



UNIDADE PASTORAL DE SINTRA

# Cruz Alta



Fevereiro 2024

Edição nº 216 - Ano XXII  
Diretor: P. Armindo Reis

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

Distribuição Gratuita

## Retiro Quaresmal 2024 Unidade Pastoral de Sintra



Orientado pelo Sr. Card.  
D. Manuel Clemente

Patriarca emérito de Lisboa



25 de fevereiro, das 9:30 às 17:00  
na Igreja de São Miguel de Sintra (com Missa)  
15€ adultos / 6€ jovens (inclui almoço)

Inscrições no Cartório Paroquial  
Tel.: 219 244 744 | 966 223 785 | email: [paroquias.sintra@gmail.com](mailto:paroquias.sintra@gmail.com)

Tempo Liturgico  
da Quaresma

Página 4



Consultório Médico

Página 6



Nomeação de novos  
Ministros Extraordinários  
da Comunhão

Páginas Centrais



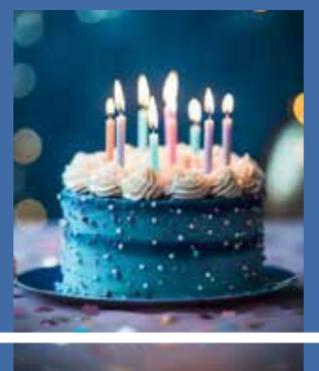
Entrevista de Vida:  
Alcides Sequeira

Página 10



21º Aniversário  
do Jornal Cruz Alta

25 de janeiro



## Jornada Vicarial da



## Editorial

José Pedro Salema

## Deus está aqui!

No próximo dia 14 (4ªfeira de Cinzas) tem início a Quaresma, que 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.

Tantas vezes que nas nossas Igrejas cantamos esta melodia:

*"Deus está aqui  
Tão certo como o ar que respiro,  
Tão certo como a manhã que se levanta,  
Tão certo como este canto que podes ouvir."*

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!



## A Melhor Parte

Diác. Vasco d'Avillez

## Um novo ano cheio de desafios!

Iniciámos um novo ano cheio de novos desafios e de assuntos que convém seguir com atenção para podermos tirar o maior partido possível do trabalho em Igreja.

Logo no início do ano, no dia 13 de Janeiro, tivemos na nossa Igreja de S. Miguel as Jornadas da Liturgia que trouxeram muitos irmãos das freguesias à volta de Sintra e das de Sintra também. Vinham para receber formação em vários dos aspetos da Liturgia e entre estes foi muito especial os dois cursos dados aos Ministros Extraordinários da Comunhão, os MEC, que assim renovaram o seu mandato por mais cinco anos. Ora só da nossa Unidade Pastoral eram dez os MEC que renovaram o seu mandato e que assim continuam por mais cinco anos a ajudar quer nas necessidades que temos deles nas Missas para

distribuir a comunhão que e sobretudo a necessidade que temos em que eles visitem e levem Nosso Senhor aos doentes e aos que estão em lares, ou noutros locais como os hospitais.

Esta missão do MEC, é muito importante e ele deve sempre abençoar os doentes com quem contacta, tal como pode abençoar as crianças que, na Missa, vêm pela mão ou ao colo dos pais, quando estes vêm à comunhão! É uma rápida bênção na testa da criança que em geral, fica também toda contente! E com o gesto da bênção dizer:



recebe esta bênção de Nosso Senhor!

Tem havido grandes conversas sobre as bênções mas em geral o que acontece é que a imprensa não percebe muito bem o que é e para que serve uma bênção...Todos nós podemos benzer alguém desde que o façamos em nome de Nosso Senhor e para o bem dessa pessoa! É tão simples como um Pai dar



## Os Nossos Padres

Pe. Jorge Doutor

## O apelo à unidade!

Crer em Deus, uno e trino, deve ter consequências. Uma delas é acreditar que é possível a comunhão, a união na pluralidade.

A Igreja deve ser um sinal visível da comunhão que tem a fonte em Deus. Por isso, deve acolher no seu seio uma grande diversidade, mas todos unidos numa mesma comunhão.

Ao longo da História, infelizmente, a Igreja una, instituída por Jesus Cristo, fragmentou-se e hoje podemos encontrar Cristãos Católicos, Ortodoxos, Evangélicos, Anglicanos... Todos partilhando a mesma Fé, mas não estando em comunhão plena uns com os outros. (é preciso ter em atenção que existem seitas que não são verdadeiramente cristãs, pois não aceitam o essencial da Fé na Santíssima Trindade e do Evangelho).

Recentemente têm-se promovido esforços para uma reaproximação entre as Igrejas Cristãs (o movimento ecuménico). Não confundir com o diálogo inter-religioso, também em curso, que promove o diálogo (não a união) entre as diversas Religiões (Cristianismo, Budismo, Hinduísmo, Islamismo, etc.), ao redor de temas como a paz, a defesa da vida, a ecologia, os valores morais, entre outros. A Igreja Católica aceita e promove estas duas iniciativas (ecumenismo e diálogo inter-religioso).



Nada disto se deve confundir com o movimento nova era (new age), que não dialoga com as Igrejas ou Religiões, mas mistura alguns elementos de todas elas, procurando propor uma nova espiritualidade – esta mistura (que varia consoante os autores, e que está presente em muitos livros e outros meios) não é aceite pela Igreja Católica!

Todos os anos, de 18 a 25 de janeiro, decorre o Oitavário de Oração pela Unidade dos Cristãos. Em Lisboa, nessa altura, realiza-se uma Vigília Ecuménica e, em Sintra, realizamos o Encontro Cristão (desde 2010). Muitos dos nossos jovens também costumam fazer uma experiência ecuménica quando vão à comunidade de Taizé (em França) – praticamente todos os anos há jovens de Sintra a fazerem-na.

Para além destes dinamismos entre as grandes comunidades cristãs, procure, cada um de nós, ser uma pessoa que constrói comunhão (não apenas a nível religioso, mas a todos os níveis da nossa vida social), respeitando a diversidade daqueles que nos rodeiam.

um beijo a um filho ou a um amigo dos filhos e desejar: Um Bom Dia! Esperamos por isso que todos os MEC passem a abençoar sempre as crianças que venham até si, com um adulto, ou com os próprios pais.

Os nossos MEC são tanto homens como também temos muitas senhoras, ou sejam Mulheres a fazer este trabalho porque é um trabalho aberto a ambos. Isto ajuda em muito, a reconfirmar que o papel da mulher na Igreja, até agora, tem sido importantíssimo.

E para a frente tenderá sempre a ser cada vez maior, à medida que a Igreja for evoluindo e vendo que pode ser mais pró-ativa e mais atual se der à Mulher mais Campo de atividade. Contamos com todas para nos ajudar nos respetivos campos de serviço.

Bom mês de fevereiro e de preparação para a Quaresma e para a Páscoa!



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

Pe. Armindo Reis

A construção da Igreja da Várzea de Sintra esteve algum tempo parada, mas já começou e continua em fase de rebocos exteriores.

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

M.I.M.VV. – 500,00€

Cabaz de Natal – 245,00€

Anónimo – 20,00€

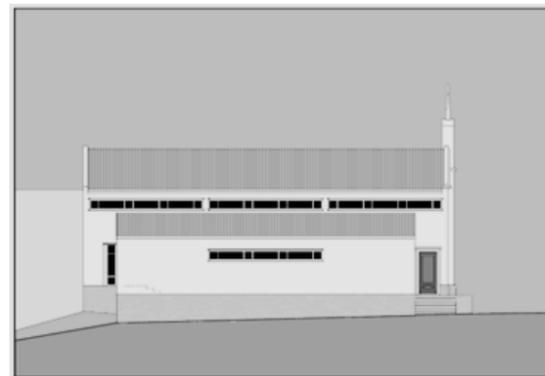
F.L. – 150,00€

Espaço Solidário – 400,00€

Quem quiser contribuir para as obras poderá fazê-lo através do IBAN do Santander Total: **PT50 0018 0000 4012 6353 00112** e, se o pretender, solicitar-

-nos o respetivo recibo.

Com a ajuda de toda a Unidade Pastoral e de outras pessoas amigas havemos de concluir esta Igreja, há tantas décadas desejada pelos fiéis desta zona da Paróquia de São Martinho que fica tão distante da igreja paroquial.



## 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 recebidos alguns donativos, entre os quais destacamos os mais recentes:

Anónimo – 70,00€

Anónimo – 50,00€

Ofertas pelo café – 127,15€

Donativo das Irmãs Doroteias – 200,00€

Quem quiser contribuir para a construção da igreja da



## FESTA DA LUZ

Ália Bernardo e João Fernandes

No dia 13 de janeiro, o grupo do 3º ano da catequese reuniu-se para celebrar a Festa da Luz.

Para estas crianças, que se estão a preparar para receber, pela primeira vez, o Corpo e o Sangue de Cristo na Primeira Comunhão, foi uma celebração bonita e com momentos próprios, que se iniciou com a caminhada das crianças juntamente com o padre, até junto do altar.

Do Círio Pascal, sinal de Jesus ressuscitado, saiu a luz com que as crianças acenderam as suas velas do Batismo, e destas,

as velas que acenderam as dos seus pais. Expressamos assim, a vontade de nos deixarmos iluminar e guiar por Ele, e, recordamos a força da vida que recebemos no Batismo.

Ao partilharem a chama com os seus pais, tornam-se eles mesmos portadores do amor de Jesus, que quer estar presente em cada família, e este simbolismo da Luz que espalha Luz, leva-nos a refletir em como Jesus, que é a Luz que ilumina a nossa caminhada, nos leva a ter atenção aos outros e a viver no amor.



## Conferência de Santa Maria de Sintra

Sociedade de São Vicente de Paulo  
confsantamariadesintra.ssvp@gmail.com



Foi neste ambiente informal, animado pela música e pelo espírito natalício que no dia 10 de dezembro de 2023, fomos recebidos no EPS. O lanche dos reclusos carenciados é uma iniciativa da Direção do EPS para proporcionar aos reclusos que não recebem visitas dos familiares, uma festa de Natal, uma mesa recheada de iguarias próprias da época e um convívio salutar com membros da comunidade. A ligação do recluso ao meio exterior é fator fundamental para a sua ressocialização e neste convívio pretendeu-se quebrar

barreiras e mostrar solidariedade.

A nossa presença vem no seguimento dos projetos de colaboração apresentados ao EPS e marca a primeira interação, diretamente, com os reclusos. Neste caso, em resultado da Campanha + Conforto 2023, nós apresentámo-nos como os intermediários entre os reclusos e a comunidade que tão generosamente lhes ofereceu o que precisavam.

Foi importante dar-mo-nos a conhecer e divulgar a nossa intenção de prestar um apoio de retaguarda ao recluso, nomeadamente, auxiliando a sua família

em necessidade e preparando a sua saída. A sua reação foi positiva, demonstrando alguma curiosidade e surpresa.

À medida que as várias entidades representadas (Direção do EPS, CMS, UFS, Ass. Idosos da Abrunheira e Conf. Santa Maria de Sintra) se apresentavam e discursavam, observei que os reclusos agradeciam genuinamente os votos que lhes dirigiam. Foi gratificante perceber que nesse dia, em que nos fizemos presentes, fizemos a diferença na vida daqueles reclusos.

Zulaica Paulino

## 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).

**Mammón/Mamón** – Palavra que na Bíblia significa dinheiro, riqueza (Ecl 42, 9; Mt 6, 24 e paral.).

**Maná** – «Que é isto?». Alimento semelhante a uma poeira fina com que o povo é sustentado por Yahvé (Ex 16, 14-33). É mencionado no NT (Jo 6, 49; Heb 9, 44).

**Manassés** – Manassés: filho de José, o filho predileto de Jacob (Gn 14, 51; 48, 20). Manassés: rei de Judá (2 Rs 21, 1-18).

**Mandamentos** – «Palavras». Palavras ou preceitos que

Deus comunica a Moisés para que os transmita ao povo. São pronunciadas no contexto da saída do Egito, ou seja, de um Deus que liberta da escravidão (Ex 20, 1-21).

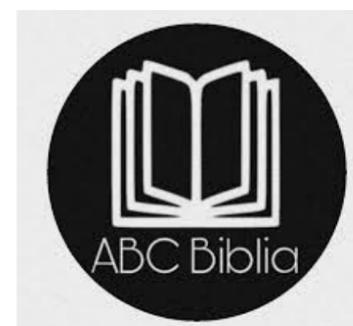
**Manuscrito** – Manuscrito bíblico: cópias feitas à mão antes da invenção da imprensa.

**Maqueronte** – Fortaleza judia a este do Mar Morto. Foi conquistada pelos romanos. Ao que parece, foi nela que João Baptista esteve preso e foi decapitado (Mt 14, 13-12 e paralelos).

**Mar** – Mar das Canas ou Mar dos Juncos: parte do mar Vermelho por onde Deus faz passar o povo hebreu libertando-o da escravidão do Egito (Ex 13, 18; Nm 21, 4). Mar Morto: «Mar do Sal», «Mar do deserto». É um grande lago de 85 km de norte a sul por 15, 7 de este a oeste na sua máxima largura. Está formado numa das maiores depressões conhecidas (400 m abaixo do nível do mar). Recebe a água do Jordão. É célebre pela

sua elevada salinidade. Mar Vermelho: geograficamente é um braço do Oceano Índico entre a África e a península Arábica, formando, além disso, dois golfos: o de Suez e o de Aqaba. Religiosamente está carregado de sentido simbólico (= sentido de libertação) por ser o mar atravessado pelos israelitas na saída do Egito (Ex 14; 1 Cor 10, 1-13).

**Maranatha, maranatha** – Esta expressão pode significar duas coisas: maranathá = o Senhor vem;



maranatha = Senhor, vinde. Ver: 1 Cor 16, 22; Ap 22, 20.

**Marcos** – João Marcos: sobrinho de Barnabé (Col 4, 10); acompanha Paulo (Act 12, 25; 13, 1); separa-se dele em Perge (Act 13, 13); vai com Barnabé a Chipre (Act 38, 39); ajuda Paulo em Roma (Col 4, 10). Autor do chamado evangelho segundo

## O TEMPO LITÚRGICO DA QUARESMA

Pe. Joaquim Inácio

A Quaresma é o tempo de preparação para a Páscoa e decorre desde a quarta-feira de cinzas até à Solenidade do Domingo de Ramos, decorrendo assim os 40 dias da Quaresma. A semana que precede a Páscoa é chamada, pela tradição da Igreja, de Semana Santa. Durante o tempo da Quaresma não se diz o Glória, nem a aclamação Aleluia. Na quarta-feira de cinzas – início do tempo da Quaresma –, este ano a

14 de Fevereiro, as cinzas impostas na cabeça dos fiéis simbolizam a vida efémera e passageira e o convite à penitência e à conversão.

Durante o tempo da Quaresma os fiéis de modo especial se dediquem à oração, exercitem obras de piedade e de caridade, se abneguem a si mesmos, cumprindo mais fielmente as próprias obrigações e sobretudo observando o jejum e guardando a abstinência de carne todas as sextas-feiras.

A quarta-feira de cinzas e a sexta-feira santa são dias de preceito obrigatório de abstinência e jejum (Cânon. 1251).

O Tempo da Quaresma tem seis domingos, que são chamados de I, II, III, IV, V e o Domingo de Ramos da Paixão (VI). Esses domingos têm sempre precedência, mesmo sobre as festas do Senhor e sobre qualquer solenidade. O IV Domingo da Quaresma é denominado

Domingo Laetare, ou seja Domingo da Alegria. O sexto domingo da Quaresma é denominado Domingo de Ramos, domingo que precede a festa da Páscoa, assim chamado porque antes da missa principal realiza-se a bênção dos ramos, seguida de procissão.

A cor litúrgica do Tempo da Quaresma é o roxo. Para o 4º domingo, chamado Domingo da Alegria, é permitido o uso da cor rosa e no Domingo

de Ramos, a cor das vestes litúrgicas é o vermelho.

Desejamos a todos os fiéis da nossa unidade pastoral um santo tempo da Quaresma e boa preparação para a Páscoa. Procuremos encontrar tempo para nos confessarmos durante a Quaresma para chegarmos à Páscoa purificados e reconciliados com os irmãos e com Deus.

## Rotary Club de Sintra entrega bolsas

No passado dia 13 janeiro, o Rotary Club de Sintra entregou 15 diplomas relativos a bolsas de estudo patrocinadas por uma parceria da União de Freguesias de Sintra, da Fundação Rotária Portuguesa e do próprio clube.

As bolsas foram atribuídas a alunos com elevada qualificação académica, que frequentam o ensino Secundário da Escola de Santa Maria de Sintra.

Foram ainda entregues 2 diplomas para bolsas Universitárias, através de patrocínios particulares e da FRP além de um prémio de mérito escolar ao melhor aluno do 12º ano, que obteve a média final de 19,4 valores, no ano escolar transato.

A cerimónia que contou com a presença dos alunos e seus familiares, professores, Rotários e representante da UFS. Esta foi bastante participada e realizou-se na Sala Polivalente da Biblioteca Municipal de Sintra,



Rotary  
Club de Sintra



**MAFEP**  
segurança contra Incêndios

O SEU NEGÓCIO PROTEGIDO E CUMPRINDO A LEGISLAÇÃO

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

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





## Consultório Médico

Miguel Forjaz, Médico

### Sarcoidose

A Sarcoidose é uma doença pouco frequente de características inflamatórias, não contagiosa, que consiste na formação de granulomas num ou em vários órgãos ou tecidos do organismo. Granulomas são aglomerados de células inflamatórias. Os pulmões e os gânglios linfáticos são os órgãos mais afetados. Outros órgãos ou tecidos podem estar envolvidos, como o fígado, olhos, pele, músculos, articulações, coração e sistema nervoso.

A prevalência mundial é maior nos escandinavos e nos americanos de etnia negra. Desenvolve-se especialmente mais no sexo feminino entre os 20 e os 40 anos, mas pode surgir em qualquer idade. O fator hereditário pode ser importante, embora a causa desta doença seja desconhecida. Pensa-se que se trata de uma doença autoimune, isto é o sistema imunitário

responde à presença de uma substância desconhecida e ataca os próprios tecidos e órgãos do corpo. Os sinais e sintomas da Sarcoidose podem desenvolver-se gradualmente durante os anos, ou surgirem de repente e desaparecer igualmente de forma rápida. A sintomatologia da doença pode variar consoante os órgãos ou tecidos atingidos.

Os granulomas podem desaparecer completamente ou podem converter-se em tecido cicatricial. Os sintomas, por isso, são variados, muitas vezes pouco acentuados e são dependentes também do local atingido e da extensão das lesões granulomatosas. A febre, perda de peso, fadiga, dores articulares ou gânglios aumentados podem ser as primeiras manifestações desta doença. Os pulmões são os órgãos mais afetados e a falta de ar e tosse são consequência

da presença de granulomas no parênquima pulmonar inflamado, com eventuais cicatrizes ou quistos em fases graves e adiantadas. A pele nesta doença muitas vezes apresenta lesões caracterizadas por tumefações dolorosas e de cor vermelha ou se a doença cutânea for arrastada podem surgir placas ou nódulos. Em cerca de 70% destes doentes verifica-se a presença de granulomas no fígado, mas sem interferência geralmente na sua função. Os olhos podem ser afetados em 15% destes doentes, manifestando-se vermelhidão e sensação de secura, por mau funcionamento das glândulas lacrimais. A inflamação pode levar à uveíte e complicar-se com glaucoma. E na conjuntiva ocular podem acumular-se granulomas sem consequências de maior. Os granulomas localizados no coração podem levar a

alterações da sua função e provocar arritmias e insuficiência cardíaca. Os nervos cranianos também podem ser atingidos, provocando visão dupla ou paralisia facial. As articulações podem estar inflamadas e doridas.

Geralmente no diagnóstico, dado os pulmões serem os órgãos mais atingidos, a radiografia do tórax revela as sombras características da doença. Para confirmação do diagnóstico, nalguns casos, torna-se necessária a realização de uma biopsia e as amostras mais acessíveis para realizar este exame microscópico nesta doença são as lesões na pele, os gânglios inflamados ou a conjuntiva do olho se tiver granulomas. Este tipo de exame microscópico confirma o diagnóstico em cerca de 90% dos casos. Alguns valores laboratoriais estão alterados, entre os quais o cálcio que

pode levar a repercussões nos rins e a enzima conversor da angiotensina mas não serão estes que confirmarão o diagnóstico.

A maioria destes doentes não necessita de tratamento. Quando se manifestam sintomas como dor articular ou falta de ar por cicatrizes ou fibrose pulmonar estão indicados os corticoides. E se estes não ocasionarem melhoria clínica e existem outras alternativas medicamentosas.

O prognóstico é positivo. Geralmente a sarcoidose melhora ou desaparece espontaneamente. Depois de dez anos de evolução cerca de 70% dos doentes não têm sintomas. No entanto, cerca de 10% destes doentes desenvolve uma incapacidade grave, a mais frequente relacionada com a fibrose cicatricial pulmonar que pode provocar insuficiência respiratória e outras



## Acampamentos da Alcateia

Escuteiros - Agrupamento 1134 - Sintra - Lobitos

Manuel Milagre e Lourenço Pereira (bando cinzento); João Almeida (bando

Este ano, os lobitos fizeram 1 acantonamento e 1 acampamento onde se divertiram muito.

O acantonamento foi no salão da igreja de São Miguel nos dias 25 e 26 de novembro. Nessa altura os pequenos escuteiros aprenderam a montar tendas. Os pata-tenras (lobitos que ainda não fizeram a promessa) trabalharam divertidamente a ensaiar teatros, músicas e jogos para a flor-vermelha. Mostraram logo no princípio uma grande capacidade para serem escuteiros, e para além de aprenderem, também se divertiram nos jogos que ocorreram ao longo do acantonamento. Nós desenvolvemos camuflagem e códigos (mas sempre de uma forma divertida).

O acampamento foi na Cruz Vermelha do dia 08 ao dia 09 de dezembro.

A Cruz Vermelha tinha baloiços e um grande campo cheio de erva.

Aprendemos a fazer os nós: de porco, de pedreiro, de correr e o direito. Fizemos jogos que antes nunca tínhamos feito, mas sempre com muita diversão.



## Celebração de Natal da Catequese - Dia de Reis

No passado dia 6 de janeiro a Catequese da UPS celebrou o Natal, no dia de Reis, na Eucaristia em S. Miguel. Estiveram presentes todos os centros de Catequese (S. Miguel, Lourel, Várzea, S. Pedro, Abrunheira e Linhó)

As crianças e adolescentes entregaram no Presépio os Mealheiros da Infância Missionária.

No início do Advento, as crianças e adolescentes da Catequese receberam o Mealheiro da Infância

Missionária. Trata-se de um mealheiro para pintar e montar e recebe o resultado das suas renúncias natalícias. Os mealheiros ganham assim vida e vão depois ao encontro das crianças



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 marção



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



## Histórias do Gota a Gota - Grupo de Ação Social

A. A.

**G**ota a Gota é um grupo de voluntários que todos os meses preparam e distribuem um cabaz de ajuda alimentar às famílias que mais precisam, perto de nós. Este ano resolvemos que em cada número do jornal Cruz Alta não só apresentariamos os nossos quadros com as quantidades distribuídas, mas também pequenas histórias, artigos, pensamentos ou testemunhos: *Gotas de Vida*. Assim os leitores podem acompanhar também o que vivemos, pensamos e fazemos todos os meses.

### 1. Gotas de Esperança

As celebrações de fim de ano abrem portas de esperança. Que não nos falte a esperança, e o desejo de sermos pessoas melhores para

nós mesmos e para os outros. Te-nhamos a coragem para deixar “as coisas velhas” para trás.

É no princípio de cada ano que desejamos um Feliz Ano Novo a todos os que encontramos, a todos a quem mandamos a primeira mensagem do ano. Estas doze letras que formam três palavras pequeninas traduzem na nossa expressão, no nosso coração uma grande onda de esperança. Não nos devíamos esquecer dela durante o ano.

Deixemos o ano que passou levar com ele as tristezas e as deceções e abramos um lugar às coisas felizes que com certeza não faltarão, durante o ano 2024: 12 capítulos, 366 novas oportunidades.

Não são os cartões ou as

mensagens que mandamos, mas a nossa amizade e a nossa gratidão para que não se esqueçam de as guardar muito bem durante todo o ano.

Como olhar para o ano que começa e se abre diante de nós?

- Olhem com esperança, acolhamos o que nos traz a mensagem de Natal: Cristo que nasceu para nós, não traz a resolução dos nossos problemas; Ele dá-nos muito mais. Diante do menino no presépio, aprendamos a nos despojar para aprender a amar. Cristo veio para nos trazer a Salvação e a Paz no amor. Devemos acreditar que estes dons de Deus, dados aos nossos corações crentes possam abrir caminhos de vida melhor.



- Olhem com carinho para todas as pessoas que vamos acolher ao longo do ano, especialmente aquelas que nos preocupam porque não são parecidas connosco. É preciso acolher o que há de bom nos outros e olhar com esperança para cada ser humano. Ele é sempre capaz do melhor, se se deixar alcançar pela graça do testemunho da fé em Cristo. É essencial recordar que permanecemos unidos a

Cristo. É, com certeza difícil, mas temos de ser testemunhas apaixonadas do mundo e tentar como São Paulo diz aos Colossenses (3,1): Cristo é a nossa vida “Portanto, já que fostes ressuscitados com Cristo, procurai as coisas do alto, onde está Cristo, sentado à direita de Deus”.

Neste ano de 2024 o Gota a Gota vai esforçar-se por ser uma gota de esperança e felicidade para as 60 famílias



## Crónica: Familiarmente Falando

Ana de Carvalho Gonçalves

O Ritual Romano de Celebração das Bênçãos em vigor, reformado por Decreto do Concílio Ecuménico Vaticano II e promulgado por Autoridade de S.S. o Papa João Paulo II, inicia-se com a seguinte bela frase:

*“A fonte e origem de toda a bênção é Deus bendito sobre todas as coisas, que, como único e sumo bem, tudo fez bem feito, para encher de bênçãos as suas criaturas e, mesmo depois da queda do homem, continua a derramar essas bênçãos, como sinal da sua misericórdia.”*

No número 3 deste Ritual lemos que com Jesus aprendemos a pedir a Deus que abençoe principalmente os que de bênçãos mais precisam.

*“3. Cristo, a maior bênção do Pai, apareceu no Evangelho abençoando os irmãos, principalmente os mais humildes, e elevando ao Pai uma oração de bênção.”*

E no número 6, está bem explicado que cada um de nós pode e deve abençoar os seus próximos, pedindo a Deus que os proteja e auxilie.

*“6. Deus, de quem desce toda a bênção, concedeu já naquele tempo aos homens, principalmente aos patriarcas, aos reis, aos sacerdotes, aos levitas, aos pais, que, louvando e bendizendo o seu nome, em seu nome abençoassem os outros homens e as coisas criadas com bênçãos divinas. Na verdade, Deus dá a sua bênção comunicando ou anunciando a sua bondade. Os homens bendizem a Deus proclamando os seus louvores, dando-Lhe graças, prestando-Lhe culto de piedade e adoração, e quando abençoam os outros homens, invocam o auxílio de Deus sobre cada um deles ou sobre as assembleias reunidas.”*

Com efeito, como podemos ler mais à frente no número 11, ao abençoar alguém estamos a louvar a Deus e a pedir que estenda os seus dons e que mantenha o Mal afastado de alguém.

*“11. Com esta convicção, a Igreja manifesta sempre a sua solicitude para que a celebração da bênção se oriente verdadeiramente para o louvor e glorificação de Deus e se ordene ao proveito espiritual do seu povo. Para que isto apareça com mais clareza, as fórmulas de bênção, segundo a antiga tradição, têm como objetivo principal glorificar a Deus pelos seus dons, implorar os seus benefícios e afastar do mundo o poder do Maligno.”*

Ao abençoar um filho, a mãe pede a Deus que proteja e guie a criança porque a ama. Com Jesus aprendemos que o Amor é o mandamento mais importante. Amar a Deus e Amar ao próximo. Pedir a Bênção de Deus para alguém é uma demonstração de Amor. Pedir que Deus auxilie, guie e acompanhe alguém é querer o melhor para essa pessoa. E isso é Amar.

Podemos e devemos abençoar. Podemos começar por abençoar os nossos filhos, netos, sobrinhos, cônjuges, os que vivem connosco. Quando saem de casa ou quando vão dormir:

**- Deus te abençoe! O Senhor te abençoe, te guarde e te proteja!**

**Que se torne um hábito em nossa casa e na nossa vida pedir a Deus que abençoe todos: Os que amamos, o nosso próximo, os que mais precisam!**

**Bom Ano!**

Janeiro 2024

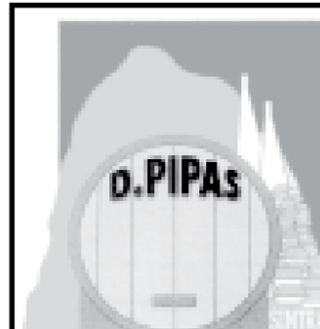


### Gota a Gota-Grupo de Ação Social Artigos doados em janeiro 2023

Artigos	Quan.	Artigos	Quan.
Fraldas Nº1	2	Atum	190
Fraldas Nº2	0	Salsichas	190
Fraldas Nº3	9	Tomate	2
Fraldas Nº4	12	Cogumelos	2
Fraldas Nº5	10	Massa	55
Fraldas Nº6	15	Esparguete	55
Fraldas adultos L	6	Arroz	55
Cueca adulto L	4	Grão e Feijão	110
Toalhas	16	Azeite	55
Shampoo + Gel	12	Óleo	9
Papel Higiênico	19	Leite c/Chocolate (200ml)	12
Bolacha Maria/Torrada	88	Leite UHT Meio Gordo L	786
Aptamil/Nan Nº 1	4	Apúcar	55
Aptamil/Nan Nº 2	2	Nescafé descafeinado	28
Aptamil/Nan Nº 3		Chocolate em pó	1
Aptamil/Nan Nº 4	4	Chá	2
Aptamil/Nan Nº 5	2	Café	1
Fruta Pack 4 boiões	8	Leite magro	6
Farinha Láctea (Cerelec)	15	leite S/Lactose	42
Flocos Cereais / Mel	59	Congelados	250
Cereais/Corn Flakes	44	Chocapic	12
	325		1787

**Total de artigos doados:**  
**Banco Alimentar:**

**2112**  
**927,6Kg**



## 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.)

*Concluimos a publicação neste jornal da 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.*

61. Nesta carta quis simplesmente partilhar algumas reflexões que certamente não esgotam o imenso tesouro da celebração dos santos mistérios. Peço a todos os bispos, sacerdotes e diáconos, aos formadores dos seminários, aos instrutores das faculdades teológicas e escolas de teologia, e a todos os catequistas que ajudem o santo povo de Deus a tirar daquilo que é a primeira fonte da espiritualidade cristã. Somos chamados continuamente a redescobrir a riqueza dos princípios gerais expostos nos primeiros números da Sacrosanctum Concilium, captando o vínculo íntimo entre esta primeira das constituições conciliares e todas as outras. Por isso não podemos voltar àquela forma ritual que os padres conciliares, cum Petro et sub Petro, sentiram a necessidade de reformar, aprovando, sob a orientação do Espírito Santo e seguindo sua consciência de pastores, os princípios dos quais nasceram a reforma. Os santos pontífices São Paulo VI e São João Paulo II, aprovando os livros litúrgicos reformados ex decreto Sacrosancti Œcumenici Concilii Vaticani II, garantiram a fidelidade da reforma do Concílio. Por isso escrevi Traditionis custodes, para que a Igreja levante, na variedade de tantas línguas, uma única e mesma oração capaz de exprimir a sua unidade.

Como já escrevi, pretendo que esta unidade seja restabelecida em toda a Igreja de Rito Romano.

62. Gostaria que esta carta nos ajudasse a reavivar nossa admiração pela beleza da verdade da celebração cristã, a nos lembrar da necessidade de uma autêntica formação litúrgica e a reconhecer a importância de uma arte de celebrar que está em o serviço da verdade do mistério pascal e da participação de todos os batizados nele, cada um segundo a sua vocação.

Toda essa riqueza não está longe de nós. Está nas nossas igrejas, nas nossas festas cristãs, na centralidade do Dia do Senhor, no poder dos sacramentos que celebramos. A vida cristã é uma jornada contínua de crescimento. Somos chamados a deixar-nos formar na alegria e na comunhão.

63. Para isso, desejo deixar-vos mais uma indicação para seguirmos o nosso caminho. Convido-vos a redescobrir o sentido do ano litúrgico e do

Dia do Senhor. Ambos também nos foram deixados pelo Conselho. (Cf. Sacrosanctum Concilium, nn. 102-111)

64. À luz de tudo o que dissemos acima, vemos que o ano litúrgico é para nós a possibilidade de crescer no conhecimento do mistério de Cristo, mergulhando a nossa vida no mistério da sua morte e ressurreição, aguardando o seu regresso na glória. Esta é uma verdadeira formação permanente. A nossa vida não é uma série caótica de eventos aleatórios, um após o outro. É antes um itinerário preciso que, de uma celebração anual da Sua Morte e Ressurreição à outra, nos conforma a Ele, enquanto aguardamos a bem-aventurada esperança e a vinda de nosso Salvador, Jesus Cristo.

65. À medida que avança o tempo renovado pelo mistério da sua morte e ressurreição, a cada oitavo dia a Igreja celebra no dia do Senhor o acontecimento da nossa salvação. O domingo, antes de ser um preceito, é um dom que Deus faz ao seu povo; e por isso a Igreja o protege com um preceito. A celebração dominical oferece à comunidade cristã a possibilidade de ser formada pela Eucaristia. De domingo a domingo, a palavra do Ressuscitado ilumina a nossa existência, querendo realizar em nós o fim para o qual foi enviada. (Cf. Is 55,10-11) De domingo a domingo a comunhão no Corpo e Sangue de Cristo quer fazer também da nossa vida um sacrifício agradável ao Pai, na comunhão fraterna da partilha, da hospitalidade, do serviço. De domingo a domingo a energia do Pão partido nos sustenta no anúncio do Evangelho no qual se manifesta a autenticidade da nossa celebração.

Abandonemos nossas polémicas para ouvirmos juntos o que o Espírito diz à Igreja. Cuidemos da nossa comunhão. Continuemos a maravilhar-nos com a beleza da Liturgia. O mistério pascal foi-nos dado. Deixemos-nos envolver pelo desejo que o Senhor continua a ter de comer a sua Páscoa conosco. Tudo isso sob o olhar de Maria, Mãe da Igreja.

Dado em Roma, em São João de Latrão, no dia 29 de junho, Solenidade dos Santos Pedro e Paulo, Apóstolos, no ano de 2022, décimo do meu Pontificado.

FRANCISCO

Que todos fiquem com medo, que o mundo inteiro estremeça, e que os céus exultem

quando Cristo, o Filho do Deus vivo, estiver presente no altar nas mãos de um padre!

Ó maravilhosa altivez e estupenda dignidade!

Ó sublime humildade! Ó humilde sublimidade!

O Senhor do universo, Deus e o Filho de Deus,

se humilha tanto que para nossa salvação

Ele se esconde sob um pedaço de pão comum!

Irmãos, vejam a humildade de Deus,

e derramem seus corações diante Dele!

Humilhai-vos para que sejais exaltados por Ele!

Não retenha nada de si mesmo para si mesmo,

que Aquele que se dá totalmente a você possa recebê-lo totalmente!

São Francisco de Assis

Uma carta para toda a Ordem II, 26-29



### Conferência de Santa Maria de Sintra Sociedade de São Vicente de Paulo confsantamariadesintra.ssvp@gmail.com

A caridade, e a solidariedade fazem bem á alma e à saúde.

A Campanha + Conforto está alicerçada nos princípios e valores da caridade e solidariedade. A caridade é o amor pelos outros, que se traduz em atos de ajuda ou assistência, e que muitas vezes envolve também doações monetárias ou materiais. A solidariedade é a união de indivíduos na procura de um objetivo comum. Ambos são atos altruístas, catalisadores de mudanças positivas, essenciais para construir uma sociedade mais humana, compassiva, justa e saudável. Estas são o ADN dos cristãos porque nos molda a ética, moral e conduta, estabelecendo desse modo o cuidado mútuo como pilar.

Saudável?

O que é que a caridade e a solidariedade tem a ver com a saúde?

Explico de forma sucinta.

Em situações de stress, o corpo produz cortisol, associado a vários problemas de saúde, nomeadamente no aparelho digestivo ou mesmo até doenças cardíacas e Demência/Alzheimer.

Reduzir os níveis de cortisol é crucial para sermos mais saudáveis.

Em contraste com o cortisol, a oxitocina é a hormona da felicidade e bem-estar. Ao praticarmos a caridade, somos capazes de desencadear a liberação dessa substância no corpo.

Porquê?

Porque a oxitocina não só combate as emoções tóxicas, mas também ativa os centros de recompensa no cérebro, criando uma sensação profunda de bem-estar.

Então reduzindo os níveis de cortisol, aumentando a oxitocina e

contribuindo para uma sociedade mais generosa, e é uma estratégia eficaz para promover o nosso bem-estar integral e de quem nos rodeia.

Ajudem, que faz bem à saúde e alimenta a alma!

Na Campanha + Conforto de 2023 que decorreu entre 27 de novembro a 8 de dezembro, para os Reclusos Carenciados, foram ofertados de produtos de Clothing (roupas) de Inverno 342 meias, 139 cuecas, 31 camisolas interiores de inverno, 3 pijamas, aos quais juntamos 32 T-shirts da Jornada Mundial da Juventude Lisboa 2023. Com estas ofertas conseguimos fazer 172 kits, no qual colocámos uma pagela. Quanto aos Produtos de Higiene Pessoal, conseguimos angariar 555 lâminas de barbear, 95 sabonetes, 15 cremes para a barba, 160 litros de gel de banho, 99 embalagens de champô, 229 pastas de dentes, 319 escovas de dentes. A distribuição do próximo



Kit de Produtos Higiene terá início em fevereiro de 2024, mantendo a proporcionalidade e o princípio da necessidade. Em paralelo oferecemos ao EP Sintra da Jornada Mundial da Juventude Lisboa 2023, 50 garrafas, 50 sacos, e 20 fatos de treino. Além deste material também nos ofereceram cerca de 400 kg de roupa usada, e roupa de senhora que foi entregue à Loja Solidária da UPS.

Vimos por este meio agradecer às várias comunidades da Vigararia de Sintra por terem sido tão generosas.

Obrigado a todos, todos, todos, por nos ajudarem a ajudar quem mais precisa.

## II Jornada Vicarial de Liturgia

Decorreu em Sintra, no passado dia 13 de janeiro, a II Jornada Vicarial de Liturgia cujo tema foi: Igreja e Ministérios. A proposta deste ano era fazer um caminho que contribuísse para a compreensão da realidade ministerial na vida da Igreja.

O encontro iniciou-se com o acolhimento dos participantes (mais de 200, vindos de toda a vigaria de Sintra e não só) pelas 9h30, tendo-se seguido as Laudes correspondentes ao sábado da Semana I do tempo comum do saltério – Virgem Santa Maria. Ainda dentro da Igreja de S. Miguel tivemos a oportunidade

de escutar o Senhor Cônego José Miguel Barata Pereira que nos falou dos ministérios laicais numa igreja sinodal. Tendo escutado atentamente as palavras do Sr. Cônego, foi tempo de um pequeno intervalo para espairecer e tomar um café e aproveitar a oportunidade de comer alguma coisa no bar da paróquia onde o grupo de jovens se voluntariou para servir os participantes das jornadas e aproveitando para angariar fundos para a peregrinação que pretendem fazer a Taizé no verão deste ano. Após o intervalo, tivemos oportunidade de interpelar o Senhor Cônego

com várias perguntas, às quais respondeu com alegria e entusiasmo.

Para os participantes que se inscreveram, foi servido um almoço no salão da igreja, servido pela equipa do grupo Janela que já habituou os paroquianos a um serviço de qualidade e a uma refeição fantástica. De referir que este grupo de voluntários sacrificou a sua participação no encontro e outros compromissos para que a refeição pudesse ser servida a tempo e com qualidade.

Durante a tarde os trabalhos dividiram-se por 8 ateliers, sendo que cada participante poderia

participar em 2 já escolhidos no processo de inscrição. Os ateliers disponíveis eram: Servir o Altar: Quem e como, pelo Padre Pedro Tavares; A estrutura da missa a partir do missal, pelo Diácono Duarte João; o ministério do leitor, pela Eng<sup>a</sup> Isabel Alçada; Técnicas de leitura para uma boa proclamação, pelo ator e animador dos escuteiros Nuno Pinto; O cantor: um serviço à liturgia pelo Padre Rui Silva; Música para a liturgia: Experiência do Laboratório, pelo Padre Rui Fernandes sj; Ministro Extraordinário da Comunhão: Ministério para a liturgia ou dos doentes? Pelo Padre Pedro

Lourenço; Acompanhar na fragilidade, pelo Padre Fernando Sampaio.

Após os ateliers seguiu-se um pequeno intervalo, ao qual se seguiu a Missa de encerramento do encontro que foi presidida pelo Sr. D. Joaquim Mendes, Bispo Auxiliar de Lisboa.

Como escreveu o Padre Carlos Pinto, em nome da equipa vicarial de liturgia, somos todos chamados a contribuir com o dom que nos foi dado com a graça do batismo para o serviço de todos, afirmando aquilo que a igreja é: SERVIÇO.

Adérito Martins



ESTORES  
**Bandarra** 



Profissionais na **fabricação de estores**,  
especialistas em garantir o **melhor custo-benefício**.

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

**BandAlumínios**   
COMÉRCIO DE PVC E ALUMÍNIOS



**Exelência** e qualidade no comércio  
de **PVC e alumínio**.

 [www.bandaluminios.com](http://www.bandaluminios.com)  219265110

## O Patriarca de Lisboa, D. Rui Valério nomeou novos Ministros Extraordinários da Comunhão

No passado dia 14 de janeiro, o Senhor Patriarca de Lisboa, procedeu à nomeação de novos Ministros Extraordinários da Comunhão, durante a celebração de uma eucaristia que decorreu na Sé de Lisboa pelas 16 horas. De entre os nomeados, 2 pertenciam à Unidade Pastoral de Sintra (nós, autores deste texto, Adérito Martins e Carlos Macias) por proposta do nosso Pároco, o Senhor Padre Armindo Reis.

A acompanhar-nos esteve o Senhor Padre Jorge Doutor, por impossibilidade de comparência do nosso Pároco, assim como as

nossas famílias. Depois de uma preparação cuidada que consistiu em alguns encontros formativos, chegou o momento em que, junto ao nosso Bispo, fomos nomeados e somos enviados a Servir os irmãos. Mais do que ajudar a distribuir a Sagrada Comunhão na Eucaristia, o Ministro Extraordinário da Comunhão colabora com o seu Pároco de modo a fazer chegar este Santo Alimento a todos os que estão impedidos de participar na eucaristia por motivos de saúde ou outros.

Mais que uma honra, este ministério é um serviço que

tem por objeto atos pelos quais se torna presente a ação do próprio Senhor Jesus Cristo junto dos homens, em ordem à sua salvação. (Ritual do Ministro Extraordinário da Comunhão, Secretariado Nacional de Liturgia).

Pedimos as orações de todos para que possamos fazer bem esta missão que o Senhor nos confiou, sempre em união com os nossos Sacerdotes.

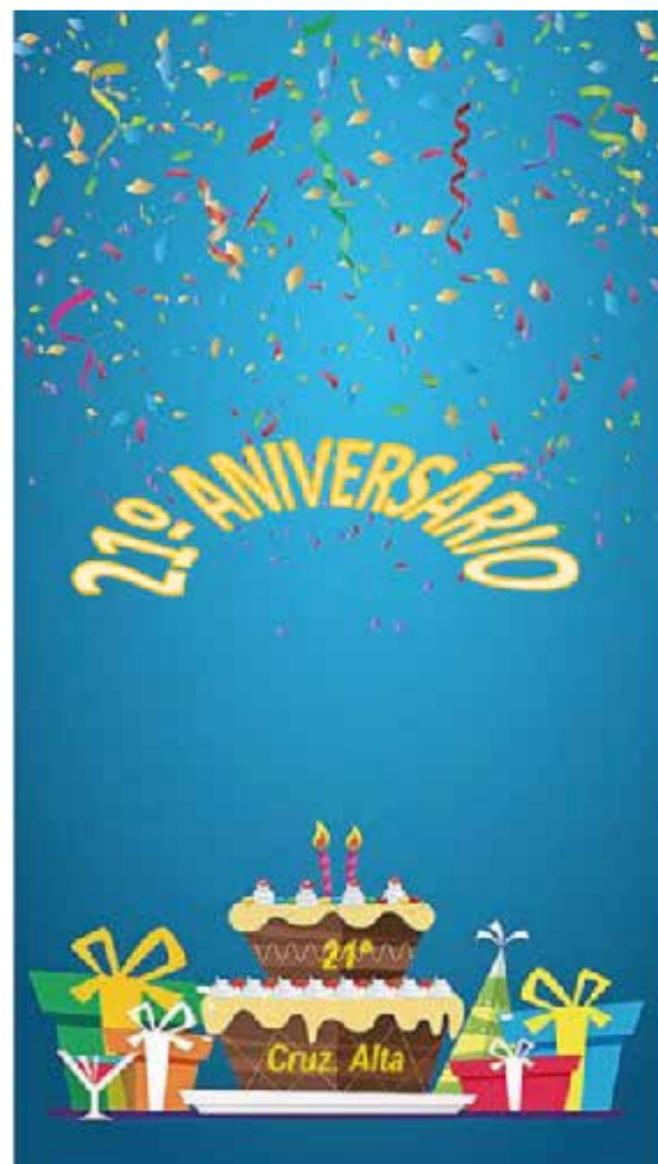
Adérito Martins

Carlos Macias



## O CRUZ ALTA ESTÁ DE PARABÉNS, PELO SEU 21º ANIVERSÁRIO

Que o Espírito Santo continue a iluminar todos aqueles que, com o seu empenho e dedicação, têm tornado possível, todos os meses divulgar o que de mais importante se faz na UPS.




**CINTRAMÉDICA**

# 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





Sei mais



**21 910 00 80**  
Horário de atendimento ao cliente  
**cintramedica.pt**

Cintramedica S - Lisboa - NIF: 500 338 029 - Lúcia de Figueiredo de Paula, CEO

## HISTÓRIA DE VIDA: Alcides Sequeira

Entrevista: P. Armino Reis; Redação: Adérito Martins

Alcides Gomes Sequeira nasceu em 1956 na freguesia de Quintela, concelho de Sernancelhe, distrito de Viseu e diocese de Lamego, muito conhecida devido ao Santuário da Senhora da Lapa. Alcides é o filho do meio, de três. Foi batizado e fez a catequese e os sacramentos de iniciação em Quintela. Os pais eram agricultores, numa agricultura de subsistência.

Alcides fez a 4ª classe na aldeia e continuou estudos já em Lisboa, mas como foi chamado para o curso de Polícia teve de interromper. Ainda na aldeia trabalhou nos trilhos florestais, a plantar pinheiros em terrenos do Estado, e pelos 17 anos foi trabalhar na construção civil. Para ter melhores condições de vida, durante os invernos ia ter com o irmão que vivia em Rio de Mouro (Alto do Forte), numa casa arrendada, de madeira, onde ganhava algum dinheiro na construção civil. Fez o serviço militar, de 16 meses, em Elvas já depois da Revolução. Terminado o serviço militar decidiu ficar em Rio de Mouro, para construir a sua vida independente dos pais.

Trabalhou um ano na construção e, entretanto, foi chamado para a PSP, onde trabalhou até aos 57 anos, altura em que se aposentou. Trabalhou sempre em Lisboa, na 6ª esquadra, na Mouraria e nas zonas nobres da cidade.

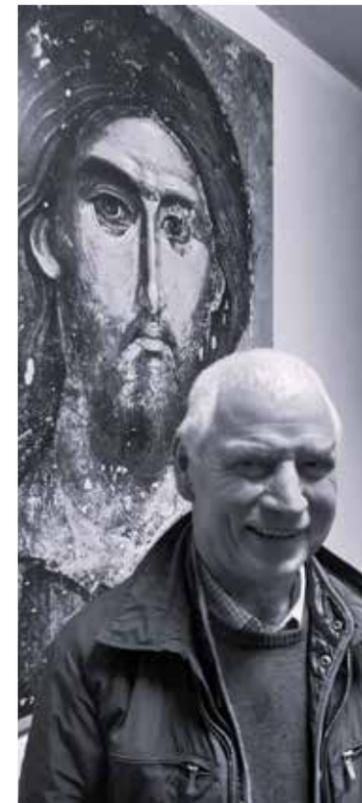
Conheceu a esposa, Tina, que era de uma terra próxima e seis anos mais nova, numa viagem da aldeia para Lisboa em que ela se sentiu maldispota e ele lhe prestou auxílio. Depois perdeu-a de vista por um ano, mas na festa de Sto. Estêvão, da aldeia dela, voltaram a encontrar-se e combinaram regressar a Lisboa no mesmo autocarro, onde já se conheceram um pouco melhor. A Tina na altura trabalhava para a família do ator Tozé Martinho no Estoril, onde também estudava. O Alcides morava em Lisboa, em instalações da PSP. Depois de apenas 4 anos de namoro, casaram no Santuário da Senhora da Lapa. Um ano depois de casarem foram morar para uma vivenda que construíram na Abrunheira, num loteamento AUGI (aglomerado urbano de génese ilegal). Foram morar para lá

ainda a casa nem estava terminada. A Tina continuou a trabalhar onde estava até ao nascimento do filho mais velho, o Miguel. Depois trabalhou em Carcavelos e mais tarde em Sintra, mas acabaram por abrir uma loja de utilidades junto à casa, por altura do nascimento do segundo filho, o Fábio. Os filhos estudaram nos Pupilos do Exército, onde fizeram também a catequese. Ambos fizeram licenciatura nas áreas da contabilidade na Católica. O Miguel tem dois filhos e mora no Magoito e o Fábio tem três e mora em Lisboa.

Alcides sempre foi católico praticante e em solteiro participava no coro da igreja da aldeia. Era uma paróquia com muita piedade e duas raparigas da aldeia seguiram vida religiosa. O Alcides chegou a levar os pais a visitar uma delas no convento de clausura, para grande alegria dela. A outra estava no Santuário da Senhora da Lapa. Quando Alcides veio para cá, frequentava a igreja de Rio de Mouro Velho. Depois já a viver na Abrunheira iam à Missa a Albarraque, à capela da Aldeia

de Santa Isabel ou a São Pedro, porque na Abrunheira era ao Sábado, às 16 horas, na escola, e a essa hora ele estava a trabalhar. Atualmente, com a missa ao domingo na capela da Abrunheira, há mais fiéis que participam na celebração. Agora participam os dois no coro e a Tina dá catequese há muitos anos.

O Alcides participou num cursilho de cristandade em 2004, na casa de retiros das Irmãs Doroteias no Linhó, e nas Oficinas de Oração e Vida, na Abrunheira, orientadas pela Odete Santos. Colaborou nas festas de Nossa Senhora do Cabo de S. Pedro de Penaferrim em 2014. Também colabora habitualmente na Festa de São Martinho, assando as castanhas, mais o irmão que também mora na Abrunheira, vindo as castanhas dos terrenos que herdaram do pai. Também colabora nas angariações de fundos e almoços que a comunidade promove, além de ajudar a cuidar do espaço envolvente à capela. Além disso quando o Pe. Armino precisa de algum pequeno trabalho de



canalização ou de pedreiro, já sabe a quem recorrer.

Alcides é um católico ativo, que não vai à igreja apenas para seu proveito, mas põe os seus talentos ao serviço da Comunidade. É isso que as paróquias precisam, porque

## O Presépio - ADMIRÁVEL SINAL

### Nos 800 anos do primeiro Presépio

#### Caminhada para o Advento de 2023 da Catequese da UPS

O Papa Francisco escreveu no ano de 2019 uma Carta Apostólica com o título "Sinal Admirável", sobre o significado e valor do Presépio. Começa esse documento com estas palavras:

«O SINAL ADMIRÁVEL do Presépio, muito amado pelo povo cristão, não cessa de suscitar maravilha e enlevo. Representar o acontecimento da natividade de Jesus equivale a anunciar, com simplicidade e alegria, o mistério da encarnação do Filho de Deus. De facto, o Presépio é como um Evangelho vivo que transvaza das páginas da Sagrada Escritura. Ao mesmo tempo que contemplamos a representação do Natal, somos convidados a colocar-nos espiritualmente

a caminho, atraídos pela humildade d'Aquele que Se fez homem a fim de Se encontrar com todo o homem, e a descobrir que nos ama tanto, que Se uniu a nós para podermos, também nós, unir-nos a Ele.»

Em 2023 celebrou-se os **800 anos do primeiro Presépio**, feito por São Francisco de Assis.

Durante a caminhada do Advento as crianças e suas famílias foram convidadas

a construir um Presépio em família. Tendo em conta também toda a inspiração de São Francisco de Assis, tão reforçada pelo Papa Francisco, o Presépio podia ser **original, feito com materiais reciclados**.

\*Carta Apostólica "Sinal Admirável":

[https://www.vatican.va/content/francesco/pt/apost\\_letters/documents/](https://www.vatican.va/content/francesco/pt/apost_letters/documents/)



**CASA**  
Restaurante Petiscaria Bar

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

(Fecha à 3.ª feira)

Tel: 219 243 490



## Para os mais pequenos

### O FUTURO

Um idoso, já reformado, trabalhava com entusiasmo no bosque. Plantava macieiras, laranjeiras e outras árvores de fruto. Fazia canais de rega e arrancava as ervas.

Passou por ali um intelectual, também já reformado, que andava triste por nada ter para fazer. Parou e disse ao idoso:

- Por que é que o senhor não aproveita os seus anos de reforma para descansar?

O idoso respondeu:

- Já experimentei estar sem fazer nada, mas não me sentia nada bem. Acho que estar ocioso faz mesmo muito mal ao corpo e ao espírito.

O intelectual respondeu:

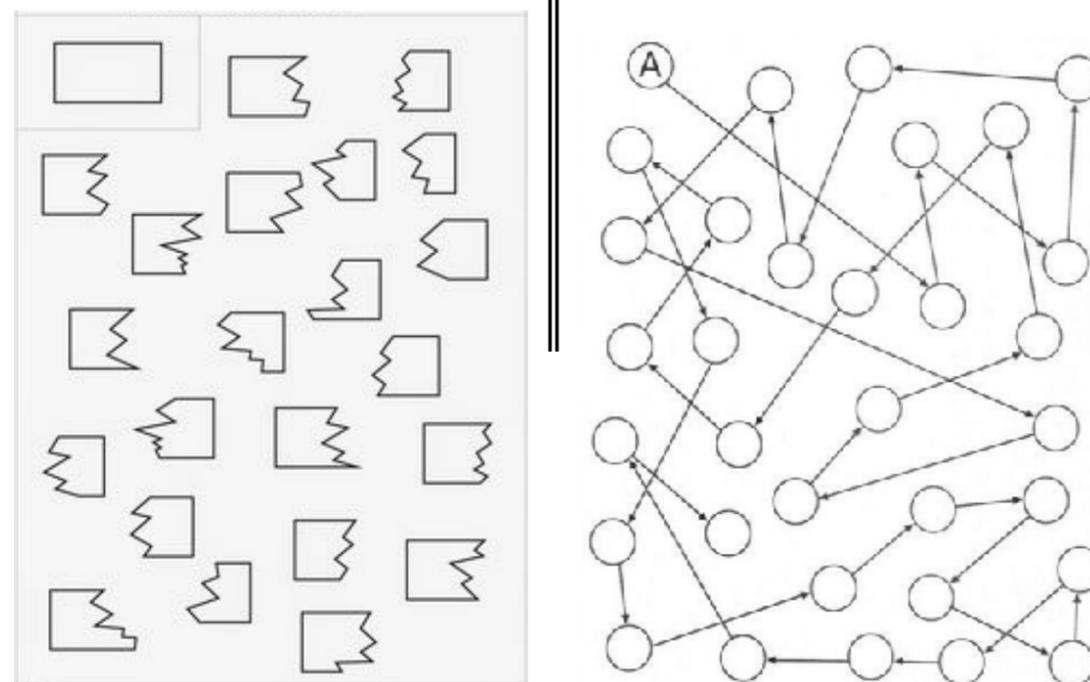
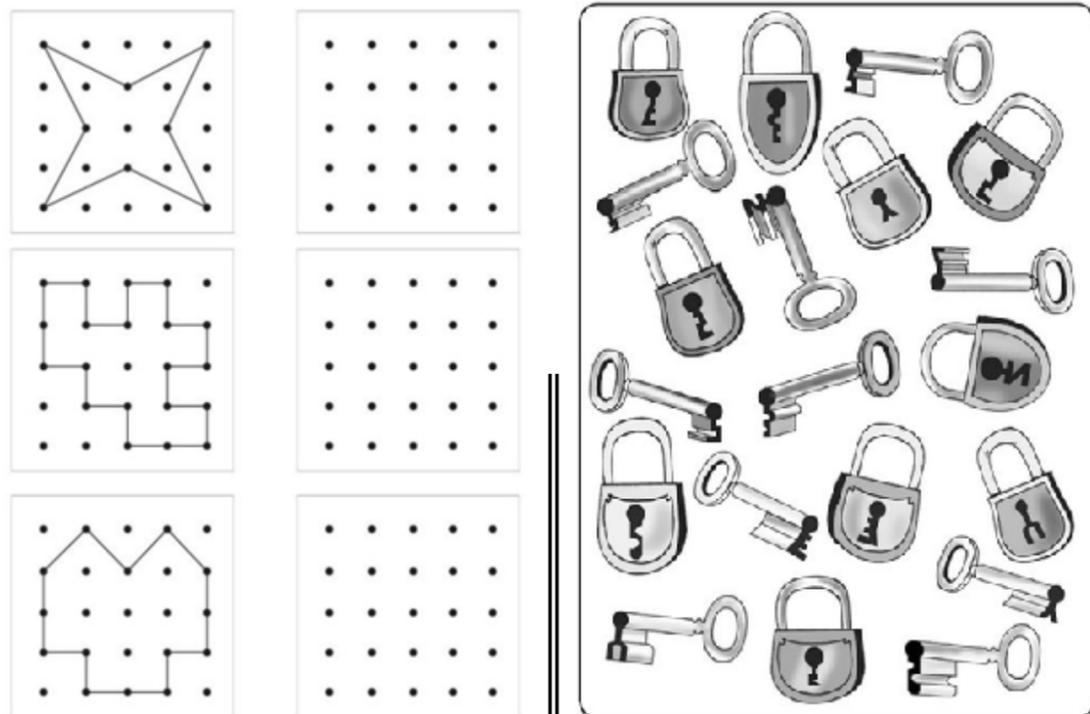
- Então trabalha. Mas então faz outra coisa que seja mais útil para ti. Por que é que andas a plantar árvores? Não irás certamente ter tempo de saborear os frutos dessas árvores que estás a plantar.

O idoso respondeu:

- A fruta que eu como é de árvores plantadas pelos meus antepassados.

**Costuma dizer-se que toda a pessoa devia de plantar pelo menos uma árvore. É uma forma de deixar algo de bom para os vindouros, pois ela, mesmo que não seja de fruto, é sempre uma fonte de riqueza. Já plantaste alguma árvore?**

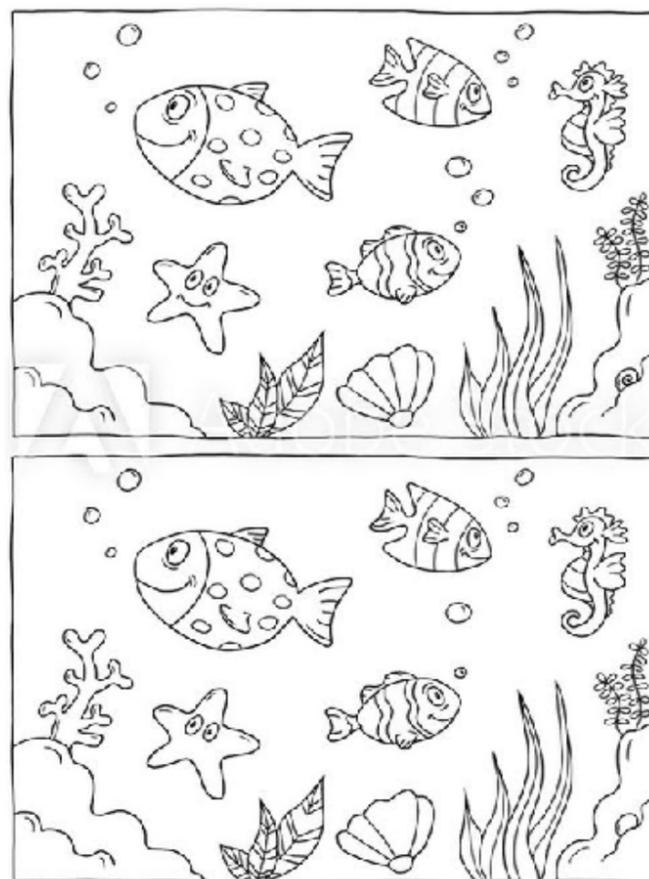
"Educar contando" Pedrosa Ferreira - Edições Salesianas



## Imagem para colorir



## Descobre as 10 diferenças



## Sudoku - Puzzle

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



Pe Joaquim Inácio

## S. VICENTE DE SARAGOÇA - PADROEIRO DO PATRIARCADO DE LISBOA

São Vicente de Saragoça nasceu na Espanha, em Huesca, no século terceiro. De uma família muito distinta e conhecida por todos, ele escolheu ser cristão e, assim, viver a santidade. Desde pequeno, foi entregue pelos pais à direção de Valério, Bispo de Saragoça, que contribuiu para sua formação na piedade e o fez seguir no estudo das ciências da religião e ciências humanas. Ordenado diácono, Vicente exerceu o cargo com dignidade. Eloquente em suas palavras e obras, não só ensinava como também fortalecia os fiéis na fé.

São Vicente de Saragoça viveu num período muito difícil da Igreja. Pelos fins do ano 303, Diocleciano e Maximiano – imperadores – começaram a perseguir os

cristãos e forçar muitos a se declarar a favor dos deuses; caso contrário, seriam martirizados. Ele era um grande pregador da Palavra, mais do que isso, buscava viver a Palavra que pregava, esta que é, antes de tudo, Cristo Jesus, o nosso modelo, o nosso Senhor e Salvador. Diante das ameaças do governador Daciano, ele não recusou a se dizer cristão e fiel ao Senhor. Daciano, querendo assinalar o seu zelo e atividade em fazer cumprir os decretos imperiais, mandou prender Vicente.

São Vicente foi preso e atormentado. Foi um martírio lento, sempre com o objetivo de vencê-lo para que Daciano se desse como herói diante do Cristianismo, mas também com o objetivo de levar São Vicente a renunciar a própria

fé e a oferecer sacrifícios aos deuses. Fiel a Deus e sustentado pela oração, diante de si, ele tinha o seu grande amor: Deus. Sendo assim, ele foi martirizado aos poucos, até mesmo levado à grelha, tendo seu corpo dilacerado, jogado numa prisão, onde ficou até a morte que terá acontecido no ano 304.

São Vicente é representado de diversos modos: com a palma e evangelário ou mais habitualmente, com uma barca e um corvo, porque de acordo com a tradição, quando em 1173, o rei Afonso Henriques ordenou que as relíquias do santo fossem trazidas do Cabo de São Vicente para a cidade de Lisboa, dois corvos velaram o corpo do santo que seguia a bordo da barca, facto que ainda hoje aludem as armas de Lisboa.

São Vicente de Saragoça tornou-se modelo para todos os cristãos e também padroeiro principal do patriarcado de Lisboa.



### VISITE-NOS

Loja 11 da Galeria Comercial na Rua Câmara Pestana, Edifício Sintra, Frente Centro Cultural Olga de Cadaval e à esquerda da entrada principal da Igreja de São Miguel, Sintra.

**Porquê Pagar Mais? Vendas em 2ª Mão e Novas**

Reciclar é contribuir para a proteção do meio ambiente. Desta forma estamos a contribuir para um desenvolvimento mais sustentável e a maior dignidade da nossa comunidade.



Parceiros



Patrocínio



### Intenção do Papa

Fevereiro 2024



#### PELOS DOENTES TERMINAIS.

Rezemos para que os doentes na fase terminal das suas vidas, e as suas famílias, recebam sempre os cuidados e o acompanhamento necessários, tanto do ponto de vista médico como humano.



## Farmácia Marrazes

Propriedade e Direcção Técnica de  
**FARMÁCIA MARRAZES** Dra. Célia Maria Simões Casinhas

Horas Seg - Sex: 8:45 - 20:00  
 Sáb: 9:00 - 13:00  
 Telefone: 21 923 00 58  
 Largo Afonso de Albuquerque, n.º 24 - Estefânia  
 2710 - 519 SINTRA

## Calendário Litúrgico - Fevereiro 2024 - Ano B

	Dia 4	Dia 11	Dia 18	Dia 25	<h3>QUARESMA</h3>  <p>"Quaresma é um tempo de especial graça, é tempo favorável para nos convertermos..."</p>
	V DOMINGO T. Comum	VI DOMINGO T. Comum	I DOMINGO QUARESMA	II DOMINGO QUARESMA	
	Job 7, 1-4.6-7	Lev 13, 1-2.44-46	Gen 9, 8-15	Gen 22, 1-2.9a.10-13.15-18	
	«Agito-me angustiado até ao crepúsculo»	«O leproso deverá morar à parte, fora do acampamento»	«A aliança de Deus com Noé, salvo das águas do dilúvio»	«O sacrifício do nosso Patriarca Abraão»	
Salmo	146, 1-2.3-4.5-6	31, 1-2.5.7.11	24, 4bc-5ab. 6-7bc. 8-9	115, 10 e 15. 16-17.18-19	
	"Louvai o Senhor, que salva os corações atribulados."	"Sois o meu refúgio, Senhor; dai-me a alegria da vossa salvação."	"Todos os vossos caminhos, Senhor, são amor e verdade."	"Caminharei na terra dos vivos, na presença do Senhor."	
Leitura II	1 Cor 9, 16-19.22-23	1 Cor 10, 31 – 11, 1	1 Pedro 3, 18-22	Rom 8, 31b-34	
	«Ai de mim se não evangelizar!»	«Sede meus imitadores, como eu o sou de Cristo»	«O Baptismo que agora vos salva»	«Deus não poupou o seu próprio Filho»	
Evangelho	Mc 1, 29-39	Mc 1, 40-45	Mc 1, 12-15	Mc 9, 2-10	
	«Curou muitas pessoas, atormentadas por várias doenças»	«A lepra deixou-o e ele ficou limpo»	«Era tentado por Satanás e os Anjos serviam-n'O»	«Este é o meu Filho muito amado»	

# Serviço Pastoral e Litúrgico de Fevereiro de 2024 - Ano B

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					<u>S. Miguel</u>	Monte Santos
11H30	Monte Santos			N		
12H00						Ramalhão
13H00				Hospital CUF		
17H00		Monte Santos	Monte Santos	H. CUF (1ª e 3ª 5. feira)	Monte Santos	
18H00	Monte Santos	Ramalhão	Ramalhão	Monte Santos	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 1 – Quinta-feira da semana IV

16.00h Enc. Oração de Renovamento Carismático  
21.00h Grupo Bíblico, em S. Miguel

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

Dia dos Consagrados  
09.30h Expo. SSmo. em S. Miguel  
21.00h Grupo de Jovens da UPS, em S. Miguel

## Dia 3 – Sábado da semana IV

14.00h Formação Conferência de Santa Maria  
20.00h Preparação da Iniciação Cristã de Adultos

## Dia 4 – Domingo V do Tempo Comum

15.00h Formação sobre Proteção de Menores no Colégio da Boa Nova, no Estoril

## Dia 5 – Segunda-feira – Sta. Águeda

## Dia 6 – Terça-feira- Sts. Paulo Miki e Comp.

## Dia 7 – Quarta-feira – 5 Chagas de Cristo

## Dia 8 – Quinta-feira da semana V

10.00h Reunião do clero da Vigararia  
16.00h Adoração ao SSmo. Renov. Carismático  
21.00h Grupo Bíblico, em S. Miguel

## Dia 9 – Sexta-feira da semana V

21.00h Reunião dos MEC da UPS em S. Miguel  
21.00h Grupo de Jovens da UPS, em S. Miguel

## Dia 10 – Sábado – Sta. Escolástica

20.00h Preparação da Iniciação Cristã de Adultos  
21.30h Reunião de pais e padrinhos para Batismo

## Dia 11 – Domingo VI do Tempo Comum

### Dia Mundial do Doente

13.00h Almoço na igreja de Galamares

## Dia 13 – Terça-feira – Entrudo

### Aniversário P. Jorge Doutor

15.00h Missa no Lar do Oitão  
21.00h Reunião Secretariado da Catequese

## Dia 14 – QUARTA-FEIRA DE CINZAS

Início da Quaresma – Dia de jejum e abstinência  
19.00h Missa das Cinzas em S. Miguel  
21.30h Missa das Cinzas em S. Martinho

## Dia 15 – Quinta-feira depois das Cinzas

21.00h Reunião do Secr. Perm. do C. Pastoral  
21.00h Grupo Bíblico, em S. Miguel

## Dia 16 – Sexta-feira depois das Cinzas

21.00h Grupo de Jovens da UPS, em S. Miguel  
21.00h Início de CPM, em S. Miguel

## Dia 17 – Sábado depois das Cinzas

### CPM, em S. Miguel

08.30h Peregrinação Adolescentes a Fátima  
19.00h Eleição dos Catecúmenos  
20.00h Preparação da Iniciação Cristã de Adultos

## Dia 18 – Domingo I da Quaresma

Encerramento de CPM, em S. Miguel  
Eleição dos Catecúmenos adultos na Sé

## Dia 19 – Segunda-feira da semana I

### Retiro do Pároco (19-23)

## Dia 20 – Terça-feira – S. Francisco e S. Jacinta Marto

## Dia 22 – Quinta-feira – Cadeira de S. Pedro

21.00h Grupo Bíblico, em S. Miguel

## Dia 23 – Sexta-feira da semana I

15.00h Missa no Lar Asas TAP  
21.00h Vigília das Promessas dos Escuteiros  
21.00h Grupo de Jovens da UPS, em S. Miguel

## Dia 24 – Sábado da semana I

16.30h Missa com Promessas do Agrup. 1134 e Gala dos 25 anos  
20.00h Preparação da Iniciação Cristã de Adultos

## Dia 25 – Domingo II da Quaresma

09.30h RETIRO da UPS com o Card. D. Manuel Clemente

## Dia 26 – Segunda-feira da semana II

### Retiro do Pe. Joaquim Inácio (26 a 1)

## Dia 27 – Terça-feira da semana II

15.00h Missa no Lar Cerejeira

## Dia 28 – Quarta-feira da semana II

### Início de Cursilho de Cristandade Homens

## Dia 29 – Quinta-feira da semana II

21.00h Grupo Bíblico, em S. Miguel

## MÊS de MARÇO

01 Março: Caminhada e Missa MCC, em Santa Maria

03 Março: Passeio da UPS a Mafra- inscrição no Cartório

31 Março: Páscoa do Senhor



## Notícias dos Vicentinos



## Relatório de contas da Conferência de S. Pedro de 2023

conf.vicentina.penaferrim@gmail.com

Telf.- 910428587

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 2023 ficou marcado pelas consequências das guerras, quer a continuação da existente na Ucrânia, a que se somou um novo conflito na Faixa de Gaza, com as óbvias consequências na economia mundial e, consequentemente, também a nível nacional. Tal situação manteve e, em muitos casos, agravou a crise social e os níveis de pobreza em Portugal, o que levou naturalmente ao aumento do número de famílias que recorreram ao nosso auxílio material e 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.

Mas há que agradecer a quem (pessoas e instituições) ajudou a Conferência ao longo do último ano, disponibilizando parte do seu tempo (tantas vezes escasso) e/ou oferecendo apoios materiais, o que permitiu materializar a razão da nossa existência: a ajuda aos mais carenciados.

Quanto aos vicentinos, somos actualmente 16 (três dos anteriores passaram para a Conferência de Santa Maria), com a distribuição por idades indicada no Quadro abaixo:

## QUADRO I – IDADES DOS VICENTINOS

41/50	51/60	61/70	+ 70
1	4	5	6

Colaboram ainda regularmente nas nossas actividades mais 9 voluntários (com idades compreendidas entre os 51 e os 84 anos). Verifica-se, pois, que a idade dos vicentinos e colaboradores está, na sua maioria, acima dos 60 anos, havendo uma clara necessidade de rejuvenescimento da 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 2023, há a referir que foram envolvidas, em média, cerca de 56 famílias e mais de 146 pessoas. O tipo de apoios concedidos consta do Quadro seguinte:

## QUADRO II - PRINCIPAIS TIPOS DE APOIOS

	Saúde	
1230	267	20

A saber: a alimentação compreende quase exclusivamente a distribuição do Banco Alimentar; a saúde contém os apoios na aquisição de medicamentos e 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 2023 correspondeu a quase 54 % das despesas realizadas.

Relativamente aos medicamentos, manteve-se o Protocolo 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 a farmácias de outros medicamentos.

Por outro lado, procuramos sempre minimizar as despesas

administrativas necessárias à prossecução dos objectivos da Conferência, pelo que em 2023 elas tiveram apenas um valor correspondente a menos de 1 % das receitas obtidas no ano.

Importa igualmente referir quais foram as origens dos recursos da Conferência. Destaca-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 de Sintra.

São de destacar as valiosas ofertas nos peditórios à porta das igrejas da UPS (cerca de 39% das nossas receitas) e os donativos e as quotas regulares dos nossos benfeitores.

A Conferência contou também com os importantes contributos da Câmara Municipal de Sintra (subsídio atribuído no âmbito do Programa de Apoio Financeiro a Instituições Sem Fins Lucrativos) e da União das Freguesias de Sintra (transporte de alimentos do Banco Alimentar de Lisboa e 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 (leite, papas, cereais), fraldas e toalhetas aos bebés e crianças das famílias apoiadas pela Conferência.

Contámos ainda com a colaboração de outras organizações na recolha de alimentos e outros bens, como os Rotários de Sintra, as Catequeses da Unidade Pastoral de Sintra e da Iglo com uma grande quantidade de congelados. Também recebemos produtos em final de validade doados pelo supermercado Auchan.

No Quadro III seguinte estão as origens dos valores recebidos e as actividades desenvolvidas pela Conferência, assim como o respectivo custo.

O resultado líquido do ano de 2023 foi, assim, de **-193,98 €** (saldo negativo de cento e noventa e três euros e noventa e oito cêntimos), o que permite concluir que quase todas as receitas obtidas foram canalizadas para a ajuda aos mais necessitados, não tendo, contudo, sido suficientes para as cobrir. Esclarece-se que este resultado não compromete a situação financeira da Conferência tendo em atenção os valores positivos de anos anteriores

Finalmente, voltamos a solicitar que **CONTINUEM A AJUDAR-NOS A AJUDAR,**

## QUADRO III – MAPA DE RECEITAS E DESPESAS DE 2023

Receitas	
Origem	Valor
Colectas dos vicentinos efectuadas nas reuniões internas da Conferência	663,94 €
Subscrições/quotas de benfeitores	585,00 €
Peditórios à porta das igrejas da UPS	8.609,84 €
Apoio da Câmara Municipal para actividades caritativas do PAFI*	5.500,00 €
Apoio da Junta da Freguesia após candidatura ao Programa de Apoio ao Associativismo	2.000,00 €
Outras receitas consignadas a fim específico (Banco Alimentar e saúde)	6.680,00 €
Outras receitas diversas	14,00 €
<b>Total</b>	<b>22.032,78 €</b>

Despesas	
Actividades	Valor
Reforço dos cabazes do Banco Alimentar Contra a Fome	11.897,56 €
Comparticipação nas despesas com saúde (medicamentos, transportes, domicílios, etc.)	5.807,81 €
Comparticipação no IMI e AIMI de habitação social da Paróquia (Património dos Pobres)	700,00 €
Auxílio no pagamento de despesas com habitação	1.735,23 €
Apoio no pagamento de outras despesas	328,35 €
Contribuição obrigatória para a Sociedade de S. Vicente de Paulo**	193,61 €
Despesas de funcionamento da Conferência	175,88 €
Outras despesas diversas	88,29 €
<b>Total</b>	<b>22.226,73 €</b>

<b>Resultado final</b>	<b>193,98 €</b>
------------------------	-----------------

\* Programa de Apoio Financeiro às Instituições Sem Fins Lucrativos Promotoras do Desenvolvimento Social da Saúde (PAFI)

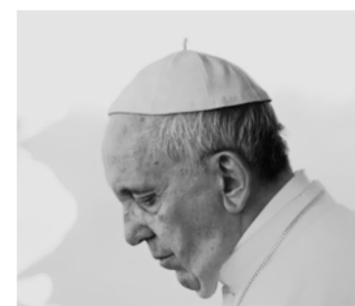
\*\* Comparticipação para as despesas da Sociedade de S. Vicente de Paulo, visando ainda auxiliar outras Conferências em dificuldades

com a garantia de que **TUDO** o que recebemos é canalizado para os mais necessitados e fragilizados da Unidade Pastoral de Sintra (que coincide com a União das Freguesias). De facto, sem a vossa participação será impossível cumprir a nossa missão de ajuda ao próximo em situação mais difícil.

E esta também é uma tarefa de todos os cristãos, pois, como afirmou o Papa Francisco na sua mensagem ao presidente do Fórum Económico Mundial, que teve início em Davos a 16 de janeiro, ao exortar a estarmos cientes de nossa responsabilidade moral "na luta contra a pobreza, na conquista do desenvolvimento integral de todos os nossos irmãos e irmãs...".

Por isso, apelamos a que se juntem a nós como voluntários na Conferência de S. Pedro de Penaferrim, na certeza de que há trabalho que chega para todos...

Até porque o "encontro entre aqueles que têm mais possibilidades e aqueles que estão na pobreza, longe de se reduzir a mera filantropia, é sempre uma oportunidade providencial de enriquecimento recíproco." (Papa Francisco, audiência em 5 de Janeiro de 2024)



Hermínia Dionísio  
(Presidente)

Rui Pereira  
(Tesoureiro)

# O mundo à nossa volta



Rafael Antonio Prieto Mendieta.

## Autoconhecimento: Uma Peregrinação em Direção à Felicidade e à Autorrealização

*No desenrolar do quotidiano, perdemo-nos entre deveres, expectativas e as inúmeras distrações que a rotina impõe, relegando para segundo plano a tarefa transcendental de explorar a nossa própria natureza. Nesta edição do "Mundo à Nossa Volta", convido-vos a embarcar numa jornada em direção ao autoconhecimento em busca do essencial para as nossas vidas: a felicidade e a autorrealização, como as jóias mais preciosas da nossa identidade e riqueza espiritual.*

O Dom da Existência: "Conhece-te a ti mesmo." Esta antiga máxima, inscrita no templo de Apolo em Delfos, originou-se na Grécia clássica e foi popularizada por Platão nos seus diálogos. Enfatiza a necessidade de nos dedicarmos à tarefa diária de autoconhecimento para desvendar a riqueza única da nossa existência e gerir virtudes e imperfeições, transformando cada descoberta numa oportunidade de crescimento espiritual. Esta frase, em essência, é um sábio guia que nos convida a olhar para o nosso interior antes de tomar decisões transcendentais.

**Bem-aventuranças: Atitudes e virtudes que constroem a felicidade.** A verdadeira felicidade reside na pureza do coração e na conexão espiritual com Deus, como proclama Mateus 5:8: "Bem-aventurados os puros de coração, porque verão a Deus". Este trecho revela que a pureza interna nos capacita a perceber a presença divina. Ao mergulharmos no autoconhecimento, despiamos as camadas que obscurecem a nossa visão interna, abrindo caminho à luz divina.

**Autorrealização: Jornada em direção a uma vida plena e abundante.** "Eu vim para que tenham vida e a tenham em abundância." - João 10:10

Esta mensagem nos instiga a compreender a nossa identidade divina, reconhecendo-nos como filhos amados de Deus com talentos únicos. A autorrealização traduz-se em viver com propósito, serviço e amor, independentemente da nossa ocupação. É um despertar contínuo para a nossa verdadeira essência e o nosso papel no plano divino, conferindo a cada ação um significado que nos permite experimentar a prometida abundância em todas as facetas da vida.

**Autoconhecimento: O diálogo íntimo numa prática diária.** Incentivemos o autoconhecimento através de práticas diárias como a oração e a meditação, permitindo-nos estabelecer um diálogo íntimo com o divino para encontrar paz interior. Realizemos regularmente um exame de consciência, avaliando as nossas

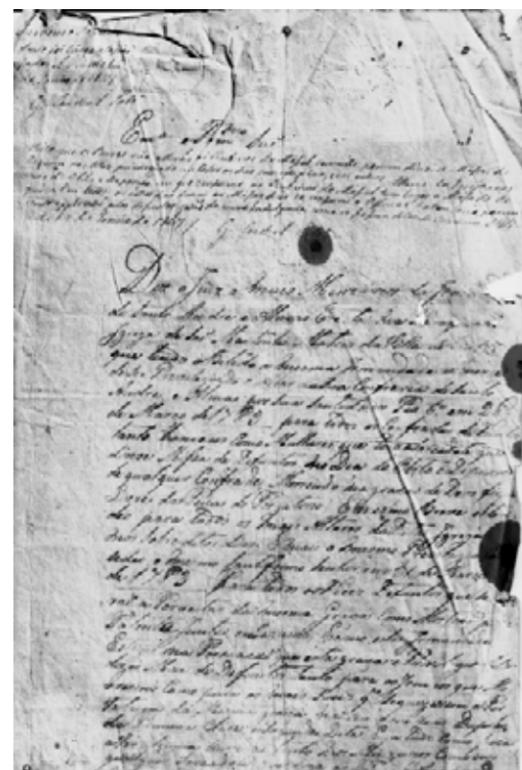
ações e motivações em busca de crescimento espiritual e redenção. Mergulhemos nas Escrituras para descobrir a sabedoria divina e aplicar as suas lições à nossa vida quotidiana. Cultivemos a gratidão, reconhecendo e agradecendo por todas as nossas bênçãos, grandes e pequenas, conetando-nos assim à fonte de toda a bondade. Ao partilhar o presente do autoconhecimento, recordemos o mandamento de amar o nosso próximo como a nós mesmos (Mateus 22:39).

**Uma Peregrinação Sagrada em Direção à Plenitude Interior:** Conhecermo-nos a nós mesmos, torna-se assim numa jornada sagrada em direção à felicidade e à autorrealização. Ao explorarmos a riqueza da nossa própria existência, descobrimos um tesouro de amor divino que transforma as nossas vidas. Convidemos os nossos entes queridos a embarcar nesta jornada para que possamos tecer juntos, uma rede de conexão e compaixão, orientando-os e partilhando este dom com amor em direção à plenitude que advém de nos conhecermos a nós mesmos no divino.



Neste espaço publicamos documentos históricos, fotografias antigas de pessoas, espaços e eventos que fazem parte da história de Sintra. Pretende-se dar a conhecer aos leitores, uma parte da história das nossas Paróquias, também através de transcrições de documentos referentes a

## Memórias do passado de Sintra



Diz o Juiz e mais Menzarios da Irmandade de Santo André e Almas Erecta na Paroquial Igreja de São Martinho Matriz da Vila de Cintra que tendo obtido a mesma Irmandade a benesse de ser privilegiado o Altar da Sua Confraria de Santo André e Almas por Sua Santidade Pio VI em 28 de Março de 1783 para todos os confrades defuntos tanto homens como mulheres; que todo o Sacerdote que dissesse missas de defuntos no dia do óbito e deposição de qualquer confrade morrendo na graça de Deus, fique Livre das Penas do Purgatório; E o mesmo Breve estende para todos os mais Altares da Dita Igreja nos sobreditos dias; e mais o mesmo privilégio concedeu o mesmo Santíssimo Senhor em 31 de Março de 1783 para todos os Fiéis Defuntos que se virão a aproveitar da mesma Graça como mostram pela patente Junta em resumo, e como esta Irmandade esteja na persuasão que esta Graça e privilégio de se dizer Missa de Defuntos tanto para os Irmãos que morrerem como para os mais fiéis que se quiserem aproveitar da mesma graça, não deve dizer em dias duplos da Primeira Classe; e Segunda Dita; em tudo quanto possa haver alguma dúvida tanto nos Menzarios como em qualquer Sacerdote que diga as ditas Missas para Livrar de toda a dúvida (...) Vem Esta Menza aos Pés de Vossa Excelência pedir-lhe maneira de clarear se as ditas missas se podem dizer em Dias Duplos assim como a Menza está persuadida.

E R M. ce

Este documento (Cx.03.129) contém, numa primeira parte, a resposta do Cardeal Patriarca a uma questão colocada pela Irmandade de Santo André e Almas, que aparece copiada na segunda parte, e fornece-nos informações importantes acerca desta Irmandade: O altar de Santo André da Igreja de São Martinho recebeu, por um breve de Pio VI dado em 1783, indulgências plenárias para os defuntos por quem se rezasse lá missa no dia do óbito ou do sepultamento, estendido também ao resto dos altares da igreja. No Museu de São Martinho está uma placa que diz "Altar privilegiado in perpetuum", que poderia pertencer ao altar de Santo André.

A dúvida apresentada pela Irmandade para a celebração de missas por defuntos é se elas coincidirem com as festas litúrgicas (que antes da reforma litúrgica também eram designados por duplos). No entanto, se nestas ocasiões festivas se rezasse por intenção dos defuntos, a indulgência era válida na mesma.

A Irmandade de Santo André e Almas foi fundada em 1409 (doc. Cx.03.125) e extinta em 1901 (doc. Cx.03.095).

Guilherme Cardeal Patriarca

José Pedro Feliciano Doutor

### Excelentíssimo Reverendíssimo Senhor

Noto que os Breves não alterarão as Rúbricas do Missal, somente podem dizer-se Missas de Requiem no Altar privilegiado em todos os dias sem duplos, e nos outros Altares da Igreja nos dias de Óbito e Deposição, em que conforme as Rúbricas do Missal tem lugar a Missa de Requiem. Em todos os outros dias as Missas devem dizer-se conforme o Ofício e o Calendário, porém sendo aplicadas pelos defuntos gozam da mesma indulgência como se fossem feitas de Requiem. S. Vicente 19 de Janeiro de 1847.

# Cruz Alta

ASSOCIAÇÃO CULTURAL CRUZ ALTA 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

**2024, Fevereiro.** As festas natalícias passaram. As escolas voltaram ao trabalho e... haverá mais uma pausa e... divertimento e brincadeiras no Carnaval! A seguir entraremos num novo período litúrgico, a Quaresma.

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

- \*1. Quaresma, tempo de reflexão
- \*2. Dia de **São Valentim**, conselheiro e patrono dos namorados
- \*3. Conferência de **S. Vicente de Paulo** e outros tempos
- \*4. Cinquentenário do nascimento de **Camões**
- \*5. Passatempo divertido para **os mais pequenos...** e não só!



- \*1. **Celebremos a Quaresma e a Páscoa** – Personagens, símbolos, celebrações, temas de reflexão / Stella Maris Wiaggio, Paulus, 2002
- \*2. **O matrimónio feliz** / Ignacio Larrañaga, Paulinas, 2001
- \*3. **Actas de reuniões da C.S.V.P. de S. Pedro de Penaferrim (1952-2022)** - (Colectânea) / Sel. de Coração da Câmara, Isabel Wemans e Mariazinha, 2022
- \*4. **Líricas** / Luís de Camões - Sel. de Rodrigues Lapa, Seara Nova, 5ªed., 1970
- \*5. **As adivinhas do Versinho e da Kapinha** / Maria João Mergulhão, Graça Borges da Silva; il. João Tavares, ed. Verso da kapa, 2007

**Ler! Ler! Ler!**

«Ler fornece ao espírito materiais para o conhecimento, mas só o pensar faz nosso o que lemos» (John LOCKE, 1829)  
E não se esqueça de **preencher uma ficha de requisição** (na estante dos livros do mês).

**Nota final:** A **Biblioteca UPS**, composta na sua grande maioria por obras doadas, é de todos e para todos... e há livros para todos os gostos!

**Consulte** (UPS) [www.paroquias-sintra.pt](http://www.paroquias-sintra.pt) e/ou [biblioteca.paroquias-sintra.pt](http://biblioteca.paroquias-sintra.pt)

Boas leituras!

(O texto segue a antiga grafia)



## À DESCOBERTA DO NOSSO PATRIMÓNIO



O Cruz Alta dedica esta secção à descoberta do nosso Cruzpatrimónio, 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 Capela da Quinta da Ribafria.

**RETIRO PARA CASAIS**  
COM MAIS DE 10 ANOS DE CASADOS

3 E 4 FEV | TURCIFAL  
Padre Duarte da Cunha

Pastoral da Família  
Paróquia de Lábios

**Dia 11 de Fevereiro**  
Domingo, 13 horas  
Salão da Igreja

**ALMOÇO:**  
SOPA DA PEDRA  
+ GRELHADOS

Vamos ajudar a concluir as obras do exterior da nossa Igreja de Galamates

Há sobremesas e bebidas variadas e café

Adultos, 15 Pedras.  
Crianças, até 12 anos, 7 pedrinhas e 50.

Reservas até dia 04 de Fevereiro para:  
965346874 e 914203284



**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)