



Distribuição Gratuita

# Cruz Alta

Dezembro 2025

Edição nº 236 - Ano XXIII  
Diretor: P. Armindo Reis

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

## IGREJA DA VÁRZEA INAUGURAÇÃO 7 DE DEZEMBRO CELEBRAÇÃO 10H



### Encerramento do Ano Jubilar Vicarial

Página 3



### Advento

Páginas Centrais



### Festejos do dia de S. Martinho

Páginas Centrais



### JANTAR DE PASSAGEM DE ANO Da UPS

No salão da Igreja de São Miguel  
31 de Dezembro / a partir das 20h

# 2026

Inclui camarão, espumante e passas!  
Com música e muita animação!  
Prato principal: Arroz de Pato



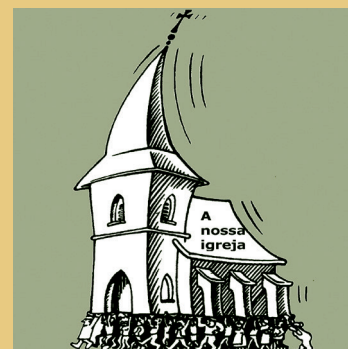
### 25 Desejos

Crianças 4-12 anos: 12,5 Desejos  
Descontos de Família: 30%  
(5 ou mais pessoas)

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

### Contributo Paroquial

Página 10



### Entrevista de Vida: Fernanda Santos

Página 10







**Editorial**  
Luis Dionisio

## Solidariedade e Caridade — Natal com os que mais precisam



O Natal é tempo de luz, de esperança e de reencontro com o amor que se transforma. Celebramos o nascimento de Jesus, o Deus que se fez pequeno, pobre e próximo. E é justamente nesse mistério que somos convidados a olhar para os que mais precisam, com o coração aberto e as mãos estendidas.

Em Belém, não havia lugar para Maria e José. Jesus nasceu numa manjedoura, cercado de simplicidade e humildade. Hoje, muitos ainda vivem essa realidade: famílias sem teto, idosos solitários, crianças sem presentes, pessoas que enfrentam o frio da indiferença e da exclusão. O Natal cristão chama-nos a alterar essa lógica e sermos uma

presença de Deus na vida dos outros.

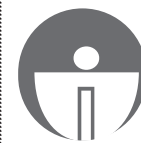
A solidariedade não é apenas um gesto bonito, é expressão concreta da fé. A caridade é o amor em ação, é o Evangelho vivido nas pequenas atitudes: uma visita, uma cesta básica, um abraço, uma escuta. É no encontro com o outro que encontramos o próprio Cristo.

A nossa paróquia, como comunidade viva, é chamada a ser sinal desse amor. Que neste Natal, as nossas celebrações não fiquem apenas dentro da igreja, mas que se espalhem pelas ruas, pelos lares, pelos corações. Que cada um de nós possa ser um instrumento de paz, de acolhimento e de esperança.

Natal é tempo de reencontro com a fé, com a família, com a comunidade. É tempo de estender a mão, de partilhar o pão, de visitar quem está só. É tempo de sermos presença de Deus na vida dos outros, com gestos simples, com palavras que acolhem, com atitudes que edificam.

Que o Menino Jesus nos inspire a viver um Natal mais humano, mais fraterno e mais cristão, com paz no mundo.

Feliz Natal, com fé e com amor!



**Os Nossos Padres**

Pe. Armindo Reis

## AVISOS APOCALÍPTICOS

Terminámos há pouco tempo o Ano Litúrgico e as leituras dos últimos domingos têm sempre um tom apocalíptico, falam do fim dos tempos e da necessidade de nos prepararmos para eles. O fim dos tempos não é necessariamente o fim do mundo como planeta, mas pode ser o fim deste mundo para cada um de nós ou o fim do mundo como o conhecemos.

Os textos proféticos usam imagens assustadoras e um tom ameaçador, mas ao mesmo tempo afirmam que quem respeita Deus não precisa ter medo. O objetivo desses textos é advertir o povo, para que quem segue maus caminhos se converta.

Hoje a Igreja não utiliza essa linguagem apocalíptica, não usa o tom ameaçador, porque anuncia o Deus bom e misericordioso que Jesus nos revelou.

No entanto, agora é o mundo da ciência que faz profecias apocalípticas, anunciando consequências graves para o desgoverno da humanidade, na forma com se relaciona com o meio ambiente, consumindo os recursos naturais de forma desenfreada, poluindo o ar, a terra, os rios, e o mar, destruindo habitats naturais e causando a extinção de espécies.

Talvez Deus também fale pela boca da ciência!

Antes eram os profetas, agora são os cientistas que avisam com castigos para a Humanidade, se não lhes der ouvidos, anunciando alterações climáticas que resultarão no descongelamento dos glaciares, na subida do nível do mar, no aumento das inundações e das secas, tornando algumas zonas inabitáveis, gerando fome e obrigando à migração dos povos, com todas as consequências que daí advêm.

Os mais pobres são sempre os mais penalizados por estas alterações, mas os cientistas vão avisando que poderão afetar a todos. Basta que nos digam que o peixe que comemos já pode vir contaminado com micro-plásticos ou que a carne pode trazer consigo antibióticos e outras substâncias que nos prejudicam a saúde, para ficarmos preocupados.

Os cientistas apelam às nossas consciências, para que não contribuamos para a destruição do planeta. Cada um de nós pode consumir menos, poluir menos, ter mais cuidado com o meio ambiente. Façamos isso por nós e pelos outros!



**A Melhor Parte**  
Diác. Vasco d'Avillez

## Vamos ter de votar!

Desde há mais de cinquenta anos, concretamente desde 1974 que nos foi devolvido o poder de votar e com o nosso voto influenciar as escolhas que a nação portuguesa faz! Não teremos tido muitas oportunidades de votar em 1974 mas em 1975 tivemos, e desde então para cá temos tido muitas!

Somos nós quem escolhe e quem decide o que queremos ser e o que queremos que o nosso país seja. Uma vez que temos esse enorme poder que é o voto, então não temos desculpa alguma para não o utilizar sempre que somos convocados a votar!

É uma obrigação e nós os católicos temos de sentir isso ainda mais do que os outros, pois somos chamados pela nossa Fé a partilhar a vida da Comunidade e a envolvermo-nos na melhoria das condições de vida de todos e de cada um.

Evidentemente que quando digo que somos chamados, digo também que temos de saber escolher! De toda a oferta política que existe qual será a que eu devo escolher? Temos de pensar muito bem e aderir de maneira que sejamos contados e isso faz-se justamente quando temos de votar.

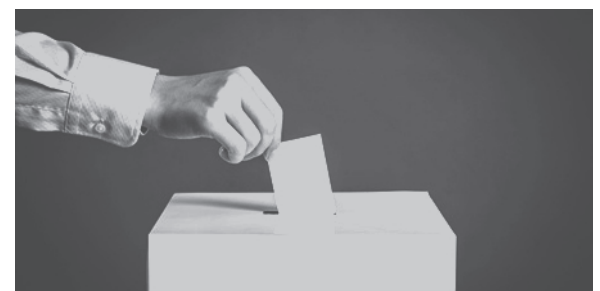
Vejamos agora então as eleições para Presidente da República: Sabemos o que é ser Presidente? Se não sabemos devemos informar-nos junto de quem saiba e perante aquilo que aprendemos formar um juízo e decidir de forma a sabermos de antemão uns dias antes de cada votação, em quem vamos votar ou em quem vamos votar: pois pode ser numa pessoa ou pode ser num Partido. Mas antes temos que nos informar.

Ora, depois da votação feita, não nos cabe desprezar em público este ou aquele partido em que não votámos ou este ou aquele

candidato em quem não votámos! O importante é percebermos que houve outros portugueses, nossos irmãos, que votaram neles e isso tem de ter da nossa parte uma atitude de respeito! Eu posso não querer este ou aquele partido e não voto nele mas tenho de respeitar o facto de haver muitos portugueses que votaram nesse partido e tenho de ter respeito por isso! Reparem, que ter respeito não quer dizer que eu vá fazer o que eles aconselham... Não!! Ter respeito é não estar a «deitar abaixo» ou não estar a dizer que os membros deste ou

daquele partido são todos palermas...

Devemos ser claros a defender o que achamos que faz parte da nossa educação e da nossa herança histórica, ou no caso da eleição para Presidente da República, quem é que achamos que pode desempenhar melhor o cargo. Ouvir cada um, pelo menos uma vez; pensar sobre o que cada candidato propõe; falar com outras pessoas como nós e perguntar o que acham e depois de rezar uma Ave Maria, para inspiração, decidir!







## IGREJA NA VÁRZEA DE SINTRA VAI SER INAUGURADA!

Pe. Armindo Reis

**E**stá a aproximar-se a data tão esperada da inauguração da nossa igreja da Várzea de Sintra, dia 7 de dezembro! Será ainda em pelo ano Jubilar dos 2025 anos do nascimento de Nosso Senhor Jesus Cristo, e o pórtico da igreja faz alusão ao Jubileu, pela inscrição da data e dos símbolos da âncora e da cruz. Teremos a honra da presença do nosso Bispo, o Sr. Patriarca D. Rui Valério que irá abençoar e presidir à primeira Eucaristia na nova igreja.

A inauguração será às 10h seguida da Missa e no final haverá um almoço partilhado. Agradecemos todas as ofer-

tas em géneros, sobretudo por parte da empresa construtora "Simplicio & Jordão", que ao longo de toda esta segunda fase da construção ofereceu boa parte dos materiais e mão-de-obra (sem essa importantíssima ajuda não teríamos a igreja pronta tão depressa), mas também outras pessoas que ofereceram o seu trabalho voluntário (em especial os Srs. Fernando Leitão, Miguel Rodrigues e Pedro Dinis) e diversos equipamentos como um computador, um projetor de vídeo, diversos materiais sanitários e equipamento de som. Em dinheiro recebemos no

último mês, os seguintes valores:

Donativo do Espaço Solidário – 100,00€

Donativo do Grupo Mãos em Movimento – 50,00€

Barraquinha de S. Martinho (até 11/11) – 151,70€

Donativo de M.C.M. – 30,00€

Donativo anónimo – 40,00€

Donativo de T. R. – 100,00€

Donativo de N. M. – 10,00€

Donativo de H. M. – 500,00€

Donativo de I. R. – 20,00€

Donativo Grupo Euromil – 100,00€

Donativo M.R.R. – 120,00€

A igreja está pronta (faltam só pequenos pormenores) mas ainda não está totalmente



paga, ainda nos faltam cerca de 50.000,00€.

tander Totta: PT50 0018 0000 4012 6353 00112 e, se o pretender, solicitar-nos o respetivo recibo.

Quem quiser poderá contribuir através do IBAN do San-



## Construção da igreja da Abrunheira – Notícias!

Pe. Armindo Reis

**A**obra de construção da Igreja da Abrunheira continua na fase de construção da estrutura, tendo já atingido a altura máxima. Continuamos a fazer um esforço de angariação de fundos para ver se conseguimos pagar esta fase de construção orçamentada em 415.859,59€ + IVA.

Nos últimos dois meses a Co-



munidade da Abrunheira agradece os seguintes donativos, que são muito importantes:

Donativo da Junta de Freguesia – 500,00€

Donativo do Espaço Solidário – 50,00€

Donativo do Grupo Mãos em Movimento – 50,00€

Donativo anónimo – 30,00€

Donativo M.D. e J. – 50,00€

Donativo T.R. – 100,00€

Donativo M.D. e M.M. – 50,00€

Donativo de Francisco Fernando (PAR) – 400,00€

Donativo anónimo – 80,00€

Donativo anónimo – 20,00€

Donativo de T. – 50,00€

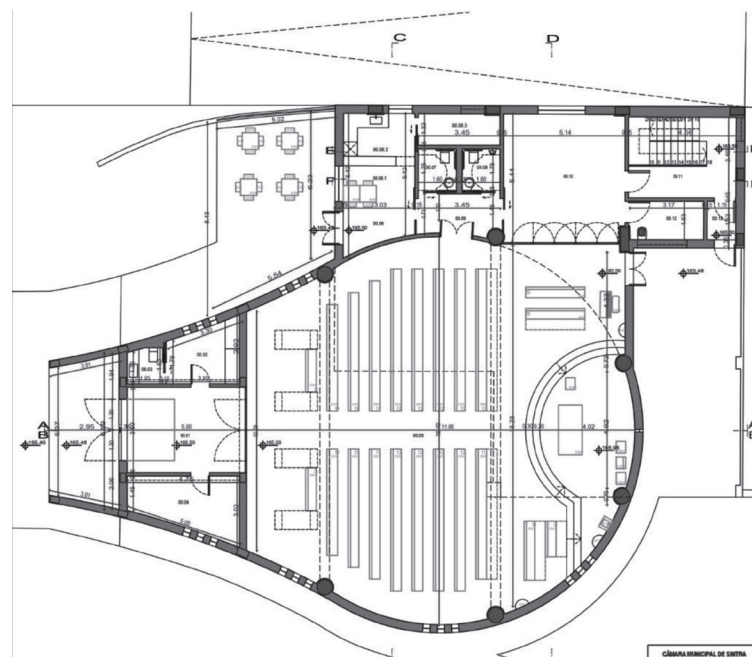
Donativo de G. – 500,00€

Donativo de P.A.R.D. – 20,00€

Ofertas pelos bolos e café – 290,40€

Outros donativos (novembro) – 300,00

No próximo jornal publicaremos o resultado do peditório às Comunidades da Unidade Pastoral de Sintra. 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.



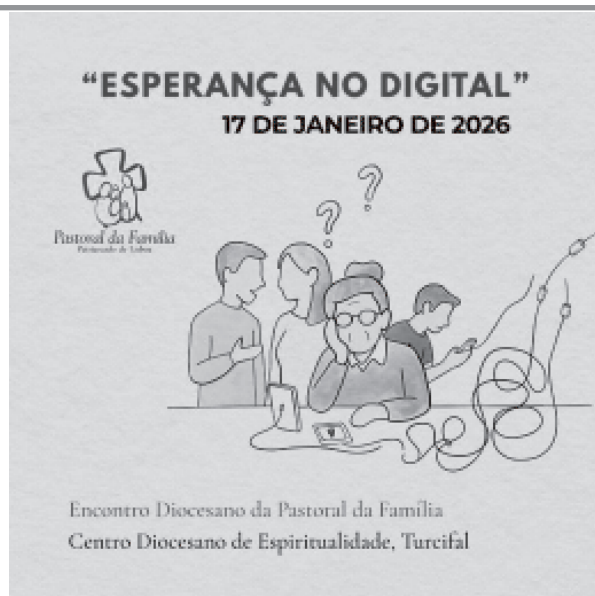
## Encerramento do ano Jubilar na Vigararia de Sintra

Vigararia de Sintra

**A**Vigararia de Sintra vai celebrar o encerramento do Ano Jubilar do Nascimento de Nosso Senhor Jesus Cristo no

dia 14 de dezembro de 2025, englobando uma "Festa dos Povos" que integre cristãos das diversas nacionalidades

que habitam entre nós. Queremos olhar com maior atenção o sinal de esperança que é a migração dos povos através do tema "A ninguém seja negado o direito a um futuro melhor" que nos é proposto pela Bula de Proclamação do Jubileu, nº 13. Convidamos todos a participar e a trazer um bem alimentar para os cabazes de Natal e mais qualquer coisa da sua cultura para o lanche partilhado. Em ambiente de alegria e esperança vamos viver uma tarde com sabor a todas as comunidades que habitam no território da nossa Vigararia. Contamos contigo!





## 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). Nesta edição do jornal, fica concluído este nosso “ABC da Bíblia”.

**Vocação** – «Chamamento». A vida humana está convocada pela presença e chamamento de Deus a viver e a realizar-se em comunhão com o Pai, o Filho e o Espírito, entrando a fazer parte da Igreja. A Bíblia fala de chamamentos de Deus para casos e missões concretas: Abraão (Gn 12, 1); profetas (Is 6, 8; Jer 1, 2-10; 1 Sm 3, 4-10). No NT Jesus chama os apóstolos (Mc 1, 16-20 e paralelos). Durante muito tempo reservou-se o termo vocação para vocações especiais (sacerdócio, vida religiosa). O certo, porém, é que toda a

pessoa é chamada a uma vocação, a realizar a sua vida dentro de um projeto de Deus para cada homem e mulher.

**Vulgata** – «Popular, próprio do vulgo». É a tradução da Bíblia para o latim realizada por S. Jerónimo por mandato do papa S. Dâmaso a partir de 383. Esta tradução foi utilizada durante muito tempo na Igreja quase como fonte exclusiva de referência.

**Yahvé** – «Eu sou o que sou». A exegese moderna traduz também por «Eu sou aquele que existo», «Eu sou aquele que faz existir», «Eu sou aquele que hei-de existir»,

«Deus salva». Nome ordinariamente dado a Deus no AT (Ex 3, 14).

**Yahvista** – Fonte de tradições orais ou escritas anteriores à formação do Pentateuco. É a mais antiga. Juntamente com esta fonte existiam outras: a elohista, a sacerdotal e a deuteronomista. Os escritores sagrados utilizaram-nas para a formação dos livros do Pentateuco. O que é específico da tradição yahvista é a ideia que tem de Yahvé e a forma antropomórfica de O apresentar.

**Xerxes** – Filho de Dario

(Esd 4, 6).

**Zabulão** – Filho de Jacob e de Lia (Gn 30, 20). Região da Galileia (Mt 4, 14-15).

**Zacarias** – «O Senhor recorda».

**Zacarias**: profeta menor, contemporâneo do profeta Ageu. O livro de Zacarias pertence ao grupo dos livros proféticos do AT.

**Zacarias**: profeta lapidado no átrio do Templo (2 Cr 24, 20-25). Jesus menciona-o em Mt 23, 35; Lc 11, 15.

**Zacarias**: pai de João Baptista, sacerdote do Templo, marido de Isabel (Lc 1, 5-7). Na sua boca põe Lc o «Benedictus» ou Cântico de Zacarias (Lc 1, 67-80).

**Zaqueu** – «Puro, justo». Chefe de cobradores de impostos. Procura Jesus e sobe a uma árvore. Jesus faz-se convidar para comer em sua casa e Zaqueu, convertido, reparte metade dos seus bens (Lc 9, 1-19).

**Zebedeu** – «Dom de Deus». Pescador, pai de Tiago e João, amigos de Jesus e seus discípulos, aos quais chama enquanto andam na

faina da pesca no lago (Mc 1, 20 e paralelos).

**Zelo** – «Ter zelos» é ter ciúmes, inveja. Em sentido positivo, «Deus tem zelo», equivale a dizer: Deus conso-me-se de zelo por causa de Israel, Deus tem muito interesse pelo seu povo. Ver: Sl 69, 9; 79, 5; 119; Jn 2, 17.

**Zelotas** – Grupo de judeus nacionalistas, visceralmente opostos aos romanos. a sublevação contra os romanos, que no fim leva à destruição de Jerusalém e do Templo. Um apóstolo, Simão, é conhecido pelo apelido de Zelote (Lc 6, 15).

**Zorobabel** – Descendente de David, nascido no exílio de Babilónia. Os profetas Ageu e Zacarias implementam a construção do Templo sendo ele governador da Judeia (Esd 2, 2; Ag 1; Zac 4, 6).



Celebração de  
Encerramento do Ano Jubilar

**“FAZ-TE  
AO LARGO”**

28 DEZ, 15H30 — SÉ DE LISBOA

Momento musical e de testemunhos  
Eucaristia presidida pelo Patriarca de Lisboa,  
D. Rui Valério

### Que graça Deus me concedeu ao longo deste ano jubilar?

- escreva num papel a graça que recebeu. Conte-nos essa história...
- coloque esse papel na caixa para esse fim, na sua paróquia
- no dia 28 de dezembro as famílias Guias de Esperança vão levar essas caixas para a festa do final do Jubileu, na Sé
- o Patriarcado fará chegar ao Santo Padre os testemunhos das graças recebidas



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

**Taxi  
Sintra Rural**  
**965 234 393**  
Serviço na hora e por marcação



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



**IV JORNADA  
VICARIAL DE LITURGIA**

**CACÉM**  
07.FEVEREIRO

**VIGÍLIA PASCAE**  
da Páscoa à PASCOA da eternidade

HISTÓRIA E TEOLOGIA DA VIGÍLIA PASCAE  
PE. PEDRO LOURENÇO

LITURGIA DO LUCERNÁRIO  
PE. PEDRO TAVARES

LITURGIA DA PALAVRA  
PE. RICARDO JACINTO

LITURGIA BATISMAL  
PE. PEDRO LOURENÇO

LITURGIA EUCARÍSTICA  
CÓNEGO FRANCISCO COUTO

INSCRIÇÕES

**CAMPAÑA + CONFORTO**  
**Produtos de Higiene Pessoal**  
Novembro a Dezembro 2025

**Reclusos Carenciados**

Pasta e Escova de Dentes

Gel de Banho

Desodorizante  
(embalagens plástico transparente)

Sabonetes

Lâminas (descartáveis) e  
Creme de Barbear

Shampoo

Sabão Azul

**ENTREGUE EM QUALQUER DAS  
IGREJAS DA VIGARARIA DE SINTRA**

Campanha alinhada com ...

Objetivos Laudato Si'

Objetivos FRATELLI TUTTI

OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

**MAFEP**  
segurança contra Incêndios

**O SEU NEGÓCIO PROTEGIDO E  
CUMPRINDO A LEGISLAÇÃO**

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

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



**Consultório Médico**

Miguel Forjaz, Médico

## Doenças Autoimunes

As doenças autoimunes (DAI) são patologias em que o sistema imunitário, que normalmente protege o organismo contra vírus e bactérias, passa a "atacar" as próprias células e tecidos do corpo, confundindo-os com agentes estranhos. O nosso sistema imunitário tem a capacidade de defesa do organismo através da produção de anticorpos e de determinados tipos de células, como os linfócitos, que são um tipo de glóbulos brancos. Existem mais de 80 tipos de DAI, podendo afetar um órgão específico (como a tireoide e o pâncreas) ou ser sistémicas, atingindo vários órgãos, como o lúpus eritematoso ou a artrite reumatoide.

### Causas e Fatores de risco:

A causa exata é desconhecida, mas resulta de uma combinação de fatores genéticos, ambientais e hormonais. Assim:

Certos genes aumentam a predisposição (ex.: HLA)

Infeções virais e bacterianas podem desencadear a reação autoimune

Factores hormonais mais comuns no sexo feminino, como alterações dos estrogénios podem influenciar.

Factores ambientais: Tabaco, stress crónico, exposição a produtos químicos, deficit de vitamina D-

Microbiota intestinal alterada (desequilíbrio das bactérias intestinais); doenças inflamatórias intestinais.

### Sintomas comuns:

Os sintomas das DAI podem variar muito em tipo e grau. Em algumas pessoas podem ocorrer manifestações mais leves da doença, enquanto noutras poderão ter queixas severas. Salienta-se também que as DAI podem ter fases ativas alternando com fases mais adormecidas, em que os sintomas melhoram ou desaparecem. Muitas vezes os primeiros sintomas são:

Cansaço e mal-estar, febre baixa, dores musculares e articulares (artrite reumatoide), erupções cutâneas (lúpus), alterações de peso e diarreia (doença e celíaca) e muitos outros. Um sinal comum das DAI é a inflamação que se manifesta por dor, calor, rubor e inchaço, que se

confirma e comprova até nas análises de sangue.

O diagnóstico é baseado na história clínica, exame físico e realização de exames complementares, tais como exames laboratoriais específicos que incluem marcadores autoimunes e outros exames apontados para órgãos ou sistemas afetados no âmbito da imagiologia. O diagnóstico é muitas vezes de exclusão, pois os sintomas podem imitar outras doenças.

No que se refere ao tratamento, não há cura definitiva neste tipo de doenças, mas o objetivo é controlar a inflamação, aliviar sintomas e minimizar todo este processo patológico muito complexo. Existem medicamentos como imunossuppressores e anti-in-

flamatórios, como os corticoides, os imunomoduladores, os biológicos e hormonais. Procurando um estilo de vida saudável com controle adequado, muitos doentes conseguem ter uma vida normal ou aceitável.

O diagnóstico precoce e acompanhamento multidisciplinar nas diferentes especialidades, como a imunologia, reumatologia, endocrinologia, é fundamental.

Exemplos de DAI comuns: Lúpus eritematoso disseminado, Artrite reumatoide, Esclerose múltipla, Diabetes tipo1, doença Celíaca, tiroidite (Graves e Hashimoto), doença de Crohn /Colite ulcerosa, Psoríase, Mistenia Gravis, Vasculite, entre outras. ■

**Dezembro:****Tempo de preparar o coração**

Escuteiros - Agrupamento 1134 - Sintra

Este dezembro, como em todos os outros, a nossa sociedade enche-se de luzes, cores e movimento. As lojas decoram-se, as ruas enchem-se de pressa e o consumo cresce, quase como se o essencial nesta época fossem os presentes e o superficialismo das ruas decoradas. Vive-se uma confusão constante, uma corrida para cumprir listas, participar em eventos e responder às expectativas sociais que, muitas vezes, nos afastam da verdadeira razão desta celebração.

Mas, para nós cristãos, dezembro é sobretudo um tempo de reflexão. As quatro semanas que constituem o Advento são momentos preciosos de espera e preparação, não apenas para recordar o nascimento de Jesus, mas também para acolher, no presente, a sua presença viva. É o momento de não nos deixarmos distrair pelas futilidades que nos afastam do Natal religioso e de abrirmos os olhos para compreender que o verdadeiro propósito do Advento é preparar os

nossos corações para o nascimento do Senhor.

É também neste espírito que os Caminheiros do Agrupamento 1134 Sintra irão partilhar a Luz da Paz de Belém com toda a comunidade, no fim de semana de **20 e 21 de dezembro de 2025**. Esta chama, símbolo de paz, esperança e fraternidade, recorda-nos a presença viva de Jesus nas nossas casas e nos nossos corações. Levar a Luz da Paz de Belém é, para nós, um gesto simples, mas profundamente significativo, uma vez que é a forma concreta de tornar visível aquilo em que acreditamos: Ser instrumentos de paz e mensageiros da verdadeira essência do Natal.

Celebramos e reforçamos, por isso, a certeza de que a nossa paróquia é um lugar de encontro, de esperança e de paz. Recordamos que o Natal que se aproxima pode e deve ser vivido em comunidade. A nossa paróquia existe para ser casa, família e abrigo para todos e quando a Luz da Paz de Belém

percorre as nossas casas e volta a reunir-nos, essa comunhão torna-se ainda mais forte. Quando nos juntamos, quando construímos o nosso presépio, quando rezamos, quando acendemos a vela com esta chama, que marca mais uma semana vivida no amor quando partilhamos o que temos, estamos a transformar o Evangelho em vida.

Assim, no pequeno, no humilde, no discreto e na comunidade, vivemos a celebração da vinda de Jesus Cristo à Terra, vivemos o Natal. A Luz da Paz de Belém que partilhamos entre nós recorda-nos que esta presença de Cristo começa numa chama simples, mas capaz de iluminar corações e transformar vidas. Fazemos do Natal não apenas uma festa do calendário, mas um compromisso renovado com a fé, com o amor e com a esperança que Cristo veio oferecer ao mundo. Que este seja, para todos nós, um tempo de luz verdadeira, de reencontro interior e de redescoberta da essência simples e profunda do Natal cristão. ■

**PREPARAI O CAMINHO DO SENHOR**

Domingo II do Advento | Ano B

## Partilha da Luz da Paz de Belém

Os Escuteiros do 1134 Sintra convidam toda a Comunidade a participar na partilha da Luz da Paz de Belém!



20 e 21 de Dezembro de 2025

**LEVA ESSA LUZ EM TI**





## Gota a Gota, muitas Gotas...

Gota a Gota - Grupo de Ação Social | Adelaide Ary

### Preparar o Natal

Este grupo nasceu num dia de chuva. É curioso que ao folhear a Bíblia, podemos encontrar a palavra "gota" em vários contextos, geralmente para descrever a pequenez e a insignificância de coisas materiais. No Livro da Sabedoria 11,22: «Pois diante de ti, o mundo inteiro é como um grão de areia na balança, como a gota de orvalho que de manhã cai sobre a terra.» No Livro do Deuterónimo 32,2: «Que os meus ensinamentos sejam como a chuva e desça como orvalho a minha palavra, como chuva miúda sobre a erva, como gotas de água sobre as plantas, porque eu vou proclamar a glória do Senhor!»...que cai do céu.

Podemos dizer que hoje as gotas representam cada uma das pessoas acolhidas e apoiadas, cada um dos voluntários. Se cada um de nós é uma gota juntos percorremos o caminho da caridade. No dia em que

nasceu o Gota a Gota não se pensou que a palavra teria tanta importância na nossa ação.

Nesta altura do ano, também no Gota a Gota procuramos que as famílias tenham uma atenção especial. É o Natal que está à porta. Queremos que a mensagem de Belém chegue a todas as casas. Portugal é uma terra de tradições e muitas estão ligadas à refeição. Conseguimos com a ajuda de em-

presas, escolas, junta de freguesia, e de muitos donativos, constituir verdadeiros cabazes de Natal. É com alegria que levamos a cada casa estas gotas de alegria. Obrigado a todos que nos ajudaram a recheiar o cabaz.

Desejamos a todos um **Santo Natal, na Esperança, na Paz e no Amor.** Que a luz de Belém ilumine as gotas que somos todos nós.



## Seminário de Caparide

### Propostas vocacionais

A comunidade do Seminário de São José de Caparide é, este ano, constituída por 15 seminaristas, dos quais 10 são originários de paróquias do Patriarcado de Lisboa. Destes, dois rapazes vieram do Seminário de Penafirme e os restantes oito foram acompanhados por Caparide.

Para além de casa de formação sacerdotal, o Seminário de São José de Caparide tem sido um lugar de encontro para muitos jovens da diocese. "Para responder aos que nos têm procurado, o Seminário tem uma proposta espiritual vocacional, através do Moinho de São José", segundo uma carta do diretor deste seminário, Padre Rui de Jesus, enviada ao clero.

Desde logo, o (h)Ora no Moinho, com "adoração no Moinho, todas as semanas, das 15h de sexta às 15h de sábado", mas também os "retiros para jovens, em grupo ou individual" e a "direção espiritual".

O Seminário de Caparide promove ainda o entre-Mós, um grupo de discernimento vocacional sacerdotal, para maiores de 17 anos. "A partir deste ano, o grupo vocacional de acompanhamento de rapazes a partir dos 17 anos, deixa de estar integrado no Pré-Seminário, e passa a estar ligado ao Seminário de São José: é o grupo entre-Mós. Inspirado no Moinho, que tem dado o mote às nossas propostas, é o grupo que acompanha quem se quer questionar sobre a vocação sacerdotal. E isto só pode acontecer estando disposto a entregar a vida segundo a vontade de Deus e o discernimento da Igreja, as duas mós através das quais nos tomamos alimento para o mundo", explica o sacerdote, sublinhando que, "neste momento, acompanhamos neste grupo cerca de 30 jovens".

O Seminário de Caparide conta sempre com a ajuda de todas as comunidades para o seu sustento. "Toda a ajuda será bem-vinda: quer em bens, quer em ofertas monetárias", refere o Padre Rui de Jesus.

**Moinho**

Um refúgio de silêncio e oração no Seminário de São José de Caparide!

---

**(h)Ora no Moinho**

Uma subida ao Monte para adorar o Senhor, todas as semanas, das 15h de sexta às 15h de sábado.

---

**Retiros à la carte**

Tempo de silêncio, individual ou em grupo, de um dia ou mais no nosso Moinho.

---

**Direção espiritual e confissão**

Oportunidade para ler a vida a partir do Sonho de Deus.

---

**entre-Mós**

Encontros mensais de discernimento vocacional sacerdotal. (Maiores de 17 anos)

---

**Missão Mó**

Ora et labora - Tempo de oração e trabalho no Seminário.

moinhodesaojose@gmail.com

Gota a Gota-Grupo de Ação Social			
Artigos doados em novembro 2025			
Artigos	Quant.	Artigos	Quant.
Fraldas Nº1	2	Atum	175
Fraldas Nº2	4	Salsichas	175
Fraldas Nº3	6	Tomate	2
Fraldas Nº4	4	Cogumelos	2
Fraldas Nº5	4	Massa	68
Fraldas Nº6	8	Esparguete	68
Fraldas adultos S	2	Arroz	68
Toalhitas	10	Grão e Feijão	132
Shampoo + Gel	12	Azeite	66
Papel Higiênico	15	Óleo	6
Bolacha Maria/Torrada	89	Leite c/Chocolate (200ml)	270
Aptamil/Nan Nº 1	3	Leite UHT Meio Gordo L	876
Aptamil/Nan Nº 2	2	Açúcar	68
Aptamil/Nan Nº 3	2	Nescafé descafeinado	15
Aptamil/Nan Nº 4	1	Chá	2
Fruta Pack 4 boiões	8	Café	1
Farinha Láctea (Cerelac)	23	leite S/Lactose	96
Flocos Cereais / Mel	69	Congelados	360
Cereais/Corn Flakes	46	Parmalat (iogurtes)	480
Chocapic	23	Sopas	80
Fiambre de Frango (Emb.)	200	Natas	270
	533		3280
<b>Total de artigos doados:</b>		<b>3813</b>	
<b>Banco Alimentar:</b>		<b>1394,8 Kg</b>	

## Retiro de Advento

O Seminário de São José de Caparide, no Estoril, está a organizar um retiro vocacional de Advento, para rapazes do 12.º ano, universitários e trabalhadores, que vai decorrer de 12 a 14 de dezembro.

O retiro no tempo litúrgico de preparação para o Natal vai decorrer nos espaços desta casa de formação sacerdotal e tem como tema 'Com Cristo, tornar-me filho para dar glória a Deus!'. Inscrições: moinhodesaojose@gmail.com ou 9147 20 385

**COM CRISTO,**  
TORNAR-ME FILHO,  
PARA DAR  
**GLÓRIA A DEUS!**

**RETIRO VOCACIONAL DE ADVENTO**

Para Rapazes do 12º ano, universitários e trabalhadores

**12 A 14 DE DEZEMBRO**

SEMINÁRIO DE CAPARIDE

**INSCRIÇÕES**  
moinhodesaojose@gmail.com ou 914720385

**COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA**

Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira

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





## Síntese – Exortação Apostólica DILEXI TE: Sobre o Amor pelos Pobres

Leão XIV publicou a 2025-10-05 a sua primeira exortação apostólica, 'Dilexi Te', na qual assume o legado pastoral e social de Francisco, numa reflexão sobre a relação da Igreja com os pobres.

Publicamos aqui uma síntese (cf. <http://www.humandevlopment.va>), convidando a que depois leiam o documento na íntegra.

### Ideias chave:

Reflexão sobre a centralidade do amor pelos pobres na vida cristã e eclesial | Recordar o compromisso moral nas relações com os necessitados, cada gesto visto como Revelação | Reconhecer múltiplas formas de pobreza: material, social, moral, etc. | Despojar-se de uma existência intrínseca de riqueza e sucesso | Recordar que Deus escolhe os pobres, revelando-se como o seu Messias | Preocupação pelo desenvolvimento humano integral dos últimos | Autenticidade das obras de misericórdia | O cuidado dos necessitados

### Sinopse:

O cuidado dos pobres faz parte da grande tradição da Igreja, como um farol que, a partir do Evangelho, iluminou os corações e os passos dos cristãos de todos os tempos. Devemos, portanto, sentir a urgência de convidar todos a mergulhar neste rio de luz e de vida que emana do reconhecimento de Cristo no rosto das pessoas necessitadas e que sofrem. Para nós, cristãos, a questão dos pobres reconduz-nos ao essencial da nossa fé; com efeito, os pobres não são uma categoria sociológica, mas a própria carne de Cristo.

### Sumário:

#### INTRODUÇÃO

Em profunda continuidade com a Encíclica Dilexit Nos, na qual o Papa Francisco aprofundou o mistério inexaurível do amor divino e humano do Coração de Jesus, o documento parte das palavras do Senhor: «Eu te amo» (Ap 3,9) e pretende sublinhar o forte nexo que existe entre o amor de Cristo e o seu apelo a fazer-nos próximos dos pobres.

#### CAPÍTULO 1: ALGUMAS PALAVRAS INDISPENSÁVEIS

O início do primeiro capítulo recupera o texto evangélico em que Jesus defende a mulher que, reconhecendo nele o Messias sofrido, derrama sobre a Sua cabeça um perfume precioso. Ao afirmar que «Tereis sempre pobres entre vós, mas a mim nem sempre Me tereis» (Mt 26,8-11), Jesus revela que, embora pequeno, aquele gesto foi de uma pro-

funda consolação para Ele e mostra que nenhum gesto de afeto, por mais pequeno que seja, será esquecido, especialmente quando é dirigido a alguém que sofre, está só e carente como se encontrava o Senhor naquela hora. E é nesta perspetiva que o afeto pelo Senhor se une ao afeto pelos pobres.

A primeira figura que deve inspirar-nos é a do Santo de Assis. O jovem Francisco renasce pelo impacto com a realidade de cuja convivência é expulso, provocando um renascimento evangélico nos cristãos e na sociedade do seu tempo, que continua a ser uma inspiração, mesmo a oito séculos de distância. A «opção preferencial pelos pobres» produz uma renovação na Igreja e na sociedade, quando conseguimos libertar-nos da autorreferencialidade e escutamos «o grito dos pobres».

A ilusão de uma felicidade baseada na riqueza e no sucesso a todo o custo alimenta uma cultura que «descarta» os outros e é indiferente à morte pela fome ou a condições de vida indignas. O Santo Padre sublinha que, na maioria dos casos, a pobreza não é acidental nem uma escolha, como sugere aquela falsa visão da meritocracia, segundo a qual apenas tem mérito quem teve sucesso na vida. Também os cristãos podem deixar-se influenciar por ideologias mundanas, como demonstra o facto de o exercício da caridade ser frequentemente desprezado ou ridicularizado.

#### CAPÍTULO 2: DEUS ESCOLHE OS POBRES

Deus é amor misericordioso; Ele veio ao encontro das suas criaturas, cuidando da sua condição humana e, portanto, da sua pobreza. Precisamente para partilhar as limitações e a fragilidade da nossa natureza humana, Ele mesmo se fez pobre, compartilhando igualmente connosco a radical pobreza da morte. Assim, é fácil compreender a razão pela qual se pode também teologicamente falar de uma opção preferencial de Deus pelos pobres, «preferência» que não indica nunca uma exclusividade ou discriminação em relação a outros grupos.

Toda a história veterotesta-

mentária da predileção de Deus pelos pobres e o desejo divino de escutar o seu grito encontra em Jesus de Nazaré a sua realização plena. Cristo «despojou-se de si próprio, tomando a condição de escravo, tornando-se semelhante aos homens» (Fil 2,7). Trata-se da mesma exclusão que caracteriza a definição dos pobres como excluídos da sociedade. Jesus é a revelação deste privilegium pauperum. Ele apresenta-se ao mundo, não só como Messias pobre, mas também como Messias dos pobres e para os pobres. Com efeito, Deus mostra uma predileção pelos pobres: São eles os primeiros destinatários da palavra de esperança e libertação do Senhor e, assim, mesmo em situação de pobreza ou fragilidade mais ninguém deve sentir-se abandonado.

#### CAPÍTULO 3: UMA IGREJA PARA OS POBRES

Após a sua eleição, o Papa Francisco expressou o desejo de que o cuidado e a atenção aos pobres estivessem presentes de forma mais explícita na Igreja. Este desejo reflete a consciência de que a Igreja «reconhece nos pobres e nos que sofrem a imagem do seu fundador pobre e sofrido, procura aliviar as suas necessidades, e intenta servir nelas a Cristo» (CONC. ECUM. VAT. II, Cost. dogm. Lumen gentium, 8). No capítulo são assim apresentados vários destes exemplos de santidade, que não pretendem ser exaustivos, mas antes ilustrar aquele cuidado pelos pobres que sempre caracterizou a presença da Igreja no mundo.

Desde o início que a Igreja sempre assumiu o cuidado dos pobres, como por exemplo através da instituição do diaconato por parte dos Apóstolos. Também nos séculos seguintes, esta atenção e cuidado particulares em relação aos últimos está patente em muitos padres da Igreja, na missão de congregações, tanto masculinas como femininas, na fundação das ordens mendicantes, bem como no papel específico de refúgio e formação dos últimos desempenhado pelos mosteiros. Em tempos mais recentes, esta missão foi continuada por tantos santos e santas empenhados na educação, pobres e

no acompanhamento dos migrantes e dos últimos, fossem eles doentes, prisioneiros ou escravos.

O cuidado dos necessitados é uma constante na vida da Igreja, que assume a sua forma mais recente também em tantos movimentos populares criados para defender os direitos dos pobres contra as causas estruturais da pobreza.

#### CAPÍTULO 4: UMA HISTÓRIA QUE CONTINUA

A aceleração das transformações tecnológicas e sociais dos últimos dois séculos, repleta de contradições trágicas, não foi apenas suportada, mas também enfrentada e pensada pelos pobres (ex. movimentos de trabalhadores, mulheres e jovens). O contributo da Doutrina Social da Igreja contém igualmente em si esta raiz popular que importa não esquecer: Seria inimaginável a sua releitura da Revelação cristã, nas modernas circunstâncias sociais, laborais, económicas e culturais, sem os leigos cristãos a braços com os desafios do seu tempo.

O magistério papal abordou a questão social com encíclicas como a Rerum novarum (1891) de Leão XIII e a Mater et Magistra (1961) de João XXIII. O Concílio Vaticano II, inicialmente pouco atento ao tema, recolocou-o no centro do debate, graças a João XXIII e Paulo VI, que salientaram a proximidade da Igreja com os pobres e os que sofrem. Documentos como Gaudium et Spes e Populorum progressio reafirmaram o destino universal dos bens. Com João Paulo II, consolidou-se a opção preferencial pelos pobres como expressão da caridade cristã. Bento XVI, na Caritas in veritate (2009), identificou o amor ao próximo como a busca do bem comum verdadeiro, denunciando os limites das instituições. O Papa Francisco valorizou o contributo das Conferências Episcopais latino-americanas. Na mesma linha, o magistério reiterou posteriormente que a missão da Igreja está indissociavelmente ligada à justiça e à solidariedade universal.

A atenção da Igreja incide em dois elementos fundamentais: o reconhecimento da existên-

cia de «estruturas de pecado» que criam pobreza e desigualdades extremas, e a necessidade de considerar os pobres como «sujeitos» capazes de criar uma cultura própria, e não apenas como objetos de beneficência. Estes são assim reconhecidos como sujeitos de evangelização e promoção humana integral e uma mais-valia para toda a Igreja, graças à sua sabedoria e experiência.

#### CAPÍTULO 5: UM DESAFIO PERMANENTE

É, portanto, factual que a história milenária da Igreja com os pobres constitui uma parte essencial do seu caminho. O cuidado dos pobres faz parte da grande Tradição da Igreja, como um farol que, a partir do Evangelho, iluminou os corações e os passos dos cristãos de todos os tempos. Devemos, portanto, sentir a urgência de convidar todos a mergulhar neste rio de luz e de vida que emana do reconhecimento de Cristo no rosto das pessoas necessitadas e que sofrem.

Os cristãos não podem considerar os pobres como um problema social, mas sim como uma «questão familiar», eles são «dos nossos». Neste sentido, a parábola do Bom Samaritano (Lc 10,25-37) convida-nos a refletir sobre a nossa atitude perante o ferido à borda da estrada. As palavras «Vai, e faz tu também do mesmo modo» (Lc 10,37) são um mandato quotidiano.

Em conclusão, a Exortação Apostólica recorda como o amor cristão vence todas as barreiras, aproxima os que estão longe, une os desconhecidos e torna familiares os inimigos. Este amor é profético, faz milagres e não tem limites. Uma Igreja que não põe limites ao amor, que não tem inimigos, mas apenas homens e mulheres para amar, é a Igreja de que o mundo necessita. Através do trabalho, da alteração das estruturas injustas e dos gestos de ajuda pessoal, o pobre poderá escutar as palavras de Jesus: «Eu te amo» (Ap 3,9).





## Magusto de São Martinho volta a juntar comunidade na Vila Velha de Sintra

A tradicional Festa de São Martinho voltou a animar a Vila Velha de Sintra no passado dia 11 de novembro, numa iniciativa organizada pela Comissão de Festas da Vila Velha de Sintra, em parceria com a Unidade Pastoral de Sintra e a União das Freguesias de Sintra, que ofereceu as castanhas e a água-pé.

Apesar do início do dia ter sido marcado pela chuva intensa, o final da tarde trouxe um clima ameno e seco, evocando o habitual "Verão de São Martinho" e permitindo que o evento decorresse com normalidade.

Após a celebração da Eucaristia, teve lugar o tradicional magusto, onde não faltaram castanhas assadas, água-pé, bifanas, caldo verde e os doces que habitualmente marcam esta festividade. O ambiente de convívio e alegria reuniu centenas de participantes, reforçando o espírito comunitário que caracteriza a celebração.



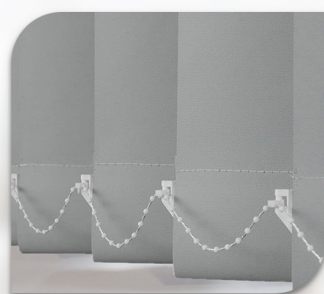
Este ano, a Festa de São Martinho contou ainda com uma divulgação especial, com a RTP1 a transmitir um breve apontamento sobre a Igreja de São Martinho e o magusto anual, no programa apresentado por Tânia Ribas de Oliveira.

O evento contou com a presença de representantes da União das Freguesias de Sintra e do recém-eleito executivo camarário, incluindo o Presidente da Câmara de Sintra, Dr. Marco Almeida, e a Vereadora Andreia Bernardo, que se juntaram à comunidade na celebração de uma das tradições mais enraizadas da vila de Sintra.

Helena Dinis



**Bandarra** ESTORES



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



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



219265110

**BandAlumínios** COMÉRCIO DE PVC E ALUMÍNIOS



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



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



219265110



## O TEMPO DO ADVENTO

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

No tempo do Advento somos todos convidados a arrumar bem a nossa casa, isto é, o nosso coração, a limpá-lo, purificá-lo, para podermos acolher bem esta grande visita que vem ao nosso encontro, o nos-so ami-

go e irmão, o Menino Jesus.

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

Por isso, a característica deste tempo, com o qual começa o ano litúrgico, é a purificação como preparação para receber Aquele que está para vir. O carácter peni-

tencial do advento é acentuado pela cor litúrgica, que é o roxo. Apesar de a cor litúrgica do Advento ser o roxo, ele caracteriza-se como sendo um tempo de esperança para os cristãos. Neste ano de 2025 o Advento terá o seu início no domingo, dia 30 de novembro, e vai até ao dia 24 de dezembro. Porém, na noite do dia 24 de dezembro, cele-bremos a tradicional missa do galo em que já se anuncia o nascimento do menino Jesus.

## Coroa do Advento

A coroa do Advento é uma coroa de ramos de abeto, com quatro velas, que se acendem uma após a outra nos quatro domingos do Advento.

O ramo da coroa de Advento está pleno de simbolismo. A sua forma circular representa a eternidade e a sua cor verde remete para a esperança e a vida. Em muitas coroas, existe uma fita vermelha, que simboliza o amor de Deus pela Humanidade e o amor das pessoas que esperam o nascimento do Menino Jesus. As velas da coroa do Advento têm cores diferentes e acende-se uma vela em cada

domin-go do advento. O terceiro domingo do Advento é chamado de "Domingo Gaudete", que é uma pala-vra latina que significa alegrai-vos.

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



## O Presépio

O símbolo mais importante do Natal é o presépio. Montar um presépio, podemos assim dizer, é obri-gatório nas comemorações de Natal. Nas igrejas e nas casas dos fiéis, o cenário vai ganhando vida conforme se aproxima o dia 25 de dezembro. Foi São Francisco de Assis, pelo ano de 1223, que idea-lizou o primeiro presépio da História. Na época, o frade queria celebrar o nascimento de Jesus de uma maneira diferente e inovadora. Assim, o jeito encontrado por São Francisco de Assis, foi representar o nascimento do menino Jesus por meio de pessoas e animais reais. A cena foi então montada

de modo estático em Grécio, na Itália e, com o passar do tempo, o presépio espalhou-se pelo mundo e come-çou a ser montado com imagens dos mais variados materiais.

Hoje, o presépio tornou-se uma tradição e continua a ser montado nas igrejas e nas casas dos fiéis, nos jardins e diversos lugares e a sua principal função é relembrar a origem humilde e humana de Jesus Cristo, nascido numa manjedoura, dentro de um estábulo e ao lado dos animais.

Pe. Joaquim Inácio



**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**



# HISTÓRIA DE VIDA: Fernanda Santos

Entrevista: P. Armindo Reis; Redação: Adérito Martins

Maria Fernanda Medina Batista Santos, nasceu em Lisboa, na Maternidade Alfredo da Costa. Os pais eram de Coimbra, mas vieram morar na Cova do Coelho, freguesia de Rio de Mouro. Fernanda é a segunda mais nova de seis irmãos. A mãe trabalhava no campo, fazia o trabalho doméstico e era quem mais se esforçava. O pai fazia sobretudo biscates, não tinha um trabalho certo. A Fernanda estudou em Rio de Mouro até à 4ª classe. Também fez a catequese e recebeu os sacramentos da iniciação cristã em Rio de Mouro Velho. Os pais não frequentavam muito a igreja, embora a mãe fosse de vez em quando. Às vezes Fernanda ia a Coimbra passar algum tempo com as avós e ia sempre à Missa com elas, por isso em Rio de Mouro continuou sempre a ir, mesmo sem os pais. Aos 12 anos o pai arranhou-lhe emprego num alfaiate. Pouco depois o pai tornou-se caseiro de uma

quinta no Algueirão Velho e foram morar para lá. Aí a Fernanda aprendeu a escrever à máquina e depois começou a trabalhar como administrativa na empresa que a dona da quinta tinha em Lisboa. Quando deixaram a quinta, a Fernanda foi trabalhar para a Alcatel em Cascais, numa altura em que a empresa ia buscar os funcionários a casa. Começou por fazer trabalhos de montagem de peças eletrónicas, mas depois a empresa precisou de alguém para o serviço de dactilografia e souberam, pelas suas irmãs que já lá trabalhavam, que a Fernanda sabia dactilografar, e assim passou para os escritórios. O que ganhava entregava ao pai, exceto uma parte que entregava à mãe sem o pai saber. Entretanto, num baile no Algueirão conheceu o Fernando Jorge dos Santos, que viria a ser o seu marido. Casaram na igreja de S. Pedro de Penaferrim. O Fernando trabalhava no Ral, na transformação de

pedra, e depois veio a ser motorista de pesados. Na altura em que começou a namorar, passou a ir à Missa na capela de Mem Martins porque era mais perto do Fernando. Quando casaram foram viver para o Ral, pela proximidade do trabalho do Fernando. Quando a fábrica fechou, Fernanda foi para o desemprego, com uma indemnização. Depois disso foi trabalhar como auxiliar na escola do Ral, onde, entre outras coisas, ajudava no refeitório porque tinha muito jeito para as crianças e conseguia convencê-las a comer. A Fernanda queria ter muitos filhos. Tiveram só duas meninas, Anabela e Cármen, com diferença de quase 2 anos, que nasceram nos primeiros anos do casamento, mas depois a Fernanda recebeu dois meninos que tinham sido abandonados pela mãe e lhe foram entregues pela Segurança Social, como família de acolhimento: o Mauro e

o Célio, que ainda hoje tratam a Fernanda por mãe. Depois destes dois, recebeu outras crianças, mas temporariamente. A Fernanda a certa altura decidiu sair da escola, e dedicar-se só a cuidar das filhas e das crianças que acolheu na sua família. No Ral começaram a ter Missa na escola primária, no tempo do padre Carlos Jorge. Primeiro aí, e depois já na igreja do Lourel, a Fernanda encarregava-se de garantir a preparação do altar e de assegurar a limpeza. Ia também a Sintra buscar as hóstias e abria a porta da escola. Presentemente, também faz parte da equipa do acolhimento à entrada da igreja do Lourel e é a coordenadora da Equipa de Coordenação Pastoral do Lourel, representando esta comunidade no Conselho Pastoral da Unidade Pastoral de Sintra. Depois de cuidar da sua mãe em sua casa, durante 10 anos, agora a Fernanda também cuida da sogra



há cerca de 10 anos, e esta já vai fazer 101 anos. A Fernanda tem 4 netos da filha mais nova e 1 da filha mais velha. O mais velho dos rapazes, o Mauro, também já é pai e a menina vem visitar a Fernanda, a quem chama de avó. Fernanda é muito estimada por todos na comunidade do Lourel e a Paróquia também lhe agradece toda a dedicação que tem tido para com esta comunidade.

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

CELEBRAÇÕES DA RECONCILIAÇÃO (Confissões): ADVENTO 2025

IGREJAS PAROQUIAIS: para toda a Unidade Pastoral de Sintra	
Igreja de S. Miguel	CELEBRAÇÃO PENITENCIAL e CONFISSÕES: 12 dezembro, 6ª FEIRA, 21.00h – Para Toda a UPS (e antes ou depois das Missas feriais)
Igreja de S. Pedro	23 dezembro, 3ª feira, às 17.30h

Confissões para a CATEQUESE, JOVENS E ESCUTEIROS:	
Igreja de S. Pedro	05 dezembro, 6ª feira, às 21.30h
Igreja de S. Miguel	13 dezembro, sábado, às 10.00h

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

PARA QUEM NÃO SE PUDER DESLOCAR ÀS IGREJAS PAROQUIAIS:	
Igreja de Lourel	09 dezembro, 3ª feira, 15.30h
Igreja de Galamares	13 dezembro, sábado, 17.15h
Igreja de Manique de Cima	13 dezembro, sábado, 17.15h
Igreja de Janas	14 dezembro, domingo, 10.00h
Capela da Abrunheira	16 dezembro, 3ª feira, 21.00h
Igreja da Várzea	17 dezembro, 4ª feira, 15.30h
Capela das Doroteias, no Linhó	18 dezembro, 5ª feira, 17.00h

## CONTRIBUTO PAROQUIAL DAS FAMÍLIAS

O Contributo Paroquial ou Cóngrua é uma oferta anual que as famílias cristãs devem fazer à sua Paróquia para sustentar a evangelização, permitir a conservação das igrejas e casas pastorais e garantir a remuneração dos sacerdotes e dos funcionários de cartório, conservação e limpeza. É importante os fiéis tomarem consciência de que as paróquias vivem exclusivamente das ofertas dos fiéis e de outra forma não será possível financiar as atividades pastorais. Está disponível o envelope próprio para fazer este donativo que poderá ser entregue no cesto do peditário de qualquer igreja da UPS, e no domingo que cada família julgar mais conveniente. Outra possibilidade é fazerem transferência para o IBAN da respetiva Paróquia (podem encontrar na página de entrada do 'site' da Unidade Pastoral de Sintra). No ano 2024 o resultado dos contributos Paroquiais foi o seguinte: São Martinho de Sintra = 5.875,10€ Santa Maria e São Miguel de Sintra = 14.361,00€ S. Pedro de Penaferrim = 10.629,70€ É importante ter em conta que só em remunerações e respetivos encargos (3 sacerdotes, 2 funcionários de cartório, 2 funcionárias de limpeza, 1 pedreiro) temos despesa mensal de cerca de 7.000,00€ o que para 14 meses resulta em quase 100.000,00€ anuais.



**CASA**  
Restaurante Petiscaria Bar  
Rua António Correia de Sá n.º2  
Várzea de Sintra  
2710-164 Sintra  
Tel: 219 243 490

(Fecha à 3.ª feira)





## Para os mais pequenos

### OS DIPLOMAS

Os papás-animais do bosque decidiram abrir uma escola para os seus pequenos. Puseram um anúncio que dizia: «Precisam-se de professores. Só se aceitam admissões de quem tiver os respectivos diplomas».

Diante do júri, apareceu o canário que disse:

- Desejo ser professor de canto.

- Sabes cantar?

- Sei muito bem. Canto desde o dia que nasci. E começou a cantar uma linda melodia. Mas o júri interrompeu-o:

- Não nos interessa que saiba cantar. Queremos ver o teu diploma.

- Não tenho.

- Então não o podemos admitir.

Apareceu depois um golfinho a oferecer-se para ser professor de natação. Olharam para ele e disseram:

- Supomos que tenha algum diploma de natação.

- Nado muito bem, mas não tenho diplomas.

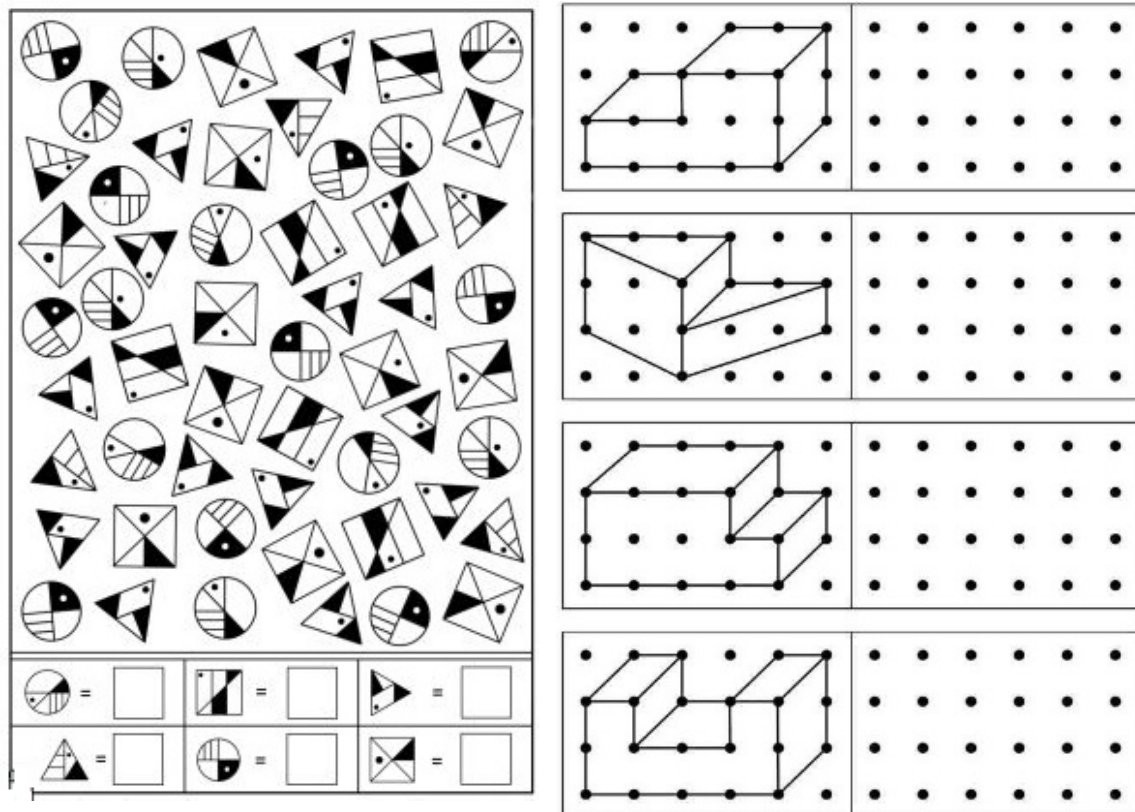
O júri também o despediu.

Vieram as abelhas oferecer-se para os trabalhos manuais, as aranhas para a fiação. Todos foram rejeitados por não terem títulos académicos.

No final, foi decidido que era impossível abrir a escola por falta de pessoal com habilitações.

**Os diplomas ou títulos académicos são importantes. Mas mais importante, porém, é a competência profissional. Por isso, cada qual necessita de uma formação permanente para exercer a sua profissão com qualidade.**

Pequenas histórias para saborear - Edições Salesianas



## Cozinha para todos

### Bolachas de Manteiga (c/ formas de motivos de Natal)

Vai precisar de: 500g farinha, 150g de açúcar, 200g de manteiga amolecida e 2 ovos

Numa taça coloque a manteiga com o açúcar e bata até obter um creme fofo e esbranquiçado. Junte os ovos, um de cada vez, batendo entre cada adição. Adicione a farinha e amasse até formar uma bola.

Retire da taça e amasse mais um pouco em cima da bancada. De seguida embrulhe a massa em película aderente e leve ao frigorífico por 30 min (facilita para moldar).

De seguida, polvilhe a bancada com um pouco de farinha, divida a massa em 4 e estenda-a com um rolo (cerca de 0,5 cm de espessura). Corte-a com formas/moldes de Natal e, com cuidado, coloque-as num tabuleiro de forno forrado com papel vegetal.

Leve-as ao forno pré-aquecido a 180°C por 10/12 minutos até ficarem douradas nas bordas. Deixe arrefecer.

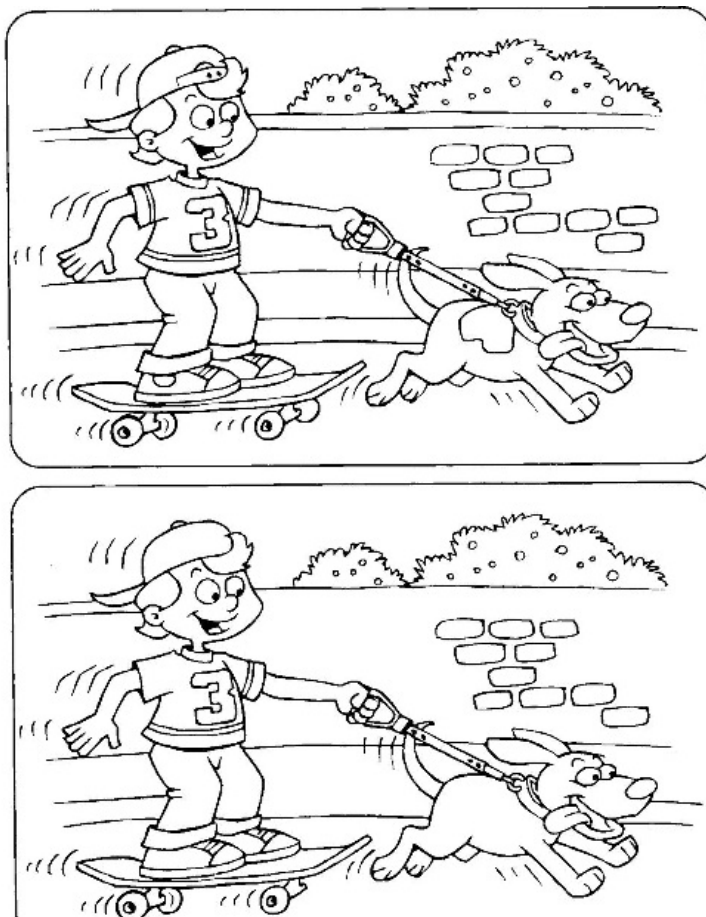
Nota: Ideais para fazer com as crianças nas férias do Natal!

PHF

## Imagem para colorir



## Descobre as 8 diferenças



## Sudoku - Puzzle

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



## SÃO SILVESTRE - ABADE, FUNDADOR DOS MONGES SILVESTRIANOS

Silvestre nasceu em 1177, numa família italiana rica, que o enviou a Bolonha para estudar Direito, porque o pai queria que fosse advogado. Sem avisar a sua família, transferiu-se para Pádua, a fim de estudar teologia. Quando voltou para casa, com o diploma nesta matéria, o seu pai ficou furioso e isolou-o em casa. A vocação à vida religiosa tornava-se cada vez mais forte em Silvestre, graças à Pala-vra da Sagrada Escritura, que amava, por ter estudado tanto tempo. Deserdado e sozinho, conseguiu entrar, finalmente, para a Comunidade dos Cônegos de Ósimo, com a ajuda do Bispo local, que muito apreciava o seu zelo cristão. Ali, Silvestre viveu de modo exemplar, dedicando-se à oração, meditação e observância radical do Evangelho.

Certo dia, Silvestre participou do enterro de uma pessoa nobre e, no cemitério, tem a infeliz ideia de olhar para dentro de uma cova, dentro da qual não havia esperança, apenas o colapso da morte. Mas, para ele, foi uma iluminação: "o que ele era, eu sou; o que ele é, eu serei". Daí, recordou-se também das palavras de Jesus: "quem quiser vir após mim, renegue-se a si mesmo, tome a sua cruz e siga-me". Naquele momento, Silvestre escolheu a vida eremítica: dedicou toda a sua vida à oração, jejum e penitência. Silvestre pensou então em fundar uma comunidade, mas ele nem sabia por onde começar. Como sempre, quando não sabia o que fazer, Silvestre pôs-se a rezar. Em particular, pediu a intercessão de Nossa Senhora que, numa

noite, lhe apareceu num momento de êxtase, e lhe administrou a Eucaristia com as suas santas mãos. Porém, dirigiu-se também a muitos Santos, alguns dos quais até lhe apareceram em sonhos. Mas, quando São Bento lhe apareceu, entendeu que devia seguir a sua Regra. Logo, Silvestre foi o primeiro a usar o hábito Beneditino e, em 1248, recebeu a aprovação do Papa Inocêncio IV. No entanto, os membros da Comunidade aumentavam, como a boa semente, lançada em terra fértil, que começava a produzir muitos frutos. Daí, nasceram novas Comunidades. Mas, já exausto e idoso, com quase 90 anos, Silvestre voltou à Casa do Senhor no dia 26 de novembro de 1267. Foi canonizado pelo Papa Clemente VIII em 1598.



### Intenção do Papa

Dezembro 2025

#### PELOS CRISTÃOS EM CONTEXTOS DE CONFLITO

Rezemos para que os cristãos que vivem em contextos de guerra ou de conflito, especialmente no Médio Oriente, possam ser sementes de paz, reconciliação e esperança.



Farmácia Marrazes

Propriedade e Direção Técnica de

FARMÁCIA Marrazes Dra. Célia Maria Simões Casinhas

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

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

Telefone: 21 923 00 58

### Calendário Litúrgico - Dezembro 2025 - Ano A

	Dia 7.Dez	Dia 14.Dez	Dia 21.Dez	Dia 28.Dez
	Domingo II do Advento	Domingo III do Advento	Domingo IV do Advento	Festa da Sagrada Família
Leitura I	Is 11, 1-10	Is 35, 1-6a.10	Is 7, 10-14	Sir 3, 3-7.14-17a
	«Julgará os infelizes com justiça»	«Deus vem salvar-nos»	«A virgem conceberá»	«Aquele que teme a Deus honra os seus pais»
Salmo	71 (72), 2.7-8.12-13.17	145 (146), 7.8-9a.9bc-10	23 (24), 1-2.3-4ab.5-6	127 (128), 1-2.3.4-5
	Nos dias do Senhor nascerá a justiça e a paz para sempre.	Vinde, Senhor, e salvai-nos.	Venha o Senhor: é Ele o rei glorioso.	Felizes os que esperam no Senhor e seguem os seus caminhos.
Leitura II	Rm 15, 4-9	Tg 5, 7-10	Rm 1, 1-7	Cl 3, 12-21
	Cristo salva todos os homens	«Fortalecei os vossos corações, porque a vinda do Senhor está próxima»	Jesus Cristo, nascido da descendência de David, segundo a carne	A vida doméstica no Senhor.
Evangelho	Mt 3, 1-12	Mt 11, 2-11	Mt 1, 18-24	Mt 2, 13-15.19-23
	«Arrependei-vos, porque está perto o reino dos Céus»	«És tu Aquele que há de vir ou devemos esperar outro?»	Jesus nascerá de Maria, noiva de José, filho de David	«Toma o Menino e sua Mãe e foge para o Egito»



# Serviço Pastoral e Litúrgico Dezembro de 2025 - Ano A

## 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 / Ucraniano)
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

## DEZEMBRO

### Dia 1 – Segunda-feira da semana I

Feriado: Restauração da Independência

### Dia 2 – Terça-feira da semana I

21.15h Escola de Leigos, em S. Miguel

### Dia 3 – Quarta-feira – S. Francisco Xavier

21.30h Secretariado da Catequese

### Dia 4 – Quinta-feira da semana I

10.00h Reunião Clero Vigararia

21.00h Grupo Bíblico, em S. Miguel

21.00h Catequese de Adultos, em S. Miguel

21.00h Adoração ao Santíssimo, em Manique

### Dia 5 – 6ª feira - S. Frutuoso, S. Martinho e S. Geraldo

09.30h Adoração ao Santíssimo, em S. Miguel

21.30h Oração com cânticos de Taizé, em S. Pedro,  
com confissões

21.00h Migrantes Mesa Redonda – ‘A ninguém seja negado o direito a um futuro melhor’ – Cacém

### Dia 6 – Sábado

19.00h Missa em S. Miguel: admissão ao catecumenado

### Dia 7 – Domingo II do Advento

#### 10.00h INAUGURAÇÃO DA IGREJA DA VÁRZEA

19.00h Missa dominical em S. Martinho

Não há Missa vespertina da Imaculada

#### **Dia 8 – 2ª-feira – Imaculada Conceição da V.S. Maria**

09.00h Missa em Janas e na Abrunheira  
10.15h Missa em S. Pedro, Várzea e Lourel  
11.30h Missa em S. Miguel  
11.45h Missa no Linhó  
12.00h Missa no Ramalhão  
16.30h Missa em Galamares  
16.30h Celebração em Manique de Cima  
19.15h Missa e S. Martinho

### Dia 9 – Terça-feira da semana II

15.30h Confissões no Lourel

21.15h Escola de Leigos, em S. Miguel

21.30h Reunião da direção do Agup. 1134

### Dia 10 – Quarta-feira da semana II

14.00h Confissões no Lar do Oitão

15.00h Missa no Lar do Oitão

21.30h Ultréia em Cascais

### Dia 11 – Quinta-feira da semana II

20.00h Jantar do Secretariado Permanente

21.00h Grupo Bíblico, em S. Miguel

21.00h Catequese de Adultos, em S. Miguel

### Dia 12 – Sexta-feira da semana II

21.00h Grupo de Jovens, em S. Miguel

21.00h Confissões em S. Miguel p/ a Unidade Pastoral

### Dia 13 – Sábado – Sta. Luzia

10.00h Confissões para a Catequese e escuteiros

17.15h Confissões em Galamares e em Manique

21.30h Reunião de preparação para batismo, pais e padrinhos

### Dia 14 – Domingo III do Advento

10.00h Confissões em Janas

13.00h Almoço e festa da Catequese na Abrunheira

14.30h ENCERRAMENTO DO JUBILEU e Festa dos Povos, em Rio de Mouro

18.00h Missa presidida pelo Sr. Patriarca, em Rio de Mouro

### Dia 16 – Terça-feira da semana III

21.00h Confissões na Abrunheira

21.15h Escola de Leigos

### Dia 17 – Quarta-feira da semana III

15.30h Confissões na Várzea

20.00h Jantar convívio dos Catequistas

### Dia 18 – Quinta-feira da semana III

17.00h Confissões no Linhó

21.00h Grupo Bíblico, em S. Miguel

21.00h Catequese de Adultos

### Dia 19 – Sexta-feira da semana III

20.00h Jantar de Natal do Grupo de Jovens

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

### Dia 20 – Sábado da semana III

17.15h Convívio em Manique de Cima

### Dia 21 – Domingo IV do Advento

## MISSA FERIAI \*

	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 Ucraniano)			

\* 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 23 – Terça-feira da semana IV

17.30h Confissões em S. Pedro

#### **Dia 24 – Quarta-feira - Véspera de Natal**

18.15h Missa da vigília de Natal no Linhó  
22.00h Missa da noite de Natal, no Ramalhão  
23.00h Missa da noite de Natal, em S. Pedro  
23.30h Missa da noite de Natal, em S. Miguel

#### **Dia 25 – Quinta-feira - NATAL DO SENHOR**

09.00h Missa de Natal em Janas e na Abrunheira  
10.15h Missa de Natal em S. Pedro, Várzea e Lourel  
11.30h Missa de Natal em S. Miguel  
11.45h Missa de Natal no Linhó  
12.00h Missa de Natal no Ramalhão  
16.30h Missa de Natal em Galamares e em Manique de Cima  
19.15h Missa de Natal em S. Martinho

### Dia 26 – Sexta-feira - Stº. Estevão, primeiro mártir

15.00h Missa no Lar Asas TAP

### Dia 27 – Sábado - S. João Evangelista

### Dia 28 – Domingo – S. Família de Jesus, Maria e José

15.00h Encerramento do Ano Jubilar na Sé Patriarcal

### Dia 29 – Segunda-feira, 5º dia dentro do Oitava do Natal

### Dia 31 – Quarta-feira da Oitava do Natal

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

Não há Missa em S. Miguel

20.00h Jantar de Passagem de ano no Salão de S. Miguel  
(Organização do Grupo de Jovens da UPS)

## JANEIRO

#### **Dia 01 – Quinta-feira – Santa Maria, Mãe de Deus**

09.00h Missa em Janas e na Abrunheira  
10.15h Missa em S. Pedro, Várzea e Lourel  
11.30h Missa em S. Miguel  
11.45h Missa no Linhó  
12.00h Missa no Ramalhão  
16.30h Missa em Galamares e Manique de Cima  
19.15h Missa e S. Martinho

### Dia 04 – Domingo da Epifania

Dia 10 – Jantar dos Voluntários da Unidade Pastoral de Sintra, às 20.30h: inscrição no Cartório (8€)





## Notícias dos Vicentinos

Hermínia Dionísio

### Caminhemos na Esperança em 2026

#### O que fizemos em 2025:

No ano de 2025 continuámos a apoiar, em média, 50 famílias com cabazes alimentares e mais 46 famílias em farmácia (40 famílias com o cartão abem, em que a Associação Dignidade paga 80% e a conferência os restantes 20% dos medicamentos e 4 famílias que não têm cartão abem mas que necessitam de uma ajuda na compra de alguns medicamentos que não são comparticipados). Pagámos despesas domésticas: água, electricidade, rendas de casa... no total apoiámos 61 famílias. (umas só com banco alimentar, outras com BA e medicação e outras só com medicação).

Tudo isto foi possível graças aos vicentinos e colaboradores, não só os que trabalham na Conferência, mas sobretudo, aqueles que dão o seu contributo, quer com apoio monetário no peditório dos primeiros domingos de cada mês ou através de donativos, quer com alimentos, como é o caso do Gota-a-Gota, que mensalmente contribui com leite, papas, fraldas e outros artigos de criança; dos Rotários e paroquianos anónimos. Tivemos também a colaboração da Câmara Municipal de Sintra e da União das Freguesias de Sintra, com

os seus importantes programas de apoio às instituições sem fins lucrativos, como é o caso da Conferência de S. Pedro de Sintra.

Ajudar não é só dar, ajudar é dar-se: indicando pessoas que vivem em dificuldades; denunciando casos de pessoas que estão a receber e aparentemente não precisam; colaborando connosco em visitas domiciliárias e também na confeção dos cabazes alimentares que se realizam semanalmente às terças-feiras ou, ainda, se tiverem conhecimento de empregos, estes, podem ser úteis para os nossos desempregados.

O nosso desejo é que esta ajuda seja temporária, pois queremos que as nossas famílias ultrapassem esta fase difícil e que sejam capazes de se tornarem autónomas e terem uma vida digna.

"A primeira missão dos vicentinos é o acompanhamento amigável, através de visitas regulares ou o acolhimento em locais adaptados, abertos sob a responsabilidade dos membros, todos voluntários da conferência..." (Frederico Ozanam, fundador da Sociedade de São Vicente de Paulo).

A "caridade", não no sentido de assistência, mas no sentido de amor para com as pessoas, o amor ao próximo, não se faz com um pequeno grupo, faz-se com toda a comunidade.

O Papa Bento XVI na sua encíclica "Verbum Domini - A Palavra do Senhor", no parágrafo 103, diz o seguinte: "...O amor do próximo, radicado no amor de Deus, deve ser o nosso compromisso constante como indivíduos e como comunidade eclesial local e universal.

"Santo Agostinho no seu Comentário aos Salmos, recorda que os verdadeiros cristãos não deixam de lado o amor aos mais necessitados: << Atendeis os vossos irmãos, se precisam de alguma coisa; dais, se Cristo está em vós até aos estranhos>>. Esta partilha dos bens brota, portanto, da caridade teologal e tem como fim último o amor a Cristo" (Dilexi te - parágrafo 44).

Em nome da Conferência S. Vicente de Paulo de S. Pedro de Sintra quero agradecer a todos os que nos ajudaram a ajudar.

"Que a Mãe de Deus e nossa Mãe interceda por nós e nos ajude a entrar em sintonia com a Pa-

CONFERÊNCIA DE S. VICENTE  
PAULO  
S. PEDRO DE SINTRA



conf.vicentina.penaferriim@gmail.com

Telf.- 910428587

**A Conferência de S. Pedro de Sintra deseja a toda a UPS um Santo Natal.**

#### BEM HAJAM

#### Bens Alimentares Distribuídos no mês de Outubro

	Banco Al.	Compras Conf	Doações	Total	DISTRIBUIDO
Açúcar	5	0	0	5	5
Arroz	165	0	0	165	74
Atum	63	97	0	160	156
Azeite	16	12	5	33	26
Espargute	112	0	0	112	72
Farinha	5	0	0	5	5
Frango	0	49	0	49	49
Legum. Secas	7	20	0	27	26
Legum. Lata	186	0	0	186	100
Leite	84	524	0	608	414
Massa	133	0	0	133	75
Óleo	31	0	0	31	26
Ovos - Dúzia	0	60	0	60	50
Peixe - Posta	0	196	0	196	196
Salchichas	36	63	0	99	88

#### Despesas do mês de Outubro

Reforço do Banco Alimentar	1142.04€
Despesas de Farmácia	221.89€
Habitação	120.00€
<b>TOTAL</b>	<b>1483.93€</b>



"ACOLHER, ASSISTIR E PROTEGER, PARA TORNAR O INVISÍVEL VISÍVEL"  
**Conferência de Santa Maria de Sintra**  
Sociedade de São Vicente de Paulo

#### Como Utilizar a IA na Gestão de Voluntariado

O estudo (\*) intitulado - Como Utilizar a IA na Gestão de Voluntariado? -, revelou percepções, oportunidades e desafios associados à utilização da Inteligência Artificial (IA) no setor social. Participaram profissionais e voluntários de várias organizações, cujas respostas permitem compreender melhor o potencial da IA na área do voluntariado.

Cerca de 70% dos participantes, descrevem a IA como uma tecnologia ou conjunto de sistemas capazes de simular a inteligência humana, destacando capacidades como - aprendizagem, raciocínio, apoio à tomada de decisão e resolução de problemas. Os participantes reconhecem a IA como um instrumento que pode potenciar a eficiência das organizações, mas sublinham que deve ser sempre complementar ao trabalho humano, nunca um substituto.

**Os benefícios mais referidos incluem:** (1) Automação de tarefas administrativas e repetitivas, poupando tempo para que as equipas se concentrem no impacto humano; (2) Análise e tratamento de dados, permitindo decisões mais informadas e estratégias mais eficazes; (3) Melhoria da comunicação e apoio na criação de conteúdos; (4) Recrutamento e correspondência entre perfis e funções otimizando a gestão de pessoas voluntárias; (4) Tradução e melhoria da acessibilidade, tornando a participação mais inclusiva.

Os participantes concordam que a IA deve apoiar e não substituir a interação humana, fundamental no trabalho sócio caritativo.

Entre as preocupações mais recorrentes estão: (a) Desumanização das relações e perda de empatia; (b) Privacidade e proteção de dados, incluindo uso indevido de

informação sensível; (c) Falta de transparência e viés algorítmico, podendo reforçar desigualdades; (d) Dependência tecnológica, redução do pensamento crítico, plágio e desinformação.

Para quem ainda não utiliza IA, os principais obstáculos são: (I) Falta de tempo e conhecimento sobre a tecnologia; (II) Receio ou desconfiança relativamente à IA; (III) Ausência de autorização da organização ou percepção de que a IA não é útil; (IV) Preocupações com segurança e confiança nos sistemas.

Os participantes consideram que a IA tem maior potencial nas seguintes áreas da gestão de voluntariado: 1. Organização e gestão de tarefas; 2. Análise de dados para alinhar competências dos voluntários com funções específicas; 3. Comunicação e apoio aos voluntários; 4. Recrutamento e angariação de fundos, embora em menor escala.

O estudo identifica 10 recomendações principais para integrar a IA na gestão de voluntariado:

1. Automatizar tarefas administrativas repetitivas, como envio de emails, atualização de contactos, emissão de certificados ou prepa-

ração de questionários.

2. Utilizar IA para apresentar sugestões de melhoria nos programas de voluntariado, com base em feedback anterior e desafios organizacionais.

3. Estruturar e rever relatórios sobre o trabalho dos voluntários, criando elementos gráficos automáticos que evidenciem o impacto.

4. Analisar canais de comunicação da organização e identificar lacunas ou oportunidades de melhoria.

5. Apoiar a criação de conteúdos para redes sociais e websites, otimizar campanhas de recrutamento e comunicar o impacto do voluntariado.

6. Analisar informação recolhida de beneficiários e colaboradores para identificar perfis e competências necessárias, garantindo critérios de seleção consistentes.

7. Resumir e analisar dados do processo de seleção, identificando padrões e correspondências entre candidatos e funções.

8. Adaptar perfis de função de forma inclusiva, considerando necessidades específicas e recursos disponíveis.

9. Personalizar a comunicação com voluntários, transmitindo resultados, feedback e respostas a dúvidas.

10. Criar e melhorar materiais de preparação de voluntários, como manuais, guias de atuação e apresentações.

O estudo da demonstra que a IA pode ser uma poderosa aliada na gestão de voluntariado, aumentando eficiência, organização e impacto social. No entanto, a sua utilização exige cuidado ético, transparência e formação adequada, mantendo sempre o elemento humano no centro da ação.

A integração da IA deve ser vista como uma oportunidade para otimizar recursos, apoiar decisões estratégicas e potenciar a participação de voluntários, contribuindo para organizações mais eficazes e inclusivas.

(\*) Estudo promovido pela Pista Mágica no âmbito do "Rights & Action", uma ação financiada pelo Centro Europeu de Voluntariado, através do Programa VERA 2025, que conta com a parceria da Confederação Portuguesa de Voluntariado.

Carlos Macias



## Memórias do passado de Sintra

Autor: *Ludgero Paninho*

### História do Estabelecimento Prisional de Sintra, desde a sua criação aos dias de hoje

#### 14ª Parte....



Uma outra referência ao ano de 1918 e aos colonos que se descobriu, embora não no relatório do diretor da colónia. Na página da Câmara Municipal de Sintra na Internet, a referência mais antiga à colónia penal regista que em 1918 se registou na vila de Sintra um "surto de pneumónica que causa grande mortandade, tendo sido necessário recrutar reclusos da Colónia Penal de Sintra para trabalhar no cemitério".

Ainda falando de comportamentos, logo no grupo inicial de 8 reclusos, entrados no dia da inauguração, a 21 de agosto de 1915, se verificou vir um indivíduo que se destacava dos demais. Consultemos as próprias palavras do diretor à altura:

"...vejo de manifesto ascendente sobre os outros... era um indivíduo de certa ilustração, comparado com os restantes; bela e desempanada figura, forte, destemido. Não era o vadio, nem o gatuno vulgar. Era um impulsivo violento que a pena maior levava por assassinato e agressões à Penitenciária, chegando pelo Limoeiro até à colónia. Catequizado, toda a sua influência se exerceu para facilitar a boa marcha de todas as cousas, trabalhando ele mesmo com valor e vontade no seu ofício de serralheiro, em que era apreciável."

E num outro apontamento:

"Mas no ano passado (1918) outro colono houve, o nº 146, gatuno e vadio incorrigível, de largo cadastro e com grandes qualidades de domínio sobre os companheiros. Espírito vivo, irrequieto e pouco submisso e de certa ilustração, tudo lhe dava para fomentar uma atmosfera de desassossego, que eu sabia existir, e de que ele me queria convencer sempre ser devida a causas estranhas à sua influência e por ele contrariada... foi-lhe dada em certa altura a liberdade vigiada, mas pouco a gozou, porque dias depois era preso em flagrante roubo."

O primeiro médico da colónia foi o Dr. Carlos Barral Moniz Tavares. Dele são os primeiros relatórios clínicos ao nosso dispor. Atentemos às suas palavras:

"...a Colónia em lugar de ser estabelecimento de trabalho, é uma casa de saúde, um sanatório, onde os reclusos vem tratar-se dos seus achaques, ou, então, que as condições higiénicas de habitação e em que os colonos trabalham, são tão precárias, que a doença que os espreita e deles faz presa, mal transpõem os portões(...) Alguns, tendo permanecido por largo tempo retidos nas prisões, inativos muitos meses, a maior parte condenados por vadios, sinal de que sempre, ou quase sempre, pouparam ao seu corpo as fadigas do trabalho, outros ainda não tendo nunca feito serviços agrícolas, alguns também pela sua não habituação a exporem-se às intempéries do tempo..."

E passa depois, o médico, a descrever o primeiro entrado:

"Colono nº 1 – António Joaquim 'O Montepio'

No dia seguinte à entrada foi assistido de urgência e foi internado no hospital de Sintra onde permaneceu cerca de um mês. Nunca pôde trabalhar..."



## Apontamentos sobre Liturgia

Apontamentos recolhidos por Maria Teresa Vasco, das aulas do saudoso Cón. Luís Manuel Pereira da Silva, no Curso de Liturgia, em 2002, na Paróquia de Linda-a-Velha

Na 2ª metade do séc. I, progressivamente os cristãos vão-se distanciando das celebrações judaicas do sábado.

A liturgia dos Judeus centrava-se à volta de três coisas: **o Templo, o Altar e o Sacrifício**

Nos I e II séculos, os Cristãos são acusados de serem ateus porque não têm nem templo, nem altar, nem sacrifício. E não tinham estas três coisas porque o Cristianismo vai mostrar-se como "adoração em espírito".

Podemos, no entanto, considerar que também eles têm um templo, um altar e um sacrifício.

Senão vejamos:

Um Templo: - Os Cristãos têm um templo que não é físico, mas é Igreja, Comunidade. Pelo Batismo o Cristão é Templo do Espírito Santo.

Um Altar: - É Jesus Cristo, o Altar do Novo Testamento.

Um Sacrifício: - É também o próprio Jesus Cristo. É Ele que se oferece ao Pai. Já não são precisos animais, é Ele e somos nós, unidos a Ele, a oferta.

Só mais tarde, no ano 321 é que isto se começa a alterar e os Cristãos começam a ter também os templos (de pedra) que começam por ser basílicas romanas.

Inicialmente as Basílicas eram os lugares onde se administrava a justiça.

Os cristãos foram adaptando as estruturas das basílicas para os seus templos de oração. Esta adaptação é notória nas basílicas de Roma à volta do Coliseu.

Todas as nossas celebrações cristãs são sempre a celebração do Mistério Pascal de Cristo. Quer sejam a celebração dos sacramentos, as comemorações dos santos, etc., é sempre a celebração do Mistério Pascal de Cristo.



# 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](http://www.paroquias-sintra.pt)  
Email: [paroquias.sintra@gmail.com](mailto:paroquias.sintra@gmail.com)

## Ficha Técnica

No. 3555534/13

### Direção:

P. Armindo Reis, Álvaro Camara de Sousa  
Arminda Inácio, Mafalda Pedro,  
Miguel Forjaz, Pedro Martins,  
Rita Torres.

### Colaboração:

Miguel Forjaz, P. Joaquim Canguia Inácio,  
Paula Ferreira, Clara Bonito e Ludgero Paninho

### Edição gráfica e paginação:

José Pedro Salema. Pedro Martins, Rita Torres,  
Adérito Martins, Luis Dionisio, e Miguel Correia

### 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](mailto:cruzalta-publicidade@paroquias-sintra.pt)

### Impressão:

Empresa Gráfica Funchalense  
MORELENA – PERO PINHEIRO

Tiragem deste número:  
1400 exemplares.



## Biblioteca UPS

Isabel Pereira

**2025, Dezembro.** O Natal, aproxima-se. As férias escolares também. E celebraremos com alegria a vinda do Deus Menino. É um tempo de Esperança, de Paz, das famílias, de partilha; No Dia 1 de Janeiro, também a esperança de um bom Ano... Para além do **Dia da Imaculada Conceição** e o da **Sagrada Família**, haverá os dias do **Voluntariado**, da **Solidariedade humana**, da **Abolição da escravatura**, dos **Direitos Humanos**, das **Migrações**, etc.

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

- \*1. **Tudo pelo evangelho** - Apontamentos de espiritualidade Missionária / José Allaman, Missões Consolata, 2010.  
- 'das conferências ou palestras formativas apresentadas aos jovens que se preparavam para a missão'
- \*2. **As palavras caladas** - Diário de Maria de Nazaré / Pedro Miguel Lamet, ed.Tenacitas, 2006.  
- "Maria, por seu lado, guardava todas as coisas no seu coração." (Lucas 2, 19)
- \*3. **Boas Festas** / Frank Gerhard, S.R.Digest, 1994.  
- apetitosas iguarias da época
- \*4. **Contos populares portugueses** / Consiglieri Pedroso, Vega, 1985, 3ª ed.  
- o autor "recolheu e preservou as falas populares (...) um documento para a compreensão dos vectores tradicionais da nossa cultura"
- \*5. **O mistério das riscas perdidas** / Badoka safari.  
- para ler às crianças

**NOTA:** Também estarão expostas outras obras para crianças e jovens.



Ler! Ler! Ler!

(...)o "hábito de ler" ajuda a "adquirir um vocabulário mais amplo", "a desenvolver vários aspectos" da própria inteligência, "também estimula a imaginação e a criatividade", "permite que as pessoas aprendam a exprimir as suas narrativas de uma forma mais rica"(...) Papa Francisco

**Nota final:**

- **Uma sugestão:** Percorrer os locais de Sintra que promovem actividades da época dirigidas as crianças. Não esquecer o Museu de Arte Sacra na Igreja de S. Martinho.

**Livros e outras publicações:** de Filosofia e Psicologia, Teologia e Religião, Ciências Sociais, Matemática e Ciências Naturais, Tecnologia, Medicina, Artes (Pintura, escultura, arquitectura, etc.), Desporto, Literatura, História, Geografia, Biografias.

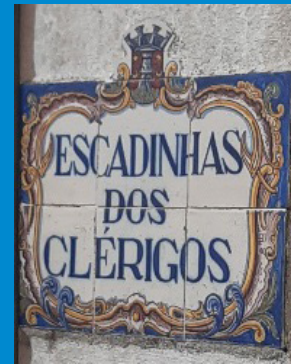
Poderá **requisitar** qualquer um e leia, leia, leia muito! Sobre a estante dos livros do mês encontram-se as habituais

**Fichas de requisição** e as **Fichas do LEITOR**.

Um Santo e feliz Natal e um Novo Ano abençoado. Boas Festas. E 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 imagem publicada era do frontispício da capela do Ramalhão.

## Mensagem de Natal e Convite do Espaço Solidário

O Espaço Solidário agradece a todos os clientes, amigos e voluntárias que, com carinho e dedicação, tornaram este ano tão especial. Cada gesto e cada palavra ajudaram a fortalecer a nossa atividade de partilha e proximidade.

Neste tempo em que celebramos o Jubileu da Esperança, queremos também renovar o convite a viver a alegria do encontro. Por isso, convidamos toda a comunidade para o nosso **Chá de Natal**, que incluirá a iniciativa **"Anjo Invisível Solidário"**, com a troca de pequenos presentes simbólicos.

Contamos consigo no dia 16 de dezembro, a partir das 16h, no Espaço Solidário, loja 11 da Galeria Comercial ao lado da Igreja de São Miguel! Será uma tarde simples e animada, perfeita para viver o verdadeiro espírito de Natal. A cada família desejamos um Natal cheio de paz, alegria e partilha, e um Ano Novo repleto de esperança e coisas boas.

Com gratidão,

**Espaço Solidário**



**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 A casa Galeja 2705-416 S. João das Lampas - SINTRA - gulinhoenora@gmail.com tele: 219 618 594 - www.funeraquintinomoraes.pt