



# Cruz Alta



Dezembro 2023

Edição nº 214 - Ano XXI  
Diretor: P. Armindo Reis

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

Distribuição Gratuita

Animado pelo Grupo de Jovens da UPS

A COMUNIDADE ESTÁ CONVIDADA PARA A

## PASSAGEM DE ANO SOLIDÁRIA DA UPS

31 de dezembro | a partir das 20h  
no Salão da Igreja de S. Miguel em Sintra

# 2024

Com jantar e música ao vivo! 20 desejos

O dinheiro angariado será revertido para a ida do grupo de jovens a Taizé

Para reservar lugar contacte: 219 244 744 / 966 223 785  
ou [paroquias.sintra@gmail.com](mailto:paroquias.sintra@gmail.com)

Descontos de Família: 30% - 5 ou mais pessoas  
Crianças 4-12 anos: 10 desejos



Até já Querida Gracinha!



Página 2

Passeio a Belém  
Unidade Pastoral de Sintra



Página 4

Entrevista de Vida  
Arminda Inácio



Página 10

## VIGÍLIA LUZ DA PAZ DE BELÉM

15 DE DEZEMBRO - 21H30  
IGREJA DE SÃO MIGUEL  
SINTRA



"CONSTRUIR A PAZ"  
ESTÁ NAS NOSSAS MÃOS

ESCURISMO  
Associação

## TEMPO DE ADVENTO E DE NATAL

Páginas Centrais



ESPAÇO SOLIDÁRIO  
ACISJF-UPS

PROMOÇÕES DE  
*Natal*

VISITE-NOS

LOJA 11 GALERIA COMERCIAL  
RUA CAMÃRA PESTANA - SINTRA



## Editorial

José Pedro Salema

### O Natal de Jesus

Não é possível disfarçar o mal estar que sinto sempre que se aproxima a altura do Natal. Sobretudo porque é uma época especial, em que todos nos sentimos mais solidários uns com os outros. E por isso mesmo me vêm as imagens de pobreza entristecida que tantos sofrem à minha volta, no meio de todos nós.

O Deus Criador sentiu imensa misericórdia pelos homens e quis vir ao mundo para ser salvação. Cristo veio para salvar. Nós viemos para ser salvos.

A experiência de salvação que vivemos, é a mensagem que o Natal nos recorda. ELE nasceu para que nós pudéssemos viver como Ele. "Pega na tua cruz e segue-Me".

Se vivo em busca de fé, sei que Cristo veio responder à minha razão de viver. Tenho de pegar na minha cruz, juntamente com os outros que me rodeiam, e colocá-la ao lado da Cruz de Cristo, no altar. Viver os passos de cada Missa como entrega da minha vida nas mãos de Jesus, que Ele mesmo se encarrega de nos fazer Seus, para caminharmos ao Seu lado, para a vida eterna!

Natal é isto mesmo, nascer todos os dias para uma nova vida! Cheio de esperança e com vontade de seguir Jesus com a minha cruz, sabendo que ela é leve pois o Espírito de Deus se encarrega que ela não pese mais do que aquilo que eu possa carregar.

Não conseguirei caminhar sozinho pelos meus próprios passos. Por isso o encontro com Cristo no meu coração é essencial e tenho de procurar o alimento junto dEle. Na Eucaristia, crio em mim as condições de comunhão com Deus e nesta relação que mantenho dentro de mim, Deus dá-se a comer para que eu tenha tudo. Só Ele basta e este alimento é força, que me ilumina, me aquece e faz vibrar.

"Senhor, obrigado por gostares de mim como eu sou. Que cada molécula de ar que eu respire, venha cheia de Ti, do Teu amor, da Tua entrega. Que eu sinta nessa brisa que não vejo, mas que me acaricia por onde eu for, me fortalece e alimenta, me aquece e ilumina, a tranquilidade capaz de juntar a minha cruz à Tua, e morrer no meu pecado, e ressuscitar numa nova vida.

Que neste Natal eu viva mais para os outros do que para mim, entregando-me nas mãos do Jesus Menino, que nasceu com um amor profundo, para me salvar a mim, para salvar o mundo!"



## Os Nossos Padres

Pe. Joaquim Inácio

### Natal: Festa do Amor, do Perdão e da Paz

Aproxima-se o Natal, a festa do nascimento do menino Jesus, o Príncipe da Paz. Todos ansiamos viver um Natal em harmonia com as nossas famílias e com as pessoas mais próximas, um Natal que seja uma verdadeira festa da solidariedade, do amor, do perdão e da paz, porque o menino de Belém trouxe-nos esta mensagem: amai-vos uns aos outros como eu vos amei.

A faltarem poucos dias para o Natal, os nossos corações palpitam de expectativa, ao mesmo tempo que paira no ar um sentimento de incerteza. A incerteza do fim destas guerras que o mundo está a enfrentar, a guerra Rússia – Ucrânia e agora a mais recente guerra na terra santa Israel – Hamas, a guerra na Síria e em muitos países africanos que se debatem com conflitos armados. A guerra que causa mortes, destruição e miséria e cria insegurança e medo. Perguntamo-nos como será o Natal de muitos dos nossos irmãos(ãs) em zonas de conflitos, crianças, mulheres e homens, que sofrem as consequências dos horrores das guerras. Temos ouvido os



constantemente os apelos do Papa Francisco, para que se acabe com as guerras. Jesus é o Príncipe da Paz saibamos escutar a mensagem de paz que Ele nos traz, e não nos cansemos de rezar pela paz no mundo; procuremos manter sempre acesas as lâmpadas da nossa fé, na certeza de que a paz é possível.

O Natal é a festa da certeza de que Deus nos ama e nunca nos abandona. Um Deus que se fez homem na fragilidade de uma criança para habitar no meio de nós e nos trazer a verdadeira paz. Perante as instabilidades que o mundo está a enfrentar, tenhamos todos a certeza de que Deus é Pai e nunca nos deixa desamparados e a prova disto é que o nome do menino que vai nascer é Emanuel: "Deus Conosco", Ele é a nossa paz.



## A Melhor Parte

Diác. Vasco d'Avillez

### O poder da oração

Festejámos em novembro, no dia 11 o São Martinho, santo muito ligado à nossa União de Paróquias de Sintra por termos uma, chamada justamente de S. Martinho!

O S. Martinho que é muito popular entre as populações dedicadas à produção de uvas e de vinho, é conhecido internacionalmente por: S. Martinho de Tours, porque quando morreu era Bispo desta já muito importante cidade francesa.

É de fato o Santo Patrono do Vinho, na Europa quase toda e muito festejado por isso mesmo em Portugal; Espanha; França; Itália; etc. E nós todos sentimos essa proximidade pois por todo o Portugal há inúmeros municípios produtores de vinho, como Torres Vedras, que fazem o seu feriado municipal no dia 11 de novembro por causa deste Santo. E nós comemos casta-

nhas e "bebemos um copo" e rezamos ao S. Martinho para que olhe por nós. E resulta!

Estamos a atravessar um período difícil do ponto de vista da organização política do país mas pelo mundo fora não estamos muito melhor e por isso a oração é cada vez mais necessária, por causa da Ucrânia, por causa da Faixa de Gaza, etc.

Temos de rezar sem hesitar e temos de pedir a Deus que envie mais vezes o S. Martinho para nos ajudar.

E na nossa própria casa, é igual e temos de rezar e pedir a ajuda de que necessitamos sabendo que do lado da Comunidade essa ajuda vem logo que precisemos dela e a peça-mos, convictamente!

Estive doente com uma dupla pneumonia, agora em novembro e não só não podia ir dar a Comunhão aos doentes habituais como eu próprio



não conseguia ir à Igreja para receber esse conforto que é a presença real de Jesus em nós, através da Comunhão. E fiz exatamente o que vos estou a sugerir: Pedi! Pedi e veio logo a Comunhão Dominical, através das mãos de uma Ministra Extraordinária da Comunhão que nos deu a Comunhão a mim e à Mary Anne, também ela doente.

Vamos continuar a rezar e a pedir e vamos todos fazer um esforço para sermos fatores de soluções e não de problemas.

Estamos, com a chegada de dezembro, a entrar no Advento. Tempo de preparação do Natal.

Boa preparação para o Natal!

### Nota de Falecimento



**É com tristeza que noticiamos o falecimento inesperado da Graça Camara de Sousa, membro da direção deste Jornal Cruz Alta, no passado dia 22 de Novembro.**

**A Graça era há muitos anos responsável pela revisão de textos do jornal. Na Unidade Pastoral era também membro da direção do Grupo de Ação Social Gota a Gota e participante do Grupo Coral da igreja de São Martinho.**

**A Associação Cruz Alta apresenta sentido pesar ao seu marido, filho e restantes familiares.**

**Jesus a liberte da morte e a faça ressuscitar para a vida gloriosa na comunhão eterna com Ele.**



## IGREJA NA VÁRZEA DE SINTRA EM CONSTRUÇÃO – NOTÍCIAS DA OBRA!

Pe. Armindo Reis

A construção da Igreja da Várzea de Sintra continua em fase de rebocos exteriores.

Tem sido possível continuar esta segunda fase da obra graças a importantes ajudas em materiais e mão-de-obra, que muito agradecemos.

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

- A.P. – 20,00€
- Rifas de toalha – 50,00€
- Bolos – 50,21€
- C. – 60,00€
- G.T. – 20,00€
- F.L. – 200,00€
- Grupo Euromil - 100,00€
- Quermesse S. Martinho – 24,60€+79,80€
- Almoço de Galamares – 1.445,00€
- Quermesse e rifas de Galamares – 537,00€
- Um agradecimento especial

à Comunidade de Galamares que organizou um almoço e rifas para ajudar à construção desta igreja. É um gesto muito bonito entre comunidades da mesma Paróquia.

Quem quiser contribuir para as obras poderá fazê-lo através do IBAN do Santander Totta: PT50 0018 0000 4012 6353 00112 e, se o pretender, poderá solicitar-nos o respetivo recibo.

Com a ajuda de toda a Uni-



dade 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.



## Futura igreja da Abrunheira – notícia dos donativos!

Pe. Armindo Reis

A Comunidade da Abrunheira, da Paróquia de São Pedro de Penaferrim, anseia por uma igreja há mais de 50 anos. Depois de termos celebrado a Missa em fábricas e escolas, em 2014 inaugurámos a cave da futura igreja, que será capela mortuária e salão, mas que por agora serve também de capela para a celebração da Eucaristia dominical.

O novo projeto da igreja a construir por cima da cave está aprovado pela Câmara Municipal de Sintra e estaríamos prontos a começar

se tivéssemos uma verba razoável, mas por enquanto estamos apenas a avaliar se conseguiremos edificar numa 1ª fase, a parte estrutural do edifício.

Entretanto vamos tentando angariar fundos. Temos recebido alguns donativos, entre os quais destacamos os mais recentes:

- 2ª metade do Painele de azulejos – 2.000,00€
- Almoço Janela de novembro – 1.000,00€
- Donativo do Espaço Solidário – 200,00€
- Donativo anónimo – 30,00€



- M.J. – 200,00€
- M.N.- 150,00€
- C.S. – 200,00€



- M.S. – 100,00€
- Magusto – 315,00€
- Donativo anónimo – 140,00€
- Cafés – 160,00€
- Quem quiser contribuir para a construção da igreja da Abru-

neira poderá fazê-lo através do IBAN do Novo Banco: PT50 0007 0000 12338700119 23 e, se o pretender, solicitar-nos o respetivo recibo.



## A Liga Portuguesa Contra o Cancro, informa o valor angariado na Zona de Sintra em 2022.

Liga Portuguesa contra o cancro



# LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO

Com a ajuda da Sra. D. Júlia Inglês e todos os que colaboram e Graças à generosidade da População e também à do Pároco, foram angariados 6 562,15€.

O peditério é uma das principais receitas da LPCC. Descrevemos de forma sucinta o apoio que a Liga Portuguesa Contra o Cancro proporciona a Doentes e seus familiares.

- Apoio ao Doente oncológico e sua Família  
Apoiamos com medicação, transporte, cabaz alimentar.

Soutiens e próteses mamaras a utentes com cancro de mama.

Material de apoio técnico a Doentes laringectomizados. Ajudas personalizadas a doentes ostomizados.

Através dos nossos serviços de Voluntariado, apoiamos todos os dias os utentes e seus familiares que se encontram nos hospitais onde temos o nosso voluntariado, com café, leite, pão e bolachas.

Apoiamos os doentes no apoio às refeições. Na Pediatria Etc. Todos os serviços da LPCC

podem ser consultados neste link:

<https://www.ligacontracancro.pt/servicos/detalhe/url/voluntariado-hospitalar/>

- Apoio Jurídico para doentes oncológicos gratuitamente.

- Prevenção Primária  
Vamos às escolas e a empresas fazer palestras de sensibilização de prevenção para a saúde.

Ensinamos hábitos de vida saudáveis às crianças. A moderar o consumo de álcool. A não fumar.

- Prevenção Secundária  
Rastreamos todas as mulheres em relação ao Cancro de mama (na faixa dos 50 aos 69

anos) gratuitamente. Temos ações de Diagnostico precoce de cavidade Oral gratuitamente.

Ações de Diagnostico precoce de pele gratuitamente.

Consultas de Cessação Tabágica Gratuitamente.

Consultas de Psico-oncologia para utentes e familiares gratuitamente.

- Estímulo à investigação e

Formação em Oncologia  
Apoiamos médicos e enfermeiros para que dentro dos seus estudos ajudem a avançar para um tratamento mais rápido e inovador.

Apoiamos com literacia em saúde, etc.

Esperamos que tenha ajudado a esclarecer um pouco do nosso apoio.



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

Recta da Granja, Lote 6  
2725-118 Algueirão

Tel:219265110 fax:219265119  
[www.estoresbandarra.com](http://www.estoresbandarra.com)

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).

**Kairós** – Tempo propício, oportunidade de salvação, momento decisivo dentro da existência humana.

**Kénosis** – Palavra grega utilizada por S. Paulo para descrever o aniquilamento ou rebaixamento de Jesus Cristo ao fazer-se homem e ao aceitar a morte de cruz (Fil 2, 6-8).

**Kerigma** – «Proclamação». Termo grego utilizado na primeira comunidade para indicar o anúncio da Boa Nova.

**Koiné** – «Comum». Língua grega que falava a gente simples na zona do Medi-

terrâneo. O NT foi escrito em Koiné.

**Labão** – «Branco». Filho de Betuel, sobrinho de Abraão (Gn 24, 29-60; 29, 1-30).

**Laodiceia** – Cidade da Ásia Menor mencionada no Apocalipse (Ap 3, 14-22).

**Lázaro** – «Deus socorre». Amigo de Jesus, por este ressuscitado (Jo 11), irmão de Marta e Maria. Também o mendigo que aparece na parábola do rico Epulão (Lc 16, 19-31).

**Lebeu** – Nome dado a Judas Tadeu.

**Lei** – Maneira genérica de os

judeus chamarem aos livros do Pentateuco. **Lei do Levirato**: lei pela qual uma viúva sem descendência era tomada como esposa pelo irmão do defunto. O filho que nascesse era considerado filho do esposo falecido (Dt 25, 5-10; Mt 22, 23-33). **Lei do Talião**: está bem resumida na frase: «Olho por olho e dente por dente», ou seja, o castigo é proporcionado ao delito (Dt 19, 21; Ex 21, 23-25; Lv 24, 18-21). Jesus ultrapassa-a com a lei do perdão (Mt 5, 38-42).

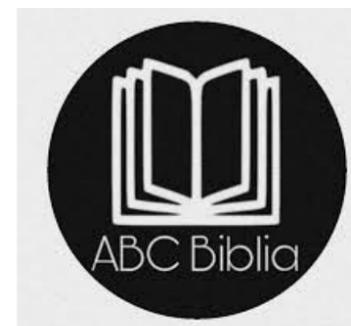
**Levi** – Filho de Jacob e Lia

(Gn 29, 34-35). **Levitas**: descendentes da tribo de Levi aos quais estava confiado o cuidado do Templo e do culto. **Levi de Alfeu**: cobrador de impostos chamado por Jesus (Mc 2, 18-22; Lc 5, 33-39) para ser apóstolo. Conhecido por Mateus, autor do evangelho segundo S. Mateus.

**Levítico** – Livro do Pentateuco, o terceiro, dedicado ao culto do Templo e leis rituais.

**Lia/Lea** – Filha de Labão, substitui Raquel como esposa de Jacob (Gn 29, 20-35).

**Libano** – «Branco». Montes do Libano: cordilheira que



aparece na Bíblia numerosas vezes, falando sobretudo dos seus cedros (2 Cr 2, 4-14). Hoje, Estado da Ásia Menor, fronteiro com Israel.

**Lida** – Cidade a norte de Jerusalém onde Pedro cura um paralisado chamado Eneias (Act 9, 32-35).

## Realizou-se mais um passeio da nossa UPS

Coração da Camara

Desta vez o destino era Lisboa, aqui tão perto, mas que conhecemos por vezes tão mal. À saída, na Portela, a expectativa era grande!!! Estava um lindo dia de sol, mas quando chegamos à IC19 ficamos envoltos num espesso nevoeiro que nos acompanhou até Lisboa...

O nosso destino era Belém, e aí descobrir uma página gloriosa da nossa história: os **Descobrimientos**, todo o aspecto científico e de experimentação que levou as caravelas portuguesas a navegar por mares nunca antes navegados. Na Escola Náutica de Sagres, fundada pelo Infante D. Henrique, astrónomos, matemáticos, cartógrafos e navegadores foram, ao longo de décadas, superando as dificuldades: como dominar o mar e as suas correntes, como se orientar pelas estrelas, que cálculos fazer para tudo anotar em mapas. **TUDO** isto levou os portugueses até ao Oriente, e, no grande mapa mundo que se encontra junto ao Padrão dos Descobrimientos pudemos ver os progressos que foram fazendo ao longo das décadas...

A seguir visitámos a **Torre de Belém**, símbolo da necessidade de proteger o Porto de Lisboa por se ter tornado o maior entreposto da Europa para todo o comércio do Extremo Oriente e das costas africanas!!!

Antes do almoço ainda fomos visitar os claustros do **Mosteiro dos Jerónimos**, agora com o sol a iluminar um dos mais bonitos claustros do mundo e o céu muito azul a fazer contraste com as tonalidades quentes da pedra lioz tão ricamente trabalhada! Visita curta, mas impressionante! Pois ao meio-dia estávamos na Igreja para a Santa Missa. O Senhor Padre Armindo concelebrou com o Prior dos Jerónimos que nos deu as boas vindas. Depois da missa ainda fizemos um reconhecimento da beleza arquitectónica da Igreja, expoente máximo do manuelino em Portugal.

A primeira pedra do Mosteiro dos Jerónimos

foi colocada em dia de Reis, símbolo de que a Fé que os missionários levavam ao mundo

nas caravelas portuguesas era para **TODOS**. Em Belém na Palestina Jesus tinha vindo ao mundo, e a partir de Belém em Lisboa, Jesus foi levado a **TUDO O MUNDO NOVO**.

O almoço foi livre, sempre com sol e antes de deixarmos a zona de Belém ainda houve oportunidade para cada um provar um "pastel de Belém" no jardim em frente ao Mosteiro...

À tarde fomos visitar o **Palácio da Ajuda** numa perspectiva diferente: ver ali não apenas uma morada real, mas a casa de uma família que por acaso era a Família Real!

A seguir, mesmo ali ao lado fomos ver o **Tesouro Real**.

Foi um grupo maravilhoso que se juntou para este dia intensivo de visitas: não se queixaram do nevoeiro em Lisboa (o sintense está habituado a ele...), não se queixaram de ter de estar na fila para entrar na Torre de Belém e no claustro dos Jerónimos, nem refilaram do tempo que demorou a entrada no Tesouro com toda aquela "incrível segurança". Estiveram sempre bem dispostos e animados!!!!!!!

Foi um prazer estar com este grupo!!!!!!!



**MAFEP**  
segurança contra Incêndios

O SEU NEGÓCIO PROTEGIDO E CUMPRINDO A LEGISLAÇÃO

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

www.mafep.pt



**Consultório Médico**

Miguel Forjaz, Médico

## Neuropatia Periférica

O nosso sistema nervoso é composto pelo sistema nervoso central, constituído pelo cérebro e medula espinal e pelo sistema nervoso periférico (SNP), formado pelos nervos cranianos e pelos nervos que ligam a medula espinal às diferentes partes do organismo. É de notar que a coluna vertebral protege a medula espinal através das vértebras, emergindo entre elas 31 pares de nervos espinhais. Estes nervos são sensitivos, motores ou mistos. A função do SNP é ligar, através destas fibras nervosas, o cérebro aos outros órgãos do corpo e realizar o transporte de informações. O SNP divide-se em sistema nervoso somático que atua sobre a musculatura esquelética voluntária e pelo sistema nervoso autónomo que controla as ações involuntárias, como as realizadas pelos órgãos internos.

A Neuropatia periférica é uma doença do SNP. É uma perturbação dos nervos peri-

féricos que pode produzir alterações como perda ou aumento da sensibilidade, debilidade, atrofia muscular e que atinge em especial as extremidades distais, ou seja, pés e mãos.

### Tipos de Neuropatia periférica

A Neuropatia pode afetar vários nervos simultaneamente, chamada Polineuropatia, ou ser lesado um único nervo, a Mononeuropatia, ou, no caso de dois ou mais nervos atingidos, a Mononeuropatia múltipla.

Na Mononeuropatia o traumatismo ou a compressão são a causa mais frequente. Exemplos deste tipo de neuropatia são o síndrome do canal cárpico, devido à compressão do nervo mediano que passa pelo pulso e inerva a face palmar da mão. Esta situação pode dar dor, formigueiros da mão e, se não se tratar o doente, pode levar a atrofia muscular da mão. Outro exemplo é a compressão do nervo cubital,

cujo trajeto passa pelo cotovelo.

A Mononeuropatia múltipla pode surgir nos doentes diabéticos, que se caracteriza por perda de sensibilidade, especialmente.

A Polineuropatia periférica, a disfunção simultânea de vários nervos periféricos pode ter várias causas, mas, em cerca de quase metade dos casos diagnosticados, é de causa desconhecida. Dentro das causas conhecidas a diabetes mal controlada, ao longo dos anos constitui a causa mais frequente. Mas existem muitas causas de polineuropatia, embora menos frequentes. Assim, a polineuropatia pode surgir também no tratamento com quimioterapia, na insuficiência renal, no alcoolismo crónico, na deficiência de vitamina B, em algumas doenças autoimunes, como a síndrome de Sjogren ou o lúpus, nas intoxicações pelo chumbo e outros metais pesados, na má nutrição e alterações do metabolismo

proteico, nas infeções virais, como a Sida, nas doenças da tiroide, nalgumas doenças cancro-sas e na toma de alguns medicamentos. Ou seja, causas muito variadas que devem ser estudadas, confirmadas ou excluídas. Na verdade, se encontrarmos a causa da polineuropatia podemos combatê-la e, eventualmente, tratá-la.

Os sintomas principais são as alterações de sensibilidade das extremidades, em concreto dos pés e ou mãos, como formigueiros, ou a sensação de usar uma meia ou luva invisível, a sensação de não reconhecer vibrações, a hipersensibilidade às alterações da temperatura ambiente e ao tato, fraqueza e espasmos musculares ou câibras. Nos diabéticos pode chegar-se ao ponto destes doentes se queimarem ou ferirem nos pés ou mãos por perda da sensibilidade.

Estes doentes portadores deste tipo de neuropatia podem apresentar também al-

terações do sistema nervoso autónomo, responsável pelas funções automáticas do organismo, como perturbações do batimento cardíaco, dos movimentos respiratórios, da função intestinal, suor inco-mum, alterações do controle da bexiga e até da pressão arterial.

No diagnóstico a avaliação neurológica é fundamental para estabelecer a confirmação da neuropatia e o seu tipo, e da realização de outros possíveis exames como o eletromiograma (EMG) e eventual biopsia do nervo. O EMG pode ser normal na neuropatia de fibras nervosas finas, como é o caso deste tipo de neuropatias.

O tratamento é dirigido à causa que a provoca e a medicação que existe poderá aliviar os sintomas, mas no caso de a causa ser desconhecida não há cura. O prognóstico é incerto, apesar de se considerar que a maior parte deste tipo de neuropatias não serem evolutivas. ■

**Redil**

Gonçalo Ferrira - pioneiro - Escuteiros - Agrupamento 1134 - Sintra

Nos dias 11 e 12 de novembro, decorreu o REDIL do Núcleo Serra da Lua que é uma atividade focada nas técnicas de liderança dos guias e sub-guias de todas as secções.

Este ano, o tema do REDIL foi a Serra Mágica, e foi focado em quatro doms, o Dom da Segurança, onde aprendemos a utilizar extintores, rádios e bilhas de gás; o Dom da Liderança, o Dom do Método, e o Dom da Comunicação, onde aprendemos novas técnicas para comunicar com a nossa equipa.

Cada secção escolheu também o seu guia e sub-guia de núcleo, que os vão ajudar e representar.

Pela noite, os pioneiros fizeram uma grande festa de campo com música, jogos e no final, uma grande poção mágica que todos beberam.

O fim de semana foi repleto de jogos e diversão, acabando com um jogo que envolveu todas as secções e que reforçou o dom da união. ■



Agora é mais fácil ir às suas rotinas de saúde, ao aeroporto, às viagens de negócios e voltar para casa.

Taxi  
**Sintra Rural**

**965 234 393**

Serviço na hora e por chamada



email: [taxsintrarural@gmail.com](mailto:taxsintrarural@gmail.com)  
<https://www.facebook.com/taxsintra.rural>



## Crónica: Familiarmente Falando

Orlando de Carvalho

### Semitas - Parte 1

A palavra semita tem origem no relato bíblico da descendência de Noé, onde se afirma que gerou três filhos: Sem, Cã e Jafet. Semitas biologicamente seriam os descendentes de Sem. Ainda de acordo com o Livro do Génesis, que enumera diversas gerações na descendência de Sem, encontramos Abraão.

Para os linguistas a palavra semita refere-se a um conjunto de línguas e aos povos que as falavam e que são de um modo genérico, mas não exaustivo hebreus, árabes, fenícios, sírios, caldeus, que se estende a línguas faladas por povos do Magrebe, do Corno de África e ao aramaico, a língua falada por Jesus.

Estudos recentes indicam que judeus e árabes partilham o mesmo ADN.

Sem grande aprofundamento científico, entendemos que todas as guerras do Médio Oriente, entre xiitas e sunitas, entre judeus e árabes, entre todos aqueles povos, são guerras fratricidas. Eles são irmãos, bíblicamente falando, linguisticamente falam ramos da mesma língua original comum e biologicamente também.

A existência de Abraão personagem bíblica, não tem, até hoje, qualquer fundamento científico. Acredita-se na existência de Abraão por uma questão de fé. Calcula-se que terá vivido entre 2 000 e 2 500 anos A. C.

Podemos retroceder a Abraão para tentar encontrar uma razão para as guerras entre os povos semitas do Médio Oriente.

O relato bíblico refere que Abraão teve dois filhos de duas mulheres, primeiro Ismael da escrava Agar e depois Isaac da esposa Sara. Posteriormente terá tido outros filhos. As mulheres, Agar e Sara, tiveram ciúmes entre si que projetaram nos seus filhos. Sara, a esposa legítima, fez com que Abraão expulsasse Agar e o seu filho para o deserto. Abraão aceitou, pois Deus prometeu-lhe cuidar da mãe e do filho e a Bíblia refere que de Ismael descendem os povos do deserto, os nómadas.

Isaac teve dois filhos Esaú e Jacob, este mais tarde chamado Israel. Jacob enganou seu pai e seu irmão, com a ajuda da mãe, Raquel, para ganhar a herança plena só para si. É este Israel, neto de Abraão, que dá o nome ao país e ao povo hebreu.

Sempre com ciúmes, invejas, fraudes, mentiras, este povo foi seguindo o seu caminho, sempre fiel na adoração ao Deus que se revelara a Abraão, o Deus único. É este o relato bíblico.

Os muçulmanos, a partir de Maomet, consideram-se herdeiros legítimos de Ismael. Na descendência de Israel, viria a nascer Jesus Cristo. As três religiões monoteístas encontram-se todas num ascendente comum, Abraão, e são legitimamente irmãs e os seus seguidores são irmãos e filhos do mesmo Pai, o Deus de Abraão.

Os hebreus esperam por um Messias enviado por Deus, mas quando Jesus chega e Se revela o Messias, por milagres, testemunhos e palavras, os hebreus matam-no, dando continuidade à história de ciúmes, crimes, mentiras, sempre em nome de Deus, que misericordiosamente lhes irá perdoadando todos os pecados.

Após o homicídio de Jesus, os judeus continuam belicosos e os seus guerreiros realizam várias revoltas contra os invasores romanos. Estes finalmente submetem os judeus na sequência da maior revolta contra o Império, cerca do ano 70 a 74 e exterminam-nos. Quase. Uns judeus são escravizados, outros mortos, alguns continuaram na Judeia, grande parte emigrou, distribuindo-se por quase todo o mundo, realizando a Diáspora do povo judeu, porém uma parte muito significativa, e que são glorificados até hoje pelo povo judeu, suicida-se para não serem vencidos e subjugados pelos romanos, usando a mesma técnica que com que matavam ovinos e caprinos, o corte da jugular. Estes suicidas pertenciam essencialmente a um grupo guerreiro, os sicários. Seguem-se quase 2 000 anos em que a religião, entretanto fundada por Maomet se expande no Médio Oriente, os Cristãos se propagam por todo o mundo e os Judeus, em muito menor número, também se expandem por todo o mundo, embora sofrendo vários tipos de perseguição, desde a Inquisição até ao III Reich. Depois, as nações vencedoras da II Guerra Mundial decidem criar condições para os judeus voltarem à sua terra de origem da Diáspora, Israel. Ora, nem todos os judeus tinham partido, muitos ficaram sobrevivendo, sob o Império Romano, primeiro, e depois sob os vários povos que dominaram a Terra Santa, a que os romanos chamaram Palestina. Quando os judeus de todo o mundo começam a voltar à sua terra de partida, encontram lá os seus irmãos que tinham ficado e a quem os romanos tinham chamado palestinianos, nome que deriva de filisteus (da Filistina). Todavia, palestinianos e judeus não se quiseram reunir. Os palestinianos não queriam ceder as terras que ocupavam e os recém-chegados judeus, com o apoio principalmente de franceses e ingleses, tentavam desocupar essas terras para as ocuparem eles. Os povos em redor, genericamente denominados árabes, mas que não eram todos árabes, mas uma miscelânea essencialmente semita, também se sentiram ameaçados pela instalação dos recém-chegados da Europa, da América, de África, tudo gente rica, com grandes conhecimentos académicos, em comparação com os que habitavam o Médio Oriente, tudo gente pobre e pouco ou nada alfabetizada.



Uma gota...  
muitas vidas!



Como vem sendo habitual, o **Rotary Club de Sintra** promoveu mais uma colheita de **Sangue** no dia 29 de outubro no Salão Paroquial da Igreja de S. Miguel na Estefânia (Sintra) entre as 9h00 e as 13h00, em colaboração com o Instituto Português do Sangue e da Transplantação, Associação de Dadores de Sangue do Concelho de SINTRA e a Unidade Pastoral de Sintra. Resultado da ação foi positivo.

#### No Salão Paroquial da Igreja de São Miguel

- Presenças.....86
- Novos dadores.....17
- Colheitas .....54
- Não pode doar .....19
- Inscritos para Medula Óssea..... 16

O Rotary Club de Sintra agradece a colaboração de todos os dadores que mais uma vez deram um pouco de si.

Lema do Rotary "Dar de si antes de pensar em si"

**Um grande BEM HAJA**

 			
<b>Gota a Gota-Grupo de Ação Social</b> <b>Artigos doados em novembro 2023</b>			
Artigos	Quan.	Artigos	Quan.
Fraldas Nº3	8	Flocos Cereais / Mel	65
Fraldas Nº4	8	Farinha Láctea (Cerelec)	22
Fraldas Nº5	12	Cereais/Corn Flakes	54
Fraldas Nº6	26	Chocapic	96
Fraldas adultos M	2	Atum	155
Fraldas adultos L	6	Salsichas	155
Cueca adulto L	4	Tomate	8
Toalhitas	31	Cogumelos	2
Shampoo + Gel	16	Massa	60
Papel Higiênico	19	Esparguete	60
Bolacha Maria/Torrada	88	Arroz	120
Aptamil/Nan Nº 1	8	Grão e Feijão	120
Aptamil/Nan Nº 2	8	Azeite	62
Aptamil/Nan Nº 4	4	Óleo	6
Fruta Pack 4 boiões	12	Leite c/Chocolate (200ml)	12
Chá	2	Leite UHT Meio Gordo L	796
Café	1	Açúcar	60
Leite magro	6	Nescafé descafeinado	18
leite S/lactose	48	Chocolate em pó	1
Congelados	280	Chá	2
	579		1814
<b>Total de artigos doados:</b>		<b>2393</b>	
<b>Banco Alimentar:</b>		<b>883,71 Kg</b>	





## COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA

Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira

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



## A necessidade de uma formação litúrgica séria e vital (cont.)

*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*

### Ars celebrandi (cont.)

54. Se é verdade que a ars celebrandi é exigida de toda assembleia que celebra, também é verdade que os ministros ordenados devem ter uma solicitude muito particular por ela. Ao visitar as comunidades cristãs, notei que a sua forma de viver a celebração litúrgica está condicionada – para melhor ou, infelizmente, para pior – pela forma como o seu pároco preside à assembleia. Poderíamos dizer que existem diferentes “modelos” de presidência. Eis uma possível

lista de abordagens que, embora opostas entre si, caracterizam um modo de presidir certamente inadequado: austeridade rígida ou uma criatividade exasperante, zprático, uma vivacidade apressada ou uma lentidão exagerada, um descuido desleixado ou um capricho excessivo, uma amizade superabundante ou uma impassibilidade sacerdotal. Dada a grande variedade desses exemplos, acho que a inadequação desses modelos de presidência tem uma raiz comum: um personalismo acentuado do estilo celebrativo que às vezes expressa uma mania mal disfarçada de ser o centro das atenções. Muitas vezes isso fica mais evidente quando as nossas celebrações são transmitidas pelo ar ou online, algo nem sempre oportuno e que precisa de mais reflexão. Certifique-se de que me entende: estes não são os comportamentos mais difundidos, mas ainda assim, não raramente as assembleias sofrem com esse abuso.

55. Haveria muito mais a dizer sobre a importância de presidir

e os cuidados que requer. Em diversas ocasiões me detive no exigente dever de pregar a homilia. Limito-me aqui a várias outras considerações amplas, querendo sempre refletir convosco sobre como somos formados pela Liturgia. Penso no ritmo regular da Missa dominical nas nossas comunidades e, portanto, dirijo-me aos sacerdotes, mas implicitamente a todos os ministros ordenados.

56. O sacerdote vive a sua participação característica na celebração em virtude do dom recebido no sacramento da Ordem, e isso expressa-se precisamente na presidência. Como todas as funções que ele é chamado a desempenhar, este não é principalmente um dever que lhe é atribuído pela comunidade, mas sim uma consequência do derramamento do Espírito Santo recebido na ordenação que o capacita para tal tarefa. O sacerdote também é formado por ele para presidir à assembleia celebrante.

## Resumo da reunião do Conselho Pastoral da Unidade Pastoral de Sintra

O Conselho Pastoral da UPS reuniu-se no dia 17 de novembro de junho de 2023. Dos 50 membros estiveram presentes 33, tendo muitos justificado a ausência.

Após a oração inicial realizada pelo Padre Jorge Doutor, o Pároco tomou a palavra para saudar a todos e fazer umas breves palavras introdutórias ao ano pastoral.

João Costa apresentou ao Conselho a avaliação da Jornada, tendo realçado o que aconteceu antes, durante as jornadas e o pós-jornadas, realçando que a UPS acolheu com êxito cerca de 3000 jovens italianos, graças aos muitos voluntários e às famílias de acolhimento, e teve um bom grupo de jovens a participar a tempo inteiro na JMJ em Lisboa.

No pós-jornadas constata-se que o Grupo de Jovens cresceu exponencialmente, com a presença de entre 30 a 40 jovens nas reuniões, tendo-se a percepção de que as jornadas aproximaram pessoas das várias comunidades da UPS, de que foi exemplo o almoço dos voluntários em setembro.

Rui Pereira apresentou ao Conselho os trabalhos em curso da etapa universal da XVI Assembleia Geral Ordinária do Sínodo dos Bispos. Começou por dar

relevo às palavras do Papa Francisco na homilia na celebração da abertura da do Sínodo: “... Não estamos aqui para realizar uma reunião parlamentar nem um plano de reformas ... mas para caminhar juntos com o olhar de Jesus”; “... dever primário do Sínodo: centrar de novo o nosso olhar em Deus, para sermos uma Igreja que olha, com misericórdia, a humanidade.”; “... os protagonistas do Sínodo, não somos nós, é o Espírito Santo. E, se deixarmos espaço ao Espírito Santo, o Sínodo correrá bem.”; “... neste Sínodo há a prioridade da escuta.” Salientou também que assembleia sinodal foi constituída por 365 votantes (destes 54 mulheres) e ainda, 12 representantes de outras igrejas e comunidades cristãs (sem direito a voto) e 8 convidados especiais e colaboradores da Secretaria-Geral do Sínodo.

O Pároco, depois de expressar a importância que este Sínodo poderá ter para o futuro da Igreja, tomou a palavra para fazer uma breve apresentação do Programa Pastoral de 2023/2024.

Salientou as ofertas de formação para adultos, como o Grupo Bíblico, a Catequese de Adultos aos sábados em São Miguel (em 2 horários) e as Conversas sobre Deus no Linhó, quinzenalmente.

Salientou também a importância de as paróquias celebrarem e festejarem os padroeiros. A Festa de São Miguel, mesmo que seja uma organização em parceria com a União de Freguesias de Sintra, voltou a realizar-se este ano. Salientou a grande afluência, este ano, à Festa da Paróquia de São Martinho. Também referiu a adesão dos paroquianos aos passeios da UPS que permitem conviver e conhecerem-se, tal como os almoços Janela e outros almoços realizados nas comunidades.

O Pároco anunciou que o Sr. Patriarca, D. Rui Valério, convidou todos os envolvidos nas JMJ, e outras pessoas interessadas, a peregrinar até ao Santuário de Fátima, com o objetivo de agradecer à Virgem Maria as jornadas, no dia 10 de dezembro de 2023.

O Grupo de Jovens convida os paroquianos a celebrar a passagem de ano num Jantar de Passagem de Ano promovido no salão da igreja de São Miguel, dia 31 de dezembro.

Entre outras datas foram destacadas, a 13 janeiro de 2024, na igreja de São Miguel, o 2º Encontro Vicarial de Liturgia, a 27 de janeiro o Encontro Ecuménico, a 25 de fevereiro o Retiro da UPS com Sr. Patriarca Emérito D. Manuel Clemente, a 19 de maio o Dia da Unidade Pastoral de Sintra, a 20 maio a festa

da Sr.ª da Saúde da Penha Longa, e entre 20 e 29 de julho a peregrinação dos jovens a Taizé.

O Secretário informou que foi eleito pelos seus pares secretários dos conselhos pastorais das paróquias da Vigararia de Sintra, para representar a mesma no Conselho Pastoral Diocesano. O Sr. Patriarca quer ouvir os conselheiros sobre “Como concretizar a continuidade da vivência da JMJ”.

O Pároco tomou novamente a palavra para diversos assuntos. Começou por referir que a catequese teve uma quebra de 50% após a pandemia e ainda não recuperou; no sentido inverso o Grupo de Jovens teve um acréscimo acima das expectativas. Neste ano pastoral propôs realizar-se mensalmente um tempo de Adoração do Santíssimo, passando pelas diversas comunidades da UPS.

O Pároco mostrou preocupação com a falta de voluntários nalguns serviços. A Igreja de São Pedro tem falta de pessoas que garantam a abertura diária, bem como a Igreja de São Miguel. Mas também há bons exemplos de voluntariado muito participado como o Espaço Solidário e o Museu das Paróquias.

A construção da igreja da Várzea está bem encaminhada. A futura Igreja da Abrunheira é uma preocupação porque os preços de construção aumentaram imenso e a reserva destinada à obra poderá ser insuficiente para começar. Já se iniciaram as obras na casa 61 que a Paróquia de São Pedro tem no Linhó, que recentemente ficou desocupada, mas precisa de ser totalmente remodelada, para voltar a servir a famílias carenciadas. Sobre as moradias que a Paróquia tem em Vale Flores, continuam as negociações com a Câmara Municipal de Sintra no sentido de regularizar a propriedade.

As obras na Capela do século XVI descoberta pelo Pároco no Linhó estão paradas por duas situações distintas, primeiro porque foram encontradas pinturas murais sob a cal e, por outro lado, porque a União de Freguesias, que está a realizar as obras, está com dificuldades em registar o imóvel.

O Pároco desafiou os paroquianos a votarem no novo Orçamento Participativo que está a votos até 7 de dezembro de 2023. Existem várias propostas em votação na Junta de Freguesia, sendo uma delas o restauro do muro atrás da igreja de São Martinho que liga ao edifício dos Correios.

A reunião terminou com a oração final dirigida pelo Pároco.

**Carlos Macias, Secretário do Conselho Pastoral da UPS**

## O TEMPO DO ADVENTO

**A**dvento é uma palavra que significa vinda ou chegada. É um tempo de esperança e de expectativa, tempo de prepararmos o nosso coração para recebermos com alegria o nascimento do menino Jesus.

No tempo do advento somos todos convidados a arrumar bem a nossa casa isto é, os nossos corações, limpá-los, purificá-los, para podermos acolher bem esta grande visita que vem ao nosso encontro, o nosso amigo e irmão, o menino Jesus.

Recebem o nome de Tempo do Advento as quatro semanas antes do Natal. O Advento evoca a dupla vinda de Jesus Cristo: a verificada em Belém, quando Ele veio ao mundo, e a que ocorrerá no seu regresso no dia do Juízo final.

Por isso, a característica deste tempo, com o qual

começa o ano litúrgico, é a purificação, como preparação para receber Aquele que está para vir. O caráter penitencial do advento é acentuado pela cor litúrgica, que é o roxo.

O advento é um tempo de alegria e de esperança para os cristãos. Neste ano o advento terá o seu início no Domingo dia 3 de dezembro e vai até ao dia 24 de Dezembro. Porém na noite do dia 24 de dezembro, celebramos a tradicional missa do galo em que já se anunciará o nascimento do menino Jesus.

*Pe. Joaquim Inácio*



**PAZ**

**ALEGRIA**

**AMOR**

**ESPERANÇA**

## O TEMPO DO NATAL

**Q**uando as ruas da cidade ficam enfeitadas, cheias de luzes e cores e os presépios são montados é porque chegou aquele tempo que nos contagia a todos de alegria, o tempo do Natal.

**NATAL** – É o tempo em que celebramos o nascimento do Menino Jesus, o Deus que veio até nós, o “Emanuel”. 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”.

O presépio concretiza, aos 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 dentro da oitava do 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.

No 1º de janeiro – Solemnidade 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.

No dia 6 de janeiro (ou no domingo entre os dias 2 e 8 de janeiro) celebramos a festa da Epifania do Senhor – tam-

bém 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 e começa o Tempo Comum.

*Pe. Joaquim Inácio*



## Dia de São Martinho

No passado dia 11 de novembro, na Igreja de São Martinho, situada na Vila Velha de Sintra, teve lugar a celebração festiva em honra do padroeiro, São Martinho. Conta-se que num dia frio e chuvoso de inverno, Martinho regressava à sua terra natal, montado no seu cavalo e envolto na sua capa militar vermelha, quando se deparou com um mendigo enregelado à beira do caminho. O homem, trémulo de frio, estendia as mãos em busca de auxílio. Comovido com a situação, não hesitou. Com um gesto rápido, desembainhou a sua espada e cortou a metade da sua capa vermelha, dando a parte cortada ao mendigo para que se pudesse agasalhar e enfrentar o frio.

Naquela mesma noite, enquanto Martinho dormia, teve um sonho onde viu Jesus Cristo envolto na metade da capa que oferecera ao mendigo. Nesse momento, percebeu que a sua ação generosa havia tocado o coração de Deus. Desde então, o dia em que São Martinho partilhou a capa com o mendigo ficou marcado como um dia especial. Diz-se que, em honra a este ato de caridade, o tempo fica mais ameno por alguns dias durante o mês de novembro, dando

lugar ao chamado "Verão de São Martinho". É nesta altura que muitos portugueses celebram com alegria e tradição, partilhando castanhas assadas, água-pé e convívio, recordando o gesto caloroso de São Martinho num dia de inverno.

O Magusto, que contou com a colaboração da União das Freguesias de Sintra, da Unidade Pastoral de Sintra e da Comissão de Festas da Vila Velha de Sintra, recebeu ainda, o apoio da Câmara Municipal de Sintra.

A festa, que juntou paroquianos e convidados foi marcada por momentos de devoção e tradição, onde não faltaram castanhas assadas, acompanhadas pela tradicional água-pé, oferecidas pela União das Freguesias de Sintra, num ambiente de partilha e confraternização.

Assim, a Festa de São Martinho revelou-se não apenas como um momento de veneração, mas também como

uma oportunidade única para a comunidade local se reunir, celebrar tradições e fortalecer os laços que unem os seus habitantes.





# PORTAL DE EXAMES

*Resultados Online sempre à mão!*

Agora já pode consultar os Resultados dos seus Exames em qualquer lugar, através do seu smartphone ou computador





Saiba mais

 21 910 00 80  
chamado para a rede fixa nacional

**cintramédica.pt**

Cintramédica II - Sintra • NIF: 500 330 859 - Licença de Funcionamento 776/9/2013



## Oração de Taizé

António Santos

No passado dia 3 de novembro, o Grupo de Jovens da UPS promoveu uma noite de oração para toda a comunidade, na Igreja de S. Miguel. Desta vez, o tema da oração foi a Paz no mundo, assunto tão premente nos dias que correm. Esta oração foi cuidadosamente preparada ao estilo daquelas que se realizam na comunidade ecuménica de Taizé, em França, onde os Jovens do grupo pretendem ir em peregrinação no verão. Assim, a oração ficou marcada pelos cânticos simples e meditativos, entoados em várias línguas, que conjugados com a leitura do Evangelho criam um ambiente tranqui-



lo de reflexão e introspeção. O altar foi decorado com panos cor-de-laranja e a Cruz de Taizé, que foi sendo progressivamente iluminada com velas, cuja chama simboliza a Luz de Deus que ilumina a nossa vida e nos guia. Uma vez que a oração foi recebida com agrado pelos jovens e pela comunidade, o Grupo de Jovens tem a intenção de preparar outra noite destas, para que aqueles que já participaram o possam fazer novamente, e aqueles que ainda não o fizeram tenham oportunidade para tal. Por fim, resta-nos apenas deixar uma sentida palavra de gratidão a todos os que de algum modo contribuíram para esta oração. ■

## Jerónimos recebem Ordenações Diaconais

O novo Patriarca de Lisboa, D. Rui Valério, vai presidir, pela primeira vez, às Ordenações Diaconais da diocese, que vão ter lugar no próximo dia 3 de dezembro, Domingo I do Advento.



A celebração vai ter lugar na Igreja de Santa Maria de Belém, no Mosteiro dos Jerónimos, em Lisboa, às 15h30, sendo esperada a ordenação no primeiro grau da Ordem de alunos do 6.º ano do Seminário Maior de Cristo-Rei dos Olivais, com vista ao sacerdócio, mas também de alguns diáconos permanentes.

A vigília de oração pelos ordinandos vai ter lugar na sexta-feira anterior à celebração das Ordenações, dia 1 de dezembro, às 21h30, na capela do Seminário dos Olivais, em Lisboa, para a qual todos os diocesanos estão convidados.

*Página do Patriarcado de Lisboa  
Fotografia: Duarte de Mourão Nunes*



## HISTÓRIA DE VIDA: Arminda Inácio

Entrevista: P. Armindo Reis; Redação: Adérito Martins

Arminda Santos Inácio nasceu em 1957 na Sobreira, freguesia de Pousafoles do Bispo, concelho do Sabugal, Distrito da Guarda. São 5 irmãos, sendo Arminda a filha do meio. Os pais trabalharam na agricultura e quando a Arminda tinha 6 anos o pai emigrou ficando as crianças com a mãe e a avó, que viveu sempre com eles. O pai trabalhou 12 anos em França na construção civil e só voltou definitivamente no ano em que a Arminda concluiu o curso. O objetivo foi permitir aos filhos estudar.

Arminda fez a instrução primária na aldeia, mas depois prosseguiu estudos no Porto, onde viveu num lar de freiras e fez exame do 2º ano no liceu Carolina Michaélis. Entretanto, ao fim de 2 anos as religiosas foram para Proença-a-Nova e a Arminda foi também para lá. Fez o 5º ano no Sabugal e depois o Magistério Primário na Guarda. Aí ficou alojada numa casa com 14 hóspedes, onde conheceu o António Inácio, futuro marido. Mais tarde fez a licenciatura em Lisboa. Começou a vida profissional no Porto (Marco de Canavezes), alojada em casa de uma família que também tinha duas filhas professoras. Mais tarde foi para o Freixo (também em Marco de Canavezes). Entretanto efetivou-se na Madeira, no Lugar da Serra, freguesia de Campanário, concelho de Ribeira Brava, no primeiro ano de concursos nacio-

nais (1978/1979). Voltou, entretanto, para a primeira escola onde deu aulas e, depois de casar em 1980, veio para Sintra, porque foi colocada em Lameiras, onde ficaram a morar. O António trabalhou toda a vida na Direção-Geral do Património. Viveram 7 anos em Lameiras e os filhos, Rui e Pedro, nasceram lá. Em 1987 foram viver para Sintra numa casa que construíram paredes meias com outra casa do cunhado. Entretanto a Arminda foi colocada na escola Conde Ferreira, durante 2 anos, (que agora é a Loja do Município). Seguiram-se 2 anos na escola da Portela e depois na escola do Morais (para evitar ser diretora da escola da Portela, porque se achava muito nova para esse serviço, tendo sido a Fernanda Santos a assumir essa responsabilidade). Depois voltou à Portela onde fez o resto da carreira durante 22 anos, acompanhando os alunos que lhe calhavam durante os 4 anos do 1º ciclo. Dava também aulas de moral e religião católica, dentro do horário escolar ou após o mesmo.

Arminda fez parte do Movimento dos Educadores Católicos. Reuniam mensalmente em vários locais diferentes. A mãe do Padre Jorge Doutor e a Isabel Parente também fizeram parte do movimento. O objetivo era dar formação aos professores cristãos. O movimento, na altura coordenado pelo Padre

António Teixeira, do Algueirão, já não existe aqui em Sintra.

Os pais da Arminda eram católicos praticantes, muito devotos. Iam ao terço todos os dias na capela. A mãe era a responsável pelo terço e os filhos não podiam faltar. O pai ainda hoje, com 99 anos, acompanha o Terço e na Missa diariamente pela Canção Nova. Em pequenos andavam meia-hora a pé para irem à missa. Fez a catequese na paróquia da aldeia e depois na casa das freiras onde residiu. Foi crismada na Lomba, curiosamente no mesmo dia do marido, embora só o descobrisse há pouco tempo. Casaram na aldeia dela. Os seus 2 irmãos rapazes frequentaram o seminário, o mais velho 2 anos e o mais novo fez quase todo o percurso.

Quando a Arminda e o António viviam em Lameiras iam à Missa à base aérea, a Montelavar ou a Sintra, à capela da D. Mimi, às 9h da manhã. A Arminda começou a ser leitora na Missa na escola da Portela por intermédio da Manuela Costa que era quem fazia as escalas. Deu catequese de adultos com o Hernâni Loureiro, em Manique e em Galamares, a convite do Padre Carlos Jorge. De Galamares trouxe a Luísa e a Francisca para o Grupo Janela de que faz parte, com o marido, desde a sua fundação, há 23 anos. Na altura a catequese era dada em Galamares num contentor

à luz de gerador. Começou a dar catequese de infância já a pedido do Padre Armindo. Com o marido, colabora na equipa de acolhimento da igreja de São Miguel. Também tem feito voluntariado para ensinar a ler algumas pessoas com dificuldades cognitivas na Paróquia e na escola da Portela.

Desde 2012 Arminda começou a acompanhar o pai, tendo-o em casa 1 mês, de 3 em 3 meses. Também vai muito à terra porque estão ambos reformados e têm lá agricultura, ajudando também na igreja local. Na JMJ receberam 5 jovens em casa (meninas italianas). Os filhos da Arminda e do António fizeram catequese e grupo de jovens em S. Miguel. O filho Pedro mora no Algarve, Portimão porque a esposa é de lá. Ele concluiu há pouco o Doutoramento e faz investigação na Universidade do Algarve. O Rui é professor de informática em Benavente onde a esposa também é professora. Os filhos e



os netos são todos católicos praticantes.

A fé é que nos move, diz a Arminda: "É no dia-a-dia que mostramos o que somos. Vimos à missa receber força, mas é durante a semana que mostramos o que somos, na nossa maneira de viver. Nem é preciso falar muito." ■



(Fecha à 3.ª feira)

**CASA**  
Restaurante Petiscaria Bar

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

Tel: 219 243 490



## Para os mais pequenos

### Na Festa da Criação

No sétimo dia, terminada a Criação, Deus declarou que era a sua festa. Todas as criaturas, recém-criadas, decidiram oferecer a Deus a coisa mais bela que encontrassem.

Os esquilos levaram-lhe nozes e avelãs; os coelhos cenouras e raízes doces; as ovelhas lã macia e quente; as vacas leite rico de gordura.

Milhares de anjos colocaram-se em círculo, cantando música celestial.

O homem esperava pela sua vez e estava preocupado. Dizia para consigo:

- Que poderei eu dar? As flores têm o perfume, as abelhas o mel, e até os elefantes se ofereceram para dar um duche a Deus com as suas trombas para o refrescar...

O homem tinha-se colocado no último lugar da fila e continuava a pensar. Todas as criaturas desfilavam diante de Deus e depositavam as suas ofertas.

Quando permaneciam apenas duas criaturas diante dele, o caracol e a tartaruga, o homem entrou em pânico.

Chegou a sua vez.

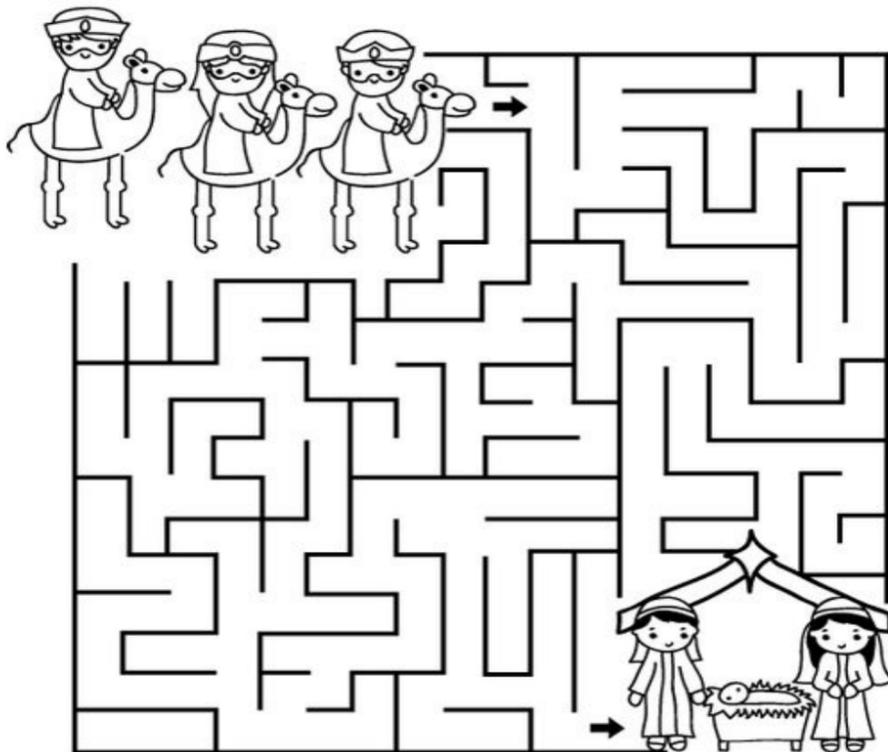
Então o homem fez o que nenhum animal tinha ousado fazer. Correu em direção a Deus, saltou para os seus joelhos, abraçou-o e disse-lhe:

- Amo-te!

O rosto de Deus iluminou-se e toda a criação compreendeu que o homem tinha oferecido a Deus o presente mais belo.

Toda a criação entoou um cântico de alegria.

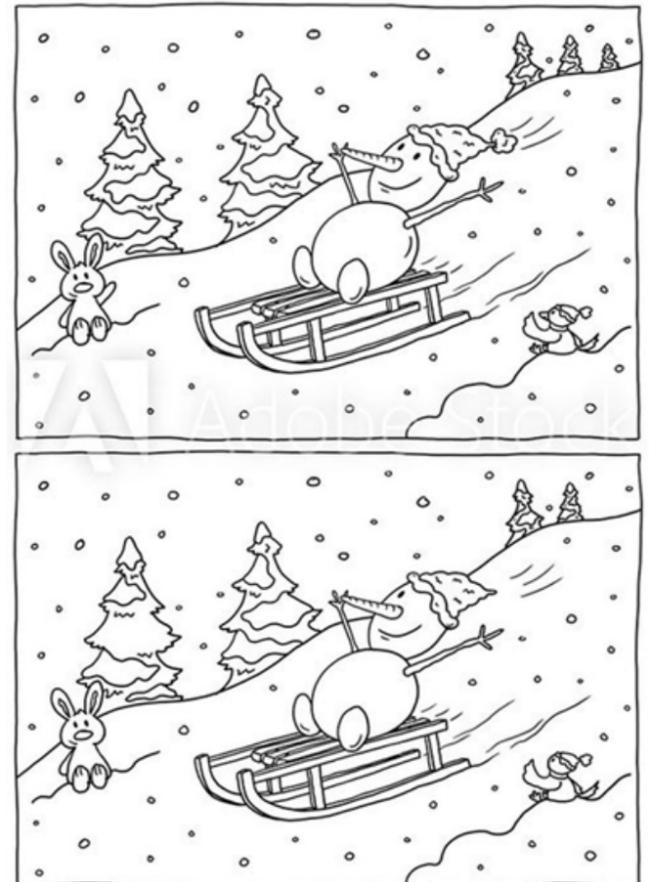
"Educar contando" Pedrosa Ferreira - Edições Salesianas



## Imagem para colorir



## Descobre as 10 diferenças



## Sudoku - Puzzle

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

7203 4441 3178 8415 7470  
3908 9354 5711 1179 7451

7	4	6	5	9	0	5	2	6	1	7	6	7	9	9	5	0	0	6	0
7	8	7	3	5	0	6	6	6	1	4	3	3	4	8	7	3	7	1	4
3	2	0	8	8	9	6	2	8	6	4	8	7	3	0	6	3	5	1	3
1	6	8	1	9	0	5	7	6	7	4	4	7	7	0	6	8	0	3	5
8	9	7	6	4	5	3	9	5	5	1	2	4	7	0	5	1	0	7	2
6	5	2	4	5	6	1	0	2	4	7	7	2	9	4	1	2	9	8	0
5	4	4	9	6	0	1	9	0	1	9	7	2	4	2	4	8	6	9	8
6	1	2	2	3	0	1	5	3	1	4	1	1	8	4	4	8	7	9	4
6	9	4	4	5	5	7	7	7	9	5	2	7	3	7	8	4	0	9	0
4	3	3	5	7	3	9	8	5	4	6	1	8	1	4	2	6	3	9	5
0	7	0	6	4	8	1	4	5	5	3	2	3	6	1	0	2	9	3	
3	5	3	9	7	8	3	1	2	4	6	4	6	7	1	0	8	2	9	5
1	5	8	9	5	3	3	5	7	7	4	5	3	7	4	7	2	6	1	4
5	8	2	7	0	7	0	7	6	3	9	3	5	4	8	8	5	2	6	3
6	9	6	3	2	1	5	6	2	8	7	2	8	0	6	6	1	3	5	8
3	0	0	2	3	4	9	0	8	0	0	6	0	6	4	5	9	6	6	4
1	3	0	2	1	0	8	6	1	0	3	0	8	3	9	7	4	1	0	2
1	7	2	6	7	8	0	2	7	5	7	0	6	9	9	8	9	9	6	5
9	6	4	6	8	3	3	2	3	2	4	4	9	5	0	6	3	9	8	9
4	4	8	0	3	7	7	2	5	3	6	4	8	0	8	7	1	3	9	5





## SÃO THOMAS BECKET

### Defensor da Justiça e da Igreja

São Thomas Becket nasceu no ano 1118 em Londres. A sua família era oriunda da Normandia. Desde muito novo, foi enviado à carreira eclesiástica. Formou-se na Abadia de Merton e, logo em seguida, frequentou a universidade de Bolonha, destacando-se pelas qualidades intelectuais.

Em 1154, Henrique II, rei da Inglaterra, nomeou Thomas Becket como seu chanceler. Homem de confiança do rei, exerceu o cargo com muita diplomacia. Apesar de estar diante do soberano, Thomas Becket jamais deixou de ser generoso com os mais necessitados. Mas tarde decidiu abandonar o cargo de chanceler e seguiu somente a vida eclesiástica.

A mudança na vida de São

Thomas Becket aconteceu, em 1162, após ser ordenado sacerdote e sagrado Bispo. Foi nomeado Arcebispo de Cantuária. Passou a ser a pessoa mais relevante a seguir ao rei Henrique II. Thomas Becket tornou-se num homem de oração, levando uma vida austera, de simplicidade, humildade e amor aos pobres e à Igreja

Thomas Becket lutou pelos direitos da Igreja e censurou o rei que só se preocupava em manter o seu poder e realeza. A exigência pelos direitos da Igreja gerou um conflito entre Thomas Becket e o rei, que resultou numa perseguição à Thomas Becket, que teve de procurar asilo em França.

De regresso a Inglaterra, Thomas Becket continuou a defender as prerrogativas



da Igreja romana contra as pretensões régias. Desesperado, o rei exclamou um dia: "Malditos sejam os que vivem do meu pão e não me livram deste padre insolente". Os guardas do rei ouvindo estas palavras, foram ao encontro de Thomas Becket e mataram-no à espada numa capela lateral no interior da Sé Catedral de Cantuária. Antes da execução Thomas Becket disse: "Morro de boa vontade por Jesus e pela santa Igreja".

O assassinato de São Thomas Becket comoveu muitos; tanto que, após três anos, no dia 21 de fevereiro de 1173, o Papa Alexandre III sancionou o seu martírio, elevando-o à honra dos altares.

Prepare o Natal,  
reconciliando-se com Deus  
e com os outros!



CELEBRAÇÕES DA RECONCILIAÇÃO (Confissões): **ADVENTO 2023**

IGREJAS PAROQUIAIS: para toda a Unidade Pastoral de Sintra	
Igreja de S. Miguel	<b>CELEBRAÇÃO PENITENCIAL e CONFISSÕES:</b> <b>22 DEZEMBRO, 6ª FEIRA, 21.00h – PARA TODA A UPS</b> (e antes ou depois das Missas feriais)
Igreja de S. Pedro	19 Dezembro, 3ª feira, às 17.30h

Confissões para a CATEQUESE, JOVENS E ESCUTEIROS:

Igreja de S. Miguel	16 Dezembro, Sábado, às 10.00h
---------------------	--------------------------------

PARA QUEM NÃO SE PUDE DESLOCAR ÀS IGREJAS PAROQUIAIS:

Capela da Várzea	5 Dezembro, 3ª feira, 16.00h
Igreja de Lourel	6 Dezembro, 4ª feira, 16.00h
Igreja de Galamares	9 Dezembro, Sábado, 17.15h
Capela das Irmãs do Linho	12 Dezembro, 3ª feira, 17.00h
Igreja de Manique de Cima	16 Dezembro, Sábado, 17.15h
Igreja de Janas	17 Dezembro, domingo, 10.00h
Capela da Abrunheira	21 Dezembro, 5ª feira, 16.00h

### Intenção do Papa

Dezembro 2023



#### PELAS PESSOAS PORTADORAS DE DEFICIÊNCIA:

Rezemos para que as pessoas portadoras de deficiência, estejam no centro de atenção das sociedades, e as instituições promovam programas de inclusão que valorizem a sua participação ativa. O rebanho a ele confiado, com a ajuda do Espírito Santo.



## Farmácia Marrazes

Propriedade e Direção Técnica de

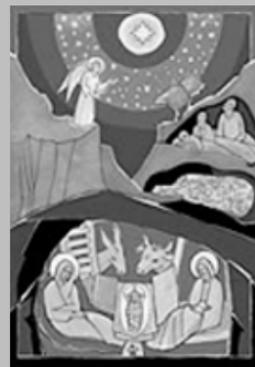
**FARMÁCIA MARRAZES** Dra. Célia Maria Simões Casinhas

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

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

Telefone: 21 923 00 58

### Calendário Litúrgico - Dezembro 2023 - Ano B

	Dia 9	Dia 16	Dia 23	Dia 25	Dia 30	 <p><b>NATAL</b></p> <p>"Vamos neste caminho para encontrar Jesus, Natal é um encontro com o coração, com a vida, para encontrar o Senhor vivo, com fé. Não é fácil viver com fé" (Papa Francisco)</p>
	II ADVENTO	III ADVENTO	IV ADVENTO	NATAL	SAGRADA FAMÍLIA	
Leitura I	Is 40, 1-5.9-11	Is 61, 1-2a.10-11	2 Sam 7, 1-5.8b-12.14a.16	Is 52, 7-10	Sir 3, 3-7.14-17a	
	«Preparai o caminho do Senhor»	«Exulto de alegria no Senhor»	«O reino de David permanecerá eternamente na presença do Senhor»	«Todos os confins da Terra verão a Salvação do nosso Deus»	«Aquele que teme a Deus honra os seus pais»	
Salmo	84, 9ab-10.11-12.13-14	Lc 1, 46-48.49-50.53-54	88, 2-3.4-5.27 e 29	97, 1.2-3ab.3cd-4.5-6	127, 1-5	
	"Mostrai-nos o vosso amor e dai-nos a vossa salvação"	"Exulto de alegria no Senhor"	"Cantarei eternamente as misericórdias do Senhor."	"Todos os confins da terra viram a salvação do nosso Deus."	"Felizes os que esperam no Senhor e seguem os seus caminhos."	
Leitura II	2 Pedro 3, 8-14	1 Tes 5, 16-24	Rom 16, 25-27	Hebr 1, 1-6	Col 3, 12-21	
	«Esperamos os novos céus e a nova terra»	«Todo o vosso ser – espírito, alma e corpo – se conserve para a vinda do Senhor»	O mistério encoberto desde os tempos eternos foi agora manifestado»	«Deus falou-nos por seu Filho»	"Temos de ver como é que amamos."	
Evangelho	Mc 1, 1-8	Jo 1, 6-8.19-28	Lc 1, 26-38	Jo 1, 1-18	Lc 2, 22-40	
	«Endireitai os caminhos do Senhor»	«No meio de vós está Alguém que não conheceis»	«Conceberás e darás à luz um Filho»	«O Verbo fez-Se carne e habitou entre nós»	«O Menino crescia, e enchia-Se de sabedoria»	

# Serviço Pastoral e Litúrgico de Dezembro de 2023

MISSA DOMINICAL	
SÁBADO (Vespertina)	
16H30	Igreja de Galamares
16H30	Igreja de Manique de Cima (Missa ou Celebração Dominical - alternada)
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 FERIAL*						
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
09H00					S. Miguel	Monte Santos
11H30						
12H00						Ramalhão
13H00				H. CUF (1ª e 3ª 5. feira)		
17H00	Monte Santos	Monte Santos	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.

## 1-3 Recolha de alimentos pelo Banco Alimentar

**Dia 1 - Sexta-feira da semana da XXXIV**

**Restauração da Independência**

09.30h Expo. SSmo. em S. Miguel

**Dia 2 – Sábado da semana XXXIV**

17.00h Peregrinação do SayYes

20.00h Preparação da Iniciação Cristã de Adultos

**NOVO ANO LITÚRGICO – Ano B**

**Dia 3 – Domingo I do Advento**

**Peditório dos Vicentinos de São Pedro**

**Reunião das Equipas de N. Srª Sintra 6 e Sintra 7**

15.30h Ordenação de diáconos em Lisboa

16.00h Lanche convívio na Abrunheira

**Dia 4 – Segunda-feira**

21.00h Reunião Conf. vicentina de Santa Maria

**Dia 5 – Terça-feira- S. Frutuoso, S. Marinho e S. Geraldo**

21.00h Reunião Conf. vicentina de São Pedro, em S. Miguel

16.00h Confissões na Várzea

**Dia 6 – Quarta-feira da semana I**

16.00h Confissões no Lourel

21.00h Reunião do Secretariado da Catequese

**Dia 7 – Quinta-feira – St. Ambrósio**

13h Missa na capela do Hospital CUF Sintra

16.00h Encontro de Oração – Renovamento Carismático

19.00h Missa Vesp. da Imac. Conceição, em S. Miguel

21.00h Grupo Bíblico, em S. Miguel

**Dia 8 – Sexta-feira – IMACULADA CONCEIÇÃO**

**09.00h Missa em Janas e Abrunheira**

**10.15h Missa no Lourel, Várzea e S. Pedro**

**11.30h Missa em S. Miguel**

**11.45h Missa no Linhó**

**12.00h Missa no Ramalhão**

**16.30h Missa em Galamares**

**16.30h Celebração em Manique de Cima**

**19.15h Missa em S. Martinho**

**Dia 9 – Sábado da semana I**

17.15h Confissões em Galamates

20.00h Preparação da Iniciação Cristã de Adultos

**Dia 10 – Domingo II do Advento**

Peregrinação diocesana a Fátima

**Dia 11 – Segunda-feira da semana II**

10.00h Recoleção do Clero

**Dia 12 – Terça-feira da semana II**

**15:00h Missa no Lar do Oitão**

17.00h Confissões no Linhó

**Dia 13 – Quarta-feira – Stª. Luzia**

21.30h Ultreia dos Cursistas em Cascais

**Dia 14 – Quinta-feira – S. João da Cruz**

10.00h Reunião do Clero da Vigararia

16.00h Adoração ao SSmo. - Renovamento Carismático

21.00h Grupo Bíblico, em S. Miguel

**Dia 15 – Sexta-feira dasemana II**

21.00h Grupo de Jovens da UPS, em São Miguel

21.30h Vigília da Luz da Paz de Belém, em S. Miguel

**Dia 16 – Sábado da semana II**

10.00h CONFISSÕES para Crianças e Jovens em S. Miguel

17.15h Confissões em Manique de Cima

19.00h Missa com admissão dos catecúmenos

20.00h Catequese da Iniciação Cristã de Adultos

21.30h Reunião de preparação para batismo, pais e padrinhos

**Dia 17 – Domingo III do Advento**

**Aniversário Natalício do Papa Francisco**

10.00h Confissões em Janas

**Dia 19 – Terça-feira da semana III**

17.30h Confissões em São Pedro

**Dia 20 – Quarta-feira da semana III**

15.00h Missa no Lar A 80

20.30h Jantar de Natal dos Catequistas

**Dia 21 – Quinta-feira da semana III**

13h Missa na capela do Hospital CUF Sintra

16.00h Encontro de Oração – Renovamento Carismático

16.00h Confissões na Abrunheira

**Dia 22 – Sexta-feira da semana III**

15.00h Missa no Lar Asas TAP

21.00h CONFISSÕES para toda a UPS em S. Miguel

**Dia 23 – Sábado da semana III**

**Dia 24 – Domingo IV do Advento**

09.00h Missa na Abrunheira e em Janas

10.15h Missa em São Pedro, no Lourel e na Várzea

11.30h Missa em S. Miguel

11.45h Missa no Linhó

12.00h Missa no Ramalhão

17.00h Missa em Monte Santos

Não há Missa dominical em São Martinho

Missa da NOITE DO NATAL:

19.15h Missa da vigília de Natal, em São Martinho

23.00h Missa da noite de Natal, em S. Pedro

23.30h Missa da noite de Natal, em S. Miguel

**Dia 25 – Segunda-feira - NATAL DO SENHOR**

09.00h Missa de Natal em Janas e na Abrunheira

10.15h Missa de Natal em S. Pedro, Várzea e Lourel

11.30h Missa de Natal em S. Miguel

11.45h Missa de Natal no Linhó

12.00h Missa de Natal no Ramalhão

16.30h Missa de Natal em Galamares e Manique

19.15h Missa de Natal em S. Martinho

**Dia 26 – Terça-feira, - Stº. Estevão, primeiro mártir**

15.00h Missa no Lar Cardeal Cerejeira

**Dia 27 – Quarta-feira, S. João Evangelista**

**Dia 28 – Quinta-feira, Santos Inocentes**

21.00h Grupo Bíblico, em S. Miguel

**Dia 29 – Sexta-feira, 5º dia dentro da Oitava do Natal**

21.00h Grupo de Jovens da UPS, em São Miguel

**Dia 30 – Sábado, 6º dia dentro da Oitava do Natal**

**Dia 31 – Domingo - Sagrada Família**

09.00h Missa na Abrunheira e em Janas

10.15h Missa em São Pedro, no Lourel e na Várzea

11.30h Missa em S. Miguel

11.45h Missa no Linhó

12.00h Missa no Ramalhão

17.00h Missa em Monte Santos

19.15h Missa em São Martinho

19.00h Missa Vespertina da Festa de Santa Maria,

**NA IGREJA DE SANTA MARIA**

**20.00h Jantar de Passagem de ano no Salão de S. Miguel**

(Organização do Grupo de Jovens da UPS)

**JANEIRO de 2024**

**Dia 01 — Segunda-feira – Santa Maria, Mãe de Deus**



## Notícias dos Vicentinos

Hermínia Dionísio

## Cartão Abem

A Unidade Pastoral de Sintra, em 2019, fez um protocolo com a Associação Dignidade para atribuição do cartão Abem. Com este cartão as pessoas mais vulneráveis, economicamente, pagam os seus medicamentos, desde que estes sejam comparticipados pelo SNS.

É da responsabilidade da Conferência de S. Pedro a avaliação dos beneficiários e o respetivo pagamento. A Conferência paga 50% dos medicamentos e a Dignidade os restantes 50%.

Montantes pagos em medicamentos, pela Conferência de S. Pedro:

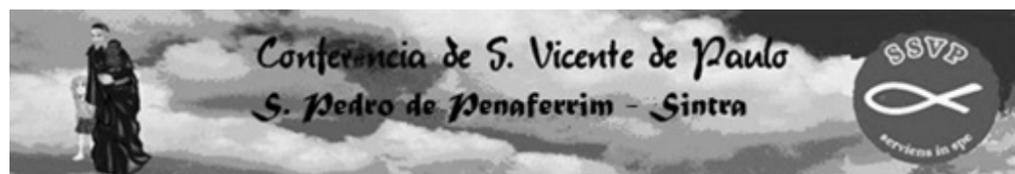
No ano de 2020 - 572,91€, no ano de 2021 - 2 089,91€, no ano de 2022 - 2 190,63€, no ano 2023 - 3 345,65€ (até outubro).

Totalizando 8 137,54€

Todos os anos, em dezembro há uma campanha para angariação de fundos.

conf.vicentina.penaferim@gmail.com

Telf. - 910428587



Aqui temos o cartaz que publicita a campanha e o relatório do número de pessoas abrangidas e o número de medicamentos pagos pela Conferência e pela Dignidade.

## FELIZ NATAL



## Conferência de Santa Maria de Sintra

Sociedade de São Vicente de Paulo

confsantamariadesintra.ssvp@gmail.com

## CAMPANHA + CONFORTO, PARA RECLUSOS CARENCIADOS

Vai realizar-se, entre 27 novembro a 8 de dezembro 2023, a Campanha + Conforto para reclusos carenciados, ou seja, reclusos que enfrentam dificuldades financeiras e que por diversas razões podem não ser visitados e /ou contactados pelas seus familiares. Esta campanha é uma parceria entre a Conferência de Santa Maria e a Câmara Municipal de Sintra e abrange todo o território do Concelho de Sintra. No entanto, é de destacar que todas as paróquias da Vigararia de Sintra também abraçaram esta iniciativa fortalecendo, dessa maneira, a participação e a amplitude desta campanha pelos reclusos carenciados.

Muitas vezes a família do recluso carenciado também enfrenta dificuldades financeiras, possivelmente potenciado ou agravado com a reclusão de um (ou mais) familiar(es) e, por este motivo, torna-se fundamental visitá-la, assisti-la e protegê-la em proximidade, independentemente do local onde reside. A Conferência de Santa Maria da Sociedade de São Vicente de Paulo está comprometida em oferecer suporte a estas famílias.

A Sociedade faz parte da Família Vicentina, que é composta por 4 milhões de membros e colaboradores distribuídos pelos cinco continentes. Essa vasta e diversificada rede permite à Sociedade oferecer uma ampla gama de serviços às comunidades em todo o mundo. A Conferência, como parte dessa rede, tem a capacidade de oferecer serviços de proximidade. Através da cooperação e coordenação eficazes entre os membros da Família Vicentina, é possível apoiar estas famílias numa variedade de necessidades, não apenas relacionadas à pobreza económica, mas também a desafios (pobrezas) de ordem social, espiritual e corporal.

Como cristãos é de extrema importância apoiar aqueles que estão temporariamente privados de liberdade de circulação e que, após terem falhado, procuram uma oportunidade de se reintegrarem plenamente na família, na comunidade e na sociedade em geral. O recluso, como ser humano criado à imagem de Deus, não é apenas alguma coisa, mas alguém, que deve ter uma vida digna como pessoa humana e não apenas uma vida de sobrevivência sem sinais de esperança.

O facto de um recluso, nosso irmão em Jesus Cristo, ter cometido um erro não impede que ele transforme atitudes e comportamentos negativos em positivos. Após a sua libertação, poderá e deverá, no cumprimento integral de direitos de cidadania, contribuir de maneira construtiva para o bem comum, podendo mesmo vir a desempenhar um papel ativo e respeitável na família, na comunidade e na sociedade em geral. É importante destacar que a reincidência é a face mais visível da não efetividade dos processos, tanto por parte do indivíduo quanto da sociedade, no que se refere à reabilitação, reinserção e ressocialização do ex-recluso.

O recluso está privado de liberdade, mas a sua dignidade, como direito natural do homem, deve ser preservada integralmente sem falsas hipocrisias.

"Estava preso e foste-me visitar" (Mateus 25:36), nesta passagem Jesus enfatiza o valor do cuidado e da solidariedade para com aqueles que enfrentam dificuldades, incluindo os que estão temporariamente detidos.

Como parte integrante da nossa fé, somos naturalmente sensíveis ao imperativo da observância da moral e ética, reconhecendo e defendendo o direito à dignidade da comunidade reclusa em estabelecimento prisional. Numa perspectiva pragmática é crucial promover, em parceria e de forma gradual, ações consistentes e sustentáveis que, de algum modo, dignifiquem a vida do recluso no ambiente prisional. Estas devem ser objecto de debate vivo mas sereno, envolvendo todas as partes interessadas para possibilitar eventuais aperfeiçoamentos.

Ao mesmo tempo, como cristãos, temos a responsabilidade de alertar os reclusos sobre os deveres que têm perante a família, a comunidade e a sociedade em geral, essenciais para a reintegração futura destes indivíduos, quando em liberdade. A nossa expectativa é que não se limitem ao cumprimento das leis, mas que vão além, dando espaço à escuta do Espírito Santo e, assim, aderindo às práticas dos princípios éticos e morais ensinados por Jesus. Esta abordagem, que deve ser serena e equilibrada entre a defesa da dignidade e o cumprimento dos deveres, reflete a essência dos ensinamentos de Jesus sobre amar a Deus e o amor fraterno ao próximo. Deste modo, todos nós poderemos contribuir para a construção de uma sociedade fundamentada na justiça, equidade, compaixão e respeito mútuo, manifestando assim os princípios e valores da vontade de Deus na vida cotidiana das pessoas e na sociedade como um todo.

Não podemos esquecer que Jesus destacou repetidamente a importância da compaixão e do serviço ao próximo, sublinhando que ao agirmos em benefício do próximo (inclusive o recluso) é como se estivéssemos a fazê-lo a Ele mesmo. Agradecemos, a quem puder, que nos ajudem a ajudar quem está preso e em dificuldades.

Carlos Macias

## ACOLHIMENTO PRESENCIAL DA CONFERÊNCIA

Marque no Cartório ou Apareça na Igreja de São Miguel na 1ª segunda-feira do mês das 18:00 às 20:00.

TODA A ESCUTA VICENTINA É UMA AJUDA, UM CONFORTO, UMA SOLUÇÃO.

# O mundo à nossa volta



Rafael Antonio Prieto Mendieta.

## O presente ideal neste Natal inspirado na Sagrada Família

**Dezembro é um dos períodos do ano em que a fé cristã ressurgue nos corações com a alegria própria do Natal. A Sagrada Família é venerada como um modelo exemplar de virtude, amor e obediência à vontade divina. É uma oportunidade para as famílias refletirem sobre como podem moldar as suas vidas diárias de acordo com os valores cristãos.**

### O Exemplo da Sagrada Família:

A Sagrada Família, composta por Jesus, Maria e José, representa a base sólida sobre a qual as famílias cristãs podem construir a sua própria jornada espiritual. Jesus, o Filho de Deus, personifica o amor divino e a humildade. Maria, a Mãe Imaculada, é o símbolo da pureza e da devoção. José, o justo e cuidadoso esposo e pai adotivo, representa a responsabilidade e a liderança cristã.

É uma oportunidade para as famílias avaliarem a coerência dos seus valores cristãos na vida quotidiana. A oração, o respeito mútuo e a busca contínua pela vontade de Deus são fundamentais para a construção de um lar sólido e centrado em Cristo.

**Vivendo os Valores Cristãos** Estendamos os momentos de oração às ações diárias. Construamos o modelo de ser das nossas famílias como o melhor presente de Natal, inspirados no amor, gratidão, caridade, compaixão e perdão nas nossas interações com os outros, e com nós mesmos, construindo alicerces espirituais que resistirão aos desafios da vida.

Além disso, é essencial dedicar tempo à leitura e reflexão das Escrituras em família. Não apenas fortalece os laços familiares, mas também alimenta a espiritualidade de cada membro para iluminar o seu caminho.

Convidemos as nossas famílias a celebrar o Natal como um chamado à ação, a renovar o nosso compromisso com os valores cristãos como modelo de amor, fé e obediência a Deus. Somente assim podemos construir lares cheios de graça, compreensão e paz, capazes de fortalecer os laços entre familiares e guiar a nossa comunidade em direção a um futuro baseado nos princípios do Evangelho. Aproximemo-nos às necessidades das pessoas e famílias que enfrentam circunstâncias difíceis. Ouçamos as suas necessidades, sejamos empáticos e peçamos nas nossas orações força para percorrer caminhos de aceitação e resiliência.

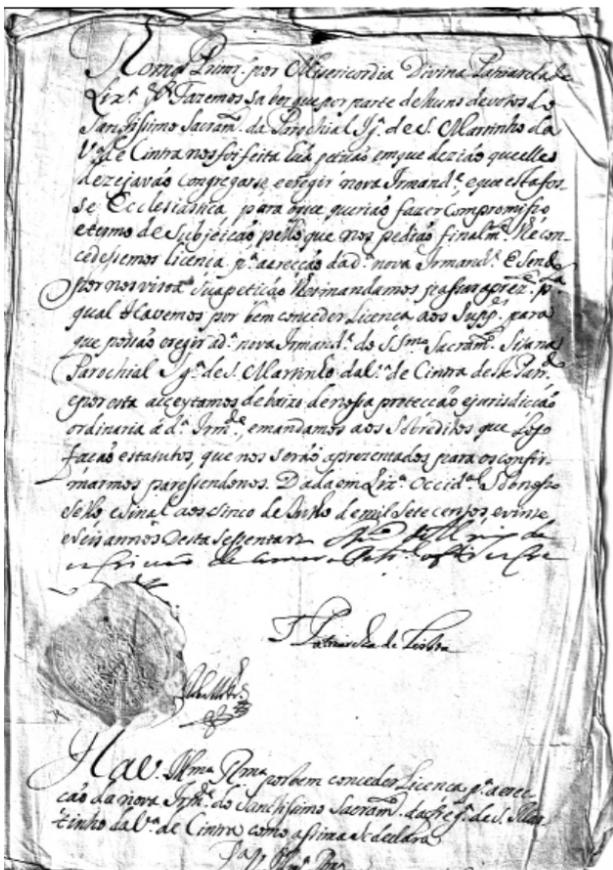
### Reflexão de Natal para as Famílias:

Façamos desta época um convite à unidade e a uma profunda reflexão sobre como podemos incorporar os ensinamentos desta família sagrada nas nossas próprias vidas. Como podemos modelar a paciência de José, a devoção de Maria e o amor incondicional de Jesus no nosso ambiente familiar?

## MEMÓRIAS DO PASSADO DE SINTRA

Neste espaço publicamos documentos históricos, fotografias antigas de pessoas, espaços e eventos que fazem parte da história de Sintra.

Atualmente existem muitos meios de partilha de imagens em redes sociais que têm ajudado a divulgar fotografias desde finais do séc. XIX. Quem tiver fotografias antigas inéditas também as poderá partilhar connosco.



Este texto fala sobre a fundação da Irmandade do Santíssimo Sacramento de São Martinho. Fundada em 1726, como mostra este documento (Cx.02.129), viria a ser extinta em 1914 (doc. Cx.02.108), para ser refundada apenas dois anos mais tarde (doc. Cx.02.110), em 1916. Desconhece-se a data exata da sua segunda extinção, mas o seu último documento conhecido (Cx.02.111) mostra que esta tem de ser posterior a 1929-1930.

Tomas Primeiro por Misericórdia Divina Patriarcha de Lixboa. Fazemos saber que por parte de huns devotos do Santíssimo Sacramento da Parochial Igreja de S. Martinho da Villa de Cintra nos foi feita huma petição em que dezião que elles dezejavão congregar se e eregir nova Irmandade, e que esta fosse Ecclesiastica, para o que querião fazer compromisso eterno de subjeição, pello que nos pedião finalmente lhe concedessemos licença para a erecção da dita nova Irmandade e sendo por nos vista sua petição lhes mandamos passar a presente pella qual Havemos por bem conceder Licença aos supplicantes para que possuão eregir a dita nova Irmandade do vSantiSsimo Sacramento sita na Parochial Igreja de S. Martinho da Villa de Cintra deste

Patriarchado e por esta acceytamos debaixo de nossa protecção e jurisdicção ordinaria á dita Irmandade, e mandamos aos sobreditos que logo fação estatutos, que nos serão apresentados para os confirmarmos paressendonos (bem). Dada em Lixboa Occidental Sob nosso Sello, e Sinal aos cinco de Junho de mil setecentos, e vinte e seis annos Desta sessenta (duas linhas ilegíveis)

# 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. 3555534/13

### 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 Dionisio, Rafael Prieto.

### 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, Dezembro.** Tempo do Advento, o Natal está próximo! Nesta época de festa há as férias, os encontros e convívio das famílias, as tradições, os presentes... E **Jesus Menino** que vem para todos, todos, todos... "O Natal é alegria, alegria religiosa, alegria interior de luz e paz" (*Papa Francisco*)

**Livros escolhidos para os meses de novembro e expostos na estante dos Livros do Mês**

- \*1. Maria, mãe de Jesus
- \*2. A importância da família
- \*3. Jesus e a arte
- \*4. As nossas tradições nesta época
- \*5. Para os mais pequenos



- \*1. **Maria, caminho do homem** / Alejandro Martínez Sierra, ed. São Paulo, 1993
- \*2. **A família comunhão de amor** - 47 textos de reflexão e diálogo / Rafael Florido, Gráfica de Coimbra, 1994
- \*3. **Jesus** / A Sua vida narrada pelos grandes artistas plásticos / coment. de Padre Florent, Verbo, 1984
- \*4. **Festas e tradições portuguesas - Novembro e Dezembro** / Soledade Martinho Costa, Círculo de Leitores, 2002
- \*5. **O Natal de Jesus** / (inclui um presépio em 3D) / Sally Ann Wright, idbooks, 2009

**Nota final:** Para conhecimento do acervo da **Biblioteca UPS** (cerca de 4900 obras já catalogadas, não estando expostas todas elas) consulte os sítios (UPS) [www.paroquias-sintra.pt](http://www.paroquias-sintra.pt) e/ou [biblioteca.paroquias-sintra.pt](http://biblioteca.paroquias-sintra.pt).

**Ler! Ler! Ler!** "Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo. Todos nós sabemos alguma coisa. Todos nós ignoramos alguma coisa. Por isso aprendemos sempre." Paulo Freire, in *A importância do ato de ler*, 1989

"É Natal sempre que deixares Deus amar os outros através de ti... sim, é Natal sempre que sorriseres ao teu irmão e lhe ofereceres a tua mão" (Madre Teresa de Calcutá)

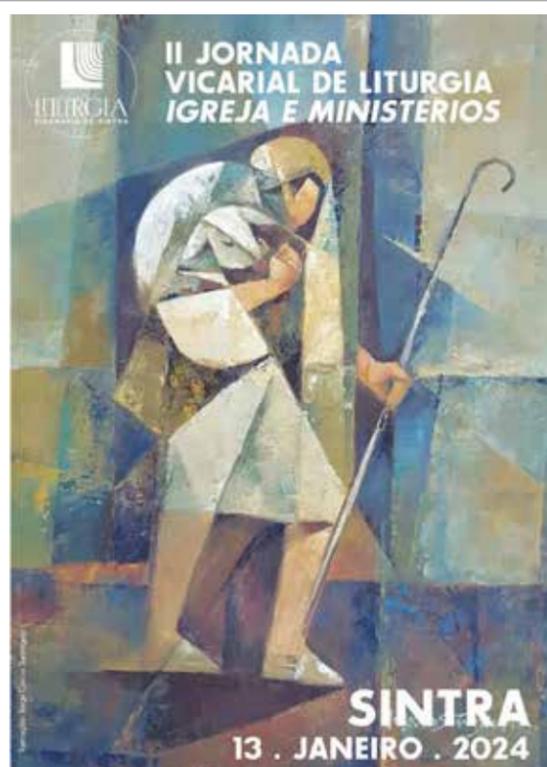
## À DESCOBERTA DO NOSSO PATRIMÓNIO



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 da sala dos Banhos da Fonte de Santa Eufémia.



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)