



Cruz Alta



Dezembro 2024

Edição nº 225 - Ano XXII
Diretor: P. Armindo Reis

www.paroquias-sintra.pt

Distribuição Gratuita

Caros amigos,

A Igreja Católica vai iniciar um Ano Jubilar do nascimento de Jesus Cristo na próxima noite de Natal. Nestes tempos difíceis em que vivemos, o Ano Jubilar convida-nos a ser peregrinos de esperança. Peregrinar pelo Ano Jubilar de 2025 será oportunidade de celebrar de forma renovada e mais profunda a proximidade de Deus a cada homem e mulher. Convidamo-vos, por isso, a viver este tempo de graça como um encontro forte com Jesus Cristo, desejando que o Seu amor encha de paz e alegria os vossos corações e reanime a vossa esperança.

Padres e Diáconos
da Unidade Pastoral de Sintra



Documento Final do
Sínodo da Sinodalidade

Página 3



Dia de S. Martinho

Páginas Centrais



Entrevista de Vida:
José Nascimento

Página 10



Para reservar lugar contacte: 219 244 744 / 966 223 785
ou paroquias.sintra@gmail.com

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

Animado pelo Grupo de Jovens

Jantar de
Passagem de Ano

Da UPS

No salão da Igreja de São Miguel

2025
31 de dezembro | a partir das 20h

Com música e animação

20 Desejos



VENDA DE NATAL

da unidade pastoral de sintra

no início da Rua Alfredo Costa, 82
(por baixo da Estação de Sintra)

Trabalhos realizados pelo
Grupo das Senhoras da Costura
da Igreja de S. Miguel "2 Émes"

de 26 de novembro
a 22 de dezembro



Editorial

Luis Dionisio

Advento rumo ao Natal Tempo de Esperança!



As crianças adoram o Natal. Há luzes, há doces, há presentes...

No meu tempo de criança, colocava-se o sapatinho na chaminé à espera que o Menino Jesus viesse colocar um presente no sapatinho. Sim, era o Menino Jesus que colocava os presentes no sapatinho.

As crianças começavam a ouvir falar do Menino Jesus muito novinhas, Ele era apresentado como um Amigo, pouco a pouco iam familiarizando-se com este Menino. No dia de Natal, acordavam cedo para ir buscar o presente deixado na chaminé e a seguir agradecer-lhe esse mesmo presente, por muito pequeno que ele fosse. (A primeira catequese era dada pelos pais nesta apresentação do Menino).

Com o passar dos tempos, e o crescer do consumismo, deixou de ser o Menino Jesus a deixar os presentes no sapatinho e passou a ser o Pai

Natal.. É mais popular... Mas, mesmo sendo o Pai Natal, poderiam contar às crianças que a origem/lenda do Pai Natal está no Bispo Nicolau de Mira, que pela altura do Natal mandava distribuir presentes pelas famílias mais pobres e não queria que ninguém soubesse que era ele. "Que a tua mão esquerda não saiba o que dá a tua direita". O Bispo Nicolau apenas punha em prática o Mandamento Novo de Jesus: "amar a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como Ele nos amou".

Natal é pôr em prática o Mandamento Novo de Jesus.

Celebrar o nascimento de Jesus Cristo, é reflectir sobre a Sua mensagem de amor, paz e esperança.

A Esperança é um tema central nesta época natalícia. Ela lembra-nos que apesar dos momentos difíceis que surgem na nossa vida, Jesus está sempre connosco. A Esperança dá-nos ânimo para seguirmos em frente e con-

fiarmos que Jesus nasceu por todos nós e que temos um Pai que nos ama.

O período natalício é uma oportunidade para a renovação espiritual. É um convite para redescobrir a fé, reavaliar as nossas ações e renovar os nossos compromissos com os valores cristãos. Através da oração, da meditação e da prática do amor ao próximo, podemos viver o verdadeiro espírito do Natal. A renovação não é apenas um estado de espírito, mas uma transformação que se reflecte nas nossas acções diárias.

O Natal chama-nos a ser luz para os outros, a partilhar a esperança e o amor que recebemos

Feliz Natal e um Ano Novo abençoado!



Os Nossos Padres

Pe. Jorge Doutor

SOLIDARIEDADE DO NATAL

Em breve celebraremos o Natal – o Verbo de Deus encarnou, para vir em auxílio da Humanidade. É bom também nós auxiliarmos os nossos semelhantes.

Na nossa Unidade Pastoral de Sintra temos várias iniciativas, que seria bom conhecermos, apoiarmos com donativos e até disponibilizarmos para elas o nosso tempo, como voluntários. Temos duas Conferências Vicentinas: a de S. Pedro de Penaferrim, que auxilia famílias carenciadas (com alimentos, roupas, medicamentos, etc.), e a de S. Maria, que ajuda reclusos e suas famílias, apoia as situações de luto, e oferece formação às famílias. Temos o grupo Gota a Gota, cujo principal objetivo é apoiar situações/casos sociais, que envolvam crianças dos 0 aos 16 anos e idosos. Temos o Espaço Solidário: na sua loja vendem-se a preços muito reduzidos, ou são doados a pessoas em necessidade, a diversidade de bens entregues na Unidade Pastoral, revertendo no fim a receita obtida para outros projetos sociais e comunitários. Temos um serviço de recolha e entrega de mobiliário doado... Veja mais informações em <http://www.paroquias-sintra.pt/unidade-pastoral-de-sintra/organizacao-pastoral/pastoral-social>

Para lá de Sintra, há muitas iniciativas que podem exprimir a nossa solidariedade. Recordo algumas: os Pre-



sentes Solidários, em que a oferta de um postal ilustrado a um familiar ou amigo no Natal possibilita a aquisição de um bem concreto para apoiar comunidades em situação de vulnerabilidade, em um dos oito países lusófonos (veja https://www.presentessolidarios.pt/catalogo_2024); a Loja de Donativos da Cáritas, em que a nossa colaboração garante o futuro dos mais novos e protege a vida em situações de crise (veja <https://lojadedonativos.caritaslisboa.pt/>); a Ajuda à Igreja que Sofre, que procura auxiliar a Igreja necessitada em todo o mundo (veja <https://donativos.fundacao-ais.pt/>).

Sem serem relacionadas com a Igreja, há também diversas formas para auxiliarmos quem necessita, por exemplo: o Banco Alimentar, em Portugal (veja <https://www.bancoalimentar.pt/>); o Kiva, internacional, que com o microcrédito apoia as pessoas que querem lançar pequenos negócios, para saírem da pobreza (veja <https://www.kiva.org/>).

Desejo a todos um Feliz Natal, fazendo os outros felizes!



A Melhor Parte

Diác. Vasco d'Avillez

O JUBILEU DE 2025 - "Peregrinos de Esperança"

Um Jubileu é uma celebração especial que tem as suas origens nas tradições dos Judeus que de sete em sete anos celebravam o ano Sabático (de Sábado = sétimo dia) e perdoavam algumas dívidas e libertavam os escravos hebreus. Para além desta celebração do ano sabático, em cada sete anos sabáticos, ou seja, de 49 em 49 anos, celebravam, no ano seguinte, no 50º ano, o Jubileu.

Recorrendo a esta antiga tradição, no ano 1300 o Papa Bonifácio VII mandou celebrar um ano jubilar na Igreja Católica. Inicialmente ficou estabelecido que

estes seriam assinalados de cem em cem anos, mas mais tarde isso passou para 50 anos e, finalmente, para 25. Assim, em 1975 houve um jubileu, em 2000 houve outro e o próximo será em 2025.

Está em preparação uma exceção a esta regra pois é natural que a Igreja celebre também um Jubileu no ano de 2033, uma vez que faz nesse ano 2000 anos que Jesus morreu por nós.

No Patriarcado de Lisboa o Jubileu 2025 está a ser organizado pela Comissão Diocesana do Jubileu, que apresentou as iniciativas que vão decorrer ao longo do próximo ano, com destaque

para o Dia Jubilar Diocesano (31 de maio de 2025). Também já está estabelecido quais vão ser as igrejas jubilares. Toda a informação necessária está já no site <https://jubileu2025.patriarcado-lisboa.pt>.

Foi o Papa Francisco quem proclamou o grande Jubileu do ano 2025 e logo a Diocese de Lisboa se juntou a esta grande celebração que terá várias dinâmicas, diversos eventos e muitas atividades. É muito importante lembrarmo-nos de que a Igreja de Lisboa vai respirar ao ritmo do Jubileu com o objetivo de que este seja um ano de graça, de reconci-

liação, de alegria e de esperança para todos os que já vivem com os olhos postos em Deus e para os que ainda andam à procura d'Ele".

Abertura e encerramento do Jubileu 2025

O ano jubilar vai ser inaugurado com a abertura da Porta Santa, em Roma, na Basílica de São Pedro, no dia 24 de dezembro próximo, pelo Papa Francisco.

Na nossa diocese e nas dioceses do mundo inteiro, a abertura do ano santo será feita de forma solene no dia 29 de dezembro [Domingo]. Nesse dia iremos a Lisboa, também, para a celebração da Abertura e vamos estar com todas as paróquias da nossa diocese, cada uma representada por uma família.





Igreja na Várzea de Sintra em construção - notícias da obra!

Pe. Armindo Reis

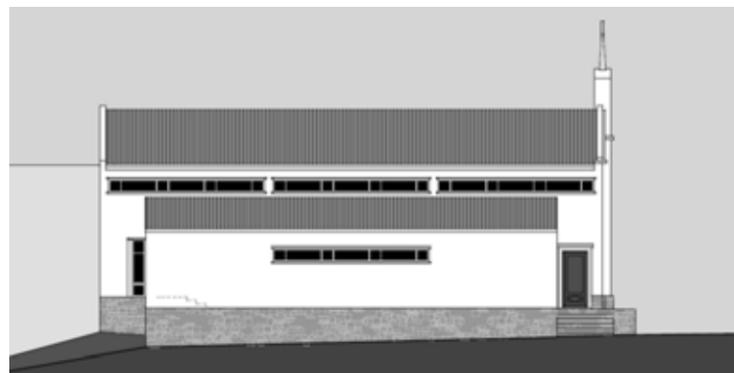
As obras de construção da igreja da Várzea continuam a avançar, agora com os rebocos interiores.

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

Espaço Solidário – 150,00€
Donativo das Senhoras Voluntárias de S. Miguel – 120,00€
Almoço da Unidade Pastoral de Sintra (Gr. Janela) – 1.000,00€
Donativo M.e F.C. – 1.000,00€
Donativo anónimo – 10,00€
Quermesse de S. Martinho –

100,80€ (até 11/11)

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, solicitar-nos o respetivo recibo. ■



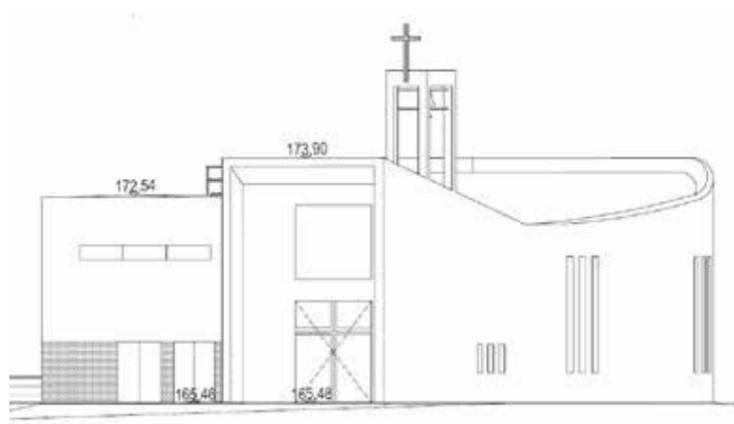
Futura igreja da Abrunheira - notícia dos donativos!

Pe. Armindo Reis

O concurso para a construção da 1ª fase da igreja da Abrunheira – infraestruturas e telhado ainda está a decorrer, esperamos em breve ter notícias sobre o valor da empreitada. Como os meios financeiros são muito escassos, não é possível fazer a igreja de uma só empreitada, mas se conseguirmos fazer esta 1ª fase, depois havemos

de a completar devagarinho. No último mês a Comunidade da Abrunheira agradece os seguintes donativos:
Almoço Janela de Out – 730,00€
Rifas do Almoço – 129,00€
Ofertas pelo café e bolos – 251,40€
Donativos diversos – 510,00€
Donativo do Espaço Solidário – 150,00€

Donativo das Senhoras Voluntárias de S. Miguel – 120,00€
Donativo anónimo – 100,00€
Donativo anónimo – 100,00€
Quem quiser contribuir para a construção da igreja da Abrunheira poderá fazê-lo através do IBAN do Novo Banco: PT50 0007 0000 1233 8700 1192 3 e, se o pretender, solicitar-nos o respetivo recibo. ■



Documento final do Sínodo da Sinodalidade: o que se deve saber

Almudena Martínez-Bordiú (acidigital.com)

O resultado do processo sinodal que começou em 2021 e foi debatido em Roma durante dois anos seguidos concretizou-se em um documento cujas propostas marcarão o futuro da Igreja.

O Papa Francisco disse hoje (26 de outubro), que aprova o documento na íntegra e, ao contrário da prática comum, não vai publicar uma exortação apostólica, o que significa que o texto já é considerado parte do Magistério da Igreja Católica.

Os 355 membros do Sínodo votaram por voto secreto em cada parágrafo das 54 páginas do documento, em que se refletem as conclusões sobre questões como o papel da mulher, a descentralização da autoridade da Igreja e uma maior participação dos leigos na tomada de decisões.

O esboço deste documento recebeu um total de 1.135 alterações (950 coletivas e 185 individuais). Em termos de diferenças com o relatório de síntese da assembleia de 2023, o documento final de 2024 apresenta propostas

mais desenvolvidas e recomendações estruturais mais claras.

O deste ano é um relatório mais concreto, com menos perguntas e propostas mais específicas divididas em cinco partes: O coração da sinodalidade (o chamamento do Espírito Santo à conversão); juntos, na barca de Pedro (a conversão das relações); Sobre a tua Palavra (a conversão dos processos); Uma pesca abundante (a conversão dos laços) e “Eu também te envio” (a formação de discípulos missionários).

Principais mudanças estruturais

Entre as mudanças estruturais fundamentais propostas, destacam-se os conselhos pastorais a nível paroquial e diocesano. O documento propõe “assembleias eclesiais regulares a todos os níveis”, procurando também “não limitar a consulta dentro da Igreja Católica, mas abrir-se à escuta das contribuições das outras Igrejas”.

Os membros do Sínodo exigem também novos proces-

sos de avaliação da liderança da Igreja. O documento faz referência a uma “autoridade sinodal”, propondo um equilíbrio com a autoridade episcopal, à qual se referem como “irrenunciável”, mas “não incondicional”.

Neste sentido, propõe uma revisão das normas canónicas “em chave sinodal, que esclareça tanto a distinção como a articulação entre consultivo e deliberativo, e ilumine as responsabilidades de quem participa dos processos de tomada de decisões em suas diversas funções”, lê-se no parágrafo 92.

Indica também a necessidade de estabelecer requisitos de prestação de contas financeiras, medidas de prevenção e resposta ao abuso, bem como mecanismos de relatórios regulares e maiores requisitos de transparência.

O documento reitera a unidade na diversidade proposta desde o início do Sínodo, sugere uma relação contínua entre as Igrejas Orientais e Latina e iniciativas ecuménicas e provisões para a adaptação

cultural de cada contexto.

O documento considera também uma revisão global da formação nos seminários, assim como uma integração dos princípios pastorais.

O papel das mulheres na Igreja

A respeito do papel das mulheres na Igreja, o documento propõe um estudo contínuo do ministério diaconal, assim como um aumento dos papéis de liderança, a participação na formação do clero e uma maior voz nos processos de tomada de decisões.

O parágrafo 60, em particular, afirma que “não há razões para impedir que as mulheres assumam papéis de liderança na Igreja: não se pode impedir o que vem do Espírito Santo”. A este respeito, afirmam que “a questão do acesso das mulheres ao ministério diaconal também continua em aberto” e que “é necessário continuar a discernir a este respeito”.

Maior responsabilidade dos leigos

Os leigos assumem um papel essencial no documento final. Os membros votaram a favor

de uma maior presença nas assembleias sinodais, “nos processos de discernimento eclesial e em todas as fases da tomada de decisões”.

Eles pedem também novos processos de avaliação e de seleção dos bispos, uma maior participação dos leigos em cargos de responsabilidade nas dioceses, bem como uma maior presença nos processos canónicos.

Sobre as questões mais polémicas, destaca-se a procura de um equilíbrio entre a tradição e as necessidades pastorais, assim como o papel da consulta de especialistas.

Embora o Sínodo da Sinodalidade tenha terminado e o Papa Francisco considere “concluído o caminho sinodal”, há ainda pela frente uma etapa crucial, centrada na implementação das medidas acordadas para fazer da sinodalidade “uma dimensão constitutiva da Igreja”.

<https://www.acidigital.com/noticia/59805/documento-final-do-sinodo-da-sinodalidade-o-que-se-deve-saber> ■



PEREGRINAÇÃO DA U.P.S. AO SANTUÁRIO DE FÁTIMA

Pe. Joaquim Inácio

No passado dia 12 de outubro realizou-se mais uma peregrinação da U.P.S. ao santuário de Nossa Senhora de Fátima. Na última grande peregrinação do ano, nos dias 12 e 13 de outubro em que se celebrou o 107º aniversário da 6ª aparição de Nossa Senhora e o milagre do sol, a 13 de outubro de 1917, as celebrações foram presididas por Dom Leonardo Ulrich Steiner, Arcebispo de Manaus (Brasil). A nossa U.P.S. esteve re-

presentada com cerca de 40 peregrinos. A partida de Sintra foi às 14h do sábado, dia 12 de outubro, e o regresso no mesmo dia depois da grande procissão de velas com a imagem de Nossa Senhora de Fátima. A viagem de autocarro para Fátima foi tranquila e animada com a oração do santo terço, outras orações e cânticos. Quando chegámos ao santuário houve um momento de recolhimento e oração pessoal e, às 18h e 30 min, concentrámo-nos todos para a

missa na Basílica da Santíssima Trindade. Seguiu-se o momento para o jantar e preparação para a maravilhosa e esplêndida procissão com a imagem de Nossa Senhora de Fátima. O recinto do santuário ficou iluminado com as velas de milhares de fiéis, vindos de várias partes do mundo – nem a chuva foi capaz de atrapalhar esta grande manifestação de devoção a Nossa Senhora. Terminada a procissão, voltámos todos ao autocarro e



regressámos a Sintra, sob a proteção maternal de Nossa Senhora. Chegámos todos bem às nossas casas.

Nossa Senhora do Rosário de Fátima. Rogai por nós!

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).

Proselitismo – Empenho apaixonado de alguém para fazer que outra pessoa se converta à própria religião. Fazer proselitismo tem hoje a conotação de forçar a liberdade do outro.

Prostituição – Trato sexual com outra ou outro, que não é a pessoa escolhida como cônjuge, em troca de dinheiro. A prostituição é uma figura bíblica através da qual os profetas apontam o comportamento do povo com Deus. (Os 2; Ex 16; Ap 17).

Proto-evangelho – Chama-se assim a Gn 3, 15:

«Estabelecerei inimizade entre ti e a mulher». É considerado o primeiro anúncio do Messias.

Provérbios – Livro sapiencial do AT, juntamente com os livros de Job, Eclesiastes (ou Qohelet), Eclesiástico (ou Bem Sirá), Sabedoria.

Próximo – Do latim, proximus, «próximo». Na Bíblia tem uma progressão de interpretação. Jesus de Nazaré declara que próximo é, sem exceção, toda e qualquer pessoa (Lc 10, 29-37).

Publicano – Do latim, publicus. Cobrador de impostos; mal visto pelo povo.

Jesus aproxima-se deles; Mateus e Zaqueu são publicanos (Lc 19, 2; Mt 10, 3; Mc 2, 14). Ver: parábola do fariseu e do publicano (Lc 18, 9-14), este é justificado.

Purim – Festa dos Purim: festa para comemorar a libertação do perigo de extermínio em tempos de Xerxes. Ver: livro de Ester.

Putifar – Funcionário do Faraó que compra José, o filho de Jacob, vendido pelos seus irmãos (Gn 37, 36; 39).

Qahal – Palavra hebraica que significa «assembleia,

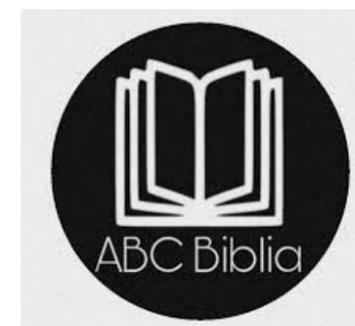
igreja».

Qhoelet – Nome com que é designado também o livro do Eclesiastes.

Qorbã – Oferta ritual dos judeus (Mc 7, 11).

Querubins – Anjos muito próximos de Deus de Deus (2 Rs 19, 15).

Qumram – Lugar situado a oriente do deserto de Judá, na depressão do Jordão, a sul de Jericó. Existem ali ruínas que assinalam a presença de comunidades essénias nos tempos de Jesus. Em 1947 foram encontrados lá importantes manuscritos, em



hebraico, aramaico e grego dos séc. II-I a.C. e I d.C.

Rabbi – Título oficial dos doutores da lei judaica. É aplicado a Jesus em Jo 1, 38; Mc 9, 5; Mt 26, 25; Jo 13, 13.

Rabboni: forma aramaica de Rabbi. **Rabino**: nome atual de Rabbi.

D. Alexandre Palma, Bispo Auxiliar de Lisboa

Fonte: Site do Patriarcado de Lisboa

“Serão os jovens a ajudar a Fundação JMJ Lisboa 2023 a encontrar os seus caminhos”

O presidente da Fundação JMJ Lisboa 2023, D. Alexandre Palma, disse que espera a “surpresa” dos jovens para, no futuro, ajudarem a fundação a “encontrar os seus caminhos”.

“O melhor que as Jornadas trouxeram – e desculpem-me todos os demais –, trouxeram por duas vias fundamentalmente: pelo Papa Francisco e pelos jovens, e portanto tenho a esperança, neste Jubileu da Esperança, que é há muito tempo uma certeza, como é a esperança cristã, que, no futuro próximo, serão os jovens a ajudar a Fundação [JMJ Lisboa 2023] a encontrar os seus caminhos”, afirmou D. Alexandre Palma, em declarações à Agência Ecclesia.

Após a passagem dos símbolos de uma delegação de jovens portugueses para jovens da Coreia do Sul, que decorreu na manhã deste Domingo de Cristo Rei, dia 24 de novembro, quando se assinala a Jornada Mundial da Juventude em cada diocese, o presidente da Fundação JMJ Lisboa 2023 lembrou que o organismo criado para preparar a jornada que decorreu em Lisboa “entra numa nova fase”.

“Até o dia de hoje, todo o nosso foco foi a JMJ, no sentido do evento, tudo o que estava antes, tudo o que foi durante, também tudo o que foi preciso fazer depois e é nisso que temos trabalhado. Essa página da JMJ Lisboa 2023, hoje vira-se e vira-se para um lugar muito belo, que é Seul, a Coreia, uma imensa experiência de igreja na Ásia”, afirmou.

D. Alexandre Palma manifestou a “alegria poder passar este símbolo aos coreanos” e diz que a nova fase da fundação tem o mesmo objetivo de afirmar o “protagonismo dos jovens”, mas “vai fazê-lo de uma maneira diferente”.

“A Fundação não vai ser um promotor de eventos”, disse o seu presidente, apontando para a necessidade de dar “passos firmes”, e por isso “mais devagar”, na definição do seu futuro para “ir com todos” e “a um ritmo em que todos possam acompanhar”.



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

Perturbações das Glândulas Sebácias

A pele é constituída por duas camadas. A epiderme, que é a camada superficial, e a derme, localizada imediatamente abaixo. As glândulas sebáceas localizam-se na derme e segregam matéria gorda (sebo) que ajuda a proteger e hidratar a pele. No entanto, o desequilíbrio nessa produção pode resultar em diversas doenças, entre as quais se incluem a acne, a rosácea, a dermatite perioral e os quistos sebáceos.

A ACNE é uma doença cutânea frequente causada pelo excesso de produção de sebo, obstrução dos poros da pele, proliferação bacteriana e resposta inflamatória. Fatores hormonais, stress e alimentação desequilibrada podem contribuir para o seu desenvolvimento. A acne afeta especialmente os adolescentes, devido a uma interação entre o aumento da atividade hormonal das glândulas sebáceas nesse período da vida, associada aos fatores acima descritos. A acne agrava durante o Inverno e melhora no Verão, provavelmente devido ao efeito benéfico do sol. A aplicação de cosméticos desadequados pode facilitar a

obstrução dos poros. A acne superficial não costuma deixar cicatrizes. Espremer as borbulhas não é aconselhável, pois pode favorecer a infeção local. Na acne profunda a infeção pode propagar-se e tornar avermelhadas e inflamadas grandes zonas da pele, originar quistos cheios de pus, bem como abscessos que podem rebentar e deixar cicatrizes.

Em relação ao tratamento existem tratamentos tópicos (aplicação local na pele) como ácidos e retinóides, assim como orais, como antibióticos e isotretinoína, para casos mais graves e procedimentos estéticos, como laser e peeling químico que ajudam a controlar a doença.

A ROSÁCEA é uma doença inflamatória crónica da pele, associada à dilatação dos vasos sanguíneos e à presença de ácaros no rosto. Verifica-se muitas vezes um espessamento da pele, especialmente à volta do nariz, que adquire um aspeto vermelho e hipertrofiado. O Stress, a exposição solar, bebidas alcoólicas e alimentos picantes podem agravar a situação. A doença surge geralmente na

idade adulta, em pessoas de pele clara e a causa é desconhecida. Para o tratamento recomenda-se o uso de cremes anti-inflamatórios, medicamentos orais e, em casos mais avançados, tratamentos com laser, como o Ultralight que reduz a vermelhidão e os vasos dilatados, devendo-se evitar, obviamente, os fatores desencadeantes.

A DERMATITE PERIORAL é uma inflamação que causa pequenas erupções à volta da boca e queixo e pode ser desencadeada pelo uso prolongado de corticosteroides (cortisona) na forma tópica ou oral, assim como a aplicação continuada de produtos cosméticos oleosos ou hidratantes. Pode também ser provocada por fatores hormonais. O tratamento envolve a suspensão da cortisona e a prescrição de antibióticos tópicos ou orais, dependendo da gravidade. Atinge geralmente o sexo feminino entre os 20 e os 60 anos.

QUISTOS SEBÁCEOS

São nódulos preenchidos com sebo que surgem quando uma glândula sebácea fica obstruída. Podem aparecer em diversas partes do corpo,

não sendo dolorosos quando não inflamam. Em geral não se torna necessário tratar os quistos sebáceos, mas quando são esteticamente incómodos ou infetam, devem ser removidos cirurgicamente e tratados com antibióticos.

Na prevenção

deste tipo de doenças os cuidados da pele são fundamentais, aplicando produtos adequados, protegendo a pele da exposição solar excessiva, mantendo uma rotina de cuidados com limpeza, hidratação e esfoliação periódica.

Concluindo, para manter as glândulas sebáceas estáveis não deverá ser al-

PARÓQUIA DE S. MARIA E S. MIGUEL
PARÓQUIA DE S. MARTINHO
PARÓQUIA DE S. PEDRO DE PENABESSEM

4 de DEZEMBRO
(quarta-feira)

21:00 - 22:00

ADORAÇÃO
EUCARÍSTICA

Comunidade
de Lourel

2024 Ano da Oração
em preparação do
JUBILEU 2025



Ser explorador é...

Escuteiros - Agrupamento 1134 - Sintra
Exploradores - Clara Monteiro e Maria Inês Semedo

Ser exploradora vai muito mais além do que apenas vestir uma farda e ter um lenço ao pescoço. É entrar num mundo cheio de aventuras, desafios e descobertas que não se encontram nas redes sociais ou na escola. É um convite para que, às vezes, saiamos da nossa zona de conforto para aprender a resolver problemas e crescer muito como pessoa, mesmo que por vezes isso signifique carregar uma mochila pesada ou até um elemento da nossa patrulha que esteja exausto. É claro que há momentos inesquecíveis, mas isso é todas as vezes que estamos em expedição! Cada raide, acampamento ou atividade torna-nos mais fortes, mais confiantes

e ensina-nos a respeitar o mundo que nos rodeia. Mas ser explorador também tem as suas dificuldades. Há vezes em que sentimos saudades de casa, de uma cama confortável e de uma refeição quentinha feita pelos pais. E nem sempre é fácil trabalhar em patrulha, já que somos todos diferentes e todos têm as suas dificuldades. Então, ser exploradora é uma experiência que vale mesmo a pena. As amizades que fazemos, as lições que aprendemos e as memórias que guardamos ficam para sempre.

Ser exploradora é ser além daquilo que somos. É ter coragem para alcançar alguma coisa, é ter confiança, criar memórias, experimentar

coisas novas, ter orgulho naquilo que somos. É ter força para conseguirmos fazer aquilo que quisermos.

O lenço que temos ao pescoço serve também para nos lembrar de que podemos fazer tudo! E precisas de dar tudo de ti para te divertires e para seres aquilo que és.

Tudo aquilo que fazemos nos exploradores vai ficar para sempre no nosso coração, porque são memórias únicas de que nos vamos recordar para sempre. E tudo aquilo que aprendemos vai fazer parte da nossa vida, e vai ajudar-nos sempre.

Ser exploradora é isto: Um monte de acontecimentos que vão ficar guardadas nas nossas memórias para sempre. ■



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 marcação

email: taxisintrarural@gmail.com
<https://www.facebook.com/taxisintra.rural>



As datas das embalagens dos alimentos Dicas de conservação de alimentos

Gota a Gota - Grupo de Ação Social

Sendo o Gota a Gota responsável por distribuir alimentos gostaríamos de deixar aqui umas pequenas ajudas práticas para melhor conservar os alimentos. É um assunto que nos pareceu oportuno destacar aqui no Cruz Alta. Interessa todos nós consumidores e que nos vão, com certeza ajudar a desperdiçar menos. Fui procurar quem nos podia esclarecer.



DATAS DE VALIDADE. COMO SABER A DIFERENÇA?

É importante saber que existem duas formas de apresentação da validade:

Data-limite de consumo, que se apresenta com a designação “consumir até”;

Data de durabilidade mínima, que se apresenta com as designações “Consumir de preferência antes de” e “Consumir de preferência antes do fim de”.

Sobre a data-limite de consumo

“CONSUMIR ATÉ”

O que significa? É uma designação que indica a data até à qual o produto deve ser consumido.

(nomeadamente carne fresca, ovos, queijo fresco, saladas IV gama, sandwiches e refeições prontas).

Até quando devem ser consumidos os produtos? Até à data indicada.

Sobre as datas de durabilidade mínima

“CONSUMIR DE PREFERÊNCIA ANTES DE”

O que significa? É uma designação de data indicativa até à qual o alimento conserva as suas propriedades específicas (por exemplo o azeite, as batatas fritas e os cereais).

CONSUMIR DE PREFERÊNCIA ANTES DO FIM DE”

O que significa? É uma designação de data indicativa até à qual o alimento conserva as suas propriedades específicas. (ex: congelados e conservas)

Os produtos podem ser consumidos após essas datas? Sim, desde que sejam respeitadas as regras de conservação específicas de cada produto indicadas nos respetivos rótulos.

Produtos sem validade

Existem produtos que podem não ter a indicação de validade? Sim

É o caso do sal, do açúcar ou do vinagre, chamados conservantes naturais.

Mas devem ser tidos cuidados específicos? Sim, devem ser respeitadas as menções de conservação, de forma a que mantenham as suas propriedades físico-químicas.

Casos específicos: a indicação de validade escrita não é obrigatória nos produtos disponibilizados ao consumidor diretamente no ponto de venda/loja.

Em que casos se aplica? Produtos cortados/manipulados em loja e vendidos ao balcão como charcutaria fatiada, carne fresca, peixe fresco, produtos de padaria e pastelaria. Produtos vendidos a granel: embora não tenham indicação escrita, estes produtos devem ser consumidos no próprio dia ou o mais rapidamente possível.

“Aproximação de fim do prazo de validade”

Estão disponíveis em diversas lojas produtos alimentares identificados com etiquetas como “Aproximação de fim do prazo de validade”. Estes produtos podem ser encontrados em expositor próprio ou linear onde são, por norma, comercializados. A sinalização destes produtos com etiqueta específica permite que sejam mais facilmente reconhecidos pelos consumidores, contribuindo assim para a prevenção do desperdício alimentar.

DICAS, RECOMENDAÇÕES E SUGESTÕES

É importante organizar a sua dispensa e o seu frigorífico, verificar regularmente as datas de validade e planear o seu consumo de acordo com os respetivos prazos.

Conservação: As temperaturas de conservação dos produtos deverão ser rigorosamente cumpridas. Os produtos frescos deverão sempre ser conservados no frigorífico.

Congelamento: A carne e o peixe frescos que não são consumidos no próprio dia da compra, deverão ser congelados em porções pequenas e preferencialmente achatadas para facilitar o processo de congelamento e posteriormente o processo de descongelamento. Para prolongar a vida útil dos alimentos além da data de validade indicada, congele antes do término desta data.

Descongelamento: A descongelamento feita em casa deverá ser realizada no frigorífico. Os produtos descongelados devem ser consumidos em 24 horas.

Alimentos secos como frutos secos, biscoitos e bolachas, por vezes, têm tendência a ficar amolecidos. Não os deite ao lixo e faça uma “operação de resgate”, levando-os ao forno por breves minutos e, depois, à medida que arrefecem, voltam ao seu estado normal e poderá consumi-los de seguida.

Existe um leque de alimentos que podem ser congelados, podendo assim evitar o seu desperdício:

Frutas moles (pêssegos, tomates ou frutas vermelhas) devem ser postas de parte quando apresentarem mofo, pois formam um ambiente húmido no qual os fungos podem penetrar profundamente.

Para frutas e vegetais duros (cenoura, repolho ou pimentão), corte 2,5 cm ao redor da área mofada e coma o resto.

Fruta – no caso dos citrinos poderá fatiá-los, congelá-los e usá-los diretamente em bebidas frias. As uvas e frutos vermelhos podem também ser congelados, servidos depois como verdadeiros cubos

 			
Gota a Gota-Grupo de Ação Social			
Artigos doados em novembro 2024			
Artigos	Quant.	Artigos	Quant.
Fraldas Nº1	4	Atum	160
Fraldas Nº2	4	Salsichas	160
Fraldas Nº3	8	Tomate	2
Fraldas Nº4	8	Cogumelos	2
Fraldas Nº5	7	Massa	62
Fraldas Nº6	11	Esparguete	62
Cueca adulto M	1	Arroz	62
Fraldas adultos L	8	Grão e Feijão	184
Cueca adulto L	4	Azeite	12
Toalhitas	16	Óleo	62
Shampoo + Gel	10	Leite c/Chocolate (200ml)	12
Papel Higiênico	19	Leite UHT Meio Gordo L	702
Bolacha Maria/Torrada	59	Açúcar	62
Aptamil/Nan Nº 1	4	Nescafé descafeinado	19
Aptamil/Nan Nº 2	5	Chocolate em pó	1
Aptamil/Nan Nº 3	5	Chá	2
Aptamil/Nan Nº 4	2	Café	1
Aptamil/Nan Nº 5	2	Leite magro	12
Fruta Pack 4 boiões	8	leite S/lactose	82
Farinha Láctea (Cerelec)	9	Congelados	820
Flocos Cereais / Mel	35	Parlatat	290
Cereais/Corn Flakes	28	leite Cchocolate 1L	160
Chocapic	18		
	265		2981
Total de artigos doados:		2646	
Banco Alimentar:		1050,8 Kg	

de gelo aromatizados.

Batatas – pode fervê-las durante cinco minutos e congelá-las em seguida. Depois, pode, por exemplo, descongelá-las durante a noite e assá-las no forno no dia seguinte.

Pimentos se ainda tem pimentos no frigorífico e não tem planos para os consumir, congele-os. Quando necessitar para os cozinhar, poderá picá-los ainda congelados.

Queijo - se tem queijo ralado ainda dentro do prazo e não tem planos para o consumir, pode congelá-lo e depois usá-lo em pizzas, massas ou quiches.

Sobras de carne cozida-todos os tipos de restos de carne podem ser congelados. Descongele no frigorífico e utilize, depois, normalmente numa massa ou risotto

Pão - pode fatiar o pão e congelá-lo. Quando o quiser consumir, bata-o numa superfície para tirar o excesso de gelo e coloque-o no frigorífico para descongelar.

Algumas dicas para armazenar os alimentos adequadamente:

Vários produtos devem ser mantidos no frigorífico. Algumas ações simples permitem garantir a conservação adequada dos alimentos, nomeadamente respeitando a cadeia de frio, desde o local de compra até ao regresso a casa.

Ovos - Não os lave, pois isso aumenta a porosidade da casca aos microrganismos. Pode-se então armazená-los em temperatura ambiente ou no frigorífico: o mais importante é que o armazenamento seja feito em temperatura constante, pois as variações de temperatura favorecem o desenvolvimento bacteriano. Portanto, seja qual for a opção escolhida, não altere o método de armazenamento. Se os armazenar à temperatura ambiente, faça-o num local fresco e seco. No frigorífico, guarde-os no meio e não na porta porque lá a temperatura oscila mais

Aped.pt Associação Portuguesa de Empresas de Distribuição

Yuka.com



COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA

Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira

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

Continuamos a publicação neste jornal do recente documento “Ensina-nos a Rezar”, para viver o Ano da Oração em preparação para o Jubileu de 2025, do Dicastério para a Evangelização, da Santa Sé.

3 - A ORAÇÃO NA COMUNIDADE PAROQUIAL

3.3 24 Horas para o Senhor

3.3.1 A iniciativa desejada pelo Papa Francisco

A iniciativa “24 Horas para o Senhor” é um evento de oração querido pelo Papa Francisco, a ser celebrada entre a sexta-feira e o sábado que antecedem o IV Domingo da Quaresma. Tem como objetivo oferecer aos fiéis a oportunidade de vivenciar um momento de intensa oração e encontrar o caminho de reaproximação para o Senhor. Concretamente, propõe-se às comunidades, na sexta-feira à noite e durante todo o dia de sábado, prever uma abertura extraordinária das igrejas e santuários, oferecendo a possibilidade de aceder às Confissões, de preferência num contexto de Adoração Eucarística animada, na certeza que «no centro [da vida cristã] o sacramento da Reconciliação [...] permite tocar sensivelmente a grandeza da misericórdia» (Bula de Proclamação do Jubileu Extraordinário da Misericórdia Misericordiae Vultus, 11 de abril de 2015, n. 17).

3.3.2 Quaresma de oração e reconciliação

A proposta “24 Horas para o Senhor” constitui uma excelente oportunidade para aproximar os católicos que estão longe da Igreja. O convite dirigido às comunidades eclesiais é redescobrir, com maior ardor e entusiasmo, a beleza desta iniciativa e os belos frutos de conversão que este evento pode trazer. Espera-se que o tempo de graça da Quaresma seja aproveitado para propor tempos fortes de oração e reconciliação.

- Nas comunidades, pode-se começar na sexta-feira à noite com a Santa Missa ou a Liturgia da Palavra; segue-se a exposição do Santíssimo Sacramento e o início da adoração eucarística, animada por vários grupos paroquiais.

- Os responsáveis devem estabelecer tanto o programa de toda a Adoração quanto a sua duração, com a possibilidade de confissões em turnos. Nas diferentes horas de Adoração, podem intercalar-se momentos de canto, de silêncio, de Lectio divina, de recitação do terço meditado, etc. O evento pode terminar com a celebração da Santa Missa festiva na tarde de sábado.

- Em comunidades menores, a adoração noturna pode ser substituída por um breve tempo de oração na noite de sexta-feira, proposto da seguinte forma: 1) liturgia penitencial, 2) exposição do Santíssimo Sacramento, 3) adoração eucarística silenciosa ou animada por um grupo de oração, convidando todos à reconciliação sacramental com Deus.

A presença dos Missionários da Misericórdia que, desde o Jubileu Extraordinário da Misericórdia, têm desempenhado o seu serviço sacramental, será de grande ajuda na celebração deste evento.

24 de Novembro de 2024 Missa no Vaticano (extraído do site do patriarcado)

Lisboa entregou os símbolos da JMJ a Seul

O Papa alertou, para o que chamou de “maquilhagem” espiritual, pedindo aos jovens católicos que rejeitem as pressões de aprovação externa, falando na passagem dos símbolos da JMJ entre delegações de Portugal e Coreia do Sul.

“Mantemos o olhar fixo em Jesus, na sua cruz e em Maria, nossa mãe, para que, mesmo nas dificuldades, encontremos a força para continuar, sem medo de acusações, sem necessidade de cedências, com a nossa própria dignidade, com a nossa própria certeza de sermos salvos e de sermos acompanhados pela nossa mãe Maria, sem compromissos, sem maquilhagens espirituais. A vossa dignidade não precisa de ser maquilhada”, disse, na homilia da celebração a que presidiu na Basílica de São Pedro, no dia 24 de novembro, na solenidade litúrgica de Cristo-Rei.

“Não maquilhem a alma, não maquilhem o coração, sejam como são, sinceros, transparentes”, insistiu.

O Papa pediu que os jovens rejeitem a tentação de ser “estrelas por um dia”, nas redes sociais, advertindo para a pressão de ser “visto, aprovado e elogiado”, que leva a “vender os seus ideais para obter um pouco de aprovação e visibilidade”.

“A vossa dignidade não está à venda, atenção”, declarou. “Deus ama-vos tal como sois: diante dele, os vossos sonhos puros valem mais do que o sucesso e a fama; e a sinceridade das vossas intenções vale mais do que a aprovação”.

Cerca de duas centenas de pessoas integraram as delegações de Portugal e da Coreia do Sul, que participaram, no final da Missa, na cerimónia de entrega simbólica da Cruz da JMJ; a celebração contou ainda com jovens romanos, que concluem a celebração da JMJ diocesana com o seu bispo, Francisco.

“No final desta Eucaristia, os jovens portugueses entregam aos jovens coreanos os símbolos da Jornada Mundial da Juventude: a Cruz e o Ícone de Maria ‘Salus Populi Romani’. Também isto é um sinal: um convite, para todos nós, a viver e a levar o Evangelho a todas as partes da terra, sem parar e sem desanimar, levantando-nos depois de cada queda e nunca deixando de esperar”, explicou Francisco.

O Papa dirigiu-se aos jovens sul-coreanos, explicando que com o sinal da “vitória” de Jesus, na Cruz da JMJ, recebem ainda a imagem da “mamã”.

“Maria acompanha-nos sempre rumo a Jesus, é Maria que está ao lado da nossa cruz, nos momentos difíceis, para nos ajudar, porque ela é mãe, é mamã”, prosseguiu.

A passagem dos símbolos, acompanhada por D. Rui Valério, Patriarca de Lisboa, e D. Américo Aguiar, que presidiu ao Comitê



Organizador Local e à Fundação JMJ durante a organização do encontro mundial em Portugal, aconteceu ao som do hino ‘Há pressa no ar’, da JMJ Lisboa 2023.

O Papa quis saudar os jovens de todo o mundo, “em especial a delegação de Portugal, onde se realizou a Jornada Mundial da Juventude do ano passado, e a delegação da Coreia do Sul, que organizará a próxima em Seul, em 2027”.

Francisco destacou a importância da passagem dos símbolos das JMJ, a cruz e o ícone de Maria ‘Salus Populi Romani’, aos jovens coreanos. “Estes símbolos foram confiados aos jovens por São João Paulo II para os levarem pelo mundo fora. Queridos jovens coreanos, agora é a vossa vez: levando a cruz na Ásia, proclamareis o amor de Cristo a todos. Tende coragem, tende a coragem de testemunhar a esperança de que hoje temos mais necessidade do que nunca”, indicou.

“Que, por onde quer que passem estes símbolos, cresça a certeza do amor invencível de Deus e da fraternidade entre os povos. E que,

para todos os jovens vítimas dos conflitos e das guerras, a cruz do Senhor e o ícone de Maria Santíssima sejam apoio e consolação”, acrescentou.

Lisboa acolheu a edição internacional da Jornada Mundial da Juventude entre 1 e 6 de agosto de 2023, com mais de 1,5 milhões de participantes nas celebrações conclusivas, presididas por Francisco no Parque Tejo.

A próxima edição internacional da JMJ vai decorrer em Seul, capital da Coreia do Sul, em 2027.

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.



ESTORES
Bandarra



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

 www.estoresbandarra.com  219265110

BandAlumínios
COMÉRCIO DE PVC E ALUMÍNIOS



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

 www.bandaluminios.com  219265110

O TEMPO DO ADVENTO

Com o tempo do Advento começa um novo ano litúrgico em que iremos celebrar o Jubileu ordinário dos 2025 anos do nascimento de Nosso Senhor Jesus Cristo. Advento 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, o nosso coração, limpá-lo, purificá-lo, para podermos acolher bem esta grande visita que vem ao nosso encontro, o nosso amigo e irmão, o Menino Jesus.

Recebe 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 carácter penitencial do Advento é acentuado pela cor litúrgica, que é o roxo. Apesar de a cor litúrgica do Advento ser o roxo, ele caracteriza-se como sendo um tempo de alegria e de esperança para os cristãos. Neste ano o Advento terá o seu início no domingo, dia 1 de dezembro, e vai até ao dia 24 de dezembro. Porém, na noite do dia 24 de dezembro, celebraremos a tradicional missa do galo em que já se anuncia o nascimento do menino Jesus. É o dia em que o Papa

Francisco, em Roma, na Praça de S. Pedro às 19h, celebrará a missa de abertura oficial do Jubileu e a abertura da Porta Santa.

Coroa do Advento

A coroa do Advento é uma coroa de ramos de abeto, com quatro velas, que se acendem uma após a outra nos quatro domingos do Advento. Este costume é relativamente recente, que remonta talvez ao século XIX, e que se difundiu a partir da I Guerra Mundial.

O ramo da coroa de Advento está pleno de simbolismo. A sua forma circular representa a eternidade e a sua cor verde

remete para a esperança e a vida. Em muitas coroas, existe uma fita vermelha, que simboliza o amor de Deus pela Humanidade e o amor das pessoas que esperam o nascimento do Menino Jesus. As velas da coroa do Advento têm cores diferentes e acende-se uma vela em cada domingo do Advento. O terceiro domingo do Advento é chamado de “Domingo Gaudete”, que é uma palavra latina que significa alegrai-vos.

Vamos aproveitar bem o tempo do Advento, como um tempo de graça, de reconciliação, perdão e amor a Deus e ao próximo, para chegarmos todos até ao Natal com um coração preparado para acolher com alegria o nascimento do menino de Belém.



O Presépio

O símbolo mais importante do Natal é o presépio. Montar um presépio, podemos assim dizer, é obrigatório nas comemorações de Natal, nas igrejas e nas casas dos fiéis; o cenário vai ganhando vida conforme se aproxima o dia 25 de dezembro. Foi São Francisco de Assis, pelo ano de 1223, que idealizou o primeiro presépio da História. Na época, o frade queria celebrar o nascimento de Jesus de uma maneira diferente e inovadora. Assim, o jeito encontrado por São Francisco de Assis, foi representar o nascimento do menino Jesus por meio de pessoas e animais reais. A cena foi então montada de modo estático em Grécio, na Itália, e com o passar do tempo, o presépio espalhou-se pelo mundo e começou a ser montado com imagens dos mais variados materiais.

Hoje, o presépio tornou-se uma tradição e continua a ser montado nas igrejas e nas casas dos



fiéis. A sua principal função é relembrar a origem humilde e humana de Jesus Cristo, nascido em uma manjedoura, dentro de um estábulo e ao lado dos animais.

Pe. Joaquim Inácio





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

cintramedica.pt

Cintra Médica, Lda - Lisboa - NIF: 500.330.849 - Licenciado de Transmissão de Dados 179/2013

HISTÓRIA DE VIDA: JOSÉ NASCIMENTO

Entrevista: P. Armindo Reis; Redação: Adérito Martins

José Manuel Mendes de Nascimento, nasceu a 9 de junho de 1951 no Linhó. Os pais e os irmãos nasceram na Beira Alta, em Celorico da Beira. Eram 4 irmãos, tendo a irmã mais velha falecido há 7 anos. Os pais vieram para o Linhó em 1950, para trabalhar nas cadeias. Começaram por viver numa casinha térrea no centro do Linhó, até o José ter cerca de 18 meses. Depois foram morar para a Abrunheira, numa quinta, onde eram caseiros, e trabalhar para a ResiQuímica.

José Nascimento fez a 1ª classe em Mem Martins e o restante ensino primário na escola primária da Abrunheira. Fez o exame da 4ª classe na Escola Académica de Sintra, onde está hoje um hotel cujo projeto é de sua autoria. Depois começou a trabalhar, apesar de a professora ter pedido ao pai que o deixasse estudar, porque era um rapaz inteligente. O pai não acedeu, já que os irmãos também não tinham estudado. Como resultado, começou a trabalhar aos 11 anos, quando os irmãos

só o fizeram aos 13. Foi trabalhar para uma oficina de serralheiro, em Mem Martins, perto do cruzeiro. Foram tempos duros, porque aos 11 anos não se tem robustez para trabalhar. O dinheiro que ganhava, entregava aos pais. Mais tarde, aos 14 já ganhava melhor, numa outra serralharia que ainda hoje existe. Entretanto decidiu ir estudar para o Cacém, no período noturno, o que lhe permitiu ir para a tropa como sargento miliciano. Começou o serviço militar em Tavira, depois em Tancos e, por fim, em Campo de Ourique, o que lhe permitiu estudar, para se preparar para entrar no ISEL. Com muito esforço, conseguiu fazer num externato, em 3 meses, a preparação para os exames de admissão que costumava demorar 2 anos, e “com a ajuda de Deus”, foi admitido. Concluiu o curso em 1976 e inscreveu-se na Câmara dos Engenheiros Técnicos. Conseguiu não ir para o Ultramar por ser o melhor aluno do curso.

Os pais de José Nascimento eram católicos e iam sempre à Missa,

estando também envolvidos nas comissões da boa vontade para a construção da igreja da Abrunheira, já nos anos 60. Lembra-se de o pai participar nos peditórios para a Igreja. Quando começaram as celebrações da Missa na Abrunheira, a comissão já existia. Fez a catequese no local das celebrações, na fábrica da borracha, cujos donos eram madeirenses e católicos. Mais tarde começou a frequentar a Missa no Ramalhão, onde as freiras que simpatizavam com ele, lhe ofereciam sempre o pequeno-almoço. Os irmãos não frequentavam a igreja do Ramalhão, ficavam pela fábrica da borracha.

José quando saiu da tropa começou a jogar futebol de forma regular, tendo jogado em vários clubes da região, no 1º de Dezembro, no Rio de Mouro, no Lourel, no Mem Martins e novamente no 1º de Dezembro, até terminar, aos 35 anos, porque fez uma rotura no joelho e teve de ser operado.

Só saiu da Abrunheira no dia em que casou com a Manuela,

e foi porque não havia casas na Abrunheira. Foram morar para um apartamento arrendado junto ao mercado de Sintra, mas tiveram uma entrevista com o senhorio para este aferir das condições do casal para pagar a renda de 3.500\$00, que era metade do que o José ganhava. Mais tarde compraram uma moradia no Algueirão, depois contruíram na Abrunheira e por fim na Beloura, onde ainda residem. Entretanto nessa fase inicial, José foi abordado na rua por uns senhores que o convidaram para ir trabalhar para Pero Pinheiro, como diretor de uma serralharia. A oferta era de 30 contos por mês! Passou de 7 para 30 contos por mês, tinha na altura 27 anos e já uma filha nascida. Nessa empresa participou na construção da sede do Banco Espírito Santo, em Lisboa, durante 2 anos. Também nessa altura surgiu um convite para lecionar no ISEL, em substituição de um seu antigo professor, onde ensinou durante um ano e deixou uma sebenta para os alunos. Ao mesmo tempo estava a concluir a licenciatura no Instituto Superior Técnico. Em 1981 estabeleceu-se por conta própria, com um gabinete de projetos, abrindo o primeiro escritório, na Portela de Sintra. Entre a sua carteira de trabalhos, teve os projetos de urbanização da Cavaleira e da Serra das Minas, bem como o de legalização da AUGI da Abrunheira. Em 1995 foi convidado para Presidente do Crédito Agrícola de Sintra, onde ficou até 2007, o que lhe retirava muito tempo ao seu trabalho. José conhece a esposa, Manuela, desde a infância. É mais velho que ela, mas já de pequeno apreciava os bonitos caracóis que ela tinha. Só começaram a namorar quando ele tinha 18 anos e a Manuela 14. O pai da Manuela autorizou o namoro porque conhecia os pais do José e tinha consideração por eles. Foi um namoro de 6 anos. Casaram na igreja de São Pedro, no tempo do Padre António Lencastre. A Manuela trabalhou



na Abrunheira, na Lusoflex, mas aos 30 anos saiu da empresa para trabalhar a tempo inteiro nas próprias empresas, entretanto criadas pelo casal, assegurando a área financeira. Chegaram a ter 6 empresas em simultâneo. Agora mantêm a empresa principal, mas já reduziram muito a atividade, estando praticamente reformados. Os filhos formaram-se, a Andreia em medicina (radiologia) e o Daniel em engenharia civil, como o pai, mas não seguiu os negócios do pai, sendo atualmente administrador de uma empresa alemã. Têm três netos, dois filhos da Andreia e o mais novo, do Daniel, que está na Alemanha e de quem os avós têm muitas saudades.

Em 1999 constituiu-se a “Comissão para a construção da igreja da Abrunheira” em que o José e a Manuela participaram, tendo-se lançado a 1ª pedra nesse ano. Depois o José acompanhou de muito perto o processo de construção da 1ª fase da igreja, a cave, que foi inaugurada em 2014. Continua a acompanhar o processo para a nova fase, a construção da própria igreja, cujo concurso está agora a decorrer. A comunidade católica da Abrunheira reconhece-lhe essa ajuda relevante e continua a contar com a sua preciosa colaboração na fiscalização da obra, que se espera iniciar em 2025.

CÁRITAS DIOCESANA DE LISBOA LANÇA CAMPANHA ‘NATAL À MESA’

A Cáritas Diocesana de Lisboa lançou a campanha solidária ‘Natal à Mesa’, tendo em vista proporcionar às “famílias em situações vulneráveis” um “Natal à Mesa digno e acolhedor”.

Segundo um comunicado, “é através da angariação de fundos monetários que a Cáritas Diocesana de Lisboa consegue transformar o Natal destas famílias, promovendo a esperança e o conforto a quem mais precisa”.

Pode contribuir na campanha ‘Natal à Mesa’ através de MB Way para o número 925401406 ou no site <https://lojadedonativos.caritalisboa.pt>.

“Fazer-nos refletir sobre o verdadeiro espírito do Natal é a principal missão da Cáritas Diocesana de Lisboa com esta campanha, alimentando a ideia de que, todos juntos, através de uma solidariedade coletiva, é possível fazer a diferença. Todas as contribuições irão permitir uma mesa de Natal para muitas famílias”, acrescenta a nota.

Em 2023, refira-se, a Cáritas Diocesana de Lisboa “apoiou mais de 2 mil famílias, cerca de 5 mil pessoas, contando com 900 crianças, sendo que cerca de 200 famílias deixaram de precisar de apoio, graças ao contributo da sociedade e com a ajuda de muitos voluntários”.

Informações: 213573386 | geral@caritalisboa.pt

Fonte: Site do Patriarcado de Lisboa



(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

O POÇO

Um homem caiu dentro de um poço, do qual não conseguia sair. Uma pessoa de bom coração passou ao lado e disse: "Lamento muito o que aconteceu. Partilho a tua dor".

Passou uma mulher piedosa, que regressava da igreja disse: "Deves ter feito algum pecado. Só os maus caem dentro de poços".

Passou um humorista e começou a fazer troça dizendo: "Oferece um café a quem te tirar daí. Verás que aparecerá sempre alguém".

Passou um pessimista que disse: "Vais escorregar no lodo e irás parar ainda mais no fundo".

Passou um político da oposição e disse: "O culpado de estares é do governo. Eles que te tirem daí!".

Passou um jornalista e disse: "Mais uma desgraça que serve de assunto para um artigo no meu jornal".

Finalmente, passou Jesus de Nazaré, esse homem que passou pelo mundo fazendo o bem. Ao ver o homem, encheu-se de compaixão, desceu ao fundo do poço, pegou no homem e arrastou-o para fora do poço. E depois acompanhou-o a casa.

Todos vemos que há muitos problemas sociais a necessitar de serem resolvidos. O que acontece é que as pessoas passam por eles, e cada qual encontra argumentos para o seu comodismo. Quem tirará hoje os pobres do poço?

"Pequenas histórias para saborear" Pedrosa Ferreira - Edições Salesianas

Imagem para colorir



Descobre as 7 diferenças

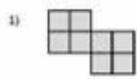


Sudoku - Puzzle

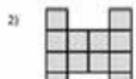
			4	5			
4	9					7	5
	6					1	
6		8		1	3		7
7		9		4		1	6
	3						8
5	1						6
			7	9			

Calcula a área de cada figura

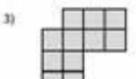
1 cm²



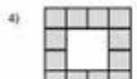
Area = cm²



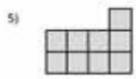
Area = cm²



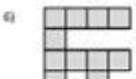
Area = cm²



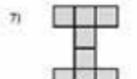
Area = cm²



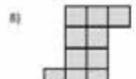
Area = cm²



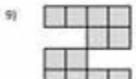
Area = cm²



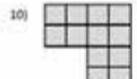
Area = cm²



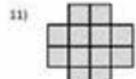
Area = cm²



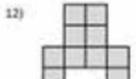
Area = cm²



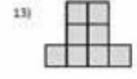
Area = cm²



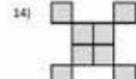
Area = cm²



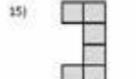
Area = cm²



Area = cm²



Area = cm²



Area = cm²

87652 937876528398765284876526
 48597 485974859712947561485976
 34652 453465234652346525320863
 78462 563877846289784620784622
 64567 645677452964567764567561
 37963 379633796376321903796386
 12345 853212345781234512345862
 14563 614563641456323445145631
 61368 861368907613686613680138
 90652 909065223679065290652437
 54361 857675436154361436454361
 74583 842247458397745830745833
 28431 284310346284314312843196
 32794 632794424532794832794329
 98402 632199840269840257798402
 17237 172371723742199765517237
 63429 623456342946342986363429
 43871 532343871443871962438717
 05632 056324232505632056320843
 53256 824553256567653256753256
 75386 912475386753866775386396

Cozinha para todos

GRATINADO DE MACARRONETE (p/ 4 pessoas)

Ingredientes: 100 g de cogumelos, 100g de bacon fumado cortado em tirinhas, 1 colher de sopa de azeite, Sal e pimenta q.b., 300g de macarronete (ou outro tipo de massa a gosto), 25 g de manteiga + a necessária para untar a travessa, 3 colheres de sopa de natas (tipo Longa Vida), 75g de queijo parmesão ralado.

Limpe os cogumelos e corte-os em fatias.

Salteie na frigideira, com o azeite, as tirinhas de bacon. Quando estiverem douradas, retire-as da gordura. Acrescente os cogumelos e aloura-os rapidamente. Tempere com um pouco de sal e pimenta.

Num tacho, com bastante água c/ sal deite a massa. Respeite os minutos da embalagem para que fique 'al dente' (não se esqueça que a massa ainda vai ao forno, por isso não convém estar muito cozida).

Escorra bem a massa, deite-a numa taça e envolva com a manteiga e as natas. Junte as tirinhas de bacon e os cogumelos. Depois de bem misturado transfira tudo para uma travessa funda (tipo pyrex) de ir ao forno previamente untada e, no final, polvilhe a massa com o queijo ralado.

Coloque no forno, que já deve estar aquecido a 180°, cerca de 20 minutos para gratinar.

A massa deverá ficar com uma crosta dourada e estaladiça.

BOM APETITE!

PHF



SANTA EULÁLIA DE MÉRIDA ADOLESCENTE TORTURADA E MARTIRIZADA

Nasceu aproximadamente no fim do século III em Mérida, na Espanha. Tendo apenas treze anos, foi capaz de resistir às perseguições contra o catolicismo e a não negar a fé, recusou-se a adorar os falsos deuses pagãos. Naquele período, o imperador romano Diocleciano perseguia as famílias cristãs, por isso, os seus pais tiveram de se mudar de onde viviam, a fim de fugir das bárbarias, porém, mesmo assim, a santa foi queixar-se ao Cônsul Dácio dizendo que era cristã.

Santa Eulália foi torturada 13 vezes, a mesma quantidade que tinha de anos de vida; morreu mártir da fé. Segundo a tradição, antes de morrer, foi chicoteada, queimada, cortados os seios, esfregada com pedras, derramaram óleo quente sobre ela, rodada nas ruas dentro de um

barril, jogada aos vermes, arrastada em um carro de bois, despida em público, exposta à neve, por fim decapitada. Ainda se diz que, ao morrer, saiu do seu pescoço uma imagem reluzente de pomba, outros dizem que foram os anjos levando a sua alma para o céu.

Um santuário foi logo erguido sobre o seu túmulo e a veneração de Santa Eulália já era muito popular entre os cristãos por volta do ano 350. A festa litúrgica de Santa Eulália de Mérida é celebrada no dia 10 de dezembro.



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



CELEBRAÇÕES DA RECONCILIAÇÃO (Confissões): **ADVENTO 2024**

IGREJAS PAROQUIAIS: para toda a Unidade Pastoral de Sintra	
Igreja de S. Miguel	CELEBRAÇÃO PENITENCIAL e CONFISSÕES: 13 DEZEMBRO, 6ª FEIRA, 21.00h – PARA TODA A UPS (e antes ou depois das Missas feriais)
Igreja de S. Pedro	17 Dezembro, 3ª feira, às 17.30h

Confissões para a CATEQUESE, JOVENS E ESCUTEIROS:

Igreja de S. Miguel	21 Dezembro, Sábado, às 10.00h
---------------------	--------------------------------

PARA QUEM NÃO SE PUDE DESLOCAR ÀS IGREJAS PAROQUIAIS

Capela da Várzea	11 Dezembro, 4ª feira, 16.00h
Capela da Abrunheira	12 Dezembro, 5ª feira, 21.00h
Igreja de Lourel	13 Dezembro, 6ª feira, 16.00h
Igreja de Galamares	14 Dezembro, Sábado, 17.15h
Igreja de Janas	15 Dezembro, domingo, 10.00h
Capela das Irmãs do Linho	18 Dezembro, 4ª feira, 17.00h
Igreja de Manique de Cima	21 Dezembro, Sábado, 17.15h

Os doentes podem pedir para um sacerdote os visitar em suas casas.

Intenção do Papa

Dezembro 2024



PELOS PEREGRINOS DA ESPERANÇA:

Rezemos para que este Jubileu nos reforce na fé, ajudando-nos a reconhecer Cristo ressuscitado no meio das nossas vidas, e nos transforme em peregrinos da esperança cristã.

 **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 2024 - Ano C

	Dia 1	Dia 8	Dia 15	Dia 22	Dia 25	Dia 29	NATAL  "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)
	Domingo I do ADVENTO	Imaculada Conceição	Domingo III do ADVENTO	Domingo IV do ADVENTO	NATAL - Missa do dia	SAGRADA FAMÍLIA	
Leitura I	Jer 33, 14-16	Gn 3, 9-15. 20	Sof 3, 14-18a	Miq 5, 1-4a	Is 52, 7-10	Sir 3, 3-7.14-17a	
	«Farei germinar para David um rebento de justiça»	«Estabelecerei inimidade entre a tua descendência e a descendência dela»	«O Senhor exulta de alegria por tua causa»	«De ti sairá Aquele que há-de reinar sobre Israel»	«Todos os confins da terra verão a salvação do nosso Deus»	«Aquele que teme a Deus honra os seus pais»	
Salmo	24, 4bc-5ab.8-9.10.14	97, 1. 2-3ab. 3cd-4	Is 12, 2-3.4bcd.5-6	79, 2ac.3b.15-16.18-19	97, 1.2-3ab.3cd-4.5-6	127, 1-2.3.4-5	
	"Para Vós, Senhor, elevo a minha alma"	"Cantai ao Senhor um cântico novo: o Senhor fez maravilhas."	"Exultai de alegria, porque é grande no meio de vós."	"Mostrai-nos, Senhor, o vosso rosto e seremos salvos."	"Todos os confins da terra viram a salvação do nosso Deus."	"Ditosos os que temem o Senhor, ditosos os que seguem os seus caminhos."	
Leitura II	1 Tes 3, 12_4, 2	Filip 1, 4-6.8-11	Filip 4, 4-7	Hebr 10, 5-1	Hebr 1, 1-6	Col 3, 12-21	
	«O Senhor confirme os vossos corações no dia de Cristo»	«Puros e irrepreensíveis para o dia de Cristo»	«O Senhor está próximo»	«Eu venho para fazer a vossa vontade»	«A vida doméstica no Senhor.»	«Deus falou-nos por seu Filho.»	
Evangelho	Lc 21, 25-28.34-36	Lc 1, 28-36	Lc 3, 10-18	Lc 1, 39-4	Jo 1, 1-18	Lc 2, 41-52	
	«A vossa libertação está próxima»	«Ave, Maria, cheia de graça, o Senhor é contigo»	«Que devemos fazer?»	«Donde me é dado que venha ter comigo a Mãe do meu Senhor?»	"O Verbo fez-Se carne e habitou entre nós"	"Jesus é encontrado por seus pais no meio dos doutores"	

Serviço Pastoral e Litúrgico Dezembro de 2024 - Ano C

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
12H00						Ramalhão
13H00				Hosp. CUF (1ª e 3ª quinta-feira)		
16H30					Estab. Prisional de Sintra (3ª sexta-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		
20H30			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.

INÍCIO DO ANO LITÚRGICO – C

Dia 1 – Domingo I do Advento - feriado

Dia 2 – Segunda-feira da semana I

21.15h Escola de Leigos, em S. Miguel

Dia 3 – Terça-feira – S. Francisco Xavier

21.00h Catequese de Adultos, em S. Miguel

Dia 4 – Quarta-feira da semana I

21.00h ADORAÇÃO EUCARÍSTICA, no Lourel - Ano da Oração

21.30h Secretariado da Catequese

Dia 5 – Quinta-feira- S. Frutuoso, S. Martinho e S. Geraldo

10.00h Reunião do Clero da Vigararia de Sintra

13.00h Missa na Capela do Hosp. CUF Sintra

21.00h Grupo Bíblico, em S. Miguel

Dia 6 – Sexta-feira da semana I

09.30h Adoração ao SSmo, em S. Miguel

21.00h Grupo de Jovens, em S. Miguel

Dia 7 – Sábado – St. Ambrósio

10.00h Formação para os Acólitos da UPS

Dia 8 – Domingo – IMACULADA CONCEIÇÃO

Substitui a liturgia do 2º Domingo do Advento

Dia 9 – Segunda-feira da semana II

10.00h Recoleção para o Clero de Lisboa

21.15h Escola de Leigos, em S. Miguel

Dia 10 – Terça-feira da semana II

15.00h Missa no Lar do Oitão

21.00h Catequese de Adultos, em S. Miguel

Dia 11 – Quarta-feira da semana II

16.00h Confissões na Várzea

Dia 12 – Quinta-feira da semana II

14.00h Confissões no Lar Card. Cerejeira

15:00h Missa no Lar Card. Cerejeira

21.00h Grupo Bíblico

21.00h Confissões na Abrunheira

Dia 13 – Sexta-feira – Stª. Luzia

21.00h Grupo de Jovens, em S. Miguel

16.00h Confissões no Lourel

21.00h CONFISSÕES em São Miguel para toda a UPS

Dia 14 – Sábado – S. João da Cruz

17.15 Confissões em Galamares

19.00h Missa em S. Miguel – Rito de Admissão de Catecúmenos

21.30h Reunião de preparação para batismo, pais e padrinhos

Dia 15 – Domingo III do Advento

10.00 Confissões em Janas

Dia 16 – Segunda-feira da semana III

21.15h Escola de Leigos

Dia 17 – Terça-feira da semana III

Aniversário Natalício do Papa Francisco

17.30h Confissões em São Pedro de Penaferrim

21.00h Catequese de Adultos

Dia 18 – Quarta-feira da semana III

17.00h Confissões no Linhó

20.30h Jantar de Natal dos Catequistas

Dia 19 – Quinta-feira da semana III

13.00h Missa na Capela do Hosp. CUF Sintra

21.00h Reunião do Secretariado Permanente do C.P.

Dia 20 – Sexta-feira da semana III

21.30h Vigília Luz da Paz de Belém

Dia 21 – Sábado da semana III

10.00h CONFISSÕES na igreja de São Miguel, para crianças, jovens, escuteiros e catequistas

17.15h Confissões em Manique de Cima

Dia 22 – Domingo IV do Advento

Dia 24 – Terça-feira - Véspera de Natal

Início do Ano Jubilar do Nascimento de Cristo

18.15h Missa da vigília de Natal no Linhó

22.00h Missa da noite de Natal, no Ramalhão

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

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

Dia 25 – Quarta-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 em Manique de Cima

19.15h Missa de Natal em S. Martinho

Dia 26 – Quinta-feira da Oitava do Natal - Stª. Estevão, primeiro mártir

Dia 27 – Sexta-feira da Oitava do Natal - S. João Evangelista

15.00h Missa no Lar Asas TAP

Dia 28 – Sábado da Oitava do Natal - Santos Inocentes

Dia 29 – Domingo -Sagrada Família de Jesus, Maria e José

15.00h Início do Ano Jubilar na Diocese: Procissão com início na igreja de S. Domingos e Missa na Sé

Dia 30 – Segunda-feira da Oitava do Natal

Dia 31 – Terça-feira da Oitava do Natal

18.00h Missa Vespertina da Festa de Santa Maria, na IGREJA DE SANTA MARIA de Sintra

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

(Organização do Grupo de Jovens da UPS)

JANEIRO 2025

Dia 01 – Quarta-feira – Santa Maria, Mãe de Deus

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 Natal em Galamares e Manique de Cima

19.15h Missa de Natal em S. Martinho

Dia 03 – Sexta-feira do Tempo do Natal

20.00h Jantar dos Voluntários da UPS: inscrição no Cartório

Dia 05 – Domingo da Epifania

16.30h Enc. abertura Ano Jubilar, Rio de Mouro



Notícias dos Vicentinos



Cartão "abem"

A Unidade Pastoral de Sintra em 2019 fez um protocolo com a Associação Dignidade para atribuição do cartão abem, o qual permite às pessoas obterem os medicamentos gratuitamente. É da responsabilidade da Conferência de S. Pedro a avaliação das pessoas a quem é atribuído

o respectivo cartão e o pagamento de 50% do custo dos medicamentos, sendo os restantes 50% pagos pela Associação Dignidade.

Desde 2019 até à presente data foram entregues 180 cartões, destes, atualmente estão activos 43 cartões, ou

seja, a conferência atualmente, está a apoiar, com o cartão abem, 43 pessoas.

Todos os anos em dezembro há a campanha para angariação de fundos nas farmácias abem.

Se puder colabore!

conf.vicentina.penaferrim@gmail.com

Telf.- 910428587

Aqui temos o cartaz que publicita a campanha.

A Conferência de S. Pedro deseja todos que o Advento seja um tempo de profunda reflexão e renovação espiritual. Que possamos abrir nossos corações para a esperança, o amor e a paz que Jesus

nos traz. E que, juntos, como comunidade de fé, possamos espalhar essa luz para todos ao nosso redor.

Votos de Um Santo Natal

Hermínia Dionísio



abem:
Desde Setembro de 2019

DÊ TROCO A QUEM PRECISA
NUMA FARMÁCIA
9 A 20 DE DEZEMBRO

TAMBÉM PODE AJUDAR POR:
MBWAY:
932 440 068
IBAN:
PT50 0036 0000 9910 5914 8992 7

OS DONATIVOS VÃO AJUDAR FAMÍLIAS EM SITUAÇÃO DE POBREZA A ACEDER AOS MEDICAMENTOS.

NORTES Programa Regional do Norte CENTRO LISBOA ALGARVE ALENTEJO 2030 CONFÉNCIA DE S. VICENTE DE PAULO 2030 Confiranciado pela União Europeia

Bens Alimentares Distribuídos no mês de Outubro

	Banco A.	Compras Cf	Doações	Total	DISTRIBUIDO
Açúcar	4	0	0	4	4
Arroz	168	0	0	168	92
Atum	69	115	0	184	148
Azeite	7	24	0	31	19
Esparguete	89	0	0	89	51
Farinha	5	0	0	5	5
Frango	0	44	0	44	44
Legumi. Secas	11	0	0	11	6
Legumin. Lata	45	0	0	45	58
Leite	150	270	0	420	348
Massa	65	0	0	65	45
Óleo	24	0	0	24	20
Ovos - Dúzia	45	14	0	59	45
Peixe - Posta	0	200	0	200	200
Salchichas	66	36	0	102	76

Despesas do mês de Outubro

Reforço do Banco Alimentar	1559.56
Despesas de Farmácia	491.71
TOTAL	2051.27



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

O que é que nós fazemos nas prisões?

Todos os meses temos ido ao EPL, à hora da visita, apresentarmos-nos às famílias dos reclusos que os visitam.

Para quem nunca esteve neste ambiente, que nunca passou pela circunstância de ter um familiar preso, como é o meu

caso, posso dar uma ideia comparando com a situação de visitar um familiar ou amigo no hospital. Há todo um

conjunto de procedimentos e horários a cumprir, acrescido de um rigoroso controlo de segurança. A expectativa e a

preocupação são semelhantes, mas aqui a angústia por ter

alguém próximo com uma vida em suspenso por causa dos

crimes cometidos e a saudade de ter perto quem se ama, dói e marca quem visita. Sente-se, nalguns casos, aquele

sentimento de vergonha alheia e incapacidade de mudar o rumo da vida daquele que nos é tão querido, seja um filho,

um neto, um marido ou um namorado.

Há sempre um ditado adequado a cada situação e eu gosto muito de referir este: "No melhor pano cai a nódoa." Tendo

isto em mente, não é difícil

por-mo-nos no lugar do outro e pensarmos que podíamos ser nós ali. É isto que Deus nos

pede, para nos aproximarmos de quem sofre e colocarmos-nos ao serviço do próximo.

Não podemos, nem queremos livrar ninguém da prisão. Mas uma pena não tem de significar a reclusão de toda a

família e o fim da esperança. Assim, procuramos minimizar os efeitos deste afastamento através dos meios que

dispomos. A nossa presença e abertura para ajudar, muda o semblante de muita gente. O que fazemos é escutar e

perceber de que forma podemos levar as preocupações destas pessoas a quem lhes possa dar resposta. Às vezes são

coisas simples, outras vezes questões mais complexas, mas encontrar uma forma de as resolver é o nosso objectivo.

Pode ser apenas uma conversa, escutar um desabafo, dar um conselho, levar um bocadinho de esperança e alegria a

estes corações.

Dá-nos uma satisfação imensa ver o consolo que a família ou o próprio recluso sentem ao aperceberem-se que está ali

alguém a oferecer-se para ajudar, quando todo o sistema é distante e complexo. Trata-se, simplesmente, de fazer a

ponte entre os vários agentes que actuam nesta área, seja o Estado, outras instituições de

solidariedade ou a própria

família do recluso. Nós, Conferência de Santa Maria de Sintra, temos o privilégio de poder socorrer-nos de uma rede

enorme de Conferências espalhadas pelo mundo, rede esta que estamos constantemente a alargar, com as parcerias

que fazemos com outras entidades.

Como nos diz S. Lucas na parábola da ovelha perdida " (...) Haverá mais alegria no Céu por um só pecador que se

converte do que por noventa e nove justos que não necessitam de conversão." Lc 15,1-7

Zulaica Paulino

O mundo à nossa volta



Rafael Antonio Prieto Mendieta.

Espiritualidade em Transformação: Europa entre a Busca de Sentido e a Oração como Ação Solidária

Num mundo ferido por conflitos armados, desastres naturais e crises migratórias, a Europa enfrenta uma profunda crise de sentido. Nesse cenário também emerge uma oportunidade: redescobrir a oração como um ato transformador, que não apenas acalma a alma, mas nos impulsiona a agir com solidariedade e amor pelos outros. Na perspetiva cristã, a oração e a ação estão intrinsecamente ligadas, sendo uma resposta viva aos desafios do nosso tempo.

O Natal e o Ano Novo emergem como momentos privilegiados para refletir e agir. O Natal, com a sua mensagem de esperança e amor, convida-nos a renovar a nossa fé e a comprometermo-nos com o bem-estar dos outros. Por outro lado, o Ano Novo abre a porta a novos propósitos que podem transformar não só as nossas vidas, mas também as nossas comunidades, traçando um caminho para um mundo mais justo e solidário.

Europa: Uma Terra Ferida, mas Chamada ao Encontro

A Europa tem sido, durante séculos, um símbolo de raízes espirituais profundas, mas enfrenta hoje uma realidade marcada pela guerra, divisões sociais e deslocamentos massivos. A crise na Ucrânia, por exemplo, deslocou milhões de pessoas em busca de refúgio em territórios seguros, enquanto os efeitos das alterações climáticas e os desastres naturais agravaram a vulnerabilidade de milhares de comunidades.

Noutras partes do mundo, comunidades enfrentam desafios semelhantes, como os conflitos armados em África, as crises humanitárias na América Latina e as difíceis condições dos migrantes que cruzam fronteiras em busca de esperança. A experiência da Europa ressoa com as lutas globais e lembra-nos que somos uma só família humana, chamada a cuidar uns dos outros.

Nesta época de Natal, as feridas da Europa convidam-nos a refletir sobre o significado da esperança e da solidariedade. Como comunidade cristã, como podemos ser luz em meio a estas trevas? Seguindo a estrela de Belém, somos chamados a transformar as nossas vidas com gestos concretos de misericórdia e justiça que reflitam o amor de Deus.

O Papel da Igreja Católica: Uma Resposta Ativa ao Sofrimento

No meio destas dificuldades, a Igreja Católica tem sido um pilar de esperança e ação. Através da Cáritas, dos programas de ajuda humanitária e das iniciativas paroquiais, a Igreja tem trabalhado incansavelmente para acolher comunidades deslocadas pela guerra, desastres naturais e pobreza extrema. Em Portugal, e em particular em Sintra, estas ações refletem-se em grupos paroquiais que oferecem apoio a migrantes e refugiados, assim como em redes de solidariedade para quem perdeu tudo.

O Papa Francisco, nos seus múltiplos apelos, tem insistido na importância de acolher com amor os mais vulneráveis: "Acolher o migrante e o refugiado é um ato de justiça, uma oportunidade para nos enriquecermos mutuamente e construirmos um futuro de paz." Estes gestos concretos, guiados pela fé, são uma forma de viver o Evangelho em ação.

A Jornada Mundial da Juventude (JMJ) em Lisboa foi um exemplo extraordinário de como os jovens podem liderar estes esforços. Milhares de participantes responderam ao apelo do Papa Francisco para serem "artesãos da paz" e "construtores de um mundo melhor". Este espírito de unidade e esperança convida-nos a continuar o trabalho pastoral desde as nossas comunidades locais, especialmente durante estas celebrações de Natal e Ano Novo.

Sintra: Uma Comunidade Ativa e Solidária

Recentemente, o Papa Francisco, ao refletir sobre a situação da Europa e do mundo, afirmou: "A nossa Europa, cansada e ferida, precisa de redescobrir a sua alma. A oração e o silêncio são o primeiro passo para este renascimento. Mas essa oração deve traduzir-se em gestos concretos que mostrem o amor de Deus ao próximo." Estas palavras sublinham que a espiritualidade não deve permanecer no plano pessoal, mas converter-se em ações tangíveis de misericórdia e justiça.

Em Sintra, o Natal oferece um momento para renovar este compromisso. Os grupos de oração, o voluntariado em programas de ajuda e os espaços de encontro organizados pela Igreja local são uma oportunidade para refletir sobre como construir uma comunidade mais justa. Participar nestes grupos não só fortalece a nossa fé, como também nos permite ser parte ativa na solução dos desafios enfrentados pelas nossas comunidades.

O Ano Novo convida-nos também a perguntar: o que posso fazer pelos outros neste novo ano? Responder a esta pergunta com gestos concretos é viver plenamente o Evangelho e ser "o sal da terra e a luz do mundo" (Mateus 5:13-14).

A Fé como Caminho de Esperança

Num mundo cheio de divisões, a oração reconecta-nos com Deus e com os outros, oferecendo um caminho para curar feridas e construir esperança. A Europa, tal como Sintra, pode ser um exemplo de como uma espiritualidade autêntica e comprometida transforma comunidades.

O Natal e o Ano Novo convidam-nos a orar pelos mais vulneráveis e a agir com coragem, convertendo a nossa fé em ações concretas que reflitam o amor de Deus. Como diz o Papa Francisco, "a esperança faz-nos caminhar, mesmo nas noites mais escuras." Este novo ano é uma oportunidade para levar luz e solidariedade a quem mais precisa, construindo juntos um mundo melhor.



Memórias do passado de Sintra

Autor: Ludgero Paninho,

História do Estabelecimento Prisional de Sintra, desde a sua criação aos dias de hoje. 3ª Parte...

A Congregação do Espírito Santo, oficialmente denominada Congregatio Sancti Spiritus sub tutela Immaculati Cordis Beatissimae Virginis Mariae (CSSP), mas mais conhecida por Espiritanos, é um instituto de vida religiosa da Igreja Católica Romana.

A atual Congregação dos Missionários resultou da fusão de duas:

A Congregação do Espírito Santo foi fundada por Cláudio Francisco Poullart des Places, jovem advogado de 24 anos. Na Festa do Pentecostes de 1707 (27 de Maio), reuniu em Paris, numa modesta casa alugada, uma dúzia de estudantes pobres que queriam ser padres. Este primeiro grupo constituiu a primeira comunidade espiritana. O fim era inicialmente sustentar e formar estudantes pobres, capazes de virem a ser pastores úteis à Igreja de Deus, nos abandonados.

Poullart des Places morreu em 2 de Outubro de 1709, um ano depois de ser ordenado sacerdote. Os alunos atingiam já sete dezenas. A Congregação do Espírito Santo começou a dedicar-se à evangelização dos pobres e às Missões em África e nas Américas.

Entre a morte do P. Cláudio Poullart des Places e a união da congregação do Sagrado Coração de Maria com a do Espírito Santo (10 e 26 de Setembro de 1848) decorreram 139 anos de

fidelidade ao espírito do fundador, apesar da supressão oficial da Congregação pela Revolução Francesa (1792-1815, não contando os 4 anos de restabelecimento aleatório pelo Imperador Napoleão Bonaparte).

Teve à frente dos seus destinos 11 Superiores Gerais, desde Jacinto Garnier, companheiro de Poullart, até Alexandre Monnet, 10º sucessor do fundador, que realizou a união das duas congregações junto com Libermann, seu próprio sucessor.

A Congregação do Espírito Santo abriu-se a uma aventura missionária desde 1732 (Canadá) a 1743 (Extremo Oriente) realizando assim o desejo do fundador. Depois dessas datas nunca faltaram espiritanos missionários. A Congregação encarregou-se da Prefeitura Apostólica de St. Pierre e Miquelon em 1715, da Guiana em 1777 e da Prefeitura de S. Luis do Senegal em 1778/9. Restaurada por Luís XVIII em 1715, a congregação assumiu atividades pastorais nas colónias francesas e em cinco capitânias francesas na Índia. A sua fusão com a Congregação do P. Libermann veio-lhe permitir desenvolver e internacionalizar esta vocação missionária.

A Congregação do Sagrado Coração de Maria foi fundada em 1841 por Francisco Maria Paulo Libermann, judeu convertido ao catoli-

cismo. A nova congregação começou a enviar missionários para a Maurícia, Reunião, Haiti, Austrália, Senegal...

Como as duas Congregações tinham finalidades idênticas, os respetivos Superiores, de acordo com a Santa Sé, formaram, em 1848, uma única Congregação que passou a chamar-se Congregação do Espírito Santo sob a Proteção do Imaculado Coração de Maria.

O ambiente geral português, dos meados do século XVIII a meados do século XIX, era francamente contrário às congregações religiosas e, consequentemente, às missões católicas ultramarinas que elas sustentaram. A prova da hostilidade que Portugal votou àquelas instituições está no facto de o Marquês de Pombal ter expulsado os jesuítas e Joaquim António de Aguiar ter extinguido todas as ordens religiosas, qualquer que fosse o seu tipo e a sua finalidade e tanto de um como do outro sexo.

A política ultramarina portuguesa modificou-se muito a partir dos meados do século XIX, como já sabemos. Começou a verificar-se que a civilização dos nativos tinha interesse enorme para a conservação das terras africanas e sua integração no património nacional, adotando a mentalidade ocidental. Reconheceu-se que a guerra feita às missões, através da perseguição e combate aos institutos religiosos, se refletiu no conjunto dos problemas nacionais, dificultando-os muito e tornando alguns deles quase insolúveis.

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 785Paróquia 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 das 16h às 18h
Sábado, das 17h às 18h30Web: www.paroquias-sintra.pt
Email: paroquias.sintra@gmail.com

Ficha Técnica

No. 3555534/13

Direção:P. Armindo Reis, P. Jorge Doutor.
Mafalda Pedro,
Álvaro Camara de Sousa,
José Pedro Salema.**Colaboração:**Miguel Forjaz, P. Joaquim Canguia Inácio,
José Pedro Feliciano Doutor e Ludgero Paninho**Edição gráfica e paginação:**José Pedro Salema, Pedro Martins, Rita Torres,
Adérito Martins, Luis Dionisio, Rafael Prieto Mendieta.**Revisão de textos:**

Arminda Inácio.

Área Financeira:

Mafalda Pedro.

Distribuição:

João Valbordo, Manuel Sequeira.

Publicidade:Álvaro Camara de Sousa.
926 890 565
cruzalta-publicidade@paroquias-sintra.pt**Impressão:**Empresa Gráfica Funchalense
MORELENA – PERO PINHEIROTiragem deste número:
1400 exemplares.

Biblioteca UPS

Isabel Pereira

2024, Dezembro. Vem aí o Natal e um Novo Ano se aproxima.

Jesus Menino vem visitar-nos de novo. É Ele a Luz ... Reencontros, famílias, férias, os rostos felizes das crianças...

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

- *1. **A infância de Jesus** / Ana Catarina Emmerich, Paulus, 2004
(Autora alemã, séc. XVIII/ XIX, considerada "uma amiga especial de Deus")
- *2. **Todos, todos, todos! Discursos e homilias** / Papa Francisco, JMJ, Lisboa, Paulinas, 2023
(Recordemos estas palavras... e a passagem de testemunho de Lisboa para Seul)
- *3. **O banquete da palavra- Ano C** / Fernando Armellini, Paulinas, 1997
(Leituras que ouviremos na Eucaristia e respectivos comentários)
- *4. **Jerusalém- A Biografia - 7 vol.** / Simon Sebag Montefiore, Alêtheia / Expresso, 2018
(Israel, a história de um Povo)
- *5. **Segredos de Cozinha- Madeira e Porto Santo** / Zita Cardoso, 1994, Z. C, 2ª ed
(Alguns petiscos de outros lugares)
- *6. **Animais nossos amigos** / Afonso Lopes Vieira, P.A.M. Ferreira, 1973
(Para os mais novos, um grande autor português)



Ler! Ler! Ler!

«Escrevendo ou lendo nos unimos para além do tempo e do espaço, e os limitados braços se põem a abraçar o mundo; a riqueza de outros nos enriquece a nós. Leia.» (Agostinho da Silva)

Nota final:

E continuemos a visitar os **museus e monumentos de Sintra**: [O Palácio Nacional](#) e, pertinho, o [Museu de Arte Sacra](#) na Igreja de S. Martinho.

Requisite livros e leia... (**fichas de requisição** sobre a estante dos livros do mês)

Consulte (UPS) www.paroquias-sintra.pt e/ou biblioteca.paroquias-sintra.pt

Um feliz e Santo Natal para todos e um abençoado Novo Ano

Boas leituras!

(O texto segue a antiga grafia)

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 arquitetónico, 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 imagem de São Martinho mais antiga, em exposição no Museu das Paróquias.

Festa de Natal

Visite-nos e venha celebrar a magia da época de Natal conosco

a partir das 16h00
7 de Dezembro 2024

ESPAÇO SOLIDÁRIO
ACIS-JF - UPS

Artigos novos e de 2ª Mão, Por que pagar mais?

Para um desenvolvimento mais sustentável, proteja o meio ambiente, a sua economia e a qualidade da nossa comunidade

VISITE-NOS:
Loja 11
Galeria Comercial
Câmara Pestana,
Edifício Sintra

Em frente ao Centro Cultural Olga Cadaval e à esquerda da entrada principal da Igreja de São Miguel, Sintra.

Segunda a sexta: Febr das 17,30h às 19h
Sábados das 11,30h às 13h

Parceiros: 

Patrocínio: 



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 www.funerariacquintinoemoraismail.pt