



Mensagem do Dia Mundial da Paz

PÁGINAS CENTRAIS



*Perdoai-nos as
nossas ofensas:
**dai-nos a
Vossa paz***

DESENVOLVIMENTO
HUMANO
INTEGRAL



Ano da Oração na U.P.S.

Página 3



Consultório Médico

Página 5



Entrevista de Vida:
Maria Luísa Cunha

Página 10



XV ENCONTRO CRISTÃO

CRÊS NISTO? JO 11,26
QUE DIFERENÇA FAZ?

25 DE JANEIRO 2025
20:45H | CENTRO CULTURAL OLGA CADAVAL



RESERVE AQUI O
SEU BILHETE!

A COMUNIDADE CRISTÃ DE GALAMARES,
CONVIDA TODOS,
PARA O 70º ANIVERSÁRIO DA SUA IGREJA
DIA 4 DE JANEIRO DE 2025



Realçamos a Celebração da
Santa Missa Solene às 16:30,
seguido-se um lanche /
convívio, partilhado.



Editorial
Luis Dionisio

O Jubileu

O Ano Jubilar é uma celebração profundamente enraizada na tradição católica, destinada a proporcionar aos fiéis um tempo de reflexão, arrependimento e renovação espiritual. Em 2025, com a temática dos "Peregrinos de Esperança", o Ano Jubilar convida todos a embarcarem numa jornada de fé e renovação, procurando uma ligação mais profunda com Deus e com a comunidade de crentes.

Os peregrinos que se lançam nessas jornadas, movidos pela esperança, refletem um desejo universal de encontrar sentido e propósito na vida. Cada passo dado em direção aos locais sagrados é carregado de intenções de perdão, cura e renovação. Para muitos, essas peregrinações são uma forma de se afastar das distrações e pres-

sões do cotidiano, e focar na espiritualidade e no bem-estar interior.

No contexto da fé católica, o Ano Jubilar e a peregrinação ganham uma significância especial. São momentos de indulgência plenária, onde os fiéis podem-se reconciliar com Deus e limpar-se dos pecados através do sacramento da confissão, participação na Eucaristia e realização de obras de misericórdia. Este período é marcado pela graça divina, proporcionando uma oportunidade única para a cura espiritual e fortalecimento da fé.

A figura do "peregrino de esperança" é particularmente poderosa. Ela simboliza a jornada interior de cada cristão em busca de um relacionamento mais próximo com

Deus e de uma vida pautada pelos valores do Evangelho. Num mundo repleto de incertezas e desafios, os peregrinos de esperança são embaixadores da paz, do amor e da solidariedade.

O Ano Jubilar é, portanto, mais do que uma mera tradição religiosa. É um chamado à transformação pessoal e comunitária, incentivando todos a viverem de acordo com a esperança que a fé católica proporciona. É uma celebração da misericórdia divina e uma reafirmação da nossa capacidade, de renovar o espírito e caminhar juntos em direção a um futuro mais luminoso.



Os Nossos Padres

Pe. Joaquim Inácio

Natal: Festa do amor de Deus por nós.

O Natal é a festa do amor de Deus por nós. Deus amou-nos tanto que nos enviou o seu Filho único para nos salvar. Jesus nasceu pobre entre os pobres para nos enriquecer com a sua graça. Jesus nasceu frágil entre os frágeis para nos fortalecer com o seu poder. Jesus nasceu luz entre as trevas para nos iluminar com a sua verdade.

Que neste Natal possamos reconhecer e acolher Jesus como nosso Salvador e Senhor, nos nossos corações e nas nossas famílias. Que possamos imitar o seu exemplo de amor e serviço aos irmãos. Que possamos anunciar a sua Boa Nova aos que ainda não o conhecem e que possamos viver como seus discípulos missionários, peregrinos da esperança e testemunhas do seu amor.

Natal, festa do amor de Deus,

provoca glória nos céus, paz na terra, alegria universal porque nasceu o Salvador e o seu reino não terá fim. É preciso permanecer no amor. Neste Natal vamos renascer. Nada nos separa do amor de Deus. Ele crê em nós, confia na nossa pessoa, investe em nós. O amor de Deus é incondicional, gratuito, sem medidas. Deixemo-nos amar. Aceitemos ser amados, aceitemos ser aceites, pois Deus agrada-se dos que "confiam, esperando no seu amor".

Que neste Natal o amor do Deus menino ilumine os nossos corações e nos traga a esperança de um mundo mais humano, fraterno e justo.

A todas as famílias da nossa U.P.S desejamos um santo Natal, cheio do amor de Deus!

Natal,

Festa do Nascimento do Menino Deus, nosso Salvador!



A Melhor Parte

Diác. Vasco d'Avillez

BOM ANO NOVO em 2025 "Peregrinos no Mun-

Vem aí o Novo Ano de 2025 e já estamos a fazer contas sobre como é que de facto correu este de 2024 que acabou. Não foi tão mau como isso? Ou foi péssimo?

Como em tudo na vida há sempre um "meio termo" que é em geral por onde andamos. Estive doente mas poderia ter sido muito pior e aprendi algumas defesas contra a generalidade das coisas que me dificultam a saúde. E na oração? Correu tudo bem? Ou podia ter corrido melhor, se tivéssemos sempre dado mais importância às coisas de Deus e menos, às coisas dos Homens!

O importante é sabermos

fazer um balanço e melhorar e aprender caminhos novos ou reaprender os caminhos já usados noutras alturas por outros que se mostraram caminhos de sucesso.

Vai ser por certo um ano cheio de desafios e de adversidades porque uma parte do nosso Mundo está instável quer politicamente quer do ponto de vista financeiro. E isso vem também, quase sempre, mais tarde ou mais cedo, bater á nossa porta. Quer isto dizer que temos de estar mais atentos aos outros para podermos ajudar seja com o que for, na altura própria.

Temos de nos envolver mais

nos assuntos do nosso país, da nossa cidade ou vila, e da nossa Igreja. Nada avança se não formos todos a querer e a «empurrar» juntos! E só Deus sabe quanto todos precisam de ajuda.

O nosso Natal, em família envolve em geral 52 pessoas, a jantar no dia 24 e depois a ceiar e a dar e receber presentes, coisas simples, claro mas que sobretudo as crianças adoram dar e receber: Ora uma das minhas sobrinhas, a Ana que tem 3 filhos disse-nos que este ano são uma «Família Amiga» parte do projeto da Associação Candeia que acompanha crianças que preci-

sam de estar em casas de acolhimento, por ordem de um tribunal. Pois a Ana e o marido e os três filhos vão trazer com eles uma menina de dez anos, a Brenda, que está na casa deles, para passar o Natal connosco. Vamos conhecê-la na Missa do Galo aqui no Linhó (que é muito mais cedo para as crianças não adormecerem todas) e depois vem ceiar connosco e terá um presentinho como cada

criança tem, perto do presépio...e o nosso Natal terá este ano, 53 almas!

É isto que é sermos Peregrinos na nossa terra e no nosso mundo: Ver tudo, Ouvir os irmãos, Intervir quando pudemos ajudar e Rezar com todos para que o Ano Novo seja de facto muito melhor do que aquele que agora acaba.





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

Pe. Armindo Reis



A igreja da Várzea já tem os rebocos interiores de estuque concluídos e agora vai avançar para os tetos falsos. Neste momento já estamos com uma dívida de cerca de 10.000,00€, pelo que continuamos a pedir a ajuda de toda a comunidade, para ver se conseguimos inaugurar a igreja em 2025.

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

Espaço Solidário – 160,00€

Donativo anónimo – 20,00€

Donativo de J.F. e P.R. – 25,00€

Donativo de T.C.V.T.V. – 1.500,00€

Donativo das Senhoras Voluntárias de S. Miguel – 150,00€
O grupo de catequese dos adolescentes da Várzea também fez uma campanha de venda de bolos para ajudar a construir a igreja. É importante os mais novos sentirem-se envolvidos na edificação desta igreja que irá servir a Várzea por muitas gerações, se Deus quiser.

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 já terminou e foi selecionada a empresa que deu o orçamento mais baixo, mas ainda não foi adjudicado por ser necessário rever alguns pontos do orçamento. Esperamos fazer a adjudicação em Janeiro, apesar de estarmos ainda muito aquém da verba necessária para pagar-

mos esta fase da construção. Precisamos de muitas ajudas para realizarmos este sonho tão antigo de a Abrunheira ter a sua igreja de Santo António. No último mês a Comunidade da Abrunheira agradece os seguintes donativos:

Donativos diversos – 530,00€

Ofertas pelo café e bolos – 208,00€

Rifas – 200,00€

Donativo do Espaço Solidário

– 160,00€

Donativo das Senhoras Voluntárias de S. Miguel – 150,00€

Donativo de M.G. – 500,00€

Donativo de A. e R.A. – 700,00€

Quem quiser contribuir para a construção da igreja da Abrunheira poderá fazê-lo através do IBAN Novo Banco: PT50 0007 0000 1233 8700 1192 3 e, se o pretender, solicitar-nos o respetivo recibo. ■



A VIVÊNCIA DO ANO DA ORAÇÃO NA NOSSA U.P.S.

Pe. Joaquim Inácio

O Santo Padre, o Papa Francisco, estabeleceu o ano de 2024 como o “Ano da Oração” para toda a Igreja universal em preparação ao primeiro jubileu do Terceiro Milénio, que será celebrado em 2025. O Jubileu, o Ano Santo, foi instituído na Igreja pelo Papa Bonifácio VIII e desde então os sumos pontífices convocam em ocasiões especiais esta celebração fecunda que impacta de forma positiva o âmbito espiritual e social da vida do povo de Deus.

Toda a Igreja foi convidada a celebrar com fervor, ardor e entusiasmo, este ano dedicado à oração. Os bispos, sa-

cerdotes, religiosos, religiosas e fiéis leigos foram todos convocados a promover a oração

individual e coletiva nas suas dioceses e paróquias.

Na nossa Unidade Pastoral



de Sintra houve várias dinâmicas de oração como formas de celebrar o Ano da Oração tais como: A oração estilo Taizé, promovido pelos jovens; os grupos e movimentos eclesiais também dinamizaram encontros de oração; a oração do santo terço nas comunidades...

De realçar que, neste Ano da Oração, houve a adoração ao Santíssimo Sacramento em quase todas as igrejas que compõem a nossa U.P.S. Na primeira 4ª feira de cada mês, às 21h, realizou-se este momento de oração, meditação e contemplação de Jesus na Eucaristia. Foi uma bela ex-

periência, pois em algumas comunidades há muito tempo que não havia a celebração da adoração ao Santíssimo Sacramento. A adoração ao Santíssimo Sacramento marcou a vivência do ano da oração na nossa U.P.S.

Sobre o Ano da Oração, o Papa Francisco afirmou: “Que seja um ano intenso de oração, em que os corações se abram para receber a abundância da graça, fazendo do «Pai-Nosso» – a oração que Jesus nos ensinou – o programa de vida de todos os seus discípulos.” ■

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).

Rafael – «Deus curou». Anjo que acompanha Tobias (Tob 5-12).

Rajab – Prostituta de Jericó que oculta os israelitas enviados a reconhecer a terra de Canã (Jos 2, 1-21; Heb 1,31).

Ramá – «A altura». Há várias localidades designadas com este nome na Bíblia. A mais conhecida é a citação que Mt 2, 18 faz como motivo da morte dos inocentes, citando Jer 31, 15.

Raquel – «Ovelha», também

«maternidade». Esposa predileta de Jacob (Gn 26, 6-31; 35; Jer 31, 15).

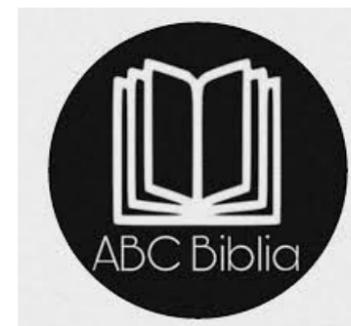
Rebeca – Filha de Betuel, muito formosa. Com ela casa Isaac, da qual nasce Isaú e Jacob. Ela, com astúcia, faz com que a bênção de Isaac desça sobre Jacob (Gn 24, 15-27, 46).

Redenção – «Resgate». Quando uma pessoa caía nas mãos de estrangeiros era preciso libertá-la, resgatá-la. Isto mesmo se aplica a Deus; Ele

é libertador ou redentor, isto é, aquele que liberta o povo de uma situação desesperada. Este título é também dado a Jesus: Redentor. Na pessoa de Jesus, Deus visitou e redimiu o seu povo, suscitando uma força de salvação na casa de David, seu servo (Lc 1, 68-69). O conceito de redenção é um mistério.

Reino de Deus – Entrar na perspectiva e na mentalidade do Evangelho (Mt 6, 10; 11,

12; 13, 1 ss; Mc 1, 15; Lc 17, 21). **Do Norte:** À morte de Salomão, revoltam-se contra o seu filho Roboão dez tribos e formam o reino do norte, ou Israel, que dura desde 932 até 721. A capital é Samaria. **Do Sul:** É formado pelas tribos de Judá e de Benjamim, perdura sempre a mesma dinastia no trono. A capital foi Jerusalém. Perdura até ao ano 587, em que os principais do reino são deportados para Babilónia. **Dos Céus:**



Expressão utilizada por Mateus para designar o reino de Deus.

Reis – Livros dos Reis: Dois livros do AT que apresentam cada um dos reis do reino do norte e do reino do sul.

Abertura do Jubileu 2025 em Lisboa

(extraído do site do patriarcado)

A abertura oficial do Jubileu 2025 no Patriarcado de Lisboa vai decorrer na tarde próximo

Segundo a Comissão Diocesana do Jubileu 2025, a partir das 15h00 vai ter lugar a concentração na Igreja de São Domingos, em Lisboa, a que se segue, às 15h30, a celebração introdutória. Pelas 16h00, tem início a Procissão de São Domingos para a Sé Patriarcal, onde, às 17h00, vai decorrer a celebração de abertura da Sé como Santuário Jubilar e a Eucaristia, presidida pelo Patriarca de Lisboa, D. Rui Valério.

"Para esta celebração, estão convocados o clero, uma família por paróquia/realidade eclesial e outras pessoas que queiram participar", salienta uma carta da Comissão Diocesana do Jubileu 2025, enviada aos padres e diáconos da diocese.

Na missiva, o coordenador desta comissão salienta a importância deste momento na vida da Igreja. "Aproxima-se o Jubileu 2025. O Papa Francisco exorta a que este jubileu, sob o tema Peregrinos de Esperança, seja uma oportunidade a reanimar a chama viva da esperança que veio até nós no Mistério da Encarnação e Redenção, e fazer todo o possível para que cada um recupere a força e a certeza de olhar para o futuro com espírito aberto, coração confiante e mente clarividente", deseja o Cónego Rui Pedro Carvalho.



Encontro Cristão

Olá a todos!

É com enorme alegria que vos convidamos para o Encontro Cristão, que acontecerá no dia 25 de janeiro! Este será um momento especial de fé, reflexão e comunhão, e gostaríamos muito de contar com a vossa presença.



- Local: Centro Cultural Olga Cadaval
- Parte da Tarde (início às 14h): Exclusiva para jovens
- Parte da Noite: Aberta a toda a comunidade
- O que vos espera:

Tarde (Jovens): Atividades interativas e louvor focados no fortalecimento da caminhada espiritual dos jovens.

Noite (Aberta a Todos): Uma celebração vibrante com louvor, oração e reflexões para todos os que desejam participar.

Este ano, iremos refletir sobre o tema: "Crês nisto?"

(João 11:26) – uma pergunta que desafia cada um de nós a reafirmar a nossa fé e confiança em Deus.

Aproveita esta oportunidade para conhecer outros jovens e viver uma experiência espiritual única! Visita o site oficial www.encontrocrisiao.pt para mais informações.

Inscrição:

Os Grupos de Jovens devem preencher o seguinte forms:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeHMYF1kqEW4I5K4BIN38UQCpUKvSuKoWVIE0vQ9kN6WxDxeg/viewform>

Contamos convosco!





Consultório Médico
Miguel Forjaz, Médico

Alterações Capilares

Este tipo de patologia faz parte de uma área da Dermatologia, chamada Tricologia.

As alterações capilares podem dividir-se em duas situações: 1- excesso de pilosidade (HIRSUTISMO); 2- queda de cabelo, a calvície (ALOPECIA). Estas duas situações podem afetar a autoestima e a saúde das pessoas com este tipo de problemas. Estas perturbações podem ser influenciadas por fatores genéticos, hormonais, ambientais e de estilo de vida. Tentar compreender a causa, prevenção e tratamento é um desafio.

O folículo piloso é uma estrutura complexa em forma de saco onde cresce o cabelo. Está localizado na epiderme que é a camada exterior da pele. O cabelo cresce na base do folículo piloso, onde a raiz, constituída por células proteicas, é alimentada pelo sangue dos vasos sanguíneos próximos.

HIRSUTISMO

Tanto homens como mulheres podem desenvolver pilosidade excessiva em áreas da pele que geralmente não são pilosas. Esta característica é frequentemente de tipo familiar, particularmente entre as pessoas de origem mediterrânica. Nas mulheres e em crianças a causa pode ser hormonal, por disfunção da hipófise, ovários ou das glândulas suprarrenais, que podem levar ao aumento de produção de esteroides masculinizantes, a que se poderá dar o nome de virilização. Alguns medicamentos como corticoides ou anabolizantes e certas doenças, como a síndrome dos ovários poliquísticos e outras doenças raras podem também provocar Hirsutismo. Até a própria menopausa por défice de estrogénico está incluída neste tipo de perturbação capilar.

No tratamento, determina-se a causa, se for hormonal,

confirmada através de exames laboratoriais, inicia-se a medicação adequada. Caso contrário, podem utilizar-se métodos de depilação definitivos como o laser ou eletrólise que destroem o folículo piloso.

ALOPECIA

A calvície é muito mais frequente entre os homens. As causas podem ser: genéticas e hormonais, destacando-se a chamada alopecia androgenética que é a forma mais comum que incluem 80% dos homens e 40% das mulheres, de uma forma geral, bem como outras relativas a alterações dos androgénios e outras hormonas como as segregadas pela tiroide. Outras causas incluem o stress, algumas doenças autoimunes, défice nutricional, carência de ferro e vitaminas e a administração de alguns medicamentos.

A distribuição pilosa também é diferente na alopecia androgenética masculina ou feminina, como facilmente se

observa. No homem a área de perda de cabelo é mais nas chamadas "entradas", ou no topo ou vértex da cabeça, enquanto que a perda de cabelo na mulher é mais difusa, não sendo tão evidente.

Tipos de ALOPECIA:

-ALOPECIA ANDROGENÉTICA, geralmente lenta e progressiva de causa hormonal. Os folículos que atrofiam totalmente já não são recuperáveis. O tratamento local ou oral, tenta reduzir a produção de uma hormona, a dihidrotestosterona que vem da testosterona.

-ALOPECIA AREATA - condição autoimune que causa zonas localizadas de queda de cabelo em forma de círculos, muitas vezes relacionada com o stress.

-EFLÚVIO TELÓGENO que consiste na queda difusa e temporária de cabelo ligada ao stress ou após grandes cirurgias.

-ALOPECIA TÓXICA, geralmente temporária, surge em

consequência de doses excessivas medicamentosas, como o tálio, retinoides, vitamina A e medicamentos anti tumorais.

-ALOPECIA CICATRICIAL que é a perda de cabelo que se dá em áreas cicatrizadas, como as provocadas por queimaduras ou acidentes, cancro de pele, algumas doenças sistémicas e infeções bacterianas ou por fungos.

-ALOPECIA POR ARRANCAMENTO DE CABELO, mais frequente em crianças, a tricolomania, (tics) ou em doentes maniaco-psicóticos.

Muitas vezes é necessária a observação microscópica (trioscopia) ou por biopsia para um diagnóstico definitivo da alopecia.

TRATAMENTO

Existe tratamento médico local, nas zonas afetadas e medicação por via oral. O transplante é equacionado quando falha o tratamento medicamentoso, em especial na alopecia androgenética.



A Luz da Paz de Belém chega à U.P.S.: Um Convite à Esperança e União

Escuteiros - Agrupamento 1134 - Sintra - Clã

Em dezembro, uma chama especial acende os nossos corações e ilumina o espírito Natalício em todo o mundo. Esta luz, acesa na Gruta da Natividade, em Belém, é um símbolo de união, esperança e solidariedade, que atravessa fronteiras até chegar a nossas casas.

Todos os anos, esta chama percorre um caminho inspirador: Após ser acesa em Belém, é transportada para Viena, na Áustria, onde inicia a sua viagem por vários países.

Este ano, a Igreja de São Miguel, em Sintra, acolherá esta luz sagrada no dia 20 de dezembro, às 21h30 min, durante uma vigília que promete ser um momento de comunhão espiritual. Esta cerimónia permitirá um instante único de oração e reflexão, desafiando-nos a parar por um momento a

correria que invade as nossas vidas e a descobrir o propósito que Deus nos convida a desvendar. A Luz da Paz de Belém não é apenas um símbolo; ela transporta consigo uma mensagem profunda sobre a paz, a união e a esperança que devemos cultivar nas nossas vidas e no mundo ao nosso redor.

Mais do que um encontro, esta vigília é uma oportunidade para agradecer e renovar o nosso compromisso com Deus. Ao estarmos juntos neste momento, somos convidados a fortalecer a nossa fé e a abraçar o significado da mensagem divina que esta Luz nos traz. Na sua simplicidade, esta chama une-nos uns aos outros, enriquecendo o espírito da paz e preparando-nos para enfrentar os desafios do dia-a-dia com serenidade e confiança.

Após a vigília, nos dias



21 e 22 de dezembro, os Caminheiros do Agrupamento 1134 Sintra, permitirão que esta luz chegue a mais casas, famílias e corações. Que esta Luz, nascida em Belém, nos inspire a encontrar a verdadeira essência do Natal e que, ao partilhá-la, estejamos a espalhar não só o seu brilho, mas também o apelo a que juntos, possamos iluminar e tornar o mundo um pouco melhor.

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: taxintra.rural@gmail.com
<https://www.facebook.com/taxintra.rural>



Desejar FELIZ NATAL, desejar BOAS FESTAS

Gota a Gota - Grupo de Ação Social

Este desejo para com o próximo abre os nossos corações e lembra-nos que Jesus Cristo nasceu e nos reúne em família, entre amigos, entre colegas, em comunidade.

Votos de boas festas é uma mensagem universal. Atualmente é mais comum ser através do telemóvel, mas durante anos escrevia-se um cartão que ia pelo correio. Mas como surgiu? E em que circunstâncias?

É preciso recuar até ao século XIX para encontrar as origens deste pedaço de papel, que começou a correr o mundo por esta altura do ano, nas suas mais variadas formas e feitios.

O primeiro postal da quadra surgiu em Inglaterra, em dezembro de 1843, pelas mãos do pintor John Callcott Horsley. Foi uma encomenda de Sir Henry Cole, diretor do South Kensington Museum (rebatizado depois como Victoria and Albert Museum). No Natal, Sir Henry Cole escrevia cartas com motivos natalícios aos seus familiares e amigos para lhes desejar boas festas. Mas nesse ano de 1843, o trabalho acumulou-se e faltava-lhe tempo. Foi aí que pediu a Horsley para criar um postal com uma única mensagem, que pudesse ser duplicada e enviada a todas as pessoas do seu círculo. Legendado com a frase 'Merry Christmas and a Happy New Year to you', tinha também em cada um dos lados mensagens de caridade. E assim chegou, também até nós, a bonita maneira de desejar Feliz Natal. Ainda hoje gostamos de receber cartões de boas festas.

Sendo a palavra "Natal" o nascimento de Jesus, em Portugal é mais correto desejar "Feliz Natal" ou "Um Santo Natal" entre o dia 8 e 25 de Dezembro. Do dia 26 ao dia 6 de Janeiro desejamos "Boas Festas e Bom Ano" ou apenas "Bom Ano" a partir deste dia. Não devemos esquecer de agradecer os votos de Boas Festas.

Quando desejamos "Feliz Natal" a alguém, o mais importante é o sentimento que está subjacente a esta

expressão. Trata-se de um gesto de boa vontade, de paz, de gentileza e, como tal, só poderá ser desejado algo bom.

Gostaríamos de agradecer a todos vós as generosas ajudas ao Grupo Gota a Gota durante todo o ano.

Pudemos, em comunidade, lembrar aquele que mais precisa tendo Jesus Cristo sempre presente.

Bem Hajam!

Álvaro, Manuela, Nininha, Susana, Fernando, Joca, Laura, Helena, Talicha, Manel, Sara.



Gota a Gota-Grupo de Ação Social			
Artigos doados em dezembro 2024			
Artigos	Quan.	Artigos	Quan.
Fraldas Nº1	4	Atum	163
Fraldas Nº2	4	Salsichas	163
Fraldas Nº3	3	Tomate	2
Fraldas Nº4	3	Cogumelos	2
Fraldas Nº5	7	Massa	63
Fraldas Nº6	11	Esparguete	63
Cueca adulto M	1	Arroz	136
Fraldas adultos L	8	Grão e Feijão	136
Cueca adulto L	4	Azeite	63
Toalhas	16	Óleo	63
Shampoo + Gel	10	Leite UHT Meio Gordo L	726
Papel Higiênico	19	Açúcar	63
Bolacha Maria/Torrada	59	Nescafé descafeinado	19
Aptamil/Nan Nº 1	4	Chocolate em pó	1
Aptamil/Nan Nº 2	5	Chá	2
Aptamil/Nan Nº 3	5	Café	1
Aptamil/Nan Nº 4	2	Leite magro	12
Aptamil/Nan Nº 5	2	leite S/Lactose	82
Fruta Pack 4 boiões	7	Congelados	360
Farinha Láctea (Cerelac)	12	Parmalat	327
Flocos Cereais / Mel	35	Bacalhau	88
Cereais/Corn Flakes	29	Bolo Rei	63
Chocapic	18	Bolos Dan Cake	160
	268		2758
Total de artigos doados:		3026	
Banco Alimentar:		1216,84 Kg	

Papa aceita renúncia de D. Joaquim Mendes

O Papa Francisco aceitou, na manhã desta terça-feira, dia 10 de dezembro, o pedido de renúncia de D. Joaquim Mendes, até agora Bispo Auxiliar de Lisboa.

D. Joaquim Augusto da Silva Mendes tinha apresentado o pedido de renúncia ao Papa no dia 14 de março de 2023, aquando dos seus 75 anos, conforme o Código de Direito Canónico.

O prelado nascido em Castelões de Cepeda, Paredes, na Diocese do Porto, serviu o Patriarcado de Lisboa, como Bispo Auxiliar, durante quase 17 anos, desde março de 2008.

Jornal Voz da Verdade
fotos por Vatican Media e Arlindo Homem



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

3.4 Adoração Eucarística

3.4.1 Estar na Presença do Senhor

Aprofundando a sua fé na presença real de Cristo na Eucaristia, a Igreja tomou consciência do significado da adoração silenciosa do Senhor presente sob as espécies eucarísticas (Cf. CIC 1379). A Adoração Eucarística permite prolongar e dar mais espaço ao encontro pessoal com Jesus verdadeiramente presente nas espécies eucarísticas, fora do tempo da Missa. Se na Eucaristia a Igreja demonstra a sua fidelidade ao mandamento do Senhor «Fazei isto em memória de mim», adorar o Corpo sacramental do Senhor é continuar a fazer Sua memória. Contemplamos Aquele que recebemos na Comunhão, para permanecermos com Ele, para estarmos na Sua presença, a única capaz de transformar a nossa vida e dar-lhe um sentido. De facto, é o corpo real de Cristo, a Eucaristia, que dá força para o caminho desta peregrinação terrena e santifica o corpo místico, que é a Igreja.

3.4.2 Introduzir ao silêncio contemplativo: Uma proposta de esquema de oração

Neste Ano de Oração, convidam-se todas as comunidades a promover momentos de Adoração Eucarística, elemento indispensável para o encontro com o Senhor. Cada comunidade deve encontrar as formas e os tempos mais adequados para desenvolver esta prática que dá tantos frutos de santidade à Igreja. Apresentamos aqui um esquema clássico de Adoração que pode ajudar os fiéis na oração e no reconhecimento da presença do Senhor que espera que nos voltemos para Ele:

• **Exposição do Santíssimo Sacramento:** Enquanto esperamos que o Senhor seja exposto no altar, é bom que nos preparemos em silêncio recolhido, conscientes de que em breve estaremos diante d'Ele, prontos a escutar na oração o que Ele nos quer dizer e prontos a depositar os nossos pedidos aos seus pés. Para favorecer o clima de oração, é desejável que a exposição seja acompanhada de um cântico e do uso de incenso: tudo isto favorece o reconhecimento da excepcionalidade do momento e da divindade do Senhor presente sob as espécies do pão consagrado.

• **Pedido de perdão:** Uma vez terminada a exposição, para melhor dispor o coração, pode dedicar-se um breve momento a um pedido de perdão pelos próprios pecados. O Senhor conhece as nossas feridas, os nossos limites e os nossos pecados: ninguém se pode gabar de nada diante d'Ele, o que nos é pedido é que coloquemos tudo na Sua Presença, certos de que a grandeza da Sua misericórdia pode abraçar todo o nosso ser.

• **Invocação do Espírito Santo:** Seguindo o ensinamento de São Paulo, também para a Adoração Eucarística, façamos nosso, o convite a invocar «o Espírito que vem de Deus, para podermos conhecer os dons da graça de Deus» (1Cor 2,12): Ninguém, de facto, pode reconhecer a presença real do Senhor na Hóstia consagrada, se não for o Espírito a sugeri-lo em cada um de nós. Por isso, é bom preparar o coração para o encontro com o Senhor através de uma invocação ao Paráclito, eventualmente também sob a forma de um cântico, pedindo-lhe que ilumine a nossa mente com o dom da fé.

• **Adoração silenciosa:** o momento central da Adoração Eucarística pode ser deixado para um espaço especial dedicado à oração silenciosa, àquele diálogo especial com o Senhor Jesus no qual o coração de Deus fala ao coração do homem—cor ad cor loquitur—como nos ensinou São John Henry Newman. Neste momento, podemos apresentar ao Senhor intenções particulares de oração às quais dedicar a Adoração Eucarística: por exemplo, pelas vocações ao sacerdócio e à vida consagrada, pelos doentes, pelas famílias, etc. Este silêncio pode ser intercalado por breves cânticos—ou mesmo ladainhas—ou por algumas leituras breves, tiradas quer da Sagrada Escritura, quer do ensinamento dos santos. Ao mesmo tempo, pode ser de grande utilidade recitar, diante do Santíssimo Sacramento, o Santo Rosário, sabendo que estamos a invocar aquela que, em primeiro lugar, acolheu as palavras do Senhor—permitindo que Deus, encarnando-se, operasse o início da Redenção—e que, connosco, está presente adorando o seu Filho na Hóstia consagrada.

• **Bênção Eucarística:** A celebração termina com a bênção dos fiéis com o Santíssimo Sacramento. Esta bênção, embora mantenha sempre o carácter de sacramental, possui um carácter único em relação a todos os outros tipos de bênção (com água benta, com as relíquias dos santos, por intercessão da Virgem Maria, etc.), porque nesta bênção o Senhor está presente com o seu Corpo, de forma verdadeira, real e substancial. Com a bênção eucarística, Ele faz-Se

próximo de nós de uma forma muito especial, envolvendo todos os presentes e atraindo todos a Si. Este momento pode ser considerado o ponto culminante do rito de adoração, o coroamento desse diálogo que se prolongou em silêncio diante de Jesus e que, agora, como um sol resplandecente, infunde o seu calor nas nossas almas.

• **Reposição no Sacrário:** Enriquecidos pelo dom recebido na bênção, acompanhamos com reverência a reposição da Hóstia consagrada no Sacrário, levantando-nos e, se possível, entoando um cântico apropriado para saudar o Senhor. Isto ajuda-nos também a recordar que Jesus Eucaristia está sempre à nossa espera no sacramento: Ele está continuamente presente nas nossas igrejas e, mesmo quando ninguém vem rezar-Lhe, Ele está ali, desejoso de falar ao coração dos fiéis que se aproximam d'Ele. Lembremo-nos, mesmo durante os nossos dias atarefados e por vezes distraídos, de visitar o Santíssimo Sacramento, de dedicar alguns minutos (ainda que poucos) para louvar, agradecer ou simplesmente confiar as nossas necessidades e sofrimentos. O Senhor, que certamente «sabe do que necessitais antes de vós lho pedirdes» (Mt 6,8), não tardará a escutar-nos.

Fundação AIS promoveu mais de duas dezenas de ações de solidariedade

“Acima de tudo, demos esperança”

O ano de 2024 termina com a Fundação AIS a mobilizar os seus benfeitores e amigos em Portugal para uma campanha de ajuda de emergência em favor dos Cristãos da Síria, país que está a viver dias históricos com a queda do regime. Mas este é apenas um exemplo das ações de solidariedade e de oração promovidas pela Ajuda à Igreja que Sofre no nosso país. Foram mais de duas dezenas de campanhas que mobilizaram milhares de portugueses e que permitiram acudir a milhões de cristãos em inúmeros países. Como sublinha Catarina Bettencourt, diretora da Fundação AIS em Portugal, “acima de tudo, demos esperança...”

“Chegamos ao fim do ano com o sentimento de que há sempre muito por fazer no apoio aos Cristãos perseguidos, no apoio à Igreja que sofre em tantos lugares do mundo”, reconhece a diretora do secretariado português da Fundação AIS. Todos os meses, além da ajuda concreta destinada a algum país, a alguma diocese, a Fundação AIS mobilizou também os seus benfeitores e amigos em Portugal para rezarem pelos cristãos perseguidos, pelos que, por causa da sua fé, são vítimas de violência, do ódio e do desprezo às vezes até da própria sociedade. “Todas as campanhas que promovemos revelaram-se essenciais”, afirma Catarina Bettencourt. “Agora que estamos a chegar ao fim do ano, e olhando para trás, para o que foi feito desde Janeiro até Dezembro, temos a convicção absoluta de que, graças à solidariedade dos Portugueses, graças às campanhas que foram realizadas, salvámos vidas concretas, salvámos pessoas, alimentámos quem estava a passar fome, demos roupa a quem não tinha que vestir, demos educação às crianças e jovens, demos abrigo a quem perdeu tudo, por causa da guerra e dos ataques terroristas, mas, acima de tudo, demos esperança. Penso que isso é mesmo o mais importante: demos esperança”, diz ainda a diretora do secretariado nacional da Fundação AIS.

Síria, Burquina Fasso, Líbano...

De facto, a campanha mais recente promovida em Portugal pela Fundação AIS destina-se à ajuda aos Cristãos na Síria, surpreendidos pela queda do regime em pouco mais de uma semana. Mas, ao longo do ano, foram muitas as iniciativas de ajuda concreta promovidas pelo secretariado nacional da fundação pontifícia. Ainda em Novembro, por exemplo, foi lançada uma campanha em favor dos Cristãos do Burquina Fasso, e em Outubro, a ajuda principal foi canalizada para o Líbano, em resultado da situação de guerra neste país. Neste caso, tratou-se de uma campanha internacional, que envolveu todos os secretariados, mas que mobilizou e muito a equipa em Portugal que lançou uma iniciativa concreta, “SOS Líbano”, para ajuda a milhares de famílias em Tiro, Sidon e também Beirute, a capital. Por vezes, as comunidades cristãs precisam de ajuda por causa

não apenas das guerras, ou da violência terrorista, mas também por calamidades naturais. Foi o que sucedeu em Setembro, com as piores cheias dos últimos 30 anos na Diocese de Maiduguri, na Nigéria. Em Junho, as atenções estiveram voltadas para a terrível guerra no Sudão, que ceifou já milhares e milhares de vidas e tem levado milhões a fugir, naquela que é, neste momento, uma das mais graves crises humanitárias no planeta. E muitos fugiram já para o Sudão do Sul. E a Igreja local pediu apoio e a Fundação AIS em Portugal mobilizou-se logo e avançou com uma campanha para ajuda concreta para o campo de Malakal, que passou a ser a casa provisória de milhares de deslocados.

Cabo Delgado, em Moçambique, e Ucrânia

Muito significativa foi também a campanha lançada em Portugal de apoio à Igreja em Cabo Delgado, em Moçambique, tal como a de apoio à Igreja da Ucrânia. Durante o tempo da Quaresma, os Portugueses foram convidados a “curar as feridas da guerra” neste país no centro da Europa. Além das campanhas de ajuda direta à Igreja, o trabalho da Fundação AIS teve também uma profunda vertente na área da informação e de sensibilização da opinião pública para as questões da perseguição religiosa e da perseguição aos Cristãos. Sinal disso, em Novembro foi divulgado em Lisboa o Relatório “Perseguidos e Esquecidos?”, sobre a violência contra os Cristãos no mundo. O lançamento do relatório inseriu-se numa iniciativa mais vasta, que envolveu inúmeras paróquias e instituições em Portugal, em que dezenas de igrejas e monumentos foram iluminados de vermelho, simbolizando desta forma o sangue dos mártires. Semanas antes, Portugal acolheu também o Arcebispo de Erbil, no Iraque, que veio recordar como tem sido difícil a vida dos Cristãos que há apenas 10 anos, no Verão de 2014, chegaram a ser expulsos das suas casas, das suas aldeias na Planície de Nínive.

Gestos que fazem a diferença

Mas o ano de 2024 ficou também marcado por muitos momentos de oração e de solidariedade. Em Outubro, por exemplo, a Fundação AIS juntou mais de 1 milhão de crianças em todo o planeta a rezar

pela paz e, em Maio, centenas de portugueses responderam também ao desafio lançado pela Fundação AIS e rezaram o Rosário ininterruptamente durante todo o mês. E houve até iniciativas que correram mundo. Foi o que aconteceu com Sílvia Duarte, uma cabeleireira que decidiu participar numa corrida de atletismo em Lisboa para chamar a atenção para o drama do terrorismo em Cabo Delgado. Foi em Maio, a notícia galgou fronteiras, chegou até Moçambique e, em Outubro, de passagem por Lisboa, o próprio Bispo de Pemba fez questão de se encontrar com ela para lhe dar um abraço sentido em nome de todos os moçambicanos que enfrentam o flagelo do terror. Sílvia Duarte, uma cabeleireira, correu com as cores da Fundação AIS e conseguiu arrecadar com esse gesto solidário cerca de 5 mil euros. “É isto que me faz sentir útil ao mundo”, disse ao saber que a sua corrida tinha sido um sucesso! Um sucesso de tal forma inspirador que no próximo ano já está a planear novas iniciativas...

Paulo Aido

OS PRESEÍPIOS DA UNIDADE PASTORAL DE SINTRA



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

PEQUENO RESUMO DA MENSAGEM DO PAPA FRANCISCO, PARA O DIA MUNDIAL DA PAZ

Perdoa-nos as nossas ofensas: concede-nos a tua paz



Oração para o Dia Mundial da Paz 2025

Concede-nos, Senhor, a tua paz! Esta é a oração que elevo a Deus ao dirigir as minhas saudações de Ano Novo aos Chefes de Estado e de Governo, aos Chefes das Organizações Internacionais, aos líderes das diferentes religiões e a todas as pessoas de boa vontade.

Perdoa-nos as nossas ofensas, Senhor, assim como nós perdoamos a quem nos tem ofendido, e, neste círculo de perdão, concede-nos a tua paz, aquela paz que só Tu podes dar para aqueles que deixam o seu coração desarmado, para aqueles que, com esperança, querem perdoar as dívidas aos seus irmãos, para aqueles que confessam sem medo que são vossos devedores, para aqueles que não ficam surdos ao grito dos mais pobres.

Vaticano, 8 de dezembro de 2024

Poderá ler na íntegra em: <https://www.vatican.va/>

O Papa denunciou, na sua mensagem para o Dia Mundial da Paz 2025, a “ameaça real” à sobrevivência da humanidade que se vive no mundo atual.

“Refiro-me, em particular, às desigualdades de todos os tipos, ao tratamento desumano dispensado aos migrantes, à degradação ambiental, à confusão gerada intencionalmente pela desinformação, à rejeição a qualquer tipo de diálogo e ao financiamento ostensivo da indústria militar. Todos estes são fatores de uma ameaça real à existência de toda a humanidade”, escreve, num texto divulgado pelo Vaticano.

A mensagem para o próximo Dia Mundial da Paz, celebrado a 1 de janeiro de 2025, é dedicada ao tema **‘Perdoa-nos as nossas ofensas: concede-nos a tua paz’**.

“Cada um de nós deve sentir-se, de alguma forma, responsável pela devastação a que a nossa casa comum está sujeita, a começar pelas ações que, mesmo indiretamente, alimentam os conflitos que assolam a humanidade”, refere Francisco.

O Papa fala do “grito da humanidade”, que inspira a celebração do Ano Santo 2025, o 27.º Jubileu ordinário da história da Igreja, dedicado à

esperança.

“Dirijo os meus mais sinceros votos de paz a cada mulher e a cada homem, especialmente àqueles que se sentem prostrados pela sua condição existencial, condenados pelos seus próprios erros, esmagados pelo julgamento dos outros e já não veem qualquer perspetiva para a sua própria vida”, refere.

Queremos escutar este grito da humanidade para nos sentirmos chamados, todos nós, juntos e de modo pessoal, a quebrar as correntes da injustiça para proclamar a justiça de Deus. Alguns atos esporádicos de filantropia não serão suficientes. Em vez disso, são necessárias transformações culturais e estruturais, para que possa haver também uma mudança duradoura”.

Francisco recorda que o Jubileu remonta a uma antiga tradição judaica, quando a cada 49 anos o toque da trombeta (em hebraico: jobel) anunciava um tempo de clemência e de libertação para todo o povo, segundo o capítulo 25 do Levítico, terceiro livro da Bíblia, “a fim de restabelecer a justiça de Deus nos diferentes âmbitos da vida”.

“Também nos dias de hoje, o Jubileu é um acontecimento que nos impele a procurar a justiça

libertadora de Deus em toda a terra. Em vez da trombeta, no início deste Ano de Graça, nós gostaríamos de estar atentos ao desesperado grito de ajuda que, como a voz do sangue de Abel, o justo, se eleva de muitas partes da terra e que Deus nunca deixa de escutar”, escreve.

Segundo o Papa, estes problemas persistem com a “cumplicidade generalizada” de pessoas e instituições, considerando que “a paz verdadeira e duradoura não se detém nas querelas dos contratos ou nas mesas dos compromissos humanos”.

Francisco pede que todos tenham um coração que “não hesita em reconhecer-se devedor de Deus e que, por isso, está pronto para perdoar as dívidas que oprimem o próximo; um coração que supera o desânimo em relação ao futuro com a esperança de que cada pessoa é um bem para este mundo”.

O Dia Mundial da Paz foi instituído em 1968 por São Paulo VI (1897-1978) e é celebrado no primeiro dia de cada ano, com uma mensagem papal.

ECCLESIA 

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

 Saiba mais

21 910 00 80
cintramedica.pt

Cintramedica II - Sítio • NIF: 500 330 859 - Licença de Funcionamento 7769/2013



HISTÓRIA DE VIDA: MARIA LUÍSA ALVAREZ

Entrevista: P. Armindo Reis; Redação: Adérito Martins

Maria Luísa da Silva Alvarez Resina da Cunha nasceu em casa, na Vila de Sintra, a 6 de dezembro de 1930. Viveu nessa casa frente aos Correios durante 2 anos. Depois a família mudou-se para próximo do antigo mercado da Vila, para uma casa que agora está em ruínas. No ano em que Maria Luísa casou, o pai comprou uma casa no Largo do Vitor (hoje Largo Ferreira de Castro). O pai, Tomaz Alvarez, espanhol, foi o fundador do Café Paris, na Vila, que já detinha quando Luísa nasceu. Veio para Sintra por intermédio do primo e padrinho de Maria Luísa, que era dono do Hotel Nunes. A mãe era da freguesia de Santa Maria, morava próximo dos Paços do Concelho. Maria Luísa é a mais nova de 3

irmãos, Isabel era a mais velha, e o irmão do meio, Henrique, viveu apenas até aos 5 meses, pelo que não o chegou a conhecer.

Maria Luísa estudou na Vila, na Escola Académica, até ao antigo 5º ano do liceu, embora a 1ª e 2ª classe tenham sido feitas com umas senhoras que ensinavam em casa. A irmã, Isabel, queria estudar mais, mas o pai não deixou que as filhas fossem estudar para Lisboa sozinhas. Depois dos estudos continuaram em casa a aprender bordados, que já tinham iniciado na escola. Nunca foram trabalhar para o café com o pai, que não queria as filhas naquele ambiente.

Pelos 17 anos Maria Luísa começou a namorar e casou aos 23 com José Manuel Cunha, também de

Sintra, nascido no Arraçário. A família dele já vai na 6ª geração em Sintra. Ainda era parente do Padre João Resina. Depois de casarem, foram morar para o Arraçário (Rua Sotto Mayor), onde viveram 15 anos e nasceram os dois filhos mais velhos. O terceiro já nasceu na maternidade, embora ainda vissem na mesma casa. O marido começou por trabalhar na Câmara de Sintra, mas depois foi para o Banco Pinto & Sotto Mayor, onde foi gerente, em Lisboa, e mais tarde abriu a agência de Sintra, que agora é BCP.

Os Bombeiros de Sintra foram fundados por João Cunha, bisavô do seu marido. Não havia bombeiros, e ele teve um fogo em casa, na Rua Sotto Mayor. Logo no dia seguinte

foi tratar de fundar os Bombeiros, que começaram por chamar-se Real Associação dos Bombeiros (finais do Séc. XIX).

Maria Luísa foi batizada na Vila, logo em bebé e fez a catequese também na igreja de S. Martinho. Os pais eram praticantes, embora o pai nem sempre fosse à Missa. A catequista era a D. Maria da Graça, irmã do Padre Amaro e do Padre Carlos Teixeira de Azevedo, que também foi sua madrinha de Crisma. Ela era casada com o Dr. Ferraz, médico dentista. O Padre Carlos era um padre reservado, de poucas conversas. O Padre Amaro, mais expansivo, faleceu ainda Luísa era adolescente. Os padres viviam na Rua Consiglieri Pedroso, próximo de onde hoje está o Turismo, numa casa arrendada, porque a residência paroquial lhes foi confiscada na 1ª República.

Dos tempos de infância, Luísa recorda as procissões do Senhor dos Passos, a 1ª Comunhão e outras festas da Paróquia. O almoço da 1ª Comunhão era sempre no Hotel Costa (atual posto de Turismo). Recorda também que, no final da 2ª Guerra, a Vila recebeu muitos refugiados vindos de França, em fuga para os Estados Unidos, principalmente judeus. Depois da Guerra, foram os austríacos a passar por cá, também em fuga para a América. Ficou com a ideia de ser gente de muito dinheiro, o que teve impacto na vida social de Sintra.

Pelos seus 12 ou 13 anos fizeram-se alguns cortejos para angariar fundos para renovar o hospital da Misericórdia. Juntava-se muita gente que oferecia de tudo o que tinha, para vender e angariar fundos. Maria Luísa deu catequese desde jovem até o filho José Miguel nascer. Também cantou no coro da igreja, desde os 10 anos, que era acompanhado pela organista D. Maria do Carmo, que tocava num órgão eletrónico, no coro alto. Mais tarde, no pós-concílio Vaticano II, foi leitora na Missa, porque antes as senhoras não liam. Também fez parte da 1ª e 2ª comissão de festas



de Nossa Senhora do Cabo.

O marido não ia à Missa, mas lembrava a Maria Luísa das horas da Missa. Os filhos fizeram a catequese em S. Martinho. Agora Luísa já não consegue ir à igreja porque a idade e a saúde já não permitem, mas a Coração leva-lhe a Comunhão a casa todos os domingos.

A irmã de Maria Luísa, Isabel, também ajudava muito na igreja. Assegurava o serviço do Cartório, era leitora, cantora, e ajudava na decoração da igreja com as flores, juntamente com a D. Piedade Wemans, entre muitas outras coisas. Às vezes, quando a Virgínia Costa não podia, também ajudava no cuidado dos panos litúrgicos.

Depois de ficar viúva, em 1997, Maria Luísa também fez parte da mesa administrativa da Santa Casa da Misericórdia de Sintra, no tempo do Dr. Eduardo Lacerda Tavares, levada pelo Rui Cunha. O sogro também tinha feito parte da mesa. Infelizmente Maria Luísa assistiu ao processo de decadência desta grande e histórica instituição social que ainda hoje luta por se manter ao serviço da população.

Maria Luísa tem duas netas e duas bisnetas, pelas quais costuma rezar, desejando que encontrem o seu caminho, sejam pessoas sérias e muito felizes!

Sendo hoje uma das pessoas mais antigas da Vila, com os seus 94 anos, Maria Luísa continua com uma excelente memória e muitas histórias para contar.

PATRIARCA DE LISBOA, D. RUI VALÉRIO, VISITA HOSPITAL AMODORA-SINTRA

O Patriarca de Lisboa, D. Rui Valério, visitou, na manhã desta sexta-feira, dia 20 de dezembro, o Hospital Professor Doutor Fernando Fonseca, na Amadora, deixando um convite à esperança.

A visita iniciou com a troca de cumprimentos com a Administração do Hospital, em particular com o presidente do Conselho de Administração, Luís Miguel Gouveia, a vogal executiva Julietta do Carmo Ribeiro e a enfermeira diretora Maria de Fátima Neves.

Seguiu-se a visita ao hospital, vulgarmente conhecido como Hospital Amadora-Sintra. A primeira unidade visitada foi a Ortopedia, onde foram partilhadas as características dos utentes e as principais dificuldades que surgem.

Em seguida, o Patriarca de Lisboa foi conhecer à Urgência deste hospital, contactando com os doentes. Em tempo de Advento, o tempo litúrgico de preparação para o Natal, a visita ficou ainda marcada pelas saudações natalícias e pela entrega, por parte de D. Rui Valério, de um postal de Natal a vários utentes.

“Sozinho, corre-se mais depressa, mas em companhia chega-se mais longe”. Foi esta a frase que o Patriarca escreveu num quadro, para assinalar a sua visita ao Hospital Amadora-Sintra.

Esperança

A visita terminou com a celebração da Eucaristia, na capela do hospital, com o Patriarca de Lisboa a deixar um convite à esperança na vida eterna. “A esperança, meu caro irmão doente ou minha cara irmã doente, é compreender que a situação em que te encontras hoje – não digas que é o fim, não digas que não há um depois, não, não – é para ser interpretada e compreendida por ti como sendo apenas uma porta que se está a abrir para uma nova vida, para uma nova estrada. Isto é a esperança! É transformar cada acontecimento, cada circunstância da vida numa promessa. E a promessa é uma semente que depois vai florescer e dar novos frutos e nova vida”, garantiu D. Rui Valério.

A Missa foi concelebrada pelo capelão, Padre José André Ribeiro, e pelo diretor do Departamento da Comunicação do Patriarcado de Lisboa, Padre Ricardo Figueiredo, que acompanharam a visita de D. Rui Valério. Estiveram ainda presentes membros da direção do hospital e outros funcionários e colaboradores, voluntários da capelania e alguns doentes.

“Vós, que sois pedras vivas deste maravilhoso hospital, parabéns. Verifiquei esta manhã, naquele senhor que se chama Américo e com quem estive a falar, e ele dizia-me que há 10 anos que está nesta sua situação, mas vislumbrei também, nas suas palavras, que graças ao cuidado, à dedicação, à competência, ao que tem aqui recebido, ele é um homem que não desiste. Parabéns, é o melhor prémio que um hospital pode receber. É quando os seus utentes, quando as pessoas para as quais vive e existe e funciona, mas são capazes de acalantar esta esperança, esta chama dentro do coração. Foi a melhor prenda que eu hoje escutei, oferecida a este hospital. Aqui não se desiste, porque tem um corpo de profissionais e de voluntários que mantêm acesa a chama da esperança na alma e no coração de quem aqui vem, de quem aqui chega. Parabéns, que o Senhor vos abençoe. Um santo e feliz Natal para vós, para as vossas queridas famílias e para esta grande família que é o Hospital Amadora-Sintra”, terminou o Patriarca de Lisboa.



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 DIA MUNDIAL DA PAZ

"O Dia Mundial da Paz é uma data comemorativa estabelecida pela Igreja Católica e celebrada anualmente no primeiro dia do ano. Como o próprio nome sugere, o Dia Mundial da Paz tem como propósito promover a paz. A data comemorativa é marcada por um discurso realizado pelo papa no Vaticano.

Para a Igreja Católica, a celebração é considerada parte do período natalício, pois realiza-se durante a Solenidade de Maria, mãe de Deus. Apesar da criação católica, o intuito do dia é que a paz seja celebrada e promovida por todos os povos, independentemente da sua religião. De toda forma, a celebração ainda tem uma forte ligação com o catolicismo."

"O Dia Mundial da Paz foi uma celebração criada em 1967, pelo papa Paulo VI, e celebrada, pela primeira vez, em 1968."

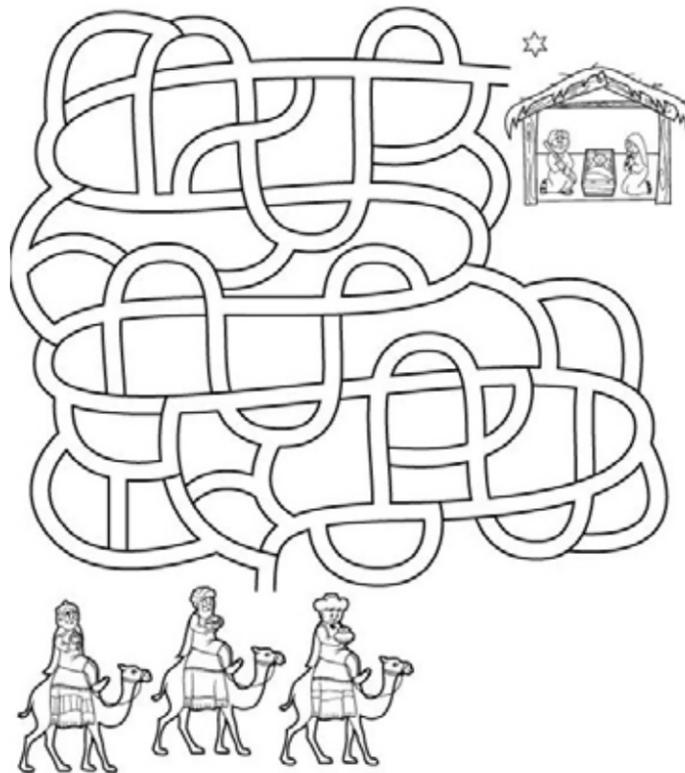
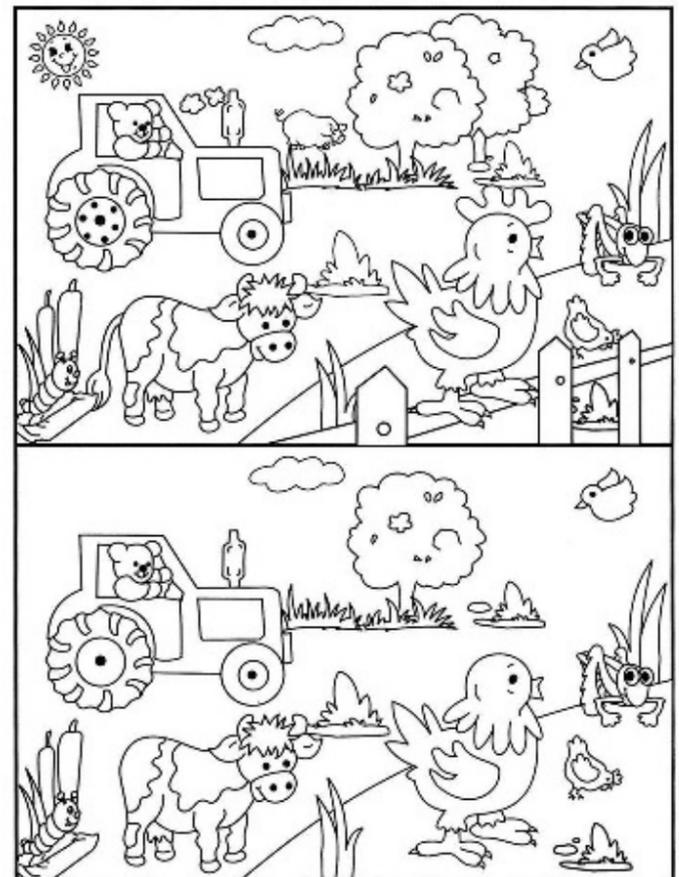
O Dia Internacional da Paz é celebrado em 21 de setembro, foi declarado pela ONU em 30 de novembro de 1981



Imagem para colorir



Descobre as 7 diferenças



Cozinha para todos

BOLO DE LARANJA

Ingredientes: 180g de açúcar, 125g de farinha, 2 colheres de chá de fermento, 5 ovos, Sumo de 4 laranjas, 250g de açúcar para a calda, raspas de casca de laranja.

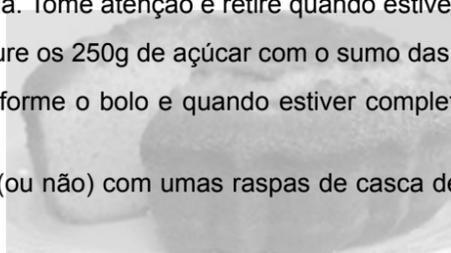
Bata muito bem 180g de açúcar com as gemas de ovo. Adicione o sumo de duas laranjas, a farinha previamente misturada com o fermento e, por fim, as claras batidas em castelo.

Leve a massa ao forno, regulado para uma temperatura média (180°) numa forma (s/ buraco) untada com manteiga. Tome atenção e retire quando estiver fofo e cozido.

Para a cobertura, misture os 250g de açúcar com o sumo das outras duas laranjas.

Quando pronto, desenforme o bolo e quando estiver completamente frio, cubra-o com a calda.

No final pode decorar (ou não) com umas raspas de casca de laranja ou frutas cristalizadas.



PHF

Sudoku - Puzzle

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



SANTO ANTÃO O PAI DOS EREMITAS CRISTÃOS

Santo Antão, também conhecido como Santo Antão do Egito; Santo Antão, o Grande; Santo Antão, o Eremita; Santo Antão, o Anacoreta; ou, ainda, O Pai de Todos os Monges, foi um santo cristão do Egito, um líder de destaque entre os Padres do Deserto. Ele é venerado em muitas Igrejas nas seguintes datas festivas: 30 de Janeiro, no calendário da Igreja Ortodoxa e da Igreja Ortodoxa Copta; 17 de Janeiro, no novo calendário da Igreja Ortodoxa, da Igreja Ortodoxa Búlgara, da igreja Católica Romana e da Igreja Católica Copta.

A vida de Santo Antão foi relatada por Santo Atanásio de Alexandria, (cerca de 360). Segundo Atanásio, Santo Antão teria nascido em 251 na Tebaida, no Alto Egito, e falecido em 356, portanto com 105 anos de idade.

Cristão fervoroso, com cerca de vinte anos tomou o evangelho à letra e distribuiu todos os seus bens aos pobres, partindo de seguida para viver no deserto. Então, segundo o relato de Atanásio, Santo Antão foi tentado pelo diabo, tal como sucedera com Jesus, mas por muito mais que os quarenta dias que durou a tentação de Jesus, não hesitando os demónios em atacá-lo. Porém, Antão resistiu às tentações e não se deixou seduzir pelas tentadoras visões que se multiplicavam à sua volta. A vida de Santo Antão e as suas tentações inspiraram numerosos artistas.

O seu nome começou a ganhar fama por ser exímio na arte de pastorear. Isso o levou a ser venerado por numerosos visitantes, sendo visitado no deserto por inúmeros peregrinos.

Em 311, viajou até Alexan-



dria para ajudar os cristãos perseguidos por Maximino Daia, regressando em 355 para impugnar a doutrina ariana. Foi considerado santo em vida, por ser capaz de realizar milagres, e levou muitos à conversão. Os religiosos que, tornando-se monges, se adaptaram ao modo de vida solitário de Santo Antão, chamaram-se eremitas ou anacoretas.



A Vigararia de Sintra irá promover a III Jornada dedicada à liturgia sob o tema Espiritualidade e liturgia: o (re)encontro com o simbólico. Vemo-nos dia 8 de fevereiro de 2025 às 9h00.

Desiderio Desideravi, nº 6, Papa Francisco

“... de cada vez que vamos à Missa a razão primeira é porque somos atraídos pelo seu desejo de nós.”

Ainda não fizeste a tua inscrição? Não percas mais tempo e faz a tua inscrição aqui <https://forms.gle/n8HHPHc1V8TK-2kWW6>

#patriarcadodelisboa #vigarariadesintra #sintra #liturgia #nsl #artes #arquitectura #Igreja #espiritualidade #gestos #linguagem #simbolico #acolitos #leitores #catequese patriarcado #catequese #formacaoliturgica #paulus #romanoguardini #seguidores

Intenção do Papa

Janeiro 2025



PELO DIREITO À EDUCAÇÃO.

Rezemos para que os migrantes, os refugiados e as pessoas atingidas pela guerra vejam sempre respeitado o seu direito à educação, necessária para construir um mundo melhor.



Farmácia Marrazes

Propriedade e Direcção Técnica de
Dra. Célia Maria Simões Casinhas

FARMÁCIA MARRAZES

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

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

Telefone: 21 923 00 58

Calendário Litúrgico - Janeiro 2025 - Ano C

	Dia 5	Dia 12	Dia 19	Dia 26	 <p>TEMPO COMUM</p> <p>O Tempo Comum propõe um caminho espiritual, uma vivência da graça própria de cada aspecto do Mistério de Cristo, presente nas diversas festas e nos diversos tempos litúrgicos.</p>
	EPIFANIA DO SENHOR	BAPTISMO DO SENHOR	2.º DOM. T. Comum	3.º DOM. T. Comum	
Leitura I	Is 60, 1-6	Is 42, 1-4.6-7	Is 62, 1-5	Ne 8, 2-4a.5-6,8-10	
	«Brilha sobre ti a glória do Senhor»	«Eis o meu servo, enlevo da minha alma»	"A esposa é a alegria do marido"	"Liam o Livro da Lei e explicavam o seu sentido"	
Salmo	71, 2. 7-8. 10-11. 12-13	28, 1a.2.3ac-4.3b.9b-10	95, 1-3.7-8a.9-10a.c	18B, 8.9.10.15	
	"Virão adorar-Vos, Senhor, todos os povos da terra."	"O Senhor abençoará o seu povo na paz."	"Anunciai a todos os povos as maravilhas do Senhor"	"As vossas palavras, Senhor, são espírito e vida"	
Leitura II	Ef 3, 2-3a, 5-6	Actos 10, 34-38	1 Cor 12, 4-11	1 Cor 12, 12-30	
	«Os gentios recebem a mesma herança prometida»	«Deus ungiu-O com o Espírito Santo»	"Um só e o mesmo Espírito, dando a cada um conforme Lhe agrada"	"Vós sois corpo de Cristo e seus membros, cada um na sua parte"	
Evangelho	Mt 2, 1-12	Lc 3, 15-16.21-22	Jo 2, 1-11	Lc 1, 1-4; 4, 14-21	
	"Viemos do Oriente adorar o Rei"	"Jesus foi batizado e, orando, abriu-se o Céu"	"O primeiro milagre de Jesus"	"Cumpriu-se hoje esta passagem da Escritura"	

Serviço Pastoral e Litúrgico Janeiro de 2025 - 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. de 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.

Dia 1 – 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 de Natal em Galamares e Manique de Cima

Dia 2 – Quinta-feira do Tempo do Natal

Santos Basílio Magno e Gregório de Nazianzo

Dia 3 – Sexta-feira do Tempo do Natal

09.30h Adoração ao SSmo. em S. Miguel

20.00h Jantar convívio dos Voluntários da UPS

Dia 4 – Sábado do Tempo de Natal

16.30h Aniv. da Igreja de Galamares – Missa e lanche

18.30h Encontro das crianças de todos centros de Catequese da UPS, em S. Miguel

Dia 5 – Domingo da EPIFANIA DO SENHOR

16.30h Encontro de ABERTURA DO ANO JUBILAR

na Vigararia, em Rio de Mouro, com Missa às 19h

Dia 6 – Segunda-feira depois da Epifania

21.15h Escola de Leigos, em S. Miguel

Dia 7 – Terça-feira depois da Epifania

Assembleia Jubilar do Clero, em Fátima

Não há Catequese de Adultos, em S. Miguel

Dia 8 – Quarta-feira depois da Epifania

Assembleia Jubilar do Clero, em Fátima

21.30h Ultreia em Cascais

Dia 9 – Quinta-feira depois da Epifania

21.00h Secretariado da Catequese

21.00h Grupo Bíblico, em S. Miguel

Dia 10 – Sexta-feira depois da Epifania

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

Dia 12 – Domingo – Batismo do Senhor

Dia 13 – Segunda-feira da semana I

21.15h Escola de Leigos, em S. Miguel

21.30h Reunião da Equipa Vicarial de Catequistas

Dia 14 – Terça-feira da semana I

15.00h Missa no Lar do Oitão

21.00h Catequese de Adultos, em S. Miguel

Dia 16 – Quinta-feira da semana I

10.00h Reunião do Clero da Vigararia

21.00h Grupo Bíblico, em S. Miguel

21.00h Reunião do Secretariado Permanente

Dia 17 – Sexta-feira – St. Antão

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

Dia 18 – Sábado da semana I

09.00h 1ª Jornada Bíblica do Patriarcado de Lisboa

21.30h Reunião de Pais e Padrinhos para Batismo

Dia 19 – Domingo II do Tempo Comum

Dia 20 – Segunda-feira da semana II

21.15h Escola de Leigos, em S. Miguel

Dia 21 – Terça-feira – St. Inês

21.00h Catequese de Adultos, em S. Miguel

Dia 22 – Quarta-feira – S. Vicente, Padroeiro do Patriarcado

21.00h Reunião Geral de Catequistas

Dia 23 – Quinta-feira da semana II

21.00h Grupo Bíblico, em S. Miguel

Dia 24 – Sexta-feira – S. Francisco de Sales

15.00h Missa no Lar Asas TAP

21.00h Reunião Direção do Agrupamento 1134

Dia 25 – Sábado – Conversão de S. Paulo

22º Aniversário do Jornal ‘Cruz Alta’

Festa da Palavra – 4º volume

14.00h Encontro Ecuménico de Jovens em Sintra

21.00h ENCONTRO CRISTÃO ECUMÉNICO em Sintra

Dia 26 – Domingo III do Tempo Comum

Domingo da Palavra de Deus

Início da Semana de Oração pelos Consagrados

12.30h Almoço da UPS, em S. Miguel (aniv. do Pe. Armindo) – a favor da Santa Casa da Misericórdia de Sintra

Dia 27 – Segunda-feira da semana III

21.15h Fim do Semestre da Escola de Leigos

Dia 28 – Terça-feira – S. Tomás de Aquino

15.00h Missa no Lar Card. Cerejeira

21.00h Catequese de Adultos, em S. Miguel

Dia 30 – Quinta-feira da semana III

21.00h Grupo Bíblico, em S. Miguel

Dia 31 – Sexta-feira - S. João Bosco

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

FEVEREIRO:

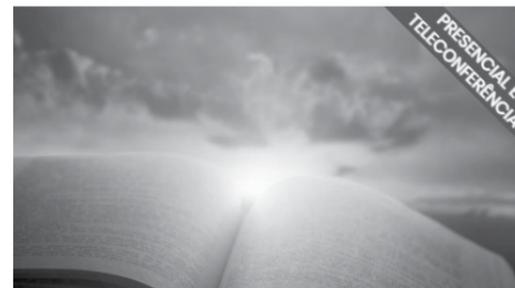
07-09 Fev: CPM para noivos em Sintra

17 Fev: Início do 2º Semestre da Escola de Leigos, com o curso “Novo Testamento”

(inscrições de 1-12 Fev)

ESCOLA DE LEIGOS SINTRA

(1º Ano - Segundo Semestre)



Crer em Jesus Cristo Filho de Deus (Novo Testamento)

Pe. Ricardo Freire

Segunda-feira, 21h15

Início a 17 Fevereiro

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

no Cartório Paroquial da Igreja de São Miguel



Notícias dos Vicentinos

Glória Marques

Projeto de Natal – Catequese da Adolescência



O grupo de Catequese de Adolescência de S. Miguel, do 6º ao 10º, tal como no ano 2023 teve como projeto de Natal, apoiar a Conferência de S. Vicente Paulo de S. Pedro de Sintra. O projeto consistiu em embrulhar os presentes para todas as crianças, 46 crianças, e escrever postais de Natal para todas as famílias, 50 famílias, apoiadas pela Conferência.

Foi com muita alegria e entusiasmo que os adolescentes, com a ajuda de al-

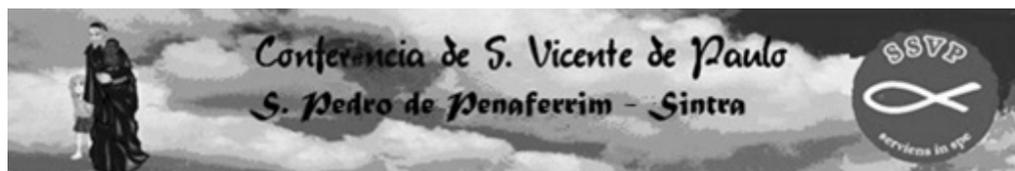


guns pais, estiveram durante três encontros de catequese, a escrever os postais de Natal e a embrulhar os presentes.

Sabendo que algumas das famílias apoiadas pela Conferência não têm vivência religiosa era importante que a mensagem escrita transmitisse o verdadeiro espírito de Natal.

“.....ando na catequese porque acredito que Jesus, que nasceu no Natal e o presente mais precioso que Deus nos pode dar. Jesus que nasceu num lugar humilde faz-nos lembrar que a verdadeira grandeza está no amor que colocamos no que fazemos. Que este tempo de Natal renove a nossa fé, inspire os nossos corações a praticar o amor ao próximo e traga paz e esperanças às nossas vidas.

Feliz Natal! Que o amor e a graça de Jesus estejam com a vossa família.”



conf.vicentina.penaferim@gmail.com

Telf.- 910428587



Bens Alimentares Distribuídos no mês de Novembro

	Banco Al.	Compras Conf	Doações	Total	DISTRIBUIDO
Açúcar	7	0	0	7	7
Arroz	125	0	8	133	66
Atum	70	89	6	165	164
Azeite	5	43	4	52	25
Espargute	69	0	6	75	49
Farinha	6	0	0	6	6
Frango	32	23	0	55	45
Legum. Secas	11	0	9	20	10
Legum. Lata	110	0	9	119	90
Leite	138	315	12	465	354
Massa	52	0	3	55	46
Óleo	19	0	9	28	18
Ovos - Dúzia	0	60	0	60	47
Peixe - Posta	0	200	0	200	196
Salicichas	30	40	8	78	77

Despesas do mês de Novembro

Reforço do Banco Alimentar	660.47
Despesas de Farmácia	314.65
TOTAL	975.12



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

“Quem não vive para servir...”

Jesus chamou os discípulos e disse-lhes: «Sabeis como aqueles que são considerados governantes das nações fazem sentir a sua autoridade sobre elas, e como os grandes exercem o seu poder.

Não deve ser assim entre vós. Quem quiser ser grande entre vós, faça-se vosso servo e quem quiser ser o primeiro entre vós, faça-se o servo de todos. Pois também o Filho do Homem não veio para ser servido, mas para servir e dar a sua vida em resgate por todos.» (Mc 10, 42-45)

Pensei em começar este artigo trazendo um conto, pois o mundo dos contos e histórias, através do seu imaginário e mensagens, pode ajudar-nos a levar para a vida quotidiana ensinamentos que a enriquecem e a tornam mais bela. Assim também Jesus Cristo recorria a parábolas e analogias para transmitir a Sua profunda e exigente mensagem e tocar o coração do Homem. Se me permitem o atrevimento, este conto bem podia ter sido utilizado por Jesus na altura em que proferiu o desafiante ensinamento que encabeça este artigo. Reza assim:

“Num reino longínquo, colocaram o seguinte anúncio: “Necessita-se de um príncipe. Todos os interessados devem comparecer amanhã

no Palácio Real”.

Foram muitos os que se apresentaram naquele dia. Depois de examinados, um de cada vez, de todos os candidatos foram escolhidos dois. Eram os únicos que reuniam as melhores qualidades para ser príncipe.

Porém, havia que eleger apenas um. Estiveram muito tempo a ver qual dos dois seria o melhor, mas ninguém se punha de acordo. O rei teve de intervir e decidir-se por um deles. Mandou que os trouxessem à sua presença e disse-lhes o seguinte:

- Aquele que chegar primeiro à cidade mais pequena do meu reino será o príncipe.

Esta cidade estava no lugar mais afastado do reino e eram necessários muitos dias para chegar até lá, mas os dois candidatos puseram-se a caminho. Um deles começou a caminhar tão depressa que deixou o outro muito para trás.

Pelo caminho, uns ladrões tinham assaltado e batido num homem, deixando-o meio morto no chão. Ao passar por ali, o que ia em primeiro não o ajudou em nada e prosseguiu o seu caminho. Quando chegou o segundo, parou e socorreu-o. Carregou-o aos ombros e levou-o até uma aldeia vizinha, onde havia um médico. Depois continuou o seu caminho.

Mais adiante, um menino anda-

va perdido num bosque e não parava de chorar. O primeiro não lhe fez caso. O segundo, que já ia muito atrasado, parou para ver o que se passava. Ficou com ele e esteve um dia inteiro à procura de seus pais. Quando os encontrou continuou o caminho, mas tinha perdido tanto tempo que já era impossível ser primeiro. E assim aconteceu.

Quando chegou à cidade mais pequena do reino, o primeiro já estava a celebrar o seu triunfo. Seria o príncipe. Quando chegou o rei para nomear príncipe o vencedor, reuniu os dois e disse-lhes:

- Ao vir até aqui passei por uma aldeia onde o seu presidente me contou que um desconhecido lhe tinha salvo a vida. Depois, vieram ver-me uns pais para me pedir que recompensasse um desconhecido que tinha encontrado o seu filho perdido. Qual de vós fez tudo isto?

O que tinha chegado em último, sentindo-se descoberto, levantou a mão. Então o rei, com voz solene, nomeou-o príncipe dizendo:

- Demonstraste possuir a melhor qualidade de um príncipe: a de ajudar e servir o seu povo acima de tudo.

O que tinha chegado em primeiro começou a protestar. Porém, o rei disse com autoridade:

- O que chegou em último lugar demonstrou ser o primeiro em humanidade. E tu, que chegaste em primeiro, demonstraste ser o último, porque deixaste de fazer muitas coisas pelo caminho. Procuraste o poder e a honra, e não o bem do meu povo.” (in Navarro, J. 1999: “Era uma vez...”. Eds Salesianas)

Que os gestos deste príncipe possam ser inspiração para a minha forma de actuar e de servir o próximo, no dia-a-dia e, nomeadamente, através da Conferência de Santa Maria (Sociedade de São Vicente de Paulo), na qual me integrei recentemente, como voluntário. Aqui estou Jesus, nosso Bom-pastor.

Uma palavra final de gratidão ao Carlos Macias, por te teres lembrado de mim e pela tua generosa entrega em prol da nossa Conferência e das pessoas necessitadas, destinatárias do nosso serviço.

“...não serve para viver.”

Luis Castro

O mundo à nossa volta



Rafael Antonio Prieto Mendieta.

Humanização da Tecnologia: Um Propósito para o Novo Ano

Regressar ao centro, regressar ao humano: *Nesta era de avanços tecnológicos acelerados, enfrentamos frequentemente com sistemas automatizados e frios, como as máquinas que substituem o contacto humano. Este cenário leva-nos a refletir: estaremos a deixar as pessoas para trás na era das máquinas?*

De acordo com dados recentes, mais de 50% dos idosos têm dificuldades em usar serviços digitais. Aquilo que deveria simplificar a vida transforma-se, por vezes, numa barreira invisível que isola e exclui.

Há pouco tempo, num hospital, observei um casal de idosos a lutar para obter uma senha numa máquina. O que devia ser um processo simples tornou-se numa experiência frustrante e desoladora. Esta situação é apenas um exemplo de como a tecnologia, quando mal utilizada ou mal implementada, pode separar-nos em vez de nos aproximar.

O desafio: Tecnologia com alma e empatia

A tecnologia não é o problema. O verdadeiro desafio está em como a concebemos, aplicamos e ensinamos. **A humanização da tecnologia implica colocar as pessoas no centro do progresso.**

Para alcançarmos este objetivo, precisamos de:

1. Sistemas inclusivos:

A tecnologia deve ser simples e acessível para todos, independentemente da idade ou das capacidades.

• Isto significa criar soluções com design intuitivo e opções adaptadas a quem não cresceu num ambiente digital.

2. Educação digital com empatia

As lacunas de conhecimento não são responsabilidade de quem tem dificuldade com a tecnologia, mas sim da falta de acompanhamento e apoio. Devemos:

- Criar espaços de aprendizagem em comunidades, onde a partilha de conhecimento seja feita com paciência e respeito.

- Promover a troca intergeracional: os jovens podem ser guias para os idosos, reduzindo não apenas a distância tecnológica, mas também a emocional.

3. Responsabilidade partilhada

A humanização da tecnologia é uma tarefa que envolve todos:

- Empresas: Criar produtos e serviços tecnológicos acessíveis e compreensíveis.

- Governo: Garantir que os serviços digitais essenciais sejam inclusivos e não criem novas formas de exclusão.

- Indivíduos: Ajudar aqueles que mais precisam. Cada ato de apoio, por mais pequeno que seja, constrói pontes em vez de muros.

Tecnologia ao serviço do bem comum

A inovação tem verdadeiro valor quando responde às necessidades humanas e respeita a dignidade de cada pessoa. Devemos pensar em como os avanços tecnológicos podem:

- Facilitar o acesso a cuidados médicos em regiões isoladas.

- Oferecer educação e oportunidades de crescimento às populações mais vulneráveis.

A tecnologia só cumpre o seu propósito quando se coloca ao serviço da humanidade, unindo e cuidando, em vez de excluir.

Um propósito para o novo ano: Recuperar a proximidade

Neste início de ano, deixo um convite simples, mas transformador:

- Estar presentes. A tecnologia deve ser uma ferramenta de apoio, nunca um substituto do contacto humano.

- Ensinar com paciência e respeito. Ajudar alguém a usar uma máquina ou uma aplicação digital não é apenas um ato técnico, mas também um gesto de inclusão.

- Valorizar os mais vulneráveis. Os idosos não são um fardo; são um tesouro de sabedoria que merece o nosso cuidado e carinho.

Convite: Regressar ao coração humano

Este ano, façamos um regresso ao centro: Que a tecnologia tenha alma e sirva o bem comum. Que nunca deleguemos a uma máquina, aquilo que só o coração humano pode dar: Amor, empatia e companhia.

Porque o maior progresso que podemos alcançar não é o tecnológico, mas sim o humano.



Memórias do passado de Sintra

Autor: Ludgero Paninho,

História do Estabelecimento Prisional de Sintra, desde a sua criação aos dias de hoje. 4ª Parte...

Os primeiros missionários da Congregação do Espírito Santo trabalharam em Angola. Foram o P. José Maria Poussot, o P. António Anselmo Xavier Espitallié e o I. Estêvão Billon. Embarcaram em Bordéus, com destino a Lisboa, onde chegaram no dia 27 de Janeiro de 1866. A Associação da Propagação da Fé, de Paris, entregara-lhes elevada soma de dinheiro, quinze mil francos, para as despesas da instalação da sua missão em África. O Governo francês fornecera-lhes passagem gratuita até Lisboa, pois a partir daqui ficariam sujeitos às autoridades portuguesas.

Os missionários desembarcaram no Ambriz, no dia 14 de Março de 1866. Ainda antes de dar início aos trabalhos missionários, o P. José Maria Poussot foi a Luanda, onde conferenciou com o prelado e com o governador-geral, nessa altura o contra-almirante Francisco António Gonçalves Cardoso. Este prelado residiu em Moçâmedes de 14 de Fevereiro de 1865 a 28 de Março de 1866.

A Sagrada Congregação da Propagação da Fé, em carta de 12 de Setembro de 1865, dizia que, por se terem retirado do norte de An-

gola os missionários portugueses e os capuchinhos italianos ao serviço de Portugal, renunciaram prática e formalmente às missões que mantinham naquela zona e por isso entregava o cuidado delas aos novos missionários e à Congregação do Espírito Santo. O superior dos missionários havia recebido de Roma poderes de prefeito apostólico.

O P. José Maria Poussot adoeceu e voltou para a Europa, tendo desembarcado em Lisboa no dia 24 de Março de 1868. Por sua vez, o P. António Anselmo Xavier Espitallié faleceu em Luanda, a 29 de Março de 1869. Outro missionário, o P. José Fulgêncio Lapeyre, que entretanto havia chegado a Angola, abriu uma escola na capital, pouco depois do falecimento do P. Espitallié. Quando chegaram ao porto desta cidade mais dois missionários que vinham reforçar os quadros, no dia 7 de Dezembro de 1869, o P. António Maria Hipólito Carrie e o P. Dhève, encontraram aquele muito doente, tão doente que veio a falecer no dia 19 de Janeiro de 1870.

O P. Dhève (cujo nome completo nunca conseguimos de-

terminar) dirigiu-se a Moçâmedes, onde tencionava abrir uma escola, mas nada conseguiu. Como a saúde de ambos se sentisse fortemente abalada, regressaram à Europa, partindo de Angola no dia 19 de Maio daquele ano de 1870.

O P. Carlos Duparquet, da Congregação do Espírito Santo, foi um missionário que muito se interessou junto da Sagrada Congregação da Propagação da Fé para que fosse criada a Prefeitura Apostólica do Congo, confiando-a à ordem religiosa a que pertencia. Encontrou-se em Lisboa com o bispo D. José Lino de Oliveira que, em 14 de Outubro de 1866, o nomeou pároco de Capangombe. Desembarcou em Moçâmedes no dia 4 de Dezembro e tomou conta da sua paróquia a 17 desse mês. Por motivos mal esclarecidos, voltou para Portugal em meados de 1867. Dedicou-se à fundação de um estabelecimento de preparação de missionários, tendo sido autorizado a abrir um seminário em Santarém, que recebeu a designação de Casa do Congo. O nome deste sacerdote francês ergue-se como um clarão no abatedo panorama missionário angolano.

Cruz Alta

ASSOCIAÇÃO CULTURAL CRISTÃ DE SINTRA

Av. Adriano Júlio Coelho, 3 - Estefânia 2710-518 - Sintra

cruzalta@paroquias-sintra.pt
Tel: 219 244 744 – 966 223 785



Paróquia de Santa Maria e São Miguel
Paróquia de São Martinho
Paróquia de São Pedro de Penaferrim

HORÁRIO DO CARTÓRIO

2.ª Feira, das 16h às 18h
3.ª a 6.ª Feira: das 10h às 12h e das 16h às 18h
Sábado, das 17h às 18h30

Web: 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 PINHEIRO

Tiragem deste número:
1400 exemplares.

Biblioteca UPS

Isabel Pereira

2025, Janeiro. E a Luz veio habitar entre nós. E mais um novo ano! Espectativas, propósitos...

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

- *1. **O mundo judaico em que Jesus viveu** / João Duarte Lourenço, Universidade Católica, 2005
(Compreender melhor o Novo Testamento)
- *2. **XXVI semana da Pastoral Social** / Temas das semanas da Pastoral Social, ed. Cáritas, 2023
(«Dar-se de Verdade: Para um desenvolvimento solidário»)
- *3. **Emigrantes** – Ferreira de Castro, Círculo de Leitores, 1984
(Literatura portuguesa: uma obra-prima do realismo social)
- *4. **Activa & Multimédia** / 13 vol./ dir. de Roberto Carneiro, Lexicultural, 1997
(Obra muito interessante versando diversos ramos do conhecimento)
- *5. **Histórias de Encantar – Seis Histórias para sonhar** / Ed. Pingo Doce
(Para os mais novos)



Ler! Ler! Ler!

« Creio que nada substitui a leitura de um texto, nada substitui a memória de um texto, nada, nenhum jogo.»

(Marguerite Duras)

Nota final:

Continuemos a visitar os **museus e monumentos de Sintra**: Casa museu Ferreira de Castro e, pertinho, o **Museu de Arte Sacra** na Igreja de S. Martinho.

Requisite livros (Fichas de requisição sobre a estante dos livros do mês)

Saiba que livros existem na nossa biblioteca, poderá requisitar qualquer um e leia, leia muito...

Consulte o site da UPS .

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

Que 2025 seja um ano abençoado para todos.

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 um pormenor de uma pintura num teto do Palácio da Vila de Sintra.

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

Para um desenvolvimento mais sustentável, Proteja o meio ambiente, a sua economia e a dignidade 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 Feira
das 12,30h às 18h
sábados das 11,30h às 13h



Parceiros



Patrocínio



União das Freguesias de Sintra



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.funerariaquintinoemoraismail.pt