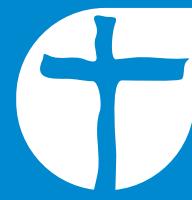




Distribuição Gratuita

Cruz Alta



Janeiro 2026

Edição nº 237 - Ano XXIII
Diretor: P. Armindo Reis

www.paroquias-sintra.pt

**A PAZ ESTEJA COM TODOS VÓS
RUMO A UMA PAZ DESARMADA
E DESARMANTE**

Mensagem do
Papa Leão XIV

escaneie o Qr Code

**A PAZ ESTEJA COM TODOS VÓS
Rumo a uma
paz desarmada
e desarmante**
DIA MUNDIAL DA PAZ DE 2026

**DICASTÉRIO PARA O SERVIÇO DO
DESENVOLVIMENTO
HUMANO INTEGRAL**

Encerramento do
Ano Jubilar

Página 10

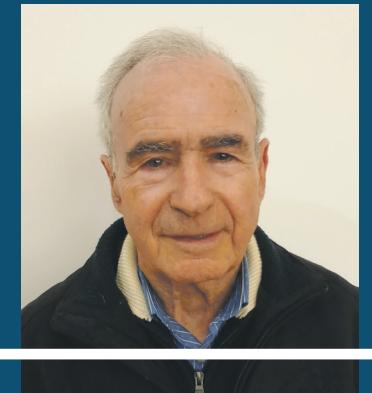


Inauguração da
Igreja da Várzea

Páginas Centrais



Entrevista de Vida:
Miguel Rodrigues



Página 10

EFÉSIOS 4:4

31/01 21:00

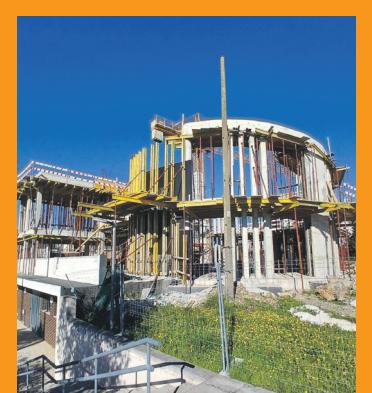
HÁ ESPERANÇA!

Encontro Cristão 2026

Centro Cultural Olga Cadaval

Reserva aqui o teu bilhete! encontrocristao.pt

Abrunheira agradece
donativos das
comunidades da UPS



Passagem de Ano
da UPS - Inscreva-se!





Ano Novo: Saúde e Paz para Todos

O início de um novo ano é sempre um tempo de esperança e renovação. As primeiras horas de janeiro trazem consigo o desejo sincero de que a vida seja marcada por saúde, serenidade e alegria. Em cada família, em cada comunidade, ouvimos votos de bem-estar e de paz, sinais de que, apesar das dificuldades, o coração humano continua a sonhar com um futuro melhor.

A saúde é um dom precioso que devemos cuidar com responsabilidade. Mais do que ausência de doença, ela é equilíbrio do corpo, da mente e do espírito. Como comunidade cristã, somos chamados a apoiar os que sofrem, a

valorizar hábitos de vida saudáveis e a reconhecer que o cuidado com o próximo é também caminho de cura.

Mas não basta desejar saúde: todos ansiamos pela paz no mundo. Uma paz que não seja apenas silêncio das armas, mas fruto da justiça, da solidariedade e do respeito. O Evangelho recorda-nos que a paz começa dentro de cada coração e se espalha através de gestos simples, o perdão, a partilha e a escuta.

Neste Ano Novo, a nossa paróquia deve ser um espaço de encontro e de fraternidade. Que cada celebração, cada atividade e cada gesto comu-



nitário seja semente de saúde espiritual e de paz verdadeira.

Que 2026 seja para todos nós um ano abençoado, cheio de fé, saúde e paz, dons que o mundo inteiro tanto deseja e que Deus nos convida a construir juntos.



Nós próprios sermos Presépio

Desde 1969 (com o Papa Paulo VI) que, em Roma, o Papa abençoa os «Bambinelli» (as imagens do menino Jesus, trazidas à praça do Vaticano por crianças, que as famílias, escolas e oratórios colocarão nos seus presépios, nos seus lares).

No passado dia 21 de dezembro, o Papa Leão XIV voltou a fazê-lo, dizendo palavras muito sugestivas: que a celebração do Natal seja marcada por gestos de solidariedade, fazendo de cada comunidade católica um “presépio acolhedor”, imitando São José. “São atitudes importantes, que educam o coração para o encontro com Cristo e com os irmãos, e que podem ajudar-nos a ser, uns para os outros, presépio acolhedor, casa hospitalaria, sinal da presença de Deus”.

Convidou a praticarmos as virtudes, que São José demonstra, da “piedade e caridade, misericórdia e confiança”, perdoando, encorajando, dando um pouco de esperança às pessoas com quem vivemos e àquelas que encontramos.

Destacou o exemplo de São José que, perante a gravidez inesperada de Maria, rejeitou a via da denúncia, preferindo o caminho da “misericórdia”. “Diante de uma

situação difícil de compreender e aceitar em relação à sua futura esposa, antes mesmo de o Anjo lhe revelar o mistério que se está a realizar em Maria, ele não opta pelo escândalo e pela condenação pública, mas escolhe o caminho discreto e benevolente do repúdio secreto”, declarou. “Propõe-se-nos, assim, uma página muito bonita da história da salvação, cujo protagonista é um homem frágil e falível como nós, mas, ao mesmo tempo, corajoso e forte na fé”.

“Todavia, a pureza e a nobreza dos seus sentimentos tornam-se ainda mais evidentes quando o Senhor, num sonho, lhe revela o seu plano de salvação, indicando o papel inesperado que deverá assumir: ser o esposo da Virgem Mãe do Messias. Aqui, com um grande ato de fé, José abandona também a última margem das suas certezas e faz-se ao largo rumo a um futuro que está agora totalmente nas mãos de Deus.”

Como nos propõe o Papa, procuremos nós próprios e as nossas famílias sermos Presépios, acolhedores da presença de Deus e acolhedores uns aos outros, com relações fraternas, que constroem verdadeira Paz!



A Melhor Parte

Diác. Vasco d'Avillez

BOM ANO NOVO em 2026 “Peregrinos a caminhar”

Vem aí o Novo Ano de 2026 e por isso, naturalmente, deitamos contas à vida para mentalmente avaliarmos o ano de 2025 que agora acaba.

Fomos Peregrinos durante este ano e em especial celebrámos o Jubileu ou seja a Festa da Vinda de Jesus que celebrámos de 25 em 25 anos.

E Jesus veio para nos salvar para nos apontar o caminho para o Céu e para nos pedir que sendo peregrinos ajudemos os outros a caminhar também e a fazerem o caminho da salvação, pois só nos salvamos, salvando os outros!

E que tal é o balanço do ano que agora acaba? Na nossa generosidade para connosco próprios achamos sempre que «correu bem» ou que pelo menos foi “assim assim”... mas cuidado pois o nosso Deus que nos dá toda a ajuda e carinho, é exigente e não se conforma com pieguices! Temos de trabalhar muito mais, como se vê, pelo estado em que anda a Fé na nossa terra e no nosso país!

A vida em geral correu bem, mas no meu caso estive doente várias vezes e talvez tenha de emendar algumas formas de vida para me poupar e para poupar

os outros. E na oração? Correu tudo bem? Ou podia ter corrido melhor, se tivéssemos sempre dado mais importância às coisas de Deus e menos, às coisas dos Homens!

Temos de saber fazer um balanço no final de cada ano e melhorar e aprender caminhos novos ou reaprender os caminhos já usados noutras alturas, por outros, e que se mostraram caminhos de sucesso.

Vai ser por certo mais um ano cheio de desafios e de adversidades porque uma parte do nosso Mundo está muito instável quer politicamente quer do ponto de

vista financeiro. E isso vem também, quase sempre, mais tarde ou mais cedo, bater à nossa porta. Quer isto dizer que temos de estar mais atentos aos outros para podermos ajudar seja como for, na altura própria.

Temos de nos envolver mais nos assuntos do nosso país, da nossa cidade ou vila, e da nossa Igreja. Nada avança se não

formos todos a querer e a «empurrar» juntos! E só Deus sabe quanto todos precisam de ajuda.

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



Construção da igreja da Abrunheira – Notícias!

Pe. Armindo Reis

Obra de construção da Igreja da Abrunheira continua na fase de construção da estrutura em betão. Esperamos em janeiro começar a cobertura. Continuamos a fazer um esforço de angariação de fundos para ver se conseguimos, para já, pagar esta fase de construção orçamentada em 415.859,59€ + IVA. Até este momento já pagámos 236.683,20€ + IVA e já não temos fundos próprios, a partir daqui teremos de recorrer a empréstimos.

No último mês, a Comunidade da Abrunheira agradece os seguintes donativos, com destaque para as várias comunidades que acolheram o peditório à saída da igreja:

Donativo comunidade da

Abrunheira – 465,00€	500,00€
Donativo comunidade de Janas – 90,60€	Donativo anónimo – 30,00€
Donativo comunidade de Linhó – 149,10€	Mealheiro de barro – 39,70€
Donativo comunidade de Manique de Cima – 83,20€	Donativo de M. G. – 500,00€
Donativo comunidade de S. Martinho – 101,60€	Donativo anónimo – 100,00€
Donativo comunidade de S. Miguel – 223,00€ + 39,35€	Donativo anónimo – 20,00€
Donativo comunidade de S. Pedro – 126,50€ + 96,00€	Donativo anónimo – 40,00€
Donativo comunidade do Ramalhão – 197,40€	Donativo anónimo – 10,00€
Donativo do Espaço Solidário – 100,00€	Ofertas pelos bolos e café – 230,00€
Donativo do Grupo Mão em Movimento – 100,00€	Venda de Natal – 95,00€
Donativo de A.H.D.R. – 25,00€	Almoço + rifas e leilões – 1600,00€
Donativo de P.A.R.D. – 20,00€	Outros donativos – 470,00
Donativo de C.A.J.R. – 90,00€	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.
Donativo de M.J.M.C. –	



7º Aniversário da Igreja de Galamares

Dia 3 de Janeiro de 2026

A Comunidade cristã convida todos a associar-se à celebração do 7º Aniversário da nossa Igreja de Galamares,



No final da Missa, haverá um lanche/convívio partilhado.

Do programa, realçamos a Celebração da Santa Missa Solenizada da Epifania do Senhor. (Dia de Reis)

Santa Missa, 16:30h

Traga algo a partilhar

Unidade Pastoral de Sintra



Janeiro: Um mês para começar com o Nome de Jesus

Clara Bonito

Começamos 2026 com o desejo de um ano cheio de graça, paz e renovação interior. Janeiro é sempre um novo começo. Logo no início do mês, a Igreja oferece-nos celebrações que nos ajudam a iniciar o ano com o coração voltado

para Deus. No dia 1º de janeiro, pedimos paz para o mundo e para as famílias, celebrando também Maria, Mãe de Deus, que nos ensina a acolher Jesus. Recordamos a alegria diante do amor de Deus e o nome de Jesus dado do céu.

“ESPERANÇA NO DIGITAL”
17 DE JANEIRO DE 2026



Pastoral da Família
Promovendo o Bem

Encontro Diocesano da Pastoral da Família
Centro Diocesano de Espiritualidade, Turcifal

As leituras mostram que Deus deseja abençoar-nos e caminhar connosco. Que essa bênção nos acompanhe ao longo do ano e nos ajude a levar paz aos outros. No dia 3 de janeiro, celebramos o Santíssimo Nome de Jesus. O Nome de Jesus significa “Deus salva”. É um nome que consola, cura e dá esperança. Que também nós saibamos invocá-lo com fé, como tantos no Evangelho: “Jesus, tem misericórdia de mim!”

O Nome de Jesus acompanha toda a nossa oração cristã. É em Seu Nome que rezamos, que concluímos a liturgia e que meditamos o Rosário. No centro da Ave-Maria está o Seu Nome santo.

Quando invocamos o Nome de Jesus e o pronunciamos com respeito, Jesus faz-se

presente no meio de nós. Dizer “Jesus” é já uma oração silenciosa, e Ele inclina o Seu coração para quem O invoca com fé.

A Igreja dedica uma celebração ao Santíssimo Nome de Jesus para nos incentivar a pronuncia-lo com devoção. Quando esse Nome é invocado com amor, Ele responde.

Numa revelação privada, Jesus ensinou a chamada Oração da Seta de Ouro, na qual nos pede que reparemos as blasfêmias através de atos de amor e louvor ao Seu Nome. Esta oração recorda-nos que o Nome de Deus deve ser sempre honrado, amado e glorificado no Céu e na Terra. A Ladinha do Santíssimo Nome de Jesus, aprovada pelo Papa Leão XIII, é também uma bela forma de louvar

a grandeza e a misericórdia contidas nesse Nome.

O coração que ama repete naturalmente o nome daquele que ama. Assim também nós, ao longo do dia, podemos dizer com simplicidade e confiança: Jesus. Cada vez que o fazemos, abrimos espaço para que Ele esteja mais presente na nossa vida.

O Nome de Jesus torna-se, assim, o nosso caminho de fé ao longo do mês, conduzindo-nos a viver como pessoas abençoadas e chamadas a abençoar. A Bíblia lembra-nos que a bênção não é apenas algo que recebemos, mas também algo que somos chamados a dar, mesmo a quem nos custa mais. A paz começa assim, num coração que escolhe responder com bondade.

ABC da Teologia

Neste espaço, procuramos conhecer melhor várias palavras relacionadas com a Teologia. Seguimos uma ordem alfabética. O texto é adaptado do livro “Vocabulário Básico do Cristão” de Álvaro Ginel (ed. Salesianas, Porto).

Absoluto – Forma de referir-se e nomear Deus, sobre tudo a filosofia. Indica que Deus é um ser inteiramente independente e pelo qual tudo o resto pode existir. Só Deus é absoluto; tudo o resto é relativo, isto é, existe porque existe o Absoluto.

Adoração – Palavra que se usa em quase todas as religiões. No cristianismo indica duas coisas: ação reverencial pela qual se reconhece a Deus como ser supremo; gestos pelos quais traduzimos este reconhecimento (prostração, reverências...).

Ágape – Palavra grega que significa caridade, amor espontâneo e não egoísta. O ágape de Deus connosco consiste em que Ele gratuitamente e por iniciativa própria decide amar-nos e entregar a sua vida por todos, não somente pelos bons.

Agnosticismo – Atitude ou maneira de pensar daqueles que sustentam que não

se pode afirmar nem negar a existência do transcendente (Deus, o mais além).

Alá – É o nome que o Corão e os muçulmanos dão a Deus (também «Allah»).

Além (O) – Palavra que indica as realidades após a morte.

Alfa e Ômega – Primeira e última letras do alfabeto grego. Aplica-se a Cristo como princípio e fim de tudo. Emprega-se na liturgia da Vigília Pascal.

Aliança – Palavra-chave para entender as relações entre Deus e o povo. Aliança é pacto de amizade. Conhecemos as «alianças e pactos» na vida ordinária das pessoas. Na Bíblia, Deus toma a iniciativa de fazer aliança com o seu povo, de inaugurar um modo de relações entre Ele e os homens. O Sinai é o momento significativo do início da aliança (Ex 19).

Amor – A palavra amor encerra inúmeros sentidos. Usamo-la referida a pessoas, animais, coisas. O NT define Deus como Amor (1 Jo 4,

8). O amor está carregado de uma experiência humana muito profunda e plural. Amor, segundo as palavras e os factos de Jesus, é obediência ao Pai e entrega até à morte por todos os homens.

Anátema – Excomunhão. Ação pela qual uma pessoa é separada da Igreja de maneira solene.

Anglicanismo – A «comunhão anglicana», anglicanismo, nasce na Igreja de Inglaterra no século XVI, quando esta se separa de Roma. É uma união de igrejas que tem como referência o arcebispo de Canterbury e como doutrina e liturgia tudo o que está recolhido no livro Book of Common Prayer aparecido em 1549 e renovado em anos posteriores.

Animismo – Os animistas não consideram Deus como ser supremo. São as ânimas, espíritos, que intervêm na vida das pessoas, quer

para o bem, quer para o mal.

Anjos – São mensageiros de Deus. Hoje fala-se e escreve-se muito acerca dos anjos. A Bíblia fala deles como seres reais, inacessíveis à nossa percepção ordinária, sem nos fornecer muitos dados. O NT (Col 1, 16) enumera categorias de anjos: tronos, dominações, principados, potestades, anjos, arcangels, querubins, serafins. Referem-se os nomes dos arcangels Miguel, Rafael, Gabriel. O imaginário cristão representa-os como crianças com asas, mas trata-se de representações puramente imaginativas. O importante é a afirmação da sua existência, a sua presença invisível e a sua ação protetora. A expressão «ter um anjo» significa que uma pessoa tem uma ajuda invisível.

Animismo – Os animistas não consideram Deus como ser supremo. São as ânimas, espíritos, que intervêm na vida das pessoas, quer

Anticristo – Este nome aparece nas cartas de S. João (1 Jo 2, 18; 4, 3; 2 Jo 7). O mais provável é que o Anticristo seja uma personificação de todas as forças hostis a Deus que agem em sentido contrário aos princípios do reino de Deus.

Antropologia – É a ciência que estuda o homem. Há muitos modos de refletir sobre o homem, portanto, muitas antropologias. A antropologia bíblica é o modo de falar sobre o homem colocando a Deus como centro, como Criador do homem, e a Cristo como meta que o homem está chamado a atingir.

Apologética – Parte da teologia que pretende dar resposta às possíveis objeções da razão contra a revelação divina. Também se chama «defesa da fé».

Apologia – Defesa.

Apostasia – Repúdio, ato de renunciar à fé; o contrário de conversão.

Mensagem para o LIX Dia Mundial da Paz

Na sua mensagem para o LIX dia mundial da paz, 1 de janeiro de 2026, o Papa Leão XIV salienta a antiga saudação “A paz esteja contigo!”, presente ainda hoje em muitas culturas, que ganhou novo vigor nos lábios de Jesus ressuscitado na noite de Páscoa. Esta é a paz do Cristo ressuscitado, uma paz desarmada e desarmante, humilde e perseverante. Ela provém de Deus, o Deus que nos ama a todos incondicionalmente.

O Papa continua: «A paz existe, deseja habitar-nos, tem o poder suave de iluminar e alargar a inteligência, resiste à violência e vence-a. A paz tem o sopro da eternidade: enquanto ao mal se ordena “basta!”, à paz suplica-se “para sempre”... É neste sentir que vivem os promotores da paz que, no drama daquilo que o Papa Francisco definiu como “terceira guerra mundial em pedaços”, ainda resistem à contaminação das trevas, como sentinelas na

noite.»

A verdadeira paz não se alcança investindo mais em poderio bélico, pensando assim amedrontar o adversário, mas por um verdadeiro diálogo, sem crismação.

Escutemos o Papa:

«Todavia, “quem ama verdadeiramente a paz, ama também os inimigos da paz”. Assim, Santo Agostinho recomendava não destruir pontes e não insistir com repreensões, preferindo a via da escuta e, na medida do possível, do encontro com as razões dos outros.»

«A bondade é desarmante. Talvez por isso Deus se tenha feito criança. O mistério da Encarnação, que tem o seu ponto mais extremo de esvaziamento na descida aos infernos, começa no ventre de uma jovem mãe e manifesta-se na manjedoura de Belém. “Paz na terra”, cantam os anjos, anunciando a presença de um Deus indefeso, pelo qual a humanidade só pode descobrir-se amada

cuidando d’Ele (cf. Lc 2, 13-14). Nada tem a capacidade de mudar-nos mais do que um filho. E talvez seja justamente o pensamento nos nossos filhos, nas crianças e também naqueles que são frágeis como elas, que nos traspassa o coração (cf. Act 2, 37).»

«Este é um serviço fundamental que as religiões devem prestar à humanidade sofredora, vigiando sobre a crescente tentativa de transformar em armas até mesmo

pensamentos e palavras. As grandes tradições espirituais, assim como o reto uso da razão, fazem-nos ir além dos laços de sangue e étnicos, ou daquelas fraternidades que reconhecem apenas quem é semelhante e rejeitam quem é diferente. Hoje vemos como isso não é óbvio.»

«Que isso seja um fruto do Jubileu da Esperança, que levou milhões de seres humanos a redescobrirem-se peregrinos e a iniciarem em

si mesmos aquele desarmamento do coração, da mente e da vida, ao qual Deus não tardará em responder, cumprindo as suas promessas: “Ele julgará as nações, e dará as suas leis a muitos povos, os quais transformarão as suas espadas em relhas de arados, e as suas lanças, em foices. Uma nação não levantará a espada contra outra, e não se adestrarão mais para a guerra. Vinde, Casa de Jacob! Caminhemos à luz do Senhor” (Is 2, 4-5).»



Vaticano, 8 de dezembro de 2025

MAFEP
segurança contra incêndios

O SEU NEGÓCIO PROTEGIDO E CUMPRINDO A LEGISLAÇÃO

Sinalização de Emergência
Extinção Automática
Detecção de Incêndio
Extintores

www.mafep.pt





Erisipela e Flebotrombose

DEFINIÇÃO: ERISIPELA é uma infecção bacteriana aguda da pele e tecido linfático superficial, caracterizada por uma inflamação bem delimitada, geralmente acompanhada de febre e mal-estar. Atinge geralmente os membros inferiores, uma ou outra perna, mas pode afetar outros locais, como a face ou os membros superiores. É distinta da cel-

ulite, que envolve camadas da pele mais profundas e tem limites menos definidos.

CAUSAS

A causadora da Erisipela é uma bactéria. O agente mais frequente é o *Streptococcus Pyogenes*. A infecção instala-se através de uma porta de entrada cutânea, como fissuras entre os dedos, por

micose (pé de atleta) úlceras, eczema, feridas traumáticas, ou edemas crónicos. Fatores predisponentes incluem a insuficiência venosa, linfedema e a diabetes.

MANIFESTAÇÕES CLÍNICAS

O início é habitualmente súbito, com sintomas sistémicos, como febre, arrepios, podendo anteceder as alterações cutâneas. A lesão fundamental é uma área avermelhada, quente, dolorosa, com margens definidas. Pode haver edema associado, sensação de peso ou tensão. Nos casos mais graves podem verificar-se, bolhas ou até células necrosadas, ou seja, mortas.

DIAGNÓSTICO

O diagnóstico é clínico, baseado na observação. Muitas vezes observa-se uma fe-

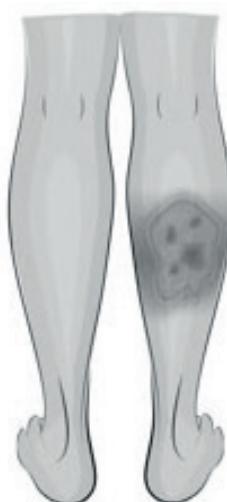
rida entre os dedos de um pé com uma pele muito seca. Os exames laboratoriais podem mostrar aumento do valor dos glóbulos brancos que indica infecção e uma PCR que indica inflamação. O eco-doppler venoso pode ser pedido para excluir a hipótese de uma trombose de uma veia da perna.

TRATAMENTO

A terapêutica de primeira linha inclui penicilina oral ou injetável, de acordo com a gravidade da situação. Em caso de alergia à penicilina terá de recorrer-se a outros tipos de antibióticos. Os anti-inflamatórios também estão indicados. Outras medidas importantes deverão ser tomadas, como a elevação do membro afetado e a hidratação cutânea com creme gordo. A importância de hidratar a pele é fundamental

no tratamento, mas, também, na respetiva prevenção. Se a pele de ambos os pés estiver hidratada muito dificilmente existirá nova infecção. A duração do tratamento é de cerca de dez dias e, se a evolução não for positiva, está indicado o internamento hospitalar.

No diagnóstico diferencial da Erisipela está a FLEBOTROMBOSE, também chamada trombose venosa profunda (TVP), pois os sintomas de dor e inflamação da perna estão presentes e torna-se necessário o diagnóstico correcto. NA TVP há um coágulo no interior de uma veia profunda, geralmente nos membros inferiores. O início dos sintomas é gradual, a febre é rara, o diagnóstico faz-se através de um eco-doppler e no tratamento estão indicados os antiocoagulantes.



Erisipela



Erisipela causada geralmente pela bactéria *Streptococcus pyogenes*



Vertical: um concurso em equipas verticais

Escuteiros - Agrupamento 1134 - Sintra - Matilde Fernandes

No passado dia 8 de dezembro, foi realizada em Santiago do Cacém a atividade de apuramento para a quarta edição do «Vertical».

A equipa formada por Pedro Alves (este que não pôde estar presente mas que também faz parte da equipa), Miguel Santos, Simão Milagre, Teresa Milagre, Lourenço Pereira e liderada por Francisco Torres, representou pela primeira vez o agrupamento 1134 Sintra nesta atividade, participando de várias provas que testam o conhecimento, a habilidade e a capacidade de trabalhar em equipa.

Mas antes, o que é o vertical? O campeonato nacional de técnica escutista realizado pela primeira vez em 2023 conta com duas fases: a de apuramento em que as equipas, também denominadas de constelações, de cada região do país competem entre si; e a nacional em que participa apenas a melhor equipa de cada região. Este torneio é organizado pelo Agrupamento 599

– Lama da Região de Braga. Na fase de apuramento as equipas são submetidas a oito provas, que abrangem domínios como o socorismo, a orientação, decodificação de códigos, raciocínio, trabalho em equipa e técnica escutista. Esta atividade é destinada às três secções mais velhas, exploradores, pioneiros e caminheiros, que se juntam numa só equipa com o intuito de conseguir pontos suficientes para ficar em primeiro na fase de apuramento e representar a sua região no nacional.

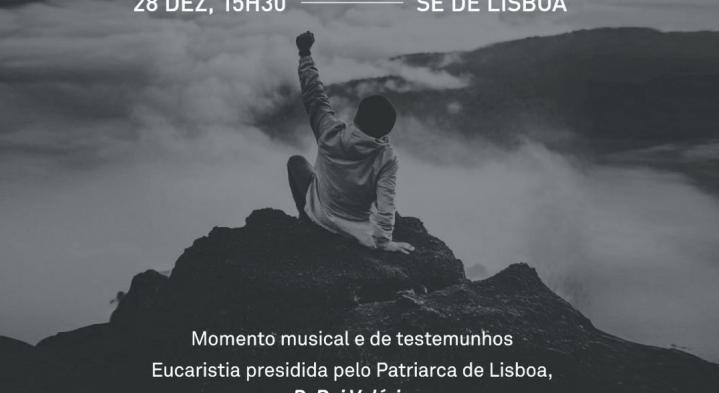
Na edição deste ano, cada equipa realizou sete provas em campo, como por exemplo, a construção de um carrinho de duas rodas com a finalidade de transportar um dos membros da equipa em 20 minutos e uma prova em casa, que consistia em uma série de mensagens codificadas que deveriam ser descobertas até ao final do dia seguinte.

A equipa do agrupamento

1134 Sintra foi a única da zona sul a conseguir concluir com sucesso uma das provas, em que era necessário construir quatro molas a partir de sisal e madeira para esticar um oleado em apenas 10 minutos.

Pelo seu ótimo desempenho ao longo desta atividade, tendo ficado em 3º lugar nacional com 816,28 pontos na fase de apuramento, a equipa de Sintra representará a região de Lisboa na final nacional, que se realizará no Centro Escutista da Penha - Guimarães.




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

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

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



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





Feliz Ano Novo

Um calendário do Advento original

Gota a Gota - Grupo de Ação Social | Adelaide Ary



No Gota a Gota recebemos todos os meses 60 famílias que vêm buscar uma ajuda alimentar à nossa Unidade Pastoral.

No princípio do Advento recebemos de uma família da nossa Unidade Pastoral uma proposta original. Fui contactada pela Mãe. Queria fazer um calendário do Advento diferente, em família.

Em vez de tirar os tradicionais chocolates que estão atrás de uma janela picotada, com o número do mês, iriam pôr num cabaz todos os dias, um objeto, um produto alimentar, um presentinho, etc., um presentinho pessoal. Seria um cabaz/ calendário de Natal. Não desejava dar-se a conhecer, só conhecer a constituição do agregado familiar. Não foi difícil encontrar essa família e no fim acabaram por ser duas as famílias que receberam este belo presente.

Obrigado a esta família que nos deu um testemunho de Amor e Espírito de Natal.

Desejamos a todos um Feliz Ano Novo na Paz e Amor de Cristo!

Obrigado a todos que nos ajudam com a vossa generosidade. Podemos assim «encher» todos os meses o cabaz alimentar. No mês de dezembro pudemos juntar o Bolo-Rei, bacalhau e coisas doces.



É com Esperança que entramos no novo ano!

É com Caridade que olharmos para o próximo!

É com Confiança que testemunhamos da nossa Fé!

Que a luz de Cristo nos ilumine para fazer o bem!



Gota a Gota-Grupo de Ação Social

Artigos doados em dezembro 2025

Artigos	Quan.	Artigos	Quan.
Fraldas Nº1	2	Atum	176
Fraldas Nº2	4	Salsichas	176
Fraldas Nº3	4	Tomate	2
Fraldas Nº4	3	Cogumelos	2
Fraldas Nº5	5	Massa	69
Fraldas Nº6	8	Esparguete	69
Cueca adulto L	2	Arroz	69
Toalhitas	10	Grão e Feijão	136
Shampoo + Gel	13	Azeite	68
Papel Higiênico	15	Óleo	6
Bolacha Maria/Torrada	92	Leite c/Chocolate (200ml)	90
Aptamil/Nan Nº 1	3	Leite UHT Meio Gordo L	870
Aptamil/Nan Nº 2	2	Açúcar	69
Aptamil/Nan Nº 3	2	Nescafé descafeinado	15
Fruta Pack 4 boiões	1	Chá	2
Farinha Láctea (Cerelac)	23	Café	1
Flocos Cereais / Mel	71	Leite S/Lactose	96
Cereais/Corn Flakes	48	Congelados	630
Chocapic	22	Parmalat (iogurtes)	500
Bolo Rei	64	Sopas	80
Natas	129	Bacalhau Kg	80
	523		3206
Total de artigos doados:		3729	
Banco Alimentar:			1020 Kg

Igreja da Várzea inaugura, mas ainda com dívidas!



A nossa igreja da Várzea de Sintra, foi inaugurada pelo Sr. Patriarca no dia 7 de Dezembro.

Foi uma celebração muito bonita e toda a gente elogiou a igreja pela sua beleza e versatilidade.

Agradecemos todas as ofertas feitas ao longo dos anos e nesse mesmo dia, mas ainda nos falta pagar cerca de 50.000,00€, por isso continuamos a pedir a colaboração de quem puder ajudar.

Em dinheiro recebemos no último mês, os seguintes valores:

Donativo do Espaço Solidário – 100,00€
 Donativo do Grupo Mão em Movimento – 200,00€
 Donativos pelo café e bolos – 102,00€
 Donativo de A. S. – 20,00€
 Donativo de H. R. G. – 200,00€
 Almoço Janela – 1.000,00€
 Donativo de M. A. – 25,00€
 Donativo de M. C. V. – 100,00€
 Donativo de A. L. B. – 1.200,00€
 Donativo de S. S. M. – 200,00€
 Donativo de J. G. – 65,00€
 Donativo de H.R. – 20,00€
 Donativo de D. C. – 50,00€
 Donativo de F. e L. R. – 20,00€
 Rifas de Bolo Rei – 120,00€
 Donativo de M.T.C.V.T.V. – 1.500,00€
 Donativo de S. A. N. C. – 500,00€
 Donativo anónimo – 10,00€
 Donativo vários na inauguração – 221,00€
 Ofertório da Missa da inauguração – 637,04€



Espaço Solidário celebra três anos de portas abertas à comunidade

O Espaço Solidário, uma parceria entre a Unidade Pastoral de Sintra (UPS) e a Junta Nacional da Associação Católica Internacional ao Serviço da Juventude Feminina (ACISJF), celebra este mês o seu terceiro aniversário assinalando um percurso marcado por entreajuda, partilha e crescimento.

Criado em 2022 com o objetivo de colocar à disposição da comunidade mais carente um vasto e diversificado conjunto de bens doados à Igreja, promove a sustentabilidade ambiental e fomenta condições individuais e familiares mais dignas.

Desde a sua inauguração, o Espaço Solidário tem desenvolvido um trabalho contínuo junto dos mais frágeis conjugando a sua atividade com a missão de proximidade da população que visita o seu es-

paço.

Ao longo destes três anos, os voluntários, os parceiros e os doadores contribuíram para tornar possível este projeto. Graças à dedicação coletiva, o Espaço Solidário deixou de ser apenas um centro de apoio para se tornar um símbolo de cooperação. O impacto estende-se não apenas aos beneficiários diretos, mas também a todos os que participam e fortalecem a cultura de solidariedade que se vive na nossa comunidade.

Para assinalar a data, ao longo deste mês decorrerão várias iniciativas comemorativas, incluindo uma exposição fotográfica sobre a história do projeto, uma workshop Mão à Obra na Reciclagem, uma Tertúlia com as voluntárias e parceiros, e, outras iniciativas que designamos de Surpresa Semanal.



Ao celebrarmos este terceiro aniversário, celebramos também a força da comunidade. O futuro do Espaço Solidário será certamente marcado pela continuidade do trabalho responsável e humanizado que tem vindo a ser desenvolvido, assim como pela vontade coletiva de construir um espaço mais justo, inclusivo e atento às necessidades de todos.

Quando a comunidade une, todos ganham.

Bem hajam.



Quem quiser poderá contribuir para o pagamento da construção da Igreja da Várzea através do IBAN do Santander Totta: PT50 0018 0000 4012 6353 00112 e, se o pretender, solicitar-nos o respetivo recibo.



COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA

Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira

R. João de Deus, 62 (traseiras da estação da C. P.)
 2710 SINTRA
 Tel.: 21 923 4278



Iremos aqui publicar, em partes sucessivas, a CARTA APOSTÓLICA UMA FIDELIDADE QUE GERA FUTURO, DO SANTO PADRE LEÃO XIV POR OCASIÃO DO LX ANIVERSÁRIO DOS DECRETOS CONCILIARES OPTATAM TOTIUS E PRESBYTERORUM ORDINIS, dada em Roma, junto de São Pedro, no dia 8 de dezembro, Solenidade da Imaculada Conceição da Bem-Aventurada Virgem Maria, do Ano Jubilar de 2025, primeiro do seu Pontificado, relativa ao sacerdócio na Igreja. Podem consultar o documento completo em https://www.vatican.va/content/leo-xiv/pt/apost_letters/documents/20251208-una-fedelta.html

1. Os presbíteros são chamados também hoje a uma fidelidade que gera futuro, na consciência de que perseverar na missão apostólica oferece a possibilidade de nos interrogarmos sobre o futuro do ministério, ajudando outros a experimentar a alegria da vocação sacerdotal. O 60.º aniversário do Concílio Vaticano II, que se celebra neste Ano Jubilar, dá-nos a oportunidade de contemplar novamente o dom desta fidelidade fecunda, recordando os ensinamentos dos Decretos Optatam totius e Presbyterorum Ordinis, promulgados a 28 de outubro e a 7 de dezembro de 1965, respetivamente. Trata-se de dois textos nascidos do mesmo respirar da Igreja, que chama a ser sinal e instrumento de unidade para todos os povos, é interpelada a renovar-se, consciente de que «a desejada renovação de toda a Igreja depende, em grande parte, do ministério sacerdotal, animado do espírito de Cristo» [1].

2. Não celebramos um aniver-

sário qualquer! Com efeito, ambos os documentos estão firmemente alicerçados na compreensão da Igreja como Povo de Deus peregrino na história e constituem um importante marco na reflexão sobre a natureza e missão do ministério pastoral e sua preparação, conservando ao longo do tempo grande vitalidade e atualidade. Convidado, portanto, a continuar a leitura e o estudo destes textos no âmbito das comunidades cristãs, em particular nos Seminários e em todos os ambientes de preparação e formação para o ministério ordenado.

3. Bem situados na esteira da Tradição doutrinal da Igreja sobre o sacramento da Ordem, os Decretos Optatam totius e Presbyterorum Ordinis chamaram a atenção do Concílio para a reflexão sobre o sacerdócio ministerial e fizeram emergir a solicitude da assembleia conciliar em relação aos sacerdotes. Era sua intenção elaborar os pressupostos necessários para for-

mar as futuras gerações de presbíteros de acordo com a renovação promovida pelo Concílio, mantendo firme a identidade ministerial e, ao mesmo tempo, evidenciando novas perspetivas que integrassem a reflexão feita anteriormente, na ótica de um saudável desenvolvimento doutrinal. [2] É necessário, por conseguinte, fazer deles uma memória viva, respondendo ao apelo de acolher o mandato que estes Decretos entregaram a toda a Igreja: revigorar sempre e todos os dias o ministério presbiteral, haurindo força da sua raiz, que é o vínculo entre Cristo e a Igreja, para ser, com todos os fiéis e ao seu serviço, discípulos missionários segundo o seu Coração.

4. Por outro lado, nas seis décadas decorridas desde o Concílio, a humanidade viveu e continua a viver mudanças que exigem uma constante revisão do caminho percorrido e uma coerente atualização dos ensinamentos conciliares. Si-

multaneamente, nestes anos, a Igreja foi conduzida pelo Espírito Santo a desenvolver a doutrina do Concílio sobre a sua natureza comunitária, segundo a forma sinodal e missionária. [3] É com este intuito que dirijo a presente Carta Apostólica a todo o Povo de Deus, para reconsiderarmos juntos a identidade e a função do ministério ordenado à luz do que o Senhor pede hoje à Igreja, prolongando a grande obra de aggiornamento do Concílio Vaticano II. Proponho fazê-lo através da ótica da fidelidade, que é contemporaneamente graça de Deus e caminho constante de conversão para corresponder com alegria ao chamamento do Senhor Jesus. Desejo começar por expressar a minha gratidão pelo testemunho e dedicação dos sacerdotes que, em todas as partes do mundo, oferecem a sua vida, celebram o sacrifício de Cristo na Eucaristia, anunciam a Palavra, absolvem os pecados e se dedicam generosamente, dia após dia, aos seus irmãos

e irmãs, servindo a comunhão e a unidade e cuidando, em particular, de quem mais sofre e passa necessidade.

[1] CONC. ECUM. VAT. II, Dec. Optatam totius sobre a formação sacerdotal, Proé-
mio.

[2] Cf. SÃO J.H. NEWMAN, An Essay on the Development of Christian Doctrine, Notre Dame 2024. Neste sentido, recordo o apelo de Optatam totius, 16, à renovação e promoção dos estudos eclesiásticos, ainda em curso.

[3] Cf. SÍNODO DOS BIS-
POS, Para uma Igreja sino-
dal: comunhão – participação –
missão, Documento prepa-
ratório (2021), 1; FRANCIS-
CO, Discurso por ocasião da
comemoração do 50.º aniver-
sário da instituição do Sínodo
dos Bispos (17 de outubro de
2015).



Um olhar... sobre as Paróquias da UPS
Santa Maria e São Miguel
São Martinho
São Pedro de Penaferrim

GRUPO JANELA - HISTÓRIA

O grupo JANELA é composto por voluntários que organizam por volta de 8/10 almoços por ano, que normalmente se realizam ao 4º Domingo do mês.

Este grupo foi formado no ano 2000, com o intuito de conseguir fundos para terminar as obras do Centro Social da Igreja de S. Miguel, bem como a construção e apetrechamento das salas de catequese, capelas mortuárias e residência do Pároco. Chama-se JANELA porque o primeiro objetivo foi arranjar dinheiro para as janelas do Centro Social.

Independentemente dos almoços, o grupo também promove diversas outras iniciativas, a fim de arranjar mais alguns fundos como, por exemplo, a venda de cerca de 300 janelas pequenas em madeira, uns saquinhos em pano com o logotipo da janela, ou roupas que a TVI nos cedeu.

As receitas obtidas com os almoços são entregues na íntegra na Paróquia.

Cada almoço tem um objetivo de angariar fundos, principalmente ligados com a construção ou manutenção das igrejas. Mas também podemos ajudar outros fins como por exemplo a Missão de Consolata, os jovens na viagem para Taizé, as Jornadas

Mundiais ou ajuda à Comissão de Festas de Nossa Senhora do Cabo Espichel.

Convidamos todas as pessoas que estão interessadas nos nossos almoços a participarem, podem ser paroquianos ou meramente pessoas que tomam conhecimento da nossa atividade.

Tentamos com este grupo reunir as pessoas à volta da mesa, com espírito de entreajuda, uma vez que angariamos fundos para a Igreja.

Também fazemos um apelo às pessoas que podem para se juntarem ao nosso grupo.

Qualquer ajuda é bem-vinda, seja na preparação, no serviço das mesas, na louça ou outro atributo.

Ultimamente temos convidado os jovens e os escuteiros para nos ajudarem a manter este grupo vivo, devido a idade média avançada que este grupo neste momento tem e com o falecimento de cada vez mais pessoas que começaram o grupo Janela.

BEM VINDA SEJA QUALQUER TIPO DE AJUDA - PENSEM S.F.F. NISTO

Com contato telefónico mais disponível temos António Inácio :963 992 796

PROGRAMA 2025-2026

Este ano o Grupo Janela funcionou nas festas de S. Miguel com 7 almoços/jantares entre 25 a 28 de setembro.

Temos no nosso plano os seguintes convívios:

• 30 de novembro de 2025: Almoço, com a receita a favor da Igreja de Várzea;

• 25 de janeiro de 2026: Almoço, com a receita a favor da Igreja de Abrunheira;

• 22 de fevereiro de 2026: Almoço de UPS a favor da Igreja de Várzea;

• 22 de março de 2026: Almoço para o Retiro Quaresmal;

• 26 de abril de 2026: Almoço com a receita a favor da Igreja de Abrunheira;

• 24 de maio de 2026: Almoço no dia de profissão de fé com a receita a favor da Unidade Pastoral de Sintra;

• 28 de junho de 2026: Almoço, com a receita a favor dos jovens

• 27 de setembro de 2026: Festa de S. Miguel;

• 25 outubro de 2026: Almoço com receita a reverter a favor de entidade ainda a definir.

Além destes almoços temos mais os seguintes eventos na nossa agenda:

• 31 de dezembro 2025: Passagem do ano organizado pelos jovens;

• 1 de maio 2026: Jantar dos padres das Equipas dos Casais de Nossa Senhora.

IGREJA DA VÁRZEA FOI INAUGURADA

No passado dia 7 de Dezembro deste ano Jubilar de 2025, foi inaugurada, na Várzea de Sintra, a Igreja de Nossa Senhora da Visitação, numa celebração presidida pelo Patriarca de Lisboa D. Rui Valério.



A celebração teve início pelas 10h, com o momento em que D. Rui Valério descerrou a placa comemorativa, cuja inscrição perpetua este momento.

Seguiu-se a celebração Dominical concelebrada pelos Padres Armindo Reis, Jorge Doutor e Joaquim Inácio, mas também pelo Pe. Tiago Neto, este último acompanhado por um grupo de 9 seminaristas; Estiveram também o Pe. Alberto Gomes, o nosso Diác. Carlos Marques e o Diác. José do Algueirão.

A igreja encheu por completo, no espaço principal e nos outros dois em que se desdobra. Todos os que estiveram presentes neste momento, pessoas da comunidade, das comunidades vizinhas, amigos, familiares, mas também diversos benfeiteiros e representantes da Câmara Municipal de Sintra e da União de Freguesias de



Sintra, acolheram a mensagem e partilharam do sentimento que ali, naquela nova igreja, estava a "nascer um lugar de acolhimento", "tecido de fios de Deus", "para todos os que procuram o Pai!", como refletido nas palavras do Senhor Patriarca.

Ainda durante a missa, o Padre Armindo fez uma homenagem muito especial e com profundo sentir às pessoas que muito fizeram e já partiram, e a todos os presentes que deram muito do seu tempo e dos seus bens, para que a igreja se tornasse possível. Fez um agradecimento especial à empresa Simplício e Jordão que construiu a 2ª fase da igreja oferecendo muitos dos materiais e mão-de-obra, o que foi essencial para avançarmos com a conclusão da igreja já este ano e ficarmos com uma dívida relativamente pequena.

Seguiu-se um belíssimo almoço-convívio mais uma vez feito de partilhas e onde a alegria e a satisfação se fizeram notar.



Há já mais de 50 anos que esta pequena comunidade da nossa Unidade Pastoral de Sintra almejava ter uma igreja própria, que servisse também aos moradores das terras circundantes, uma vez que, ao longo dos anos as celebrações dominicais e catequese foram acontecendo em locais cedidos ou emprestados, como a Capela da Madre Deus, a Escola Primária, a Sociedade Recreativa da Várzea e, ultimamente, num pavilhão desportivo pertencente à CHESMAS.

Finalmente, este sonho concretizou-se, muito graças à intervenção, acompanhamento e perseverança do nosso Pároco, o P. Armindo Reis, com apoio do P. Jorge Doutor e

dos padres que com eles têm feito equipa, mas também, graças à colaboração, fé, união, empenho e iniciativas de muitas pessoas da comunidade local, desde as mais idosas às mais jovens, de seus familiares e amigos, mas ainda de pessoas de outras comunidades, dentro e fora da Unidade Pastoral de Sintra. Também foram recebidas preciosas ajudas de várias instituições e empresas, destacando-se a Câmara Municipal de Sintra e da União de Freguesias de Sintra.

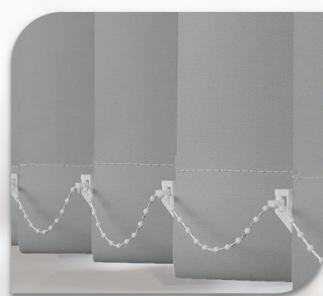
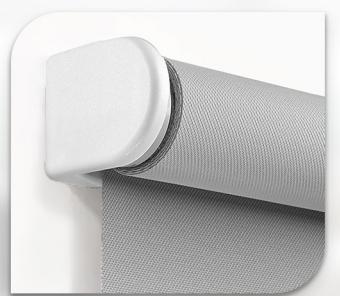


A edificação da Igreja de Nossa Senhora da Visitação foi iniciada em Maio de 2022 e concluída dias antes da sua Inauguração. Resultado dum projeto, da autoria do Arquiteto João Wemans, apresenta-se como um lugar de traços contemporâneos, com espaços polivalentes (*) mas de uma simplicidade acolhedora, que nos faz sentir que realmente Cristo habita aquele espaço, e a ternura de sua mãe, Santa Maria, ali invocada como "Nossa Senhora da Visitação". Esta igreja foi construída não só para todos os que agora fazem parte da comunidade e a visitam, mas para todos os que no futuro a venham a frequentar!

(*) A igreja além da nave central que culmina na zona do presbitério com o altar, é ladeada pela acolhedora capela do Santíssimo e comunicante com o salão de entrada e com a sala de velórios. Possui ainda sacristia, 2 salas de catequese, sala de apoio aos velórios, zona de bar, despensa e instalações sanitárias. No exterior possui zonas envolventes jardinadas e um pequeno espaço destinado a estacionamento, mas com muitos lugares disponíveis nas ruas circundantes

"A Comissão de Construção da Igreja"

Bandarra ESTORES



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

www.estoresbandarra.com

219265110

BandAlumínios COMÉRCIO DE PVC E ALUMÍNIOS

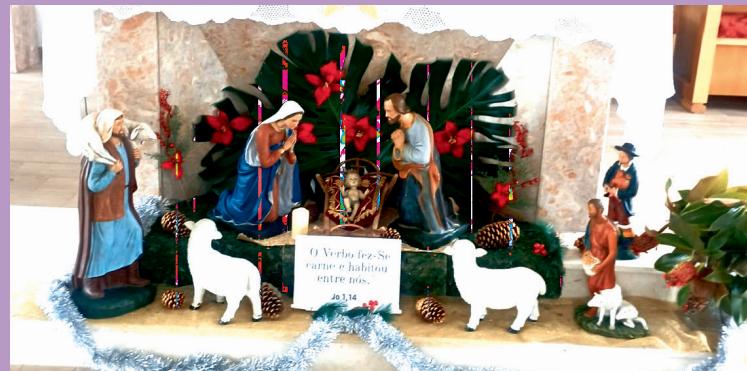


Exelênci a e qualidade no comércio
de **PVC e alumínio**.

www.bandaluminios.com

219265110

OS PRESÉPIOS DA UNIDADE PASTORAL DE SINTRA





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

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



HISTÓRIA DE VIDA: Miguel Rodrigues

Entrevista: P. Armindo Reis; Redação: Adérito Martins

Miguel Ramos Pires Rodrigues nasceu em 2 de outubro de 1944, na freguesia de Penha Garcia, no concelho de Idanha-a-Nova, Castelo Branco. Em rigor, nasceu numa casa a cerca de 500 metros do rio Erges, que faz a fronteira com Espanha por cerca de 50 quilómetros. Quando tinha cerca de 2 anos a família mudou-se para a localidade de Ribeiro do Reca, também em Penha Garcia, onde ainda hoje têm as casas e os terrenos da família. Miguel é o mais velho de 6 irmãos, mas a 3ª mais velha, Maria da Conceição, faleceu em criança.

O pai fazia agricultura de subsistência, produzia trigo, milho e centeio e a mãe era doméstica, embora ajudasse no campo sempre que necessário. O pai também tinha talento de carpinteiro e sapateiro e o Miguel aprendeu com ele um pouco de tudo. Também tinham animais e produziam queijos para

consumo da família.

Miguel recebeu a instrução primária em Penha Garcia, passando depois a ajudar os pais nos trabalhos do campo. Ainda lavrou com juntas de vacas e também com uma vaca e um burro emparelhado. Aos 17 anos foi para a vida militar, onde esteve 6 anos, na Marinha, e fez um curso equivalente ao curso industrial de eletricista. Depois desta formação técnica, decidiu matricular-se no Liceu, que frequentou até ao que hoje é o 9º ano. Esteve embarcado numa fragata como operador de sonar (equipamento para perscrutar o fundo do mar e detetar minas, submarinos entre outros). Foi depois para o centro de educação física da Armada.

Durante o serviço militar teve uma namorada que, infelizmente, morreu atropelada, em Queluz. Depois da tropa, foi para Lisboa, onde se instalou num quarto, na Rua de S.

Bento, em frente à Assembleia da República. Comprava o jornal para procurar emprego e rapidamente encontrou trabalho na Venda Nova, Amadora, como empregado de escritório na Cometna. Poucos anos depois foi para a Standard Elétrica (que depois veio a ser a Alcatel), como técnico de comunicações, colaborando com a engenharia na projeção de centrais telefónicas. Acompanhou todo o processo de evolução das centrais, desde as mecânicas de enorme dimensão, ocupando salas enormes, até às digitais que não ocupam quase espaço nenhum. Chegou a ir à Alemanha colaborar na produção de software para as centrais telefónicas da rede alemã, que na altura eram já as centrais digitais. Aos 55 anos conseguiu a reforma, por já ter tempo de serviço, incluindo o serviço militar. Passou então a dedicar-se aos netos e à agricultu-

ra, num terreno que a filha tem em Alvarinhos, porque gosta muito de produzir os produtos da horta que consome em casa e de os partilhar com a família e os amigos.

Miguel conheceu a esposa, Elsa Hermínia Alves, natural de Melgaço, através de um colega da Marinha que era de Braga (Alfredo Martins, que também estava alojado em S. Bento). A namorada desse colega veio, algum tempo depois, para o Estoril, trabalhar nos Correios. A esposa do Miguel era colega dela e mais tarde veio para os Correios de Sintra. Por ter sabido da sua transferência para Sintra, um dia o Miguel foi ter com ela ao trabalho e começou o namoro. Casaram em 1970 na Igreja de Santa Maria, em Sintra, e foram viver num andar na Rua Câmara Pestana (Estefânia). Têm 2 filhos, Sofia e Rui, que nasceram em Sintra e foram batizados também na igreja de Santa Maria. Em dezembro de 1986 mudaram-se para a Várzea, onde ainda residem.

Miguel fez catequese em criança, em Penha Garcia, onde recebeu todos os sacramentos de iniciação cristã. Em pequeno queria ver a Nossa Senhora, como os pastorinhos em Fátima, e ainda hoje continua a ter devoção a Nossa Senhora. A esposa do Miguel também fez o itinerário cristão na sua terra natal. São ambos de famílias católicas. Miguel tem um oratório em casa onde faz a sua oração diária. Às 10 horas da noite, deixa o que estiver a fazer e vai fazer a sua oração.

Os filhos estudaram em colégios católicos e um dia confrontaram os pais com a falta da Missa dominical! Então, a família começou a ir à Missa ao Algueirão, no tempo do Padre Suzano, de quem gostavam muito. Com a construção da igreja de S. Miguel passaram a ir à Missa à Sintra. Um dia foi à Missa à Várzea, na altura em que celebravam na Sociedade Recreativa, e deparou com a Missa na rua, ao sol, porque o salão que costumava utilizar tinha sido cedido pelos



proprietários a outra entidade para realização de um evento. Então, o Miguel sugeriu ao Pe. Armindo pedir um pavilhão da Chesmas, que ficava uns metros acima, e depois de algumas obras aí instalaram uma capela provisória que serviu à Comunidade durante 7 anos. Nesta altura, Miguel passa a ter um papel ativo na comunidade da Várzea, quando em S. Miguel apenas participava na Eucaristia. Começou por ajudar o Padre Barros no altar, quando não havia acólitos, depois foi ajudar no grupo coral e por vezes também no peditório, na altura do ofertório. Quando começou a construção da igreja em 2022, Miguel foi acompanhando de perto a sua evolução, partilhando com o Pároco todas as ocorrências. Foi uma ajuda preciosa, porque o Pe. Armindo não podia estar constantemente a caminho da Várzea e as obras precisavam de acompanhamento.

Miguel faz também parte da Equipa de Coordenação Pastoral da Várzea e já representou a Comunidade no Conselho Pastoral. A sua aproximação à Comunidade local, há 7 anos atrás, foi muito importante, porque era um homem com muito para dar, mas que por ser discreto, ninguém havia reparado nele em S. Miguel. Quantas pessoas não tiveram nas nossas comunidades que ainda não deram esse passo para pôr os seus talentos ao serviço de todos? Fica o desafio!



O ENCERRAMENTO DO ANO JUBILAR

Pe. Joaquim Inácio

O Jubileu de 2025 aproxima-se do fim, com o encerramento das Portas Santas das quatro basílicas papais de Roma, um gesto simbólico que assinala o final de um Ano Jubilar de graça, perdão e esperança. As Portas Santas, que se encontram nas Basílicas de São Pedro, São João de Latrão, Santa Maria Maior e de São Paulo Fora dos Muros, são abertas apenas durante os Jubileus, oferecendo aos peregrinos a oportunidade de cruzar fisicamente o limiar do pecado à graça e de se aproximarem de Deus através da fé, da penitência e da caridade.

O encerramento das Portas Santas da Basílica de Santa Maria Maior ocorre no dia 25 de dezembro de 2025, durante a Missa da Solenidade

dade do Natal do Senhor. A Porta Santa da Basílica de São João de Latrão é fechada a 27 de dezembro, seguida da Basílica de São Paulo Fora dos Muros, cuja Porta Santa é encerrada a 28 de dezembro, também após as respetivas celebrações eucarísticas. Finalmente, o Jubileu Ordinário 'Peregrinos da Esperança' concluirá com o encerramento da Porta Santa da Basílica de São Pedro, no Vaticano, no dia 6 de janeiro de 2026, com a celebração da Santa Missa, marcando o fim deste Ano Santo.

No Patriarcado de Lisboa o encerramento oficial do ano Jubilar será no dia 28 de dezembro com uma missa presidida pelo Patriarca D. Rui Valério na Sé Catedral. Na nos-



sa Vigararia de Sintra o encerramento do ano jubilar realizou-se no domingo 14 de dezembro na Igreja Jubilar de Nossa Senhora da Paz (Rio de Mouro), com a festa dos povos e culminou com uma missa solene presidida pelo Patriarca e concelebrada por diversos padres da nossa Vigararia.

“Não há sem-abrigo no coração de Deus. Todos temos lá o nosso lugar”

(fonte: Patriarcado de Lisboa)

O Patriarca de Lisboa, D. Rui Valério, presidiu à Missa na 37.ª Festa de Natal com as Pessoas em Situação de Sem-Abrigo, celebrada na manhã deste Domingo, dia 21 de dezembro, na Cantina da Cidade Universitária de Lisboa, onde sublinhou que o Natal revela um Deus que se faz próximo, especialmente dos mais frágeis e invisíveis da sociedade, e que acolhe a todos, sem exceção.

Promovida pela Comunidade Vida e Paz, instituição tutelada pelo Patriarcado de Lisboa, a 37.ª Festa de Natal com as Pessoas em Situação de Sem-Abrigo teve lugar nos dias 19, 20 e 21 de dezembro e contou com a presença, no último dos três dias, do Patriarca de Lisboa, D. Rui Valério, e também da Ministra da Saúde, Ana Paula Martins.

Antes, no primeiro dia, o presidente da Câmara Municipal de Lisboa, Carlos Moedas, esteve a visitar e a tomar uma refeição com os convidados. No segundo dia da festa, também o Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa, passou pela Cantina da Cidade Universitária de Lisboa.

A iniciativa voltou a afirmar-se como um espaço de encontro, dignidade e proximidade, onde a celebração do Natal se concretiza em gestos de partilha, cuidado e esperança junto das pessoas mais vulneráveis da cidade.



CASA
Restaurante Petiscaria Bar

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

(Fecha à 3.ª feira)

Tel: 219 243 490



Para os mais pequenos

O MAPA

Um explorador, ao regressar de uma grande viagem ao Amazonas, quis contar aos seus amigos tudo o que vira. Mas não encontrava palavras para se expressar, não conseguia dizer toda a sua grande emoção quando contemplou toda aquelas imensas florestas, as flores de uma beleza sem igual, os sons noturnos da floresta. Não conseguia expressar o que sentiu se deu conta do perigo das feras, ou quando percorreu de canoa as águas do grande rio. Disse simplesmente:

- Ide e experimentai vós próprios o que é o Amazonas.

E, para os orientar, deu-lhes o mapa que trouxera consigo assim como algumas fotografias.

Eles não quiseram arriscar. Limitaram-se a pegar no mapa e nas fotografias, encaixilhá-las e pendura-las na parede. Achavam que isso bastava para conhecer o Amazonas.

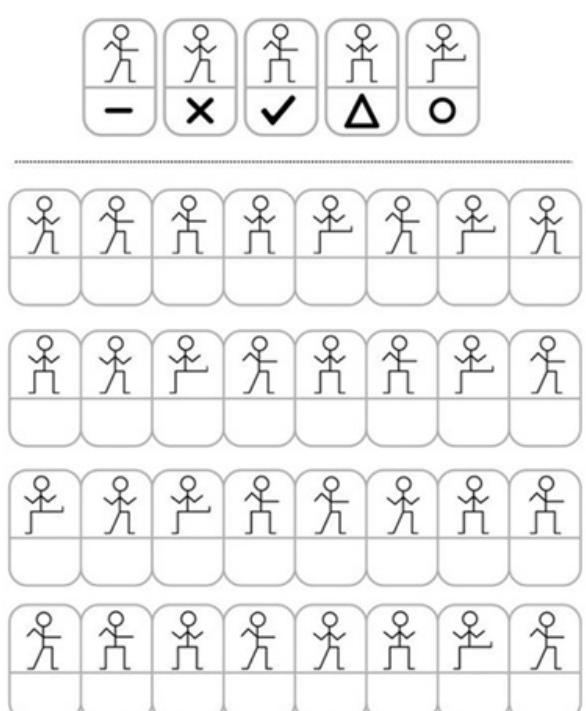
O explorador, ao ver o que eles fizeram, lamentou o ter-lhes dado o mapa e as fotografias. Ele sabia muito bem que só se conhece uma realidade, vendo-a, sentindo-a, ouvindo-a, experimentando-a.

O Apóstolo S. João escreveu: “O que vimos com os nossos olhos, o que contemplámos e as nossas mãos tocaram relativamente a Cristo, isso vos anunciamos” (Cf 1.ª Carta de João, 1-4). Será que os Cristãos de hoje já tiveram essa experiência de fé?

Pequenas histórias para saborear - Edições Salesianas

3	5	3	1	7	1	2	8	7	6
4	1	1	9	7	6	8	0	4	5
5	5	9	6	2	2	5	0	9	4
9	0	8	3	8	2	1	3	5	3
1	1	1	8	8	6	5	8	5	3
5	3	9	5	2	7	9	6	1	4
0	4	2	1	2	4	6	5	6	2
2	8	5	7	2	8	2	8	1	8
9	2	8	9	6	2	1	1	1	5
8	7	4	0	9	2	9	8	5	7

126	1287	5935
250	2051	6219
310	3913	7728
416	3342	8251
517	4092	8476
691	4288	9515
758	5168	9825



Cozinha para todos

Bolo de Maçã delicioso (p/ acompanhar um chá quentinho)

Ingredientes:

100g manteiga s/ sal, 90g açúcar. 2 ovos grandes. 60g farinha, 1 colher de chá de fermento, 2 a 3 maçãs.

Numa batedeira misture a manteiga (previamente amolecida) com o açúcar até formar um creme esbranquiçado e muito macio. Junte os ovos um a um, batendo sempre entre cada adição. Acrescente a farinha e o fermento.

Ligue o forno a 180º. Entretanto, unte bem com manteiga a forma que escolheu para o seu bolo, descasque as maçãs e corte-as em fatias finas.

Junte metade das fatias de maçã ao preparado do bolo e envolva bem. Deite esta massa na forma e as restantes fatias coloque-as por cima da massa.

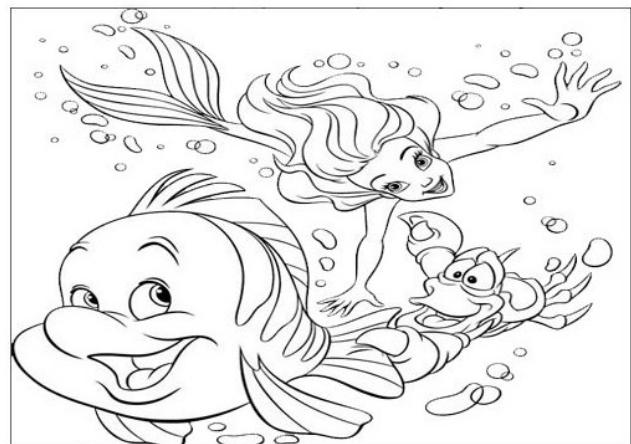
Leve ao forno durante 40min +/-

Deixe arrefecer um pouco antes de desenformar.

Imagen para colorir



Descobre as 5 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



Santos do mês

Pe Joaquim Inácio

SÃO TOMÁS DE AQUINO - DOUTOR DA IGREJA E PADROEIRO DAS ESCOLAS CATÓLICAS

Tomás nasceu em uma família de Condes, Aquino, no castelo de Roccasecca, no sul do Lácio. Seu pai, Landolfo, queria que ele fosse abade do mosteiro de Montecassino, pensando ser compatível com a natureza tímida e gentil do filho e com seus desígnios políticos. Mas, em Nápoles, Tomás quis tornar-se frade Dominicano. Esta sua escolha chocou toda a família, tanto que, dois de seus irmãos, o mandaram prender. Foi colocado numa cela proverbial pela sua disposição pacífica. No entanto, ele ficou muito irritado quando mandaram uma prostituta entrar na sua cela, para que desistisse da sua vocação. Mas, ele a afugentou com uma brasa ardente. Em suma, parece que ele tenha conseguido escapar da cadeia, com a ajuda de duas irmãs, que o fizeram descer da janela com uma grande cesta. Tomás foi

mandado para Colônia, onde aprofundou a tese sobre o aristotelismo, com Santo Alberto Magno; depois, em Paris, lecionou na Universidade.

Ao regressar para a Itália, intensificou seus estudos sobre Aristóteles, graças à tradução de um confrade, e compôs o famoso Hino "Pange Língua", para a festa de Corpus Christi.

Começou a escrever sua "obra-prima", "Summa theologiae", dividida em cinco partes, para demonstrar a existência de Deus. O centro da sua obra é a confiança na razão e nos sentidos; a filosofia é a serva da teologia, mas a fé não anula a razão. Ele gostava muito de estudar e não é difícil imaginar que a sua vasta produção filosófico-teológica tenha causado admiração entre os teólogos contemporâneos.

Certo dia, em 6 de dezembro de 1273, Tomás disse ao coirmão Reginaldo que



não ia escrever mais nada: "Não posso, porque tudo o que escrevi é como palha para mim, em comparação ao que me foi revelado". Segundo alguns biógrafos, esta decisão foi precedida por uma conversa mística com Jesus. Por fim, Tomás adoeceu. Em 1274, durante uma viagem a Lyon, para participar do Concílio, a pedido do Papa Gregório X, faleceu na abadia de Fossanova, com apenas 49 anos. São

Tomás de Aquino foi canonizado em 1323 pelo Papa João XXII. Além da canonização foi proclamado Doutor da Igreja em 1567 pelo

Papa Pio V, recebendo o título de Doutor Angélico devido à profundidade e clareza da sua doutrina.

ALMOÇO JANELA

DOMINGO, 25 / 01 / 2026

(a partir das 12H30)

NO SALÃO PAROQUIAL DA IGREJA DE SÃO MIGUEL

EMENTA

⇒ Entradas: Queijo, azeltonas e manteigas
⇒ Sopa: Legumes

⇒ Prato: FEIJOADA À TRANSMONTANA

⇒ Sobremesa: Bolo, doces, frutas variadas e café

É necessária marcação, faça já a sua, através do Cartório, Telef: 219 244 744 ou 966 223 785
E-Mail: sao.miguel@paroquias-sintra.pt

A receita reverte a favor das obras da IGREJA DA ABRUNHEIRA

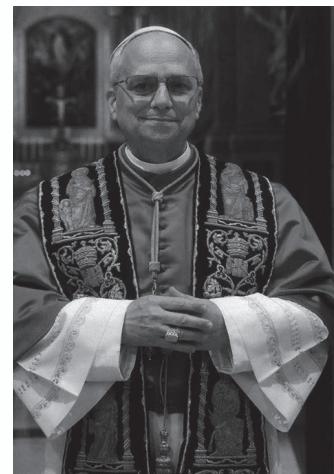
(Próximos almoços reverterão a favor de Igrejas da UPS em obras)

Intenção do Papa

Janeiro 2026

PELA ORAÇÃO COM A PALAVRA DE DEUS

Rezemos para que a oração com a Palavra de Deus seja alimento nas nossas vidas e fonte de esperança nas nossas comunidades, ajudando-nos a construir uma Igreja mais fraterna e missionária.



Farmácia Marrazes

Propriedade e Direcção Técnica de

FARMÁCIA MARRAZES Dra. Célia Maria Simões Casinhas

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

Largo Afonso de Albuquerque, nº 24 - Estefânia
2710 - 519 SINTRA

Telefone: 21 923 00 58

Calendário Litúrgico - Janeiro 2026 - Ano A				
	Dia 4.Jan	Dia 11.Jan	Dia 18.Jan	Dia 25.Jan
Leitura I	Epifanía do Senhor Is 60, 1-6 «Brilha sobre ti a glória do Senhor»	Batismo do Senhor Is 42, 1-4.6-7 «Eis o meu servo, enlevo da minha alma»	Domingo II do Tempo Comum Is 49, 3.5-6 «Farei de ti a luz das nações, para que sejas a minha salvação»	Domingo III do Tempo Comum Is 8, 23b-9, 3 Na Galileia dos gentios o povo viu uma grande luz
	71 (72), 2.7-8.10-11.12-13 Virão adorar-Vos, Senhor, todos os povos da terra.	28 (29), 1a.2.3ac-4.3b.9b-10 O Senhor abençoará o seu povo na paz.	39 (40), 2 e 4ab.7-8a.8b-9.10-11ab Eu venho, Senhor, para fazer a vossa vontade	26 (27), 1.4.13-14 O Senhor é minha luz e salvação.
Salmo	Ef 3, 2-3a.5-6 Os gentios recebem a mesma herança prometida	Atos 10, 34-38 «Deus ungiu-O com o Espírito Santo»	1 Cor 1, 1-3 «A graça e a paz de Deus Pai e do Senhor Jesus Cristo estejam connosco»	1 Cor 1, 10-13.17 «Falai todos a mesma línguagem e não haja divisões»
	Mt 2, 1-12 «Viemos do Oriente adorar o Rei»	Mt 3, 13-17 «Depois de ter sido batizado, Jesus viu o Espírito de Deus descer sobre Si»	Jo 1, 29-34 «Eis o Cordeiro de Deus, que tira o pecado do mundo»	Mt 4, 12-23 «Foi para Cafarnaum, a fim de se cumprir o que anunciara o profeta Isaías»

Serviço Pastoral e Litúrgico Janeiro de 2026 - 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	Igreja da Várzea
10H15	Igreja de S. Pedro
11H30	Igreja de S. Miguel
11H45	Linhó (Capela das Irmãs Doroteias)
12H00	Ramalhão (Capela das Irmãs Dominicanas)
17H00	Capela de Monte Santos (Ir. Clarissas)
19H15	Igreja de S. Martinho

MISSA FERIAL *						
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
09H00					S. Miguel	Monte Santos
12H00						Ramalhão
13H00				Hosp. CUF (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 (11h)	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 31 – Quarta-feira da Oitava do Natal

18.00h Missa Vespertina da Festa de Santa Maria, na IGREJA DE SANTA MARIA de Sintra
20.00h Jantar de Passagem de Ano no Salão de S. Miguel

JANEIRO

Dia 1 – Quinta-feira – Santa Maria, Mãe de Deus
09.00h Missa em Janas e na Abrunheira
10.15h Missa em S. Pedro, Várzea e Lourel
11.00h Missa Com. Ucraniana, em S. Martinho
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 em S. Martinho

Dia 2 – Sexta-feira do Tempo do Natal

Santos Basílio Magno e Gregório de Nazianzo
09.30h Adoração ao SSMo. em S. Miguel

Dia 3 – Sábado do Tempo de Natal

10.00h INDABA na Várzea
16.30h Missa em Galamares – 8º aniv. da inauguração
18.00h Missa em S. Pedro, com Crisma de um jovem

Dia 4 – Domingo da EPIFANIA DO SENHOR

Dia 5 – Segunda-feira depois da Epifania

Dia 6 – Terça-feira depois da Epifania
Encerramento do Jubileu em Roma
20.00h Missa Com. Ucraniana, em S. Martinho
19.00h Missa dos Vicentinos em S. Pedro
21.15h Escola de Leigos, em S. Miguel

Dia 7 – Quarta-feira depois da Epifania

10.00h Reunião dos Vicentinos, em S. Pedro
21.30h Reunião do Secretariado da Catequese

Dia 8 – Quinta-feira depois da Epifania

21.00h Grupo Bíblico, em S. Miguel
21.00h Catequese de Adultos, em S. Miguel

Dia 9 – Sexta-feira depois da Epifania

20.30h – Reunião da Equipa do CPM
21.00h Grupo de Jovens da UPS, em S. Miguel

Dia 10 – Sábado depois da Epifania

17.00h Encontro de Centros de Catequese, em S. Miguel
20.15h JANTAR DOS VOLUNTÁRIOS da UPS
21.00h Conselho de Agrupamento (CNE)

Dia 11 – Domingo – Festa do Batismo do Senhor

Dia 13 – Terça-feira da semana I
21.15h Escola de Leigos, em S. Miguel
21.30h Reunião da Direção (CNE)

Dia 14 – Quarta-feira da semana I

15.00h Missa no Lar do Oitão
21.30h Ultreia em Cascais

Dia 15 – Quinta-feira da semana I

10.00h Reunião do Clero da Vigararia
21.00h Grupo Bíblico, em S. Miguel
21.00h Catequese de Adultos, em S. Miguel

Dia 16 – Sexta-feira da semana I

21.00h Grupo de Jovens da UPS, em S. Miguel
21.30h Conselho de Pais, no Salão de S. Miguel

Dia 17 – Sábado – St. Antão

Jornada Bíblica do Patriarcado
21.30h Reunião de Pais e Padrinhos para Batismo

Dia 18 – Domingo II do Tempo Comum

1º dia do Oitavário de Oração pela Unidade dos Cristãos

Dia 20 – Terça-feira da semana II

21.15h Escola de Leigos, em S. Miguel

Dia 21 – Quarta-feira – St. Inês

Aniv. do Pe. Armindo Reis

Dia 22 – Quinta-feira – S. Vicente, Padroeiro do Patriarcado de Lisboa

21.00h Reunião do Secretariado Permanente
21.00h Grupo Bíblico, em S. Miguel
21.00h Catequese de Adultos, em S. Miguel

Dia 23 – Sexta-feira da semana II

15.00h Missa no Lar Asas TAP
21.00h Grupo de Jovens da UPS, em S. Miguel

Dia 24 – Sábado – S. Francisco de Sales

Festa da Palavra – 4º volume

Dia 25 – Domingo III do Tempo Comum

Domingo da Palavra de Deus
23º Aniversário do Jornal ‘Cruz Alta’
12.30h Almoço da UPS, em S. Miguel – a favor da Abrunheira

Dia 26 – Segunda-feira – S. Timóteo e S. Tito

Início da Semana de Oração pelos Consagrados

Dia 27 – Terça-feira da semana III

Formação do clero (27 a 29)
21.15h Escola de Leigos: fim do semestre

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

10.00h Reunião da Conf. S. Vicente de Paulo
15.00h Missa no Lar Cardeal Cerejeira
21.00h Reunião Geral de Catequistas

Dia 29 – Quinta-feira da semana III

21.00h Grupo Bíblico, em S. Miguel
21.00h Catequese de Adultos, em S. Miguel

Dia 31 – Sábado – S. João Bosco

14.30h Form. Min. Extr. Da Comunhão, em Massamá
21.00h ENCONTRO CRISTÃO no C. C. Olga Cadaval

FEVEREIRO:

18 Fev. - Quarta-feira de Cinzas
24 Fev: Início do 2º Semestre da Escola de Leigos,
(inscrições de 30 Jan a 19 Fev)





Notícias dos Vicentinos

Glória Marques

Mais uma vez os grupos de catequese de S. Miguel, do 4 ano e o AM3 (adolescentes) uniram-se à Conferência de S. Vicente Paulo de Sintra para levar um gesto simples, mas cheio de significado às pessoas acompanhadas pela instituição.

Os catequisandos colaboraram na preparação dos embrulhos dos presentes para as crianças das famílias apoiadas e na escrita de postais de Natal.



Sociedade de São Vicente de Paulo Internacional apresentou o Relatório Anual 2024

A SSVP apresentou o Relatório Anual de 2024 em 5 de dezembro, reunindo líderes vicentinos, autoridades civis e representantes eclesiásticos, e recordou que, fundada em 1833 em Paris, é hoje uma associação humanitária presente em 155 países, com 800 mil sócios e 1,5 milhão de voluntários.

O relatório, apresentado pelo presidente geral Juan Manuel B. Gómez, revela um investimento global de 1,65 milhões de euros em 18 mil projetos sociais e 5 mil programas especiais que beneficiam 30 milhões de pessoas por ano, refletindo o compromisso vicentino com um acompanhamento pessoal e fraterno que coloca sempre a dignidade humana no centro da ação.

O documento destaca a presença da SSVP nos cinco continentes, adaptando-se às realidades locais sem perder a essência da sua missão: visitas domiciliárias, apoio material e emocional, e promoção da autonomia.

Panorama GLOBAL das ações vicentinas:

Nas Américas (36 países): visitas domiciliares; redes de refeitórios sociais, bancos de alimentos, abrigos, programas para reinserção socioeconômica e apoio a famílias vulneráveis.

Na Europa (33 países): projetos voltados não apenas ao auxílio material, mas à saúde mental, combate à solidão, apoio aos reclusos e as suas famílias, educação e apoio comunitário.

Na Ásia e na região MENA [Middle East and North Africa] (34 países): ênfase na educação infantil e juventude, saúde comunitária, resposta a desastres na-

turais, programas de formação e emprego.

Na África (42 países): apoio a famílias e crianças vulneráveis — inclusive órfãos — com alimentação, educação, suporte emocional e esperança.

Na Oceania (10 países): serviços a pessoas sem-abrigo, distribuição de alimentos, programas para idosos, e a gestão de lojas de caridade que financiam projetos comunitários — especialmente em ilhas e territórios isolados.

Entre os números mais expressivos estão os 30 milhões de beneficiários diretos anuais e as visitas semanais a milhares de famílias, acompanhados de iniciativas como farmácias solidárias nos EUA, a Campanha "13 Casas", banhos solidários, escolas flutuantes no Benin, formação profissional na Síria, centros para povos indígenas nas Filipinas e lares para idosos em Fiji.

A SSVP recebeu o Prémio Social Fundação MAPFRE pela sua resposta rápida e eficaz a crises humanitárias, reconhecimento que o presidente Gómez atribuiu à proximidade com os mais pobres e a uma ação alinhada com o Evangelho e os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU.

A SSVP anunciou para o futuro a criação da Fundação Global da SSVP, um instrumento inovador para captar recursos internacionais voltados a projetos de cooperação, desenvolvimento e emergência. A prioridade será enfrentar desafios como envelhecimento populacional, migrações forçadas e desigualdades agravadas pela crise climática, com foco em educação e apoio comunitário.

Na Ásia e na região MENA [Middle East and North Africa] (34 países): ênfase na educação infantil e juventude, saúde comunitária, resposta a desastres na-

habitação digna, saúde acessível, combate à fome e à solidão, bem como na formação dos voluntários e no uso responsável das ferramentas digitais sem perder o contacto humano.

Em Portugal A SSVP, que em outubro celebrou 166 anos de presença em Portugal, atua em 18 dioceses através de 680 Conferências que envolvem 6.414 vicentinos — maioritariamente mulheres (73,9%) e sobretudo com mais de 61 anos —, tendo em 2024 distribuído 165.591 cabazes alimentares, apoiado a saúde de 10.587 pessoas e acompanhado múltiplas situações de fragilidade, desde a habitação ao apoio a reclusos, famílias, educação e comportamentos aditivos; no total, movimentou mais de 3,7 milhões de euros, maioritariamente destinados ao apoio direto às famílias.

Na Unidade Pastoral de Sintra

No que se refere às Conferências Vicentinas de São Pedro de Sintra e de Santa Maria de Sintra, ambas sediadas na UPS, em 2024 estas foram intermediárias na angariação e distribuição de diversas doações, garantindo que os bens chegassem de forma eficaz e digna às famílias e pessoas em situação de vulnerabilidade. A sua ação traduziu-se na entrega de 1.132 apoios

alimentares, 332 apoios relacionados com a doença, 15 apoios à habitação e na distribuição de 3.190 bens essenciais — produtos de higiene pessoal, roupa, calçado, atoalhados, cobertores e lençóis — a reclusos carenciados dos Estabelecimentos Prisionais de Sintra, Linhó, Carregueira e Tires. Estas doações só foram possíveis graças ao patrocínio financeiro

CONFERÊNCIA DE S. VICENTE PAULO S. PEDRO DE SINTRA



conf.vicentina.penaferim@gmail.com

Telf. - 910428587

Esta iniciativa procurou levar às famílias uma mensagem do verdadeiro do espírito natalício, muitas vezes esquecido, recordando que celebramos o nascimento de uma Menino muito especial que, trouxe ao mundo uma mensagem de esperança, fé e caridade.

Para estes grupos de catequese, esta ação representou uma experiência concreta de partilha e serviço essenciais ao próximo, reforçando os valores que são transmitidos ao longo do ano da catequese e de modo particular nesta época do ano.

Bens Alimentares Distribuídos no mês de Novembro

	Banco Al.	Compras Conf	Doações	Total	DISTRIBUIDO
Açucar	7	0	0	7	7
Arroz	157	0	4	161	157
Atum	63	97	14	174	154
Azeite	16	12	4	32	23
Espargute	112	0	4	116	71
Farinha	6	0	0	6	6
Frango	0	48	0	48	48
Legum. Secas	7	20	0	27	25
Legum. Lata	186	0	0	186	98
Leite	84	480	0	564	411
Massa	133	0	4	137	74
Óleo	31	0	6	37	23
Ovos - Dúzia	0	60	0	60	49
Peixe - Posta	0	194	0	194	194
Salcichas	36	44	6	86	86

Despesas do mês de Setembro

Reforço do Banco Alimentar	900.20€
Despesas de Farmácia	324.29€
Habitação	500.00€
TOTAL	1724.49€

e não financeiro do poder local — Câmara Municipal de Sintra, União das Freguesias de Sintra e Câmara Municipal de Cascais —, bem como ao apoio de várias empresas, entidades e dos paro-

quianos da UPS e, no caso dos reclusos, da Vigararia de Sintra.

Hermínia Dionisio

Carlos Macias



"ACOLHER, ASSISTIR E PROTEGER, PARA TORNAR O INVISÍVEL VISÍVEL"

Conferência de Santa Maria de Sintra

Sociedade de São Vicente de Paulo

Rastreio de Equidade Visual no Estabelecimento Prisional de Sintra

Santa Maria de Sintra está a promover um Rastreio de Equidade Visual no Estabelecimento Prisional de Sintra para 230 reclusos em parceria com a Império da Visão. A nossa percepção é que a visão adequada é essencial para o bem-estar dos reclusos, pois melhora a sua autonomia, segurança, saúde emocional e capacidade de participar plenamente nas atividades de reabilitação e reinserção.

Para os reclusos que, após o rastreio, necessitarem de óculos, a Império da Visão enviará

um orçamento. Os reclusos com capacidade financeira será apresentado esse valor, ficando a aquisição dos óculos a seu cargo.

Para os reclusos sinalizados como carenciados, iremos avaliar soluções alternativas de financiamento, iremos assim como o apoio do próprio Estabelecimento Prisional identificar entidades que possam assegurar o patrocínio da aquisição dos óculos para estes casos.

Se desejar apoiar ou contribuir financeiramente para a aquisição de óculos destinados a reclusos carenciados, fale com o cartório em São Miguel.

Carlos Macias

Biblioteca UPS

Isabel Pereira

2026, Janeiro. O espírito do **Natal!** Ainda estamos a vivê-lo com a alegria da vinda do **Deus Menino**. Que Ele nos acompanhe neste Ano Novo. Dia 1 de Janeiro, dia de Santa Maria, mãe de Deus e dia Mundial da Paz.

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

*1. **O livro dos SALMOS** / Sociedade Bíblica de Portugal, 2001.

- Tradução Interconfessional do Texto Hebraico para português corrente

*2. **O Banquete da Palavra- ano A** / Fernando Armellini, Paulinas, 1996

- Comentário às leituras dominicais'

*3. **Teologia fundamental – Manual de Iniciação** / Jutta Burgraff, Diel, 2005.

- (...)não busca a polémica ou condenação mas a força da verdade, vivida coerentemente(...)"

*4. **Presépios** / Colecção de Maria Cavaco Silva, Museu da Presidência da República, 2015.

- ainda o Natal e o Presépio

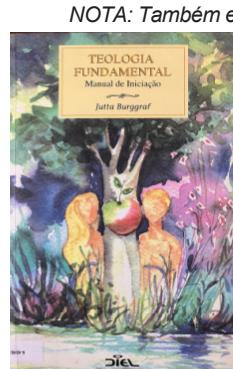
*5. **Novos contos da montanha** / Miguel Torga, 11ª Edição (do autor), 1982.

- Miguel Torga foi o primeiro autor português a receber em 1989 o prestigiado Prémio Camões (instituído em 1988)

*6. **Não prometas o que não podes cumprir** / Hilary McKay, Presença, 2008.

- para os mais jovens

NOTA: Também estarão expostas outras obras para crianças e jovens



Ler! Ler! Ler!

"(...) Hoje já não se ouve esta exortação para largar o livro que se está a ler. Pode haver menos gente a ler livros, mas há cada vez mais gente a lamentar- e sinceramente- o facto de não ler mais livros." (Miguel Esteves Cardoso), in Jornal Público.

Nota final:

- **Uma sugestão:** Visitar o Palácio Nacional de Sintra, e ver a exposição das últimas aquisições (Novembro 2025). E não esquecer o **Museu de Arte Sacra** na Igreja de S. Martinho.

Poderá **requisitar** qualquer obra ou publicação da Biblioteca e... leia, leia, leia muito!.

Na estante dos livros do mês encontram-se as habituals **Fichas de requisição** e as **Fichas do LEITOR.**

Boas Festas e um abençoado Novo Ano.

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 das Escadinhas dos Clérigos, próximo da igreja de Santa Maria, da igreja de S. Miguel – a velha, do Convento dos Trinitários, do acesso à igreja de S. Pedro do Castelo de Sintra e ao Convento dos Jerónimos na Pena. Até ao séc. XIX devia ser muito frequente ver clérigos a passar por aquelas escadas.

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
TERRUCEM
SINTRA

SEDE Rua da Oliveira, 1 A cesta Galega 2705-416 São João das Lampas SINTRA culturadecenordes@mail.telepac.pt www.funerariaquintinodemoraes.pt