



Cruz Alta



Fevereiro 2025

Edição nº 227 - Ano XXIII
Diretor: P. Armindo Reis

www.paroquias-sintra.pt

Distribuição Gratuita

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

Festa de Reis

Página 7



Jubileu 2025

Páginas Centrais



Aniversário Cruz Alta

Páginas Centrais



Retiro Quaresmal 2025

9 de Março

9:30 - 17:00 (com missa)

Igreja de São Miguel



Orientado pelo Pe. Miguel Cabral
Reitor do Oratório de São Josemaria e Assistente
espiritual da Associação dos Médicos Católicos

15€ adultos
6€ jovens
(inclui almoço)

I Encontro Sinodal

Página 7



Entrevista de Vida: Ana Isabel Sá

Página 10





Editorial
Luis Dionisio



A Relevância do Jornal Cruz Alta na Unidade Pastoral de Sintra

O Jornal Cruz Alta tem sido uma pedra angular na comunicação e união da nossa comunidade paroquial de Sintra. Mais do que um simples veículo de informação, este jornal representa um elo vital entre os membros das nossas paróquias, fornecendo um espaço onde podemos partilhar histórias, reflexões e experiências de fé.

Desde a sua criação, o Jornal Cruz Alta tem desempenhado um papel crucial ao manter-nos informados sobre eventos, atividades e iniciativas da UPS. Ele não destaca apenas as celebrações litúrgicas e festividades, mas também promove o envolvimento comunitário, incentivando a participação ativa dos paroquianos nas diversas ações sociais e religiosas. As suas páginas, lembram-nos da riqueza da nos-

sa herança espiritual e da importância de continuarmos a crescer juntos como uma comunidade unida e solidária.

O "Cruz Alta" também serve como uma plataforma para a expressão de opiniões e testemunhos pessoais, permitindo que vozes individuais sejam ouvidas e valorizadas. Esta troca de ideias e experiências fortalece os laços entre os membros da UPS, promovendo um senso de pertença e apoio mútuo. A cada edição, somos inspirados por histórias de fé, perseverança e amor ao próximo, que nos encorajam a viver de acordo com os ensinamentos de Cristo.

Além disso, o Jornal Cruz Alta tem um papel educativo, proporcionando aos leitores reflexões sobre temas teológicos, morais e sociais que são relevantes para a

nossa vida diária. Estas reflexões ajudam-nos a aprofundar a fé e a aplicá-la nas nossas ações e decisões quotidianas.

Em suma, o Jornal Cruz Alta é mais do que um meio de comunicação; é um símbolo da nossa identidade e um testemunho vivo da força de nossa comunidade. Que possamos continuar a apoiar este importante veículo de união e partilha, para que ele continue a ser uma fonte de inspiração e crescimento espiritual para todos nós.



Os Nossos Padres

Pe. Armindo Reis

NO ANO JUBILAR, A ESPERANÇA CONTRA TODA A INCERTEZA

O nosso calendário marca 2025 anos e, por vezes, não nos lembramos da sua ligação com o cristianismo, mas não é mais do que a contagem dos anos a partir do nascimento de Jesus Cristo. Antigamente cada império tinha o seu calendário, fazendo a contagem dos anos a partir de marcos históricos e políticos próprios, mas a Europa adotou um calendário religioso cristão (calendário gregoriano) que acabou por se universalizar e, apesar de existirem calendários diferentes a nível religioso e civil (juliano, islâmico, chinês, hindu, judaico, etc.), hoje o mundo rege-se sobretudo pelo calendário cristão.

Este Natal passado deu início ao Ano Jubilar dos 2025 anos do nascimento de Cristo. Esta experiência jubilar é importante porque corta rotinas e marca etapas na nossa vida. Cada um de nós poderá assistir apenas a 3 ou 4 anos jubilares do Nascimento de Cristo durante a sua vida. Trata-se de festa espiritual que, segundo a tradição bíblica, está associada a gestos de perdão e conversão, proporcionando caminhos de renovação pessoal e comunitária.

No fundo, o ano jubilar traz a expectativa de um encontro novo e mais profundo com Deus e com as outras pessoas, fazendo o Reino de Deus acontecer no mundo. O Jubileu é, por isso, tempo de oração, de solidarieda-

de e de esperança.

O Reino de Jesus é um reino de paz, e para tantos no mundo o seu Reino está distante, porque vivem no meio da guerra ou fugiram dela e estão refugiados noutro país. O seu Reino é justiça e são tantos os que carecem dela. O seu Reino é amor e abundância, e são tantos os que não se sentem amados ou vivem na miséria.

Este ano 2025 começa num quadro político mundial de muitas incertezas. Vemos muitos países governados por ditadores mais ou menos loucos, que podem arrastar os seus povos para mais guerras sem sentido, ou mesmo para mais uma catástrofe mundial. Perante as incertezas e as ameaças, o Jubileu proclama a esperança! A esperança de que o Ser Humano se converta, que perceba que o egoísmo, a violência, o ódio e a vingança não fazem sentido.

Seria muito bom, neste ano, vermos terminar as guerras na Ucrânia, na Palestina, no Sudão e em tantos outros países (são mais de 50 os países com conflitos armados!).

Procuremos ver a paixão de Jesus nestes povos desesperados e rezar para que vejam a luz da esperança no decorrer deste ano jubilar.



A Melhor Parte

Diác. Vasco d'Avillez

Temos de estar sempre preparados! "Peregrinos no Mundo"

Começou o ano e logo temos que, de repente, tomar decisões de alguma gravidade!

Estamos já só os dois em casa, no nosso dia-a-dia e a casa, de repente, é grande de mais!

Mas com quatorze netos nenhuma casa é grande de mais, dirão os que nos conhecem melhor! E é verdade, mas precisamos de um espaço mais pequeno onde é claro que os continuamos a receber, e sempre de braços abertos, mas na realidade há um esforço físico, cansativo, que já não conseguimos fazer e que numa casa mais pequena ficará naturalmente facilitado.

Pusemos a nossa casa à venda e passados poucos meses, aparece uma família em que ele é inglês e ela é portuguesa com dois filhos pequenos e a crescerem e compraram-nos a casa... agora temos de arranjar outra, aqui perto, pois não queremos deixar esta Comunidade para trás das costas e recomeçar noutro lugar. Não! Queremos é continuar convosco no nosso horizonte imediato. Somos peregrinos, mas neste mundo, que conhecemos desde há trinta anos, quando nos mudámos para cá.

Precisamos de uma casa nova, com metade do tamanho

e menos ervas para arrancar dos canteiros, e com uma manutenção mais indicada para a nossa idade.

No meio desta azáfama, tive há uns meses uma queda violenta ao sair do chuveiro para o chão de mosaicos da casa de banho e magoei, de tal maneira o ombro direito que ele deixou de funcionar. Ora de que serve um humilde Diácono que não mexe o ombro direito, e só com grande custo consegue dar a bênção? A resposta vem da ótima médica de ombros, do hospital da CUF em Alcântara, que faz uma operação muito delicada ao ombro



e muda tudo lá dentro e o põe a funcionar outra vez, fazendo força com base noutros músculos, e assim poderei vir a ter novamente a possibilidade de, quando eu quiser, poder «encolher os ombros»!!

Esta operação é dolorosa e requer anestesia total, durante umas duas horas e vai acontecer na sexta-feira dia 17, de manhã, às 09h00. Quando lerem este

artigo, rezem uma Ave-maria por mim em agradecimento de eu ter sobrevivido e certamente estar a melhorar. Estou sempre preparado e desta vez não é diferente, estou em paz comigo próprio e com Deus, mas gostava de continuar a trabalhar com o nosso Clero neste conjunto de Paróquias onde nos sentimos tão bem!

Obrigado pelas vossas orações.



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 esperamos avançar para os tetos falsos, pavimentos e alumínio.

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 ofer-

tas em géneros e em dinheiro que recebemos no último mês, nomeadamente os seguintes valores:

Espaço Solidário – 200,00€
Donativo Grupo Euromil – 100,00€

Donativo de L. G. – 100,00€
Donativo de A.C.F.L.P. – 150,00€

Donativo de S.C.G.R.R. – 100,00€

Donativo de P.P.P.A – 25,00€
Donativo de G. e M. S. –

80,00€

Venda de Natal – 248,70€
Cabaz de Natal – 300,00€
Donativo da Unidade Pastoral de Sintra / Patriarcado – 3.500,00€

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 breve, 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 – 410,00€
Ofertas pelo café e bolos – 230,00€

Donativo do Espaço Solidário

– 200,00€

Donativo da Unidade Pastoral de Sintra / Patriarcado – 6.000,00€

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. ■



Aniversário Igreja de Galamares

Ernesto Janela

Foi com grande alegria e júbilo que a comunidade Cristã de Galamares, celebrou o 7º aniversário da sua Igreja, no passado dia 4 de janeiro de 2025.

O momento supremo desse dia, foi a Eucaristia Solene da

Epifania do Senhor, fonte, e centro da nossa vida humana e espiritual. Foi celebrante o Padre Jorge Doutor, que em momento próprio lembrou os que já partiram para a Casa do Pai e agradeceu aos presentes vivos e que contribuí-

ram e colaboraram na construção da sua Igreja. Depois da Eucaristia, seguiu-se, no salão, um convívio em saudável confraternização, com um lanche partilhado.

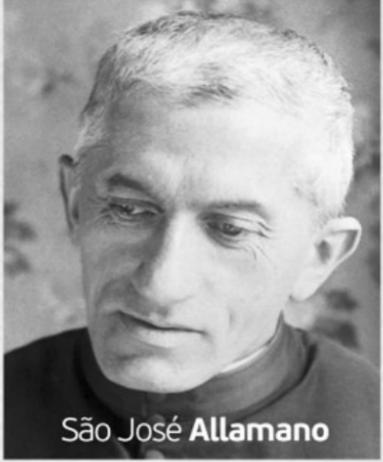
A comunidade de Galamares contou nesta festa de aniversário, com a preciosa colaboração de alguns amigos, nos cânticos da Missa, no serviço ao altar, e também na parte do convívio. Várzea, S. Martinho e Mem Martins, marcaram presença. A todos muito obrigado. ■



PEREGRINOS DE ESPERANÇA

35ª PEREGRINAÇÃO

DA FAMÍLIA MISSIONÁRIA DA CONSOLATA A FÁTIMA
22 DE FEVEREIRO DE 2025



São José Allamano

PROGRAMA

09h00 Concentração em frente ao Seminário da Consolata
10h15 Via-Sacra missionária nos Valinhos
12h15 Conclusão da Via Sacra no Calvário Húngaro

Tempo para o Almoço

14h30 Ensaio de cânticos na Basílica da Santíssima Trindade
15h30 Celebração eucarística na Basílica da Santíssima Trindade
17h00 Saudação e consagração a Nossa Senhora na Capelinha

consolata 

TEATRO POLITEAMA



FÁTIMA

ÓPERA-ROCK DE FILIPE LA FÉRIA

A HISTÓRIA DO MILAGRE DE FÁTIMA COMO NUNCA FOI CONTADA

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).

Ressurreição – Da carne: verdade revelada que nos ensina que o nosso corpo mortal será associado a uma forma nova de vida chamada ressurreição. Cristo já inaugurou com a sua ressurreição este estilo de existência (1 Cor 15, 35-38). De Cristo: facto central do cristianismo e núcleo da pregação dos Apóstolos; estes apresentaram-se como «testemunhas da ressurreição». Aquele que tinha morrido vive e não é um fantasma (Mt 28; Mc 16; Lc 24; Jo 20 e 21; 1 Cor 15, 4-8).

Revelação – Ação iniciada

por Deus no AT e levada à plenitude no NT em Cristo (Jo 1, 18). Ao mistério de Deus não se chega pela ciência, mas por iniciativa do mesmo Deus que se quer dar a conhecer.

Roboão – Filho de Salomão (1 Rs 11, 43-12, 24).

Rolos – Tiras de papiro que se juntavam umas às outras e onde se escrevia. Para se poderem ler desenrolavam-se.

Romanos – Carta aos Romanos: carta de S. Paulo escrita por volta do ano 57 d.C. É doutrinal. Anuncia a sua visita a Roma.

Rosto – De Deus: expressão

antropomórfica que indica as relações de Deus com o homem. «Ocultar o rosto» é aborrecer-se. «Descobrir o rosto de Deus é sinal de boas relações com Deus (Ex 33, 11.14-20; Dt 20, 8; Mt 18, 20; 1 Cor 13, 12).

Rúben – O Filho mais velho de Jacob e de Lia Gn 29, 32; salva o irmão José (Gn 37, 21-22).

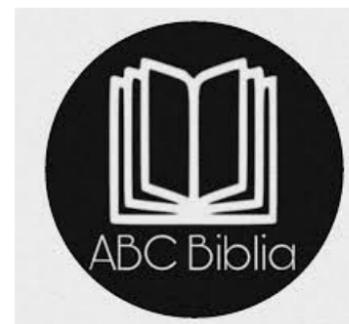
Rufo – Filho de Simão de Cirene (Mc 15, 21).

Rute – «Amiga». Livro do AT que mostra como o deserto de uma mãe israelita serve para atrair uma es-

trangeira à família, à terra prometida, ao Deus do povo.

Sabá – Reino da Arábia, célebre pela sua riqueza. A rainha de Sabá visita Salomão (1 Rs 10, 1-13; Mt 12, 42).

Sábado – Sétimo dia da semana, dia de descanso (Gn 2, 2-3; Ex 20, 8-11; Dt 15, 12-16). O descanso sabático é uma das instituições judaicas fundamentais, causa de conflitos entre Jesus e os fariseus (Mc 1, 21.28; 2, 27; Lc 4, 16). Os cristãos celebram o domingo como o primeiro dia da semana com sentido novo, de ressurreição.



Ano sabático: em cada sete anos, destinava-se também um de descanso à terra (Ex 21, 2; Lv 25, 3-7; Dt 15, 1-6).

Sabaot/Sebaot – Indica poder. Yahvé-Sabaot é o Deus poderoso que dá a vitória ao seu povo.

Passagem de Ano '25

Na cozinha, um grupo de jovens muito entusiasmados apressava-se a servir os copos de champanhe, que dali a poucos minutos haviam de tilintar em consonância com as doze badaladas da meia-noite. Não havia tempo a perder: os convidados estavam à espera, e a contagem decrescente para o novo ano de 2025 prestes a iniciar-se! A animação na sala era palpável, com a música ao rubro

a animar o espírito de festa que a refeição tinha já despertado. Foi assim o ponto alto da segunda edição do Jantar de Passagem de Ano da UPS, organizado pelo Grupo de Jovens, que mais uma vez se realizou no Salão Paroquial.

Para nós jovens, a passagem de ano começou mais cedo, ainda em outubro, quando demos início aos primeiros preparativos para o jantar. Ao longo destes meses, cada por-

menor deste evento foi cuidadosamente planeado com o carinho necessário para proporcionar à comunidade uma noite agradável e cheia de alegria. Desde a decoração da sala à ementa, passando pela logística e pela animação, cada contributo foi essencial. Mas se é certo que o esforço e empenho dos jovens foram a grande força motriz para que esta noite corresse da melhor forma,

é igualmente certo que esta não teria sido a mesma coisa sem que os talentos musicais escondidos por entre os convivas se tivessem revelado, ousando participar no karaoke, que foi o centro das atenções ao longo do jantar. Assim, foi a comunidade da nossa Unidade Pastoral que tornou esta noite numa noite

especial, trazendo consigo harmonia e boa disposição. É então de coração cheio que o Grupo de Jovens deixa um agradecimento muito especial àqueles que participaram no nosso jantar, ou que de alguma forma contribuíram para a sua realização, desejando a todos um Santo e próspero 2025!

Profissional do Ano 2025

Rotary Club de Sintra

O Rotary Club de Sintra homenageou, no passado dia 20 de janeiro, o Doutor Francisco George, atribuindo-lhe o galardão de "Profissional do Ano de 2025 do Rotary Club de Sintra", no âmbito do reconhecimento profissional e de acordo com os princípios éticos que sustentam a missão de Rotary no mundo, ao serviço da Humanidade. Este galardão, entregue anualmente no mês de janeiro pelos diversos clubes rotários, destina-se a distinguir personalidades não rotárias com carreiras ao serviço de causas nobres e reconhecida relevância na Sociedade.



Rotary
Club de Sintra



MAFEP

segurança contra incêndios

O SEU NEGÓCIO PROTEGIDO E CUMPRINDO A LEGISLAÇÃO

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

www.mafep.pt





Consultório Médico

Miguel Forjaz, Médico

Policitemia Vera

A Policitemia Vera (PV) é uma doença rara da medula óssea caracterizada pela produção excessiva de células sanguíneas, especialmente glóbulos vermelhos (GV), embora nalguns casos também de glóbulos brancos e plaquetas. É uma perturbação rara afetando cinco pessoas por cada milhão. Embora se possa manifestar antes, a idade média do diagnóstico é de 60 anos.

O excesso de GV aumenta o volume do sangue, tornando-o mais espesso, circulando com mais dificuldade através dos pequenos vasos, situação esta que dá pelo nome de hiperviscosidade. O início dos sintomas manifesta-se depois da existência desta perturbação anormal que leva ao aumento dos GV.

CAUSA

Esta doença está associada a mutações genéticas como a mutação JAK2 (Janus

quinase2) que resulta na proliferação exagerada das células sanguíneas em cerca de 95% dos casos. Acrescenta-se que esta mutação genética é adquirida, portanto não é hereditária e ocorre nestes doentes ao longo da vida.

A PV integra-se no grupo das doenças mieloproliferativas, doenças em que as células que produzem células sanguíneas precursoras crescem e se reproduzem anormalmente na medula óssea, um dos locais do nosso organismo onde se geram este tipo de células e na circulação sanguínea. Integram-se também neste tipo de doenças a mielofibrose, a trombocitose (aumento das plaquetas) e a leucemia mielóide crónica.

SINAIS E SINTOMAS

Sintomas gerais: Podem surgir entre outros, fadiga, dores de cabeça, rubor da face.

Sintomas relacionados com a circulação: prurido ou comichão após o banho quente, dor e vermelhidão nas extremidades dos dedos, visão turva ou dupla, sangramento das gengivas ou do nariz, trombose venosa ou arterial, em órgãos internos ou periféricos.

DIAGNÓSTICO

A PV pode diagnosticar-se através de uma simples análise de sangue de rotina, até mesmo antes de surgir qualquer sintoma. Assim, o hemograma revela valores de hemoglobina muito elevados. A hemoglobina é a proteína que transporta o oxigénio nos GV. Os valores do hematócrito que consiste na percentagem de GV no volume total do sangue estão também anormalmente elevados. Para confirmação diagnóstica poderá ter de se realizar um exame radioativo para quantificar o número de

GV e, eventualmente, a necessidade de uma biopsia à medula óssea, portanto uma punção num osso, geralmente escolhida no esterno, ou bacia.

Poderá tratar-se de uma policitemia secundária, quando o excesso de GV é causado por outras doenças. A baixa concentração de oxigénio no sangue estimula a medula óssea a produzir maior quantidade de GV. Integram-se nesta situação os doentes pulmonares e os fumadores. As pessoas que vivem em sítios de elevada altitude podem ter um número elevado de GV. Este tipo de policitemia secundária caracteriza-se por uma percentagem reduzida de oxigénio no sangue que pode facilmente ser analisada e quantificada. No diagnóstico pode dosear-se o valor da eritropoietina, uma hormona que estimula a produção dos GV que está

baixa na PV e normal na policitemia secundária. Outro teste a realizar é a pesquisa da mutação JAK2 (V617F).

PROGNÓSTICO E TRATAMENTO

Sem tratamento mais de metade destes doentes sintomáticos morrem em menos de 2 anos. Com tratamento têm uma esperança de vida de 20 anos ou mais. O objetivo do tratamento é atrasar a produção dos GV, diminuindo a sua quantidade no sangue periférico, reduzindo os riscos de complicações trombóticas e alívio dos sintomas.

Medidas a tomar eventualmente:

Flebotomia ou seja uma sangria terapêutica; medicamentos anti trombóticos e outros; Controle dos fatores de risco potenciais, como o tabagismo, diabetes, hipertensão arterial e ácido úrico.



O imaginário no Escutismo

Escuteiros - Agrupamento 1134 - Sintra

O imaginário faz parte da vivência no escutismo. BP quando criou o escutismo, criou-o baseado no jogo, onde abundam histórias, símbolos e heróis.

Na III Secção, a Comunidade de adolescentes dos 14 aos 18 anos, vive-se o imaginário do "Pioneiro", aquele que desbrava, que se instala, que constrói, que se desenvolve.

Este ano, os Pioneiros de Sintra abraçaram um imaginário para o seu desenvolvimento, de que damos aqui conta, no texto elaborado pelo Manuel Almeida, Guia da Equipa Neil Armstrong

Volta ao Mundo em 80 dias

"Eu aposto vinte mil libras contra quem quiser que farei a volta ao mundo em oitenta dias ou menos, ou seja, mil novecentas e vinte horas ou cento e quinze mil e duzentos minutos."

Assim começou a aven-

tura de Phileas Fogg, um intelectual inglês que decide apostar toda a sua fortuna numa aventura que, com as limitações do século XIX, parece destinada a não terminar de uma forma feliz.

Assim como na obra de Jules Verne também nós, a Comunidade 119, decidiu aceitar o desafio de circundar o globo, conhecer culturas, enfrentar desafios e, mais importante, chegar a tempo e com dinheiro.

A nossa aventura começou na Inglaterra, assim como Phileas Fogg, onde fizemos todos os preparativos para começar a viagem. Sabíamos que tínhamos um longo caminho pela frente, por isso todos os cuidados eram poucos. Era preciso fazer uma boa gestão do dinheiro que levávamos, para não acabar, e cada libra esterlina contava.

Rumámos então ao vizinho a sul: França, o nosso

primeiro destino. Lá, contruímos modelos da Torre Eiffel, comemos comida típica e ficámos a conhecer um pouco mais sobre a história do país.

O segundo destino foi a Itália, onde, numa pequena competição, preparámos entradas e sobremesas à moda italiana. Assim como na França, aprendemos também um pouco da cultura local.

A última paragem europeia foi a Grécia, onde participámos nalguns dos famosos Jogos Olímpicos.

Entrando na África, encontramos neste momento, a sair do Egito, onde construímos pirâmides e protegemos sarcófagos de faraós antigos.

A jornada ainda está no início, com muitos locais para percorrer e continentes para explorar. Com o dinheiro que temos vindo a angariar nas paragens e com todo o conhecimento acumulado, é certo que vamos conseguir concluir o nosso objetivo, e ganhar a aposta!



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





Ano Novo, Vida Nova

Gota a Gota - Grupo de Ação Social



Mais um ano que acaba. Mais um novo que começa. Deixámos 2024 com alegrias e tristezas. As alegrias são sempre bem acolhidas. As tristezas também fazem parte da vida; são momentos que nos ajudam a refletir.

O fim do ano é muito mais do que uma data no calendário: é uma oportunidade de revisar experiências, celebrar conquistas e aprender com os desafios. Para muitos, é também o momento de definir novas metas, reavaliar prioridades e buscar reconciliações importantes.

Cada princípio de ano é a ocasião de fazer o ponto da situação sobre aquele que passou e de acolher o novo com confiança e otimismo.

Desejamos aos outros também votos de felicidade, saúde, alegria. Desejamos ao

mundo paz, bem-estar

Desejar um bom ano é uma tradição de longa data que transcende as diversas culturas e gerações. Podemos dizer que é um momento privilegiado para partilhar os seus melhores votos de felicidade, de saúde e sucesso.

Que a luz da esperança

brilhe nos nossos corações durante todo este novo ano. Que cada dia seja cheio de coisas boas e belas notícias e de momentos preciosos.

Bom Ano cheio de felicidade para todos!

São os votos do Gota a Gota – Grupo de Ação Social da nossa paróquia.



Estatística 2024 da U.P.S.

Publicamos aqui alguns dados estatísticos relativos ao ano de 2024

PARÓQUIA DE SANTA MARIA E SÃO MIGUEL

Casamentos - 12

Batismos - 95

Óbitos - 122

Crismas - 69

Catequese – 111 crianças e adolescentes

Grupo Jovens - 40

PARÓQUIA DE SÃO PEDRO DE PENAFERRIM

Casamentos - 56

Batismos - 73

Óbitos - 33

Crismas – juntos com São Miguel

Catequese – 59 crianças e adolescentes

PARÓQUIA DE SÃO MARTINHO

Casamentos - 5

Batismos - 22

Óbitos - 29

Crismas - juntos com São Miguel

Catequese - 13 crianças e adolescentes

ALGUNS DADOS ECONÓMICOS

As Paróquias têm como única fonte de receita as ofertas dos fiéis, nas celebrações e através da cõngrua ou contributo paroquial. A Unidade Pastoral de Sintra paga atualmente 8 salários o que no ano de 2024 representou um custo de 36.634,53€, pelo que não sobra o necessário para a manutenção dos edifícios.

Contributo paroquial recebidos em 2024:

- S. Martinho – 5.170,10
- S. Pedro – 10.629,70
- Stª Maria e S. Miguel - 14.946,00

A Renúncia Quaresmal em 2024, destinada a apoiar um orfanato em Moçambique teve os seguintes valores:

- S. Martinho – 704,27
- S. Pedro – 1 614,42
- Stª Maria e S. Miguel - 1 605,70

Tivemos 11 peditórios das Missas dominicais enviados para fins determinados pela Diocese, o que representa 1/5 dos peditórios recebidos, que foram destinados a: Universidade Católica / Cáritas / Lugares Santos / Novas Igrejas / Comunicações Sociais / Apostolado dos Leigos / Vaticano / Migrações / Missões / Seminários / Fundo do Clero, com os seguintes valores:

- S. Martinho –1865,11
- S. Pedro –3.857,70
- Stª Maria e S. Miguel – 3.700,00

As ofertas ao Menino Jesus foram destinadas ao Grupo de Ação Social Gota a Gota e renderam 2.615,90



Gota a Gota-Grupo de Ação Social

Artigos doados em janeiro 2025

Artigos	Quan.	Artigos	Quan.
Fraldas Nº1	4	Atum	165
Fraldas Nº2	4	Salsichas	165
Fraldas Nº3	3	Tomate	2
Fraldas Nº4	3	Cogumelos	2
Fraldas Nº5	8	Massa	63
Fraldas Nº6	12	Esparguete	63
Fraldas adultos M	1	Arroz	126
Fraldas adultos L	8	Grão e Feijão	126
Cueca adulto L	4	Azeite	63
Toalhitas	15	Leite c/Chocolate (1000ml)	150
Shampoo + Gel	12	Leite UHT Meio Gordo L	912
Papel Higiênico	10	Açúcar	63
Bolacha Maria/Torrada	92	Nescafé descafeinado	18
Bolacha Maria/Torrada	92	Chocolate em pó	1
Aptamil/Nan Nº 3	3	Chá	2
Aptamil/Nan Nº 5	1	Café	1
Fruta Pack 4 boiões	8	leite S/Lactose	96
Farinha Láctea (Cerelac)	20	Congelados	350
Flocos Cereais / Mel	58	Parmalat (iogurtes)	540
Cereais/Corn Flakes	39	Sopas	70
Chocapic	18		
	415		2978
Total de artigos doados:		3393	
Banco Alimentar:		1643 Kg	

Agrupamento 1134 Sintra

JANTAR MEDIEVAL FRANCÊS

Teatro "O'arc- Uma história da Joana"

FEV

SÁBADO 22 20H30

2025

14 ESCUTAS/PESSOA
9 ESCUTAS/CRIANÇAS MENOR 11 ANOS

SALÃO PAROQUIAL S. MIGUEL

reservas : geral.1134@escutismo.pt



COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA

Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira

D.PIPAS

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





Ensinamentos da Igreja

Pe. Jorge Doutor

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.

4 – ORAÇÃO EM FAMÍLIA

4.1 A família como Escola de Oração

Inúmeras vezes o magistério reitera a importância da oração na família e recorda como os primeiros ensinamentos recebidos em criança são os ensinamentos decisivos que permanecem firmes na vida quotidiana, mesmo quando se cresce. A família, dentro da qual a criança aprende a dar seus primeiros passos e a dizer as primeiras palavras, como “mãe” ou “pai”, “obrigado” e “por favor”, é também o lugar onde se ensina a rezar e a dizer “obrigado” ao Senhor. À medida que a criança cresce, aprende a aprofundar a sua oração seguindo o exemplo de seus pais, aprendendo a confiar-se ao Senhor mesmo nos momentos mais difíceis, certo do seu apoio.

Na Exortação Apostólica *Amoris Laetitia*, o Papa Francisco reitera que «os momentos de oração em família e as expressões da piedade popular podem ter mais força evangelizadora do que todas as catequeses e todos os discursos» (Ex. Ap. *Amoris Laetitia* [AL], 19 de março de 2016, n. 288), concluindo que «só a partir desta experiência é que a pastoral familiar poderá conseguir que as famílias sejam simultaneamente igrejas domésticas e fermento evangelizador na sociedade» (AL, n. 290).

São João Paulo II, na Exortação Apostólica *Familiaris Consortio* (FC), reconheceu a importância da oração compartilhada na família, pois «na família, de facto, a pessoa humana não só é gerada e progressivamente introduzida, mediante a educação, na comunidade humana, mas mediante a regeneração do batismo e a educação na fé, é introduzida também na família de Deus, que é a Igreja» (FC, n. 15). Apresentamos de seguida um percurso de oração que cada família pode adaptar de acordo com a sua própria sensibilidade.

4.2 Exemplos de oração familiar

4.2.1 À mesa antes e depois das refeições

Um dos principais lugares de partilha em família é certamente a mesa, durante as refeições. Este pode ser um primeiro momento para rezar juntos em família, agradecendo ao Senhor pelo que foi recebido e rezando pelos mais necessitados. Desta forma, as crianças podem aprender que o pão de cada dia, que pedimos com a oração do Pai Nosso, não é apenas um conceito abstrato, mas um pedido muito concreto que fazemos como filhos ao Pai Celeste. A refeição que comemos juntos é uma graça recebida do Senhor

através da providência, que nos acompanha em todos os momentos da nossa vida.

• Antes das refeições

“Pai Santo, nós te agradecemos por este alimento; tornamos capazes de fazer da tua vontade o nosso alimento quotidiano. Pedimos-te pelos pobres que não têm nada: dá-lhes o necessário para viverem segundo a tua vontade. Amém.”

• Depois das refeições

“Nós te damos graças, Senhor, por todos os teus benefícios: faz que os usemos sempre para o bem. Por Cristo, nosso Senhor. Amém.”

A catequese celebrou a Festa de Reis

A festa da Epifania, celebrada tradicionalmente a 6 de janeiro, é uma das mais antigas e significativas celebrações do calendário cristão. A palavra ‘Epifania’ vem do grego ‘epipháneia’, que significa ‘manifestação’ ou ‘aparência’, e refere-se à revelação de Jesus Cristo como Filho de Deus aos gentios, representados pelos Magos. A narrativa bíblica da visita dos magos é encontrada no Evangelho de Mateus (Mateus 2, 1-12). Curiosamente, a Bíblia não especifica o número de magos, referindo-se apenas a eles no plural. Tradicionalmente, referem-se três magos, possivelmente pelo número de presentes que ofereceram: ouro, incenso e mirra. No entanto, não há qualquer menção específica sobre quantos eram. Além

disso, a Bíblia não os descreve como reis nem lhes atribui nomes. Os nomes de Melchior, Gaspar e Baltasar surgiram séculos depois, através de várias lendas e tradições populares. Os presentes trazidos pelos magos - ouro, incenso e mirra - têm significados simbólicos profundos. O ouro é um presente digno de um rei, simbolizando a realeza de Jesus. O incenso, frequentemente usado em rituais religiosos, representa a divindade de Cristo, reconhecendo-o como Deus encarnado. A mirra, uma resina usada tanto em perfumes como em embalsamamentos, prefigura o sofrimento e a morte de Jesus, destacando a Sua humanidade e o sacrifício que viria a fazer pela humanidade.

A catequese da Unidade Pastoral

de Sintra juntou-se na igreja de S. Miguel no dia 4 de janeiro, na eucaristia vespertina da Festa da Epifania. As crianças e adolescentes trouxeram os seus mealheiros missionários e estrelas que ofereceram a Jesus. Algumas crianças vieram trajadas de reis magos dando mais alegria e cor a esta festa tradicional da catequese.

Na sua homilia, o Padre Armindo contou com a ajuda das crianças da catequese, em especial as mais novas, que souberam explicar muito bem e por palavras suas quais foram os presentes trazidos pelos magos e o seu significado, fruto dos ensinamentos da catequese, mas também dos seus pais e avós.

Adérito Martins



I Encontro Sinodal Nacional

Fátima, 11 de janeiro de 2025



O I Encontro Sinodal Nacional, organizado pela Conferência Episcopal Portuguesa (CEP), reuniu 300 participantes em Fátima, entre Bispos, membros das Equipas Sinodais e Conselhos Pastorais das dioceses portuguesas, para refletir sobre o Documento Final do Sinodo dos Bispos sobre a Sinodalidade. Este documento é fruto de um percurso iniciado em 2021, propõe uma Igreja mais inclusiva, participativa e missionária. A Diocese de Lisboa fez-se representar por 21 membros do Conselho Pastoral Diocesano, entre os quais o representante da Vigararia de Sintra, o Carlos Macias. A sala foi organizada com 36 grupos, cada um composto por 8 cadeiras dispostas em círculo, onde os participantes se sentaram.

Na abertura, D. José Ornelas (presidente da CEP) destacou a sinodalidade como processo essencial para a transformação da Igreja e enfatizou que o Documento Final deve inspirar mudanças concretas nas Igrejas locais, em vez de ser apenas um texto de referência.

A apresentação do Documento Final foi realizada por dois membros da Equipa Sinodal da CEP, Padre Eduardo Duque e Carmo Rodeia. Destacaram a sinodalidade como estilo de vida cristã, baseado na escuta, colaboração e renovação, com ênfase na espiritualidade coletiva e conversão pessoal para promover a comunhão, participação e missão.

Nos trabalhos de grupo, foi aplicado o Método de conversão Sinodal. As propostas de transformações sugeridas, incluem criar Conselhos Pastorais inclusivos, promover avaliação e prestação de contas, investir em formação sinodal, incentivar novas lideranças e maior protagonismo dos leigos, acolher para aprofundar a dimensão espiritual e reformar seminários enfatizando vivências missionárias e dimensões humanas. As ações concretas para implementar a

sinodalidade, incluem fortalecer a participação e a transparência, abrir a Igreja às periferias, jovens e migrantes, investir na pastoral digital e promover inclusão com acolhimento ativo.

D. Virgílio Antunes (vice-presidente da CEP) encerrou o Encontro destacando o entusiasmo pelo processo sinodal como sinal de esperança e a importância da corresponsabilidade e espiritualidade na renovação da fé.

Os próximos passos incluem divulgar e promover a aplicação prática do Documento Final nas comunidades e realizar um novo encontro nacional em 2026 para avaliar a sua implementação. O encontro foi um marco na renovação eclesial em Portugal, reforçando o compromisso da Igreja com a sinodalidade como caminho de transformação e inclusão.

Carlos Macias

"Jubileu 2025: Um Chamamento à Esperança e à Renovação da Fé"

O nosso envolvimento na preparação do Jubileu 2025 começou há alguns meses, com uma mensagem especial do nosso pároco. O desafio lançado era claro e empolgante: integrar a equipa responsável por pensar e dinamizar o Jubileu 2025 na Vigararia de Sintra. Desde o primeiro momento, sentimo-nos profundamente tocados pelo convite. Motivados e com grande entusiasmo, dissemos "sim" como família, disponibilizando-nos para esta missão.

Já na primeira reunião da equipa, que nos acolheu calorosamente, percebemos o forte desejo de dar vida ao apelo do Papa: Fazer crescer nas nossas paróquias os sinais de esperança propostos para este tempo de graça.

O Jubileu é muito mais do que uma celebração: é a memória dos grandes dons que Deus nos concedeu, é a experiência viva da presença de Deus hoje – com cada um de nós –, renovando os dons do perdão, da reconciliação e da indulgência. É também uma antecipação do futuro, em que tudo o que hoje celebramos será plenamente vivido no Céu.

Cada família convidada é chamada a ser, na sua paróquia, um verdadeiro "guia de esperança", com a missão

de anunciar a chegada do Jubileu e de inspirar a comunidade a renovar a sua confiança em Cristo, preparando o coração para este momento único. Além disso, representamos a nossa paróquia nas atividades da Diocese de Lisboa, como aconteceu na Abertura do Ano Jubilar, no

deste Jubileu, não apenas para a nossa Igreja, mas para todos. Num tempo de tantas incertezas e dúvidas, foi profundamente reconfortante ver tantas famílias unidas, respondendo ao chamamento da Igreja. Foi um momento de renovação do compromisso de caminhar juntos, com

de São Domingos, o ponto de encontro nesse dia especial, levávamos o coração cheio de expectativa e entusiasmo. Não imaginávamos, contudo, encontrar tantas pessoas reunidas, enchendo a igreja e criando um clima de verdadeira comunhão. Já na caminhada em direção à Sé, pu-

uma oportunidade, à vida e à paz, para todos.

Na Sé Patriarcal, onde "não couberam todos", como recordou D. Rui Valério, celebrámos, apertados mas unidos, o início do Ano Jubilar. Ali, renovámos a nossa esperança e a nossa vida em Cristo, fortalecidos pela presença de tantos irmãos e irmãs na fé.

Dias depois, participámos também na abertura da Igreja Jubilar da nossa vigararia, em Rio de Mouro. Representantes de todas as paróquias reuniram-se para celebrar a Missa Jubilar, entrando na igreja ao som do hino:

"Chama viva da minha esperança;

Este canto suba para Ti;

Seio eterno de infinita vida;

No caminho eu confio em Ti."

O hino do Jubileu diz tudo! Que este ano seja para as nossas famílias uma verdadeira oportunidade de renovação. Que esta chama viva da esperança aqueça os nossos corações e nos guie na caminhada rumo à vida eterna.

Manuela e Carlos Mendes



dia 29 de dezembro, numa celebração presidida por D. Rui Valério na Sé Patriarcal de Lisboa.

Essa celebração foi um marco inesquecível, onde sentimos de forma concreta a grandeza e a importância

esperança e fé. A Porta Santa, que se abre para todos, recorda-nos que nunca estamos sozinhos no caminho. Como entoamos no hino do Jubileu: "No caminho eu confio em Ti".

Ao dirigimo-nos à Igreja

demos partilhar as ruas com quem por elas passava ou passeava, quem de surpresa encontrou naquela massa grande de gente que caminhava cantando, seguindo o clero, um propósito de olhar para o futuro com esperança, sentindo que este Jubileu é

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

22º ANIVERSÁRIO DO JORNAL "CRUZ ALTA" DA UNIDADE PASTORAL DE SINTRA



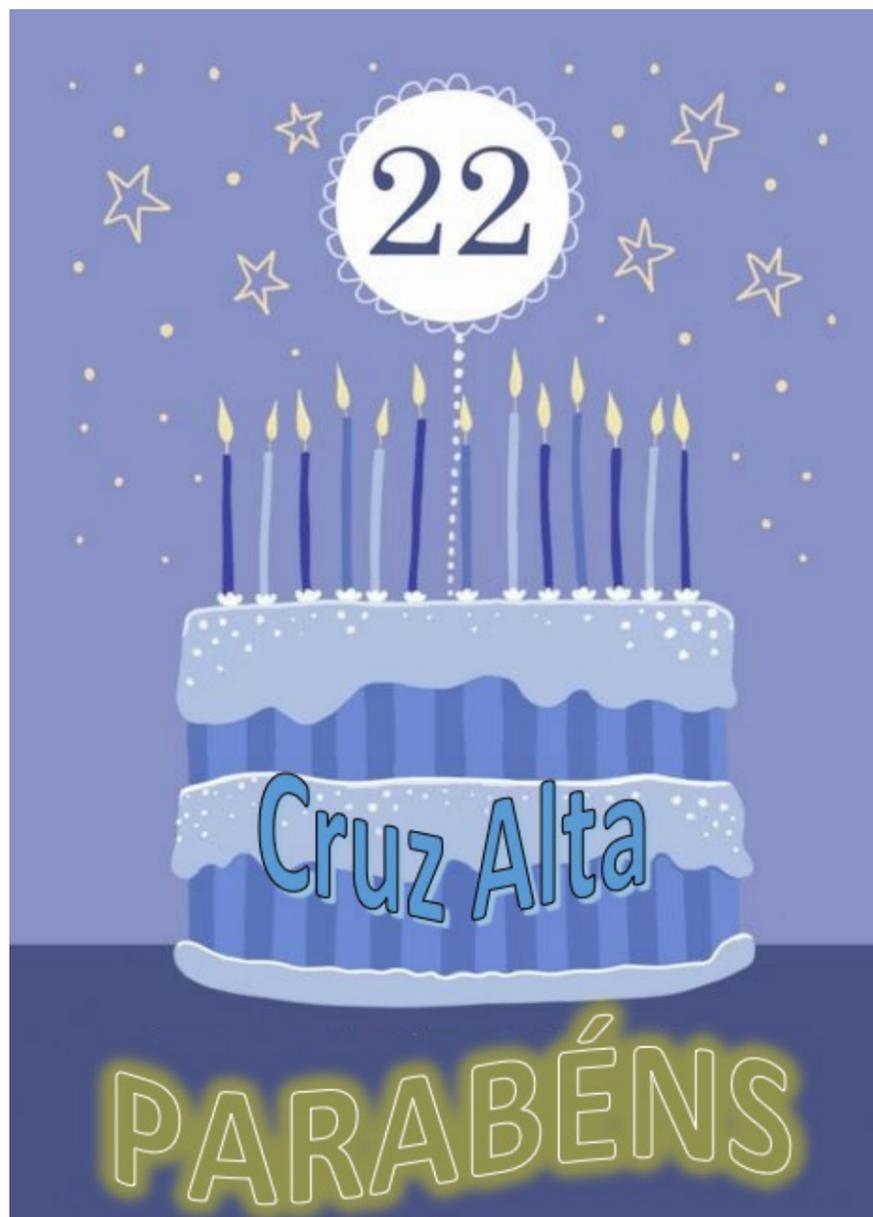
É com grande alegria que a Unidade Pastoral de Sintra celebra o 22º ano de existência do nosso jornal "CRUZ ALTA". Desde a sua criação, este jornal tem sido um elo vital para a nossa comunidade, unindo-nos através de histórias inspiradoras, notícias relevantes e reflexões sobre a nossa fé e vida em comunidade.

Ao longo dos anos, o "CRUZ ALTA" tem cumprido a sua missão de informar, inspirar e fortalecer os laços entre os paroquianos. Cada edição é um testemunho do compromisso e dedicação de uma equipa dedicada, que trabalha com entusiasmo para levar aos leitores conteúdos de qualidade, que refletem a riqueza e diversidade das nossas paróquias.

Neste aniversário, expressamos a nossa profunda gratidão a todos os colaboradores, que tornam possível cada edição do "CRUZ ALTA". É o esforço conjunto de todos que faz deste jornal uma referência de comunicação e espiritualidade na nossa comunidade.

Queremos também agradecer aos leitores, por nos acompanhar nesta caminhada. Esperamos que o "CRUZ ALTA" continue a ser uma fonte de luz, esperança e fé em cada lar de Sintra.

Que o Senhor nos abençoe e guie, permitindo que o nosso jornal continue a crescer e a prosperar, sempre ao serviço da nossa comunidade



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
chamada para a rede fixa nacional

cintramedica.pt

Cintramédica II - Sintra • NIF: 500 330 859 - Licença de Funcionamento 7769/2013

HISTÓRIA DE VIDA: Ana Isabel Sá

Entrevista: P. Armindo Reis; Redação: Adérito Martins

Ana Isabel Tavares de Jesus Oliveira e Sá, nasceu a 11 de janeiro de 1948, na freguesia de Água de Pau, Concelho Lagoa, Distrito de Ponta Delgada. O pai era agricultor; a mãe faleceu quando a Ana Isabel tinha 7 anos. Teve 5 irmãos, dois que faleceram antes de Ana Isabel nascer, dois mais velhos, João e Lurdes, e um mais novo, Luís.

Após a morte da mãe, foram viver para casa do avô paterno, já viúvo, que até aí vivia só com um filho solteiro. Aos 12 anos Ana Isabel veio para o continente, depois de ter vivido algum tempo com uma tia materna, sua madrinha de Batismo.

A ida para o continente, em 1960, foi motivada por um tio padre, Pe. João Evangelista, pároco na Moita do Ribatejo, Sarilhos Grandes e Sarilhos Pequenos, que chamou Ana Isabel e o irmão mais novo para junto de si. O irmão mais velho já tinha estado com o tio, que tinha a esperança que ele fosse para o Seminário, o que acabou por não acontecer, tendo voltado para os Açores uns meses antes da chegada dos irmãos.

Vieram para o continente de barco, ao cuidado da tripulação. Foram viver para a casa paroquial, onde

Ana Isabel aprendeu a tratar das tarefas de casa, com a ajuda de uma governanta que trabalhava numa das três instituições sociais dirigidas pelo tio. Na Moita já não voltou à escola, ficando com a 4ª classe que tinha feito nos Açores. O irmão ainda foi estudar até ao 6º ano.

A rotina de Ana Isabel na Paróquia da Moita era cuidar da casa paroquial, participar na Missa diária e dar catequese aos pequenitos. Ficou em casa do tio até aos 21 anos. Durante esse tempo, só conseguiu ir uma vez aos Açores para visitar a família, em 1967, e foi a última vez que viu o pai, porque faleceu, atropelado, cerca de um mês depois.

Ana Isabel conheceu o marido, Adelino Oliveira e Sá, porque o tio tinha posto um anúncio no jornal a pedir prefeitos para tomarem conta dos miúdos de uma instituição e o jornal chegou à terra do marido (Ribeirão, Famalicão), que respondeu ao anúncio por, depois de frequentar o Seminário, não querer seguir o trabalho dos pais na agricultura e no fabrico de calçado. Quando ele chegou à casa paroquial para falar com o Tio Padre, a Ana Isabel ficou logo encantada por ele, mas

tinha apenas 14 anos e obviamente guardou esse sentimento para si. Embora trocassem olhares, assim ficaram durante 5 anos, altura em que ele foi chamado para a tropa, onde esteve de 1964 a 1968. Enquanto ele esteve em Évora e mais tarde em Beja, começou a escrever à Ana Isabel, mas o tio não lhe entregava as cartas, o que ela veio a saber pelo irmão. Mais tarde o tio, confrontado por ela, acabou por começar a entregar-lhe as cartas e, correspondendo-se, combinaram o Adelino aproveitar os dias em que o Tio ia a Lisboa, ao Patriarcado, para lhe telefonar e poderem namorar um bocadinho à distância. Depois o Adelino veio para Lisboa, para o RALIS e daí para a Guiné. Quando regressou da Guiné, o tio de Ana Isabel não permitiu que ela fosse esperá-lo ao cais do navio, nem veio a aceitar o pedido para ele voltar a trabalhar numa das suas 3 instituições sociais, porque a queria afastada dele, para que continuasse solteira a cuidar da casa paroquial. O Tio Padre era muito respeitado nas paróquias pelo trabalho social que fazia, mas para com os sobrinhos era pouco generoso.

Apesar da oposição do Tio, não desistiram, e quando o Adelino veio a Lisboa para esperar um padre da sua aldeia que chegava também do ultramar, conseguiram encontrar-se novamente e começaram a pensar em casar. Pediu então autorização ao Tio para casar e lá conseguiu que ele autorizasse. Casaram em Abril de 1969, em Ribeirão, mesmo sem os familiares dos Açores poderem vir, e sem o Tio, que não quis ir, indo da parte da Ana Isabel apenas o irmão, os padrinhos e 2 amigos. Depois de casarem ficaram a viver lá na terra do Adelino, até que ele conseguiu emprego em Sintra, na fábrica das luvas, e veio para baixo, deixando a Ana Isabel na terra. Todos os fins de semana ia ter com a esposa, que entretanto engravidou. Ele pediu então ajuda ao patrão para pagar uma renda, de modo a que ela pudesse vir também para Sintra. Era uma casa partilhada com outro casal que já tinha dois filhos. Nasceu-lhes então o primeiro filho, Pedro, nessa casa, onde viveram até 1971, ano em que arrendaram outra casa, na Estefânia, onde Ana Isabel ainda reside atualmente. Em 1974 nasceu a filha, Helena Isabel, e mais tarde ainda teve outra gravidez que infelizmente não vingou. A filha já nasceu no hospital.

Ana Isabel começou a trabalhar na fábrica de têxteis da Melka, no Cacém, num período entre o nascimento dos dois filhos. Depois do nascimento da filha, foi trabalhar para o Liceu de Sintra, agora Escola Secundária de Santa Maria, na Portela, inicialmente no bar, depois no PBX (central telefónica) e por fim foi nomeada chefe de pessoal, o que não lhe agradou porque não gostava de mandar. Aposentou-se ao fim de 33 anos na escola e por isso conhece várias gerações de jovens que por lá passaram. O marido quando saiu da fábrica das luvas, dedicou-se à venda de tecidos em feiras e, algum tempo depois, numa loja que comprou no hiper-grossista no Porto Alto, onde trabalhou até se reformar.



Quando o filho Pedro fez um ano foram aos Açores ver a família. O menino foi batizado em Ribeirão e a filha em Corroios, por serem de lá os padrinhos dela.

Os filhos andaram na catequese e a família ia à Missa à capela da Correnteza, da D. Mimi d'Argeant, e à igreja de S. Martinho. Tiveram uma catequista muito boa, uma Irmã Serva de Nossa Senhora de Fátima, que vivia na Quinta do Saldanha.

O Adelino foi diagnosticado com um tumor em 2018 e acabou por falecer em agosto de 2019. Viveram muito felizes durante 50 anos, apesar de um namoro às escondidas, quase só por correspondência, e das dificuldades económicas dos primeiros anos. A fé em Deus, que ambos tinham, foi sempre uma luz de esperança nas dificuldades.

Após ficar viúva, Ana Isabel pôde começar a colaborar na Paróquia, ajudando nos arranjos florais da igreja de São Miguel, no acolhimento antes da Missa, na Loja Solidária e na quermesse de São Martinho. Recentemente também começou a participar no coro na Missa das 11h30. É um exemplo do muito que as pessoas, depois de se reformarem, podem fazer, mantendo-se ativas e ajudando a comunidade paroquial.

Toda esta experiência de vida foi relatada por Ana Isabel num álbum que quis deixar para os filhos e as duas netas e uma bisneta poderem conhecer a aventura da sua vida.

Espaço Solidário celebrou 2 anos de apoio à comunidade

Em janeiro passado, o Espaço Solidário ACISJF-UPS comemorou dois anos de atividade, marcados pelo compromisso em apoiar os diversos clientes e amigos nas mais variadas vertentes.

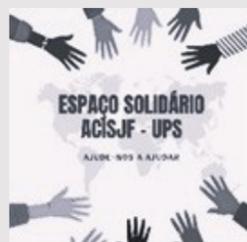
Ao longo deste período, o projeto tem sido um porto seguro para quem precisa de renovar o seu guarda-roupa, comprar presentes, ou apenas conversar. Mas, também para quem enfrenta dificuldades, oferecendo roupas, lençóis, cobertores, toalhas e outras utilidades domésticas que fazem a diferença no dia a dia de muitos.

Este trabalho, realizado na loja da ACISJF da Galeria Comercial, e nas garagens da Igreja de São Miguel, com grande dedicação por 10 voluntárias e apoiado pela generosidade de doadores, é mais do que uma resposta às necessidades materiais. É também um gesto de empatia, que fortalece os laços de solidariedade e comunidade.

Aproveitamos esta ocasião para agradecer a todos que contribuíram para o sucesso do Espaço Solidário, desde os que oferecem os bens até aos que lhe dedicam o seu tempo e esforço.

Que este aniversário seja apenas um de muitos outros anos de impacto positivo e cuidado mútuo. Venha conhecer, colaborar ou divulgar este projeto. Juntos, construímos um futuro mais digno para todos.

A equipa do Espaço Solidário (Ana Isabel, Carolina, Cristina, Gracinda, Isabel, Isa, Josefa, Júlia, Maria João, Teresa)



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

 **Santos do mês**
Pe Joaquim Inácio

SÃO TEOTÓNIO - O PRIMEIRO SANTO PORTUGUÊS E FUNDADOR DO MOSTEIRO SANTA CRUZ

Nascido em Ganfei (Valença) Portugal, São Teotónio foi religioso. Desde criança, foi confiado aos cuidados de seu tio-avô, Dom Crescónio, que era Bispo de Coimbra. Com o auxílio do tio, estudou filosofia e teologia e, em seguida, foi ordenado sacerdote. Na cidade de Viseu, aos 30 anos, tornou-se prior da Sé. Ofereceram-lhe funções como o cargo de Prior dos Cônegos Regrantes de Santo Agostinho e a Custódia do Santo Sepulcro, quando ele esteve por duas vezes em Jerusalém, na Terra Santa. Também ofereceram o bispado da Sé de Viseu, mas, com liberdade interior, ele recusou

a todas. Ao regressar da Terra Santa para Portugal, foi um dos reformadores da regra dos Cônegos Regrantes, junto com os outros religiosos. Com mais 11 irmãos, fundou a Ordem dos Cônegos Regrantes da Santa Cruz (Mosteiro Santa Cruz). Tornou-se seu primeiro prior. Um homem sábio. Ele foi suporte ao jovem Afonso Henriques, durante a Independência de Portugal, e tornou-se conselheiro do então Rei, Dom Afonso I. Tinha como amigo São Bernardo de Claraval. Com 70 anos, renunciou ao cargo de prior, desejando passar os últimos anos de sua vida



dedicados à oração e à contemplação. Morreu 10 anos depois, em 18 de fevereiro de 1862, em Coimbra. Apenas um ano depois de sua morte, foi canonizado; e é o primeiro santo português elevado aos altares. Ficou conhecido por ser um grande reformador da vida religiosa.

São Teotónio. Rogai por nós!

III JORNADA VICARIAL DE LITURGIA
ESPIRITUALIDADE E LITURGIA: O (RE)ENCONTRO COM O SIMBÓLICO

RIO DE MOURO
8.FEVEREIRO.2025

09h00 | Acolhimento
09h30 | Oração e acolhimento
10h00 | Conferência: O agir simbólico e a novidade na liturgia
D. Alexandra Palma
11h00 | Intervalo
11h30 | Diálogo com o arcebispo
12h00 | Massa
13h00 | Almoço
14h30 | Assistent
1. Celebrações litúrgicas: uma experiência
Pe. Francisco Costa
2. O lugar da catequese como missão à liturgia
Pe. Tiago Neto
3. A Eucaristia: passo a passo
Pe. Pedro Lourenço
4. Os sinais sagrados na liturgia
Pe. Ricardo Jacinto
16h00 | Intervalo
16h30 | Vespertinas

Intenção do Papa
Fevereiro 2025

PELAS VOCAÇÕES À VIDA SACERDOTAL E RELIGIOSA.

Rezemos para que a comunidade eclesial acolha os desejos e as dúvidas dos jovens que sentem o chamamento a servir a missão de Cristo na vida sacerdotal e religiosa.

 **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 - Fevereiro 2025 - Ano C					
	Dia 2	Dia 9	Dia 16	Dia 23	 <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>
	4.º DOM. T. Comum APRESENTAÇÃO DO SENHOR	5.º DOM. T. Comum	6.º DOM. T. Comum	7.º DOM. T. Comum	
Leitura I	Mt 3, 1-4; Sl 23 (24), 7.8.9.10	Is 6, 1-2a.3-8	Jer 17, 5-8	1 Sm 26, 2.7-9.12-13	
Salmo	23 (24), 7.8.9.10 "O Senhor do Universo é o Rei da glória"	137, 1-2a.2bc-3.4-5.7c-8 «Na presença dos Anjos, eu Vos louvarei, Senhor.»	1, 1-2.3.4.6 "Feliz o homem que põe a sua esperança no Senhor".	102, 1-2.3-4.8.10.12-13 "O Senhor é clemente e cheio de compaixão."	
Leitura II	Heb 2, 14-18 "Porque Ele não veio em auxílio dos Anjos, mas dos descendentes de Abraão."	1 Cor 15, 1-11 «É assim que pregamos e foi assim que acreditastes»	1 Cor 15, 12.16-20 «Se Cristo não ressuscitou, é vã a vossa fé»	1 Cor 15, 45-49 «O homem que veio do Céu é o modelo dos homens celestes»	
Evangelho	Lc 2,22-40 «Todo o filho primogénito varão será consagrado ao Senhor»	Lc 5, 1-11 «Deixaram tudo e seguiram Jesus»	Lc 6, 17.20-26 "Bem-aventurados os pobres. Ai de vós, os ricos"	Lc 6, 27-38 «Sede misericordiosos, como o vosso Pai é misericordioso»	

Serviço Pastoral e Litúrgico Fevereiro 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
09H00	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 (Irm. Clarissas)
19H15	Igreja de S. Martinho

MISSA FERAL *						
	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		
20H00			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 – Sábado da semana III

Dia 2 – Domingo: Festa da Apresentação do Senhor
Liturgia própria de 2 de fevereiro
Dia dos Consagrados (Irmãs e Irmãos de vida religiosa)

Dia 3 – Segunda-feira da semana IV
Férias da Escola de Leigos

Dia 4 – Terça-feira – S. João de Brito
21.00h Catequese de adultos, em S. Miguel

Dia 5 – Quarta-feira – Sta. Águeda
21.30h Ultreia em Cascais
21.30h Secretariado da Catequese

Dia 6 – Quinta-feira- S. Paulo Miki e Comp.
13.00h Missa em polaco, em S. Martinho
21.00h Grupo Bíblico, em S. Miguel

Dia 7 – Sexta-feira – 5 Chagas de Cristo
09.30h Expo. SSmo. em S. Miguel
21.00h Grupo de Jovens da UPS, em S. Miguel
21.00h Início de CPM da UPS, em S. Miguel
21.00h Conselho de Pais dos Escuteiros

Dia 9 – Domingo V do Tempo Comum
Encerramento do CPM da UPS, em S. Miguel
13.30h Missa em polaco, em S. Martinho

Dia 10 – Segunda-feira – Sta. Escolástica
Férias da Escola de Leigos

Dia 11 – Terça-feira da semana V
Dia Mundial do Doente
15.00h Missa no Lar do Oitão
21.00h Catequese de adultos, em S. Miguel

Dia 12 – Quarta-feira da semana V
21.30h Ultreia em Cascais

Dia 13 – Quinta-feira da semana V
Aniversário do P. Jorge Doutor
10.00h Reunião do Clero da Vigararia

21.00h Grupo Bíblico, em S. Miguel

Dia 14 – Sexta-feira – Sts. Cirilo e Metódio
21.00h Grupo de Jovens da UPS, em S. Miguel

Dia 15 – Sábado da semana V
21.30h Preparação para Batismo de Pais e Padrinhos

Dia 16 – Domingo VI do Tempo Comum
15.30h Ordenação episcopal de D. Rui Gouveia, na igreja de S. Vicente de Fora (Bispo auxiliar)

Dia 17 – Segunda-feira da semana VI
21.15h ESCOLA DE LEIGOS, em S. Miguel – Início do 2º Semestre – “Novo Testamento”

Dia 18 – Terça-feira – S. Teotónio
21.00h Catequese de adultos, em S. Miguel

Dia 20 – Quinta-feira – S. Francisco e Sta. Jacinta Marto
21.00h Grupo Bíblico, em S. Miguel
21.15h Conferência para doentes e idosos “Que os seus sofrimentos encontrem alívio naqueles que os visitam” (S. João Lampas, Manuel Girão)

Dia 21 – Sexta-feira da semana VI
21.00h Grupo de Jovens da UPS, em S. Miguel

Dia 22 – Sábado – Cadeira de S. Pedro
20.00h Jantar promovido pelo Agrupamento CNE

Dia 23 – Domingo VII do Tempo Comum
12.45h Almoço da UPS, em S. Miguel, a favor da igreja de São Martinho

Dia 24 – Segunda-feira da semana VII
21.15h Escola de Leigos, em S. Miguel

Dia 25 – Terça-feira da semana VII
15.00h Missa no Lar Cerejeira
21.00h Catequese de adultos, em S. Miguel

Dia 26 – Quarta-feira da semana VII

21.00h Reunião Geral de Catequistas
21.30h Ultreia em Cascais

Dia 27 – Quinta-feira da semana VII
21.00h Grupo Bíblico, em S. Miguel

Dia 28 – Sexta-feira da semana VII
15.00h Missa no Lar Asas Tap
21.00h Grupo de Jovens da UPS, em S. Miguel

MÊS de MARÇO

05 Mar – Quarta-feira de Cinzas
09 Mar – Retiro da Unidade Pastoral de Sintra

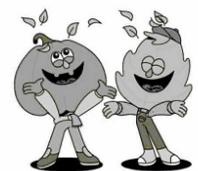
Almoço Convívio

Dia 16 de Fevereiro, às 13 horas, no Salão da Igreja de Galamares

"No fundo são as relações com as pessoas que dão sentido à vida".

Humboldt

Alegria!



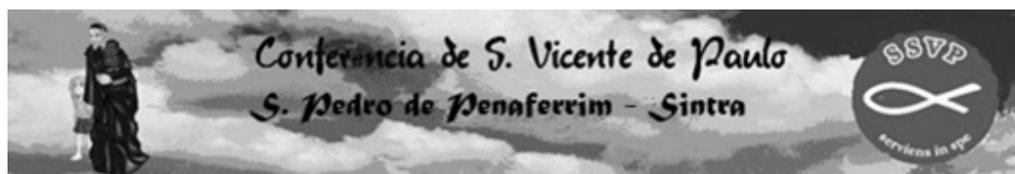
Com uma Ementa especial:
Sopa
Feijoada com arroz
Sobremesa, Vinho, água, sumos... e claro o indispensável café.

Preços:
Adultos, 15 amigos
Crianças até aos 12 anos, 7,50 amiguitos



Notícias dos Vicentinos

As contas da Conferência de S. Vicente de Paulo em 2024



conf.vicentina.penaferim@gmail.com

Telf.- 910428587

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

In página internet da UPS

O ano de 2024 ficou marcado pelas consequências das guerras na Ucrânia e no médio oriente, com os óbvios efeitos na economia mundial e, consequentemente, também a nível nacional. Tal situação manteve e, em muitos casos, agravou a crise social e os níveis de pobreza em Portugal, o que levou muitas famílias a recorrerem ao nosso auxílio material e espiritual.

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

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

Os actuais 17 vicentinos estão distribuídos por idades como indicada no Quadro abaixo:

QUADRO I – IDADES DOS VICENTINOS

41 / 50	51 / 60	61 / 70	Mais70
1	4	3	9

Colaboram ainda regularmente nas nossas actividades mais 9 voluntários (com idades compreendidas entre os 52 e os 85 anos). Verifica-se, pois, que a idade dos vicentinos e colaboradores está, maioritariamente, acima dos 60 anos, havendo uma evidente necessidade de rejuvenescimento da Conferência. Por isso, a entrada de vicentinos e colaboradores mais novos seria uma garantia de que a natural saída dos menos jovens estaria compensada, assegurando-se a continuidade do trabalho que tem vindo a ser realizado.

Relativamente aos apoios que prestámos em 2024, há a referir que foram envolvidas, em média, cerca de 51 famílias e mais de 130 pessoas. O tipo de apoios concedidos consta do Quadro seguinte:

QUADRO II - PRINCIPAIS TIPOS DE APOIOS

Alimentação	Saúde	Habitação
1130	332	12

A saber: a alimentação compreende quase exclusivamente a distribuição do Banco Alimentar; a saúde contém especialmente os apoios na aquisição de medicamentos; a habitação inclui o pagamento de rendas de casa e outras despesas domésticas (água, luz, gás, etc.).

Mas não só os apoios materiais foram objecto da nossa actividade. Foi importante continuar a oferecer outras formas de ministrar o sofrimento das famílias que apoiamos, indo muitas vezes ao seu encontro, designadamente através das cerca de 100 visitas domiciliárias, acção tão característica da prática vicentina.

Mas importa referir que para a distribuição de um cabaz alimentar com uma maior quantidade e qualidade de produtos, a Conferência realiza mensalmente o reforço dos produtos recebidos do Banco Alimentar Contra a Fome de Lisboa, adquirindo um variado leque de alimentos, cujo valor em 2024 correspondeu a 61 % das despesas realizadas e das receitas obtidas.

Relativamente aos medicamentos, manteve-se o Protocolo com a Associação Dignidade, a qual assume o pagamento dos medicamentos dos beneficiários referenciados que sejam comparticipados pelo Serviço Nacional de Saúde (SNS), pagando posteriormente a Conferência 50% desta despesa. Porém, continuámos a assumir o pagamento a farmácias de outros medicamentos.

Por outro lado, procuramos sempre minimizar as despesas administrativas e de funcionamento necessárias à prossecução dos objectivos da Conferência, mas para aliviar um pouco o esforço financeiro da UPS, passámos a pagar as despesas de água e luz das instalações onde se situa a nossa sede. Assim, em 2024 esta rubrica teve um valor correspondente a 3,6 % das receitas obtidas no ano.

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

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

lidariedade de Sintra.

São de destacar as valiosas ofertas nos peditórios à porta das igrejas da UPS (cerca de 44% das nossas receitas) e os donativos e as quotas regulares dos nossos benfeitores.

A Conferência contou também com os importantes contributos da Câmara Municipal de Sintra (subsídio atribuído no âmbito do Programa de Apoio Financeiro a Instituições Sem Fins Lucrativos) e da União das Freguesias de Sintra (transporte de alimentos do Banco Alimentar de Lisboa e subsídio no âmbito do Programa de Apoio ao Associativismo).

Destaque igualmente para o grupo de apoio social "Gota-a-Gota" da UPS, que fornece mensalmente alimentos (leite, papas, cereais), fraldas e toalhas aos bebés e crianças das famílias apoiadas pela Conferência.

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

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

O resultado líquido do ano de 2024 foi, assim, de + 0,32 € (saldo positivo de trinta e dois cêntimos), o que permite concluir praticamente todas as receitas obtidas foram canalizadas para a ajuda aos mais necessitados.

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

Convidamos ainda quem tiver vontade e alguma disponibilidade para se juntar a nós nesta tarefa de ajuda a quem precisa, infelizmente sempre inacabada. Venha oferecer-se em qualquer dos contactos da UPS!



QUADRO III – MAPA DE RECEITAS E DESPESAS DE 2024

Receitas	
Origem	Valor
Colectas dos vicentinos efectuadas nas reuniões internas da Conferência	567,65 €
Subscrições/quotas de beneficiários	600,00 €
Peditórios à porta das igrejas da UPS	9.329,72 €
Apoio financeiro da Câmara Municipal no âmbito do PAFI *	4.500,00 €
Apoio financeiro da Junta de Freguesia no âmbito do Programa de Apoio ao Associativismo	2.000,00 €
Outras receitas consignadas a fim específico (Banco Alimentar e farmácia)	4.062,13 €
Outras despesas diversas	30,00 €
Total	21.089,50 €

Despesas	
Actividades	Valor
Reforço dos cabazes do Banco Alimentar Contra a Fome	12.964,02 €
Comparticipação no pagamento de despesas com saúde (medicamentos, etc.)	4.301,25 €
Auxílio no pagamento de despesas com a habitação	1.241,88 €
Comparticipação na despesa com IMI e AJMI das casas do Património dos Pobres	1.300,00 €
Contribuição obrigatória para a Sociedade de S. Vicente de Paulo **	293,13 €
Despesas administrativas e de funcionamento da Conferência (água e luz)	758,90 €
Reparação do portão das instalações	130,00 €
Outras despesas diversas	100,00 €
Total	21.089,18 €

Resultado final	0,32 €
------------------------	---------------

* Programa de Apoio Financeiro às Instituições Sem Fins Lucrativos Promotoras de Desenvolvimento Social e de Saúde.
 ** Participação nas despesas da Sociedade de S. Vicente de Paulo e para auxílio a outras Conferências em dificuldades.

O resultado líquido do ano de 2024 foi, assim, de + 0,32 € (saldo positivo de trinta e dois cêntimos), o que permite concluir praticamente todas as receitas obtidas foram canalizadas para a ajuda aos mais necessitados.

Presidente
Hermínia Dionísio

Tesoureiro
Rui Pereira

O mundo à nossa volta



Rafael Antonio Prieto Mendieta.

Humanização da Tecnologia: Um Propósito para o Novo Ano

Tecnologia com Propósito: Um Apelo ao Cuidado da Criação e da Vida Espiritual

No mundo moderno, a tecnologia tornou-se uma ferramenta essencial para as nossas vidas. Desde as nossas relações até à forma como trabalhamos e aprendemos, tudo parece ser mediado por redes sociais, inteligência artificial e plataformas digitais. Contudo, o uso desenfreado destas ferramentas levanta questões profundas: Estamos a utilizá-las de forma ética? Que impacto têm no nosso ambiente e na nossa vida espiritual? Este artigo procura refletir sobre estas questões, aprofundar as raízes estruturais dos problemas tecnológicos e propor caminhos concretos para uma ação transformadora.

Raízes Estruturais do Problema Tecnológico

1. O Modelo Económico Digital:

O mundo digital é dominado por um modelo económico que prioriza o lucro em detrimento do bem-estar humano e ambiental. As grandes empresas tecnológicas desenvolvem algoritmos concebidos para maximizar a atenção dos utilizadores, explorando frequentemente as suas emoções e vulnerabilidades. Este sistema perpetua uma cultura de consumo excessivo e de conteúdo superficial.

2. Desigualdade no Acesso e na Governação Tecnológica:

O acesso à tecnologia é marcado por profundas desigualdades globais. Enquanto as sociedades mais ricas usufruem de avanços tecnológicos, muitas comunidades marginalizadas carecem de infraestrutura digital básica. Além disso, as decisões sobre a governação tecnológica estão frequentemente centralizadas, limitando a participação cidadã.

3. Impacto Ambiental do Ecosistema Digital:

Cada interação, clique, mensagem, newsletter, transmissão ativa, redes de servidores que consomem energia, muitas vezes não renovável. A indústria digital contribui significativamente para as alterações climáticas e gera resíduos eletrónicos que

afetam os países vulneráveis, agravando as desigualdades.

Uma Resposta Cristã Transformadora

1. Educar para uma Cultura Digital Ética

As comunidades de fé podem liderar iniciativas que promovam:

Consciência Crítica: Oficinas sobre como identificar conteúdo valioso e rejeitar o consumismo digital.

Impacto Ambiental Digital: Seminários sobre a pegada de carbono das nossas escolhas tecnológicas e estratégias para minimizá-la.

Justiça Digital: Formação em direitos digitais, privacidade e equidade no acesso.

2. Espiritualidade e Governação Digital As comunidades cristãs podem fomentar:

Espaços Virtuais de Espiritualidade: Plataformas para oração e reflexão.

Ação Participativa: Parcerias com grupos locais para promover tecnologias acessíveis e sustentáveis.

3. Responsabilidade Corporativa e Sustentabilidade

Do ponto de vista cristão, é essencial desafiar as empresas

a:

Transparência Energética: Utilizar energias renováveis e publicar a sua pegada ambiental.

Incentivar Conteúdos Edificantes: Priorizar informações educativas e relevantes.

Propostas Concretas para a Ação Cristã

1. **Redução do Impacto Ambiental nas Paróquias:** Migrar para energias renováveis e organizar campanhas de reciclagem de dispositivos.

2. **Movimentos Digitais para o Bem Comum:** Programas que convidem a reduzir o consumo digital desnecessário e a promover atividades de serviço.

3. **Educação Digital em Escolas e Catequeses:** Criar materiais que integrem o impacto tecnológico na formação religiosa.

A tecnologia deve refletir o nosso compromisso cristão com o cuidado da criação e o bem comum. Transformemos as nossas ferramentas digitais em instrumentos de serviço, justiça e esperança. Que as nossas escolhas digitais sejam um testemunho da nossa fé e um caminho para um futuro sustentável e cheio de propósito. Como diz São Paulo: "Tudo me é permitido, mas nem tudo me convém" (1 Coríntios 10:23).



Memórias do passado de Sintra

Autor: Ludgero Paninho,

História do Estabelecimento Prisional de Sintra, desde a sua criação aos dias de hoje. 5ª Parte...

Entretanto, em Lisboa desencadeava-se grande celeuma política à volta do nome dos missionários espirituais gauleses, especialmente em relação ao P. Carlos Duparquet. Isso demonstrou à evidência que o problema não seria resolvido com sacerdotes estrangeiros e que para solucionar os problemas missionários de Angola era preciso formar padres portugueses. Parece ter sido devido a isso que o grande missionário transferiu o seu campo de ação, mudando-se de Capangombe para Santarém.

Acabara a primeira tentativa da fixação dos missionários da Congregação do Espírito Santo, em Angola. Os parlamentares de Lisboa podiam agora descansar, pois não havia agentes da infiltração estrangeira nas missões angolanas.

A Santa Sé erigiu, em 9 de setembro de 1865, como já dissemos, a Prefeitura Apostólica do Congo, confiando-a aos padres da Congregação do Espírito Santo.

Em setembro de 1873, os missionários da Congregação do Espírito Santo retomavam a iniciativa de se fixarem no território angolano tendo fundado a missão de Lândana. A nova tentativa de evangelização e civilização ficou-se devendo aos cuidados do P. Duparquet e do P. Carrie.

Fundaram desde logo uma escola, como pode deduzir-se do referido. Estabeleceram um internato. Entretanto, em 20 de outubro de 1879 havia já sido inaugurado um seminário para a formação de clero nativo.

Em 1887, fixaram-se em Luanda os religiosos da Congregação do Espírito Santo, o P. Afonso Gauthier e o P. José Faxel. Ficaram a trabalhar como capelães tanto no hospital como no Depósito de Degredados, assistindo os enfermos e os condenados ao desterro com o apoio e o consolo da religião. Admite-se que a data da fixação em Luanda dos dois missionários, 28 de janeiro de 1887, corre-

sponde à da instalação da respetiva Procuradoria Missionária, de que eles ficaram encarregados. Abriam em breve na cidade uma escola para crianças pobres, em local que não conseguimos determinar com exatidão, mas que deverá ter sido na área do musseque das Ingombotas. Vinte anos antes, os seus confrades abriram a sua aula junto da ermida da Nazaré.

Reconhecendo o valor da ação dos missionários da Congregação do Espírito Santo, apesar de a maior parte dos seus membros ser constituída por padres estrangeiros, o governo português concedeu-lhes, em 5 de novembro desse mesmo ano de 1896, o subsídio de cinquenta e dois contos, tendo em vista as missões de Angola. No dia 16 de setembro de 1887, o ministro da Marinha e Ultramar, Henrique de Barros Gomes, criou por decreto a Junta-Geral das Missões, cuja finalidade era dar impulso novo às atividades evangelizadoras.

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.

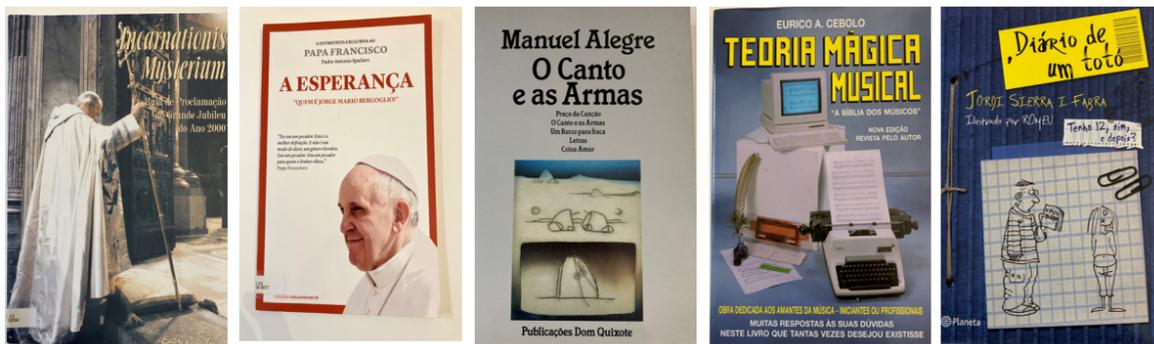
Biblioteca UPS

Isabel Pereira

2025, Fevereiro. Ano Jubilar da Esperança. «Portanto, o próximo Jubileu há de ser um Ano Santo caracterizado pela esperança que não conhece ocaso, a esperança em Deus» - Papa Francisco

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

- *1. **“Incarnationis Misterium”**: bula de proclamação do Grande Jubileu do ano 2000 / São João Paulo II, Rei dos Livros, 1999 - (Há 25 anos...)
- *2. **A Esperança** / Entrevista ao Papa Francisco, pelo P.e António Spadaro, Cofina M., 2014 (“Quem é Jorge Maria Bergoglio”)
- *3. **O canto e as armas** – Manuel Alegre, Dom Quixote, 1989, 1ª ed. (“Centenário da Sociedade Portuguesa de Autores”; Manuel Alegre é seu Presidente de Honra)
- *4. **Teoria Mágica Musical** / Eurico Augusto Cebolo, ed. do autor, 2009 (“Obra dedicada aos amantes da música, iniciantes ou profissionais”)
- *5. **Diário de um tótó** / Jordi Sierra i Fabra; il. Romeu, ed. Planeta, 2010 (Para os jovens leitores...)



Ler! Ler! Ler!

«Sem os livros, nada, as melhores coisas do nosso mundo teriam caído no esquecimento.» (Walter Benjamin), in “O infinito num Junco” de Irene Vallejo (2024)

Nota final:

Continuemos a visitar os **museus e monumentos de Sintra**. Não muito distante do Museu de Arte Sacra na Igreja de S. Martinho está o **NewsMuseum**, “um espaço experiencial dedicado às notícias, aos media e à comunicação”.

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

Boas leituras!

(O texto segue a antiga grafia)

À DESCOBERTA DO NOSSO PATRIMÓNIO



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





Parcelas



Patrocínio
União das Freguesias de Sintra



No mês anterior a fotografia publicada era da placa toponímica da Rua Padre Amaro Teixeira de Azevedo, na Várzea de Sintra. O Pe. Amaro foi Pároco de São Martinho de São Marçal, junto do seu irmão, Pe. Carlos Teixeira de Azevedo.



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

