

# Tourrada Real



## em Sintra

## D. José Alves mais uma vez entre nós!

No passado dia 1 de Junho tivemos a alegria de ter de novo entre nós o nosso Bispo, D. José Alves, desta vez para ministrar o Sacramento do Crisma a um grande grupo de irmãos nossos. Se ver os mais novos a receber este Sacramento é um facto da maior importância e solenidade, para os mais ve-

lhos, alguns já avós há muito tempo, faz-nos meditar mais intensamente ainda sobre a responsabilidade da confirmação. Como a Júlia Araújo escreveu, não basta ser baptizado, não basta ir à Eucaristia, é preciso mais... E esse mais é exactamente a nova caminhada com os outros e para os outros, em Cristo, que se

inicia nesta data tão importante para qualquer cristão. É no Crisma que os cristãos confirmam o que os pais por eles disseram no baptismo. E foi exactamente isso que o nosso bispo D. José Alves veio também fazer: ouvir um forte SIM, demonstrativo da vontade que estes irmãos têm em cada vez mais VIVEREM FÉ CRISTÃ.



Neste mês:



Nas centrais:

Água: Um bem  
precioso!



Quando são os  
filhos a ensinar  
Pág. 15



# Editorial

Por vezes somos levados a julgar as outras pessoas de uma forma precipitada, apenas baseados nas aparências ou pelas circunstâncias de um momento, sem nos preocuparmos em conhecer verdadeiramente o outro.

Ao sermos surpreendidos pela positiva em relação ao nosso pensamento,

o sentimento é de arrependimento. Surge assim a necessidade do conhecimento, cresce a admiração pelo outro e florescem grandes amizades. Quando tomamos consciência de que estamos a condenar, o importante é reconhecermos o nosso erro. Uma das formas de o demonstrar é pedir desculpa, a forma mais simples de

aliviarmos a nossa culpa, mas, mais importante do que isso, é demonstrá-lo através dos nossos actos e atitudes.

Quando nos fascinamos por algo ou por alguém, a necessidade do conhecimento é diferente, porque o discernimento é bem menor. Se esse fas-



Apenas Deus nunca nos irá desiludir, porque Ele sim, dá-se a conhecer de igual forma a todos os que estão dispostos a participar na aventura de serem amados por alguém que nada espera em troca. Sempre que formos surpreendidos de forma inversa ao que ousamos pensar, podemos ter a certeza de que nada acontece por acaso. Tudo tem um significado, cabe

a cada um descobri-lo. Tão grave como julgarmos os outros é julgarmo-nos a nós próprios. Temos tendência a achar que somos as piores pessoas do mundo, que as nossas atitudes nunca são as mais correctas. Do julgamento passamos rapidamente à condenação e, em breves segundos, podemos entrar em depressão. Se Deus tem a capacidade de nos perdoar perante o nosso arrependimento, então para quê a condenação?

Mafalda Pedro

## A melhor parte

Quando nos reunimos na liturgia há dois factos fundamentais a que, algumas vezes, não damos a devida importância. Um deles é que procuramos estar "com um só coração e uma só alma" e o outro é que "escutamos o Senhor que fala". Este Falar do Senhor é dirigido em nosso nome ao Pai e em nome do Pai a nós, mas é sempre uma fala do Senhor que temos de acolher no coração.

Hoje pretendo reflectir para vós algumas implicações que o primeiro facto releva: a unidade dos membros da assembleia. Tudo concorre para essa unidade, construindo-a, fortalecendo-a e selando-a e um dos instrumentos de unificação a que a Igreja deita mão para que essa unidade aconteça é o canto.

Muitas vezes nos damos conta da qualidade da voz que canta, da afinação, do tom melódico, da correcção das notas entoadas e deixamos cair no vazio, quantas vezes, aquilo que nos é tão agradavelmente servido: a letra.

Quando ouvimos cantar, por exemplo, "somos um povo que caminha", em vez de me dar conta que ali, neste mistério da relação amorosa com Deus, sozinho não sou nada, porque sem me fazer um com quem está a meu lado, não faço parte desse povo caminhante, sou lesto em me aperceber que ele não canta, ou que canta desafinado, ou que tem uma voz rouca e agressiva, ou... mas nada tenho a ver com ele ou nada tenho de comum com ele.

Entrou mal, entrou bem, cantou no ritmo certo, tem uma voz bonita, parece um coro de anjos, mas o que significa "juntos podemos alcançar" escapa-nos, sobretudo porque a nossa aposta é individual e não de comunhão. Na verdade, eu quero alcançar "uma cidade onde há justiça, sem choro nem tristeza, cidade onde há paz", mas não estou disponível para ser, com os outros, construtor dessa cidade.

Para muitos de nós, que acreditamos na onipotência e providência de um

Deus que é nosso Pai, é mais fácil pensar que Deus virá fazer o nosso trabalho transformando-nos em meros espectadores passivos de um mundo novo a acontecer na história, do que descobrir que essa cidade acontece porque Deus a faz, através de nós; Deus a faz com o nosso trabalho.

*"Juntos não é uns com os outros; é uns pelos outros"*

"Então, se temos nós de fazer tudo, para que precisamos de Deus para que tal cidade aconteça?", poderíamos perguntar. A unidade que permitirá construir essa cidade tem um nome, chama-se amor, e este amor é uma pessoa: Deus. Por isso, noutro cântico a que pouca atenção prestamos, dizemos "onde há amor aí habita Deus".

As revoluções sociais e as ideologias tentaram e fracassaram construir essa cidade onde há justiça, mas, porque o fizeram por mero cálculo, procurando criar campos antagónicos

em que uns são os maus a eliminar ou a subjugar e outros os bons a libertar, arredando o amor da pretendida construção, tal cidade teimou em não acontecer.

Não é por lirismo que o salmista diz que "se Deus não constrói a cidade, em vão trabalha o construtor".

Afinal, quem constrói? Deus ou o construtor?

Será difícil de entender que, para que aconteça essa cidade a que, de tanto tardar, já lhe chamamos utópica, todo o trabalho é inútil se não for realizado no amor?

Mas, como acima se disse, o amor é o próprio Deus e, por conseguinte, é Deus que realiza.

Ocorre-me um exemplo que ajudará a entender esta ideia:

Um pedreiro quer levantar uma parede. Reúne tijolos, toma um saco de cimento e areia, pega na colher, espalha a mistura no chão, coloca-lhe em cima a pri-

meira fiada de tijolos, volta a pôr cimento sobre esta e coloca a segunda fiada e assim por diante até que, chegado ao cimo, descansa e se encosta à parede que desmorona.

Tinha-se esquecido de Deus, neste caso, da água que não interessa muito porque se vai evaporar e não ficará na parede, mas sem a qual o cimento misturado com areia, (como todos sabem) nada consegue. Esse componente indispensável à construção da cidade onde não há pena nem tristeza, a cidade da paz, (cidade de Deus com os homens), é o amor, o próprio Deus. No fim, vê-se tudo menos Deus, mas a cidade está firme, coesa, em bloco inabalável: é Deus que ali está a mantê-la.

Cristo disse-nos uma vez: "sem mim nada podeis fazer". Até parece, à primeira vista, que esta frase foi colocada nos evangelhos pelos senhores do templo para nos manter na dependência, ou Paulo quando diz que

"sem amor nada me aproveita". Vestir os nus sem amor, dar de comer a quem tem fome sem amor, visitar os doentes sem amor será o quê?

Diria eu: é algo que eu faço para mostrar que Deus não faz falta nenhuma. Basto eu para que a justiça aconteça. Até posso tomar o poder e fazer uma lei que retire a quem tem e dê a quem precise.

Se conseguisse a igualdade, teria feito a cidade do ódio, da inveja, da mentira, da agressão e não a cidade da paz, porque esta cidade da paz só existirá na civilização do amor e essa civilização não acontece só porque temos o mesmo pensar no globalismo económico, nesta aldeia global que muitos sonham onde só o individualismo é lei, o prazer, religião e o divertimento, ritual.

Juntos!

Juntos iremos alcançar!

Mas juntos não é uns com os outros (tipo tudo ao molho) é uns pelos outros (na fé em Deus-Amor).

### Cidade onde há paz

por Diácono António Costa



### Ficha Técnica



Publicação Mensal das Paróquias de São Martinho e de Santa Maria e São Miguel - SINTRA

#### Direcção:

Ana Lúcia Santos;  
António Luís Leitão;  
João Chaves;  
José Pedro Salema;  
Mafalda Pedro;  
P. Carlos Jorge.

#### Jornalista:

Ana Lúcia Santos.

#### Colaboração:

Alexandre Sebastião;  
António Ratão;  
Carlos Brito Marques;  
Cristina Rocha;  
Cristina Vinagre;  
Diácono António Costa;

Gabriela Garcia;  
Grupo Bíblico;  
Helena Diniz;  
José Penaforte;  
Manuela Redol;  
M. Helena Pereira;  
Miguel Forjaz;  
Odete Valente;  
Paula Penaforte;  
Paulo Santos;  
Pedro Almeida;  
Pedro Tomásio;  
Tiago Bueso.

#### Correspondentes:

Elizabeth, Raquel e Ricardo (IMC - Moçambique).

#### Fotografia:

António Luís Leitão;  
Arquivo Cruz Alta;  
João Chaves;  
José Penaforte;  
Mafalda Pedro.

#### Revisão de textos:

Ana Lúcia Santos;  
Rita Santos.

#### Área financeira:

Mafalda Pedro.

#### Edição gráfica e paginação:

António Luís Leitão;  
José Pedro Salema.

#### Distribuição e assinaturas:

Carlos Brito Marques;  
Fernando Monteiro.

#### Publicidade:

João Chaves;  
Rui Redol.

#### Contactos-publicidade:

Telf.: 93 303 02 24  
Telf.: 96 405 35 65

E-mail:

cruzalta-publicidade@  
paroquias-sintra.net

### Jornal Cruz Alta

Av<sup>a</sup> Adriano Júlio Coelho  
Estefânia  
2710-518 SINTRA  
cruzalta@paroquias-sintra.net

#### Impressão:

Jornal Reconquista  
Zona Industrial  
6000 CASTELO BRANCO  
Telf.: 272 340 890  
Tiragem: 2.000 exemp.

# JOCA - Jornal da Catequese

por Paula Penaforte

## De pequenos se faz grande

**S**e bem que a Catequese tenha um espaço no nosso Cruz Alta, não me parece descabido olhar um pouquinho mais para o trabalho incansável que os/as Catequistas desenvolvem com as nossas crianças, sementinhas do futuro que todos desejamos melhor e mais "puro".

No dia 4 de Maio saiu mais um JOCA e, como de costume, muitos foram os que passaram a direito sem se dignarem sequer olhar para os «pequenos arduos» que, com dignidade e alegria, lá iam distribuindo o seu jornal. Deixei-me ficar um pouco atrás das pessoas que saíam da missa dominical

e observei uma série de pequenas coisas que significam muito para quem se dá ao trabalho de Ver. Querem saber algumas?

- As Catequistas que vi perto dos seus pequenos tinham um sorriso de satisfação que iluminava tudo ao seu redor. Apercebíamo-nos da felicidade que traziam em si e davam de presente a quem se aproximava. O seu esforço estava ali, nas mãos pequenitas que davam um pedacinho, também elas, das suas vidas.

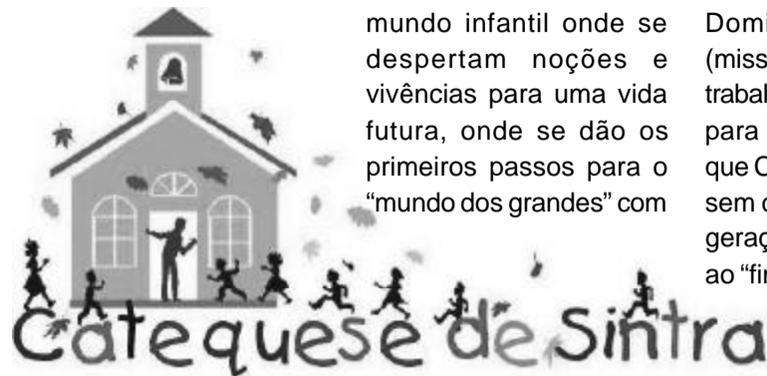
- Os meninos que vi na distribuição estavam orgulhosos dos seus esforços para construir um Jornal como o JOCA, onde se vê a dedicação e aplicação de

grandes e pequenos. Os seus rostinhos afogueados e felizes eram o espelho da euforia natural de quem ainda não se apercebe da muita fealdade que o mundo tem.

- Muitos dos que se debruçavam sobre as mãos atarefadas para pegar num exemplar não deixavam de sorrir, de fazer uma festa ou lançar um elogio em jeito de Parabéns pelo trabalho.

Acho que só por isto vale a pena ler e trazer o JOCA, mas também por tudo o que está por trás desta publicação trimestral das nossas paróquias.

Já tanto se tem dito (o nosso Pároco é um exemplo disso) sobre a dedicação dos adultos que



estão presentes e "vivos" no meio dos nossos amiguinhos para lhes mostrar um Jesus único, presente, activo e acima de tudo Bom. O tempo que despendem, a energia, a paciência, a imaginação, a alegria e porque não dizer, o amor aos nossos filhos.

Se pegarem no jornal podem ler e penetrar no

mundo infantil onde se despertam noções e vivências para uma vida futura, onde se dão os primeiros passos para o "mundo dos grandes" com

armas talvez mais sólidas do que essas que, infelizmente, ainda hoje vimos nas mãos de crianças exactamente iguais às nossas.

Lanço-vos um desafio: venham um dia espreitar como se faz uma aula de catequese, venham ver o carinho com que se prepara o Evangelho para o 2º

Domingo de cada mês (missa da catequese), os trabalhos que se executam para que as mensagens que Cristo nos deixou passem de mão em mão e de geração em geração, até ao "fim dos tempos".

Não, não vos digo tudo o que acontece, perguntem, observem e vivam o prazer da partilha, o cansaço da correria, a alegria da dádiva.

Tal como se diz no JOCA: Vençamos as nossas "mortes" e aprendamos a fazer as nossas "passagens".

Talvez seja a forma mais bonita e singela de dizer aos que por amor de Cristo se dão aos mais jovens um Obrigado sem tamanho.

## CLONAGEM: Algumas notas

### O que é a clonagem?

É a reprodução assexuada de um indivíduo. Das manobras da clonagem resulta um organismo que se intitula clone. Este clone tem a composição genética igual ao do organismo que lhe deu origem. O clone é tão semelhante a este como dois gémeos univitelinos o são entre si. Um clone é pois um "gémeo" de outro indivíduo que tem, porém, mais 20, 30 ou mais anos do que o seu "gémeo".

### Como se faz a clonagem?

O método mais usualmente empregue para fabricar clones é o da transferência nuclear. Neste método isola-se um ovócito (ou óvulo, ou seja, o gâmeta feminino existente no ovário), retira-se-lhe o núcleo, por aspiração, e introduz-se o núcleo de uma célula da pele ou de um outro órgão, retirada ao indivíduo que se deseja clonar. Por estímulos químicos e eléctricos, provoca-se a divisão do ovócito e vão-se dando divisões sucessivas. Colocando este produto celular no útero de uma fêmea da mesma espécie, e se as

condições forem favoráveis, continua a evolução através dos estados de embrião e feto até ao nascimento de um indivíduo.

### O que é o clone?

É um indivíduo da espécie em causa, com a característica de ser como que gémeo daquele que lhe deu origem. No caso da espécie humana (se se vier a verificar a clonagem de seres humanos) o clone será uma pessoa como qualquer outra, embora com a característica de ser igual (ou quase) àquele que lhe deu origem. O clone terá a mesma dignidade que qualquer outro ser humano e direito a ser respeitada a sua dignidade, liberdade e integridade.

Quanto à natureza do clone, antes de ser implantado no útero, há posições divergentes. Como não resulta da fusão de um óvulo e de um espermatozóide, há quem lhe negue a qualidade de embrião, preferindo-lhe chamar "embrióide" ou "artefacto embrionário". Outra corrente de pensamento en-

tende que o clone, antes da implantação, é um embrião, pois tem características idênticas à do embrião obtido por via sexual, divide-se e tem o mesmo potencial de originar um nascituro.

Estas células, que têm o potencial de evoluir para quase todas as células do organismo, chamam-se células estaminais embrionárias. A ideia é usá-las para substituir as células de órgãos que, por qualquer razão,

funcionam mal ou já não funcionam. Esta técnica viria a substituir os transplantes e teria a vantagem de não necessitar de tratamentos do transplantado para evitar a rejeição, no caso do clone ser obtido a partir do organismo do doente.

Esta técnica viria a substituir os transplantes e teria a vantagem de não necessitar de tratamentos do transplantado para evitar a rejeição, no caso do clone ser obtido a partir do organismo do doente.

### Avaliação ética

A clonagem reprodutiva é consensualmente considerada como gravemente lesiva da noção ética de respeito pela dignidade e iden-



### Clonagem reprodutiva e clonagem terapêutica

A clonagem reprodutiva seria a que tem por fim implantar o clone no útero e levar a gestação até ao nascimento do clone. Na clonagem dita terapêutica, o objectivo não é implantar o clone no útero, mas sim aproveitá-lo, numa fase inicial do seu desenvolvimento, para lhe retirar as células internas, que serão cultivadas artificialmente.

por P. Carlos Jorge



tidade pessoal e por isso é proibida em grande parte dos países. Entre nós, como em outros países europeus que ratificaram a Convenção Europeia dos Direitos Humanos e Biomedicina, é formalmente proibida. Porquê?

a) A clonagem põe em risco a identidade do clone, desde o início "cópia" do ser que lhe deu origem; b) Põe em gravíssimo risco a liberdade do clone, que será educado como dependendo, inteiramente, das opções e fins do que lhe deu origem; c) Conduz à marginalização social do clone, que será considerado pelos indivíduos "normais" como uma cópia e não como um indivíduo; d) Resulta de uma decisão egoísta e narcisista do clonador que, por razões inteiramente pessoais e não defensáveis, resolveu fazer uma cópia de si mesmo (para ter a ilusão de imortalidade, para ter um sucessor que ache igual si mesmo, etc.) em vez de ter um filho; e) Não resolve uma esterilidade, já que o clone não terá pai

nem mãe (o que lhe cria também inultrapassáveis dificuldades sociais, jurídicas e afectivas).

Quanto à clonagem terapêutica, as opiniões dividem-se. Para os que entendem que o clone não implantado não é um embrião, os problemas éticos não têm relevância, já que o objectivo será melhorar ou curar doenças graves, o que, em si, é ético e louvável. Para os que não vêem diferenças entre embrião "normal" ainda não implantado e o clone ainda não implantado, o problema ético é grave.

Embora os fins sejam nobres, não justificam os meios, que constam na instrumentalização do clone e na sua destruição, a fim de fabricar células estaminais. Dado que os clones têm todo o potencial para resultarem, se implantados, em novos indivíduos da respectiva espécie, parece que esta última posição é a mais fundamentada.

(De uma nota do Instituto de Bioética da UCP)



# Cristãos de Sintra Confirmados

por Paula Penaforte

**D**ia primeiro de Junho de 2003.

Domingo – Dia em que se celebra a **ASCENÇÃO DO SENHOR**, e dia de **CRISMA** na Igreja de São Miguel numa eucaristia presidida por Sua Eminência D. José Alves, Bispo Auxiliar da Igreja de Lisboa.

Foi uma eucaristia singela e dada à interiorização do verdadeiro significado do Sacramento da Confirmação. Porquê crismar? Porquê e para quê o Crisma?

Sem querer entrar em muitos detalhes até porque não sou a pessoa mais indicada para o fazer, sempre vou adiantando que quem é Baptizado pode (e, perdoem-me os que discordam, deve) se assim o entender, se ouvir o apelo que vem do alto, ser crismado. **CRISMA** significa

**CONFIRMAÇÃO**, significa receber os dons do Espírito Santo, é uma nova afirmação dos compromissos baptismais e a aceitação da missão de ser missionário.

Não necessariamente em terras longínquas mas na sua própria terra, no seu meio, porque dar a conhecer Cristo, a Sua palavra, os Seus ensinamentos é dever de todo o cristão, esteja onde estiver. Quanto mais não seja pelo seu modo de estar, pelo seu exemplo de vida e actuação.

Mas para se ser crismado são necessárias algumas horas de reflexão e preparação para o sacramento, é aqui que entram em acção uma vez mais, os catequistas. Desta feita já não é ensinar as crianças, dar com elas, e levá-las a dar, os primeiros passos na Fé, não, esta

catequese é bem mais exigente, pois trata-se de “acordar” os que tantas vezes estão meios adormecidos na vida diária, os que, sem esquecerem o selo do baptismo, ainda não sabem bem ao que Cristo os chama, os que, estando de alma aberta à voz do Senhor, não entendem bem o significado de uma “consagração” mais profunda de uma renovação de compromisso.

Por isto, e pelo mais que nem sequer sonho, daqui um enorme “**BEM HAJAM**” aos que, com o seu amor e dedicação prepararam este grupo de “apóstolos dos tempos modernos” e os deram à comunidade, assim, também eles saibam e tenham a força de coração para dar as mãos e continuar a levar a Boa Nova a cada vez mais pessoas.

Crisma também é unção, é Pentecostes, é envio, é missão, e foi neste clima de alegria interior que D. José Alves impôs o Santo Óleo aos 31 crismandos que, a um e um, se lhe apresentavam com os respectivos padrinhos ou madrinhas, óleo santo com o qual se recebe o poder e a força do Espírito, óleo que nos torna testemunhas de Cristo pela palavra e pelas obras, obrigando-nos à difusão da Fé.

Das velas, que há mais ou menos anos lhes deram a **LUZ DO MUNDO**, elevava-se um brilho ao serem erguidas, pequenos luzeiros que nas suas almas se fixaram para logo em seguida serem distribuídos. É assim o Cristão, recebe para que possa depois dar.



A todos os que foram Confirmados desejo toda a coragem e Fé para não desanimarem com as pedras que pela vida fora sempre irão receber.

Desejo-vos um coração forte e doce como forte e doce foi o amor de Cristo por nós. Desejo-vos uma alma nobre, resoluta e dedicada como foi a vida que Jesus deu por nós.

A todos que neste dia estivemos com eles e por eles desejo que tenhamos reavivado a chama da Fé e do Amor e que saibamos juntar-nos a estes “bravos” para ajudar a construir um Mundo Novo onde impere a Paz e o Amor.

Escreva para o

**Cruz Alta**

Envie-nos as suas sugestões!

Jornal Cruz Alta  
Igreja de São Miguel  
Av<sup>a</sup> Adriano J. Coelho  
Estefânia  
2710-518 SINTRA

E-mail: [cruzalta@paroquias-sintra.net](mailto:cruzalta@paroquias-sintra.net)

“A amizade une o que a distância separa”

“O berço é o ponto de interrogação para a vida, a morte o ponto final da existência”

“A simpatia é um dos segredos da vida”

**NEUTROPLAST**  
Indústria de Embalagens Plásticas, S.A.

**NEUTROPLAST “A sua Ideia, o nosso Saber-Fazer”**  
**NEUTROPLAST “Votre Idée, notre Savoir-Faire”**  
**NEUTROPLAST “Your Idea, our Know-How”**



Zona Industrial - Casal da Espinheira  
Lote 10  
2590-057 SOBRAL DE MONTE AGR AÇO

Tel: 261940100

Fax: 261943175

E-mail: [neutroplast@mail.telepac.pt](mailto:neutroplast@mail.telepac.pt)

## Consultório Médico

por Miguel Forjaz, médico



Vamos continuar a falar sobre o colesterol, um dos factores de risco da doença aterosclerótica, como vimos na edição anterior. O colesterol é uma gordura que circula no sangue e que tem várias funções no nosso corpo. Talvez o surpreenda saber que o colesterol é uma gordura essencial para os tecidos do organismo. Actua como agente estabilizador, ajudando as células a manter

a integridade das suas paredes. Precisamos dele também para fabricar substâncias químicas complexas que vão dar origem às hormonas. Portanto, obviamente, o co-

### O colesterol é uma gordura essencial

lesterol é de certo modo, "uma coisa boa" e sem o qual não podemos viver. Sendo uma substância gorda insolúvel, é transportado por todo o organismo,

em ligação às proteínas solúveis, as lipoproteínas. Estas proteínas de alta densidade - HDL - são o colesterol considerado "bom". As de baixa densidade - LDL - são o colesterol "mau". As proteínas HDL são a parte do colesterol que, se estiver alto, protege do desenvolvimento da aterosclerose. Ao contrário, o colesterol LDL agrava-a, se estiver elevado. É o colesterol LDL que se deposita na artéria. Parte

do colesterol do sangue resulta das gorduras que comemos, mas a maior parte é fabricada no nosso próprio organismo. Como podemos ver, na história do colesterol há coisas boas e coisas más. O que faz aumentar o colesterol? Falamos para a próxima.

## Sabia que...

por Zé Pedro Salema

### Existem muitas vantagens de reciclar o alumínio?

A cada quilo de alumínio reciclado, cinco quilos de bauxite (minério de onde se produz o alumínio) são poupados. Para se reciclar uma tonelada de alumínio, gasta-se somente 5% da energia que seria necessária para se produzir a mesma quantidade de alumínio primário,

ou seja, a reciclagem do alumínio proporciona uma **economia de 95%** de energia eléctrica.

Para se ter uma ideia, a reciclagem de uma única latinha de alumínio economiza suficiente energia para manter um aparelho de TV ligado durante três horas.

#### Principais Benefícios da Reciclagem:

##### Sociais:

- Colaboração para o crescimento da consciência ecológica na comunidade;
- Menor agressão ao meio ambiente;
- Incentiva a reciclagem de outros materiais;

##### Políticos:

- Colabora para o estabelecimento de políticas de destino de resíduos sólidos;
- Ajuda no conhecimento da composição do lixo urbano;
- Pode ser adaptável a realidades diferentes sem problemas (cidades grandes, médias e pequenas);

##### Económicos:

- Injecção de recursos na economia local;
- Fonte de rendimento permanente para mão-de-obra não qualificada;
- Não necessita de grandes investimentos;
- Estimula outros negócios. Ex.: máquinas e equipamentos de prensagem.



### Sintra 2001, Consultadoria e Projectos de Engenharia, Lda.

Os acumuladores eléctricos de calor são a forma mais rentável para aquecer a sua casa.

- Poupança até 50% nos consumos de energia face às principais alternativas de aquecimento.
- Desconto de campanha: -10% no valor de aquisição. Durante esta campanha, poderá optar por diversos modelos de acumuladores de calor, beneficiando de um desconto de 10%.

Se desejar mais informações ou visualizar catálogos:

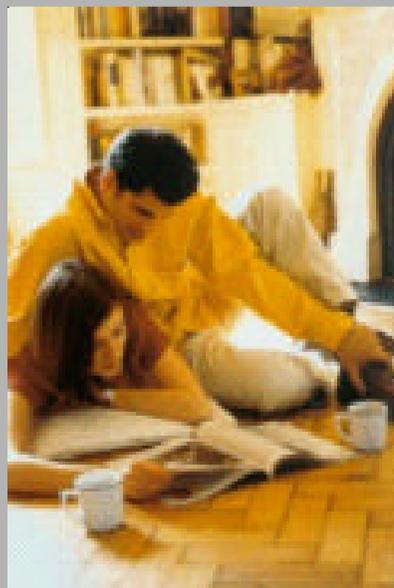
**A nossa loja em Sintra fica situada na**  
Rua Câmara Pestana, Edifício Sintra, Loja 12.  
(Galeria Comercial junto à Igreja de S. Miguel)

Telefone: 21 910 51 15

Fax: 21 910 51 14

e-mail: info@sintra2001.pt

web page: www.sintra2001.pt



## Atenção "Carlotos"!

Se já foste aluno ou aluna da Escola D. Carlos I... és um "Carloto"!

**Dia 15 de Junho de 2003 – Domingo,**  
**pelas 11.00 horas,**  
**na Escola D. Carlos I**

vamo-nos reunir todos para rever velhos amigos, professores e recordar experiências agradáveis!...

Aparece, traz um amigo "Carloto" e uma merenda para partilharmos

num grande piquenique. Vai ser um reencontro de amizades e onde poderás ao longo do dia praticar divertidas actividades desportivas e recreativas.

*Contamos com a tua presença!*

#### Inscribe-te através dos telefones:

96 801 62 92 – Prof. Rocha;

91 481 90 19 – Nuno;

96 573 74 16 – Andreia;

21 923 92 90/9 – Escola D. Carlos I

## Parabéns a vocês!

O Cruz Alta tem a alegria de apresentar os assinantes que celebram neste mês mais um aniversário: a todos, um grande abraço de parabéns!

1	Domingos Silva	22	Herondina Morais
3	Belinda Soares	23	António Gonçalves
	Carolina Filipe	24	Teresa Marques
4	Hélio Freixo	25	Pedro Cruz
5	Carlos Tomáz		Miguel Sequeira
7	João Pinto	26	Diana Ratão
16	Inês Valentim	27	Esmeralda Rosa
18	Alda Lucas	28	Fátima Jesus
20	Maria Luisa Silva	29	Ana Maria Marques
21	António Correia		Mariana Ribeiro
22	Álvaro Serra	30	Ana Rita Rio



*Doçaria Regional e Caseira*

Av. D. Francisco de Almeida, 33 - 35  
2710-562 SINTRA

Telex: 21 923 27 33



**TALHO**

C/ Garância de João Patrício

Rua Dr. Félix Alves Pereira, Nº 6 • 2710-554 PORTELA • Sintra  
Tel.: 21 923 17 21 - Telex: 91 728 83 23

## FERNANDO & SANTOS, Lda.

Papelaria, Livraria e Tabacaria

Rua Pedro de Cintra, Nº 3/B - Portela - 2710 Sintra

☎ 21 923 19 36



# Também há Grupo Coral na Várzea de Sintra

Quem quiser ouvir o grupo coral da Várzea terá que ir à eucaristia daquela localidade ou então, logo a seguir, no ensaio que fazem habitualmente. O CRUZ ALTA foi até lá e, diga-se em abono da verdade, baralhou um bocado "o esquema"! Mas valeu a pena! Todos cantam e alguns, com quem estivemos, também tocam, para alegrar um pouco mais a festa do Domingo.

São coordenados pelo "Dr.", um homem de barbas com 58 bem dispostos anos, residente (à noite) na área, cujo nome é Hernâni Loureiro.

Como mãos direitas do mestre temos a Eunice e o Pedro Antunes, um casal de ex-Jovens Missionários da Consolata, grupo que tiveram de abandonar por se terem casado (e por eventualmente terem sido "reclassificados" à conta dos seus 28 anos, dizemos nós!), já habituados a estas andanças. Há dois anos que cá vêm dar apoio, embora tenham começado por ir a Janas dar catequese.

Mal as coisas começaram a andar pelas suas próprias pernas, ou seja,

deram frutos, levantaram âncora e foram puxados pelo "Dr." para a Várzea. São um belo exemplo de espírito de missão, ou melhor, de Igreja!

Mas não ficamos por aqui. A juntar ao ramalhete ainda temos dois irmãos, a Patrícia e o Francisco Rodrigues, com dez e catorze anos respectivamente que, apesar da idade, não deixaram cair a sua responsabilidade de cristãos em mãos alheias, trabalhando e esforçando-se semanalmente como os mais velhos. E até aqui, todos tocam viola.

Como um grupo se alegra ainda mais com alguém a tocar órgão, a Cláudia resolveu pôr mãos à obra e optar por aqui vir também sem falhar, por muito que os seus 21 anos por vezes possam querer o contrário.

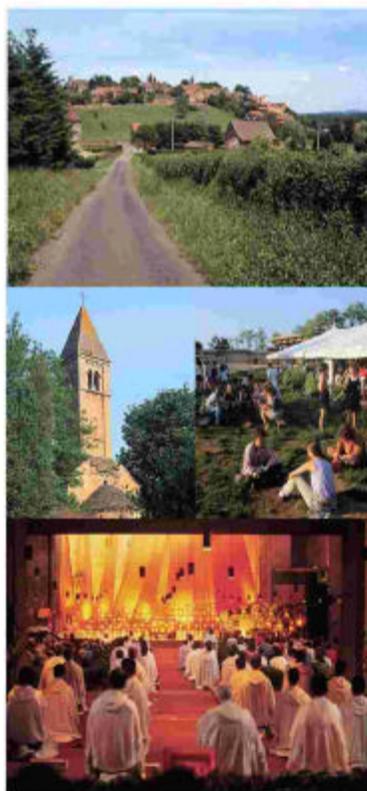
Juntando-se a todos estes elementos temos as vozes de tantos e tantas que já perceberam que cantando até Deus se fica certamente mais alegre!

A todos, o CRUZ ALTA dá os Parabéns.

## Taizé **TAIZÉ** 2003

### 1 A 11 AGOSTO

O grupo de jovens SINAIS está a preparar uma viagem a Taizé, uma comunidade ecuménica em França, que alberga milhares de jovens durante todo o ano. Também **TU** estás convidado(a) a vir connosco. Aqui ficam algumas informações:



■ **ABERTO A TODOS OS JOVENS COM MAIS DE 17 ANOS**

■ **VIAGEM DE AUTOCARRO**

■ **CUSTO TOTAL (ESTIMADO): 150 €**

■ **PRÉ-INSCRIÇÕES ATÉ DIA 15 DE JUNHO**

**RESERVA JÁ O TEU LUGAR**

Para mais informações

962736591 (Pedro Tomásio)  
936321693 (Ana Lúcia Santos)  
OU  
sinais\_sintra@yahoo.com

Vê também: [www.taize.fr](http://www.taize.fr)



SINAIS - GRUPO DE JOVENS DE SINTRA - IGREJA DE S. MIGUEL - SINTRA

**VEDICERCA**  
Produtos com Qualidade para Vedações de: Escolas • Polidesportivos  
Indústrias • Moradias • Jardins • Estaleiros • Protecção da Natureza • Agro-Pecuária

MELHORES VEDAÇÕES UM INVESTIMENTO COM TODA A SEGURANÇA

VEDAÇÕES • REDES • ARAMES • POSTES

**PAINÉIS PLASTIFICADOS**

Urso® A 8, Poses Bekaclip®, Hylor® 1, Hylor® 2, Hylor® 3, Hylor® 4, Hylor® 5, Hylor® 6, Hylor® 7, Hylor® 8, Hylor® 9, Hylor® 10, Hylor® 11, Hylor® 12, Hylor® 13, Hylor® 14, Hylor® 15, Hylor® 16, Hylor® 17, Hylor® 18, Hylor® 19, Hylor® 20, Hylor® 21, Hylor® 22, Hylor® 23, Hylor® 24, Hylor® 25, Hylor® 26, Hylor® 27, Hylor® 28, Hylor® 29, Hylor® 30, Hylor® 31, Hylor® 32, Hylor® 33, Hylor® 34, Hylor® 35, Hylor® 36, Hylor® 37, Hylor® 38, Hylor® 39, Hylor® 40, Hylor® 41, Hylor® 42, Hylor® 43, Hylor® 44, Hylor® 45, Hylor® 46, Hylor® 47, Hylor® 48, Hylor® 49, Hylor® 50, Hylor® 51, Hylor® 52, Hylor® 53, Hylor® 54, Hylor® 55, Hylor® 56, Hylor® 57, Hylor® 58, Hylor® 59, Hylor® 60, Hylor® 61, Hylor® 62, Hylor® 63, Hylor® 64, Hylor® 65, Hylor® 66, Hylor® 67, Hylor® 68, Hylor® 69, Hylor® 70, Hylor® 71, Hylor® 72, Hylor® 73, Hylor® 74, Hylor® 75, Hylor® 76, Hylor® 77, Hylor® 78, Hylor® 79, Hylor® 80, Hylor® 81, Hylor® 82, Hylor® 83, Hylor® 84, Hylor® 85, Hylor® 86, Hylor® 87, Hylor® 88, Hylor® 89, Hylor® 90, Hylor® 91, Hylor® 92, Hylor® 93, Hylor® 94, Hylor® 95, Hylor® 96, Hylor® 97, Hylor® 98, Hylor® 99, Hylor® 100

PONTE FRIELAS - APARTADO 6 - 2671-901 LOURES  
☎ 219 898 700 - Fax: 219 898 709

Temos ainda outros tipos de redes e produtos afins  
Preços especiais para agricultores

**V-S POLICLÍNICA E RECUPERAÇÃO VITA-SANA, LDA.**

**ANÁLISES • ELECTROCARDIOGRAMAS • ENFERMAGEM**

Especialidades

**GINECOLOGIA (DIÁRIA) • OFTALMOLOGIA  
PEDIATRIA (DIÁRIA) • URGÊNCIAS  
CLÍNICA GERAL (DIÁRIA) • DOMICÍLIOS**

☎ 21 918 03 77 ☎ 21914 07 55

**RUA ANT. NUNES SEQUEIRA, 32 - 1º C. (C. COM. 81) CACÉM**  
FILIAL: AV. DOS BONS AMIGOS, 2 - 1ª

# Em Detalhe por Paula Penaforte

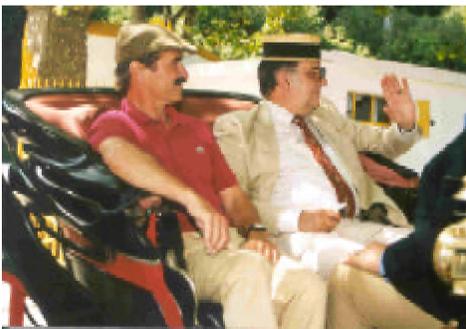
## Sintra recebeu a I Tourada Real

**31** de Maio de 2003. Este foi o dia em que se juntaram em Sintra, pela primeira vez, seis cavaleiros, outros tantos touros e um grupo de forcados, para nos brindarem com a **I TOURADA REAL**, da Real Associação de Lisboa, que contou com a presença de SS. AA. RR. os Duques de Bragança.

A organização esteve a cargo da Aficcion, Sociada de Taurina, Lda. Contando ainda com os apoios da Câmara Municipal de Sintra e da MG Rover Portugal.

Do muito que se pode dizer sobre um espectáculo destes vou apenas destacar alguns aspectos, e a graciosa entrevista que o cavaleiro Joaquim Bastinhas amavelmente concedeu ao Cruz Alta.

Ao chegarmos aos terrenos onde a praça desmontável havia sido erguida (terrenos da prisão do Linhó), pudemos assistir a um impressionante baile de nuvens de pó que escondiam os elegantes volteios de cavalos e cavaleiros que faziam o seu



aquecimento e preparação para a entrada na arena. O vento era forte e de rajadas frias que arrepiavam até os mais encalmados, os chapéus e bonés rodopia-

vam no ar e muitos foram os que vi saírem disparados, quais flechas, do interior do recinto. Descrevo o tempo pouco acolhedor para dizer que nos rostos dos cavaleiros que se afadigavam com as suas montadas, parecia haver algo de especial, algo que o frio não destruíra e embora tivessem chegado aos meus ouvidos uns "desabafos" contra o pó que andava no ar quase cegando e enchendo as gargantas, nem isso abrandava o ardor nem o amor à arte dos seis:

Joaquim Bastinhas, o mais velho, José Cochicho, João Cerejo, José Manuel Duarte, Rui Pedro e José Pedro Pires Costa, o grupo de forcados amadores do Ribatejo e os seis touros da ganadaria de João Moura. Este era o cartel.

Pelas 16.30h vimos desaparecer os cavaleiros, já de casacas vestidas e tricórnios emplumados para os vermos numa elegante recepção ao coche que trazia os Duques de Bragança, manda a tradição da tourada real que se feche o cortejo com os

cavaleiros e assim aconteceu.

Tivemos que aguardar pelo fim das lides para a tão desejada conversa.

**CA:** - "Falemos um pouco de si, de como começou na tauromaquia".

**JB:** - "Tomei a alternativa quando tinha 20 anos em 15 de Maio de 1983. O que

significa que estou a celebrar os meus 20 anos de toureio, festa essa que aconteceu na Corrida de Évora no passado dia 17 de Maio. Falar de tauromaquia é um nunca mais acabar de explicações, de termos e expressões, que fazem o nosso mundo e no qual giramos um pouco a parte (excepto para os aficionados) e daria como se diz "pano para mangas".

**CA:** - "Sabemos que tem uma Herdade no Alentejo onde cria os cavalos para o toureio, pode dizer-nos algo sobre isso?"

**JB:** - "Bem, a Herdade chama-se 'Algramassa', fica a caminho de Olivença, mas em terras de Portugal. É de facto o local onde crio os cavalos e de onde parto para cada corrida, e, bem entendido, onde regresso após cada uma. De momento tenho 16 cavalos todos para o toureio, que são tratados pelo pessoal com esmero e dedicação."

**CA:** - "Estivemos à conversa com alguns membros da sua casa que o acompanham nesta corrida e pelo que nos disseram este ano vai ser pleno de corridas (aliás como é costume) como é vir a uma terra sem tradição tauromáquica como Sintra?"

**JB:** - "Não é a primeira vez que venho a Sintra. O ano passado corri em São João das Lampas, e também não me parece que seja uma terra com tradição. Mas respondendo à pergunta: É bom, os aficionados sempre vêm onde sabem haver touradas. Sabe, a Aficcion é um bichinho que não nos deixa tranquilos, quem gosta de touradas gosta



sempre, procura estar sempre, e nunca perder nenhuma. Quanto à arena ser desmontável, raras são as touradas que são em praça fixa, por norma são sempre recintos desmontáveis. Já estamos habituados."

**CA:** - "Acha que este tipo de eventos incentiva as camadas mais jovens?"



**JB:** - "De alguma forma sim, hoje estava muita gente jovem nas bancadas, eles são o nosso futuro, não? Penso que pode ser uma forma de "educar" gostos, disciplinar e ensinar algo sobre o manuseio dos animais."

**CA:** - "Não lhe queremos tirar mais tempo, a tarde foi cansativa e ainda vai para a Herdade, para ir correr amanhã. Agradeço em nome do Cruz Alta a sua disponibilidade e a amabilidade com que nos rece-

beu. Desajamamos-lhe as maiores felicidades e triunfos. Boa viagem de regresso. Até sempre".

**JB:** - "É verdade amanhã é a corrida da Rádio Renascença e ainda vamos trocar e tratar das montadas. O prazer foi

meu de igual forma as maiores felicidades para o vosso jornal."

Enquanto se afastava para o carro, ainda tivemos oportunidade de fazer mais algumas perguntas ao Sr. Duarte, que está com Joaquim Bastinhas há 16 anos, e à Inês Romba, que estagia na Herdade há cerca de mês e meio.

O trabalho diário quer da Inês quer do Duarte é o tratamento dos animais;

- Mudar as camas, os banhos, as comidas, atender às necessidades de 16 cavalos, e aprender a preparar os animais para as touradas, isto no caso de Inês. Mas quando toca a saídas para touradas aí entra a arte do Duarte em acção, já que os cavalos têm que vir

entrançados e com fitas, devidamente arreados para a exibição.

Segundo nos disseram para entrançar e colocar fitas num cavalo demora-se

cerca de 15 minutos, isto a experiência das mãos do Sr. Duarte, porque, confessou-nos a Inês, a sua habilidade está "em treinos". Só as crinas são entrançadas e as cores das fitas são, por norma, escolhidas de acordo com a cor da casaca que o Cavaleiro vai usar. Assim, hoje os cavalos iam todos de fitas azuis e brancas (1º porque é a cor da monarquia e a tourada era real, 2º porque a casaca que exibia Joaquim Bastinhas era azul bordada a ouro).

De igual forma soubemos que o Sr. Brita, é quem faz as bandarilhas e ao que ouvimos, está "de folga" nos próximos tempos por o stock está completo, mas... pela sua expressão nem nos atrevemos a perguntar quantas bandarilhas estavam feitas. Muitas, com certeza, mesmo muitas!!!

Em jeito de curiosidade e despedida deixo-vos com um apontamento sobre alguns dos troféus de JOAQUIM BASTINHAS.

**1985:** Troféu Mejanes - "Melhor lide" - "Rojão de Ouro"

**1988:** Rádio Comercial - Triunfador da Temporada

**1990:** 1º Concurso de Ganadaria em Almeirim - "Melhor lide".

**1996:** Macau - Melhor lide Troféu "Comboio de Cristal" Olivença - "Melhor lide"

**1998:** 5º Troféu Gregório Moreno Pedal (Badajoz) Troféu "Comboio de Cristal" (Olivença) - Melhor lide

Troféu Especial "Eles e Elas"



## Intenções do Papa para este mês

• **Respeito pelos valores humanos.** Que os cristãos que exercem cargos de responsabilidade na vida pública, seguindo os ensinamentos do Evangelho e os princípios

da doutrina social da Igreja, defendam e promovam o respeito pelos valores humanos, em todas as situações.

• **Unidade dos cristãos na Índia.** Que os cristãos da Índia, procedentes de diferentes tradições, em conjunto ofereçam testemunho de plena unidade e comunhão, no único espírito que os anima.

**COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA**

Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira

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

**J oão M. A . Chaves**

Produtos Siderúrgicos

Varão - Perfis - Chapas de Ferro  
Tubagem de canalização - Materiais de construção

Rua Professor Egas Moniz, 10 - 9º E 2780 OEIRAS  
Tel.: 21 458 29 84 Fax: 21 456 19 40 Telm.: 91 730 18 17



# Viagem Maravilhosa da Água

Um copo com água, um golo sequioso, e...ahhhh, que delícia! Mas de onde vem essa água? Esse dom precioso tem muitos e muitos anos, sabem porquê? Porque a mesma água circula há milhões de anos no nosso planeta.

A água dos mares evapora-se e forma nuvens que percorrem distâncias imensas. Das nuvens cai a chuva que se infiltra nos solos e regressa ao mar (tantas vezes por baixo da terra) ou enche os rios e corre até ao imenso oceano. E quantas vezes em vez de chuva temos neve? Não é mais do que água em estado sólido.

Por sua vez, em terra, as plantas "bebem água" absorvem-na e transpiram-na, transpiração essa que reenvia para a atmosfera a água em forma de vapor que vai direitinho para as nuvens que engolem também as sobras da evaporação dos solos, lagos e rios.

Nós, os seres humanos (seremos?), modificamos o ciclo da água! A água que é sugada dos rios ou aquíferos (áreas subterrâneas de água) depois é tratada e é enviada para nossas casas, para as indústrias, os campos de cultura, e todos os outros locais. No entanto, a água que está disponível para a nossa utilização é apenas 1% da água que existe no planeta. Depois de utilizada a água é novamente tratada e volta aos rios e mares.

A água do nosso planeta é sempre a mesma e, por isso, temos que utilizá-la muitíssimo bem. Não chega à Terra água vinda do espaço, nem tão pouco se cria água nova. A Natureza tem os seus próprios mecanismos de "limpeza", para que a água possa voltar a ser utilizada. Mas se nós poluirmos demais, a nossa companheira Natureza não consegue "lavar" a água. E, se por outro lado, nos deitarmos a desperdiçar água doce, esta pode deixar de ser suficiente para todos nós.

Como todos temos cada vez mais necessidade de água potável, há muito que

captamos a água que precisamos fazendo barragens em rios, ou furos que vão até aos aquíferos - e isto pode significar um grande buraco pelo facto da

água não estar à superfície e só se encontrar a vários metros de profundidade. A água que nos corre nas torneiras e utilizamos todos os dias (EPAL) vem dos rios Zêzere, Tejo, Alviela e de vários aquíferos na região de Vale do Tejo.

Mas para que possamos abrir as torneiras e beber um copo de água, esta tem primeiro que ser tratada. Vários destes processos de tratamento imitam o que se passa na Natureza: é o caso da filtração, usada para retirar impurezas da água e que é similar ao que se passa quando ela atravessa o solo, tornando-se mais limpa. Um outro método tem a ver com a mistura de produtos para melhor a desinfecção, exactamente devido à importância da qualidade das águas que temos em casa, sendo efectuado um controlo rigoroso da qualidade em laboratórios.

Sabia que a EPAL, para apurar o controlo de qualidade, recolhe todos os dias amostras de água em mais de 200 locais? Mas como é que água chega até nós e a todos os locais onde é necessária?

Bom, aí temos que recuar um pouco e passar uma vista de olhos pela História. Só para dar um pequeno exemplo, até ao Sec.XVIII só havia na cidade de Lisboa, dois grandes chafarizes e os poços-cisterna da colina do Castelo, o que só por si dá para imaginar como era ir várias vezes de cântaro à bica para o encher. Para que a "rede" se espalhasse foram então construídos mais alguns chafarizes e a obra-prima da distribuição, o Aquecimento das Águas Livres, monumento ao espírito inventivo e à necessidade crescente das populações. O aqueduto



trazia água das nascentes da nossa Sintra. Hoje em dia, a água chega-nos através de tubos e canos, empurrada pela força das bombas eléctricas ou pela força da gravidade. Só por curiosidade, sabia que o Aqueduto está no Livro

Guinness de Records, como o maior arco em ogiva, em pedra, do mundo?! Mede 65,29m de altura e tem 28,86m de largura.

Assim vai a nossa agulha percorrendo o seu caminho e abastecendo as indústrias, os campos de cultura e as instalações pecuárias. Para que se possam produzir os mais diversos materiais é preciso água. Imaginem só o que seria a vida sem arroz, centeio, trigo, árvores de fruto e milho, o que seriam as ovelhas, os porcos e vacas e outros animais sem água?

E o leite, o pão e a manteiga? Foi preciso que a água chegasse ao seu destino. E que dizer da simples folha de papel? Sem água nada seria possível.

O destino final da água é regressar ao seu lar - a Natureza. Assim, antes de reentrar no seu meio, ela deve estar o menos poluída possível. Mas como a Natureza só consegue "limpar" alguma parte da nossa poluição, ela é tratada antes de se unir novamente às suas irmãs dos rios e mares. Uma vez mais se torna importante a



por José Penaforte

nossa consciencialização de que tudo o que deitarmos para os rios ou mares, quer através dos nossos esgotos quer depositando nas águas directamente, só pode comprometer o nosso abastecimento futuro.

**A ÁGUA  
É FONTE DE VIDA!  
SAIBA UTILIZAR  
E POUPAR A SUA VIDA!**



Design: Tiago Figueiredo

## 9.493.135.000

Foram quantos copos de água (20cl) os SMAS de Sintra conseguiram poupar em 2002 com o Plano Estratégico das Perdas de Água.

Ajude-nos a poupar ainda mais.  
Se vir uma rotura na via pública ligue

### 800 204 781

Serviços Municipalizados de Sintra  
Av. Movimento das Forças Armadas, N.º 16  
2714-503 Sintra



# PELAS BRUMAS DAS NOSSAS MEMÓRIAS, A Lenda dos Três Rios

por Paula Penaforte



**E**ra uma vez... Não é assim que começam todas as histórias? Então vamos rasgar as brumas do nosso imaginário.

Era uma vez, três rios, todos com berço nas terras da vizinha Espanha. Um dia, ainda pequenos nas suas nascentes, decidiram fazer uma aposta sobre quem chegaria primeiro ao mar. Pensaram, e, como o dia ia avançado, resolveram dormir ainda nessa noite nos

seus berços de meninos e, no dia seguinte, partiriam à compita uns com os outros para a corrida até ao mar, essa imensidão azul que nunca tinham visto, mas da qual não poucas histórias lhes tinham contado. Aliás, o seu próprio destino era esse, desaguar no oceano imenso e profundo, diluir as suas águas doces e frescas naquelas revoltas e bem salgadas.

Se bem pensaram melhor o fizeram. Caía o dia e

os três pequenos rios, Guadiana, Tejo e Douro, ajeitaram-se para dormir. O Guadiana em Alcaraz, o Tejo na serra de Albarracim e o Douro na serra de Urbião. Passou a noite, calma e sossegada para os nossos pequenos heróis. Mal o dia despontou no horizonte, ainda o sol se espreguiçava e subia lentamente no céu, e já o nosso pequenito Guadiana abria os olhos. Agitou-se nas margens, olhou em redor e, não vendo mais nenhum dos seus companheiros, resolveu fazer-se ao caminho, lançar-se na viagem da sua vida.

Era cedo, o sol ia tingindo o céu dos seus reflexos dourados, a terra à sua frente era linda, verde, branda, mansa, mesmo a pedir – Admirem-me, passem! Guadiana ia encantado, escolhia uma curva larga e doce aqui, um vale ameno acolá, um espreguiçar mais além. Um pouco mais à frente corria a brincar com umas pedras que lhe perguntavam onde ia tão pequeno e tão de manhãzinha.

Atrás de si deixava um rasto de suavidade e beleza. Esse encanto que as águas de um rio deixam a quem o sabe amar e admirar. Nas margens, à sua passagem, iam ficando os efeitos da pureza das suas águas que um dia mais tarde seriam aproveitadas pelos homens.

Um pouco mais se levantou o quente e brilhante sol, beijando de manso os outros rios adormecidos. O Tejo foi o segundo a despertar. Espantado, olhou em volta e não viu os companheiros, espreitou e viu

o curso alongado do Guadiana que calmo seguia rumo ao mar.

Então, apressado e sem grandes cuidados lançou-



se à pressa pelas fragas de Albarracim.

Cortou a direito a rocha, despenhou-se das alturas e correu veloz pelos vales onde podia acelerar a sua atrasada marcha. Tanto correu que se cansou, era pequeno e frágil o nosso rio, aos poucos o seu curso foi abrandando até que parou um instante, voltou-se para trás e viu-se sozinho na correria, então, como nunca conseguiria alcançar o madrugador Guadiana, abrandou o seu coração que batia desordenado e deleitou-se a observar a natureza que o chamava, tal como havia feito ao primeiro rio. E eis que o Tejo olha os caminhos que banha, vai mais



calmo o nosso menino, escolhe as margens sem rasgar, faz curvas mansas e espraiadas, alonga as suas águas cristalinas e em alguns sítios profundas pelo

terreno que fertiliza, deixa-se escorregar por um desnível ali, saltita nas pedras mais além, quase adormece nesta planície ao calor do sol que o doira lá do alto. Alarga-se e deleita-se satisfeito no seu caminho para "Ver-o-Mar".

Neste meio tempo acordado, estremunhado, o Douro, olha o sol bem alto no céu, lançando ao rubro os seus raios sobre uma terra desperta e laboriosa.

Meio desnordeado, furioso com o seu sono profundo, lança-se à desfilada por barrancos, fragedos e escarpas, por vales que rasga, à força, no solo granítico que atravessa. Empurra as pedras duras, rasga os solos áridos, é empurrado e torcido, é estropiado, corta e é cortado, rasga e é rasgado na sua ânsia louca de atingir os companheiros e não ficar atrás na corrida.

Na sua carreira tresloucada nem olha o que o rodeia, apenas o que tem pela frente e que é necessário romper, furar, empurrar, ultrapassar. Os caminhos são os mais rápidos, os mais curtos, tudo vale para reduzir a distância bruta que o separa dos companheiros de aposta.

O seu rasto é de destruição e rudeza, é um rio duro e cru o que corre veloz, em quedas impensáveis, entre penedias escarpadas e abruptas, em curvas perigosas e apertadas onde as suas águas se revoltam contra o caminho estreito que as sufoca. Estas rugem de encontro à rocha escura num remoinho de raiva e de orgulho ferido. Lá do alto a paisagem espreita, assustada, o desespero deste rio que, por uma aposta de meninos, se quebra em mil pe-

daços, mas não desiste do sonho de atingir o mar. alcançar os companheiros chegar onde os outros chegaram, e corre, corre, corre sempre para ao fim se lançar nos braços do imenso azul.

Esta é a lenda dos três rios, que eu aprendi em menina, mas sempre me ficou na memória. Quando cresci e fui conhecendo este Portugal de tantos encantos esta história fez sentido. Para quem nunca visitou os percursos dos nossos três rios, talvez seja apenas mais uma historieta, mas quem os conhece, pode muito bem pensar nas margens do Guadiana e vê-las baixas sem grandes ras-



gões no solo, *um rio que escolheu o caminho*. O Tejo já tem um curso mais complicado, mas depois espraia-se manso e terra um estuário espantoso, *um rio que ao princípio corre mas depois tem tempo e vai vindo por onde passa*. Já o Douro tem um leito sinuoso, perigoso, muito torcido, parece que rasgou tudo ao passar, este foi o que *nem viu por onde ia, era importante chegar*.

Nestes tempos em que a água é cada vez mais urgem bem a preservar, deixemos as memórias falarem baixinho ao nosso ouvido oiçamos o sussurro das suas palavras e gritemos depois, bem alto:

OS NOSSOS RIOS  
MERECEM VIVER.

## RIBEIRAS DE SINTRA VÃO SER LIMPAS

Protocolo entre a Câmara e a SANEST assinado no Dia Mundial do Ambiente

No passado dia 5 de Junho, Dia Mundial do Ambiente, pelas 14,30 h., no auditório do edifício dos SMAS - Sintra foi assinado o Protocolo entre a Câmara Municipal de Sintra e a SANEST - Saneamento da Costa do Estoril para concretizar os projectos de requalificação das ribeiras da Laje, Caparide, Barcaarena e Jamor.

O Protocolo prevê que a SANEST, representando o Município, desenvolverá os estudos e as obras necessárias à erradicação das descargas nas bacias das referidas ribeiras, nos troços situados no Concelho de Sintra, nos quais concretizará os projectos e obras de recuperação paisagística.

A coordenação das actividades previstas no Protocolo cabe a uma comissão técnica de acompanhamento, com elementos nomeados pela SANEST, Câmara de Sintra (Pelouro do Ambiente) e SMAS.

O Protocolo visa ainda



a colaboração conjunta nas candidaturas aos fundos comunitários.

Após as intervenções do Presidente da Câmara de Sintra, Prof. Fernando Seara e dos Presidentes dos Conselhos de Administração dos SMAS e da SANEST, foi exibido aos representantes da Comunicação Social a recente intervenção feita pela SANEST em diversos locais na Ribeira da Laje, após um contrato com a Câmara, onde aquela empresa efectuou importantes obras de erradicação de descargas.

Seguiu-se uma visita aos trabalhos de requalificação já efectuados e que quando se tornarem extensivos aos restantes cursos de água do Concelho de Sintra vão reduzir a poluição da zona costeira.





## Como a água chega às nossas casas

Os Serviços Municipalizados de Água e Saneamento de Sintra contam com 530 funcionários para servir uma população de 363.740 habitantes (censos de 2001) distribuídos numa área de 32.000 hectares.

O abastecimento de água ao concelho de Sintra assenta quase exclusivamente em água fornecida pela EPAL (96%) e em captações locais (4%): Azoia, Pedra Furada, Almorinos, Vale de Lobos F2, Vale de Lobos F3, Duche e Minas da Serra.

Estas captações são tratadas, ou seja, rechloradas em quatro pontos da rede de distribuição, com vista à manutenção dos níveis de cloro residual.

Diariamente, são efectuadas análises bacteriológicas e físico-químicas para assegurar a qualidade da água.

A nível de saneamento, 98% da população do nosso concelho está servida pela rede de águas resi-

duais e soluções de destino final.

A primeira estação de tratamento de águas residuais do Concelho foi a ETAR de Montelavar, que iniciou actividade em 1983, data a partir da qual, foram sendo construídas as onze estações agora em funcionamento, bem como os 950 Kms de redes de drenagem e os 50 Kms de interceptores/emissários, cobrindo as zonas Norte e Oeste do Concelho.

A zona Sul, (cerca de 75% da população) engloba as bacias das ribeiras do Jamor, Barcarena, Laje e Manique que drenam para o sistema de saneamento da Costa do Estoril explorado pela Sanest.

Um dos objectivos estratégicos dos SMAS é o combate a perdas de água que deverá envolver todos Nós, já que a Água é um bem raro e precioso.

por Helena Diniz  
GIC-SMAS

## Como ser uma pessoa melhor

*"Melhorar é mudar, por isso, para chegar à perfeição, precisamos de mudar muito."*  
Winston Churchill

Para dar motivação às suas palestras, um reconhecido orador teve um dia a ideia de divulgar nos seus folhetos de apresentações o seguinte: "Amanhã, às 20 horas, no local abaixo, venha conhecer uma pessoa que lhe está a atrapalhar a vida. Não perca."

Espalhou centenas de folhetos iguais a este pela cidade e, quando chegou o dia e a hora anunciados, começou a formar-se uma grande fila no local marcado. Algumas pessoas diziam: "Onde está a pessoa que está a atrapalhar a minha vida? Onde está o sacana? Eu quero conhecê-lo, eu quero..." À medida que as pessoas se iam aproximando da sala, apercebiam-se da presença de um caixão ao fundo da sala e ficavam espantados com aquela visão. O que seria aquilo? Os que tinham coragem para se aproximar do caixão, podiam ver que

este tinha uma pequena janela tapada por um cortinado. Para seu espanto, quando abriam aquele pequeno cortinado de forma quadrada, viam dentro daquela janelinha um espelho, e olhavam para a sua própria imagem. Ali estava a pessoa que estava a atrapalhar a sua vida, ele próprio.

Uma das coisas que aprendi na minha vida é que o grande responsável pelas coisas não mudarem para melhor sou eu mesmo. Existem muitas pessoas que têm o síndrome da Gabriela, aquela personagem da telenovela "Gabriela, Cravo e Canela" inspirada no grande romance de Jorge Amado e tão bem interpretada pela inesquecível Sónia Braga. E este síndrome resume-se na frase: "Eu nasci assim, eu cresci assim, eu sou mesmo assim, eu vou ser sempre assim..." Ou seja, não muda mesmo.

A nossa vida está em harmonia com o universo e nele tudo se modifica: as flores mudam, as marés mudam, as pedras mudam, o sol muda, a lua muda, o dia, a noite... Porque não posso eu modificar-me?

Quando criou o Homem, Deus não fez um fracasso mas sim uma pessoa de sucesso. Deus não faz fracassos, Ele não tem tempo para isso. Lembre-se que, se não é dono do mundo, é o filho do dono. Isto é ou não importante?

Será que já descobriu o que está a atrapalhar a sua vida? A sua esposa? A sua sogra? Os seus filhos? O seu patrão, que teima em não pagar mais?

Existem muitas pessoas que não têm sucesso na vida e culpam tudo e todos. Antes de culpar os outros pelos seus fracassos faça duas coisas: Primeiro, sente-se numa cadeira, levante o braço

por Paulo Santos,  
Presidente da  
Aroma da Terra Cosméticos

direito e deixe-o em posição horizontal. Feche a mão e estenda somente o dedo indicador para a frente e diga bem alto, apontando com o dedo: "Eu não tenho sucesso porque: olhem só a mulher que tenho, o bairro onde moro, vejam os meus filhos e o trabalho que consegui arranjar..." Repare que, enquanto está a dizer isto existe um dedo a apontar para os outros e quatro dedos a apontar para si. Ou seja, antes de culpar os outros, vá até ao espelho e olhe directamente nos olhos de quem está realmente a atrapalhar a sua vida. Se mudar a sua vida, também os outros modificarão a sua atitude. Na vida é assim: sorria e todo o mundo sorrirá consigo, chore e estará chorando sozinho.

*Retirado do livro  
"Vencendo desafios:  
Os segredos do fundador  
da Aroma da Terra".*

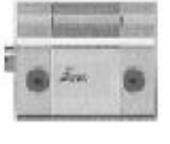
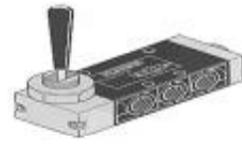
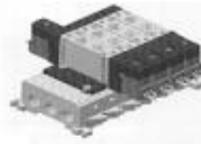


### O SEU CENTRO DE AR COMPRIMIDO

COMPRESSORES SUPER SILENCIOSOS  
DE 0,25 HP A 300 HP



ELECTROVÁLVULAS, VÁLVULAS DE COMANDO E CILINDROS



ACESSÓRIOS, MANGUEIRAS, FERRAMENTAS  
PNEUMÁTICA E MANUAIS



**SERVIÇO DE ASSISTÊNCIA 24 HORAS**

R. 5 DE OUTUBRO, 79, M.MARTINS - SINTRA OU CONTACTE-NOS ATRAVÉS DO TELF. 21 926 7240 / FAX 21 926 7249

ETOPI@NETCABO.PT - WWW.ETOPI.PT

# De enxada na mão... em Junho

por Odete Valente



"A chuva de São João faz beber o vinho e comer o pão"

## \* No Jardim

Por toda a parte desabrocham as flores; os jardins ficam cobertos de cores brilhante e variadas e o ar embalsamado pelo perfume das rosas e de todas as outras flores. A beleza e a frescura fazem-nos por vezes entrar em êxtase, mas é preciso trabalhar, e não é pouco.



É preciso iniciar a sacha dos canteiros ou dos vasos e, desde que o calor aperte um pouco, iniciar as regas.

As dalias estão quase a florir e é preciso fornecer-lhes protectores e esta cá-las.

Algumas plantas terão já deixado de produzir flores; devem cortar-se os caules, mantendo os que se destinem à produção de semente. Faz-se a mergulhia e reprodução de craveiros. Um outro método de reprodução que se emprega nesta época, embora menos prático e mais dispendioso, é o alporque.

Mas, nesta época, fazem-se também sementeiras, que se colocam em local abrigado do sol.

Convém começar já a preparar as reproduções de crisântemos que se vão fazer no Outono.

## \* Nas Matas

Continua ainda a gemagem do pinheiro bravo.

Nesta época aumenta o calor e as plantas vão secando. Deve, pois, haver todo o cuidado em conservar limpos os aceiros e caminhos, retirando mato e caruma que neles se encontrem, evitando assim os fogos.

Continua-se também a luta contra o gorgulho e o helisino do pinheiro, arrancando as árvores afectadas e destruindo-as pelo fogo.

É preciso defender as árvores novas dos dentes dos animais.

É neste mês que se inicia a despela do sobreiro.



## \* Sementeiras

Semeiam-se ainda as anémons, as chagas, os crisântemos, as galhardias, bons-dias anãos, campainhas, campânulas, copos de água, cosmos, erva pombinha, gipsófilas, goivos, lembra-te de mim, miosótis, não-me-esqueças, e violetas, entre outras.



"Entre António e João planta teu feijão"

# Bolo de leite

por Pedro Almeida

## Ingredientes:

- 250 gramas de farinha com fermento
- 250 gramas de açúcar
- 125 gramas de margarina
- 2 ovos
- 1 chávena de chá de leite
- 1 limão (raspa)

Juntam-se as gemas com o açúcar e a margarina derretida e mexe-se tudo.

Em seguida, junta-se aos poucos o leite e depois a raspa do limão. Depois de bem batido, adiciona-se a farinha, alternando com as claras batidas em castelo.

Deita-se numa forma redonda bem barrada com manteiga. Leva-se ao forno em lume médio.

# GINÁSTICA PARA TODOS

por Gabriela Garcia, Fisioterapeuta e Osteopata



## 5º Exercício

A sua finalidade é a distensão e a musculação das dorsais.

As costas contra uma parede, tal como no 3º exercício. Inclina-se para a frente, e depois penda UNICAMENTE O ALTO DAS COSTAS para baixo, incluindo a cabeça. Trata-se de um movimento muito subtil mas bastante eficaz. Deve sentir que são apenas as vértebras dorsais que trabalham. A amplitude do movimento é muito fraca. Volte à posição de partida, quer

dizer, o busto todo inclinado a 45°. Depois, umas 15 vezes, incline o alto das costas alguns centímetros, não mais. A bacia e a cintura permanecem fixas. É a partir das omoplatas que o busto se inclina.

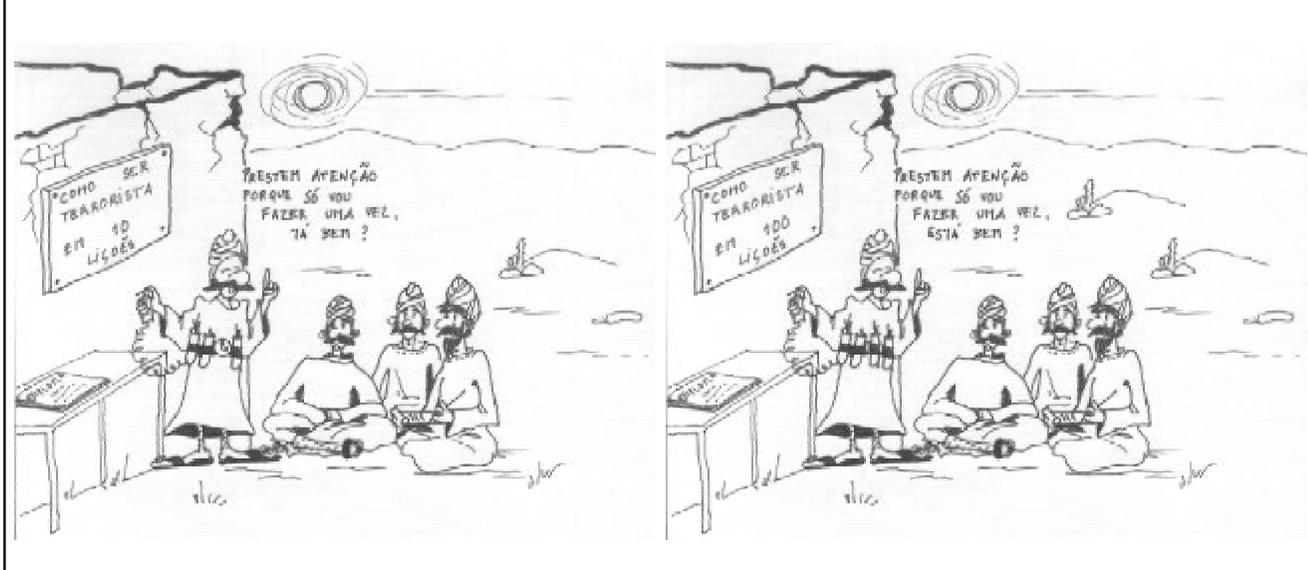


## Soluções do número anterior:



## Descubra as 5 diferenças entre estes 2 desenhos

por Cristina Rocha



# A Bíblia de A a Z

• **Apóstolos** – Do grego apóstolos, de apostellein, “enviar”.

Receberam este nome os DOZE DISCÍPULOS que foram escolhidos por Jesus para o acompanharem na sua caminhada. Testemunhas privilegiadas da actividade messiânica, os DOZE são como que a família de Jesus, partilhando com Ele as suas vidas, e Dele recebendo uma instrução plena sobre as Verdades por Ele proclamadas (Mc 3, 13-14).

Os DOZE (“Simão, ao qual pôs o nome de Pedro; Tiago, filho de Zebedeu, e João, irmão de Tiago, aos quais deu o nome de Boanerges, isto é, filhos do trovão; André, Filipe, Bartolomeu, Mateus, Tomé, Tiago, filho de Alfeu, Tadeu, Simão, o Cananeu, e Judas Iscariotes, que o entregou...”) – Mc 3, 16-19 – será o termo técnico com o qual São Marcos designa o “Colégio Apostólico”.

O número doze é evidentemente um número sagrado, estando muito provavelmente relacionado com as doze tribos de Israel. Os Doze Apóstolos serão o alicerce do novo Povo, o fundamento do novo Israel constituído pela Igreja.

Após a morte de Judas Iscariotes, o Colégio Apostólico é completado com a eleição de Matias (Act 1, 15-23).

Ao Colégio dos DOZE compete levar adiante e continuar as obras de Jesus, levando a Boa-Nova (o Evangelho) até aos confins da Terra: Pregando a penitência (Lc 24, 44-49); Fazendo discípulos e baptizando (Mt 28, 16-20).

Pelo Dom do Espírito Santo, inicia-se verdadeiramente a missão dos DOZE, como Testemunhas escolhidas da ressurreição de Jesus, os DOZE (Colé-

gio Apostólico) serão o alicerce firme e duradouro que mantém a Igreja indestrutível e infalivelmente mantida na verdade, governada por Cristo através de Pedro e dos demais apóstolos, perdurando nos tempos através dos seus sucessores, o Santo Padre e o Colégio dos Bispos.

• **Pedro** – (São Pedro, Apóstolo).

O nome original de Pedro era Simão, filho de João ou Jonas, irmão de André, natural de Betsaida da Galileia. Pedro era pescador no Lago de Genesaré (ou Lago Tiberíades, ou da Galileia).

Jesus atribuiu-lhe o nome de Cefas – em aramaico *Kepha* (pedra, rocha), traduzido no grego como



Pétros, foi masculinizado em latim (*Petrus*) a partir da palavra “Petra” – Mt 16, 17 e ss.; Mc 3, 16; Lc 6, 14; e Jo 1, 42.

O nome Cefas (Pedro) não indica uma característica pessoal, mas a missão a que Deus o destinava: ser “a pedra (rocha)” em que Jesus assentaria a sua Igreja.

No relato dos evangelhos o seu nome é mencionado mais frequentemente que o de qualquer outro discípulo, sobressaindo desde o primeiro momento entre os demais apóstolos. O nome de Pedro é encontrado em todos os quatro Evangelhos.

No Colégio dos Doze – a Assembleia dos Discípulos

selecção de  
Carlos Brito Marques



(que equivale a Igreja, “ekklesia”) – Pedro ocupa o primeiro lugar.

Após a confissão messiânica de Pedro “Tu és o Messias, o Filho de Deus vivo” – Mt 16, 16, Jesus confere-lhe o poder de ligar e desligar, ou seja, permitir ou proibir o acesso à comunhão com a comunidade cristã, confiando-lhe as “chaves do Reino dos Céus”.

Na primeira comunidade cristã de Jerusalém, Pedro aparece como o guia imediatamente após a ascensão de Jesus.

O sentido em que Pedro entendeu a sua função de guia é facilmente determinado. Apercebemo-nos claramente da forma como Pedro entendeu a sua função de guia e a exerceu pelas diversas narrativas dos Actos dos Apóstolos.

Os historiadores aceitam como provável que Pedro tenha morrido em Roma, executado no reinado de Nero, entre os anos de 64 e 67, na Colina do Vaticano, provavelmente em conjunto com muitas outras pessoas.

Pedro foi o primeiro Papa. O primado conferido por Jesus a Pedro (Mt 16, 19) passou a estar ligado aos seus sucessores, os Bispos de Roma.

A São Pedro sucedeu-lhe São Lino, numa sequência de sucessores de Pedro, os Papas, que até ao actual Santo Padre João Paulo II, não sofreu, ao longo de toda a história da Igreja, qualquer interrupção.

# A nossa religião e as outras

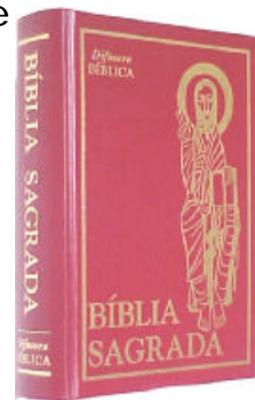
por Manuela Redol



## A Bíblia de edição católica é diferente da Bíblia de edição protestante?

A Bíblia é uma colecção de livros, escritos em épocas diversas, por autores diversos e em diversos géneros literários. Foi dividida em Antigo Testamento (antes do Nascimento de Cristo) e Novo Testamento (depois do nascimento de Cristo). Católicos e protestantes, divergiram de opinião: Quanto aos livros do Novo Testamento, não há diferença entre as edições católicas e protestantes. No que diz respeito ao Antigo Tes-

tamento, a edição católica tem sete livros mais do que a edição protestante. Estes livros são: Tobias, Judite, Sabedoria, Eclesiástico, 1º livro dos Macabeus, 2º livro dos Macabeus, Baruc e parte do livro de Ester e Daniel. Estes livros são também chamados de “deuterocanónicos” (dêutero=segundo; cânon=lista). Os outros 39 livros do AT são chamados “protocanónicos” (proto=primeiro pelos protestantes; cânon=lista).



Os “deuterocanónicos” foram escritos em grego. Foram aceites, no início, pelos judeus e pelos primeiros cristãos. Mais tarde, porém, foram rejeitados pelos judeus e protestantes.

# A Bíblia, livro dos símbolos

## O Óleo

por Manuela Redol

Na Bíblia, a unção com óleo ou azeite tornou-se num dos símbolos mais ricos: símbolo da abundância e da felicidade, da cura espiritual, do Espírito de Deus que vem sobre os seres humanos, do ambiente divino que deveria reinar no mundo...

O apelido de Cristo - isto é, o Ungido – que é dado a Jesus, vem da unção com óleo, que no Antigo Testamento era conferida aos reis, sacerdotes e profetas.

• Símbolo da abundância e felicidade: O óleo passou a concretizar simbolicamente a prosperidade e a fertilidade (Dt 33,24; Fl 133,2)

• Símbolo da cura espiritual: O óleo é mais do que um simples remédio ou alívio da doença física. É o símbolo da cura que Jesus opera interiormente, pela

fé, no coração dos que acreditam na sua Palavra (Tg 5,13-15).

• Um elemento dos sacrifícios do Templo: O azeite, oferecido a Deus nos sacrifícios, ardia permanentemente diante do santuário, como oferta ao Senhor (Lv 24,2-3). Estará aqui a origem do costume de acender uma lâmpada com azeite diante do Santíssimo?

• Unção com óleo perfumado, símbolo do Espírito: No mundo oriental, e em parte devido a problemas de higiene, a abundância de plantas odoríferas deu origem a uma grande indústria de perfumes. Como na fabricação dos perfumes entrava sempre o azeite, daí a ligação do azeite/óleo perfumado com o Espírito Santo. O óleo simbolizava a autoridade, o poder e a glória que passavam de Deus para o rei, mediante a unção real (1Sm 16,1-3).

• O rei futuro - o Messias - é o verdadeiro Ungido de Deus: O nosso termo português “ungido” diz-se “Messias” na língua da Bíblia do Antigo Testamento hebraico; e diz-se “Cristo”, na do Novo Tes-

tamento, isto é, em grego. Daí que ungido, cristo e messias são exactamente a mesma coisa. Para os evangelistas, ou seja, para as primeiras comunidades cristãs, Jesus é o Cristo, aquele que o Senhor ungiu para sempre, o Messias. É o que dizem os discípulos na sua primeira afirmação de fé em Jesus: «Tu és o Messias, o Filho de Deus vivo.» (Mt 16,16)

• O cristão é um ungido do Espírito: O Espírito do Pentecostes que Jesus ressuscitado nos enviou é a maior prova de que a Igreja é a comunidade dos ungidos pelo novo óleo - o Espírito Santo – que faz de todos nós um povo de sacerdotes, profetas e reis (Ex 19,16; 1Pe 2,5-9; Ap 1,6; 5,10; 20,6).

O **sacramento do Crisma**, que quer dizer da unção, exprime a força deste dom supremo do céu, que é o Espírito Santo, para fazer do que é ungido no Baptismo um soldado ao serviço do Reino, e membro de Cristo sacerdote, profeta e rei.



Restaurante Chinês

NOVO

Jian Feng  
建峰酒樓

Cozinha típica  
Chinesa

Junto ao Campo de Futebol do Sintrense

R. José Bento Costa, N.º 3 - A  
2710 PORTELA DE SINTRA

Tel.: 219 243 398  
Tlm.: 962 648 793



Farmácia Marrazes

Propriedade e Direcção Técnica de  
Dra. Célia Maria Simões Casinhas

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

Telef.: 21 923 00 58  
Fax: 21 910 50 45

# Calendário Litúrgico para Junho - AnoB

preparado por José Pedro Salema e Grupo Bíblico

**Dia 1 ASCENSÃO DO SENHOR**  
L1 Act 1, 1-11; Sal 46, 2-3. 6-7. 8-9  
L2 Ef 1, 17-23 ou Ef 4, 1-13  
Ev Mc 16, 15-20  
*"E assim o Senhor Jesus (...) foi elevado ao Céu (...). E eles partiram a pregar por toda a parte"*

**Dia 2 SEGUNDA-FEIRA da sem. VII**  
L1 Act 19, 1-8; Sal 67, 2-3. 4-5ac. 6-7ab  
Ev Jo 16, 29-33  
*"Tende confiança: Eu venci o Mundo"*

**Dia 3 TERÇA-FEIRA da sem. VII**  
L1 Act 20, 17-27; Sal 67, 10-11. 20-21  
Ev Jo 17, 1-11a  
*"Alegrai-vos e exultai, porque é grande nos Céus a vossa recompensa"*

**Dia 4 QUARTA-FEIRA da sem. VII**  
L1 Act 20, 28-38; Sal 67, 29-30. 33-35a. 35b-36c  
Ev Jo 17, 11b-19  
*"Para que sejam um como Nós"*

**Dia 5 QUINTA-FEIRA da sem. VII**  
L1 Act 22, 30: 23, 6-11; Sal 15, 1-2a e 5. 7-8. 9-10. 11  
Ev Jo 17, 20-26  
*"Sejam consumados na unidade"*

**Dia 6 SEXTA-FEIRA da sem. VII**  
L1 Act 25, 13b-21; Sal 102, 1-2. 11-12. 19-20ab  
Ev Jo 21, 15-19  
*"Apascenta os Meus cordeiros, apascenta as Minhas ovelhas"*

**Dia 7 SÁBADO da sem. VII**  
L1 Act 28, 16-20. 30-31; Sal 10, 4. 5 e 7  
Ev Jo 21, 20-25  
*"Se Eu quiser que ele fique até que Eu venha, que te importa? Tu, segue-Me"*

**Dia 8 DOMINGO DE PENTECOSTES**  
L1 Act 2, 1-11; Sal 103, 1ab e 24ac. 29bc-30. 31 e 34  
L2 1Cor 12, 3b-7. 12-13 ou Gal 5, 16-25  
Ev Jo 20, 19-23 ou Jo 15, 26-27: 16, 12-15  
*"Todos ficaram cheios do Espírito Santo e começaram a falar outras línguas, conforme o Espírito lhes concedia"*

**Dia 9 SEGUNDA-FEIRA da sem. X**  
L1 2Cor 1, 1-7; Sal 33, 2-3. 4-5. 6-7. 8-9  
Ev Mt 5, 1-12  
*"Bem-Aventurados os pobres em Espírito"*

**Dia 10 TERÇA-FEIRA da sem. X**  
L1 2Cor 1, 18-22; Sal 118, 129 e 130. 131 e 132. 133 e 135  
Ev Mt 5, 13-16  
*"Anuncio-vos uma grande alegria"*

**Dia 11 QUARTA-FEIRA da sem. X**  
L1 Act 11, 21b-26; 13, 1-3; Sal 97, 1. 2-3ab. 3c-4. 5-6  
Ev Mt 5, 17-19 ou Mt 10, 7-13  
*"Recebestes de graça, dai de graça"*

**Dia 12 QUINTA-FEIRA da sem. X**  
L1 2Cor 3, 15 - 4, 1. 3-6; Sal 84, 9ab-10. 11-12. 13-14  
Ev Mt 5, 20-26  
*"Todo aquele que se irar contra o seu irmão, será submetido a julgamento"*

**Dia 13 SEXTA-FEIRA da sem. X**  
L1 Sir 39, 8-14 (gr. 6-11); Sal 18 B, 8. 9. 10. 11  
Ev Mt 5, 13-19  
*"Vós sois o sal da terra. Vós sois a luz do mundo"*

**Dia 14 SÁBADO da sem. X**  
L1 2Cor 5, 14-21; Sal 102, 1-2. 3-4. 8-9. 11-12  
Ev Mt 5, 33-37  
*"Eu digo-vos que não jureis em caso algum"*

**Dia 15 SANTÍSSIMA TRINDADE**  
L1 Deut 4, 32-34. 39-40; Sal 32, 4-5. 6 e 9. 18-19. 20 e 22 L2 Rom 8, 14-17  
Ev Mc 28, 16-20  
*"Glória ao Pai, ao Filho e ao Espírito Santo, ao Deus que é e que era e que há-de vir"*

**Dia 16 SEGUNDA-FEIRA da sem. XI**  
L1 2Cor 6, 1-10; Sal 97, 1. 2-3ab. 3cd-4  
Ev Mt 5, 38-42  
*"Amai os vossos inimigos"*

**Dia 17 TERÇA-FEIRA da sem. XI**  
L1 2Cor 8, 1-9; Sal 145, 1-2. 5-6ab. 6c-8ab. 8c-9ab  
Ev Mt 5, 43-48  
*"Amai o vosso inimigo"*

**Dia 18 QUARTA-FEIRA da sem. XI**  
L1 2Cor 9, 6-11; Sal 111, 1-2. 3-4. 5 e 9ab  
Ev Mt 6, 1-6. 16-18  
*"Teu Pai que vê o que está oculto, te dará a recompensa"*

**Dia 19 CORPO DE DEUS**  
L1 Ex 24, 3-8; Sal 115, 12-13. 15 e 16bc. 17-18  
L2 Hebr 9, 11-15  
Ev Mc 14, 12-16. 22-26  
*"Sou o pão vivo, o que desceu do Céu: se alguém comer deste pão, viverá eternamente"*

**Dia 20 SEXTA-FEIRA da sem. XI**  
L1 2Cor 11, 18.21b-30; Sal 33,2-3.4-5.6-7  
Ev Mt 6, 19-23  
*"Onde estiver o teu tesouro, aí estará o teu coração"*

**Dia 21 SÁBADO da sem. XI**  
L1 2Cor 12, 1-10; Sal 33, 8-9.10-11.12-13  
Ev Mt 6, 24-34  
*"Não vos inquieteis com o dia de amanhã"*

**Dia 22 DOMINGO XII DO T. COMUM**  
L1 Job 38, 1. 8-11; Sal 106, 23-24. 25-26. 28-29. 30-31 L2 2Cor 5, 14-17  
Ev Mc 4, 35-41  
*"O Senhor respondeu a Job do meio da tempestade, dizendo: «Quem encerrou o mar entre dois batentes...?»"*

**Dia 23 SEGUNDA-FEIRA da sem. XII**  
L1 Gen 12, 1-9; Sal 32, 12-13.18-19 e 22  
Ev Mt 7, 1-5  
*"Tira primeiro a trave da tua vista"*

**Dia 24 TERÇA-FEIRA da sem. XII**  
L1 Is 49, 1-6; Sal 138,1-3.13-14ab.14c-15  
L2 Act 13, 22-26  
Ev Lc 1, 57-66. 80  
*"O seu nome é João"*

**Dia 25 QUARTA-FEIRA da sem. XII**  
L1 Gen 15, 1-12. 17-18; Sal 104, 1-2. 3-4. 6-7. 8-9  
Ev Mt 7, 15-20  
*"Pelos frutos os conhecereis"*

**Dia 26 QUINTA-FEIRA da sem. XII**  
L1 Gen 16, 1-12. 15-16 ou Gen 16, 6b-12. 15-16 Sal 105, 1-2. 3-4a. 4b-5  
Ev Mt 7, 21-29  
*"A casa edificada sobre a rocha e a casa edificada sobre a areia"*

**Dia 27 SEXTA-FEIRA da sem. XII**  
L1 Os 11, 1. 3-4. 8c-9; Is 12,2.3.4bcd.5-6  
L2 Ef 3, 8-12. 14-19  
Ev Jo 19, 31-37  
*"Trespassou-Lhe o lado e saíu sangue e água"*

**Dia 28 SÁBADO da sem. XII**  
L1 Gen 18,1-15; Sal Lc1,46-48.49-50.53-54  
Ev Mt 8, 5-17  
*"Guardava todos estes acontecimentos em seu coração"*

**Dia 29 DOMINGO XIII DO T. COMUM**  
L1 Act 12, 1-11; Sal 33, 2-3. 4-5. 6-7. 8-9  
L2 2Tim 4, 6-8. 17-18  
Ev Mt 16, 13-19  
*"Nas circunstâncias presentes, aliviarei com a vossa abundância a sua indigência, para que, um dia, eles aliviem a vossa indigência com a sua abundância"*

**Dia 30 SEGUNDA-FEIRA da sem. XIII**  
L1 Gen 18, 16-33; Sal 102, 1-2. 3-4. 8-9. 10-11  
Ev Mt 8, 18-22  
*"De todos sereis odiados por causa do meu nome"*

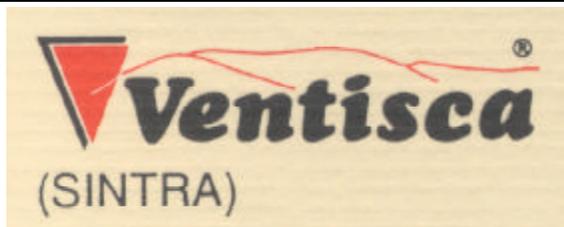
## Anuncie aqui!

## Este espaço é seu!

Contate:  
João Chaves: 96 303 02 24  
Rui Redol: 96 405 35 65

[cruzalta-publicidade@paroquias-sintra.net](mailto:cruzalta-publicidade@paroquias-sintra.net)

Rua Câmara Pestana  
Edifício Sintra, Lj. 2  
Telf.: 21 924 35 09  
Fax: 21 924 29 92



AVENTURA  
SOBREVIVÊNCIA  
OUTDOOR

# Livros do mês

## Viver para contá-la

(Gabriel Garcia Marquez)

por M. Helena Pereira

Este é um livro a destacar entre todos os livros que saíram em Abril. A autobiografia de Gabriel Garcia Marquez num livro fascinante de quase 600 páginas. A história do escritor colombiano e da sua família de quinze irmãos mistura-se com testemunhos do autor sobre a sua obra, os amigos, as viagens que fez, a sua época e a situação política e social da Colômbia.

Actualmente com 76 anos, Gabriel Garcia Marquez foi Prémio Nobel da Literatura em 1982 e demorou treze anos a escrever esta autobiografia!

(10% de desconto na aquisição deste livro na livraria Penha da Lua se fizer referência a este jornal)

**LIVRARIA**



**AMPLA ESCOLHA  
DE LIVROS  
AMBIENTE AGRADÁVEL**

---

R. Câmara Pestana - Edifício Sintra  
Loja 4 ~ 2710-546 SINTRA  
Telf.: 21 924 32 99  
(junto à Igreja de São Miguel)

# Vale a pena ver vídeo

por João Chaves

## Papa João XXIII

Seja católico ou não, este é um vídeo que deve ver. Tão simples e tão profundo! Este é, decerto, um bom vídeo para nos recordar a firmeza que devemos ter em alguns momentos da nossa vida, a pureza com que devíamos sempre viver e a força de que necessitamos para fa-

larmos sempre a Verdade.

Trata-se da biografia do Papa que originou o Concílio Vaticano II e que tanta força deu ao movimento ecuménico que hoje vivemos. Mostra-nos o lado arrojado de um homem que muitos imaginam apenas a "falar de cátedra", mas que salvou judeus da morte, que

apoiou manifestações de operários, que lutou pela justiça até à exaustão.

Para os cristãos que esqueceram um pouco a sua razão de existir é um filme obrigatório.



<http://videoclubexana.clubedevideo.com>

**Loja 1:**

Rua Doutor Félix Alves Pereira, 12A - Portela de Sintra

**Loja 2:**

Quinta da Samaritana, Rua Margarida Malheiros, Lote 38 - Loja C - Belas

# Santa Bárbara

Quem não conhece ou mesmo não disse já a expressão "Valha-me Santa Bárbara"? O que talvez não saibam é a sua origem.....

por Cristina Vinagre

Diz a lenda que Santa Bárbara, filha lindíssima de um pagão rico, Dióscoro, foi encerrada pelo pai numa torre para desencorajar as atenções dos numerosos cortejadores. Enquanto o seu pai andava em viagem, Santa Bárbara fez-se Baptizar.

Descoberta, é denunciada às autoridades que a sujeitam a torturas. Recusando-se a renunciar à sua fé, ordenam ao pai que a mate ele mesmo. Ao fazê-lo, é de imediato atingido por um raio que o reduz a cinzas.



SANTA BÁRBARA - mártir. Final do séc.III ou início do IV.

No regresso, Dióscoro ficou furioso pela sua filha desprezar os deuses pagãos e decidiu matá-la.

Bárbara foge por uma fenda que se abre entre as pedras da torre para a deixar passar.

A partir do séc. IX o seu *cultus* espalha-se largamente. Por causa do destino do pai, é invocada contra as trovoadas (raios) e, mais tarde, como santa padroeira dos artilheiros, mineiros, canhoeiros, marinheiros e ainda bombeiros.

Santa Bárbara é representada habitualmente com uma torre e ou um cibório encimado pela hóstia.

Podemos apreciar um exemplar de Santa Bárbara em talha dourada e policromada, com olhos de vidro (Alt-41cm) na:



Sala Museu de Arte Sacra, na Igreja de São Martinho Sintra (Vila Velha), de 2ª a Sábado das 10h às 12h e Domingos das 16h às 18h.

# Abaixo os auscultadores!

## David Fonseca

"Sing Me Something New", 2003

por Pedro Tomásio e Tiago Bueso

O destaque musical deste mês vai para o regresso da voz e alma dos Silence 4, David Fonseca, agora a solo.

Desengane-se quem pensa que os quatro de Leiria se separaram. Muitos boatos circularam acerca disso. Os fãs podem estar descansados porque, na realidade, o grupo apenas decidiu fazer uma pausa para que cada

um pudesse prosseguir com tudo o que ficou suspenso desde o enorme sucesso nacional, que levou a banda portuguesa a ser considerada a maior dos anos 90. Aproveitando a ocasião, David Fonseca enveredou por uma carreira a solo, lançando no passado mês de Maio o seu primeiro álbum, *Sing Me Something New*.

Se o segundo trabalho

dos Silence 4 apresentava já uma evolução a nível de produção, *Sing Me Something New* sobe a fasquia, comparando-se aos melhores registos de produção de artistas como Bryan Adams ou Rod Stewart.

"Someone that cannot love" (single de apresentação), bem como todo o álbum, traduz uma



continuidade no som peculiar dos Silence 4, o que prova definitivamente o forte cunho pessoal de David Fonseca na composição das músicas a que já dava voz.

Não perca tempo:

Torne-se assinante do Jornal

**CRUZ ALTA**

**ESPECIALIDADES DA CASA:**



- Arroz de Tamboril
- Açorda de Marisco
- Bacalhau à Apeadeiro
- Escalopes à Archiduck
- Bifes à Café
- Arroz-Doce
- Taça do Chefe

**Encerra à Quinta-Feira**

Avenida Miguel Bombarda, 3-A  
Telef. 219 231 804 - 2710 SINTRA

**ESPECIALIDADES DA FÁBRICA:**

Queijadas - Travesseiros - Pastéis de Sintra  
Nozes Douradas - Pastéis Cruz Alta



**ANTIGA FÁBRICA**  
DE  
QUEIJADAS FINAS DA  
★ PIRIQUITA ★  
CONSTÂNCIA GOMES PIRIQUITA

**PIRIQUITA**

R. das Padarias, 1  
2710-603 SINTRA

Telf.: 21 923 06 26 / Fax: 21 924 23 99

**PIRIQUITA dois**

R. das Padarias, 18  
2710-603 SINTRA

Telf.: 21 923 15 95



**ANTIGA FÁBRICA**  
DE  
QUEIJADAS FINAS DA  
★ PIRIQUITA ★  
CONSTÂNCIA GOMES PIRIQUITA

# Os Jovens e a sua obra

**N**os dias que correm e quando tão mal se diz dos Jovens, aqui deixo o meu testemunho do quanto eles são importantes para o nosso futuro.

Em 1945, um grupo de Jovens decide contra tudo e contra todos (mesmo contra os pais), formar um Clube desportivo, com a designação de Janas Futebol Clube. Clube esse que era mantido graças à tenacidade e sacrifício

dos jovens de então, que tinham de esconder dos pais as botas e a bola que tinha sido dada por alguém com posses (sim, porque uma bola nessa época era muito cara).

O Clube foi-se mantendo com muito custo até

ao dia em que esses jovens já não eram assim tão jovens. Estávamos em 1976, quando outro grupo de jovens com idades entre os 17 e os 18 anos quiseram dar novo impulso ao seu Clube do coração, também eles conta tudo e



quase todos, decidiram formar uma nova Direcção.

Acompanhados de alguns menos jovens - por sinal um deles tinha sido um dos principais fundadores deste Humilde e Afável Clube, esta direcção conseguiu dar a este Clube

um impulso de dinâmica, e fazer com que as sementes da juventude deixasse as sementes da tolerância e da humildade. Quem visita este Clube sente que aqui existe ainda a tolerância e a amizade, sentimentos que fizeram com que o Janas Futebol Clube seja a obra que é.

Agora que já estou no grupo dos menos jovens, peço àqueles que dizem que os jovens não prestam, que lhes dêem a oportunidade que nos deram.

E aos jovens peço que mostrem o vosso valor, mesmo contra tudo e contra quase todos. É que acreditar no nosso valor vale sempre a pena.

# Quando são os filhos a ensinar

por Alexandre Sebastião

**Q**uando me pediram para contar uma história, num jornal de cariz católico, como pai e representante de uma associação de pais, por instinto a primeira coisa de que me lembrei não foi de uma história minha mas de todos.

Pensei na história de um pai e de uma mãe que perderam o seu filho quando foram à cidade e, ao fim de algum tempo e de alguma angústia, encontraram o menino a conversar com os sábios da cidade. A curiosidade de aprender levou-o a procurar quem mais sabia para descobrir apenas

simplesmente porque os pais não estavam atentos e não lhes deram o devido apoio.

As crianças são naturalmente muito curiosas e os pais por si só são insuficientes para lhes saciar o seu desejo de saber e aprender. Devem então as crianças frequentar a escola para que aqui possam, de forma

filhos se deve a essa mesma escola.

Por fim, os pais devem ouvir os seus filhos, não só para saber como correu o seu dia escolar e apoiá-los no que for necessário, mas também porque com eles podem aprender. A forma simples e honesta como as crianças colocam as questões leva-nos muitas vezes a reflectir sobre temas para os quais algumas vezes temos dificuldades em dar resposta.

Aproveito ainda esta oportunidade para informar que a escola do Ral terá no próximo ano lectivo um serviço de refeições e um espaço para ATL,



que era ele quem mais ensinava.

Esta breve história encerra em si alguns dos elementos fundamentais que devem pautar as relações entre pais e filhos. Senão vejamos: Devemos estar sempre atentos aos nossos filhos porque senão corremos o risco de os perder ou de se perderem, não só fisicamente mas também em outros planos. Quantas vezes as crianças, os adolescentes e os jovens tomam as decisões mais erradas

orientada, descobrir o mundo que as rodeia.

Em pais preocupados, a ausência da criança causa sempre alguma angústia, mas numa escola a criança não tem de estar afastada dos pais. A escola não pertence às instituições, nem aos professores, a escola é de todos. Mais do que o direito de colaborar com a escola, os pais têm o dever de estabelecer uma relação de proximidade com a escola, já que grande parte da educação dos nossos

o que significa que as crianças poderão estar na escola, sempre acompanhadas por professores e educadores das 8 às 20 horas, se necessário.

A associação de pais do Ral está a desenvolver todos os esforços para tornar a escola numa escola de excelência no concelho de Sintra e, nesse sentido, espera que no próximo ano lectivo as crianças já possam beneficiar da disciplina de Educação Moral e Religiosa Católica.

AROMA da terra

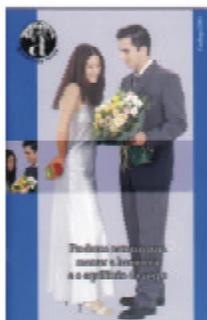


AROMA DA TERRA - Cosméticos Naturais, apresenta os seus produtos da Linha Viagem.



Embalagens práticas, com um formato pequeno - 30 ml - e inquebrável, são facilmente transportáveis, não tendo por isso dificuldade em utilizar os produtos **AROMA DA TERRA** sempre que queira e em qualquer parte do Mundo.  
Leite de Limpeza; Tónicos Faciais; Sabonete Líquido; Gel Higiene Íntima; Banho Activo de Plantas; Shampoos; Creme Amaciador; Gel Bálamo; Gel Redutor; Creme Anti-Celulite.

Venha conhecer estes e outros sensacionais produtos !!!  
Tome-se financeiramente Independente !!!



Venha trabalhar connosco !!!  
LIGUE GRÁTIS 800 203 837

AROMA DA TERRA - Cosméticos Naturais, Lda.  
Rua Dr. Sousa Martins, 9 - Apartado 364  
2726-902 MEM MARTINS - PORTUGAL  
Tel. 21 926 44 30 - Fax: 21 926 44 31  
www.aroma-terra.pt - sede@aroma-terra.pt

**CABRIZTERRAS, LDA**

(Grupo Heitor Rebelo)

CAMIÕES DE ALUGUER COM GRUA



ALUGUER MÁQUINAS P/TERRAPLANAGEM, CONSTRUÇÃO CIVIL E OBRAS PÚBLICAS



TRANSPORTES ESPECIAIS DE MERCADORIAS NACIONAL / INTERNACIONAL



Travessa Lapá, 16 - Cabriz • 2710-118 SINTRA

☎ 219 233 676 - 219 105 310 • Telefax 219 106 275

Camiões  
Máquinas  
Transportes

em  
**SINTRA**

# Santos Populares

Vila Velha  
**SINTRA**

12, 13, 14,  
20, 21, 27, 28  
~ Junho '03 ~  
A partir das 20h

Caldo Verde

Sardinhas

Bifanas

Rifas

Doçaria

Manjericos

Jogos

Animação

## Programa

Todos os espectáculos de animação têm início às 22h

Dia 12, Quinta-Feira

Conjunto Salamandre (música instrumental Celta)  
Momento de Fado pelos Irmãos Archer

Dia 13, Sexta-Feira

Trio Sebastião Antunes (música tradicional Portuguesa)

Dia 14, Sábado

Grupo Coral dos Reformados e Idosos, de Lourel

Dia 20, Sexta-Feira

Grupo Top 2 (música variada)  
Marchas Populares dos Jardins de Infância  
da Santa Casa da Misericórdia de Sintra

Dia 21, Sábado

Momento de Fado por Vítor Duarte  
Marchas Populares dos grupos de catequese  
das Paróquias de São Martinho  
e de Santa Maria e São Miguel

Dia 27, Sexta-Feira

Grupo Coral de São José, de Vila Verde  
Tuna da Universidade da Terceira Idade, de Sintra

Dia 28, Sábado

Trio Fernando Ferreira  
Grupo Coral dos Reformados e Idosos, de Pêro Pinheiro

### Organização:

Comissão das Festas de N<sup>o</sup> Sr<sup>a</sup> do Cabo Espichel  
Paróquias de S. Martinho e de Sr<sup>a</sup> Maria e S. Miguel

### Apoio:

Câmara Municipal de Sintra  
Junta de Freguesia de S. Martinho

O Cruz Alta tem a alegria de o  
convidar a estar presente nos  
festejos dos Santos Populares!

**Temos uma  
surpresa especial  
para si!**

Apresente este Jornal na barraquinha  
dos bolos (na Fonte da Pipa)  
e receba um doce presente!

## Por via directa



O Cruz Alta foi para a rua conhecer as pessoas que fazem parte da grande família de Sintra e ouvir aquilo que têm para nos dizer, por via directa! Neste mês apresentamos Sr. Eduardo Martins, ao qual fizemos algumas perguntas:

1) Já conhece o Cruz Alta?; 2) É católico?; 3) Vive nesta localidade? O que pensa dela?; Deixe uma mensagem no Cruz Alta.

### Na Ribeira de Sintra

- Eduardo Martins
- 76 anos
- Reformado
- 1) Já conheço o jornal.
- 2) Sou católico.
- 3) Em tempos passados,

a Ribeira era campos de cultura e matos, mas todos conheciam todos, as famílias estavam sempre prontas a auxiliar o vizinho. Naquele tempo, o dinheiro não era nenhum, e a fome batia a muitas portas, até porque havia sempre muitos filhos para sustentar.

O que eu sinto agora é que se perdeu o amor, não há a noção de família que havia, mesmo entre estranhos.

Para mim, o serviço de camionagem aqui para baixo é muito mau, não existem quase camionetas! E quando as há é a horas que não interessam a ninguém, temos uma muito cedo (madrugada quase) e outra que nos põe em casa com as galinhas. Se precisamos de ir ao médico e que a consulta dê para as 6h ou 7h lá vimos de excursão a pé, que é bom!!! Esta gente por aqui é velha, tenham atenção a este povo que também faz parte de Sintra!

Mensagem: "Que quem manda saiba mandar, e tenham olhos para todos, não é só dos ricos que se vive, e Sintra não é só a Vila Velha."

## Flagrantes da vida real



## Assinatura

Cruz Alta

Torne-se assinante do Jornal Cruz Alta: Preencha com letras legíveis e envie para:  
Cruz Alta - Assinaturas ~ Igreja de São Miguel ~ Av<sup>a</sup> Adriano Júlio Coelho  
Estefânia ~ 2710-518 SINTRA

Nome: \_\_\_\_\_  
Morada: \_\_\_\_\_  
Localidade: \_\_\_\_\_ Código Postal: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_  
Telefone: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_  
Data de Nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

### Agregado familiar:

Nome: \_\_\_\_\_ Data de Nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
Nome: \_\_\_\_\_ Data de Nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Torne-se assinante e receba o

**Cruz Alta**

Assinatura Anual (11 números)

Apenas 10 cruces

\* Conforme legislação aplicável, os seus dados não serão fornecidos a terceiros e pode alterá-los ou anulá-los. Para tal, basta comunicar por escrito à Direcção do Cruz Alta.