

## Férias!



Neste mês:



Gimnastrada  
em Sintra

Pág. 3



Oficinas de Oração

Pág. 4



Operação...  
Kudom!

Pág. 7

## Cruz mais Alta

### com São Pedro de Penaferrim

É com muita alegria que podemos anunciar que, a partir deste mês, o Cruz Alta passará a ser também o Jornal da Paróquia de São Pedro de Penaferrim.

Damos assim início a uma caminhada conjunta que queremos por muitos anos!



Aproveite bem as suas férias!

Muitos optam por continuar o ambiente de confusão e de stress, no fundo continuam a viver da forma de que se queixam. Mas há outras alternativas. "Venham comigo a um

lugar sossegado para descansarem um pouco" (Mc. 6, 31).

Porque não tentar encontrar paz de espírito? Porque não descansar verdadeiramente? Porque não apro-

veitar para reforçar os laços com a família e com os amigos? E porque não reflectir um pouco mais sobre o nosso Deus?

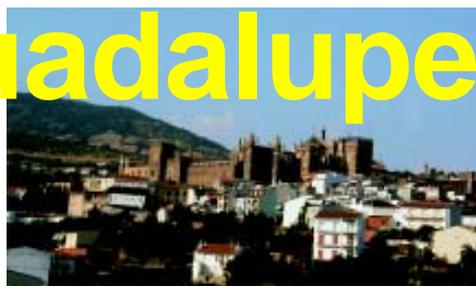
Saber parar é uma arte! Boas férias!

### Peregrinação Paroquial a

Pág. 8

## Guadalupe

Se há forma diferente de fazer férias, esta é uma delas. Um grupo de paroquianos resolveu, há dias atrás, fazer uma peregrinação a Guadalupe.



Nas centrais:



Jubileu  
Sacerdotal  
do P. Lencastre



Um Verão  
diferente

Pág. 10

Engº  
Baptista  
Alves



Pág. 16

# Editorial

Para pensar nas férias...

Há algum tempo ouvi uma notícia que suscitou alguma polémica nos cristãos portugueses: o Papa tinha deixado de falar português nas suas audiências habituais. Logo se colocaram várias hipóteses para este facto, entre as quais a do crescente cansaço do nosso pastor, que teria de encurtar as suas declarações (mas porquê então apenas o português e não outras línguas?)

A jornalista Aura Miguel, que acompanha há já vários anos todas as notícias do Vaticano, considerou que, provavelmente, esta questão tinha mais que ver com o facto, visível, de que os portugueses vão cada vez menos a estas audiências e começam a ser raras as visitas

de grupos de Portugal. Esta notícia, que rapidamente foi ultrapassada, fez-me pensar nesta nossa família de cristãos e na situação das nossas paróquias e grupos por este Portugal. E a conclusão a que cheguei é que este foi um reflexo de como poderá estar a nossa Igreja. Em todos os grupos, reuniões e acontecimentos que se vão organizando pelas nossas paróquias, é muito usual ver as ideias começarem com muita força e

irem esmorecendo à medida que o tempo vai passando, até se ficar reduzido a um pequeno grupo ou mesmo a deixar desaparecer o que começou com tanta vontade. Os poucos resistentes continuam com as ideias para a frente mas, às vezes, o grupo não resiste e vai acabando. Outras vezes, é possível continuar, mesmo com poucas pessoas mas com dedicação e muita vontade de fazer coisas bonitas.

Aqui só para nós, deixem-me dizer-vos que

milagres acontecem! Porque vemos que Jesus está mesmo presente no meio de nós e vimos para casa mais ricos e mais cheios do Espírito Santo.

Ouvi uma das nossas catequistas dizer um dia: "Quando preparo uma reunião para cem pessoas e aparecem dez, claro que me custa. Porque o ser humano gosta de se sentir recompensado! Mas ofereço o meu trabalho a Deus e Ele tem-me recompensado sempre!" Foram muito importantes estas palavras para mim. Sempre que me

sinto mais angustiada ao ver pouca gente reunida ou uma sala quase vazia, penso nisto, e ofereço a Deus... e Ele também me tem recompensado sempre! A verdade é que tenho visto tanta generosidade, boa-disposição, ami-

zade, simpatia, que sei que todo o esforço vale a pena. Às vezes estamos tão cansados, tristes ou sem vontade que decidimos não ir, só hoje. De vez em quando acontece-me... e arrependo-me sempre! Porque exactamente naquele dia a oração foi mais bonita, ou foi lá alguém ensinar uma coisa nova, ou se falou de um assunto que me interessa muito. Por isso digo, por experiência própria, que perde muito quem não está lá. E quem

quem fica a perder são as pessoas que saem ou que, logo à partida, não participam em nenhuma das actividades das nossas paróquias. É nestas reuniões que criamos os melhores amigos, que aprendemos músicas lindíssimas, que sabemos o que a Bíblia quer dizer, que trocamos experiências, que... tanta coisa!

Quando um grupo de pessoas se reúne na igreja para rezar, cantar, conversar, dançar, comer,



## JUBILEU PAPAL



**TERÇO VIVO**



**João Paulo II** C  
25 anos n  
o s  
c o s  
c o



Decidiu o Patriarcado de Lisboa promover uma grande celebração para comemorar o 25º aniversário do Pontificado de João Paulo II e, ao mesmo tempo, encerrar o ano do Rosário proclamado pelo Papa.

Rezaremos o Terço - contemplando os Mistérios Luminosos - com uma movimentação cénica de grande dimensão (daí o nome do projecto: "Terço Vivo") seguido da celebração da Eucaristia, a que eu próprio presidirei e em que participarão outros Bispos de Portugal.

Lisboa, 22 de Maio de 2003

*Jose, Cardeal Patriarca*  
† JOSÉ, Cardeal - Patriarca

**18 de Outubro**

**Lisboa**

Estádio do Restelo

[www.tercovivo.net](http://www.tercovivo.net)

(disponível a partir de 23 Junho)

As nossas Paróquias vão estar presentes neste dia tão especial para a Igreja de Jesus!

**Esteja atento às informações disponibilizadas!**

continua a batalhar para que o grupo ou aquela actividade continue a acontecer sabe que a "recompensa" se tem sempre, num sorriso, numa palavra, naquilo que se ganha e aprende.

Por isso, para estas férias tenho uma proposta. Pare, descanse, reze um bocadinho, respire fundo... e agora, decida o que quer fazer na nossa Igreja. Como disse o nosso querido P. Carlos Jorge numa das suas homilias, hoje em dia a Igreja tem muito a oferecer. Existem grupos e

eventos tão diversificados como cristãos.

E se não foi ainda inventado, vamos fazê-lo! Procuremos bem fundo no nosso coração uma coisa de que gostemos de fazer, que nos apeteça oferecer à nossa paróquia. Pode ser jardinagem, cantigas, orações, notícias para o jornal, danças de salão,... e vamos só experimentar...

Asseguro que poderá haver noites mal dormidas, fins de semana totalmente passados na igreja, cansaço, discussões

e até algumas lágrimas. Fazem parte da vida! Mas de certeza que teremos muitas alegrias, amigos e experiências enriquecedoras.

Nós por cá, também vamos a banhos. Que é como quem diz, estamos de férias no mês de Agosto, por isso, o Cruz Alta volta a sair no mês de Outubro. Até lá, boas férias, muito descanso, e um recarregar de baterias para mais um ano cheio de actividade. Fiquem com Deus.

Ana Lúcia Santos

### Ficha Técnica

#### Publicação Mensal das Paróquias de Sintra

Santa Maria e São Miguel  
São Martinho  
São Pedro de Penaferrim

#### Direcção:

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

#### Jornalistas:

Ana Lúcia Santos;  
João Chaves;  
Paula Penaforte.

#### Colaboração:

Carlos Brito Marques;  
Diácono António Costa;  
Eduardo Valentim;

Gabriela Garcia;  
Gonçalo Nunes;  
Grupo Bíblico;  
Guida Borges;  
José Penaforte;  
Manuela Redol;  
M. Helena Pereira;  
Miguel Forjaz;  
Odete Santos;  
Odete Valente;  
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.

#### Edição gráfica e paginação:

António Louro;  
António Luís Leitão;  
José Pedro Salema.

#### Área financeira:

Mafalda Pedro.

#### Distribuição e assinaturas:

Carlos Brito Marques;  
Fernando Monteiro;  
Guilherme Duarte.

#### 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  
fotos@paroquias-sintra.net

#### Impressão:

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



# A melhor parte

**R**ezando a Jesus a Crisma de um grupo teimoso (2 anos de preparação), senti o desejo de terminar numa experiência de deserto, por eles sugerida, à luz do relato bíblico da fuga de Elias (1 Rs 19, 3-15), e, durante a minha preparação desse tema e desse tempo, fui lendo um evidente paralelismo eucarístico nesse texto.

Como Elias, também nós, amedrontados pelos vários perigos que a fidelidade e o zelo pelas coisas do Senhor atraem, largamos os nossos enquadramentos e seguranças da hora fugidia que é o nosso presente e, no deserto de

apegos e referências, nos lançamos na momentânea experiência da hora eterna: hora da coincidência e sobreposição do eterno de Deus com o fugaz agora da história do homem, que experimentamos e nos modulamos em tensões de porvir, onde, num sempre renovado "agora", sem passado e sem futuro, esse historicidade se cruza com o sempre presente de Deus.

Nessa situação, como Elias, reconhecemos que, sem a referência ao outro, ainda que teime em destruir-nos, a vida não será mais valiosa do que a inanidade de cemitério, (1 Rs 19, 4c): "tira-me a vida,

pois não valho mais que os meus antepassados".

Se não morro à mão dos outros, estou (como os antigos) morto, porque não os tenho.

Quando experimentamos este vazio chega a hora de saborear o zelo de

*"Vale mais um gesto de amor que todas as obras juntas"*

Deus. Perante o meu desalento diz-me: "Levanta-te e come!"

Aquele pão, surgido do nada, em pleno deserto, aquele pão alentante, pão vindo do Céu, comido por duas vezes, ganha sentido em referência às duas

mesas das quais o Senhor nos faz comer, sempre que a Ele vimos, em busca de sentido para o que somos e para o que vivemos.

Da primeira comida (a mesa da Palavra), tudo ficou aparentemente na mesma; da segunda comi-

da, a mesa da Eucaristia, nos afoitamos a subir ao Horeb, a ficar de pé diante do Senhor, prontos para ser enviados, de volta, àqueles de quem, por zelo da nossa segurança, nos afastáramos, não para nos afirmarmos, mas para atrair

(ungir), quem nos continue.

"Volta outra vez para trás" é a ordem que ouvimos, quando, no fim do encontro nos dizem "ide em (missão de), paz!"

Se alguma dúvida ainda pudesse restar, gravemos bem fundo no coração a certeza de que Deus não se manifesta no alarido, no tumulto, no estrondo, mas na suavidade da brisa. Aí sim, aí estava o Senhor. Na agitação das grandes acções, tumultuosas, agitantes, a ponto de fender os montes, não está o Senhor. Bem dizia S. João da Cruz, recordado por Santa Teresinha: "vale mais um gesto de amor que todas as obras juntas".



Isto o entenderam os "desertores" (que fogem para o deserto), que escolhem tomar para si, enquanto grupo e como sinal da sua unidade, o nome de Horeb, (grupo de aprofundamento da fé), e voltar ao ponto de partida, agora para justificar no "ser para os outros" a sua razão de existir.

É nessa qualidade e para essa finalidade que apresentam um projecto a que entusiasticamente querem deitar mãos, assim, para tanto, se sintam enviados.

## Jovens Paroquianos representam Sintra na XII Gymnaestrada Mundial

por Eduardo Valentim

**D**ecorreu este ano em Lisboa, de 20 a 26 de Julho, um dos eventos mais importantes do mundo da ginástica, que reuniu cerca de 25 mil ginastas de 52 países.

Esta grande reunião de atletas de todo o Mundo não tem carácter competitivo e congrega pessoas de todas as idades, inclusive deficientes, partilhando saberes, competências e habilidades. É a grande festa da ginástica que se realiza de 4 em 4 anos.

A representar Sintra, através do

Sport União Sintrense e Tuna Operária de Sintra, estiveram envolvidos mais de 60 atletas sintrenses, muitos deles bem conhecidos de todos nós, já que participam activamente na nossa comunidade.

A preparação para tão



grande responsabilidade, foi intensa para todos. Estas fotos demonstram o trabalho de preparação dos atletas de um dos nos-

clubes (Tuna Operária de Sintra) no qual praticam esta modalidade desportiva

alguns dos nossos paroquianos mais novos.

É gratificante ver os nossos jovens a participar nesta reunião representando a nossa terra, e não deixando os seus créditos por mãos alheias.



## Avós e netos reúnem-se em Sintra

**M**il avós e netos de várias associações do concelho de Sintra participaram, no dia 23 de Julho, num chá dançante que se realizou na Quinta dos Cedros, no Linho.

A festa foi animada pelo grupo musical da Associação dos Anos 60 e

era ver avós e netos com a mesma juventude a divertirem-se ao som da música ao vivo. A iniciativa surgiu de uma ideia da Câmara Municipal de Sintra que pretendeu promover o convívio entre as duas gerações e aproximá-las. Com o grande sucesso que obteve, já está

prometida a repetição.



## Parabéns a vocês!

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

### Em Agosto:

2 Francisco Salema Garção  
2 Maria Isabel Wemans  
4 Dalila Dores Silva  
4 Lucinda Ansiães  
5 Florindo Silva Ventura  
6 Jerónimo Jesus Morais  
7 Mariana Costa Marques  
9 José Madeira  
10 Diogo Vassalo Forjaz  
10 Pedro Laborde  
11 Sara Inglês Diniz  
11 Tiago Ferreira Reis  
12 Aurélia Lacerda Tavares  
15 Paulo Inácio Fernandes  
16 Luis Silva Leitão  
21 Helder Fernando Reis  
21 Vanessa Filipa Rosa  
22 Miguel Angelo Antunes  
23 Fernando Tristão Luis  
24 Leonor Sousa Araújo  
25 Maria de Fátima Teixeira  
31 Maria Manuela Alvelos

### Em Setembro:

7 Carlos Alberto Moreira  
9 Clementina Silva  
9 Joaquim Fernandes  
11 Miguel Vassalo Forjaz  
14 Ana Catarina Rodrigues  
14 Maria Manuela Mendes  
15 Antónia Rodrigues  
15 António Alberto Almeida  
16 António Luís Leitão  
16 Tomás Salema Garção  
19 Cátia Silva Gomes  
19 Inês Isabel Vasquez  
20 Eduardo Valentim  
20 Maria Gorete Cacho  
21 Lisete Piedade Serra  
23 Pedro Miguel Almeida  
24 Carlos António Mendes  
24 Maria Clara Valente  
26 Maria Manuela Félix  
26 Rita Bettencourt Vieira  
26 Tânia Alexandra Silva  
27 Gabriela Silva Vasquez  
30 Maria Celeste Garção  
30 Sofia Gaivão

# Experiências de oração nas oficinas de vida

por Odete Santos

**T**erminou no dia 11 de Junho mais uma Oficina de Oração e Vida que se realizou no salão da igreja de S. Miguel. A "Oficinas de Oração e Vida" é uma associação laical de direito privado, autorizada definitivamente pela Santa Sé.

As Oficinas de Oração e Vida são uma escola de oração, são um serviço onde se aprende a aprofundar a arte de orar: assim como numa oficina se aprende a trabalhar trabalhando, aqui orando aprende-se a orar.

Aprende-se também a entrar na relação pessoal com o Senhor, através de várias modalidades de oração, desde os primeiros passos até às alturas da contemplação. São uma Escola de Vida: com a meditação da Palavra, a oração intensa, a reflexão, o oficinista vai-se pacificando, libertando as an-

gústias, ansiedade, medos e tristezas. São também uma Escola Apostólica: levam o cristão a participar na missão sacerdotal, profética e régia de Jesus Cristo.

As Oficinas, que foram inspiradas e elaboradas por Frei Inácio Larrañaga a partir dos Encontros de Experiência de Deus, podem vir a ser um viveiro de vocações apostólicas. Gostaria de partilhar



## OFICINAS DE ORAÇÃO E VIDA

convosco alguns excertos de testemunhos dos oficinistas:

- "A Oficina de Oração e Vida foi uma ajuda muito preciosa. Ensinou-me a encontrar-me com Deus, a amá-Lo, a vê-Lo como um amigo que me ama e me

quer ajudar na minha caminhada. (...) Ajudou-me a ver Deus no meu irmão, a querer amá-lo mais e a respeitá-lo. (...) Ajudou-me ainda a levar a paz e tranquilidade ao meu lar.;"

- "Um grande ensinamento de como poderei atingir o amor de Deus.

(...) Senti que estava no meio de uma família e que toda esta família tentou atingir o amor de Deus e transmitir-Lhe o

seu amor.;"

- "Foi uma experiência maravilhosa. Senti-me mais perto de Deus e dos irmãos.;"

- "Foi uma experiência fantástica onde comecei uma 'aventura' com Jesus e espero continuar esta

nossa relação cada vez mais íntima de um Amor cada vez mais sincero, mais cúmplice, mais intenso.;"

- "Aprender a ir cada dia mais fundo no encontro amoroso com Deus; aprender a ter a vida em abundância e a partilhá-la em comunidade. Acreditar que o Deus que me criou me ama! Querer partilhá-Lo com os irmãos!"

- "A Oficina significou, para mim, um esforço de aproximação e de diálogo íntimo com o Senhor. A minha fé baseia-se na certeza, no saber que o Senhor quer estar comigo sempre, mas para isso é necessário que eu me saiba tornar receptiva através da Oração e saiba também concretizar na Vida a presença sempre amorosa do Senhor.;"

- "Gostei muito de participar na Oficina de Oração

e Vida, pois é um aprofundar a Fé, ou seja, levar a Palavra de Deus para a vida do dia-a-dia. (...) Acho que a partir desta Oficina vou querer conhecer melhor a Palavra de Deus, espero que a Bíblia seja uma leitura diária e não fique só na leitura mas na aplicação da mesma. (...) Criámos um ambiente de fraternidade como Jesus criou com os seus discípulos.;"

- "Agradeço a Jesus poder participar, pois deu-me muitos momentos de certeza quanto ao amor que Deus nos tem, e aprendemos a viver melhor com as outras pessoas que estão à nossa volta.;"

"Foi uma experiência única, diferente e ótima. Foram meses de aperfeiçoamento de maneira de

orar, mas que, para mim, confesso, muitas delas eram totalmente desconhecidas.;"

- "Foi no decorrer desta Oficina que me fui apercebendo do quanto me faltava saber, compreender, interiorizar, disciplinar. (...) Se me fosse pedido resumir, eu simbolizaria esta Oficina onde se aprende a orar para se aprender a viver, numa flor que foi desabrochando lentamente (...)"

O início da próxima Oficina de Oração e Vida, para a qual convido todos quantos queiram participar, está programado para Setembro próximo, em data a anunciar. Decorrerá no salão da igreja de S. Miguel, às terças-feiras, das 15 às 17 horas.



**COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA**

Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira

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





**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)

## 10º Aniversário festejado com Eucaristia

A Neutroplast, empresa de que são proprietários os nossos amigos Redol, festejou há alguns dias o seu 10º aniversário. O CRUZ ALTA esteve lá e pôde testemunhar o enorme trabalho levado a cabo por TODOS os que trabalham nesta empresa, na preparação do evento. Para além do excelente almoço de confraternização, tam-

bém houve espaço para o teatro. Numa excelente representação, vários trabalhadores resolveram apresentar "A História da Empresa". Mas também o rancho folclórico da região marcou presença e foi muito especial o profissionalismo e a simpatia com que se apresentaram.

A festa começou na missa celebrada logo no início pelo nosso Padre



Carlos. E como muitos na altura referiram, começando assim, é difícil que não corra tudo de outra maneira.

O mais curioso é que alguns dos presentes, que nem eram "destas coisas", disseram não poder es-

quecer "esse" momento, pois apesar de já terem estado noutras festas, nunca nenhuma os tocara "assim"!

Para toda a equipa da Neutroplast o nosso bem-hajam e até daqui a 10 anos!

# Anuncie aqui!

## Este espaço é seu!

### João 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

## Consultório Médico

### As gorduras na nossa alimentação

Como falámos anteriormente, a doença cardiovascular de causa aterosclerótica é a principal causa de morte em Portugal e nos Países Ocidentais e é muito menos frequente, por exemplo, no Japão e em África. Os nossos maus hábitos alimentares contribuem para que se criem condições que conduzem a esta doença. O que é preciso fazer?

- Para já, tente manter o peso ideal, tendo em conta a sua altura.

- Reduza a quantidade total de gordura presente

na sua alimentação, particularmente a saturada

- Coma alimentos mais ricos em fibra

- Corte no açúcar

- Reduza a quantidade de sal que inclui na sua alimentação

- Ingira bebidas alcoólicas com moderação

- Pratique exercício físico regularmente

As gorduras na nossa alimentação podem ser divididas em:

- **Saturadas** - a maior parte delas encontra-se em alimentos de origem animal, como a carne, os o-

vos, a manteiga, a margarina, o queijo, a nata do leite, etc. A maior parte são sólidas à temperatura ambiente. Há também algumas fontes de origem vegetal de gordura saturada, como os óleos de palma e de coco.

#### "Alguns processos de fabricação modificam os óleos e as gorduras"

- **Poli-insaturadas** - são de consistência mais mole, ou mesmo líquidas, à temperatura ambiente, e existem principalmente em óleos de plantas como o açafrão, o girassol, o milho,

a soja, e em alguns peixes.

- **Mono-insaturadas** - também são líquidas. A mais conhecida é o azeite.

As gorduras saturadas tendem a elevar os valores do colesterol no sangue e as gorduras insaturadas podem ajudar a baixá-los.

A elevação do colesterol fracção LDL previne-se controlando os factores que levam ao seu desenvolvimento. Concluindo, deverá ter uma dieta com conteúdo baixo em gorduras saturadas, e na confecção das refeições,

deverão ser utilizadas as gorduras mono ou poli-insaturadas, como por exemplo o azeite. É aconselhável também evitar alimentos ricos em colesterol como o leite gordo e o condensado, a gema do ovo, carne gorda, miudezas de animais, produtos de salsicharia, mariscos (até dá jeito ao orçamento), produtos achocolatados, gelados, bombons, bolos de pastelaria com ovos, natas, recheios, etc. Acho melhor ficar por aqui...

Uma última nota: esteja atento sempre aos rótulos dos produtos alimentares,

uma vez que nem todos os que contêm gordura ou óleo vegetal têm necessariamente um baixo teor de gordura saturada. Alguns processos de fabricação modificam os óleos e as gorduras, de tal modo que estas passam a saturadas, como por exemplo, certas margarinas.

Para a próxima vamos continuar a falar sobre alimentação.

por Miguel Forjaz, médico



### 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:

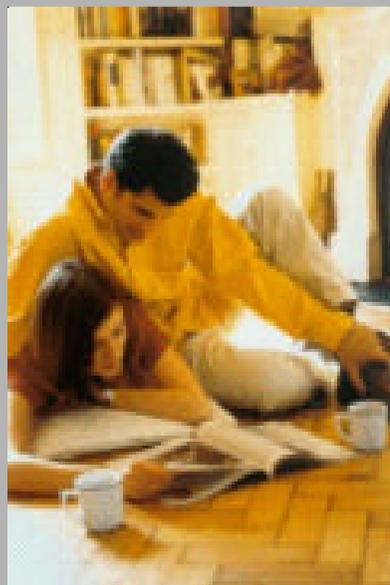
**A nossa loja em Sintra fica situada na**  
Rua Câmara Pestana, Edifício Sintra, Loja 12.  
(Galeria Comercial junto à Igreja de S. Miguel)

Telefone: 21 910 51 15

Fax: 21 910 51 14

e-mail: info@sintra2001.pt

web page: www.sintra2001.pt



*Doçaria Regional e Caseira*

Av. D. Francisco de Almeida, 33 - 35  
2710-562 SINTRA Telm. 21 923 27 33

**O TALHO ONDE OS PREÇOS SÃO SEMPRE EM CARICIA**

**TALHO**  
C/ Garância de João Poitido

Rua Dr. Félix Alves Pereira, Nº 6 • 2710-554 PORTELA • Sintra  
Tel.: 21 923 17 21 - Telm.: 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



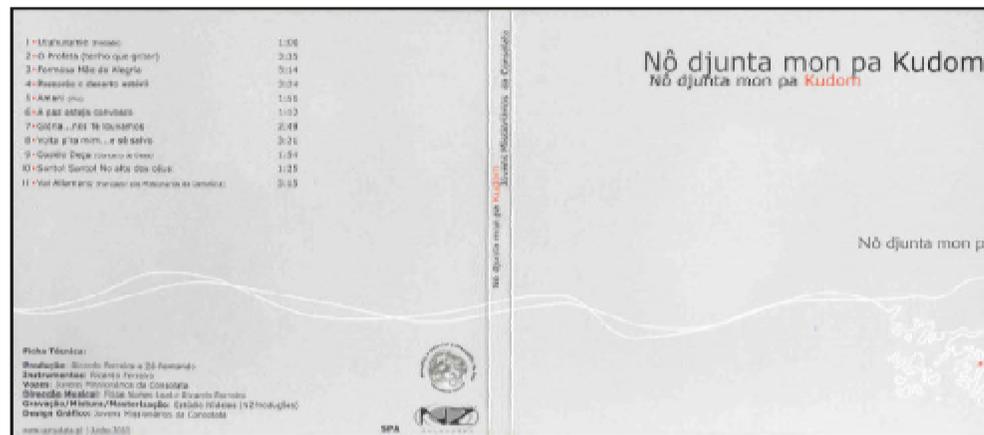
# Operação... Kudom

por Gonçalo Nunes,  
Leigo Missionário  
da Consolata

Não sei se tem visto o TOP+ na RTP? Sim? Então vai reparar que este CD NÃO ESTÁ LÁ! Apesar disso acredito que, quando ler estas palavras, já esteja no TOP de muitas casas da nossa paróquia. Presunção minha? Não quero que seja! Apenas desejo que o seu contributo seja um êxito para Kudom.

Nô djunta mon pa Kudom (Juntemos as mãos por Kudom) é um projecto levado a cabo pelo grupo dos Jovens Missionários da Consolata que, após três anos de formação missionária e discernimento vocacional, quiseram pisar o terreno missionário de forma concreta. Assim, e respondendo ao desafio lançado pelas Irmãs Missionárias da Consolata na Guiné Bissau – Construir uma escola para as crianças de Kudom – puseram mãos e imaginação à obra para angariar os fundos neces-

sários para este projecto. Neste mês de Agosto irão levar, em mão, o contributo das nossas e de muitas outras paróquias que se quiseram juntar a este projecto. Um projecto que foi pensado e sonhado



pelas próprias crianças de Kudom. "Nós também queremos uma escola!" Foi este apelo que nos chegou por intermédio das Irmãs.

Os jovens missionários, para angariar os fundos, pensaram neste CD que tanto trabalho, horas de sono, rouquidão mas, acima de tudo, muito gosto deu a gravar. Gostaria agora

de o apresentar em menor e lançar-lhe uma sugestão:

**1 – Utuhurumie** (significa "piedade" na língua Kiswahili, Quénia). Quando o ouvir peça perdão, peça-mos todos perdão pelas

vezes em que o excesso de tudo do continente europeu não nos leva a compreender as mãos vazias do povo africano;

**2 – O Profeta (tenho que gritar)**. Quando ele tocar, grite, grite bem alto, grite aos quatro ventos que é neste Deus, que você e a nossa comunidade acredita, Aquele que antes de

nascer já nos conhecia e nos tinha como filhos;

**3 – Formosa Mãe da Alegria**. Este cântico é um dos hinos dos Missionários da Consolata. Quando o escutar, gostaria que agradecesse a presença

dos muitos missionários que pelas nossas paróquias têm passado e que, junto ao nosso pároco, dão o melhor de si;

**4 – Passarás o deserto estéril**. Quando soarem as primeiras notas, e em especial neste mês de Agosto, pense nos jovens que estão na Guiné neste projecto. Não vai ser fácil! Reze pelo Pe. Domingos

(o dos cabelos grandes!), pela Irmã Anistalda, pela Diana, pela Iva, pela Marisa, pela Keta, pela Ildé, pela Paula e pelas crianças de Kudom;

**5 – Amani** (significa "paz" na língua Kiswahili, Quénia). Quando o ouvir, reze, rezemos todos pela paz no nosso lar. É aí que começa a paz do mundo;

**6 – A paz esteja convosco**. Sabe quem escreveu este cântico? A Elizabeth! É verdade, a Elizabeth que nós conhecemos e que enviámos para Moçambique com o Ricardo e agora com a Raquel. Reze por eles;

**7 – Glória.. nós Te louvamos**. Quando aqui chegar, reze pelo Dom da sua vida, ela é especial para a nossa comunidade;

**8 – Volta p'ra mim... e sê salvo**. Se gostar, faça silêncio e deixe ecoar a voz de Deus que lhe está a falar. Não há outro, só Ele!

**9 – Codélo Deçu** (significa "Cordeiro de Deus" em crioulo de S. Tomé). Quan-

do estiver a ouvir, pense como é bom ter Quem nos perdoa sempre, sem limite nem condição...

**10 – Santo! Santo! No alto dos céus**. Assim que soarem os primeiros acordes, não hesite, dê três pulos de alegria e cante conosco!!!

**11 – Vai Allamano (Fundador dos Missionários da Consolata)**. Este é mais um dos hinos dos Missionários da Consolata, mas é um hino que se aplica à Ana, ao António, à Rosa,... Vai, Vai... vai tu também para/dar catequese, vai acolitar, vai para o coro, vai vender a Cruz Alta na tua rua, vai visitar o teu vizinho que está doente, mas vai... na tua paróquia, trabalho não falta. Basta Tu quererem!

P.S. – Se o quiser oferecer a alguém este CD contacte os Missionários da Consolata pelo telefone 21 426 02 79. Preço: 10 Euros.

## 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 Lapa, 16 - Cabriz • 2710-118 SINTRA

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

Camiões  
Máquinas  
Transportes  
em  
**SINTRA**



## POLICLÍNICA E RECUPERAÇÃO VITA-SANA, LDA.

ANÁLISES • ELECTROCARDIOGRAMAS • ENFERMAGEM

Especialidades

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

☎ 21 918 03 77
☎ 21 914 07 55

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

## "Pobres" que dividem com mais pobres, ficam mais ricos...

Como já vem sendo habitual, mais uma vez a nossa paróquia foi honrada com a presença de gente que vem pedir alguma coisa! Ao contrário da matemática pura, Cristo recorda-nos muitas vezes que quanto mais damos, mais ricos ficamos. Desta vez, uns elementos da Consolata, fizeram-se porta-vozes de um pedido feito por crianças guineenses que gostavam de aprender a ler e, para tal, queriam ter uma escola.

Como diz Carlos Mes-  
ters: "Cristão é aquele cu-

jos horizontes não terminam onde terminam as suas intenções pessoais. Todos fazemos parte de uma enorme corrente de gerações que se sucedem.

Do destino geral de todos, dependerá o destino individual de cada um. O destino de cada um será alcançado e realizado na



uma das suas intenções, quando lhe fosse financeiramente "viável", apoiar instituições que necessitassem.

Não resistimos ao apelo e resolvemos seguir o conselho do nosso Padre, que dá título a este artigo. Não que-



medida em que ele tiver dado a sua contribuição para a realização do destino de todos".

O Cruz Alta, quando foi criado, teve sempre como

remos com isto publicitar a nossa posição. Queremos sim, alertar os nossos leitores para a necessidade de escutarmos Cristo.

# Peregrinação Paroquial a GUADALUPE

Real Mosteiro de Nossa Senhora de Guadalupe

A 12 de Outubro de 1928 a Virgem de Guadalupe foi proclamada Rainha dos Povos de Idioma Castelhanos. No ano de 1982 foi venerada pelo Papa João Paulo II. Este mosteiro remonta ao ano 1300, quando a aparição da Virgem a um pastor deu origem a uma pequena ermita. Anos mais tarde, Afonso XI mandou construir em acção de graças um

grande mosteiro que confiou a uma comunidade de Jerónimos.

Rapidamente se tornou num importante centro de peregrinações, objecto de generosos donativos reais e de uma adoração popular. Hoje, o santuário é servido por uma comunidade de Frades Franciscanos.

Peregrinámos a Nossa Senhora de Guadalupe, visitámos Mérida (onde nos

extasiámos com o belíssimo conjunto arqueológico declarado Património da Humanidade pela Unesco em Dezembro de 1993) e terminámos com Vila Viçosa, agradecendo mais uma vez a Maria, mãe de Jesus, o privilégio de pertencer a esta comunidade.

Cá vão alguns poemas escritos pelas mãos inspiradas dos nossos peregrinos:

De Sintra partimos  
com amor e união  
por esta estrada vamos  
todos em peregrinação

Maria, mãe de Jesus  
Maria, grande mulher  
Nesta rota de luz  
Vamos onde Deus quiser

*Otília, Lino,  
Nancy e Manuela*

Com Jesus e Maria  
Guadalupe no coração  
Para louvar a virgem negrita  
Estamos em peregrinação

De Guadalupe partimos  
Mais ricos em fé e alegria  
Para viver este amor  
No nosso dia a dia

*Filomena e marido,  
Tia Odete e Lizete*

Maria, mãe de Jesus  
Sintra te pede  
Dá-nos a tua luz  
E a benção nos concede

Sintra em peregrinação  
Espanha foi visitar  
Guadalupe no coração  
Mãe de Jesus saudar

*Begi, Teresa, Rui,  
Tina, Nelson*

Jesus nos guia  
Nesta peregrinação a Maria  
Sintra vai com alegria  
Levar-lhe a sua oração

Partimos de Sintra  
em peregrinação  
Com Jesus e Maria  
no nosso coração

Vamos com amor no coração  
À Senhora de Guadalupe  
Orar e agradecer  
O filho que nos deu a conhecer

*Maria Fernanda Santos*

Passaremos este dia  
Em fraterna união  
Agradecemos à Neutroplast  
Por esta enorme Emoção

*António, Graça, Vera,  
Marta e Maria João*



## Jubileu de Dom José Policarpo

O nosso Cardeal Patriarca escolheu o ano de 2003 para ir celebrando a comemoração do seu Jubileu dos 25 anos de bispado. Ou seja, em vez de uma data determinada para o "festejar", optou por fazê-lo ao longo do ano. Já muitas coisas se fizeram, tendo sido uma das últimas uma peregrinação a Fátima onde estiveram muitos e muitos paroquianos das suas muitas paróquias.

Sabemos que muitas outras coisas se vão fazer, e o CRUZ ALTA também não podia ficar parado.

Assim, achámos que não havia nada melhor para inserir nesta nossa edição que a foto do dia em que foi ordenado Cardeal pelo Papa João Paulo II.

Esperamos que os nossos leitores a apreciem e sintam, como nós, a carga de responsabilidade que envolve esta "passagem do poder de Deus, na terra".

Se a isto juntarmos ainda a ideia de que também este ano o Nosso Papa festeja os seus 25 anos de pontificado, então...!

# Todos temos um "pedacinho" do Sacerdote

por João Chaves

Uma vela acesa com a palavra PAX escrita ao alto foi o símbolo escolhido para a Celebração dos cinquenta anos de Ordenação Sacerdotal do Sr. Padre António Lencastre da Silva.

O penúltimo de 5 irmãos, nascido no Porto, foi então ordenado pelo Sr. Dom António, Bispo do Porto e celebrou a sua Missa Nova no Mosteiro de Singeverga e de seguida no Mosteiro de S Bento da Vitória, com o nome de Frei José, como ainda hoje alguns casais do seu primeiro CPM ainda o tratam. Foi assim, como membro da Ordem Beneditina, que passou os seus primeiros 10 anos. De seguida, veio para a



Diocese de Lisboa como coadjutor na Igreja da Graça onde permaneceu durante 7 anos. E foi há 33 anos que veio para o lugar que hoje ocupa, de Prior da paróquia de S. Pedro de Sintra.

Tal como noticiáramos na edição anterior, também o CRUZ ALTA se associou a esta festa onde estiveram presentes, entre muitos outros, o Sr. Dom José Alves, nosso Bispo Auxiliar, representantes da Ordem Beneditina e da Vigararia de Sintra, o seu anteces-

or e diversos outros membros do clero, o Presidente da Câmara de Sintra, o Presidente da Junta de Freguesia de S. Pedro, representantes dos Bombeiros de S. Pedro e da comissão de obras da Igreja da Abruñeira, e muitos, muitos amigos.

A celebração, presidida pelo Sr. Dom José Alves, foi tão simples quanto bonita e profunda. Nas palavras que dirigiu ao Sr. Padre Lencastre, enalteceu não só a sua actividade sacerdotal de dedicação e entrega, assim como, recordando S. Bento, a sua capacidade contemplativa das belezas de Deus e da natureza. Em representação do Sr. Cardeal Patriarca agradeceu ainda à Ordem Beneditina os muitos e bons Padres que esta nos tem dado.

Na homilia, o Sr. Padre Lencastre insinuou as muitas recordações que o momento lhe proporcionou, mas também os muitos projectos que tem.

Terminou com uma breve mas profunda dissertação sobre uma parte de um poema de Charles Péguy, onde se lê: "A fé que mais amo, diz Deus, é a Esperança!"

Antes da celebração acabar houve lugar para a entrega de muitas lembranças, todas de grande valor humano e com muito carinho, mas de onde se destacou a entrega de um simples livro cheio de assinaturas de paroquianos simbolizando a frase que continha: "Todos temos um pedacinho

do Sacerdote" e do poema: "Apesar das ruínas e da morte

Onde sempre acabou cada ilusão

O peso dos meus sonhos é tão forte

Que de tudo renasce a exaltação

E nunca as minhas mãos ficam vazias".

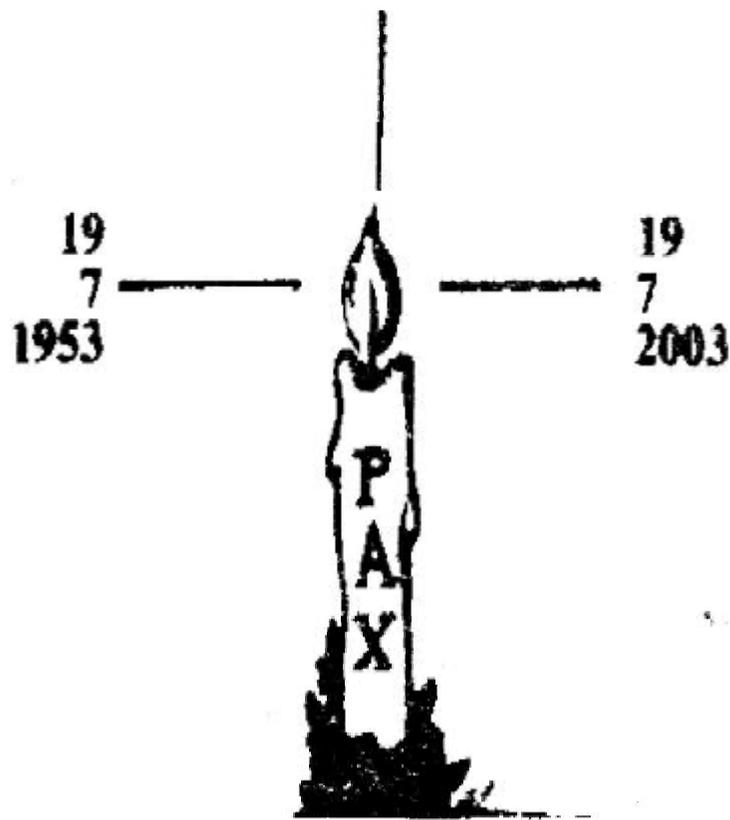
A seguir à Celebração teve lugar um almoço onde, em cada mesa, para além da refeição, se podia ver uma cópia de uma carta de um outro Prior seu amigo onde a dada altura se lia

"A palavra dos homens por vezes confunde-nos, mas a garantia do Amor de Deus permanece" e mais abaixo "É melhor colocar a sua confiança no Senhor teu Deus, do que fiar-se nos homens" (Salmo 118, 8), o versículo que está no centro da Bíblia.

A título de despedida, seria normal que, mais uma vez, lhe déssemos os parabéns e um Bem-haja, quanto mais não fosse como si-

nal de gratidão pelos seus 50 anos de sacerdócio. Mas achamos que só isso já não chega. Preferimos associar-nos a todos os outros que assinaram o livro que lhe ofereceram, e

com a vela da PAX a iluminar-nos a todos, recordar-lhe que a partir de hoje, também nós ficaremos a ter "um pedacinho do Sacerdote".



## D. José Alves em S. Pedro de Sintra



Depois de presidir à Celebração dos 50 anos de Ordenação Sacerdotal do Sr. Padre Lencastre, prior da Paróquia de S. Pedro de Sintra, o Sr. Dom José Alves, o nosso Bispo Auxiliar, falou com o CRUZ ALTA, e recordou de imediato o facto do livro oferecido com o conjunto de assinaturas dos paroquianos ao Sr. P. Lencastre ser não só uma prova de unidade como também da gratidão de todos os paroquianos pela

forma como tem orientado esta paróquia.

"Celebrar as "bodas de ouro" é um momento muito significativo para o próprio mas também para a diocese, que sente uma alegria muito particular, pois o P. Lencastre era um monge beneditino que se incardinou (ficou a pertencer à diocese), assim como para todos os restantes sacerdotes", referiu Dom José Alves. Considerou ainda tratar-se, sem dúvida, de um caso emble-

mático de um homem de grande dedicação que merece a estima e respeito de toda a paróquia. E, como prova dessa dedicação, salientou o facto de, ainda hoje, e já há cerca de 30 anos, ser o capelão do estabelecimento Prisional de Sintra.

Fez mais uma vez votos de que o Sr. P. Lencastre continue a sua missão sacerdotal e por último disse ficar a aguardar pelas bodas de diamante!

## 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: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Torne-se assinante e receba o

**Cruz Alta**

Assinatura Anual (11 números)

Apenas 10 cruzeiros

» 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.

# Um Verão diferente

Quem nunca viajou até ao paraíso terreal? Sim, refiro-me a Sintra, a esta bela região, onde a terra e o mar estão em tão perfeita comunhão como Deus e os Anjos.

Se formos analisar todo o nosso pequenino Portugal, podemos dizer que as nossas costas são riquíssimas, de águas profundas e limpas (ainda), com um recorte magnífico de uma beleza que é admirada inclusive no estrangeiro, areais a perder de vista, dunas e arribas onde podemos encontrar espécies vegetais e animais únicas na Europa. Por isso não é para estranhar que a zona que vai desde a Ericeira até ao Cabo Raso, e já não ponho Boca do Inferno e Cascais, seja também um pedacinho que merece a atenção de residentes ou veraneantes. É este convite que hoje lanço: venham conhecer um pouco a nossa costa e deleitar-se com um mar ora manso ora revoltado, que nos inebria com o seu "perfume" tão especial.

Podemos começar por Cascais, que não é desprimor algum para a costa portu-

guesa, de arribas retorcidas e escuras, relativamente baixas, não escondendo as suas origens de cariz vulcânico, de onde podemos observar um mar normalmente encapelado de pequenas cristas brancas ou alterosas ondas que se despedaçam em mil pedaços de alva espuma. Seguindo a marginal no sentido Sintra, iremos passar pela conhecidíssima Boca do Inferno. Permitam-me um pequeno desvio: a famosa "boca" está já muito desdentada devido à erosão, mas sempre vale a pena tentar encontrá-la na penedia, onde o mar mostra a sua força e o poder que detém nas suas águas. O ruído forte que nos sugere a existência de inúmeras cavernas submersas e o lençol branco que se eleva de encontro aos rochedos faz daquele espaço um quadro a reter. Estrada fora sem desviar os olhos do mar (e da estrada) vamos caminhando para o Cabo Raso, que tem o nome consigo, e para a famosa praia do Guincho, onde a ondulação sempre "em alta" favorece os amantes de Windsurf, Surf,

Body-board e outros desportos ao mar ligados. O areal, sempre batido pelo vento, a estrada coberta de fina areia, e o espectáculo de inúmeros papagaios riscando o céu, são típicos daquela bonita mas não muito convidativa praia. No entanto, aconselho uma paragem demorada, porque a paisagem, terra adentro, é do mais espectacular que se pode ter.

A estrada inverte para dentro de povoações, como a Malveira da Serra, e vai-nos depositar no ponto mais ocidental da Europa—O Cabo da Roca, aqui onde a terra acaba e o mar começa, onde o olhar se espria por arribas abruptas e altivas, por um mar imenso e convidativo e o vento nos traz salgadas memórias e as gaivotas brincam ao sabor das correntes aéreas. Aqui onde o velho farol lança o seu eterno facho e relembra histórias que ninguém ouve. Neste local temos que parar e deixar-nos embalar pela epopeia portuguesa, pelas nossas memórias e conhecimentos e, porque não, pelo sonho que outros também já sonharam—sair, viajar, lançar-

se no desconhecido e imenso mar. Mas a nossa viagem não pára e temos mesmo que nos fazer à estrada, para, por entre aldeias e campos, ainda de cultivo, moradias novas e vetustas quintas, nos irmos chegando à lindíssima praia da Adraga. As rochas que a adornam são quase jóias de rara beleza. Esta praia é um recanto pleno de encanto e quem se der ao trabalho de andar pelas arribas poderá desfrutar de paisagens únicas, de um casamento perfeito entre mar e terra. Também as terrinhas muito especiais com encantos próprios e pontos para descobrir fazem parte deste "projecto" de Verão. Vamos a caminho das praias mais faladas da zona: praia grande, praia pequena e das maçãs foram baptizadas muito justamente há anos passados, já que a praia grande, embora bastante afectada por este Inverno, tem um extenso areal, e a pequena é um mimo de pequenez, quase nem tem areia. Já a praia das maçãs é bastante grande, com um areal não muito largo mas comprido, e recebeu o nome da ribeira que nela

desagua e que, em tempos de outrora, vinha carregada de maçãs dos inúmeros pomares que por aquelas paragens existiam. Para quem não se importa com águas pouco quentes, aqui é o local para um mergulho e, em dias de bastante sol, para umas vigorosas braçadas, já que o mar não permite muitas brincadeiras.

Já estamos prontos para continuar? Então vamos para o ex-libris da costa desta zona. Perdoem-me os que não partilham da minha opinião, mas as Azenhas-domars são um postal intemporal e de beleza eterna. As arribas duras e semeadas de casario velho (algum) que escorre até onde é possível, para junto ao mar, encravadas em rochedos. Podemos ver ainda os vestígios das velhas azenhas, o restaurante, a piscina, e lá bem em baixo, batida pelo mar que não perdoa, a piscina natural sempre renovada e fria. As azenhas são dignas de uns minutos de deleite e observação. Pena que as arribas estejam em desagregação e em perigo de ruir, mas enquanto o tempo e o mar não

fazem o seu incansável trabalho, venham e gozem esta pintura.

O que dizer da praia da Aguda? Só vendo, uma prainha no fundo de cento e muitos degraus, que pernas jovens fazem com gosto, mas que vale a pena ir ver de perto, ou do miradouro que a observa, quando a maré está baixa. É através dela que passamos para outra jóia da nossa costa — a praia do Magoito — rochosa e batida, não com um areal muito grande, é, no entanto, uma praia muito bonita e iodada. Se vista das suas áridas falésias, podemos testemunhar uma vez mais um mar verde que se confunde nos castanhos da terra.

Estamos a chegar ao fim da nossa proposta mas ainda é tempo de dar um saltinho à Samarra, sem esquecer São Julião. Os caminhos não são lá grande coisa, mas vale a pena ver esta praia, e aproveitar o arzinho do mar antes de nos fazermos ao caminho. Boas férias, com descanso e... boas viagens!



por Paula Penaforte

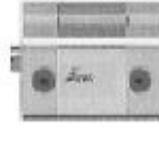
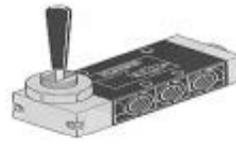
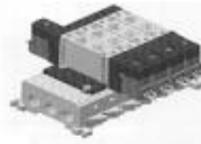
# ETI OPI

## 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

ETI OPI@NETCABO.PT - WWW.ETI OPI.PT

## De enxada na mão... em Agosto e Setembro

por Odete Valente



Agosto

No Jardim – Durante este mês, a actividade nos jardins dirige-se sobretudo à escolha e sementeira de diversas flores que darão a sua floração já no Outono ou no Inverno. Nesta época do ano decidimos as tonalidades que pretendemos e se as queremos semear misturadas, o que dá um efeito campestre, ou se queremos antes colocá-las divididas pelas suas diversas cores, e portanto com um efeito já mais “trabalhado”.

Nas Matas – Os trabalhos silvícolas resumem-se à continuação dos que foram indicados para o mês anterior. Continua-se com a gemagem no pinheiro, bem como com a apanha do penisco, a arranca da cortiça, a destruição dos insectos que atacam o arvoredo, etc.

Quando acabados os trabalhos que se iniciaram em Julho, fica-se agora com algum tempo para descansar, pelo menos nesta área. Mantém-se, apesar de tudo, o alerta relativamente aos fogos.

Sementeiras – Açaftes de prata, amores-perfeitos, assembleias, ásteres,

begónias, bocas de lobo, calêndulas, casadinhos, centáureas, chagas, cravos, ervilhas de cheiro, esporas, estrelas do Egipto, galhardias, gipsófilas, goivos, gotas de sangue, lembra-te de mim, linhos, lobélias, malmequeres, maravilhas, margaridas, miosótis, não-me-esqueças, papoulas, pensamentos, primaveras, sálvia, saudades, sempre-vivas, vinha-virgem e voiletas, entre outras tantas que podemos escolher.



Setembro

No Jardim – Esta é a época mais parada. Para além de alguns trabalhos de limpeza e das habituais regas, pouco mais há a fazer que não seja continuar o trabalho do mês anterior de escolha e sementeira. Nas Matas – o trabalho que o lavrador tem noutros pontos da lavoura é mesmo propício relativamente à falta dele nesta área. Para além do indicado no mês anterior, nada mais há a fazer.

Sementeiras – Continuam-se as indicadas no mês anterior.

## Bolo de iogurte

por Pedro Almeida

Ingredientes:

1 iogurte  
1 medida igual de óleo  
3 medidas iguais de açúcar  
3 medidas iguais de farinha  
4 ovos  
1 limão (raspa)

Juntam-se todos os ingredientes até que a massa faça bolhas de ar. Depois de bem batida, coloca-se a massa numa forma de buraco bem untada e polvilhada com farinha e leva-se ao forno.

## GINÁSTICA PARA TODOS

por Gabriela Garcia,  
Fisioterapeuta e Osteopata



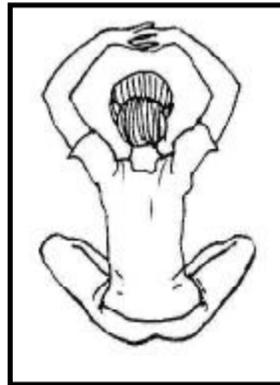
7º Exercício

Este exercício proporciona a musculação e a flexibilidade da parte cervical da coluna.

Sente-se no chão. Cruze os dedos por cima da cabeça, de palmas viradas para o tecto, e erga as mãos cerca de 10 cms acima da cabeça. Descontraia os ombros e, em seguida, estique lentamente para trás as mãos e os cotovelos dispostos em coroa. Volte à posição inicial, e depois estique de

novo as mãos e os cotovelos para trás.

Faça este movimento 10 vezes.



## POR FAVOR, RIA-SE

Um miúdo irrequieto martirizou durante horas a desgraçada mãe para que ela o deixasse ir brincar para o jardim com os amigos. Depois de muitos não, a pobre mãe lá acedeu e disse:

- “Vai com Deus e volta daqui a meia hora!”

Apercebendo-se imediatamente do pouco tempo de que dispunha, o rapaz zarpou a toda a brida para o patamar da escada do primeiro andar em que vivia. Porque não reparou no lancil, espalhou-se ao comprido, e só não se partiu logo todo porque ainda se conseguiu agarrar ao corrimão. Lembrando-se então do que a mãe lhe

Na Internet visite:

“[www.lugarsagrado.com](http://www.lugarsagrado.com)”

“Em Agosto, vale mais vinagre que mosto”

“Chuvas verdadeiras, em Setembro as primeiras”

dissera, dirigiu o olhar para cima, no sentido do céu, e com ar muito irreverente disse: “Eh pá, a minha mão disse de facto para vires comigo, mas que me lembre não foi para me pregares rasteiras.”

(Anekdota contada pelo Sr. Poeta, um dos muitos sem-abrigo apoiados pela Comunidade Vida e Paz)

Na inspecção para o serviço militar pergunta o cabo ao ainda civil:

- Nome?
- Manuel dos Santos
- Profissão?
- Professor
- Sabe ler e escrever?

Um conhecido e reputado cantor de rock americano foi recentemente entrevistado por uma cadeia de televisão do seu país. Porque sabiam que a sua digressão se iniciaria em breve pela cidade do Rio de Janeiro, perguntaram-lhe:

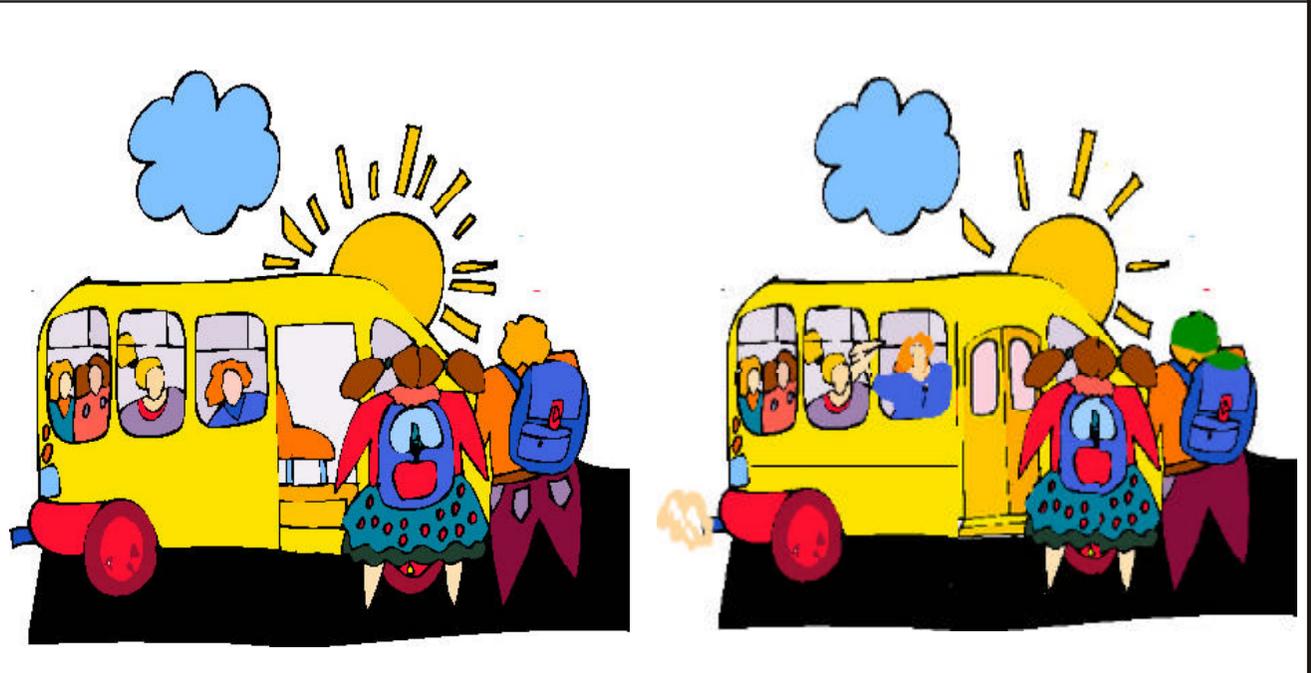
- Porquê o Rio de Janeiro?
- Porque há muitos anos tenho o sonho de conhecer a Europa!!!

Soluções do número anterior:



Descubra as 8 diferenças entre estes 2 desenhos

por Guida Borges



# A Bíblia de A a Z

## O Sacerdote

**S**acerdote: Em termos gerais, Sacerdote é definido como aquele que serve de mediador entre Deus e o Homem, a quem compete o exercício do culto (sacrifício e oração) e a transmissão da doutrina.

A origem do sacerdócio perde-se no tempo. É conhecida a existência de "sacerdotes" como classe social, habitualmente como classe privilegiada, na Antiguidade Clássica, designadamente nas culturas Mesopotâmica e Egípcia.

Apesar da complexidade em se determinar as origens do sacerdócio na história do Povo de Deus, é muito clara a descrição constante no Pentateuco que nos descreve os sacerdotes como sendo os descendentes de Aarão (Lv 21, 1 e ss).

Pela leitura de diversos textos bíblicos do Antigo Testamento, descobrimos três funções principais dos sacerdotes: O sacerdote é quem profere oráculos (Dt 33, 7-11; Jz 18, 5; 1 Sm 14, 41; e 28, 6), é quem instrui na Lei (Dt 33, 10) e é quem oferece sacrifícios (Dt 33, 10).

Por diversas vezes os sacerdotes foram alvo da censura dos profetas, quer pela omissão no ensino adequado da Lei (Jr 2, 8; Ez 22, 26; Os 4, 4-6; Ml 2, 6 e ss), quer pelas suas orgias (1 Is 28, 7), quer por enganarem o povo (Jr 5, 30-31; 6, 13-14; 8, 10-11; e 23, 11).

Nos Evangelhos são escassas as referências aos sacerdotes. Jesus não atribuí, nem a si próprio

nem aos seus discípulos o título de "sacerdote". No entanto, o conceito de sacerdócio cristão está implícito no Novo Testamento. Melquisadec "sacerdote do Deus Altíssimo"(Gn 14, 18) é considerado pela Tradição Cristã como prefiguração do sacerdócio de Cristo "proclamado por Deus Sumo Sacerdote segundo a ordem de Melquisadec" (Heb 5, 10).



Ao oferecer-se a si próprio em sacrifício, Jesus Cristo faz com que o antigo culto sacrificial seja abolido, uma vez que este Seu sacrifício – redentor e salvífico – não necessita de ser repetido, porque é totalmente oferecido e plenamente eficaz (Heb 7, 27). A participação de todos os fiéis baptizados no sacerdócio de Cristo é chamada de "sacerdócio comum dos fiéis".

Diferente é o sacerdócio ministerial, conferido através do Sacramento da Ordem e que tem como missão o serviço no seio da comunidade, em Nome e na Pessoa de CRISTO (Cristo-Cabeça). Os ministros ordenados prestam o seu serviço à Comunidade do seguinte modo: pelo ensino (*múnus docendi*); pelo culto divino



selecção de  
Carlos Brito Marques

(*múnus liturgicum*); e pelo governo pastoral (*múnus regendi*).

Desde as origens, a nossa Igreja confere o ministério ordenado em três graus: Bispos, Presbíteros e Diáconos. Os ministérios conferidos pelo Sacramento da Ordem são insubstituíveis na estrutura orgânica da Igreja, de tal forma que, sem Bispos, Presbíteros e Diáconos, não pode falar-se de Igreja (cfr. Catecismo da Igreja Católica).

# A Bíblia, livro dos símbolos

## O Sol

por Manuela Redol



**S**ão Francisco de Assis captou, como ninguém, o valor da criação de Deus e a grandeza do Deus da criação. Famoso é o seu Cântico do Sol: "Altíssimo, onipotente e bom Senhor, a ti o louvor, a glória, a honra e toda a benção! A ti, Altíssimo, se não-de prestar e nenhum homem é digno de te nomear. Louvado sejas, meu Senhor, com todas as tuas criaturas, especialmente o meu senhor irmão Sol, o qual faz o dia e por ele nos alumia. E ele é belo e radiante, com grande esplendor: De Ti, Altíssimo, nos dá ele a imagem. Louvado sejas, meu Senhor"

Se os povos pagãos divinizaram o Sol e outros seres criados, uma das características da Teologia

da Bíblia é a purificação de qualquer poder divino nos astros e nas coisas criadas em geral. Deste modo, devido ao perigo que havia de as adorar como se fossem Deus, a Bíblia tira ao sol o carácter divino, assim como aos outros astros. Divino é só Deus!

Sabemos hoje que a festa do Natal de Jesus começou a ser celebrada apenas no século IV.

Ora, isto aconteceu precisamente porque os cristãos colocaram a festa de Cristo, Sol divino, na festa dedicada ao deus-sol, o "Sol invencível". Este facto deve-se precisamente aos cristãos verem em Cristo o verdadeiro Sol, a verdadeira Luz de Deus: "O Verbo era a Luz verdadeira, que, ao vir ao mundo, a todo o homem ilumina." (Jo 1,9) De facto, no Império

Romano, a seguir ao solstício de Inverno (24 de Dezembro), começava a festa do deus-sol; porque nesse dia, o sol começava a "levantar-se" do ponto mais baixo que tinha chegado. Não conhecendo a data exacta em que Jesus tinha nascido, os cristãos julgaram que essa seria, sem dúvida, a melhor data para celebrar o novo Sol, a grande Luz que do céu desceu ao meio de nós. Talvez por isso, as antigas igrejas cristãs estão voltadas para o Oriente, isto é, para o nascer do Sol, que é Cristo, "Luz para se revelar às nações e glória de Israel, teu povo" (Lc 1,78-79)

## A nossa religião e as outras

### Oração a Jesus Cristo

por Manuela Redol



Lendo alguns apontamentos sobre a vida do nosso Papa João Paulo II, encontrei mais uma vez a prova do imenso respeito que nutre pelas opiniões, práticas e gestos de outras confissões religiosas.

Em 1983, João Paulo II, numa visita à Igreja Luterana de Roma rezou esta oração escrita por Lutero:

**Pedimos-te, ó Senhor, e te Suplicamos,  
Nós, pobres pecadores,  
Que, por meio do Teu espírito,  
Conduzas à unidade o que está fragmentado,  
Que unas o que está separado, convertendo-o numa só coisa.  
Faz que busquemos a Tua única e eterna verdade,  
Deixando de lado todas as divisões,  
De tal modo que, num só pensamento e num só sentimento,  
Caminhemos para Ti, Senhor Jesus Cristo.**

### Restaurante Chinês

Jian Feng  
建峰酒樓

Junto ao Campo de Futebol do Sintrense

R. José Bento Costa, Nº 3 - A  
2710 PORTELA DE SINTRA

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

**NOVO**

Cozinha típica  
Chinesa



### Farmácia Marrazes

Propriedade e Direcção Técnica de  
Dra. Célia Maria Simões Casinhas

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

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

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



AVENTURA  
SOBREVIVÊNCIA  
OUTDOOR



# Calendário Litúrgico para Agosto - Ano B

por José Pedro Salema  
e Grupo Bíblico



## Dia 1 - SEXTA-FEIRA da semana XVII

L 1 Lev 23, 1. 14-11. 15-16. 27. 34b-37;  
Sal 80, 2-4. 5-6ab.10-11ab  
Ev Mt 13, 54-58

*“Não é Ele o filho do carpinteiro?  
Donde lhe vem tudo isto?”*

## Dia 2 - SÁBADO da semana XVII

L 1 Lev 25, 1. 8-17; Sal 66, 2-3. 5. 7-8  
Ev Mt 14, 1-12

*“Herodes mandou decapitar João na  
cadeia e os discípulos foram dar a  
notícia a Jesus”*

## Dia 3 DOMINGO XVIII TEMPO COMUM

L 1 Ex 16, 2-4. 12-15; Sal 77, 3 e 4bc. 23-24,  
25 e 54

L 2 Ef 4, 17. 20-24

Ev Jo 6, 24-35

*“Levou-os, só a eles, a um monte  
elevado, e transfigurou-se diante deles”*

## Dia 4 - SEGUNDA-FEIRA da semana XVIII

L 1 Num 11, 4b-15; Sal 80, 12-13. 14-15.  
16-17

Ev Mt 14, 13-21

*“Ao ver as multidões, encheu-Se de  
compaixão”*

## Dia 5 - TERÇA-FEIRA da semana XVIII

L 1 Num 12, 1-13; Sal 50, 3-4. 5-6a. 6bc-  
7. 12-13

Ev Mt 14, 22-36 Ano A - Mt 15, 1-2. 10-  
14

*“Homem de pouca fé, porque duvidaste?”*

## Dia 6 - QUARTA-FEIRA da semana XVIII

L 1 Dan 7, 9-10. 13-14 ou 2 Pedro 1, 16-  
19; Sal 96, 1-2. 5-6. 9 e 12

Ev Mt 17, 1-9

*“Este é o Meu Filho muito amado”*

## Dia 7 - QUINTA-FEIRA da semana XVIII

L 1 Num 20, 1-13; Sal 94, 1-2. 6-7. 8-9

Ev Mt 16, 13-23

*“Tu és Pedro e dar-te-ei as chaves do  
reino dos Céus”*

## Dia 8 - SEXTA-FEIRA da semana XVIII

L 1 Deut 4, 32-40; Sal 76, 12-13. 14-15.  
16 e 21

Ev Mt 16, 24-28

*“Que poderá dar o homem em troca da  
sua vida?”*

## Dia 9 - SÁBADO da semana XVIII

L 1 Deut 6, 4-13; Sal 17, 2-3. 7. 47 e 51ab  
Ev Mt 17, 14-20

*“Se tiverdes fé, nada vos será impossível”*

## Dia 10 - DOMINGO XIX DO TEMPO COMUM

L 1 1 Reis 19, 4-8; Sal 33, 2-3. 4-5. 6-7. 8-9  
L 2 Ef 4, 30 – 5, 2

Ev Jo 6, 41-51

*“Os vossos pais comeram o maná do  
desert, mas morreram. Se alguém  
comer deste Pão, viverá eternamente”*

## Dia 11 - SEGUNDA-FEIRA da semana XIX

L 1 Deut 10, 12-22; Sal 147, 12-13. 14-  
15. 19-20

Ev Mt 17, 22-27

*“...mas Ele ao terceiro dia ressuscitará”*

## Dia 12 - TERÇA-FEIRA da semana XIX

L 1 Deut 31, 1-8; Sal Deut 32, 3-4a. 7. 8.  
9 e 12

Ev Mt 18, 1-5. 10. 12-14

*“Vede bem: não desprezeis um só  
destes pequeninos”*

## Dia 13 - QUARTA-FEIRA da semana XIX

L 1 Deut 34, 1-12; Sal 65, 1-3a. 5 e 9. 16-  
17

Ev Mt 18, 15-20

*“Se te escutar, terás ganho o teu irmão”*

## Dia 14 - QUINTA-FEIRA da semana XIX

L 1 Jos 3, 7-10a. 11. 13-17; Sal 113 A, 1-  
2. 3-4. 5-6

Ev Mt 18, 21 – 19, 1

*“Ninguém tem maior amor”*

## Dia 15 - SEXTA-FEIRA da semana XIX ASSUNÇÃO DA VIRGEM SANTA MARIA

L 1 Ap 11, 19a; 12, 1-6a. 10ab; Sal 44,  
10. 11. 12. 16

L 2 1 Cor 15, 20-27

Ev Lc 1, 39-56

*“O Todo-Poderoso fez em mim  
maravilhas: exultou os humildes”*

## Dia 16 - SÁBADO da semana XIX

L 1 Jos 24, 14-29; Sal 15, 1-2a e 5. 7-8.  
9-10. 11

Ev Mt 19, 13-15

*“Dos que são como elas é o reino dos  
Céus”*

## Dia 17 - DOMINGO XX DO TEMPO COMUM

L 1 Prov 9, 1-6; Sal 33, 2-3. 10-11. 12-13.  
14-15

L 2 Ef 5, 15-20

Ev Jo 6, 51-58

*“Saboreai e vede como o Senhor é bom”*

## Dia 18 - SEGUNDA-FEIRA da semana XX

L 1 Jz 2, 11-19; Sal 105, 34-35. 36-37.  
39-40

Ev Mt 19, 16-22

*“Se queres ser perfeito, vende o que  
tens e terás um tesouro nos Céus”*

## Dia 19 - TERÇA-FEIRA da semana XX

L 1 Jz 6, 11-24a; Sal 84, 9. 11-12. 13-14  
Ev Mt 19, 23-30

*“É mais fácil passar um camelo pelo  
fundo de uma agulha, do que um rico  
entrar no reino dos Céus”*

## Dia 20 - QUARTA-FEIRA da semana XX

L 1 Jz 9, 6-15; Sal 20, 2-3. 4-5. 6-7

Ev Mt 20, 1-16a

*“Serão maus os teus olhos porque Eu  
sou bom?”*

## Dia 21 - QUINTA-FEIRA da semana XX

L 1 Jz 11, 29-39a; Sal 39, 5. 7-8a. 8b-9.  
10-11ab

Ev Mt 22, 1-14

*“Convidai para as bodas todos os que  
encontrardes”*

## Dia 22 - SEXTA-FEIRA da semana XX

L 1 Rut 1, 1-2a. 3-6. 14b-16. 22; Sal 145,  
5-6ab. 7. 8. 9. 10

Ev Mt 22, 34-40

*“Conceberás e darás à luz um Filho”*

## Dia 23 - SÁBADO da semana XX

L 1 Rut 2, 1-3. 8-11 – 4, 13-17; Sal 127,  
1-2. 3. 4-5

Ev Mt 23, 1-12

*“Quem se exalta será humilhado e  
quem se humilha será exaltado”*

## Dia 24 - DOMINGO XXI DO TEMPO COMUM

L 1 Jos 24, 1-2a. 15-17. 18b; Sal 33, 2-3. 16-  
17. 18-19. 20-21. 22-23

L 2 Ef 5, 21-32

Ev Jo 6, 60-69

*“A quem iremos nós Senhor? Tu tens  
palavras de vida eterna”*

## Dia 25 - SEGUNDA-FEIRA da semana XXI

L 1 1 Tes 1, 1-5. 8b-10; Sal 149, 1-2. 3-4.  
5-6a e 9b

Ev Mt 23, 13-22

*“Que vale mais: a oferenda ou o altar que  
santifica a oferenda”*

## Dia 26 - TERÇA-FEIRA da semana XXI

L 1 1 Tes 2, 1-8; Sal 138, 1-3. 4-6

Ev Mt 23, 23-26

*“Deveis praticar estas coisas sem omitir  
as outras”*

## Dia 27 - QUARTA-FEIRA da semana XXI

L 1 1 Tes 2, 9-13; Sal 138, 7-8. 9-10. 11-  
12

Ev Mt 23, 27-32

*“Apareceu no meio de nós um grande  
Profeta; Deus visitou o Seu povo”*

## Dia 28 - QUINTA-FEIRA da semana XXI

L 1 1 Tes 3, 7-13; Sal 89, 3-4. 12-13. 14  
e 17

Ev Mt 24, 42-51

*“Aquele que for o maior entre vós, será o  
vosso servo”*

## Dia 29 - SEXTA-FEIRA da semana XXI

L 1 1 Tes 4, 1-8; Sal 96, 1 e 2ab. 5-6. 10.  
11-12

Ev Mc 6, 17-29 (próprio)

*“Pede a cabeça de João Baptista”*

## Dia 30 - SÁBADO da semana XXI

L 1 1 Tes 4, 9-11; Sal 97, 1. 7-8. 9

Ev Mt 25, 14-30

*“Foste fiel em coisas pequenas: vem  
tomar parte na alegria do teu Senhor”*

## Dia 31 DOMINGO XXII DO TEMPO COMUM

L 1 Deut 4, 1-2. 6-8; Sal 14, 2-3a. 3cd-  
4ab. 4c-5

L 2 Tg 1, 17-18. 21b-22. 27

Ev Mc 7, 1-8. 14-15. 21-23

*“Nada há fora do homem que,  
entrando nele, o possa tornar impuro. Mas  
o que sai do homem, isso é que o torna  
impuro”*

## Intenções do Papa

### para Agosto

• **Investigação científica que respeita a vida.** Que os investigadores, no campo científico e tecnológico, acolham as insistentes exortações da Igreja a que usem de maneira sábia e responsável as descobertas alcançadas.

• **Catequistas das Igrejas jovens.** Que os catequistas das Igrejas jovens dêem testemunho da sua fidelidade ao Evangelho.



### para Setembro

• **Reconciliação, concórdia e paz.** Que os países que sofrem os flagelos da guerra, do terrorismo ou da violência, possam encontrar caminhos de reconciliação, de concórdia e paz.

• **Evangelização pelo testemunho na Ásia.** Que as comunidades cristãs da Ásia central, que convivem com seguidores de outras religiões, se empenhem na difusão da boa nova do Reino, pelo testemunho prático da sua fé.



# Calendário Litúrgico para Setembro - Ano B

por José Pedro Salema  
e Grupo Bíblico



## Dia 1 - SEGUNDA-FEIRA da semana XXII

L 1 1 Tes 4, 13-18; Sal 95, 1 e 3. 4-5. 11-12. 13  
Ev Lc 4, 16-30  
"Ele enviou-me para anunciar a boa-nova aos pobres"

## Dia 2 - TERÇA-FEIRA da semana XXII

L 1 1 Tes 5, 1-6. 9-11; Sal 26, 1. 4. 13. 14  
Ev Lc 4, 31-37  
"Eu sei quem Tu és: o Santo de Deus"

## Dia 3 - QUARTA-FEIRA da semana XXII

L 1 Col 1, 1-8; Sal 51, 10. 11ab. 11cd  
Ev Lc 4, 38-44  
"Tenho de ir às outras cidades anunciar a boa nova do reino de Deus"

## Dia 4 - QUINTA-FEIRA da semana XXII

L 1 Col 1, 9b-14; Sal 97, 2-3ab. 3cd-4. 5-6  
Ev Lc 5, 1-11  
"Deixaram tudo e seguiram Jesus"

## Dia 5 - SEXTA-FEIRA da semana XXII

L 1 Col 1, 15-20; Sal 99, 2. 3. 4. 5  
Ev Lc 5, 33-39  
"Dias virão em que o noivo lhes será tirado ... Nesses dias jejuarão"

## Dia 6 - SÁBADO da semana XXII

L 1 Col 1, 21-23; Sal 53, 3-4. 6 e 8  
Ev Lc 6, 1-5  
"Porque fazeis o que não é permitido ao Sábado?"

## Dia 7 - DOMINGO XXIII DO TEMPO COMUM

L 1 Is 35, 4-7a; Sal 145, 7. 8-9a. 9bc-10  
L 2 Tg 2, 1-5  
Ev Mc 7, 31-37  
"Então se abrirão os olhos do cego e os ouvidos do surdo ficarão a ouvir"

## Dia 8 - SEGUNDA-FEIRA da semana XXIII

L 1 Miq 5, 1-4a ou Rom 8, 28-30; Sal 12, 6ab. 6cd  
Ev Mt 1, 1-16. 18-23 ou Mt 1, 18-23  
"O que nela se gerou é fruto do Espírito Santo"

## Dia 9 - TERÇA-FEIRA da semana XXIII

L 1 Col 2, 6-15; Sal 144, 1-2. 8-9. 10-11  
Ev Lc 6, 12-19  
"Passou a noite em oração. E escolheu doze, a quem chamou apóstolos"

## Dia 10 - QUARTA-FEIRA da semana XXIII

L 1 Col 3, 1-11; Sal 144, 2-3. 10-11. 12-13ab  
Ev Lc 6, 20-26  
"Bem-aventurados os pobres. Ai de vós os ricos"

## Dia 11 - QUINTA-FEIRA da semana XXIII

L 1 Col 3, 12-17; Sal 150, 1-2. 3-4. 5-6  
Ev Lc 6, 27-38  
"Sede misericordiosos, como o vosso Pai é misericordioso"

## Dia 12 - SEXTA-FEIRA da semana XXIII

L 1 1 Tim 1, 1-2. 12-14; Sal 15, 1-2a e 5. 7-8. 11  
Ev Lc 6, 39-42  
"Maria dará à luz um Filho e tu pôr-Lhe-às o nome de Jesus"

## Dia 13 - SÁBADO da semana XXIII

L 1 1 Tim 1, 15-17; Sal 112, 1-2. 3-4. 5a e 6-7  
Ev Lc 6, 43-49  
"Porque Me chamais «Senhor! Senhor!», mas não fazeis o que vos digo"

## Dia 14 - DOMINGO XXIV DO TEMPO COMUM

L 1 Num 21, 4b-9; Sal 77, 1-2. 34-35. 36-37. 38  
L 2 Filip 2, 6-11  
Ev Jo 3, 13-17  
"Se alguém quiser vir após Mim, negue-se a si mesmo, tome a sua cruz e siga-Me."

## Dia 15 - SEGUNDA-FEIRA da semana XXIV

L 1 1 Tim 2, 1-8; Sal 27, 2. 7. 8-9 ou: Hebr 5, 7-9; Sal 30, 2-3ab. 3cd-4. 5-6. 15-16ab. 20  
Ev Jo 19, 25-27 ou Lc 2, 33-35 (próprios)  
"Eis o teu Filho...Eis a tua Mãe"

## Dia 16 - TERÇA-FEIRA da semana XXIV

L 1 1 Tim 3, 1-13; Sal 100, 1-2ab. 2cd-3ab. 5. 6  
Ev Lc 7, 11-17  
"Jovem, Eu te digo: levanta-te"

## Dia 17 - QUARTA-FEIRA da semana XXIV

L 1 1 Tim 3, 14-16; Sal 110, 1-2. 3-4. 5-6  
Ev Lc 7, 31-35  
"Tocámos flauta e não dançastes; entoámos lamentações e não chorastes"

## Dia 18 - QUINTA-FEIRA da semana XXIV

L 1 1 Tim 4, 12-16; Sal 110, 7. 8. 9-10  
Ev Lc 7, 36-50  
"São-lhe perdoados os seus muitos pecados, porque muito amou"

## Dia 19 - SEXTA-FEIRA da semana XXIV

L 1 1 Tim 6, 2c-12; Sal 48, 6-7. 8-10. 17-18. 19-20  
Ev Lc 8, 1-3  
"Algumas mulheres ajudavam Jesus e os discípulos com os seus bens"

## Dia 20 - SÁBADO da semana XXIV

L 1 1 Tim 6, 13-16; Sal 99, 2. 3. 4. 5  
Ev Lc 8, 4-15  
"Quem tem ouvidos para ouvir, oiça"

## Dia 21 - DOMINGO XXV DO TEMPO COMUM

L 1 Sab 2, 12. 17-20; Sal 53, 3-4. 5. 6 e 8  
L 2 Tg 3, 16 - 4, 3  
Ev Mc 9, 30-37  
"Sentando-se chamou os Doze e disse-lhes: «Se alguém quiser ser o primeiro, há-de ser o último de todos»"

## Dia 22 - SEGUNDA-FEIRA da semana XXV

L 1 Esdr 1, 1-6; Sal 125, 1-2ab. 2cd-3. 4-5. 6  
Ev Lc 8, 16-18  
"A lâmpada coloca-se num candelabro, para que os que entram vejam luz."

## Dia 23 - TERÇA-FEIRA da semana XXV

L 1 Esdr 6, 7-8. 12b. 14-20; Sal 121, 1-2. 3-4a. 4b-5  
Ev Lc 8, 19-21

"Minha mãe e meus irmãos são aqueles que ouvem a palavra de Deus e a põem em prática"

## Dia 24 - QUARTA-FEIRA da semana XXV

L 1 Esdr 9, 5-9; Sal Tob 13, 2. 3-4a. 4bcd. 5. 8  
Ev Lc 9, 1-6  
"Enviou-os a proclamar o reino de Deus e a curar os enfermos"

## Dia 25 - QUINTA-FEIRA da semana XXV

L 1 Ag 1, 1-8; Sal 149, 1-2. 3-4. 5-6a e 9b  
Ev Lc 9, 7-9  
"Mas quem é este homem, de quem oiço dizer tais coisas?"

## Dia 26 - SEXTA-FEIRA da semana XXV

L 1 Ag 1, 15b - 2, 9; Sal 42, 1. 2. 3. 4  
Ev Lc 9, 18-22  
"E vós, quem dizeis que Eu sou?"

## Dia 27 - SÁBADO da semana XXV

L 1 Zac 2, 5-9. 14-15a; Sal Jer 31, 10. 11-12ab. 13  
Ev Lc 9, 43b-45  
"O Filho do homem vai ser entregue às mãos dos homens."

## Dia 28 - DOMINGO XXVI DO TEMPO COMUM

L 1 Num 11, 25-29; Sal 18, 8. 10. 12-13. 14  
L 2 Tg 5, 1-6  
Ev Mc 9, 38-43. 45. 47-48  
"O Espírito desceu também sobre eles."

## Dia 29 - SEGUNDA-FEIRA da semana XXVI

L 1 Dan 7, 9-10. 13-14 ou Ap 12, 7-12a; Sal 137, 1-2a. 2b-3. 4-5  
Ev Jo 1, 47-51  
"Vereis o Céu aberto e os Anjos de Deus subindo e descendo sobre o Filho do homem"

## Dia 30 - TERÇA-FEIRA da semana XXVI

L 1 Zac 8, 20-23; Sal 86, 1-3. 4-5. 6-7  
Ev Lc 9, 51-56  
"...Mas Jesus voltou-se e repreendeu-os."

### Da Divina Comédia, de Dante

Ó Virgem mãe, filha do teu Filho, humilde e alta mais que criatura alguma, termo imutável dos desígnios divinos [...]

Cá no Céu, tu és para nós sol radiante de amor; e em baixo, entre os mortais, és uma fonte viva de esperança.

Senhora, és tão grande e tanto podes, que quem quer graça e a ti não recorre o seu desejo quer voar sem asas [...]

Em ti, misericórdia; em ti, piedade. Em ti, magnificência; em ti se junta quanto há nas criaturas de bondade

### ESPECIALIDADES DA FÁBRICA:

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

#### 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



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

# Vale a pena ver vídeo

## Chicken Run

**P**ensem num campo de concentração. Já está? Agora, imaginem que todos os prisioneiros são galinhas!!



É assim este magnífico filme, que conta a história de um bando de galinhas que resolvem escapar do galinheiro onde estão aprisionadas. Claro que tudo resulta num infundável número de tentativas frustradas de fuga. Os planos até são bons, mas a execução deixa um bocado a desejar. É então que Rocky, um galo "voador" americano, aparece no local e oferece novas esperanças às fugitivas.

A acção passa-se na quinta do casal Tweedy, em Inglaterra. Os donos da herdade preparam-se para transformar em tartes

todas as galinhas que, em pânico, decidem unir-se para tentar escapar ao seu destino. Com Ginger a assumir a liderança do grupo, todas as galinhas se tornam agentes ultra secretos que preparam o grande golpe.

Depois de vários cálculos aritméticos, decidem que a única forma de saírem da quinta é pelo ar. Assim, resolvem construir uma máquina que lhes permitirá voar e, com a ajuda do velho galo Fowler, mascote da RAF (Royal Air Force – força aérea inglesa), e do renitente e gabarola galo americano Rocky, os intentos das galinhas poderão finalmente realizar-se.

Todo o filme é genial

por Pedro Almeida



pois, para além de utilizar uma técnica muito complicada, tem as personagens mais magníficas que alguma vez se viram.

Decididamente, um filme para ver, comprar e rever porque ele merece ser visionado várias vezes.

Por mim, dava um Oscar à plasticina!

**Título Original:** Chicken Run

**Ano:** 2000

**Duração:** 85 min

**Director:** Peter Lord e Nick Park

**Vozes:** Mel Gibson, Julia Sawalha, Miranda Richardson, John Sharian, Jo Harvey Allen, Lisa Kay, Laura Strachan



**Serviço 24h/dia**

<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

# Livros do mês

Todos os caminhos vão dar a Roma

(Scott e Kimberly Hahn)

por João Chaves

**E**stamos a falar de um livro básico para todos, mas todos, os que se dizem cristãos. Uma obra obrigatória, muito em especial para os católicos. Um verdadeiro desafio para os jovens e uma excelente reflexão para os que já o foram.

Um casal protestante converte-se ao catolicismo e narra todas as angústias, dor e dificuldades porque passou. Como um padre amigo comentou, "a conversão em si mesma não

tem nada de extraordinário pois trata-se dos desígnios de Deus. Agora o modo como tudo é descrito, a profundidade com que é feito, o conhecimento que reflecte e sobretudo o exemplo de vivência quotidiana é algo de muito especial."

Como a dada altura se pode ler, a diferença entre um protestante e um católico é mais ou menos a mesma como entre um menu e a própria refeição.

Pena é que, por vezes, os que podem desfrutar da Refeição, nem sequer

conheçam os ingredientes...

Numa amena cavaqueira de fim de dia, desafiei alguns jovens a ler este livro e de seguida fazermos um debate sobre o mesmo, tendo assim hipótese de o analisar ainda melhor e de ouvirmos com toda a certeza outros pontos de vista.

Quer também você aceitar o desafio e enriquecer este debate com a sua opinião? Se quiser juntar-se a nós, então leia este livro nas férias.

## Gelados - História de uma doce e fresca

tentação (Isabel Mendes Drumond Braga)

por M. Helena Pereira

**A**propriado à época do ano, a editora sintense Colares Editora lançou o livro "Gelados - História de uma doce e fresca tentação". À semelhança dos seus outros livros da colecção de alimentação, trata-se de uma obra de apresentação muito cuidada e conteúdo original.

O livro é constituído por três capítulos e um anexo. No primeiro e segundo capítulos apresentam-se as

principais etapas de desenvolvimento dos gelados a nível internacional e em Portugal. No terceiro capítulo, faz-se um estudo de um caso concreto: os gelados Santini, com início em

Agosto de 1949, na praia do Tamariz, no Estoril e, posteriormente, em Cascais. E, finalmente, no anexo, vêm algumas receitas de sorvetes, gelados, carapinhadas e refrescos!

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

**LIVRARIA**



**Penha da Lua**

**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)

# Abaixo os auscultadores!

Fonzie

"Build to Rock", 2001

por Pedro Almeida

**Q**uem pensa que Portugal não tem nada de jeito a não ser cozido, feijoada e o Figo então pense outra vez porque Portugal, embora fique sempre nos últimos lugares do festival da canção, tem grandes nomes da música.

E como em todos os países, também nós temos as nossas estrelas do punk. É verdade, para

quem não sabe eles chamam-se Fonzie, são um dos maiores sucessos por todo o mundo e há muito que conquistaram o público do género.

São novos nestas andanças mas parece que tocam juntos desde a barriga das mães. Com apenas um CD (Built to Rock) editado - têm vários



CDs de promoção e singles - estes "tugas", já actuaram em quase todos os continentes que há para actuar, o que mostra as suas qualidades. Há muito que conquistaram o público com músicas como "Drive my vespa to the movies", "softmelo" e "I miss ya". Terminaram no mês passado a tour pela Ásia, com um enorme concerto em Singapura e

preparam já uma apresentação pelos EUA e Europa.

Eu diria que este é um bom CD para comprar e ter em casa mas, como grande parte da boa música portuguesa, é mais fácil encontrar uma agulha num palheiro que descobrir este álbum à venda numa das nossas lojas, por isso, se for um dos sortudos a quem saiu a lotaria de encontrar um destes CDs à venda só posso dizer muitos parabéns.

## Internet

**N**estes meses de férias deixamos um site com muitas informações sobre diversas localidades portuguesas: [www.cidades-portuguesas.net](http://www.cidades-portuguesas.net).

Como curiosidade, este site está muito ligado às nossas paróquias: nos tempos em que editávamos o "Alcance - Boletim informativo", quem se lembra do concurso "Ci-



dades Portuguesas"? Pois é, o autor deste site foi o maior impulsor do concurso do "Alcance"! Aproveitamos a oportunidade para felicitar o Fernando Dias pelo excelente trabalho que está a fazer num site que, como podem ler, "é aberto à colaboração de todos".

Em Outubro...

# Paróquias de Sintra num novo site!

# Engº Baptista Alves na APDA

ares e sociais são motivos pelos quais também se tem vindo a evidenciar. Sintra está assim de parabéns!

A APDA, Associação Portuguesa de Distribuição e Drenagem de Águas, elegeu recentemente para Presidente da Assembleia Geral o Sr. Eng. Baptista Alves, actual Presidente do Conselho de Administração dos Serviços Municipalizados de Água e Saneamento de Sintra. O prestígio que granjeou e a forma como tem exercido as suas funções tiveram assim a sua compensação.

O combate às perdas de água e a defesa da manutenção de tarifários famili-

ares e sociais são motivos pelos quais também se tem vindo a evidenciar. Sintra está assim de parabéns!



# 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 a D. Maria José Oliveira, à qual fizemos algumas perguntas:

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



não tem direito à saúde? Coisas boas para dizer: o Interface, parece-me que é obra asseada. De resto, adoro Sintra, mas pela sua paisagem e pelo que ela transmite.

## Na Portela

- Maria José Oliveira  
- 73 anos  
- Escriturária

1) Já conheço o jornal.  
2) Sou católica.  
3) Muita coisa está mal. Não haver Táxis na Portela, não haver espaços verdes no meio do urbanismo. O

comércio aqui não é muito mau, mas se pretendo comprar um candeeiro, um artigo de menage, qualquer coisa mais específica, onde estão as lojas? Em Lisboa, ou em Mem Martins, se houver! Também não temos direito a um bom filme. Bem, nem bom nem mau, já que a sala do ci-

nema velho continua aos ratos e sem utilidade. Os vendedores ambulantes foram desterrados para atrás do sol-posto, ainda gostava de saber porquê? Ainda não falei da importância do hospital: Sintra está cada vez mais envelhecida e mais pobre, será que quem não tem dinheiro

**Mensagem:** "Mais amor, mais inter ajuda, menos egoísmo e egocentrismo, saibam olhar em redor e ver que há sempre que precise de nós. Aprendem a dar-se mais." Hoje, também devido à insegurança, as pessoas afastaram-se umas das outras, não são a família que eram antigamente.

# Flagrantes da vida real

Deixamos aqui alguns conselhos para as suas merecidas férias:



Deixe o seu jardim bem cuidado



e o frigorífico em casa!



Leve um mapa para ajudar na escolha da direcção a tomar e



certifique-se que existe mesmo estrada!



Não leve o carro demasiado carregado!



Na viagem, tenha cuidado com os obstáculos -



eles podem surgir



onde menos espera!



Aproveite as férias para rezar!



Deixe trabalhar aqueles que não têm férias!



Ao passar por compatriotas que também vão de férias, cumprimente-os!



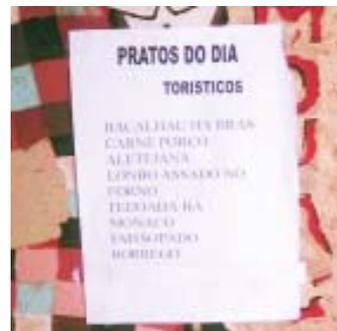
Cuidado com estacionamento reservados...



Não deixe o seu automóvel em qualquer lugar, e tenha especial atenção para as "indincanções"!



Se se assentar da viatura durante muito tempo, deixe-a bem presa, para não fugir!



Aproveite as ementas "torísticas" que lhe forem apresentadas, mas cuidado...



... não beba muito álcool para não acontecer entrar em contra-mão!



Esteja atento às rotundas no estrangeiro:



Podem parecer complicadas, mas acabamos por nos habituar!



Faça boas pescarias, mas cuidado com os cravos!



Se não souber ler, quando regressar a Portugal vai notar a diferença!