituições Sem Fins Lucrativos Promotoras de Desenvolvimento Social e de Saúde.

\*\* Participação nas despesas da Sociedade de S. Vicente de Paulo e para auxílio a outras Conferências em dificuldades.

\*\*\* Inclui despesas com Ucrânianos.



e outros bens, como os Rotários de Sintra, as Catequese e o Grupo de Jovens da Unidade Pastoral de Sintra, o Agrupamento de Escuteiros 1134 do CNE, de alguns supermercados da zona e da Iglo com uma grande quantidade de congelados. Também recebemos produtos em final de validade doados pelo supermercado Auchan.

No Quadro III abaixo estão as origens dos valores recebidos e são elencadas as actividades desenvolvidas pela Conferência de S. Vicente de Paulo, assim como o respectivo custo.

O resultado líquido do ano de 2022 foi, assim, de **5,81 €** (cinco euros e oitenta e um cêntimos), o que permite concluir que quase todas as receitas obtidas foram canalizadas para a ajuda aos mais necessitados.

Finalmente, voltamos a solicitar que todos **CONTINUEM A AJUDAR-NOS A AJUDAR**, certos de que TUDO o que recebemos é canalizado para os mais necessitados e fragilizados da Unidade Pastoral de Sintra (que corresponde geograficamente à área da União das Freguesias). De facto, sem o vosso contributo será muito difícil prosseguir a nossa missão de ajuda ao próximo que esteja em situação mais difícil.

E esta também é uma tarefa de todos, pois, como afirmou o Papa Francisco na sua mensagem para o IV Dia Mundial dos Pobres (13 de Novembro de 2022), "no caso dos pobres, não servem retóricas, mas arregaçar as mangas e pôr em prática a fé através dum envolvimento direto, que não pode ser delegado a ninguém."

Assim, apelamos a que se juntem a nós, sendo voluntários na Conferência de S. Pedro de Penaferrim. Tenham a certeza de que há trabalho que chega para muitos mais...

Mas também dá corpo à nossa obrigação cristã de solicitude para com os mais necessitados, pois, como afirmou o Papa Francisco na mesma mensagem, "encontrar os pobres permite acabar com tantas ansiedades e medos inconsistentes, para atracar àquilo que verdadeiramente importa na vida e que ninguém nos pode roubar: o amor verdadeiro e gratuito. Na realidade, os pobres, antes de ser objeto da nossa esmola, são sujeitos que ajudam a libertar-nos das armadilhas da inquietação e da superficialidade."

Hermínia Dionísio  
(Presidente)

Rui Pereira  
(Tesoureiro)



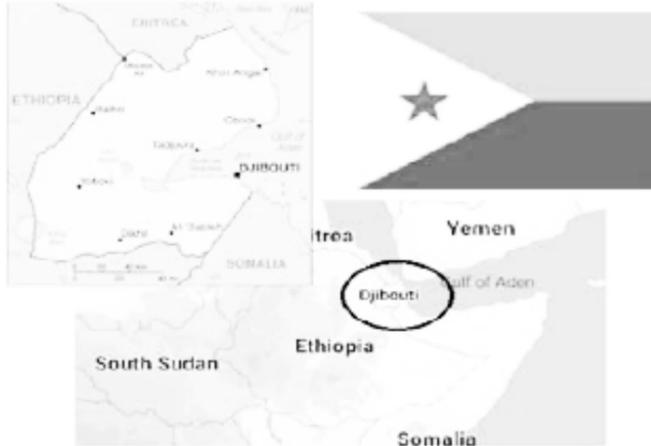
## IGREJAS IRMÃS

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 párocos, 4 seminaristas e 24 religiosas

IBAN:

PT50001800000822165000185



## Padre João Atanásio partiu para a Casa do Pai

O padre João de Brito de Almeida Atanásio faleceu na madrugada de dia 12 de janeiro, com 100 anos.

Pertencente à Congregação dos Padres dos Sagrados Corações, o padre João nasceu a 18 de outubro de 1923, na localidade de Galisteu, paróquia de Vide entre Vinhas, concelho de Celorico da Beira e Diocese da Guarda. A sua família mudou-se para Sintra era ele ainda seminarista, pelo que esta passou a ser, de algum modo, a sua terra também.

Frequentou os seminários de Santarém (1936-1938), Almada (1938-1941) e Olivais (1941-1947) e foi ordenado sacerdote a 6 de julho de 1947, na Sé de Lisboa, pelo Cardeal-Patriarca D. Manuel Gonçalves Cerejeira, tendo por isso celebrado, no ano passado, as bodas de diamante sacerdotais (75 anos).

Em 1957, o sacerdote foi nomeado coadjutor da paróquia da Penha de França e, um ano depois, pároco (1958-1969). Passou pelo Seminário de Baltar e em 1973 esteve na Beira, em Moçambique (1973-1975). Regressado a Lisboa, foi coadjutor de São João de Brito (1976-1977) e depois de São João da Talha (1977-1984) e Santa Iria de Azóia (1978-1985). O padre João de Brito Atanásio foi ainda pároco de Santa Iria de Azóia (1985-1986) e da Bobadela (1985-1990) e coadjutor de São João da Talha (1987-1990). Em 1990, o sacerdote é nomeado, pela segunda vez, pároco da Penha de França, onde ficou até ao ano 2000, data em que passou a coadjutor, durante quatro anos. Em 2004, é nomeado coadjutor de Unhos (até 2008), passando, em 2009, a pároco 'in solidum' da Charneca (2009-2015), Unhos e Catujal (ambas entre 2009 e 2018).

O Pe. João foi também um dos fundadores do Caminho Neo-catecumenal em Portugal, na paróquia da Penha de França, e um promotor entusiasta dos Cursilhos de Cristandade e do Escutismo.

A família Atanásio, além do Pe. João, deu à Igreja ainda duas religiosas dominicanas, suas irmãs, também já falecidas.

Presidiu à Missa exequial do Pe. João, no dia 13 de janeiro, na Casa Sacerdotal de Lisboa, o Cardeal-Patriarca de Lisboa, D. Manuel Clemente.



## 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 -

### Edição gráfica e paginação:

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

### Revisão de textos:

Graça Camara de Sousa

### Área Financeira

Mafalda Pedro

### Distribuição:

João Valbordo; Manuel Sequeira

### Publicidade:

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

### Impressão:

Empresa Gráfica Funchalense ::  
:: MORELENA - PERO PINHEIRO ::Tiragem deste número:  
1400 exemplares

## Biblioteca UPS

Isabel Pereira

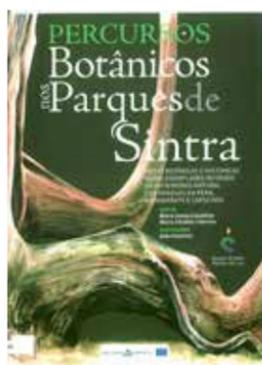
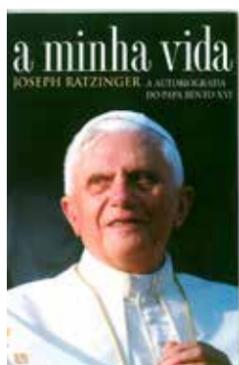
**2023, Fevereiro.** E aí temos o Carnaval e uma curta pausa lectiva! Festa, divertimento, brincadeiras... E, a seguir, o início da Quaresma, um tempo de reflexão e de preparação para a Festa da Páscoa.

*"A leitura de um bom livro é um diálogo incessante: o livro fala e a alma responde"* (André Maurois)

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

\*Bento XVI, uma autobiografia. \*José Saramago (centenário do seu nascimento). \*O contacto com a natureza. \*Tonecas, um rapaz muito traquina e protagonista de série de TV.

1. **A minha vida** / Joseph Ratzinger, Paulinas, 1992
2. **História do cerco de Lisboa** / José Saramago, Caminho, 2001
3. **Percursos Botânicos nos Parques de Sintra** / Maria Lisete Caixinha, Maria Cândida Liberato (textos), Parques de Sintra, Monte da Lua, 2008
4. **As lições do Tonecas** / José de Oliveira Cosme, Liv. Barata, 1997



**Nota final:** Na nossa biblioteca encontram-se disponíveis, para os que gostam das excelentes receitas do Chefe Silva, 22 volumes encadernados da Revista "Teleculinária" (do nº1 ao nº 492).

Boas leituras!

(O texto não respeita o novo Acordo Ortográfico)



## 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 uma das inscrições da Fonte da Pipa, na Vila de Sintra. O texto em latim é a citação do texto bíblico de Levítico 19,15 "Non consideres personam pauperis, nec honores vultum potentis. Iuste iudica proximo tuo" (Não prejudicarás o pobre, nem serás complacente para com o poderoso. Julgarás o teu próximo com justiça.)

**I JORNADA VICARIAL DE LITURGIA**  
**VIGARARIA DE SINTRA**

**PROGRAMA**

09h30 | Acolhimento  
10h00 | Louvas  
10h30 | Recepção do movimento litúrgico: Que dificuldades? Que caminho? Prof. Dr. Paulo Formes  
11h30 | Intervalo  
11h45 | Apresentação da carta do Papa: Desiderio desideravi Pe. Ricardo Jacinto  
12h45 | Almoço  
14h30 | Ateliers (pode participar em dois)

1. Gestos e atitudes litúrgicas na missa Pe. Pedro Tavares
2. O ministério do leitor Pe. Pedro Lourenço
3. O Canto: Que caminho percorrer? Pe. Diamantino Faustino e
4. Compreender o espaço litúrgico Isabel Alçada
5. As artes: Uma nova linguagem ou a linguagem da passada? Dina Figueiredo (artista plástica) Pe. João Norton s. (arquitecto) Paulo Neves (escultor)

17h00 | Intervalo  
17h30 | Missa presidida pelo Sr. D. Joaquim

**MEM-MARTINS**  
**11 . FEVEREIRO . 2023**

**QUERES SER VOLUNTÁRIO NA JORNADA MUNDIAL DA JUVENTUDE (JM) LISBOA 2023?**

**VENI AJUDAR A CONSTRUIR O MAIOR EVENTO DO MUNDO!**



**Inscrição para voluntário paroquial na JM**



**Inscrição como Família de Acolhimento a Jovens da JM**

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



**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)