



Distribuição Gratuita

Cruz Alta



Fevereiro 2026

Edição nº 238 - Ano XXIV
Diretor: P. Armindo Reis

www.paroquias-sintra.pt

**Instituto Diocesano da Formação Cristã
ESCOLA DE LEIGOS**

INSCRIÇÕES ABERTAS

VIVER EM IGREJA, CELEBRAR OS SACRAMENTOS

(Eclesiologia e Sacramentologia)

• **Sintra**
Terça-feira, 21h15

• Biénio bíblico-teológico
2º ano / 2º semestre

■ Início das aulas: 24/02/2026
Fim das aulas: 16/06/2026

P. Tiago Neto

EFÉSIOS 4:4

31/01 21:00

HÁ ESPERANÇA!

Encontro Cristão 2026
Centro Cultural Olga Cadaval

[Reserva aqui o seu bilhete!](#) [encontrocristao.pt](#)

Consultório Médico

Página 5

Aniversário Cruz Alta

Páginas Centrais

Entrevista de Vida:
Florinda Nunes

Página 10

EFÉSIOS 4:4

31/01 21:00

HÁ ESPERANÇA!

Encontro Cristão 2026
Centro Cultural Olga Cadaval

[Reserva aqui o seu bilhete!](#) [encontrocristao.pt](#)

Abrunheira precisa de ajuda para a construção da sua igreja

Página 3



A Sabedoria da Igreja entre o Carnaval e a Quaresma

O calendário cultural e religioso coloca lado a lado dois tempos que, à primeira vista, parecem opostos: o Carnaval e a Quaresma. De um lado, a explosão de cores, música e movimento; do outro, o silêncio, a interioridade e a conversão. No entanto, a sabedoria da Igreja ensina-nos que estes momentos não se anulam, iluminam-se mutuamente.

O Carnaval, com toda a sua expressividade popular, recorda-nos a alegria legítima da convivência humana, a criatividade das tradições e a necessidade de celebrar a vida. Mas também nos confronta com os excessos que tantas vezes marcam a nossa sociedade: o consumo sem medida, a fuga de si mesmo, a superficialidade que tenta preencher vazios mais profundos. É precisamente neste ponto que a Quaresma se apresenta não como contra-

ponto moralista, mas como oportunidade de reencontro.

Quando chegamos à Quarta-feira de Cinzas, a Igreja convida-nos a atravessar um limiar. Depois da euforia, vem o encontro, o encontro connosco mesmos, com a verdade da nossa vida e, sobretudo, com Deus. A Quaresma não é um tempo triste; é um tempo sério. É o momento em que somos chamados a olhar para dentro, a reconhecer o que precisa de ser curado, a recuperar o essencial que tantas vezes se perde no ruído dos dias.

Jejum, oração e esmola não são práticas antiquadas, mas caminhos concretos para reencontrar equilíbrio, liberdade interior e caridade ativa. São gestos que nos ajudam a recentrar a vida, a abrir espaço para o que realmente importa e a transformar a fé em



atitudes visíveis. A Igreja, com a sua sabedoria milenar, oferece-nos este itinerário não para nos limitar, mas para nos libertar.

Neste ano, como comunidade paroquial, somos convidados a viver esta passagem com autenticidade. Que o Carnaval nos recorde a beleza da alegria humana, mas que a Quaresma nos conduza à alegria maior: a de um coração reconciliado, renovado e disponível para amar. Entre a festa e o silêncio, entre a máscara e o rosto verdadeiro, a Igreja aponta-nos sempre o mesmo horizonte: Cristo, que nos chama à vida plena.

Que saibamos, portanto, atravessar este tempo com profundidade, deixando que a euforia dê lugar ao encontro. O encontro que nos transforma.



O ENCERRAMENTO DO JUBILEU DA ESPERANÇA

No passado dia 6 de Janeiro, dia dos Reis, que em Roma se celebrou a Epifania do Senhor, ficou marcado com o encerramento do Ano Santo, o Jubileu da Esperança, o Jubileu ordinário que é celebrado na igreja de vinte cinco em Vinte cinco anos, o próximo Jubileu ordinário na Igreja será no ano 2050.

O jubileu da Esperança, foi aberto pelo Papa Francisco de feliz memória e encerrado pelo Papa Leão XIV, na missa solene da Epifania do Senhor, na Basílica de São Pedro. No momento antes de começar a missa, o Papa Leão XIV encerrou a última Porta Santa, a que se encontra na Basílica de São Pedro.

A missa de encerramento do Jubileu foi bastante concorrida com milhares de fiéis, "peregrinos da esperança" vindos de várias partes do mundo para viverem com fé um momento histórico, o encerramento do Jubileu.

A Basílica de São Pedro estava totalmente apiñada de fiéis, clérigos, religiosos e leigos. Celebraram a missa mais de trezentos sacerdotes, Cardeais e Bispos vindos de várias dioceses do mundo.

Apesar da chuva que não parava de cair em Roma, neste dia, a Praça

de São Pedro estava cheia de fiéis que do lado de fora acompanhavam a missa a partir das telas. No final da missa o Papa Leão XIV rezou o Ângelus a partir da Janela frontispício da Basílica de São Pedro, dando oportunidade a todos os fiéis que se deslocaram a Roma poderem ver o Papa. "Quem vai a Roma quer ver o Papa".

Para mim foi uma graça estar em Roma, a "cidade eterna" e participar do encerramento do Jubileu da Esperança e concelebrar com o Papa Leão XIV, um momento histórico e único, vivido com entusiasmo e fé. Encerrou-se o Ano Jubilar e a Porta Santa mas não se encerrou o Coração Misericordioso de Deus, sempre pronto para nos acolher.



Papa Leão XIV fecha a Porta Santa
06/01/2026



Vamos ter de votar outra vez!

Continuamos a ter a possibilidade de resolver os problemas do nosso país pondo nos sítios certos as pessoas certas!

Não vale a pena pensar que o Povo não sabe o que faz e aponta para esta segunda volta duas pessoas de quem nós não gostamos! Esta é a maneira errada de pensar e o que temos de fazer é escolher, em consciência, qual destes dois nomes melhor nos pode representar a todos e na altura própria tomar as decisões que for preciso tomar para que Portugal como País independente e como Nação possa ter continuidade. É disso que se trata e vamos sem falta, todos, votar no

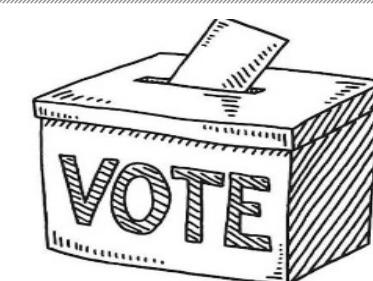
dia 8 de fevereiro, em consciência!

Desde há mais de cinquenta anos, concretamente desde 1974, ano em que nos foi devolvido o poder de votar e com o nosso voto influenciar as escolhas que a nação portuguesa faz! Desde então para cá temos tido muitas oportunidades de votar portanto nada de desperdiçar esta oportunidade que se apresenta tão próxima!

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.

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...

Uma vez eleito o próximo

Presidente da República, então devemos ter por ele o maior respeito pois é uma figura pública que, onde está, nos representa a todos e em torno de quem nos uniremos para defender a nossa Terra e a nossa maneira de viver, que queremos continue a ser uma maneira de viver digna.

Como Cristãos, temos de dar o exemplo e ser pacíficos e trabalhadores na causa comum, mostrando sempre empenho em serenar os ânimos e em criar à nossa volta uma paz e uma alegria que contagie os outros!



"Às vezes passamos fome"

Paulo Aido | Departamento de Informação da Fundação AIS | www.fundacao-ais.pt

Lucas Perozzi está em Bila Tserkva, uma pequena cidade com pouco mais de 280 mil habitantes. Neste momento tem três paróquias ao seu cuidado. É uma nova experiência na vida deste jovem sacerdote brasileiro de 39 anos de idade, depois de ter sido vigário da Igreja da Dormição da Virgem Maria, na capital ucraniana, e de ter estado na cidade-dormitório de Bayarka. Agora vive mais longe de Kiev, a cerca de 100 km de distância. Mas, apesar disso, a guerra continua presente, como uma assombração que não desaparece. Em Bila Tserkva, cujo nome, numa tradução simples, sig-

nifica Igreja Branca, há menos bombardeamentos do que em Kiev, mas os ataques causam mais danos pois as defesas antiaéreas são em menor número. E sempre que se escutam as sirenes de alarme, avisando a iminência de algum ataque, isso tem de ser levado mesmo a sério. "Lembro-me do primeiro dia que dormi aqui depois da mudança", recorda o Padre Lucas à Fundação AIS. "Nesse dia, houve um ataque bem forte, e essa foi a diferença que eu senti em relação a Kiev. O som [dos mísseis] e todos caíram no alvo, enquanto em Kiev são intercetados no ar." Logo nessa primeira noite em

Bila Tserkva houve mortos e feridos. "Um edifício caiu, um edifício de quatro andares, duas pessoas morreram, oito ficaram feridas e houve várias casas que ficaram arruinadas, não só o prédio onde caiu o míssil, mas também outros seis edifícios em redor...", diz o sacerdote, acrescentando quase em tom de resignação: "a vida é assim". A vida ali em Bila Tserkva é dura. A região é pobre e os ataques russos têm sido impiedosos sobretudo para as infraestruturas energéticas. E agora, com o Inverno a ganhar força, com as temperaturas a descerem drasticamente, isso torna-se ainda mais angus-

tante. "Agora estamos a ter apagões todos os dias. Neste momento, em que estou a mandar esta mensagem, falta meia hora para começar a Missa e ainda estamos sem luz. Às vezes celebramos a Missa à luz das velas, às vezes é com a lâmpada da bateria, enquanto a bateria está carregada...", desabafa. "Aqui a luz é desligada às quatro horas da manhã. Depois vem às quatro, cinco horas da tarde, mas há lugares em que é pior. E isso é das coisas mais difíceis, porque sem eletricidade não se tem nada, não se faz nada", afirma. A voz do sacerdote brasileiro traduz o estado de alma de quem já se conformou de alguma forma com a situação. Há demasiados dias de guerra. Ao fim de quase quatro anos de conflito, de constantes bombardeamentos, de violência, de mortos e feridos, de pessoas com vidas improvisadas, parece que tudo se banalizou. Mas não. A morte não se banalizou. "Todos os dias há notícias de soldados que morrem na guerra e todos os dias se vê algum enterro, porque o enterro de um soldado é feito numa carteira, que leva o corpo. E todo o mundo pára, sai dos carros e fica em pé em respeito a esse soldado que morreu, soldado, sargento, seja quem for. Todos os dias nós nos deparamos com a morte e isto sem falar nos ataques..."

A vida num país em guerra é feita de pequenos nadas. "Nós temos eletricidade e não temos eletricidade, nós temos água e depois vem um tempo

em que falta a água, às vezes temos o que comer e depois, às vezes, passamos fome...", observa o sacerdote. "Não sei como sobrevivem, sobretudo os mais velhos", desabafa. A mensagem enviada para a Fundação AIS em Lisboa pelo Padre Lucas Perozzi termina com um pedido de oração: "rezem por mim". É um pedido de oração também porque o bispo lhe pediu agora mais uma missão. A de confessar, uma vez por mês, soldados estrangeiros que estão integrados nas fileiras do exército ucraniano e que se encontram numa outra diocese, numa zona situada mais perto da linha da frente dos combates. "Vou confessar e dar os sacramentos e conversar com os soldados estrangeiros, sobretudo aqueles que falam espanhol e português", explica à AIS. É a repetição do que já fez em Kiev, experiência de que não se consegue esquecer. O sacerdote brasileiro assegura que esses soldados que conheceu no confessionário "encontraram Cristo e ficaram muito contentes e tiveram uma vida antes e uma vida depois do nosso encontro, tiveram uma vida nova". "Muitos deles voltaram para a guerra, alguns mantêm contacto comigo, outros voltaram para casa, mas isto é uma missão muito importante", sublinha. "Tenho de me apoiar em Cristo e pedir que Ele me mantenha, que me ajude", diz. "Por isso, também peço a todos ajuda. Rezem por nós, coloquem-nos sempre nas vossas orações".



Construção da igreja da Abrunheira – Notícias!

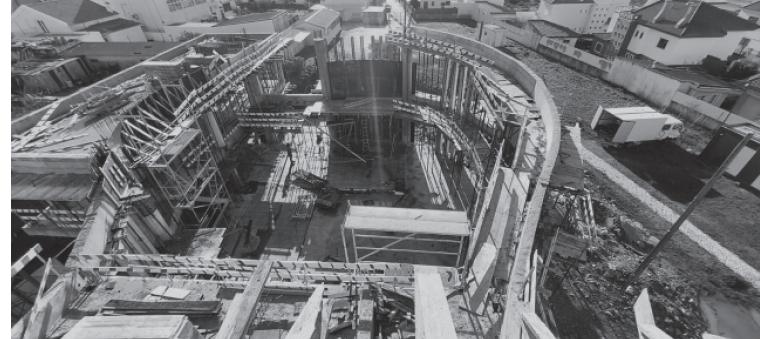
Pe. Armindo Reis

Aobra de construção da Igreja da Abrunheira tem a construção da estrutura em betão quase terminada e já foram colocadas algumas vigas metálicas de suporte do telhado. 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 275.913,80€+IVA e já não temos fundos próprios. Para a fatura deste mês ainda conseguimos pagar graças aos donativos abaixo indicados, mas a partir daqui teremos que recorrer a empréstimos. No último mês, a Comunidade da Abrunheira agradece os seguintes donativos:

Donativo do Espaço Solidário

– 100,00€
Donativo do Grupo Mão em Movimento – 150,00€
Donativo anónimo – 20,00€
Donativo anónimo – 90,00€
Donativo anónimo – 5,00€
Donativo anónimo – 15,00€
Ofertas pelos bolos e café – 319,50€
Outros donativos da Abrunheira – 700,00
Donativo de L.L. (M.C.) – 700,00€
Donativo da UPS – 40.000,00€
Donativo de P.A.R.D. – 20,00€
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 recibo.



Fevereiro: Deixar-nos conduzir pelo Espírito Santo

Clara Bonito

Fevereiro convida-nos a abrir o coração ao Espírito Santo e a olhar para a Sagrada Família como modelo de vida cristã. O Espírito Santo é a terceira Pessoa da Santíssima Trindade: o Amor do Pai e do Filho derramado em nós no Batismo, e que vive em nós e nos ajuda a viver como filhos amados. Como recorda São Paulo, nem sempre sabemos o que pedir, mas o Espírito Santo vem em nosso auxílio. Basta abrir-lhe espaço

no coração e depois agradecer, porque Deus age sempre, mesmo no silêncio.

A Sagrada Família mostra-nos o caminho: O silêncio que abre espaço para Deus, a escuta das boas inspirações, o estudo da Palavra que alimenta a fé, a simplicidade no amor e a partilha e o trabalho oferecidos a Deus com humildade.

Quando procuramos unir a nossa vida a Jesus, levamo-lo connosco para a família,

para o trabalho, para a escola e para as rotinas de cada dia. Cada gesto, ajudar, servir, responder com paciência, pode tornar-se oração. Tudo pode ser lugar de encontro com Deus.

Orar no Espírito Santo é procurar, com simplicidade, a vontade de Deus na nossa vida e deixar que Ele nos conduza, sobretudo nos momentos difíceis: "Senhor, que não se faça o que eu quero, mas o que Tu sabes que eu preci-

so." A santidade cresce assim, passo a passo, no meio da vida de todos os dias.

Jesus é o nosso modelo de oração: Procurava o silêncio, dialogava com o Pai e vivia numa união profunda com Deus. Também nós podemos começar pedindo o Espírito Santo pela intercessão de Maria, que guardava e meditava tudo no seu coração e leva a nossa oração diretamente ao seu Filho: "Vem, Espírito Santo, vem por meio

da poderosa intercessão do Imaculado Coração de Maria, vossa amadíssima esposa."

São José, homem do silêncio e do trabalho, acolheu a vontade de Deus revelada muitas vezes em sonho. Ele lembra-nos a importância de rezar antes de dormir, entregando o dia ao Espírito Santo, que nos restaura no descanso e prepara o nosso coração para o dia seguinte.

Espírito Santo, reza em mim.

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).

Apostolicidade – Uma das características da Igreja: «una, santa, católica, apostólica». Indica que vem dos Apóstolos sem interrupção.

Apóstolo – Delegado ou embaixador que exerce uma missão em nome de quem lha confiou. Os «Apóstolos» são os doze homens escolhidos por Jesus durante a sua vida pública, a quem confiou o encargo de anunciar o Evangelho. Hoje dizemos de uma pessoa que é «apóstolo», na medida em que é testemunha com a sua vida, das palavras e factos de Jesus.

Arianismo – Doutrina promovida por Ario (+336), sacerdote de Alexandria. Defendia que o Filho, a segunda pessoa da Santíssima Trindade, não era Deus, mas uma criatura perfeita, um intermediário não divino. Foi condenada pelo primeiro grande concílio da Igreja, o de Niceia (325).

Assunção – O termo assunção, quando se refere a Jesus, indica que o Filho de Deus assume a condição humana e se torna homem

como todos os outros, à exceção do pecado. Quando falamos em assunção de Maria, cuja festa é no dia 15 de agosto, referimo-nos à ação de Deus pela qual é elevada ao céu em corpo e alma, em toda a sua realidade. Pio XII declarou em 1950 este facto objeto de fé cristã.

Ateísmo – Conceção filosófica que nega racionalmente a existência de Deus ou de deuses. Há um ateísmo prático, próprio de quem vive prescindindo de Deus. O ateísmo teórico, mais hostil, justifica e combate toda a forma de religião por esta ser opressão para o homem.

Bênção – Forma de oração pela qual se louva a Deus por Ele ser quem é, de um modo desinteressado. Diz-se bem d'Ele pura e simplesmente. Tem outro sentido, além disso, quando «se invoca a bênção de Deus sobre alguém», expressando-se o desejo de proteção de Deus. Assim: «Que Deus te abençoe» indica o desejo de que Deus te proteja de todo o mal. A bênção

de coisas (lugares, objetos) adquire sentido em referência às pessoas que os vão habitar ou usar.

Bispo – Membro da Igreja que recebeu a plenitude do sacramento da Ordem; ordinariamente está à frente de uma Igreja particular ou diocese, também chamado Ordinário do lugar (aquele que exerce o governo ordinário); colabora com o Papa no governo de toda a Igreja pela colegialidade.

Blasfémia – Expressão injuriosa contra Deus ou os santos.

Budismo – A mais antiga das grandes religiões, nascida no séc. VI a.C. na Índia. Nasce da experiência de iluminação de Buda («iluminado»). O budismo não fala de Deus. Procura a paz definitiva para a extinção de todo o desejo. O ideal absoluto é chegar ao estado de «nirvana», situação existencial sem apetências. O budismo acredita na reencarnação.

Calvário – Tradução latina do hebraico «gôlgota» (lu-

gar das caveiras, Mc 15, 22). Nome de montículo, fora da cidade de Jerusalém, onde Jesus foi crucificado. Em sentido popular, «isto é um calvário» designa uma situação de sofrimento.

Calvinismo – Ramo do protestantismo iniciado por João Calvin, nascido em Noyon (França, 1509). Segue as ideias de Lutero ainda com mais rigor: Deus como tremendo, ao qual de deve temer; predestinação absoluta de Deus sobre os homens; a Escritura como norma única de fé; a ordem política só tem consistência na obediência a Deus. As Igrejas calvinistas são presbiterais, não aceitam o episcopado.

Cânone bíblico – Lista dos livros bíblicos oficialmente reconhecidos como inspirados por Deus e, portanto, normativos para a fé e a vida. A Igreja Católica, para o Antigo Testamento, reconhece os livros da «Bíblia dos Setenta». Para a formação do Novo Testamento, a primeira lista foi feita no séc. II d.C.,

por necessidade de atalhar aos que queriam incluir como livros apostólicos alguns nos quais inseriam a sua própria doutrina.

Caridez – Amor que provém de Deus, amor que Deus é e tem e que infunde no coração dos crentes. Em linguagem corrente, caridez é dar esmola. Uma forma de pedir é a expressão: «Por caridez, por favor».

Carisma – Dom generoso, presente feito por Deus a uma pessoa ou grupo de pessoas para partilhá-lo em comunidade. Segundo Paulo, cada um recebe de Deus o seu próprio «carisma», dom (Rom 12, 6; 1Cor 7, 7) para a edificação da Igreja. Hoje por carisma entendem-se, além disso, os «dons do Espírito» repartidos aos crentes livremente, não jerárquicos. Nalguns casos pode designar uma pessoa com muitas qualidades e «dom de gentes» para comunicar e que as pessoas a seguem.

Fórum das Missões vai refletir sobre a mobilidade social

O Serviço de Animação Missionária do Patriarcado de Lisboa vai promover o Fórum das Missões 2026, com o tema ‘Fazei o bem’, que vai decorrer na Paróquia de São Maximiliano Kolbe do Vale de Chelas, em Marvila, Lisboa, no dia 1 de fevereiro, Domingo, a partir das 9h30.

“A razão da escolha do tema do fórum é muito atual. A conjuntura internacional e nacional pede-nos uma especial atenção ao tema da mobilidade social nas mais diversas manifestações públicas. À Igreja corresponde um enorme campo de ação social e pastoral, de modo especial a todos aqueles nos procuram para construir um

futuro melhor, para si e para os seus, vendo na Igreja uma verdadeira mãe que sempre acolhe”, explica uma carta do diretor do Serviço de Animação Missionária do Patriarcado de Lisboa (SMPL), Padre Albino dos Anjos, enviada ao clero, reforçando que “pela natureza, dinâmica e recursos implicados nesta pastoral, este é um tema com forte ex-

pressão missionária”. Do programa do Fórum das Missões consta “uma parte mais de reflexão” e “uma parte mais recreativa”. “Temos a oportunidade de compreender e vivenciar a importância e riqueza da presença das comunidades estrangeiras que nos aportam elementos muito acutilantes de vivacidade cultural e litúr-

gica. É desta multiforme expressão do Espírito de Deus que construímos a comunhão e a missão!”, observa a missiva, concluindo: “Sereis todos bem-vindos nesta jornada de louvor à Missão que Deus nos confiou”.

O Fórum das Missões 2026 termina com a Eucaristia, a partir das 17h30.

Programa do Fórum das Missões 2026

9h30 – Encontro com catequizandos

14h30 – Acolhimento 15h00 – Sessão cultural

17h30 – Eucaristia

Informações:
www.facebook.com/lisboa-missao

ESTATÍSTICAS DE 2025

Publicamos aqui alguns dados estatísticos relativos ao ano de 2025

S. MARTINHO

Casamentos - 14
Batismos - 15
Óbitos - 44

S. PEDRO DE PENAFERRIM

Casamentos - 42
Batismos - 51
Óbitos - 42

SANTA MARIA E SÃO MIGUEL

Casamentos - 13
Batismos - 86
Catecúmenos - 8
Crismas - 77
Óbitos - 122

As ofertas ao Menino Jesus deste Natal foram destinadas ao Grupo de Ação Social Gota a Gota e renderam 2.776,46€. O Gota a Gota agradece ao Menino Jesus e aos Paroquianos que



O SEU NEGÓCIO PROTEGIDO E CUMPRINDO A LEGISLAÇÃO

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

www.mafep.pt



Consultório Médico

Miguel Forjaz, Médico

Dermatite de Contacto

Adermatite de contacto é uma doença cutânea inflamatória comum, não infeciosa, não contagiosa que resulta da exposição da pele a agentes externos.

Pode ser IRRITATIVA, causada por substâncias que lesam diretamente a pele, como detergentes, produtos de limpeza, solventes, sabões vulgares e outros produtos; ou ALÉRGICA, quando o sistema imunitário reage a um alergénio após contacto repetido como o níquel, perfumes, cosméticos, tintas, borrachas, entre outras substâncias ou produtos. A erupção fica confinada a uma área específica e costuma ser bem delimitada, ou ser mais ou menos abrangente.

Numa reação alérgica as primeiras exposições a uma determinada substância podem não provocar qualquer sinal ou sintoma. Mas ex-

posições seguintes poderão provocar ardor e inflamação na pele no espaço das primeiras 24 horas. Muitas vezes as pessoas podem usar ou ser expostas a determinadas substâncias durante anos, sem quaisquer sintomas, mas, de repente, podem desenvolver uma reação alérgica. A causa mais frequente de dermatite alérgica a joias ou bijuterias é ao níquel, um metal que se encontra em minerais na crosta terrestre, usado na indústria, especialmente na produção de aço ou ligas metálicas. Estima-se que 10% das pessoas, a maioria do sexo feminino são alérgicas a este metal.

Vários cremes ou loções incluem fármacos contidos em cremes para a pele, como antibióticos, anti-histamínicos, ou outros, ou compostos químicos utilizados no fabrico de peças de vestuário, como

tintas para o calçado, agentes impermeabilizadores e antioxidantes em luvas, roupa interior, ou outras peças de vestuário, potenciais agentes causadores de dermatite de contacto.

A dermatite ocupacional é uma dermatite relacionada com o manuseamento de materiais pelos trabalhadores. Por exemplo, a dermatose de contacto do cimento, nos pedreiros.

Uma dermatite que ocorre quando se toca em certas substâncias e em seguida se expõe a pele à luz solar, chama-se dermatite de contacto foto alérgica. Incluem-se neste tipo os filtros solares, as loções para depois de barbear, perfumes, etc.

Os sintomas da "dermatite de contacto" surgem geralmente na área de contacto com essa substância e variam entre uma vermelhidão ligeira e passageira a uma inflama-

ção grave com formação de bolhas e vesículas. Neste caso, a erupção consiste no aparecimento de pequenas bolhas que provocam comichão intensa e, agravando, vesículas, que são bolhas maiores. Inicialmente, estas lesões limitam-se às zonas de contacto, mas, mais tarde, podem espalhar-se. A zona afetada pode ser muito reduzida, como o lóbulo de uma orelha, se o material do brinco provocar inflamação na pele, mas, pode abranger uma superfície maior ou menor, como por exemplo se for consequente à aplicação de uma loção ou de um creme. Quando se evita a substância que provoca a dermatite, a vermelhidão costuma desaparecer em poucos dias. Se for o caso mais grave, as bolhas ou vesículas formam crostas e depois secam e desaparecem. Mesmo assim, alguns sintomas locais podem

ainda durar dias ou semanas, de acordo com a gravidade da dermatite, desaparecendo gradualmente a comichão, a escamação residual e o espessamento da pele.

O diagnóstico é, por vezes difícil, quando não se faz a relação da substância causadora da dermatite com as lesões apresentadas. Mas, em muitos casos, é fácil fazer esse relacionamento. Nos casos suspeitos de alergia realizam-se testes epicutâneos para identificar o alergénio responsável.

O tratamento consiste, após se chegar à conclusão do agente causador, em eliminar ou evitar a substância que está a provocar a dermatite de contacto. Os cremes com cortisona ou anti-histamínicos podem ajudar a fazer desaparecer os sintomas mais resistentes de irritabilidade cutânea, como a comichão e a vermelhidão, aliviando a situação clínica. ■



Ensaio de Cânticos

Ecom muita alegria que a Equipa Vicarial da Liturgia anuncia o ensaio da Vigararia! Embora tenha o intuito de ensaiar os cânticos para a missa da Jornada Vicarial, é um momento de divulgação de cânticos e enriquecimento de reportório aberto a todos. Desta vez, irá fortalecer o reportório do "Ordinário da Missa", isto é, Senhor tende piedade, Glória, Santo e Cordeiro de Deus. Quem quiser participar é só aparecer, no dia 25 de janeiro, na Igreja de Nossa Senhora do Imaculado Coração de Maria - Cacém, às 15h. Contamos convosco!



25/
JAN

Ensaio de cânticos IV Jornada de Liturgia

vamos descobrir novos cânticos que podemos usar nas nossas celebrações.

LITURGIA
VIGARARIA DE SINTRA



Vigília da Luz da Paz de Belém

Escuteiros - Agrupamento 1134 - Sintra - Madalena Tomásio - Patrulha

No dia 19 de dezembro de 2025, nós os escuteiros estivemos com as nossas famílias na Vigília da Luz da Paz de Belém. Todos os anos, a vigília é um momento muito importante para a preparação do Natal. E este ano não foi exceção.



Esta vigília é uma tradição que se inicia em Belém, na gruta da Natividade, onde é acesa uma luz que é levada até Viena, onde é distribuída por escuteiros de todo o mundo (incluindo escuteiros portugueses) e é levada para cada um dos países, por

caminheiros, para ser partilhada pelas paróquias do país. Nós também participámos na tradição.

Os caminheiros do nosso agrupamento levaram a Luz da Paz de Belém até a igreja de S. Miguel e os outros escuteiros distribuíram-na pelas famílias da nossa paróquia.

O tema da vigília deste ano foi "Uma Luz que nos Orienta!!" e este tema foi representado por um farol, que nos orienta com a sua luz. Esta luz representa a paz, a união, a esperança. Esta luz não só nos aquece o corpo, como nos aquece a alma dando-nos esperança e força para continuar. ■



A Comunidade da Várzea convida os paroquianos da nossa Unidade Pastoral de Sintra a provar uma iguaria da Beira Alta:

Tibornada ou lagarada de bacalhau

à moda da Beira Alta,
no salão da igreja de S. Miguel

8 Fevereiro, 13h



A refeição terá também entradas, sopa e sobremesa
Inscrição: ligar para o Cartório (21 924 47 44)
(contribuição de 15€ a favor da igreja da Várzea)



Palavras

Gota a Gota - Grupo de Ação Social | Adelaide Ary



Cabaz

Dar Partilhar Cuidar
Testemunho Alegria
Servir

Partilhar – Esperança – Páscoa – Cabaz – Maria – Sair – Informar – Servir – Férias – Agradecer – Alegria – Gratidão – Natal – Tempo – Cuidar – Ano Novo – Testemunho – Não esquecer – Amizade – Dar – Voluntário

São muitas destas palavras que nos ajudam a continuar. Quando damos, também recebemos. Este movimento deve estar sempre presente. Pedimos hoje ao Senhor que nos ajude nesta nossa pequena missão de ajudar o próximo.

O Gota a Gota é a Igreja em movimento!

O Gota a Gota é todas estas palavras!

Estas palavras são o Gota a Gota!

Palavras

Jogo de palavras

Palavras cruzadas

Palavras com sentido

Ao longo do ano que passou nos vários números do jornal, esta pequena rubrica sobre a vida do Gota a Gota foi tentando encontrar palavras que nos fizessem pensar, refletir, agir, continuar... Neste número quero "pegar" nessas palavras e fazer uma compilação do que queremos que seja a nossa ação junto dos mais carenciados.



Gota a Gota-Grupo de Ação Social

Artigos doados em janeiro 2026

Artigos	Quan.	Artigos	
Fraldas Nº3	4	Atum	180
Fraldas Nº4	6	Salsichas	120
Fraldas Nº5	6	Massa	59
Fraldas Nº6	2	Esparguete	59
Fraldas adultos L	3	Arroz	59
Toalhitas	6	Grão e Feijão	120
Shampoo + Gel	12	Azeite	6
Papel Higiênico	16	Óleo	59
Bolacha Maria/Torrada	90	Leite UHT Meio Gordo L	826
Aptamil/Nan Nº 1	2	Açúcar	59
Aptamil/Nan Nº 2	2	Nescafé descafeinado	18
Aptamil/Nan Nº 3	2	Leite magro	6
Aptamil/Nan Nº 4	2	Leite S/Lactose	66
Farinha Láctea (Cerelac)	13	Congelados	350
Flocos Cereais / Mel	16	Chocapic	15
Cereais/Corn Flakes	11		
	193		2002
Total de artigos doados:		2195	
Banco Alimentar:			1792 Kg

2002

Total de artigos doados:

2195

Banco Alimentar:

1792 Kg



Catequese Linhó

Ir. Lara e Carla

Asala do 2º ano do centro de catequese do Linhó lançou um desafio aos meninos e famílias para o Advento: Construir as personagens do Presépio.

Foi deixado que fosse cada um dos meninos a escolher uma personagem e que posteriormente a construíssem em família.

Foi com muito gosto e amor, que todos fomos recebendo as figuras, Nossa Se-nhora, São José e o Menino Jesus, que em cada domingo iam sendo apresentadas, com uma conversa acerca de cada figura e da sua importância.

Esta atividade foi muito sentida e participada por todos, uma vez que foi planeada e executada em família (pais e meninos), recorrendo à imaginação e talento de todos. Foi por isso com grande alegria, que os vimos chegar com as imagens que colocavam no presépio com muito amor. Bem representado nas palavras de Santa Paula Frassinetti “na companhia de Nossa Senhora e de S. José a preparar o enxoval para Jesus Menino”.

E assim, foi ficando completo.

Obrigada, queridos pais e meninos, pelo vosso esforço e dedicação.

Que o Presépio, seja sempre, para todos, um “lugar de paz, acolhimento, escuta e presença de Deus”.

c/ amizade

Ir. Lara e Carla



Boas Festas e Feliz Ano Novo

José Campos Portinha

Aos leitores deste jornal
E ao mundo em geral
Desejo bom ano novo
Saúde, paz, felicidade
Para toda a humanidade
E o melhor para o nosso povo.

Que as guerras tenham fim
E todos pensem assim
Que a paz será possível
Embora digam que não
Guerra não é solução
É hedionda e horrível.

Dizer não à残酷
Que destrói a humanidade
As armas são um terror
Digam sim à igualdade
Ao bem e à felicidade
À verdade e ao amor.

Este ano chega ao fim
Algo de bom e ruim
Por este mundo além
Guerras em várias nações
Terramotos e furacões
E outras tragédias também.
[...]

Aqui no meu Portugal
Ainda temos Natal
E as prendas no sapatinho
Onde há crianças felizes
Diferente de outros países
Sem paz, sem pão, sem carinho.

Tivemos a revolução dos cravos
E os nossos soldados bravos
Com orgulho nacional
Temos nossos emigrantes
Em países tão distantes
Não esquecem Portugal.

Meus amigos portugueses
Também sofri muitas vezes
Em terras de além-mar
No peito guardo a certeza
Desta pátria portuguesa
Onde é tão bom voltar.

Este país de Camões
Das festas e procissões
Do fado e da saudade
Dos poetas e dos artistas
Da Amália e outros fadistas
E do abril da liberdade.



IV JORNADA
VICARIAL DE LITURGIA
CACÉM
07.FEVEREIRO.2026
VIGÍLIA PASCAL
da Páscoa à PÁSCOA da eternidade

Sobre **O Altar: a mesa**. O altar é a fronteira, o limite onde Deus vem até nós e nós vamos a Ele de modo muito especial. Mas o mistério do altar é apenas parcialmente sugerido pela imagem do limiar; o altar é também mesa. [...] O altar é a mesa para a qual o Pai celestial nos convida. Através da salvação tornamo-nos filhos e filhas de Deus, e a Sua casa é nossa. No altar desfrutamos da íntima comunhão da Sua mesa sagrada. Da Sua mão recebemos o «pão do céu», a palavra da verdade, e — ultrapassando todos os dons imagináveis — o Seu próprio Filho encarnado, Cristo vivo (cf. João 6). Aquilo que Ele nos dá é, portanto, ao mesmo tempo realidade corporal e verdade sensível, Vida e Pessoa — em suma, Dom. [...] Santo Agostinho escreve que receber a Eucaristia não significa tanto que participamos na vida divina que nos é oferecida, mas que a vida divina nos atrai para dentro de si.

Roman Guardini, in *Meditações antes da Missa*



COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA

Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira

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



Publicamos, em partes sucessivas, a carta apostólica UMA FIDELIDADE QUE GERA FUTURO, do Papa Leão XIV (de 8 de dezembro de 2025) relativa ao sacerdócio na Igreja. O documento completo está em https://www.vatican.va/content/leo-xiv/pt/apost_letters/documents/20251208-una-fedelta.html

Fidelidade e serviço

5. Toda vocação na Igreja nasce do encontro pessoal com Cristo, «que dá à vida um novo horizonte e, desta forma, o rumo decisivo». [4] Antes de qualquer compromisso, de qualquer boa aspiração pessoal e de qualquer serviço, está a voz do Mestre que chama: «Vem e segue-me» (Mc 1, 17). O Senhor da vida conhece-nos e ilumina o nosso coração com o seu olhar de amor (cf. Mc 10, 21). Não se trata apenas de uma voz interior, mas de um impulso espiritual, que muitas vezes chega até nós através do exemplo de outros discípulos do Senhor e se concretiza numa corajosa opção de vida. A fidelidade à vocação, especialmente em tempos de provação e tentação, fortalece-se quando não nos esquecemos daquela voz, quando somos capazes de recordar com paixão o som da voz do Senhor que nos ama, escolhe e chama, confiando-nos também ao indispensável acompanhamento de quem é perito na vida do Espírito. O eco daquela Palavra é, ao longo do tempo, o princípio da unidade interior com Cristo, que se revela fundamental e incontornável na vida apostólica.

6. O chamamento ao ministério ordenado é dom livre e gratuito de Deus. Com efeito, vocação não significa coação por parte do Senhor, mas proposta amorosa de um projeto de salvação e liberdade para a nossa existência, que recebemos quando reconhecemos, com a graça de Deus, que no centro da nossa vida está Jesus, o Senhor. Então, a vocação ao ministério ordenado cresce como doação de si mesmo a Deus e, por conseguinte, ao seu Povo santo. Toda a Igreja, com o coração repleto de esperança e gratidão, reza e rejubila por este dom, como expressou o Papa Bento XVI no encerramento do Ano Sacerdotal: «Queríamos despertar a alegria

por termos Deus assim tão perto, e a gratidão pelo facto de Ele Se confiar à nossa fraqueza, de Ele nos conduzir e sustentar dia após dia. E queríamos assim voltar a mostrar aos jovens que esta vocação, esta comunhão de serviço a Deus e com Deus, existe; antes, Deus está à espera do nosso "sim". [5]

7. Toda e qualquer vocação é dom do Pai, a ser guardado com fidelidade numa dinâmica de conversão permanente. A obediência ao próprio chamamento constrói-se todos os dias através da escuta da Palavra de Deus, da celebração dos sacramentos – em particular do Sacrifício Eucarístico –, da evangelização, da proximidade aos últimos e da fraternidade presbiteral, recorrendo à oração como lugar privilegiado para o encontro com o Senhor. Diariamente, é como se o sacerdote regressasse ao lago da Galileia – onde Jesus perguntou a Pedro «Amas-me?» (Jo 21, 15) – para renovar o seu "sim". [6] É neste sentido que se comprehende o que a Optatam totius indica a respeito da formação sacerdotal, ao desejar que esta não se limite ao tempo do Seminário (cf. n. 22), abrindo caminho à formação contínua, permanente, de modo a constituir um dinamismo de constante renovação humana, espiritual, intelectual e pastoral.

8. Portanto, todos os presbíteros são chamados a sempre cuidar da sua formação, para manter vivo o dom de Deus recebido com o sacramento da Ordem (cf. 2 Tm 1, 6). A fidelidade ao chamamento não é, pois, imobilismo ou fechamento, mas um caminho de conversão quotidiana que confirma e amadurece a vocação recebida. Nesta perspetiva, é oportuno promover iniciativas como o Encontro para a formação permanente dos sacerdotes, realizado no Vaticano de 6 a 10 de fevereiro de 2024, com mais de oitocentos responsáveis pela

formação permanente provenientes de oitenta nações. Mais do que um esforço intelectual ou uma renovação pastoral, a formação permanente continua a ser memória viva e constante atualização da própria vocação num caminho partilhado.

9. Desde o momento do chamamento e dos primeiros tempos da formação, a beleza e a constância do caminho são preservadas pela sequela Christi. Efetivamente, antes mesmo de se dedicar à condução do rebanho, cada pastor deve recordar constantemente que ele próprio é discípulo do Mestre, na companhia dos seus irmãos e irmãs, porque «ao longo de toda a vida somos sempre "discípulos", com o constante anseio de nos configurarmos a Cristo». [7] Apenas esta relação de obediente seguimento e fiel discipulado pode manter a mente e o coração na direção certa, apesar das perturbações que a vida reserva.

10. Nas últimas décadas, a crise de confiança na Igreja provocada pelos abusos cometidos por membros do clero, que nos enchem de vergonha e apelam à humildade, tornou-nos ainda mais conscientes da urgência de uma formação integral que assegure o crescimento e a maturidade humana dos candidatos ao presbiterado, a par de uma vida espiritual rica e sólida.

11. O tema da formação é também central para enfrentar o fenômeno de quem abandona o ministério, após alguns anos ou mesmo décadas. Na verdade, esta dolorosa realidade não deve ser interpretada apenas numa perspetiva jurídica, mas exige que se olhe com atenção e compaixão para a história destes irmãos e para as múltiplas razões que puderam levá-los a tal decisão. A resposta passa, em primeiro lugar, por um renovado empenho formativo, cujo objetivo

é «um caminho de familiaridade com o Senhor que envolve toda a pessoa, coração, inteligência, liberdade, e a configura à imagem do Bom Pastor». [8]

12. Consequentemente, «seja qual for o modo de o conceber, o seminário deveria ser uma escola de afetos [...], temos necessidade de aprender a amar, e a fazê-lo como Jesus». Por isso, no que respeita às motivações, convido os seminaristas a desenvolver um trabalho interior que envolva todos os aspectos da vida: «Não há nada em vós que deve ser descartado, mas tudo deverá ser assumido e transfigurado na lógica do grão de trigo, para vos tornardes pessoas e sacerdotes felizes, "pontes", não obstáculos ao encontro com Cristo para todos aqueles que se aproximam de vós». [9] Apenas os sacerdotes e consagrados humanamente maduros e espiritualmente firmes, ou seja, pessoas em quem a dimensão humana e a espiritual estão bem integradas e que, por isso, são capazes de relações autênticas com todos, podem assumir o compromisso do celibato e anunciar de forma credível o Evangelho do Ressuscitado.

13. Trata-se, pois, de guardar e fazer crescer a vocação num caminho constante de conversão e de fidelidade renovada, que nunca é um caminho meramente individual, mas nos compromete a cuidar uns dos outros. Esta dinâmica é, sempre de novo, obra da graça que envolve a nossa frágil humanidade, curando-a do narcisismo e do egocentrismo. Com fé, esperança e caridade, somos chamados a empreender diariamente o seguimento, depositando toda a nossa confiança no Senhor. A comunhão, a sinodalidade e a missão não podem, com efeito, acontecer se, no coração dos sacerdotes, a tentação da autorreferencialidade não der lugar à lógica da escuta e do serviço. Como sublinhou Bento XVI,

«o presbítero é servo de Cristo, no sentido que a sua existência, ontologicamente configurada com Cristo, adquire uma índole essencialmente relational: ele vive em Cristo, por Cristo e com Cristo ao serviço dos homens. Precisamente porque pertence a Cristo, o presbítero encontra-se radicalmente ao serviço dos homens: é ministro da sua salvação, nesta progressiva assunção da vontade de Cristo, na oração, no "estar coração a coração" com Ele». [10]

[4] BENTO XVI, Carta enc. Deus caritas est (25 de dezembro de 2005), 1.

[5] BENTO XVI, Homilia na Missa de encerramento do Ano Sacerdotal (11 de junho de 2010).

[6] «Perguntando a Pedro se o amava, não o interrogou por precisar de conhecer o amor do discípulo, mas porque queria demonstrar a grandeza do seu amor» (SÃO JOÃO CRISÓSTOMO, De Sacerdotio II, 1: SCH 272, Paris 1980, 104, 48-51).

[7] CONGREGAÇÃO PARA O CLERO, Ratio Fundamentalis Institutionis Sacerdotalis – O dom da vocação presbiteral (8 de dezembro de 2016), n. 57.

[8] LEÃO XIV, Discurso do Santo Padre aos participantes no Encontro internacional "Sacerdotes felizes – «Chamei-vos amigos» (Jo 15, 15)" promovido pelo Dicastério para o Clero por ocasião do Jubileu dos Sacerdotes e dos Seminaristas (26 de junho de 2025).

[9] LEÃO XIV, Meditação por ocasião do Jubileu dos Seminaristas (24 de junho de 2025).

[10] BENTO XVI, Catequese (24 de junho de 2009).



Passagem de Ano 2026

No passado dia 31 de dezembro, o Grupo de Jovens organizou a 3.ª edição do Jantar de Passagem de Ano da Unidade Pastoral de Sintra, que teve lugar no salão da Igreja de São Miguel.

Esta iniciativa contou com a inscrição de 126 pessoas, que quiseram juntar-se em comunidade e num ambiente de verdadeira fraternidade, alegria e partilha, permitindo que a entrada no Novo Ano fosse vivida entre amigos e com espírito cristão.

A animação da noite ficou a cargo do mágico Miguel e dos seus assistentes Torres e André, que encantaram todos os presentes com vários truques e alguns momentos de pura comédia, arrancando gargalhadas e aplausos, que tornaram

a noite ainda mais memorável.

Para que todos, os que não puderam estar presentes, possam sentir um pouco da beleza daquela noite, partilhamos alguns testemunhos que nos chegaram e que, acreditamos, conseguem transmitir de forma especial a emoção, a intensidade e o ambiente vivido durante aquele serão.

“Vivemos entre amigos, a entrada no Novo Ano, na Igreja de S. Miguel, em Sintra. Esta noite foi preparada pelo Grupo de Jovens de Sintra e preparou-a com um cuidado exímio. Desde a decoração do espaço, o serviço e confecção da comida, que estava deliciosa, e o entretenimento, proporcionando uma noite cheia de muito amor, de muita simpatia, de muita dedicação e de muitas gargalhadas, mas mãos do melhor mágico do mundo “considerado pela mãe”, mas confirmado por nós. Queridos jovens, com pessoas como vós, continuamos a sentir Esperança no Mundo. Vós sois a nossa Esperança.”

Testemunho da Mesa 16

“A passagem de Ano no salão da Igreja de S. Miguel foi um momento de confraternização entre familiares, amigos e comunidade da nossa UPS. O espaço estava muito bem decorado pelos nossos jovens que também serviram às mesas sempre com um agradável sorriso. Da ementa constavam entradas variadas: camarão, salgadinhos, patê, queijo, presunto, manteiga e azeitonas. O prato principal foi arroz de pato, seguido de deliciosas e variadas sobremesas. Após o jantar, dinamizaram o convívio com muita magia e alegria no ar. À meia-noite, brindaram-nos com champanhe, bolo-rei e passas. Ao som da música, os convivas dançaram pela noite dentro. Foi uma noite cheia de iguarias e muita diversão que guardaremos no nosso coração.”

Testemunho Arminda e António Inácio

“Fomos muito bem acolhidos pelos jovens organizadores, sempre simpáticos, educados e atenciosos. A comida estava muito saborosa, desde as entradas à sobre-mesa, e durante toda a refeição nunca faltaram bebidas nem atenção à mesa. A animação após o jantar foi muito divertida, destacando-se a criatividade e boa disposição dos jovens. A passagem de 2025 para 2026 foi assinalada como manda a tradição, com champanhe, passas, contagem decrescente e confetes, havendo ainda bairraco e karaoke. Muitos parabéns aos jovens pela forma alegre, profissional e cuidada com que organizaram esta noite. Muito obrigada.”

Testemunho dos casais da Equipa Igreja Nova 1 do Setor de Mafra (ENS)

“O nosso sincero obrigado ao Grupo de Jovens da Unidade Pastoral de Sintra pela organização e preparação do Jantar de Passagem de Ano. Com alegria, dedicação e espírito de serviço, mostraram que quando caminhámos com Jesus, tudo ganha mais sentido. Cada gesto, cada detalhe e cada sorriso refletiram o amor colocado em tudo o que foi feito. Que Cristo continue a guiar o vosso caminho e a fortalecer este grupo, para que sejam sempre sinal de esperança, união e alegria na Unidade Pastoral de Sintra. Parabéns pelo excelente trabalho e muito obrigado pela vossa dedicação.”

Testemunho das Famílias Lourenço e Louçano

O Grupo de Jovens agradece a todos os que, de alguma forma, colaboraram na preparação desta noite e a todos os que se juntaram a nós para receber a bênção de Deus para melhor celebrarmos a chegada do Novo Ano.

Contamos com todos na próxima edição e desejamos a toda a comunidade um Santo e Próspero 2026, repleto de paz e esperança nos corações de cada um de vós.

Leonor Silva Louro - Grupo de Jovens UPS

8º ANIVERSÁRIO DA IGREJA DE GALAMARES

A Comunidade católica de Galamares, Sintra, celebrou no passado dia 3 de Dezembro de 2026, o 8º aniversário da inauguração e bênção da sua igreja. Do programa, realçamos a Celebração da Santa Missa solenizada da Epifania do Senhor. Foi celebrante o Sr. Pe. Jorge Doutor, da Unidade Pastoral de Sintra.

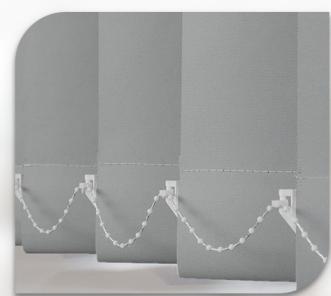
Depois da celebração da Eucaristia, os presentes juntaram-se, no salão, para um convívio fraterno, num lanche partilhado.

A Comunidade de Galamares, agradece de modo muito especial à senhora D. Sofia Doutor, que nos ajudou na animação musical, assim como a um grupo de cantoras da igreja da Várzea de Sintra, que nos emprestaram as suas vozes, para melhor louvar o Senhor. E também um agradecimento à Mafalda que está sempre disponível para dar uma ajuda no Serviço ao altar.

Bem-haja, a todos.



ESTORES
Bandarra 



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

 www.estoresbandarra.com

 219265110

BandAlumínios 
COMÉRCIO DE PVC E ALUMÍNIOS™

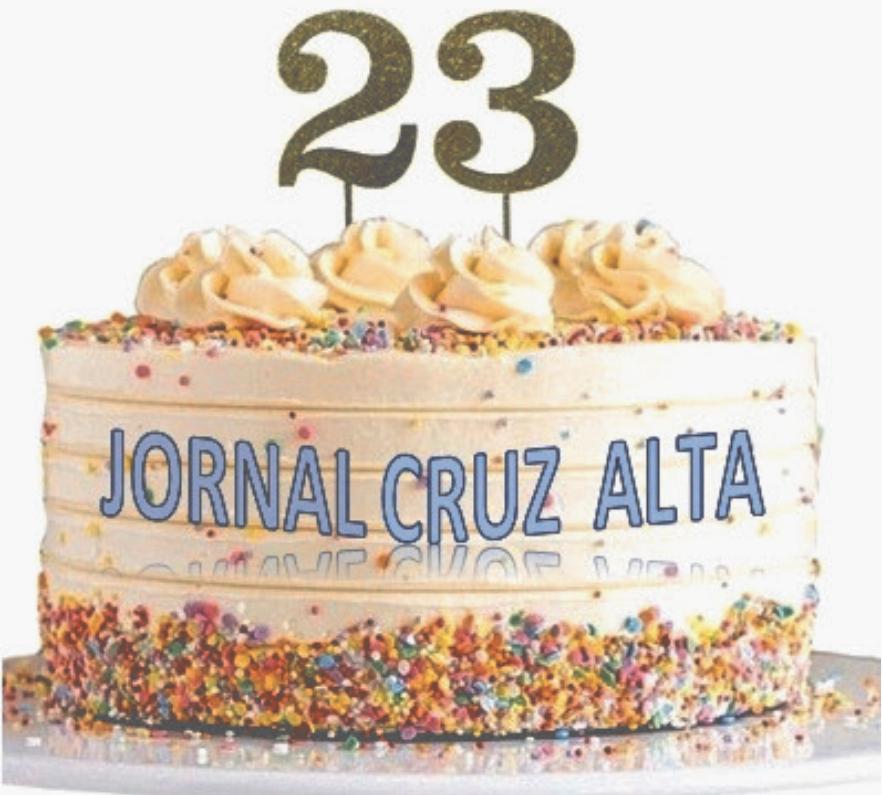


Exelência e qualidade no comércio
de **PVC e alumínio**.

 www.bandaluminios.com

 219265110

23º ANIVERSÁRIO DO JORNAL CRUZ ALTA



Vinte e três anos do Jornal Cruz Alta: uma história de fé, comunidade e missão

Há 23 anos nascia o Cruz Alta, o jornal da Unidade Pastoral de Sintra, com um propósito simples e profundo: ser ponte. Ponte entre paróquias, entre gerações, entre a vida da comunidade e a mensagem do Evangelho. Hoje, mais de duas décadas depois, esse propósito não só permanece vivo, como se tornou ainda mais necessário.

Ao longo deste percurso, o Cruz Alta acompanhou transformações, desafios e conquistas. Contou histórias de fé, deu voz a iniciativas pastorais, registou momentos marcantes e ajudou a fortalecer o sentido de pertença entre todos os que fazem parte desta grande família que é a Unidade Pastoral de Sintra. Em cada edição, há um pedaço da vida comunitária, um testemunho, uma reflexão, um convite à esperança.

Celebrar 23 anos é reconhecer o trabalho dedicado de todos os que, ao longo do tempo, deram forma a este projeto: colaboradores, voluntários, paginadores, fotógrafos, sacerdotes e leitores. Sem eles, o Cruz Alta não seria o que é, um espaço de encontro, informação e evangelização.

Num tempo em que a comunicação muda tão depressa, o Cruz Alta mantém-se firme na sua missão: iluminar, inspirar e unir. Que este aniversário seja também um impulso para continuar a crescer, inovar e chegar ainda mais longe, sempre com o olhar posto na comunidade e o coração voltado para Cristo.

Parabéns ao Cruz Alta pelos seus 23 anos. Que venham muitos mais capítulos desta história que continua a elevar, a aproximar e a transformar.

LD



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: Florinda Nunes

Entrevista: P. Armindo Reis; Redação: Adérito Martins

Maria Florinda Antunes Fernandes Rato Nunes, nasceu em 1958, no Fundão, na freguesia de Bogas de Cima. O pai tinha 50 anos e a mãe 46 quando Florinda nasceu. Os pais eram católicos e deram formação cristã a todos os 9 filhos. Uma das suas irmãs seguiu vida religiosa, pertence às Irmãs Hospitalieras, de Linda-a-Pastora, congregação de inspiração franciscana.

O pai além de agricultor era também alfaiate, sendo um profissional competente e respeitado. Foi ele quem fez a primeira batina de D. Eurico Nogueira Dias, antigo arcebispo de Braga, que era da mesma terra que ele, Dornelas do Zêzere. A avó materna era tecedeira, trabalhava o linho e fazia um pouco de tudo no tear. Ela contava que a mãe dela, bisavó da Florinda, era judia e ia à Missa contrariada. Florinda fez a catequese e a 1ª Comunhão ainda na terra e aos 10 anos veio para Benfica, em Lisboa, para casa de

uma irmã que já era enfermeira. Os sobrinhos da Florinda eram como irmãos, porque eram pouco mais novos. Em Benfica fez o Liceu, que depois concluiu na Amadora. Aos 18 anos começou a namorar com Francisco Nunes, que era de Elvas, mas estudava na mesma escola, e aos 20 anos, e 22 dele, casaram, quando ele ainda estudava medicina dentária. Casaram no Palácio de Queluz e ficaram a morar em Benfica. Logo depois de 9 meses, nasceu o Pedro e 11 meses mais tarde a Vanessa, que nasceu prematura, com 6 meses de gestação, mas graças a Deus vingou e hoje é farmacêutica, casada e com 2 filhos. O Pedro é médico dentista como o pai e a Joana, que nasceu 4 anos mais tarde, fez estudos europeus e trabalha nos recursos humanos de uma multinacional. O primeiro emprego da Florinda foi na Eurest, onde trabalhou 2 anos. Quando o marido concluiu o cur-

so, montaram um consultório junto à Casa da Moeda, em Lisboa, e a Florinda dedicou-se a ajudar o marido, como assistente, responsável pelos materiais e gestão clínica. Depois mudaram o consultório para Santa Iria, para uma clínica com muitos outros médicos, onde Francisco assumiu a direção clínica e posteriormente adquiriram a clínica.

Ambos eram católicos praticantes e puseram os filhos na Catequese, no Externato da Luz, onde estudavam. Em família, pais e filhos, tinham o hábito de, aos domingos, depois da Missa comentarem à mesa o Evangelho que tinham ouvido. Tinham como hobby a prática do golfe em família e foram jogadores federados. Em 1996 compraram uma pequena quinta em Sintra com uma casa antiga para restaurar, começando por recuperar uma casa anexa, para onde se mudaram. Infeliz-



mente, em 2000 descobriram que o Francisco tinha uma doença oncológica, e apesar de ter um prognóstico de vida muito curto, não desistiram, e além dos tratamentos médicos, acreditaram que um xarope de aloés feito pelos franciscanos (do frei Perdigão, do Varatojo) contribuiu para aumentar o tempo de vida além do que os médicos esperavam. Durante o tempo da doença, e apesar das dificuldades, Francisco não deixou de trabalhar. Era um dentista excepcional, diz a Florinda. Permaneceu em casa até ao dia anterior à sua morte, vindo a falecer no hospital de S. José a 18 de setembro de 2004.

Com a partida do marido, as coisas complicaram-se. Os seguros de vida dele não valeram de nada, porque a seguradora se recusou a pagar as indemnizações. Florinda deixou de estudar e foi para a clínica a tempo inteiro, porque era a fonte de rendimento. Com a ajuda da mãe, conseguiu pagar os estudos dos filhos, sem ter de vender a casa. Os filhos também foram uns lutadores, porque continuaram a estudar, os dois mais velhos já na universidade.

Embora já reformada, Florinda também continua a ajudar o filho nas clínicas, em Santa Iria e em Lisboa, além de dar apoio aos netos. Florinda põe tudo nas mãos de Deus, que tanto a tem ajudado, e tem como lema de vida, como disse Jesus, "amai-vos uns aos outros". Que o seu testemunho de vida inspire outras pessoas a dar também um pouco do seu tempo e das suas forças para servir a Deus e aos que mais precisam.



tido a este momento: No próximo verão, o Grupo de Jovens irá realizar uma peregrinação a Taizé. Esta partilha ajudou a enquadrar espiritualmente a oração, lembrando que Taizé é, acima de tudo, um lugar de encontro com Deus, marcado pela simplicidade, pelo silêncio e pela comunhão.

A oração decorreu num ambiente calmo e recolhido, marcado pelos cânticos repetitivos e contemplativos característicos de Taizé, que ajudaram a aprofundar o clima de paz interior. A escuta do Evangelho segundo São Mateus, com o

muitos puderam colocar diante de Deus as suas fragilidades, dúvidas e esperanças.

Para os jovens, esta oração foi um primeiro passo na preparação espiritual da peregrinação a Taizé. Para toda a comunidade, ficou o testemunho de que o silêncio, a oração e a escuta continuam a ser caminhos simples, mas profundos, de encontro com Deus.

No final, e à porta da Igreja, o Grupo de Jovens quis prolongar este espírito de comunhão, oferecendo à comunidade, naquela noite fria, chá quentinho e bolinho caseiro, num gesto simples de partilha e convívio.



apelido de João Batista à conversão — "Preparai o caminho do Senhor" — conduziu a um tempo prolongado de silêncio, tão próprio das orações de Taizé, que permitiu a cada um fazer um exame de consciência e refletir sobre as "veredas" que precisa de endireitar na sua vida. Seguiu-se um momento de adoração ao Santíssimo Sacramento, durante a qual esteve também disponível o sacramento da Reconciliação. Foi um momento particularmente forte, onde



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

A MOEDA

Um mendigo estava sentado num banco à beira da rua, a pedir esmola. Passou uma criança e parou uns instantes para conversar com ele. Enquanto falava acerca de um lindo dia que estava, os seus olhos viram uma moeda de dois euros no chão perto do mendigo.

Discretamente, foi pondo o pé sobre a moeda e depois, num gesto rápido, meteu a moeda ao bolso e despediu-se do pobre.

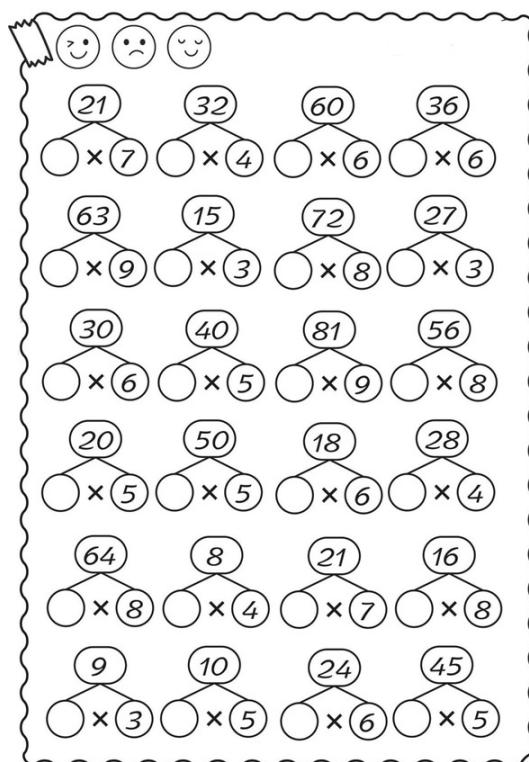
No dia seguinte, o menino a caminho da escola passou de novo diante do mendigo. Desta vez os olhos do mendigo pareceram-lhe muito tristes. Pareciam ter até um ar de repreensão.

O menino, sentindo a voz da consciência a dizer-lhe que tinha feito mal em roubar na véspera, disse-lhe:

- Desculpe, fui eu que peguei ontem na moeda.
 - Mas eu não te perguntei nada. Pensei até que a tinha perdido.
 - Fui eu. Ao ver os seus olhos tão tristes, senti que o fiz sofrer.
- «Meus olhos? Mas estes olhos são de vidro. Eu sou cego!»

Temos no nosso íntimo uma voz que nos fala apenas a nós para nos dizer quando fazemos o bem e, sobretudo, quando praticamos o mal. Há muitas leis e normas, mas a nossa consciência tem sempre a última palavra

Pequenas histórias para saborear - Edições Salesianas



1980	19183641978198049805230
2380	23283045802356323238030
1352	13135513522136352815222
4899	48489648984896848998696
5529	55529529552552955925299
3289	32329832898939329828939
7646	76476465976456749874639
3503	35283505035053505350333
6459	64585946459456345895299
1681	16181685982116819861881
6938	69283985938168191693838
3808	38283808082815634938303
5747	57453574774754345775274
9696	69289645976956369969666
4414	44714411747544144117141
2019	20911902992019190201899
2020	20222023202000240220022
2503	52250345670150342575303
2709	20796045972056379727099
1403	14081408140303144105243
16117	16116117171716714176177
69565	69653645956156695655235

Cozinha para todos

Favas com entrecosto

Ingredientes:

1 embalagem de favas congeladas (+/- 700g), 2 cebolas cortadas em rodelas finas, 1 chouriço de carne cortado em rodelas, 4 dentes de alho picados, 0,5Kg entrecosto c/ osso em pedaços, 1 embalagem pequena de tomate em pedaços, 1dl de azeite (+/-), 1 raminho de salsa / 1 raminho de coentros / 1 raminho de hortelã, Sal, pimenta e água q.b.

Num tacho vá colocando em camadas primeiro a cebola, depois as favas e as rodelas de chouriço e de seguida o entrecosto alternadamente até acabar.

Termine com os raminhos de salsa, coentros e hortelã, o alho, o tomate e adicione o azeite. Tempere com sal e pimenta e junte água suficiente para ficar ao mesmo nível dos ingredientes.

Com a tampa entreaberta, deixe ferver em lume médio/baixo durante cerca de uma hora e meia. Verifique que as favas já estão tenras e que a carne do entrecosto já se separa facilmente do osso.

Dica: faça esta receita ao final do dia e sirva no almoço do dia seguinte (deixe ferver antes de servir). As favas ficam deliciosas de um dia para o outro!

PHF

Imagen para colorir



Descobre as 7 diferenças



Sudoku - Puzzle

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



Santos do mês

Pe Joaquim Inácio

NOSSA SENHORA DE LOURDES: PADROEIRA DOS DOENTES

As aparições de Nossa Senhora de Lourdes começaram no dia 11 de Fevereiro de 1858, quando Santa Bernadette Soubirous, com 14 anos de idade, foi questionada por sua mãe, pois afirmava ter visto uma "dama" na gruta de Massabielle, enquanto ela estava recolhendo lenha com a irmã e uma amiga. A "dama" também apareceu em outras ocasiões para Santa Bernadette.

Santa Bernadette Soubirous foi canonizada como santa. A primeira aparição da "Senhora", relatada por ela foi em 11 de fevereiro. O Papa Pio IX autorizou o bispo local para permitir a veneração da Virgem Maria em Lourdes, em 1862.

Em 11 de Fevereiro de 1858, Bernadette Soubirous foi com a irmã Toinette e Jeanne Abadie para recolher um pouco de lenha, a fim de vendê-la e poder comprar pão. Quando ela

tirou os sapatos e as meias para atravessar a água, junto à gruta de Massabielle, ela ouviu o som de duas rajadas de vento, mas as árvores e arbustos não se mexiam. Bernadette viu uma luz na gruta e uma menina, tão pequena como ela, vestida de branco, com uma faixa-azul presa em sua cintura com um rosário em suas mãos em oração e rosas de ouro amarelo, uma em cada pé. Três dias depois, Bernadete voltou à gruta com as outras duas meninas. Ela trouxe água benta para utilizar na aparição, a fim de testá-la e saber se não "era maligna", porém a visão apenas inclinou a cabeça com gratidão, quando a água foi dada a ela.

Em 18 de fevereiro, ela foi informada pela senhora para retornar à gruta, durante um período de duas semanas. No dia 24 de fevereiro, a aparição pediu



oração e penitência pela conversão dos pecadores. No dia seguinte, a aparição convidou Bernadette a cavar o chão e beber a água da nascente que encontrou lá. Como a notícia se espalhou, essa água, foi administrada em pacientes de todos os tipos e muitas curas milagrosas aconteceram, tornando-se assim a Nossa Senhora de Lourdes, padroeira dos doentes.

Em 18 de Janeiro de 1860, o bispo local declarou que: "A Virgem Maria apareceu

de facto à jovem Bernadette Soubirous". A Igreja estabeleceu o culto mariano de Lourdes, que, juntamente com Guadalupe,

Fátima e Aparecida, é um dos santuários marianos mais frequentados no mundo.

ALMOÇO JANELA

DOMINGO, 22 / 02 / 2026
(a partir das 12H30)

NO SALÃO PAROQUIAL DA IGREJA DE SÃO MIGUEL

EMENTA

⇒ Entradas: Presunto, azeitonas e manteigas
⇒ Sopa: Legumes

⇒ Prato: JARDINEIRA

⇒ 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 VÁRZEA

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

Intenção do Papa

Fevereiro 2026

PELAS CRIANÇAS COM DOENÇAS INCURÁVEIS

Rezemos para que as crianças que sofrem de doenças incuráveis e as suas famílias recebam os cuidados médicos e o apoio necessários, sem nunca perderem a força e a esperança.



Farmácia Marrazes
Propriedade e Direcção Técnica de
FARMÁCIA MARRAZES Dra. Célia Maria Simões Casinhais

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 - Fevereiro 2026 - Ano A				
	Dia 1.Fev	Dia 8.Fev	Dia 15.Fev	Dia 22.Fev
	Domingo IV do Tempo Comum	Domingo V do Tempo Comum	Domingo VI do Tempo Comum	Domingo I da Quaresma
Leitura I	Sf 2, 3; 3, 12-13 «Deixarei ficar no meio de ti um povo pobre e humilde»	Is 58, 7-10 «A tua luz despontará como a aurora»	Sir 15, 16-21 «Não mandou a ninguém fazer o mal»	Gn 2, 7-9; 3, 1-7 A criação e o pecado dos nossos primeiros pais
	145 (146), 7.8-9a.9bc-10 Bem-aventurados os pobres em espírito, porque deles é o reino dos Céus.	111 (112), 4-5.6-7.8a e 9 Para o homem reto nascerá uma luz no meio das trevas.	118 (119), 1-2.4-5.17-18.33-34 Ditoso o que anda na lei do Senhor.	50 (51), 3-4.5-6a.12-13.14.17 Pecámos, Senhor: tende compaixão de nós.
Leitura II	1Cor 1, 26-31 «Deus escolheu o que é fraco aos olhos do mundo»	1 Cor 2, 1-5 «Anunciei-vos o mistério de Cristo crucificado»	1 Cor 2, 6-10 «Antes dos séculos Deus predestinou a sabedoria para a nossa glória»	Rm 5, 12-19 «Onde abundou o pecado, superabundou a graça»
	Mt 5, 1-12a «Bem-aventurados os pobres em espírito»	Mt 5, 13-16 «Vós sois a luz do mundo»	Mt 5, 17-37 «Foi dito aos antigos... Eu, porém, digo-vos...»	Mt 4, 1-11 Jesus jejua durante quarenta dias e é tentado

Serviço Pastoral e Litúrgico Fevereiro 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.

JANEIRO

Dia 1 – Domingo IV do Tempo Comum

Peditório dos Vicentinos

Dia 2 – Segunda-feira: Festa da Apresentação do Senhor

Dia dos Consagrados (Irmãs e Irmãos de vida religiosa)

Dia 3 – Terça-feira da semana IV

21.15h Escola de Leigos, em S. Miguel

Dia 4 – Quarta-feira – S. João de Brito

21.00h Reunião de Secretariado da Catequese

Dia 5 – Quinta-feira – Sta. Águeda

21.00h Grupo Bíblico, em S. Miguel

21.00h Catequese de Adultos, em S. Miguel

Dia 6 – Sexta-feira- S. Paulo Miki e Comp.

09.30h Expo. SSMo. em S. Miguel

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

Dia 7 – Sábado – As Cinco Chagas do Senhor

09.30h JORNADA DE LITURGIA no Cacém

20.00h JANTAR DO AGRUPAMENTO, em S. Miguel

Dia 8 – Domingo V do Tempo Comum

Eleições Presidenciais - 2ªvolta

13.00h ALMOÇO DE TIBORNADA, em S. Miguel

Dia 9 – Segunda-feira da semana V

13.45h Missa de Peregrinos Polacos, em S. Martinho

Dia 10 – Terça-feira – Sta. Ecolástica

11.00h Missa de Peregrinos Polacos, em S. Martinho

21.00h Reunião de direção do CNE

21.15h Fim do 1º semestre da Escola de Leigos

Dia 11 – Quarta-feira da semana V

Dia Mundial do Doente

15.00h Missa no Lar do Oitão

21.30h Ultreia , em Cascais

Dia 12 – Quinta-feira da semana V

10.00h Reunião do Clero da Vigararia

21.00h Grupo Bíblico, em S. Miguel

21.00h Catequese de Adultos, em S. Miguel

Dia 13 – Sexta-feira da semana V

Aniversário do P. Jorge Doutor

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

Dia 14 – Sábado– Sts. Cirilo e Metódio

Não há Catequese na UPS

21.30h Preparação para Batismo de Pais e Padrinhos

Dia 15 – Domingo VI do Tempo Comum

Não há Catequese na UPS

Dia 16 – Segunda-feira da semana VI

1º Aniv. Ordenação Episcopal de D. Rui Gouveia

Dia 17 – Terça-feira da semana VI

ENTRUDO

Dia 18 – Quarta-feira de Cinzas

INÍCIO DA QUARESMA

Dia 19 – Quinta-feira depois das Cinzas – S. Teotónio

21.00h Grupo Bíblico, em S. Miguel

21.00h Catequese de Adultos, em S. Miguel

Dia 20 – Sexta-feira depois das Cinzas – S. Francisco e Sta. Jacinta Marto

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

Dia 21– Sábado depois das Cinzas

19.00h Missa em S. Miguel – Início dos Escrutínios

Dia 22 – Domingo I da Quaresma

12.30h Almoço Janela a favor da Várzea, em S. Miguel

15.00h Rito de Eleição dos Catecúmenos, na Sé Patriarcal

Dia 24 – Terça-feira da semana I

21.15h Início do 2º Semestre da Escola de Leigos

Dia 25 – Quarta-feira da semana I

15.00h Missa no Lar Card. Cerejeira

21.00h Reunião Geral de Catequistas

Dia 26 – Quinta-feira da semana I

21.00h Grupo Bíblico, em S. Miguel

21.00h Catequese de adultos, em S. Miguel

Dia 27 – Sexta-feira da semana I

15.00h Missa no Lar Asas Tap

21.00h Velada d'Armas para as Promessas

Dia 28 – Sábado da semana I

Promessas dos Escuteiros

21.00h Festival da Canção Juvenil: Rio Mouro

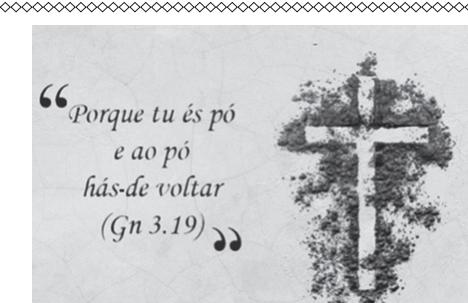
MÊS de MARÇO

01 Via Sacra Vicarial no Cacém, 15h

6-8 Março CPM para noivos

22 Retiro da Unidade Pastoral de Sintra

28 Via-Sacra da Unidade Pastoral de Sintra, 21h15m



QUARTA-FEIRA

de cinzas



Notícias dos Vicentinos

Contas da Conferência de S. Vicente de Paulo de 2025

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

In página internet da UPS

O ano de 2025 ficou marcado pelas consequências das guerras na Ucrânia e no médio oriente, com os óbvios efeitos na economia mundial e, consequentemente, também a nível nacional. Tal situação manteve e, em muitos casos, agravou a crise social e os níveis de pobreza em Portugal, o que levou muitas famílias a recorrerem ao nosso auxílio material e espiritual.

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

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

Os actuais 15 vicentinos estão distribuídos por idades como indicada no Quadro abaixo:

QUADRO I – IDADES DOS VICENTINOS

<50	51-60	61-70	>70
0	6	1	8

Colaboram ainda regularmente nas nossas actividades mais 8 voluntários, com idades compreendidas entre os 63 e os 84 anos. Recentemente, aderiu ainda um novo voluntário com apenas 22 anos. Verifica-se, pois, que a idade dos vicentinos e colaboradores está, maioritariamente, acima dos 60 anos, havendo uma evidente necessidade de rejuvenescimento da Conferência. Por isso, a entrada de vicentinos e colaboradores mais novos seria uma garantia de que a natural

saída dos menos jovens estaria compensada, assegurando-se a continuidade do trabalho que tem vindo a ser realizado.

Relativamente aos apoios que prestámos em 2025, há a referir que foram envolvidas, em média, cerca de 52 famílias e mais de 136 pessoas. O tipo de apoios concedidos consta do Quadro seguinte:

QUADRO II - PRINCIPAIS TIPOS DE APOIOS

Alimentação	Saúde	Habitação
1152	324	11

QUADRO III – MAPA DE RECEITAS E DESPESAS DE 2025

Receitas	
Origem	Valor
Colectas dos vicentinos efectuadas nas reuniões internas da Conferência	979,99 €
Subscrições/quotas de benfeiteiros	570,00 €
Peditórios à porta das igrejas da UPS	8.719,66 €
Apoio financeiro da Câmara Municipal no âmbito do PAFI *	5.000,00 €
Apoio financeiro da Junta de Freguesia no âmbito do Programa de Apoio ao Associativismo	2.000,00 €
Outras receitas consignadas a fim específico (Banco Alimentar e farmácia)	4.480,65 €
Total	21.749,65 €

Despesas	
Actividades	Valor
Reforço dos cabazes do Banco Alimentar Contra a Fome	15.468,34 €
Comparticipação no pagamento de despesas com saúde (medicamentos, etc.)	3.504,78 €
Auxílio no pagamento de despesas com a habitação e outras ajudas extraordinárias	1.838,48 €
Contribuição obrigatória para a Sociedade de S. Vicente de Paulo **	295,49 €
Despesas administrativas e de funcionamento da Conferência (água e luz)	582,26 €
Outras despesas diversas	57,00 €
Total	21.746,35 €

Resultado final
3,30 €

* Programa de Apoio Financeiro às Instituições Sem Fins Lucrativos Promotoras de Desenvolvimento Social e de Saúde.

** Comparticipação nas despesas da Sociedade de S. Vicente de Paulo e para auxílio a outras Conferências em dificuldades.

O resultado líquido do ano de 2025 foi, assim, de + 3,30 € (saldo positivo de três euros e trinta céntimos), o que permite concluir praticamente todas as receitas obtidas foram canalizadas para a ajuda aos mais necessitados

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

safetempo para a Igreja, mas sim os irmãos e irmãs mais amados, porque cada um deles, com a sua existência e também com as palavras e a sabedoria que trazem consigo, levam-nos a tocar com as mãos a verdade do Evangelho. Por isso, o Dia Mundial dos Pobres pretende recordar às nossas comunidades que os pobres estão no centro de toda a ação pastoral. Não só na sua dimensão caritativa, mas igualmente naquilo que a Igreja celebra e anuncia. Através das suas vozes, das suas histórias, dos seus rostos, Deus assumiu a sua pobreza para nos tornar ricos. Todas as

Por outro lado, procuramos sempre minimizar as despesas administrativas e de funcionamento necessárias à prossecução dos objectivos da Conferência, mas para aliviar um pouco o esforço financeiro da UPS, passá-

CONFERÉNCIA DE S. VICENTE PAULO S. PEDRO DE SINTRA



conf.vicentina.penaferrim@gmail.com

Telf.- 910428587

formas de pobreza, sem excluir nenhuma, são um apelo a viver concretamente o Evangelho e a oferecer sinais eficazes de esperança."

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

Mas não só os apoios materiais foram objecto da nossa actividade. Foi importante continuar a oferecer outras formas de minorar o sofrimento das famílias que apoiamos, indo muitas vezes ao seu encontro, designadamente através das cerca de 90 visitas domiciliárias, acção tão característica da prática vicentina.

Mas importa referir que para a distribuição de um cabaz alimentar com uma maior quantidade e qualidade de produtos, a Conferência realiza mensalmente o reforço dos produtos recebidos do Banco Alimentar. Contra a Fome de Lisboa, adquirindo um variado leque de alimentos, cujo valor em 2025 correspondeu a cerca de 71 % das despesas realizadas e das receitas obtidas.

Relativamente aos medicamentos, manteve-se o Protocolo com a Associação Dignitude, a qual assume o pagamento dos medicamentos dos beneficiários referenciados que sejam participados pelo Serviço Nacional de Saúde (SNS), pagando posteriormente a Conferência 25% desta despesa. Porém, continuámos a assumir o pagamento a farmácias de outros medicamentos.

Contámos ainda com a colaboração de outras organizações na recolha de alimentos e outros bens, como os Rotários de Sintra, as Catequeses da Unidade Pastoral de Sintra e da Iglo com uma grande quantidade de congelados.

mos a pagar as despesas de água e luz das instalações onde se situa a nossa sede. Assim, em 2025 esta rubrica teve um valor correspondente a 2,6 % das receitas obtidas no ano.

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

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

São de destacar as valiosas ofertas nos peditórios à porta das igrejas da UPS (cerca de 20% das nossas receitas) e os donativos e as quotas regulares dos nossos benfeiteiros.

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

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

Contámos ainda com a colaboração de outras organizações na recolha de alimentos e outros bens, como os Rotários de Sintra, as Catequeses da Unidade Pastoral de Sintra e da Iglo com uma grande quantidade de congelados.

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

Hermínia Dionisio (Presidente)

Rui Pereira (Tesoureiro)

Memórias do passado de Sintra**Autor: Ludgero Paninho****História do Estabelecimento Prisional de Sintra, desde a sua criação aos dias de hoje****16ª Parte....**

Um apontamento especial merece a visita, à Colónia, de Arthur E. Morgan, Presidente do Antioch College e que publica as suas impressões no "The Prison Journal", da "The Pennsylvania Prison Society", Volume XII, Nº 1 de Janeiro de 1932.

O relatório intitula-se "A Modern Prison in Portugal" e nele são relatadas as impressões do autor quanto ao modelo de funcionamento da Colónia Penal Agrícola de Sintra.

No Livro de Honra da Colónia deixou escrito:

Um grande trabalho é sempre o trabalho de um homem com grande alma.

No meu caminho vi as marcas de um tal espírito (...) O que eu achei foi em todo o sentido igual às esperanças que tinha tido. O Diretor pode estar orgulhoso da sua obra. Espero que homens de igual espírito tomem dele a sua coragem.

Era realmente uma obra ímpar na época, a nível mundial.

Registe-se, somente, que a 5 de Junho de 1942 foi permutada uma parcela de terreno da colónia, a "Charneca", distante 2 km da propriedade principal, com terrenos contíguos à colónia, pertencentes a Armando Pereira da Gama. Ficou assim definido o que é o perímetro atual do Estabelecimento Prisional de Sintra.

O Eng. Tude de Sousa foi o diretor desta instituição desde a sua fundação, em 1915, até 1944.

Segue-se o Dr. António Leitão, de 1944 a 1946.

Construiu uma nova casa do diretor. Iniciou o transporte regular de funcionários, em viatura da Colónia e a troco de uma pequena quantia pecuniária, entre esta e a vila de Sintra. Criou o espaço da barbearia para os reclusos, recebeu, numa fase, menores vindos das Cadeias Civis de Lisboa dada a sobrelocação destas e o facto de ainda não existir Prisão-Escola. Possuía a Colónia, nesta altura, 3 camaratas para 30 reclusos cada.

Era responsável pelos serviços agrícolas, o guarda de 1ª classe João José Catalão, já que o regente agrícola da colónia foi transferido para a Colónia de Santa Cruz do Bispo.

A verba para alimentar, vestir e calçar os cerca de 100 reclusos era de 110 contos ao ano, o que dava uma média de 3 escudos dia para cada recluso.

As despesas totais da Colónia, em dinheiro, atingiram os 186 contos em 1944. Somando os 55 contos em géneros de produção própria, a colónia gastou um total de 231 contos nesse ano. As receitas atingiram os 230 contos, mas 48 do que no ano transato.

O diretor seguinte foi o Dr. Eurico Pereira dos Santos. De 1946 a 1968. Foi a segunda figura mais marcante da história da instituição.

~~~~~

**Apontamentos sobre Liturgia**

Apontamentos recolhidos por Maria Teresa Vasco, das aulas do saudoso Cón. Luís Manuel

**- Continuação -**

O Concílio de Trento não se pronunciou sobre a liturgia. O que este Concílio fez sobretudo foi a reformulação e a definição dos Sacramentos.

A reforma da Liturgia ficou assim na mão do Papa que, por sua vez, também não mudou muita coisa.

No final do Século XIX apareceu o chamado "Movimento Litúrgico". Os abades e os religiosos começam a desejar um aprofundamento litúrgico e, nessa altura, aparecem mais dois movimentos, a saber:

- O Movimento Bíblico, que se dedicava ao estudo da Bíblia;

- O Movimento Patrístico, que se dedicava ao estudo das fontes originais (textos originais) dos grandes Padres da Igreja.

No primeiro movimento de que falámos, o "Movimento Litúrgico" destacam-se três grandes nomes:

1º - Prosper Guéranger, abade da Abadia de Solesmes, dá o primeiro passo nos caminhos da liturgia ao afirmar que a Liturgia é a oração da Igreja;

2º - Lambert Beauduin, abade da Abadia de Chevetogne, também afirma que a Liturgia é o culto da Igreja. Estas duas afirmações vão alargando o sentido de liturgia, a tudo o que há na Igreja: Sacramentos, Celebrações, etc.

3º - Odo Casel monge da Abadia de Maria Laach, vai restaurar, para a liturgia, a noção de Mistério, não no sentido de coisas obscuras, mas no sentido de que Jesus é "O Mistério". Era um homem formado em clássicas, que teve um contacto grande com as religiões mistéricas. Começou então a perceber que na liturgia também se falava em mistérios. A palavra "mistério" é um termo grego que, em latim, foi traduzido por "sacramentum".

Estes movimentos vão todos desembocar no Concílio Vaticano II e na Reforma Litúrgica.

reclusos do regime fechado.

Mandou construir pôncilgas, aviários, vias de acesso para a parte pavilhão nova, apêtrichou oficinas, remodelou e ampliou a vacaria e aumentou o povoamento florestal.

As explorações económicas do Estabelecimento passaram de 438 contos em 1947, para 2.514 contos em 1956. As punições passaram de 450 para 170, em igual período, a percentagem de evadidos de 5,96 para 1,39.

Em 1958 estavam a cumprir medida de segurança no Estabelecimento Prisional de Sintra 198 vadios e 124 delinquentes comuns.

No cumprimento de pena de prisão encontravam-se 16 reclusos e 85 cumpriam prisão maior.

Havia 54 guardas.

Se olharmos para o período de 1947 a 1956 (10 anos), dos 331 vadios libertados:

9 faleceram

1 foi considerado irresponsável

2 foram extintas as medidas de segurança

4 foram internados em casas de assistência

36 alcançaram a liberdade definitiva

153 têm boa conduta na vida livre

90 foram-lhes revogadas a liberdade condicional

24 têm conduta duvidosa

2 sofreram prorrogação do período de liberdade condicional

10 desconhece-se o paradeiro

Conclui-se que 60% deles deveriam atingir com êxito a liberdade definitiva e 36% deveriam regressar, de novo, à prisão.

Analizando os delinquentes habitualmente de igual período, dos 60 libertados condicionalmente:

2 faleceram

13 alcançaram a liberdade definitiva

22 têm boa conduta na vida livre

13 foi-lhes revogada a liberdade condicional

3 têm conduta duvidosa

1 sofreu prorrogação do período de liberdade condicional

2 desconhece-se o paradeiro

Conclui-se que 67% devem alcançar a liberdade definitiva e 27% devem regressar, de novo, à prisão.

O Dr. Eurico Pereira dos Santos deixou obra publicada. Vejamos alguns exemplos:

Apontamentos sobre a Colónia Penal de Sintra (1947-1951)

Apontamentos sobre a Colónia Penal de Sintra", separata do 2º volume do Boletim da Administração Penitenciária e dos Institutos de Criminologia, 1958

**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, Adérto Martins, Luis Dionisio, 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

**Impressão:**Empresa Gráfica Funchalense  
MORELENA – PERO PINHEIROTiragem deste número:  
1400 exemplares.

## Biblioteca UPS

Isabel Pereira

**2026, Fevereiro.** Haverá as Férias do Carnaval, as brincadeiras... Dia 18, Quarta-feira de Cinzas e o tempo da Quaresma, de preparação para a Páscoa, um tempo de meditação.

Um pensamento, uma ideia... «Se quereis atrair os outros para a paz, tende-a vós primeiro; sede vós, antes de tudo, firmes na paz» (Papa Leão XIV)

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

\*1. **Celebremos a Quaresma e a Páscoa** / Stella Maris Wiaggio, Paulus 2002.

- personagens, símbolos, celebrações, temas de reflexão

\*2. **Nova História da Igreja, vol.1- Dos primórdios a São Gregório Magno** / Jean Daniélou e Henri Marrou, Vozes, 3<sup>a</sup>ed., 1984 - "A história da Igreja como toda a obra histórica procura reconstituir por métodos rigorosamente científicos o passado(...)"

\*3. **Sociologia da família** / Martine Segalen, Terramar, 1999.

- "(...) surge como um manual que permite abordar o estudo da família numa perspectiva interdisciplinar(...)"

\*4. **Clematites e Trepadeiras - passos simples para bons resultados** / Zia Allawey, Civilização ed., 2006.

- Aprender jardinagem

\*5. **Leandro, Rei da Helíria** / Alice Vieira, Caminho, 2000.

- para os mais jovens

NOTA: Também estarão expostas outras obras para crianças e jovens



Ler! Ler! Ler!

"(...) Afinal, o que é um escritor? É outros. É esse exercício de alteridade que mais me fascina. A possibilidade de ser tantos." (José Eduardo Agualusa)

Nota final:

- Uma sugestão: Visitar o **Palácio da Pena**, podendo também observar os trabalhos de conservação e restauro em curso. 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**.

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 nervuras do teto da capela de São Lázaro, que terá recebido obras no final do séc. XV, a mando da Rainha D. Leonor, cuja assinatura deixou no seu emblema (camaroeiro).



**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 Acessa Galega 2705 416 São João da Madeira S.N.T.R.A culturadecimordocm@mail.telepac.pt www.funeraquiajondemoraapt