



“O peregrino é aquele que, num determinado momento da vida, tempo de procura, de inquietação, de desejo e atracção, se põe a caminho em busca de uma nova verdade de si mesmo. A peregrinação envolve a pessoa toda, o passado, o presente e o futuro, a racionalidade, os sentimentos e a busca da beleza. Supõe uma atitude humilde e confiante, de quem volta a acreditar na vida, porque a procura

numa nova síntese. É atitude desprendida, que supõe austeridade e mesmo penitência. Peregrinar é aceitar contentar-se, durante um tempo, com o estritamente necessário. O peregrino é atraído por uma força interior e conduzido por uma luz superior. A peregrinação gera a harmonia da tranquilidade e da paz. Esta luz só pode ser a de Cristo ressuscitado, a apontar os caminhos da salvação.”

*D. José Policarpo,  
Cardeal-Patriarca de Lisboa  
Mensagem para a Quaresma 2006*



## Uma grande caminhada começa com um pequeno passo!



## Editorial

### A alegria de viver

É tão simples a ternura que Bento XVI nos faz chegar nesta

Quaresma, que não hesito em compartilhá-la: «Nesta peregrinação, Ele próprio nos acompanha através do deserto da nossa pobreza, amparando-nos no caminho que leva à alegria intensa da Páscoa».

A dureza do nosso dia-a-dia, os muitos problemas e tantas dificuldades com que estamos sempre a tropeçar, é sempre razão para baixarmos os braços e cair no desalento, no abandono ao desespero. E é quase sempre assim - sabemos tão bem que, quanto mais nos afun-

damos, mais tendência temos para fraquejar. Valha-nos Deus!

Nem mais! É a certeza de que o Senhor está SEMPRE ao nosso lado, atento a todos os nossos apelos, amparando-nos no seu colo, cheio de compaixão e misericórdia, que nos mantemos de pé. E temos de fluir com o seu amor, transmitindo à nossa volta a nossa realidade cristã, a luz que d'Ele irradia, que é verdade e alegria.

Esta Páscoa, Senhor, ajuda-me a vivê-la com os outros, em Alegria!

Zé Pedro Salema

### A melhor parte

## Os males do mundo

É minha convicção que este tempo "novo" em que tudo o que acontece, se diz, se escreve, se pensa, contra o que **era**, é bom por essa simplicidade (perdoem o neologismo) razão: a de ser novidade "contra", nos leva para o único destino de quem não se quer assumir como destinado, como um ser com finalidade, como um projecto a "ser"... negando, por essa via, o seu direito e dever de **ser** porque apenas quer **existir**, começando-se e esgotando-se em si mesmo,

sem prerrogativa de alteridade.

Não tem o honesto, arguto, sublimado e culto pensador nada contra Deus, contra os valores morais, contra o zelo do outro porque **sim**, mas de tal forma se sente incomodado com essa condicionante de existir para ser, - na unidade afectiva e efectiva com os demais, - manifestação na história da grandeza definitiva que cumulará o nosso esforço no tempo, rumo à atemporalidade que nos espera, que, para ser superior e livre, sente

entranhadas urgências de negar... por nada... só para parecer livre no confinado ambiente dos seus tateamentos críticos.

Se lhes perguntássemos que buscamos construir, bem espremida a redundância da sua resposta, concluiríamos: "NADA", e tal é o esforço e empenho no parir desse nada, que de toda esta novidade, um fruto, temos por garantido: o próprio aniquilamento.

Eu daria graças a Deus (não que no projecto de Deus tenha assento o vazio e o nada) se essa "nulidade, essa va(n)idade, esse vácuo de ser, apenas caísse sobre os seus almejadores, mas, de solidários que somos, no engrandecimento ou negação da nossa humanidade a acontecer (ou a auto - destruir-se), essa banalização frustrante do humano não deixará de nos atingir.

E aqui nasce no mais profundo de nós mesmos um apelo, uma ânsia, um clamor, um brado... Senhor que farias neste contexto?

E SE É VERDADE QUE DEUS, ESTE SENHOR A QUEM APELAMOS, RESPONDE AO HOMEM EM TODAS AS SUAS ANGÚSTIAS, é urgente que escutemos a sua resposta definitiva e plena: JESUS.

Por maior que seja a pressão sentida, nunca tocará as raízes da violência sofrida pelo homem do Tabor e do Getsemani, o homem do Pretório e do Calvário, o homem da verdade e da justiça.

Não esperemos outro auxílio ou outra resposta para além desta total plena e indefectível resposta que ecoa por todos os cantos e recantos do mundo, por dentro e por fora de cada homem que a ele chega para nele se auto-criar em Deus, ou se negar contra



Diác. António Costa

Deus: JESUS.

E se Este Deus-Homem nos disse que não deveremos temer os que, porventura causando dano ao corpo, nada poderiam contra "a essência eterna que nos conforma", que melhor reacção poderemos ter, senão a que d'Ele mesmo nos vem, no auge da sua vitimização sob a sandice dos poderosos e sábios?

Qual foi, deste modelo acabado da humanidade a ser, a resposta eficaz e salvífica?

PERDOAI-LHES PAI, PORQUE NÃO SABEM O QUE FAZEM!

Ele mesmo sentenciou que poderia conchamar legiões de anjos em sua defesa e, contudo, achou que a resposta a todos os erros dos "sandeus" estava em deixá-los percorrer o seu caminho, porque, negar Deus e a sua glória, poderiam sempre que quisessem, fazê-lo, mas jamais iriam cancelar o encontro face-a-face quando a placenta do tempo se romper e a vida presente irrevogavelmente os parir na vida futura, onde manará leite e mel ou choro e ranger de dentes.

É talvez esta a hora em que poderíamos, como esta definitiva plena e eficaz resposta de Deus, aos nossos males, dizer: Com que ansiedade esperei esta hora...

Sim! É chegada a hora! É esta a hora de Deus e, se fomos atormentados como os causadores destes tormentos, saibamos ouvir aquela sentença definitiva, resposta ao derradeiro apelo: Lembra-te de mim quando vieres na tua realeza.

Como será doce ouvir: **hoje mesmo estarás comigo no paraíso!**



## Os nossos Padres



É assim que a vou seduzir: ao deserto a conduzirei, para lhe falar ao coração.

(Oseias 3, 16)

O Senhor convida-nos para um encontro com Ele. Para nos falar ao coração. A cada coração. Quer seduzir-nos. Apesar das nossas infidelidades e faltas de temura, continua apaixonado por nós. E anseia que voltemos para Ele.

O deserto é o local ideal. Só Ele e nós. E o silêncio, onde nasce a oração verdadeira, e germinam as conversas com corpo e alma. Depois, os beijos, os abraços, os sorrisos. E os compromissos. E a Aliança.

Deus também nos vai falar de Jesus, o Filho Amado. Aquele que se deixou derrubar pela morte. Pregado numa cruz, como um criminoso, por causa de um Amor sem limites. Mas o poder de Deus é imenso. O SENHOR JESUS RESSUSCITOU! Esta é a vitória que cantamos na Páscoa!

Regressaremos. Amados. Mais livres. Mais felizes. Mais serenos. Mais amáveis. Mais amantes.

Voltaremos mais vezes ao deserto, melhor, deixaremos que o deserto venha até nós. AQUELE DESERTO. Onde o AMOR nos aguarda.



P. Carlos Jorge

# Incúria: Apanágio de Sintra. Será?

Paula Penaforte

Como amante de Sintra, não posso deixar de me sentir defraudada com tanta incúria que vejo sempre que circulo pelas ruas da minha amada vila. Se bem que alguns prédios já estejam a ter tratamento nas suas estruturas e cicatrizes temporais, o facto é que muitos, ainda, estão votados ao abandono. Porquê? Porque será que só apenas alguns, (muito poucos) beneficiam de obras e melhoramentos?

Já visitaram a Rua Dr. Alfredo Costa? Não? Então façam-no e observem.

Já olharam para a outrora belíssima vivenda Santa Ana, mesmo à entrada da Estefânia? Sim, sim...essa mesma! Que está aos ratos, baratas e outros lúgubres animais do estilo há nem sei já quantos anos. Esperando que alguém a olhe merecidamente e lhe dê outro destino mais nobre do que apodrecer como um tronco velho e carcomido!

E por falar na Estefânia, que tal a "obra de arte" que é o prédio semi-arrasado que espera igualmente solução e pelos vistos será uma réplica das famosas "obras de Sta. Engrácia" tão

conhecidas do linguajar popular português? Ah! Mas não terminam por aqui as "carrancas" de Sintra, infelizmente... o que dizer das fachadas das lojas "Narciso"? E de todos os prédios que englobam a Farmácia Marrazes, a loja "Silvestre" e por aí fora?



Como é triste passearmos nesta velhinha vila e darmos de caras com verdadeiros "monumentos" de deterioração, esquecimento e desatenção. Prédios de uma traça que bem mereciam, pelo menos, ter a cara lavada e estão a definhar, a empobrecer e a rou-

bar alegria e viço a uma vila que foi (será que ainda é???) PATRIMÓNIO DA HUMANIDADE!

Será falta de dinheiro? Desconhecimento da História da região? Não sabemos o significado das palavras "Património" e "Humanidade"? Atencões desviadas para o sub mundo das trocas e baldrocas políticas que fecham os olhos à nossa edilidade? Ou é, de facto, desatenção, desleixo e desinteresse?

Como não tenho resposta para estas questões e me sinto impotente para colocar algum bom senso e

sensibilidade nas cabeças dos governantes (será des-governo?), limito-me a deixá-las flutuar nesta breves linhas, porém revoltada com tamanha afronta a este povo que sempre prezou a sua História e vivência, traduzida em grande parte nas belas fachadas dos edifícios, de que sempre se orgulhou.

E neste grito que é minúsculo e fraco mas que não posso calar, digo:

Chega de incúria, desleixo e desinteresse! Sintra merece mais e melhor!

## Boletim Abril 2006 UNIDADE PASTORAL DE SINTRA

Estes são apenas alguns acontecimentos de carácter mais geral que se vão realizar na Unidade Pastoral de Sintra.

1	Sábado	<b>9H30: "Butep'a.rua".</b> Uma caminhada de testemunho cristão por algumas ruas. Local: ABRUNHEIRA (no mês passado não se realizou devido à chuva). Concentração: terreno onde vai ser construída a Igreja. Levar uma t-shirt da Unidade Pastoral de Sintra. • <b>VENDA DO LIVRO DO MÊS.</b> Uma proposta de leitura simples, útil e formativa, e de acessível aquisição.
2	Domingo	• <b>VENDA DO LIVRO DO MÊS.</b> Uma proposta de leitura, simples, útil e formativa, e de acessível aquisição. <b>12H00:</b> Missa da Família da Catequese. Igreja de S. Miguel. Este mês realiza-se, excepcionalmente, neste 1º Domingo. <b>15H30:</b> tarde de convívio/lanche para os mais idosos. Casa Paroquial de S. Martinho. Venha e traga um amigo.
5	Quarta	<b>21H30:</b> Terço meditado. Igreja de S. Pedro. Meditar a vida de Jesus através do coração de Maria.
8	Sábado	<b>21H30:</b> "Silêncio...câmara...acção". Noite de cinema: exibição do filme, "DUELO DE TITÃS". Salão de S. Miguel. Entrada gratuita.
9	Domingo	<b>DOMINGO DE RAMOS</b>
11	Terça	<b>21H00:</b> Em semana Santa, um tempo especial, à noite, para o Sacramento da Reconciliação: Igreja de S. Miguel. Final às 23H45.
12	Quarta	<b>21H30:</b> "Uma hora com Jesus". Tempo de oração. Um encontro comunitário com o Senhor. Igreja de S. Pedro.
13	Quinta	<b>QUINTA-FEIRA SANTA</b> <b>19H00:</b> MISSA DA CEIA DO SENHOR: Igreja de S. Pedro. No final, exposição do Santíssimo Sacramento até às 24H00.
14	Sexta	<b>SEXTA-FEIRA SANTA</b> <b>18H00:</b> CELEBRAÇÃO DA PAIXÃO DO SENHOR. Igreja de S. Martinho. <b>21H00:</b> VIA SACRA PELAS RUAS. A caminhada inicia-se na Igreja de S. Miguel e termina na Igreja de S. Pedro.
15	Sábado	<b>VIGÍLIA PASCAL:</b> Igreja de S. Miguel, 22H00. Celebremos com júbilo e esperança a Ressurreição do Senhor Jesus!
16	Domingo	<b>DOMINGO DE PÁSCOA</b> Aniversário natalício do Papa Bento XVI.
19	Quarta	<b>21H30:</b> Terço meditado. Igreja de S. Pedro. Meditar a vida de Jesus através do coração de Maria.
23	Domingo	<b>JORNADA DIOCESANA DA JUVENTUDE, SINTRA</b> Realizam-se em Sintra, ao longo do dia, várias actividades para os jovens que vêm de toda a Diocese de Lisboa. A Jornada encerrará com celebração da Eucaristia, presidida pelo Senhor Cardeal Patriarca, às 18H00, na Igreja de S. Miguel. • <b>ATENÇÃO:</b> neste Domingo não haverá a Eucaristia das 19H00, na Igreja de S. Martinho.
26	Quarta	<b>21H30:</b> "Viagem à Bíblia". Um tempo de estudo da Bíblia e apresentação de um tema relacionado com a fé. Levar uma Bíblia.
29	Sábado	<b>21H30:</b> 4ª Reunião da Comissão das Festas de N.ª S.ª do Cabo Espichel, na Sede da Comissão. Todos são bem-vindos!
30	Domingo	<b>9H00:</b> RECOLHA DE SANGUE. Salão da Igreja de S. Miguel. Até às 13H30. Venha dar sangue. Seja generoso.

■ Depois de uma experiência muito positiva, realizada no ano passado, vão recomeçar as **CATEQUESES DE ADULTOS**, em alguns Centros Comunitários (naqueles em que existe um espaço suficientemente amplo para acolher um grupo razoável de pessoas, e os possíveis para o número de Catequistas existentes). Em breve será distribuída mais informação para dar conhecimento dos locais das Catequeses. Desde já, é possível adiantar que estas Catequeses serão quinzenais, e realizar-se-ão, em alguns Centros, às segundas-feiras, noutros Centros, às terças-feiras, com início às 21H30. Um desafio para todos os que desejam aprofundar a sua fé, e crescer no amor a Deus e à Igreja. Reservemos a nossa disponibilidade para participar nestas Catequeses e rezemos pelos Catequistas que vão prestar este serviço.

■ Aproximemo-nos do **Sacramento da Reconciliação** com simplicidade e alegria, para prepararmos bem a Páscoa da Ressurreição de Jesus. Aproveitemos os horários habituais ao longo da semana. E também o momento especial, na noite do dia 11 (3ª feira), na Igreja de S. Miguel.

■ O **"Grupo de Teatro de S. Miguel"** continua aberto à entrada de mais elementos. Ensaios às segundas-feiras, 21H30, no salão de S. Miguel.

## Sopram ventos a Oriente

### O "GELMac"

Foi com enorme satisfação que me reencontrei com os meus companheiros de peregrinação e o reencontro não poderia ter sido em local e dia mais adequados que no da chegada ao Santuário de Fátima. Quero deixar o meu agradecimento pelo carinho com que fui recebido por todos. Quem nunca peregrinou connosco não percebe a cumplicidade que existe no seio do grupo durante aqueles dias de caminhada. Somos realmente uma família.

Como vou permanecer em Portugal mais tempo do que desejava, não quero deixar esta rubrica que iniciei no Verão e, assim, com a colaboração da mi-

nha filha Bárbara e outros amigos de Macau, vou tentar manter as crónicas de "Sopram Ventos a Oriente" sempre actuais.

Desta vez achei por bem falar-vos sobre o GELMac-Grupo de Escuteiros Lusófonos de Macau, o CNE em Macau. O artigo tem a colaboração do Nelson António, Chefe do Agrupamento. Infelizmente, e por motivos de espaço, não pode ser reproduzido na íntegra, apresentando-se apenas um resumo.

O grupo de Escuteiros Lusófonos de Macau (GELMac) arranca a 11 de Maio de 1997 com 25 lobitos, 43 exploradores, 41 pioneiros e 31 caminheiros. No fim-de-semana de 21 e 22 de Junho, 122 escuteiros parti-

cipam no primeiro acampamento na praia de Hác-Sá, na ilha de Coloane. Nada faltou a esta actividade, que dificilmente será esquecida por todos quantos nela participaram, nem mesmo uma chuvada torrencial que os saudou de madrugada, arrancando jovens adormecidos das tendas, que já começavam a inundar. Em meados de Setembro,



no início do ano escutista, o grupo conta já com 140 membros. Em Março de 1998, 107 jovens fizeram a promessa e receberam o seu uniforme em cerimónia presidida pelo Bispo de Macau, D. Domingos Lam.

O Grupo de Escuteiros Lusófonos tem agora cerca de 80 elementos, o que demonstra claramente que o projecto veio para ficar, e que continuará a dar frutos

nos próximos tempos. 65 por cento dos actuais membros são filhos de portugueses a residir em Macau, 30 por cento são macaenses e os restantes são jovens chineses e de outras nacionalidades.

Ao abrigo dos seus estamentos, o GELMac pediu a sua adesão ao CNE, permitindo reactivar o Agrupamento 341, o que veio a acontecer a 11 de Maio de 1999.

Este grupo desenvolve um importante papel ao nível da promoção e difusão da língua e da cultura portuguesas. A nossa actividade privilegia estas duas vertentes, prestando ainda uma colaboração ao Bispo e à Diocese no apoio à comunidade católica de matriz

portuguesa que continua a residir em Macau. O apoio à comunidade é, de resto, um dos objectivos do grupo, cumprindo assim um dos lemas do fundador do escutismo.

Os responsáveis do GELMac mostram grande optimismo, já que além dos jovens, também adultos, entre os quais os pais dos seus membros mais novos, têm aderido ao movimento criado no início do Século por Robert Stephenos Smyth Baden-Powell.

\* com a colaboração, em Macau, de: Bárbara Colaço e Nelson António



Elias Colaço\*

## Postais da Vila Velha

### O nosso Património

Sem dúvida nenhuma que os acessos, se forem bons e estiverem bem conservados e nesses locais existirem bons parqueamentos automóveis, são factores que fazem afluir mais as pessoas a determinados sítios, para além das suas belezas naturais.

Ora, como é do conhecimento geral, o Centro Histórico de Sintra tem inúmeros problemas de acessibilidade, bem como de falta de estacionamento. Tem-se notado ultimamente um aumento de visitantes a Sintra, como um destino turístico de eleição, quer externo quer interno, graças à reconhecida fama que adquiriu outrora e mais recentemente ao facto da Unesco lhe ter atribuído o estatuto

de património da Humanidade.

Não vai longe o tempo em que houve tomadas de posição de grupos e associações de pessoas que se intitulam amigas do património. Falo mais concretamente de Sintra. Essas pessoas defenderam muito energeticamente a manutenção do estado de coisas, a troco da preservação das raízes das árvores que produzem sombras seculares.

É evidente que todas as terras têm de evoluir. Mas para isso é necessário saber encontrar os meios para superar as dificuldades, nomeadamente as criadas pelo aumento do fluxo de trânsito, sob pena de estarem condenadas a perder muitos dos que gostariam de vir a Sintra e,

não havendo condições de acessibilidade e de estacionamento, por exemplo, optam por escolher outros locais, para ocupar os seus tempos de lazer. Está em curso o alargamento do IC19, que em breve estará concluído. Teremos melhores acessos exteriores a Sintra, sem dúvida! No entanto, coloca-se outra questão! Como resolver o problema dos carros que afunilam na Estefânia, na Volta do Duche, na Vila-Velha, nos Piões, na Sabuga, entre outros? Temos declives suficientes que poderiam ser aproveitados para criar parques subterrâneos e os necessários e adequados acessos ao centro histórico, como por exemplo, a viabilização da existência de túneis, elevado-

res e escadas rolantes. O que não podemos é continuar a ser escravos de decisões de "velhos do Restelo", que impediram já a requalificação do Vale da Raposa e da Volta do Duche, e votaram o "comércio" local da Estefânia e algum do Centro Histórico ao mais completo abandono e desprezo, realidade que tanto nos envergonha aos olhos dos inúmeros turistas que diariamente percorrem o eixo da Vila-Velha até ao Museu de Arte Moderna. E não digam que a culpa é dos chineses! Espertos foram eles, que só aproveitaram a cultura do "deixa andar", à boa maneira portuguesa, ganhando dinheiro e dominando o nosso "comércio local", leia-se "uma espécie em vias de extinção".

Os detentores do poder local e não só, aproveitarão sempre as pressões dos "abaixo-assinados" ou outras formas de expressão popular, para fazer de conta que vão estudar os problemas. Desse modo, o tempo passa enquanto resolvem outros assuntos de "maior interesse" e aguardam calmamente o final dos mandatos, pois todos sabemos que em vésperas de um novo mandato, aumentam as

promessas numa tentativa de "caça" ao voto.

Sintra, em particular S. Martinho, merece mais e melhor empenho por parte de quem governa esta parcela à beira mar plantada. Que cada visitante que venha a Sintra, sinta que está num lugar diferente, onde não há lugar para o desleixo e o desprezo por um património que é comum e saia daqui, sempre, com vontade de voltar.



Fernando Marques

R. Câmara Pestana - Edifício Sintra • Galeria Comercial - Loja 13 • 2710-546 SINTRA  
Tel/Fax: 21 923 29 82 • 96 500 11 09 • E-mail: botica.daterra@sapo.pt

Consultório médico

# Privação do sono

**S**e sentir que anda mais cansado do que o costume, pode dever-se a um repouso insuficiente, originando dificuldade em acordar, quando o despertador toca.

As necessidades individuais de sono variam. Nos adultos, oscilam entre as 4 horas diárias de sono até às 9 horas, embora as 8 horas, em média, sejam as recomendadas. As pessoas mais idosas necessitam de dormir menos, enquanto os mais jovens têm uma maior necessidade de dormir.

Por exemplo, as pessoas que trabalham até tarde, as que têm horários familiares problemáticos, ou que passem a ter uma criança nova em casa, os adolescentes que se deitam tarde, podem não

satisfazer as suas necessidades de descanso durante a noite. Com o passar do tempo, esta falta de dormir, também chamada privação do sono, pode ter graves efeitos na saúde e no relacionamento pessoal.

Ainda não se sabe por que razão temos de dormir, mas sabemos que o sono é tão importante como os alimentos e a água. Pensa-se que o sono ajuda o cérebro a recarregar energias e a armazenar memórias a longo prazo. As pessoas com privação do sono sentem falta de energia, tornam-se irritáveis e/ou depressivas, têm dificuldades em se lembrarem das suas tarefas, parecem envelhecer mais depressa, podem ter problemas de concentração no trabalho ou na escola, e estão mais sujeitas a ter doenças

cardíacas.

A privação de sono pode causar acidentes. Milhares de acidentes de trabalho ou de viação ocorrem, anualmente, devido a esta situação. O grave acidente ecológico do *Exxon Valdez*, em 1989, parece ter sido devido ao facto de um operador do petroleiro estar cansado.

Alguns autores referem, que só se está a dormir o suficiente, quando não necessitamos do despertador para acordarmos de manhã. Outros sugerem que se verifique quantas horas necessitamos de dormir durante as férias e usemos esse valor como nível de normalidade.

Hábitos de sono para uma boa noite de descanso:

- Não consuma cafeína, nicotina e álcool durante a tarde e noite;

- Tenha um jantar leve;
- Levante-se e deite-se sensivelmente às mesmas horas;

- Faça exercício regularmente no início do dia, e antes de se deitar faça alguns exercícios de relaxamento muscular, ou tome um banho quente;

- Mantenha o seu quarto fresco, escuro e sossegado. Uma música suave pode ajudá-lo;

- Não tome comprimidos para dormir, a menos que sejam prescritos pelo seu médico;

- Evite as sestas durante o dia, a menos que durem apenas meia-hora e sejam feitas antes das 15 horas;

- tente contar carneiros ou contar de trás para a frente, porque isso pode ajudá-lo a adormecer.

**Curiosidades**

O padrão de sono não é

uniforme e tem várias fases diferenciadas. Durante o sono nocturno normal, há 5 ou 6 ciclos de sono. O sono começa na fase 1 (o grau mais superficial, em que a pessoa acorda facilmente) e avança até à fase 4 (o grau de maior profundidade, em que a pessoa acorda com dificuldade). Na fase 4, o tônus muscular, a pressão arterial e as frequências cardíaca e respiratória, estão diminuídas ao máximo. Para além destas 4 fases, existe um tipo de



Miguel Forjaz, médico

sono acompanhado de movimentos oculares rápidos (REM) e de actividade cerebral. A maioria dos sonhos ocorre durante o sono REM e na fase 3 do sono, enquanto o falar a dormir, os terrores nocturnos e o sonambulismo, costumam acontecer nas fases 3 ou 4.



**SUD**  
ANÁLISES CLÍNICAS  
CONSULTAS DE ESPECIALIDADES  
Lg. Afonso de Albuquerque, 1 - 1ºD - 2710-519 SINTRA  
Tel.: 219235054 / 219235229 - Fax: 219243404  
E-mail: sumd@sapo.pt

# A Obstipação

**A** obstipação, ou prisão de ventre, é apontada como um dos grandes males da vida actual. Só em Portugal, este problema afecta cerca de dois milhões de pessoas, na sua maioria mulheres, com maior incidência nas idades mais avançadas.

Regra geral, a prisão de ventre é uma disfunção intestinal que surge como consequência de maus hábitos de vida e que pode ser devida a inúmeras causas, entre as quais uma deficitária alimentação, com a ingestão reduzida de água e fibras não digeríveis, redução da actividade física, atraso do trânsito intestinal, diminuição da sensibilidade rectal ou a doenças várias, como a diabetes, o hipotiroidismo, sequelas de doenças neurológicas, como os acidentes vasculares cerebrais, doenças psiquiátricas, como a depressão, e a toma de variados medicamentos,

como diuréticos, e os laxantes, por causarem perturbações do equilíbrio hidroelectrolítico (água e sais minerais).

Convém ainda alertar, que existe a ideia errada de que os produtos de ervanária são inócuos, por serem naturais. Isto é um disparate porque ainda que, às vezes, sejam de facto inócuos, outras há que são tão ou mais perigosos que os medicamentos.

Quem coma raramente fruta, saladas, legumes, leguminosas (feijão, grão, ervilhas, etc.), e coma apenas "carcaças" ou outro pão branco, e nunca coma cereais ricos em fibras, certamente terá deficiência de fibra.

Alimentos que podem ser benéficos para evitar/tratar a prisão de ventre:

- Cereais integrais em grão ou transformados na forma de pão, massas, cereais de pequeno-almoço prontos a consumir e outros derivados. Substitua o pão branco, por pão de mistura e coma

mais vezes pão integral e de outros cereais. Os cereais de pequeno-almoço, ricos em fibra, são também uma ótima opção para variar as suas refeições. É importante ter presente que a ingestão de fibras, se não for acompanhada de muita água pode ter um efeito contra-productivo, com agravamento da obstipação.

- Beber pelo menos 8 copos de água por dia, para além de outros líquidos.

- Outra opção, é a toma de chás que estimulam as secreções intestinais.

- Fruta fresca e legumes verdes folhosos, para além das vitaminas e minerais, adicionam fibras solúveis e insolúveis que ajudam a manter em movimento o conteúdo do intestino grosso, evitando que as fezes permaneçam aí muito tempo. É recomendado consumir 2 a 3 peças de fruta com casca por dia, bem como legumes frescos ou na sopa. Certos frutos secos, como as ameixas e os figos, são muito bons

para a prisão de ventre, pela sua riqueza em fibra. As ameixas secas possuem ainda uma substância que estimula os músculos da parede do intestino grosso, desencadeando um aumento da actividade do cólon e consequente aceleração do trânsito das fezes.

- Comer 3 a 4 ameixas secas e demolidas em água, em jejum, ajuda nos casos de prisão de ventre mais resistentes, assim como a sua água deve ser bebida. Pode também

comer 2 ou 3 figos secos, juntamente com os cereais.

- Consumo regular de iogurtes ajuda a regularizar a flora microbiana do intestino;

- As sementes de linho (linhaça) ou o germen de trigo, são ricos em fibras e podem ser adicionados à sopa, cereais com leite ou iogurtes, sumos de fruta, etc. Numa fase de forte prisão de ventre, coma 2 a 3 colheres de sopa de sementes por dia.

Toda a actividade física é



Elsa Tristão, nutricionista

importante, mas deve ser dada especial importância à musculatura abdominal, por exemplo, utilizando uma bicicleta, ou uma simples caminhada diária pode ser o bastante para melhorar a prisão de ventre de alguém que passa longos períodos sentado.

**VEDICERCA**  
Produtos com Qualidade para Vedações de: Escolas • Polídesportivos  
Indústrias • Moinhas • Jardins • Estabelecimentos • Protecção da Natureza • Agro-Pecuária

**PAINÉIS PLASTIFICADOS**

MELHORES VEDAÇÕES UM INVESTIMENTO COM TODA A SEGURANÇA

VEDAÇÕES • REDES • ARAMES • POSTES

POINTE 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 estrangeiros.

## Recantos da nossa terra

## Palácio Nacional de Sintra



Maílda Pedro



Paulo Francisquinho

O Palácio Nacional de Sintra é um dos paços reais medievais mais belos de Portugal. Reza a tradição que terá sido construído sobre a residência de reis muçulmanos. Os monarcas portugueses pretenderam sempre ter um paço real em Sintra. As principais campanhas de obras que lhe conferiram o aspecto actual devem-se a D. João I, que o reconstruiu, e a D. Manuel I, que acrescentou a actual ala manuelina.

Durante a Idade Moderna, o Palácio não cessou de ser engrandecido, como o provam os elementos renascentistas do tempo de D. João III, a grande Sala dos Cisnes, a mais antiga Sala de aparato dos Palácios portugueses, e onde se encontram os retratos de D. Catarina de Bragan-

ça, de Carlos II de Inglaterra e de D. Pedro II, ou a Sala dos Brasões, cuja cúpula ostenta as armas de D. Manuel, de seus filhos, e de setenta e duas das mais importantes famílias da Nobreza, e cujo revestimento integral das paredes data do século XVIII, obra do ciclo dos Grandes Mes- tres da azulejaria lisboeta, dessa altura.

Afectado pelo grande terramoto de 1755, foi logo reconstruído de acordo com a traça medieval, e durante os séculos XIX e XX sofreu ainda outras obras que transformaram irremediavelmente algumas partes, como os edifícios que fechavam o Largo Rainha D. Amélia, que então foram destruídos. Convertido em museu a partir de 1940, é

actualmente um monumento do I. P. A. R., que teve como primeira medida a recuperação das coberturas e fachadas, e que prosseguirá com a recuperação e restauro do património móvel e com a criação de uma nova dinâmica na interpretação e animação do monumento e respectiva envolvente.

A capela, reformulada na

campanha de D. Manuel I, filia-se no estilo mudéjar, pelo tapete de azulejos hispano-mouriscos das paredes, de que subsistem pouquíssimos testemunhos em Portugal. Desses dois primeiros períodos, o principal destaque vai para a cozinha, com as suas duas chaminés de 33m de altura, a Sala Árabe, parcialmente revestida com azulejos de matriz geométrica, ou o magnífico pátio central, de arcos geminados. Do seu adro alcança-se uma vista sobre a Vila Velha e a Serra de Sintra emoldurada pelo Castelo dos Mouros e o Palácio da Pena.

Horário:

\* 10:00 - 17:30 (última entrada às 17:00).

Encerrado à quarta-feira e nos feriados de 1 de Janeiro, Domingo de Páscoa, 1 de Maio, 29 de Junho (feriado municipal) e 25 de Dezembro.

Ingresso Normal: € 4.  
Jovens (15 a 25 anos) e reformados: € 2.

Portadores do Cartão Jovem: € 1.6.

Crianças até aos 14 anos: gratuito.

Domingos e feriados até às 14h00: gratuito.

Telef.: 219 106 840; 219 106 841. Fax: 219 106 851.



Delegacia Regional  
e Caseira

Av. D. Francisco de Almeida, 333-35  
2710-562 SINTRA

Telef. 21 923 27 33

## Associação do Corpo Voluntário de Salvação Pública S. Pedro de Sintra



CENTENÁRIO



Passado de Motos e Automóveis Antigos  
8 de Abril 2006

APOIOS:



INFORMAÇÕES: 219 106 913 - 935 004 056

## AROMA da terra



Para Homens actuais e elegantes...  
Eau de Toilette SPORT MAN  
Uma fragrância fresca e masculina!



EAU DE TOILETTE "SPORT MAN"  
Paixões fortes e inesquecíveis, com aroma fresco, exótico e subtil para todos os dias.  
As notas de bergamota, sândalo, cedro, carvalho, alecrim e limão fazem um perfume inesquecível.

Venha conhecer os produtos AROMA DA TERRA!

Conheça também o Novo Catálogo de 2006, actualizado e mais moderno!



ATENÇÃO AO CLIENTE  
800 203 637 (GRÁTIS)

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.aromadaterra.com - sede@aroma-terra.pt

# O Direito nas Paróquias: Observatório Jurídico

## Unões de Facto



Francisco Gomes,  
Advogado

### Unões de Facto e Casamento

Como já dissemos, a matéria do casamento será tratada de forma autónoma neste artigo. No entanto, não podemos deixar de lhe fazer uma breve referência para um melhor entendimento do que está em causa.

O *Casamento*, tal como é definido no artº.1577º do Código Civil "é o contrato celebrado entre pessoas de sexo diferente que pretendem constituir família mediante uma plena comunhão de vida, nos termos das disposições deste Código".

Na nossa tentativa de explicar a noção de *União de Facto*, considerámos

que se trata de uma relação idêntica à do casamento e à qual faltam os pressupostos legais deste.

Nesta relação, os sujeitos vivem em comunhão de mesa, leito e habitação, não existindo contrato (escrito) entre eles, podendo considerar-se que existe uma declaração de vontades, e não uma relação tornada pública, (no sentido jurídico, não é sujeita a registo).

Pode realizar-se entre pessoas do mesmo sexo e os efeitos jurídicos são iguais, quer se trate de heterossexuais ou de homossexuais.

### União de Facto e Economia comum

É interessante notar que o legislador quis distinguir o entendimento sobre as duas situações, pretendendo com isso, do nosso ponto de vista, evitar confusão.

Vejamos: O diploma que regula as situações de *Economia Comum*, é a Lei nº 6/2001, de 11 de Maio – a qual o legislador designou por: **Medidas de protecção das pessoas que vivem em Economia Comum**.

Na referida lei, ao invés do que sucede na Lei nº7/2001, de 11 de Maio - **Medidas de protecção das Unões de Facto**, é dada uma noção daquilo

que juridicamente se entende por economia comum.

Efectivamente, o artº. 2º dispõe que, **economia comum é a situação de pessoas que vivem em comunhão de mesa e habitação há mais de dois anos e tenham estabelecido uma vivência em comum de ajuda ou partilha de recursos**, não havendo limitação ao número de sujeitos nem ao sexo.

À primeira vista parecemos uma situação que configuraria uma união de facto, mas realmente assim não acontece, porque nestas, as condições aná-

logas à do casamento pressupõem, além da *comunhão de mesa e habitação há mais de dois anos, também a comunhão do leito*, o que pode justificar, talvez, o termo União (de facto).



## Poesia

### Marasmo

Há um rastilho no ar parado  
Um fogo que arde sem se ver  
Um relâmpago no céu recortado  
Ira de elementos a estremecer.  
Nuvens negras, cinza, rosadas,  
Como pétalas mortas, desfolhadas.  
O ribombo tonitruante no céu  
Acorda, na terra, a falsa paz,  
Levanta a ponta de um véu  
Lança uma gargalhada mordaz.  
Nuvens negras, cinza, prateadas

Em espasmos de chuva soluçadas.  
E este rastilho de fogo latente  
Que massacra a vida a cada hora,  
É como um poderoso mordente  
Que nos prende vida fora.  
Nuvens negras, cinza, doiradas,  
Fugazes horas compartilhadas.  
Há um rastilho no ar abafado  
E este fogo que deixa o sinal  
No espaço amorfo e retalhado,  
Qual pecado original.

Paula Penaforte

### Floresta

Em cada floresta  
Há uma luz fina  
Que percorre as arvores  
Uma a uma,  
Para que o dia  
Passe esguio  
E as suas ancas  
Não as possam  
Nunca  
Derrubar.  
Pois se cada arvore  
Nos olhar de frente,  
Talvez uma vénia baste,  
A fúria se afaste,  
E nos perdoe para sempre.

Isabel Afonso



Divulgue o  
Cruz Alta!

**FERNANDO & SANTOS, Lda.**  
Papeleria, Livraria e Tabacaria

Rua Pedro de Cíntra, Nº 3/B - Portela - 2710 Sintra  
☎ 21 923 19 36

**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.  
• Desconto de campanha: -10% no valor de aquisição.  
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  
info@sintra2001.pt • www.sintra2001.pt

**PANISINTRA**  
PÃO E BOLOS DO SABOR DA TRADIÇÃO  
PANISINTRA PASTELARIA SÓCIEDADE DE SINTRA S.A.  
Sede: Av. D. FRANCISCO 1ª ANDAR, 13 2710-561 SINTRA  
TEL: 21 923 32 38 FAX: 21 923 01 92 panisintr@clix.pt

**COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA**  
Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira  
R. João de Deus, 62 (traseiras da estação da C. P.)  
2710 SINTRA  
Telf.: 21 923 42 78

## Peregrinação a Fátima

# A caminho, com os Santos!

Impossível descrever em palavras. Impossível transmitir por imagens. Fica um pequeníssimo apanhado de mais uma experiência, vivida em 5 dias, para a Vida! As frases foram escritas pelos peregrinos e enviadas ao nosso Patriarca, por ocasião do seu aniversário, que coincidiu com o 3º dia de peregrinação.



Enxara do Bispo

Quero felicitá-lo pelo dom da vida e agradecer o bom pastor que tem sido.



Lourinhã

Que Deus o abençoe para que continue a ser o nosso Bom Pastor.



Nadadouro

Parabéns! Está convidado para uma partida de cartas na nossa Paróquia.

Peregrinos de bicicleta



És um tipo bué bacano!



Encontro com peregrinos de autocarro

Um Pastor em quem confio!



Enxara do Bispo

Que o tempo de Deus te acompanhe hoje e sempre.



Lourinhã

Esperamos novos desafios, caminhando lado a lado.



Nadadouro

Que a sua fé e sabedoria desçam aos corações de todos.



A família peregrina

Deus permita que continue a celebrar connosco o dom da vida e que continuemos a contar com as suas iluminadas palavras.



A frota

Parabéns D. José! Tal como a nós nesta peregrinação, rezo para que Ele o ajude neste Caminho com os Santos! Conte comigo, sempre!

Guilherme Duarte

Entrevista

# Associação de Reformados e Pensionistas de Lourel

**F**undada em 7 de Junho de 1992, a Associação de Reformados e Pensionistas de Lourel tem vindo, desde então, a desenvolver uma actividade muito meritória no apoio à população mais idosa, não só de Lourel, mas de toda a Freguesia de Santa Maria e São Miguel. Eleita uma nova direcção em Dezembro do ano passado, impunha-se ouvir a nova presidente, uma amiga e colaboradora dedicada das nossas paróquias, D<sup>a</sup> Antónia Raminhos Rodrigues (ARR), que se disponibilizou para nos receber, o que fez com incedível simpatia, na companhia do tesoureiro da sua Direcção, o Sr. Avelino Couto (AC). Oiçamo-los:

**ARR** – Esta Associação nasceu em 1992, por iniciativa de um pequeno grupo de pessoas que, sensibilizados pela causa dos mais idosos decidiu unir esforços para os ajudar, proporcionando-lhes um espaço onde pudessem usufruir de alguns momentos de convívio e lazer. Começou pequenina, tem vindo a crescer e temos o sonho de a tornar cada vez maior e mais actuante. O espaço que estamos a ocupar foi-nos disponibilizado pelo Sporting Clube de Lourel, que o construiu para nós, ao abrigo de um protocolo celebrado entre o clube, a nossa associação e a Junta de Freguesia de Santa Maria e São Miguel.

**CA** – Quantos associados tem a vossa associação?

**ARR** – Actualmente contamos com cerca de 300 associados e, o que é de realçar, quase todos com as suas quotas em dia.

**CA** – Quais os objectivos, próximos e de médio prazo que esta direcção se propõem atingir?

**ARR** – O nosso grande objectivo é a construção do Centro de Dia. Este foi o desafio que me levou, a mim e aos meus colegas de Direcção, a tomar as rédeas desta Associação. Esse é o nosso grande sonho, e se Deus quiser, há-de ser um dia uma gratificante realidade. Já existe o comprometimento da Câmara Municipal de Sintra em nos ceder um terreno numa urbanização nas imediações do supermercado Modelo. Trata-se de um lote de terreno que no alvará de loteamento ficou desde logo destinado para fins sociais. Surgiram, po-

rém, algumas contrariedades que têm vindo a atrasar todo este processo: primeiro, foi a desanexação de cerca de 500 m2 para serem cedidos ao urbanizador, por permuta com uma parcela de terreno que ele cedeu à Câmara Municipal, para a construção da rotunda. Agora, é o proprietário de um terreno, contíguo ao nosso, que solicitou à Câmara uma cedência de p a s s a g e m . Comprendemos as razões do proprietário dessa parcela, por acaso um associado nosso, mas a verdade é que se essa cedência for concedida à custa do “nosso” terreno, e existem outras possibilidades mais vantajosas para o requerente, lá se vão mais 200 m2. A verdade é que todos estes casos,

de há 3 anos a esta parte, que têm vindo a retardar a escritura de cedência do terreno, e sem ela, como se percebe, não será possível avançar com o projecto que já existe no papel, um projecto muito bonito por sinal, a pensar no futuro e prevendo já uma possível valência para “Lar”, o que será óptimo se isso um dia se vier a concretizar.

**AC** – É evidente que ficaremos todos muito contentes quando tivermos a escritura em nossa posse, e certamente que faremos uma grande festa, mas eu tenho dito que é aí que irão come-

çar as nossas maiores dores de cabeça. Porquê? Porque a partir desse momento teremos 5 anos para concluir a obra. Vão ser tempos muito difíceis que irão exigir um grande empenhamento de todos, pois só com muito trabalho e boa vontade será possível levar a nau a bom porto.

**ARR** – Para além de “Os Avós”, que dispõem de um espaço exíguo para a pro-

ficaríamos imensamente felizes se tivéssemos o privilégio de sermos nós, a actual direcção, a arrancar com esta obra.

**CA** – Para além do Centro de Dia, que dá para perceber, é a vossa principal preocupação, e digamos que, “a menina vos vossos olhos”, que outras actividades estão neste momento a desenvolver?

**ARR** – O nosso espaço é, exemplo, fazer os cenários para os espectáculos de teatro. Estiveram, também, muito entusiasmados a montar o curso carnavalesco que saiu à rua, aqui em Lourel, no Domingo e na Terça-feira de Carnaval. Fazemos questão que este espaço esteja aberto diariamente, da parte da tarde, proporcionando assim, a mais de uma de uma dezena de associados que aqui se deslocam todos os dias, a possibilidade de conviverem, de se divertirem e de fazerem alguns jogos. Conseguimos ainda celebrar um acordo com a CERCITOP, (Centro de Educação e Reabilitação de Deficientes de Todo o País), no sentido de fornecer refeições aos nossos associados, a preços muito interessantes. Em casos muito especiais, chegam mesmo a levar as refeições a casa de um ou outro associado em situação mais difícil. Mas agora queria dizer uma coisa: hoje estou, estamos todos, muito felizes com o teatro que se realizou, feito por um grupo muito especial que aqui conseguimos trazer. Trata-se de um grupo de teatro amador constituído por invisuais, que montaram um espectáculo extraordinário. Tivemos lotação esgotada e estamos muito contentes por podermos proporcionar a estes actores, que têm uma alegria

de viver espantosa, e que em cima de um palco ultrapassam todas as suas dificuldades, uma plateia numerosa e um ambiente excepcional. Estamos muito felizes por isso. Temos a certeza que foi um êxito tremendo, e estamos já a pensar na possibilidade de levar este grupo e este espectáculo, ao salão da Igreja de S. Miguel.

**CA** – Parece que já disse o suficiente para que os leitores do nosso jornal possam fazer uma ideia do que é a vossa Associação e de todo o trabalho que tem sido desenvolvido, mas principalmente daquele que irão desenvolver no futuro.

**AC** – Em relação a isso gostaria de apelar às empresas do nosso concelho para que, quando começarmos a edificação do Centro de Dia, nos apoiem, com dinheiro ou com materiais, pois sozinhos não iremos conseguir concretizar o nosso sonho, que é o sonho de todos os idosos que necessitam de companhia, de convívio e de apoio. E a lei do mecenato existe precisamente para apoiar estas causas. Contamos com todos para dotarmos Sintra com um equipamento social de qualidade.

como pode constatar, muito reduzido e não dá para grandes iniciativas. Já tivemos aqui aulas de ginástica, mas tivemos que as suspender dado que não estavam reunidas as condições mínimas para que elas decorressem nas condições minimamente exigíveis. Mas temos um grupo coral que ensaia aqui semanalmente sob a orientação de um maestro conceituado; temos ainda aulas de artes decorativas orientadas por uma associada nossa, que para além destas, dinamiza e motiva o grupo para a execução de vários trabalhos, como por

exemplo, fazer os cenários para os espectáculos de teatro. Estiveram, também, muito entusiasmados a montar o curso carnavalesco que saiu à rua, aqui em Lourel, no Domingo e na Terça-feira de Carnaval. Fazemos questão que este espaço esteja aberto diariamente, da parte da tarde, proporcionando assim, a mais de uma de uma dezena de associados que aqui se deslocam todos os dias, a possibilidade de conviverem, de se divertirem e de fazerem alguns jogos. Conseguimos ainda celebrar um acordo com a CERCITOP, (Centro de Educação e Reabilitação de Deficientes de Todo o País), no sentido de fornecer refeições aos nossos associados, a preços muito interessantes. Em casos muito especiais, chegam mesmo a levar as refeições a casa de um ou outro associado em situação mais difícil. Mas agora queria dizer uma coisa: hoje estou, estamos todos, muito felizes com o teatro que se realizou, feito por um grupo muito especial que aqui conseguimos trazer. Trata-se de um grupo de teatro amador constituído por invisuais, que montaram um espectáculo extraordinário. Tivemos lotação esgotada e estamos muito contentes por podermos proporcionar a estes actores, que têm uma alegria

de viver espantosa, e que em cima de um palco ultrapassam todas as suas dificuldades, uma plateia numerosa e um ambiente excepcional. Estamos muito felizes por isso. Temos a certeza que foi um êxito tremendo, e estamos já a pensar na possibilidade de levar este grupo e este espectáculo, ao salão da Igreja de S. Miguel.

**CA** – Parece que já disse o suficiente para que os leitores do nosso jornal possam fazer uma ideia do que é a vossa Associação e de todo o trabalho que tem sido desenvolvido, mas principalmente daquele que irão desenvolver no futuro.

**AC** – Em relação a isso gostaria de apelar às empresas do nosso concelho para que, quando começarmos a edificação do Centro de Dia, nos apoiem, com dinheiro ou com materiais, pois sozinhos não iremos conseguir concretizar o nosso sonho, que é o sonho de todos os idosos que necessitam de companhia, de convívio e de apoio. E a lei do mecenato existe precisamente para apoiar estas causas. Contamos com todos para dotarmos Sintra com um equipamento social de qualidade.



Olá a todos! O meu nome é Guilherme. A família e os amigos tratam-me por Gui. Há 14 anos que sou irmão da Leonor. Nô, para os íntimos. Devia ter-lhe mais respeito por ser mais velha. Porém, não tenho. O meu pai passa a vida a dizer que o respeitinho é muito bonito, mas como todos os irmãos, temos as nossas pegadas e os nossos momentos mais amorosos e de maior cedência. Somos completamente diferentes um do outro, quer fisicamente, quer em feitios. Gostos, amigos e interesses opostos, são algumas das coisas que nos distinguem.

Une-nos, acima de tudo, o facto de sermos irmãos, de termos pais e casa comuns. Uma família "normal", portanto, onde todos ainda estão juntos, o que passou a ser uma raridade, que habita numa casa vulgaríssima, perto da praia, mesmo à beira-mar. Na nossa casa, com uma decoração simples, não falta nada: gavetas desarumadas, camas por fazer porque de manhã é tudo a correr e também há crucifixos porque, até ver, quem manda ainda lá em casa, são os pais e mais ninguém.

A Nô em 18 anos e é uma miúda gira. É minha irmã! Tenho imenso orgulho nela, mas não lhe digo. É alta, morena, magra, tipo *top model*, anda na faculdade a tirar enfermagem, nas horas vagas faz surf, tem montes de amigos e até já conseguiu

tirar a carta de condução e tudo. Por outras palavras, é uma garota toda pró, cheia de estilo e de *boa vibe*. Tem a alma sacudida, nunca deixa acumular o pó. É equilibrada, farta-se de queimar as pestanas com os livros, mas compensa esses dias de clausura e reservados aos estudos, com os amigos. Gosta de se bronzear no sol nocturno, como ela costuma dizer à mãe, quando sai à noite com o pessoal. É determinada e parece que sabe sempre o que quer.

Não sou nada assim. Para já, sou ruivo, sardento, gordo, baixo, e miope. Há dois anos que tenho uma espécie de freio na boca, ou seja, um aparelho nos dentes, o que, para além de incomodar bastante e de me fazer sentir na moda, fez com que a partir daí, passasse a trocar os "pês" pelos "éfes", coisa a que já não ligo, mas que é sempre um bom motivo para os meus amigos me gozarem. Ao contrário da Nô, sou muito distraído. Sou desorganizado q.b., o que já me penalizou um

ano, quando chumbei pela primeira vez. Não tenho muita queda para o estudo, acho uma seca! Brutal! Tenho montes de horas livres, e como gosto imenso de passear e andar por aí a descobrir coisas, distraio-me com tudo e mais alguma coisa e, quando me lembro que vou ter aula a seguir, já era. Ando sempre de autocarro. Sou calinas, confesso! Mas gosto de mim que é o mais importante, acho que tenho muita pinta! Como sou o último a sair de

manhã e não me apetece levantar cedo, perco sempre a boleia do pai, que sai de casa às 6,30 h da manhã para se safar no IC19, a boleia da Nô, que sai às de casa às 7 h para ir para a faculdade e a boleia da mãe, que sai às 8 h, mas que ainda vai buscar a D. Josefa com ar de paralelepípedo e só fala de telenovelas e a D. Mariana, toda tia, com os dentes cheios de *baton* encarnado, e que quer ser simpática comigo e me está sempre a perguntar como vão os

estudos e não sei o quê, não sei que mais. Ora, não tenho a menor pachorra e, como só entro às 9,30 h e muitas vezes falto ao primeiro tempo por atraso, pois sem querer pus o despertador na véspera a tocar uma hora mais tarde, prefiro ir de bus, na boa, sem stress, com os *phones* do mp3 a curtir as músicas preferidas que vou sacando da *net*. Às vezes, quando estou mesmo "podre" ainda arrocho uma beca até à escola.

Na próxima edição continuo a minha apresentação.



## 'GUI, A NÔ ... e os outros

POR: GUI + JOCA



## Cruz Alta

### Novos assinantes

Com as mudanças que temos vindo a efectuar no Jornal Cruz Alta, surge também um novo modelo de assinaturas. Os actuais assinantes que tenham a assinatura "em dia" receberão uma carta a explicar as opções que podem fazer. Para novos assinantes deixamos aqui a ficha a ser preenchida e as diversas formas de entrega. Tentaremos, sempre que possível, que os assinantes recebam o Cruz Alta, por correio azul, antes do fim-de-semana em que o mesmo é distribuído na Unidade Pastoral de Sintra.

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

#### Agregado familiar:

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

Preencha com letras legíveis e envie-nos numa das seguintes formas:

1. Cruz Alta - Assinaturas ~ Igreja de São Miguel ~ Av<sup>a</sup> Adriano Júlio Coelho ~ 2710-518 SINTRA
2. cruzalta@paroquias-sintra.net (o pagamento será feito na Igreja de São Miguel)

#### Forma de assinatura anual:

(11 números)

- Benemérito - mais de 15€
- Amigo - 15€
- Só portes - 7,5€

Pode efectuar o pagamento enviando, por correio, cheque juntamente com o cupão da assinatura ou dirigindo-se ao Cartório da Igreja de São Miguel.

## Parabéns a vocês!

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

### Em Abril:

- 1 – Sara Madeira, Eurico Vasco;
- 2 – José Quintela, M.ª de Lurdes Dordio, Luísa Valentim, Horácio Patrão;
- 4 – Nuno Pedro;
- 5 – Mafalda Pedro, Virgínia Costa, Inês Costa;
- 6 – Paula Silva;
- 7 - M.ª Alice Silva, Pedro Dinis, M.ª Teresa das Neves;
- 8 – M.ª Manuela Dinis, Bernardo Pinto;
- 9 – Pedro Henriques, Marco Domingos;
- 10 – Ivone Penaforte, José Ribeiro de Castro;
- 12 – Paulo Vieira;
- 13 – Guilherme José Ventura;
- 16 – José Pedro Salema, M.ª Fernanda Ratão;
- 18 – Jorge Miguel Dordio, Albertina Sequeira;
- 20 – Marta Quintela;
- 21 – Bernardo Moreira;
- 23 – Gonçalo Morais, Leonilde Faria, Carlos Brito Marques, Elsa Tristão Luís;
- 24 – Sara Ratão;
- 27 – Manuel Louro;
- 28 – M.ª Joana Ribeiro;
- 29 – Marta Martins, Clara Pinto;
- 30 – Ana Maria Augusto, M.ª Rosa Fernandes

## Receita

# Mexilhão com tomate



Manuela Alvelos

### Ingredientes:

- 1,5 kg de mexilhões
- 2 tomates
- 4 dentes de alho
- 1/2 pimento verde
- 0,5 dl de azeite
- sal e pimenta q.b
- 1 ramo de salsa

### Preparação:

Lave bem os mexilhões e coloque-os dentro de um recipiente com cerca de 1,5dl de água. Tape e leve ao lume para que os bivalves possam abrir. Retire-os e reserve a água

da cozedura, depois de a coar. Limpe os mexilhões. Pique os alhos e refogue-os lentamente no azeite. Adicione-lhes os mexilhões, a salsa, grosseiramente picada. Tempere e agite o tacho, de forma a que tudo se

misture. Entretanto, corte o tomate em gomos e o pimento em tiras finas. Coloque os mexilhões no recipiente de servir e misture-lhes os legumes que preparou. Regue com molho e sirva de seguida.

## Ria-se, por favor!

Um homem vai pôr gasolina. Arranca a 50km/h e, de repente, uma bicicleta... vuuuuuummmmmmm!  
Admirado, a 150km/h, ultrapassa a bicicleta e, de repente... vuuuuuummmmmmm, é de novo ultrapassado.  
A 200km/h, ultrapassa a bicicleta e, de repente... vuuuuuummmmmmm, mais uma vez é ultrapassado pela bicicleta.

O homem já não sabia o que fazer, pensar ou reagir. Então acelera ao máximo, ultrapassa a bicicleta, e... vuuuuuummmmm, é outra vez ultrapassado.  
Param num semáforo, o homem da bicicleta bate na janela do ferrari, o homem abre a janela e o da bicicleta diz:  
- Olhe, podia abrir a porta, é que tenho os suspensórios aí entalados!

## Três em um

Manuela Alvelos

### Pensamento Dica

O trabalho afasta três males: o aborrecimento, o vício e a pobreza.

# Tesouras como novas

### Provérbio

Quem sabe calar, evita guerrear.

Se as suas tesouras não cortam como antes, passe-as várias vezes, num bocado de papel de lixa. Se estiverem manchadas ou oxidadas, limpe-as com uma cebola cortada ao meio, e ficarão como novas!

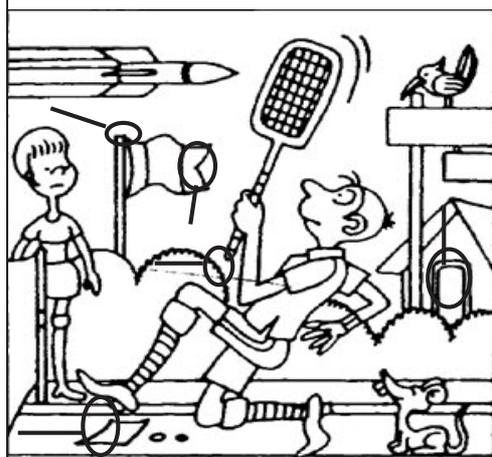
### Mini-Mercado Baptista & Costa, Lda.

Rua Arco do Teixeira, 11 ~ Vila de Sintra

☎ 219 232 084

*Modas Vestoelest*  
Homem - Senhora - Criança  
Cidade (Lda) 1647 02 5021440  
Largo Vitorino Assis, 7 - A 5000-100 Sintra

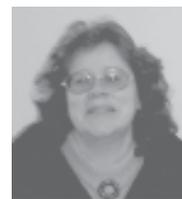
Soluções do número anterior:



Descubra as 5 diferenças entre estes 2 desenhos:



# Quaresma



Paula Penaforte

**E**stamos em plena **QUARESMA**, tempo de introspecção, preparação, caminho, mudança.

Já todos sabemos que durante este tempo que nos separa da Páscoa e mesmo durante o período Pascal, vamos ouvir as mesmas leituras, percorrer os mesmo passos, fazer os mesmo gestos, viver as mesmas emoções... Mas será que é igual aos outros anos?

Permitam-me que discorde. É que se vamos apenas repetir o mesmo cerimonial, o mesmo ritual, então não estaremos a viver a **PÁSCOA DO SENHOR**, aquilo por que deu a Sua vida, ou seja a possibilidade de termos a nossa vida, para que possamos ter parte com Ele nos céus, e seguir o seu exemplo na terra.

Esta Quaresma gostava que fosse realmente um tempo em que todos olhássemos para o interior de nós mesmos, mas olhássemos bem fundo nas nossas almas, e analisássemos as nossas vidas;

O que é que nos pedem? Apenas que saibamos **AMAR**, que nos saibamos **ENTREGAR POR AMOR** ao outro, que saibamos **OUVIR**, que saibamos **ES-TAR PRESENTES**.

Meus amigos: será assim tão difícil abrir as portas dos nossos corações e ouvir a voz que do céu desce (quem sabe como uma pomba, quem sabe como a brisa suave ao cair da tarde, ou como o ribombar do trovão) e somente nos murmura uma palavra: **AMOR**?

E no fundo é tão simples, ao amarmos verdadeiramente os que nos rodeiam, estamos já a amar com o amor divino. Um amor desinteressado, que está só porque sim, que se dá mas não espera retorno.

Uma vez mais a Quaresma, a Páscoa, a morte e ressurreição de Jesus, uma vez mais a Via-sacra, os preparativos, as sagradas escrituras, a Vigília Pascal... Uma vez mais tudo o que já sabemos de cor e salteado. Mas Jesus volta em cada dia e passa por cada um de nós, Jesus

deixa o seu perfume de santidade todos os dias nas nossas vidas, vai voltar com toda intensidade nesta quadra, lembrando-nos que a história se repete a cada passo diário. Ele morre e ressuscita para todos a cada segundo em que vivemos, a cada mão que tocamos, a cada sorriso que abrimos. Nesta Quaresma saibamos ver os Seus sinais, que estão sempre no meio de nós, e abramos os nossos corações empedernidos ao toque das mãos de Jesus. Vejamos e vivamos esta época com uma nova força, uma nova maneira de estar, de sentir, de dar, de amar. Que este seja o ano em que mudamos o nosso rumo de pecado e indiferença, de orgulho e altivez, de desinteresse e intolerância, para um trilha bem mais belo e difícil porque exige atenção e vigilância constante, um caminho de perdão, mansidão, paz, concórdia, humildade e entrega, de **AMOR POR AMOR**.

Proponho que ensaiemos um exercício esta Quaresma;

- Quando nos ouvirmos pensar – *Já ouvi isto, já sei isto* – Oicamos de novo a voz que nos interpela bem cá no íntimo e tenhamos a humildade de reconhecer que ainda não ouvimos des-

ta forma, que há mais uma volta a dar ao texto, passo o termo, que esta palavra de Deus ainda não a tínhamos ouvido assim, e aí sim estaremos a **VIVER** a Quaresma como o Pai nos

pediu e pede ao longo dos séculos; *Vivos, Unidos, Irmãos*.

Que a mão de Cristo se prenda sempre na nossa para nos guiar os passos até ao final.



## Calendário Litúrgico em Abril

- Ano B

José Pedro Salema

### Dia 2 - DOMINGO V DA QUARESMA

**LEITURA I** Jer 31, 31-34  
«Firmarei uma nova aliança e a todos perdorei os seus pecados»

**SALMO 50, 3-4.12-15**  
Refrão: *Cria em mim, ó Deus, um coração puro.*

**LEITURA II** Hebr 5, 7-9  
«Aprendeu a obedecer e tomou-se fonte de salvação eterna»

**EVANGELHO** Jo 12, 20-33  
«Se o grão de trigo, lançado à terra, morrer, dará muito fruto»

### Dia 9 - DOMINGO DE RAMOS

**LEITURA I** Is 50, 4-7  
«Não ocultei o meu rosto aos insultos, e sei que não ficarei envergonhado.»

**SALMO 21**  
Refrão: *Meu Deus, meu Deus, porque me abandonaste?*

**LEITURA II** Filip 2, 6-11  
«Cristo humilhou-se a si mesmo; por isso Deus o elevou.»

**EVANGELHO** Mc 14, 1-72; 15, 1-47  
«Paixão de Nosso senhor Jesus Cristo.»

### Dia 16 - DOMINGO DE PÁSCOA

**LEITURA I** Actos 10, 34a. 37-43  
«Comemos e bebemos com Cristo ressuscitado»

**SALMO 117**  
Refrão: *Este é o dia do triunfo do Senhor, aleluia.*

**LEITURA II** Col 3, 1-4  
«Procurai os bens do céu, onde está Cristo»

**EVANGELHO** Jo 20, 1-9  
«Ele devia ressuscitar de entre os mortos»

### Dia 23 - DOMINGO II DA PÁSCOA

**LEITURA I** Actos 4, 32-35  
«Tinham um só coração e uma só alma»

**SALMO 117, 2-4.16-18.22-24**  
Refrão: *A misericórdia do Senhor é eterna. Aleluia.*

**LEITURA II** 1 Jo 5, 1-6  
«Quem vence o mundo senão aquele que crê que Jesus é Filho de Deus»

**EVANGELHO** Jo 20, 19-31  
«Oito dias depois apareceu-lhes Jesus»

### Dia 30 - DOMINGO III DA PÁSCOA

**LEITURA I** Actos 3, 12-15. 17-19  
«Entregámos à morte o autor da vida, mas Deus o ressuscitou de entre os mortos»

**SALMO 4**  
Em ti, Senhor, eu confio.

**LEITURA II** 1 Jo 2, 1-5  
«Só em Cristo, alegria da nossa consciência, alcançamos a paz»

**EVANGELHO** Lc 24, 35-48  
«Com a luz da fé, encontramos novo gosto e vontade de viver»



### Farmácia Marrazes

Propriedade e Direcção Técnica de  
**Dra. Célia Maria Simões Casinhas**

Erich Corsépius

# Igrejas hoje. Como?

A industrialização que veio a aparecer, alterou completamente a relação patrão-trabalhador. A dependência recíproca era evidente, mas o facto de envolver grandes massas de trabalhadores, vivendo, por vezes, em condições miseráveis, tornava o equilíbrio de relações difícil. Alguns patrões sem escrúpulos exploravam a mão-de-obra, pagando salários injustos e, do outro lado, os trabalhadores eram aproveitados politicamente, sendo inúmeras vezes manipulados por agitadores profissionais, que não tinham em mente o bem-estar do homem, mas outros intentos.

Para a resolução desse problema, propunham uma solução política. Contudo, como cada partido tinha uma proposta diferente, desencadeou-se uma luta

que iria custar um preço muito alto à humanidade. As tentativas de impor o socialismo, tanto na versão nacional-socialista como na comunista, transformaram o séc. XX no século mais sangrento de toda a História da Humanidade, com o maior número de mártires, desde que existe o Cristianismo.

Uma pergunta impõe-se: E a Igreja? Onde estava? O que fazia?

As dificuldades foram e continuam a ser imensas, mas houve sempre cristãos à altura e o Céu nunca faltou.

O aparecimento de ideias dos pensadores "iluminados" pode ter abalado alguns espíritos mais fracos e as perseguições aos cristãos abriu várias brechas nas suas fileiras, mas a "casa construída sobre a rocha" resistiu sempre.



A perseguição aos cristãos e à sua Igreja levaram à perda de bens materiais, como foi a confiscação de muito património da Igreja levada a cabo pelos liberais e por um rei maçom e, mais tarde, pela 1ª República, durante a qual foi afirmado que se queria acabar com Deus e com a religião, em duas gerações.

Na península itálica, o

Estado da Igreja, que se estendia por um vasto território, foi reduzido à Cidade do Vaticano, com o tamanho que hoje conhecemos. Perante a invasão das tropas francesas, o Concílio Vaticano I, teve de ser rapidamente interrompido. Estes e outros acontecimentos, resultantes de acções malévolas, contribuíram, apesar de

tudo, para uma reflexão mais profunda acerca da transitoriedade da vida sobre a Terra, chamando-a aos verdadeiros valores. Como consequência de todos estes factores, a Igreja, no seu todo, tornou-se mais desprezada e pobre no aspecto materialista, dando, no entanto, vários passos em frente na vivência e pregação do essencial, dando preferência à espiritualidade.

Nunca deixando de estar atenta ao rebanho que lhe está confiado, a Igreja preocupou-se, desde a primeira hora, com as grandes transformações que se iam operando no campo social. Os Papas, foram os primeiros a publicar encíclicas, chamando a atenção para os desvios que estavam a ser praticados e condenando ideologias e doutrinas como o liberalismo, o na-

zismo e o comunismo. O Céu, através de diversos avisos e sinais, foi insistindo na conversão dos seus filhos, indicando os caminhos do Senhor. Disso, são exemplos as diversas aparições de Nossa Senhora, desde Lourdes a Fátima.

Entretanto, qual foi a evolução que se foi operando no campo do pensamento, das letras e das artes? O factor dominante foi, sem dúvida, a liberdade, e daí notória uma certa desorientação, dado que em muitas vertentes faltava a consciência do sentido último das coisas. Entrou-se num período de procura e experimentação.

Embora haja um paralelismo entre todos estes ramos, vamos-nos ocupar daqueles que tiveram uma influência mais directa sobre a arte sacra contemporânea em geral e a arquitectura religiosa, em particular.



## Sinais de Jesus Cristo Cordeiro/Ovelha

P. Carlos Jorge

O cordeiro/ovelha é, em muitas culturas e religiões, o símbolo da inocência, da doçura, da paz, da lealdade, da pureza, da obediência.

Para o povo hebreu, o cordeiro/ovelha simboliza todo o israelita, membro do rebanho de Deus: "Olhai, o Senhor Deus vem com fortaleza. Como um pastor que apascenta o seu rebanho, reúne os animais dispersos, toma os cordeiros em seus braços, e conduz ao repouso as ovelhas mães" (Is 40, 10-11).

O cordeiro, dos judeus aos cristãos, e destes aos muçulmanos, é a vítima sacrificial de todas as ocasiões, de modo particular, a Páscoa judaica e cristã e o sacrifício do Ramadão dos muçulmanos.

No Novo Testamento, Jesus é referido como o Bom Pastor, carregando uma ovelha, cuidando do seu rebanho, ou salvando a ovelha perdida. Referindo-se ao próprio Cristo, a imagem do cordeiro/ovelha simboliza o sacrifício da sua vida como "Cordeiro de Deus", o inocente servo de Deus que se sacrificou para remissão dos pecados do mundo. Segundo o Evangelho de João, Jesus foi morto no dia de Páscoa, na hora em que se imolavam milhares de cordeiros no Templo de Jerusalém. O Livro do Apocalipse

apresenta-nos, 28 vezes, Jesus no simbolismo do Cordeiro. "O Cordeiro estava de pé, mas parecia ter sido imolado" (Ap 5, 6); ou seja, Cristo morreu por nós, como Cordeiro pascal, mas está de pé, isto é, vivo, ressuscitado.

O cordeiro/ovelha representado(a) com uma auréola em forma de cruz aponta para a morte de Jesus, e o uso de um pendão ou bandeira, destaca a sua ressurreição.



## Intenções do Papa para Abril



- Que sejam respeitados os direitos individuais, sociais e políticos da mulher em todas as nações.
- Que a Igreja na China possa desempenhar a sua missão evangelizadora, com tranquilidade e plena liberdade..

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

**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

em **SINTRA**

Travessa Lapa, 16 - Cabriz • 2710-118 SINTRA  
☎ 219 233 676 - 219 105 310 • Telefax 219 106 275



## Propostas d' CA



Vera Jesus  
Hugo Ferreira



Guilherme Duarte



Rui Antunes

## Livro do mês

**Roger-Pol DROIT**

### As religiões explicadas à minha filha

Quando a minha filha completou treze anos, apercebi-me que ela não recebera qualquer educação religiosa. Fiquei admirado pelas informações que lhe faltavam. A Bíblia, a ideia de Deus, o Corão, o significado do sagrado, por exemplo, nada disso lhe era familiar...Nunca ninguém lhe

falara abertamente da unidade das religiões, e da sua diversidade. No entanto, é indispensável ter referências acerca destas questões... Actualmente, em todos os países, acotovelam-se pessoas de crenças diferentes, que devem aprender a conhecer-se mutuamente. Mas não é tudo.

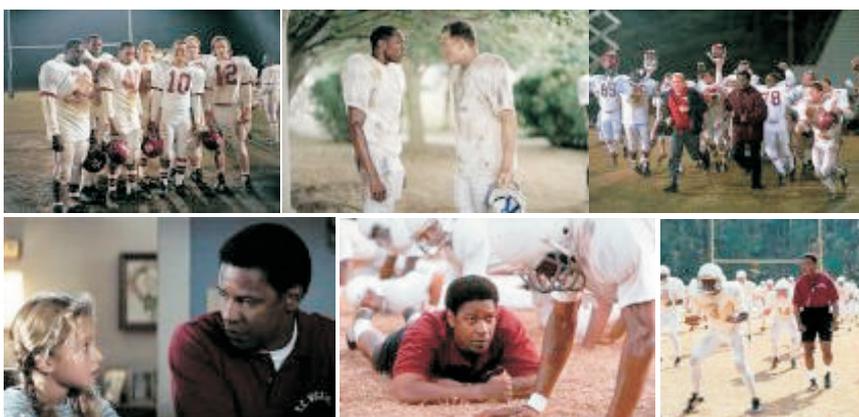
As religiões constituem um elemento essencial da experiência humana. Se não falarmos das religiões aos nossos filhos, corremos o risco de que lhes escapem, por completo, os tesouros da humanidade."



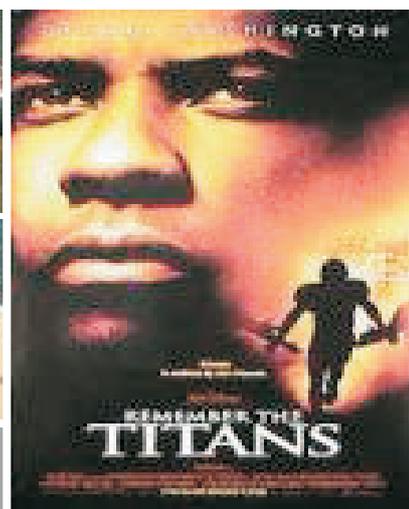
## Luz..Câmara..Acção!

A próxima "Noite de Cinema" realizar-se-á no dia 8 de Abril, no salão da Igreja de S. Miguel. Será apresentado o excelente filme "DUELO DE TITÃS" que conta a história de um treinador de futebol americano, negro, que foi contratado para treinar uma equipa de alunos brancos. Primeiro vai ter que conquistar o respeito dos rapazes, e enfrentar os preconceitos daqueles que o rodeiam.

Um filme que merece ser visto. Venha vê-lo connosco.



**S.Miguel 8 de Abril 21.30**



e-Cultura.pt

## Internet - [www.e-cultura.pt](http://www.e-cultura.pt)

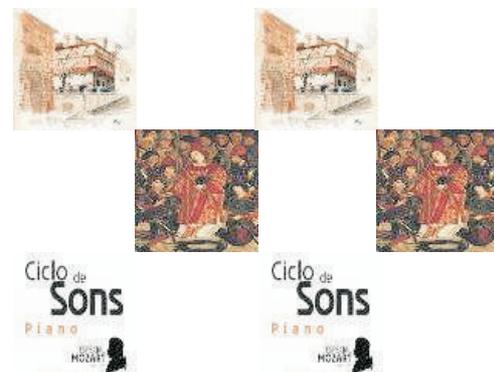
O site deste mês é dedicado à cultura. Sendo ainda um site recente a informação não é muita mas o objectivo é o de sensibilizar para a cultura em Portugal, através da História e de eventos que se

realizam no nosso país. A entidade responsável por este site é o Centro Nacional de Cultura (CNC) que, aproveitando as potencialidades das novas tecnologias, criou este site para divulgar a cultura em

Portugal. De aparência muito "clean" e sóbria, este site é um apontador de cultura para ter nos favoritos que nos ajudará a preparar os nossos tempos livres e termos informação sobre a nossa Cultura, mostrando por

exemplo "Arte Nova em Lisboa".

Não deixem de visitar e conhecer um pouco mais sobre a nossa cultura!



**PIRIQUITA**  
R. das Padarias, 1  
2710-603 SINTRA  
Telf.: 21 923 06 26 / Fax: 21 924 23 99

**ESPECIALIDADES DA FÁBRICA:**  
Queijadas - Travesseiros - Pastéis de Sintra  
Nozes Douradas - Pastéis Cruz Alta

**PIRIQUITA dois**  
R. das Padarias, 18  
2710-603 SINTRA  
Telf.: 21 923 15 95



# Propostas d' CA

## Falando de cinema

**Filme:** " O Segredo de Brockeback Moutain"  
**Realizador:** Ang Lee  
**Intérpretes:** Heath Ledger; Jake Gyllenhaal; Randy Quaid.  
**Género:** Drama/Romance .....Idade; M/12 -Q .....Duração: 2, 14 h



**AVISO: Um filme ousado dá, inevitavelmente, origem a comentários polémicos. Este será certamente um deles.**

**T**empos estranhos estes que se vivem actualmente.

Dizem-nos que são tempos novos, tempos de mudança e de libertação. De mudança de mentalidades, conceitos e objectivos. De libertação de crenças, de princípios e de valores. São tempos em que é de bom-tom questionar, subverter, e ridicularizar mesmo, alguns valores tradicionais que ao longo dos séculos têm sido para o homem o sustentáculo de uma existência sã e equilibrada. Esses valores estão agora a ser desacreditados por algumas correntes de pensamento, pretensamente progressistas, que os consideram ultrapassados, reacccionários e castradores da liberdade de comportamentos a que, alegam eles, o homem tem direito. Vivemos um tempo em que já não chega negar Deus, é preciso também troçar Dele, e daqueles que Nele acreditam. Estamos num tempo em que a moralidade é considerada como um conceito retrógrado, a família um mito e uma prisão, o direito à vida uma invenção dos padres, a opção sexual um direito de todos, sem restrições e sem princípios. São estes os novos tempos. Tristes tempos!

Mas afinal que tem este intróito a ver com o filme "O Segredo de Brockeback Moutain"? Com o filme em si, não tem quase nada; com o ambiente que se criou em seu redor tem quase tudo. Celebrado efusivamente por

alguns sectores da crítica e pela opinião pública dita vanguardista, esta película de Ang Lee, tem sido elogiada como sendo um exemplo de modernidade e um espelho da nova realidade. Fez-se crer que a qualidade deste filme, que é inquestionável, tem a ver com a excelência do argumento, que se considera arrojado e corajoso. Em contraponto eu afirmo que estamos, na realidade, perante um filme de qualidade...apesar de um argumento, controverso e lamentável.

Dois "cowboys" são contratados para guardarem um numeroso rebanho de ovelhas, nuns pastos distantes situados no alto de umas montanhas, onde irão permanecer acampados durante semanas, entregues a si próprios, enfrentando as agruras do clima e os perigos que um território inóspito e hostil sempre encerra. Com o decorrer dos dias, a solidão começa a pesar e a fazer emergir as fragilidades próprias de cada um deles. Em circunstâncias físicas e emocionais adversas, os dois homens aproximam-se, envolvem-se sentimentalmente e acabam mesmo por começar uma relação homossexual, que irá durar uma vida"

Alguém me quis convencer que este filme não relata uma história de homossexualidade, mas apenas uma história de amor. Posso aceitar que seja de facto um caso de amor, embora um amor estranho e nada ortodoxo, mas é também

uma história de homossexualidade. É um filme incómodo, capaz de causar algum desconforto a espectadores que, como eu, não consideram normais as relações sexuais entre pessoas do mesmo sexo. É sabido que a homossexualidade é uma realidade com muitos séculos, pelo que este filme, quanto a isso não nos diz nada de novo. Se alguma coisa mudou foi apenas a atitude de quem a pratica. No passado, por vergonha, ou por recato, os homossexuais escondiam a sua "diferença". Hoje, perdida a vergonha e esquecido o recato, a homossexualidade não se esconde, pelo contrário, é ostentada com orgulho e exibida deliberadamente, muitas vezes a ultrapassar as fronteiras da provocação. Estou a recordar-me dos desfiles "gay", ou de organizações como o Orgulho, ou a Opus Gay. São tempos novos, argumentam alguns. São tempos tristes, insisto eu.

Malgrado o argumento, o filme tem méritos inquestionáveis como, por exemplo, uma fotografia soberba, uma banda sonora fabulosa e uma realização exemplar. De realçar ainda o cuidado com que Ang Lee construiu esta obra, procurando não ser ostensivo para não chocar demasiado o espectador, e logrou realizar um espectáculo cinematográfico bastante bem conseguido...*"apesar do argumento, controverso e lamentável"*.

O fenómeno da homossexualidade tem vindo, progressivamente, a ganhar espaço e importância na ficção cinematográfica e televisiva mais recente, o que por si só não considero que seja preocupante, será quanto muito incómodo para muita gente. Preocupante é a promoção que lhe está a ser feita, fazendo passar a mensagem de que se trata de uma opção sexual perfeitamente natural. Na minha opinião, não é. Há quem afirme tratar-se de uma doença, outros dirão que se trata de um desvio, outros ainda, que é uma perversão. Eu não sei o que será, mas atitude natural, isso acredito que não seja. Os homossexuais têm todo o direito de ver respeitada a sua preferência sexual, mas julgo que estão a ir longe demais quando pretendem que a incensem. Nada de exageros!

Não devemos esquecer que existe muita homossexualidade no fenómeno da pedofilia. Quero ressaltar, no entanto, que nem todos os homossexuais são pedófilos e que nem todos os pedófilos são homossexuais. Mas que há muitos, lá isso há.

Não resisto a acabar este comentário dando voz a uma dúvida que me assaltou ao ver o filme: O que pensaria *Jonh Wayne* sobre esta história, se ainda estivesse entre nós?.. *"Cowboys gays"*? Duvido que apreciasse.

## Ficha Técnica

Publicação mensal da



Paróquia de Santa Maria e São Miguel  
 Paróquia de São Martinho  
 Paróquia de São Pedro de Penaferrim

### Jornal Cruz Alta

Avº Adriano Júlio Coelho ~ Estefânia ~ 2710-518 SINTRA  
 :: cruzalta@paroquias-sintra.net ::

#### Direcção:

António Louro; José Pedro Salema;  
 António Luís Leitão; Mafalda Pedro;  
 Elsa Tristão; P. Carlos Jorge;  
 Guilherme Duarte; P. Rui Gomes.

#### Jornalista:

Paula Penaforte.

#### Correspondentes:

**IMC - Moçambique:** Elizabeth; Raquel; Diogo; Ricardo.  
**IMC - Moçambique:** Tina Leal; Filipe Leal.  
**China - Macau:** Bárbara Colaço.

#### Colaboração:

Diacono António Costa; João Amaral;  
 Elias Colaço; Manuela Alvelos;  
 Erich Corsépius; Miguel Forjaz;  
 Fernando Marques; Nelson António;  
 Francisco Gomes; Paulo Francisquinho;  
 Isabel Afonso; Rui Antunes.

#### Fotografia:

António Luís Leitão; Mafalda Pedro;  
 Arquivo Cruz Alta/Internet; Maria João Afonso;  
 Guilherme Duarte; Rui Antunes.  
 :: fotos@paroquias-sintra.net ::

#### Edição gráfica e paginação:

António Louro; José Pedro Salema.  
 António Luís Leitão;

#### Revisão de textos:

Ana Paula Ramos; Isabel Afonso.  
 Ana Rita Brandão;

#### Área financeira:

Mafalda Pedro.

#### Distribuição e assinaturas:

Almério Alvelos; Manuel Sequeira;  
 Fernando Monteiro; Manuela Alvelos;  
 Guilherme Duarte; Pedro Inácio.  
 João Valbordo;

#### Publicidade:

Elsa Tristão.  
 :: 965 693 238 // 919 632 829 ::  
 :: cruzalta@publicidade@paroquias-sintra.net ::

#### Impressão:

Jornal Reconquista  
 :: Zona Industrial - 6000 CASTELO BRANCO ::  
 :: 272 340 890 ::

Tiragem deste número:  
 2000 exemplares



## Foto-comentário

Guilherme Duarte

## Curiosidades de Sintra

São muitos os equipamentos que Sintra deveria ter... e não tem. Mas também é verdade que há muitos outros que Sintra tem e que os sintrenses não aproveitaram. Estou a recordar-me, particularmente, da Biblioteca Municipal instalada bem no coração de Sintra na antiga casa Mantero, com um magnífico panorama pela frente.

Dotado de excelentes instalações e modeladamente equipado, este espaço cultural por excelência, para além de proporcionar a melhor leitura, também oferece um interessante programa de actividades, cuidadosamente

concebido para agradar a adultos e a crianças. A realidade, porém, é que embora registando uma frequência assinalável, a biblioteca ainda não foi descoberta pela esmagadora maioria dos sintrenses.

Atrevo-me a lançar daqui um desafio aos meus conterrâneos: visitem a nossa biblioteca, quanto mais não seja para lerem ali os jornais diários, num ambiente tranquilo e repousante. E se gostam de

saber mais algumas coisas sobre o passado de Sintra, dirijam-se à Sintriana e mergulhem na história fascinante da nossa terra. E não se esqueçam de levar convosco os vossos fi-

lhos... ou os vossos netos. Eles irão gostar.

Ah! Já me estava a esquecer: também lá poderão ler o "Cruz Alta"!



## Recolha de sangue

O Rotary Club de Sintra vai promover a **recolha de sangue semestral**, que irá decorrer no dia **30 de Abril de 2006, entre as 9h00 e 13h00, no Salão Paroquial da Igreja de S. Miguel, na Estefânia** (em

Sintra). Este evento é organizado pelo Rotary Club de Sintra, em colaboração com o Instituto Português de Sangue e com a Unidade Pastoral de Sintra.



Dê sangue!  
Salve vidas!

## Passatempo

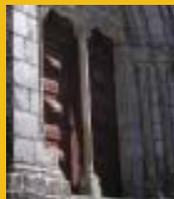
## Olho.indiscreto

Para participar neste passatempo e habilitar-se a ganhar um exemplar do "Livro do Mês - Abril", faça o seguinte:

1. Identifique esta fotografia.
2. Envie-nos a sua resposta com nome completo e telefone de contacto de um dos seguintes modos:

- » Por e-mail: [olho.indiscreto@paroquias-sintra.net](mailto:olho.indiscreto@paroquias-sintra.net)
- » Por correio: Passatempo "Olho.indiscreto" - Jornal Cruz Alta - Av.ª Adriano Júlio Coelho, Estefânia, 2710-518 SINTRA
- » Em mão: no Cartório da Igreja de São Miguel - Sintra

De entre as respostas correctas e recepcionadas até ao dia 7 de Abril de 2006, será sorteado o prémio acima referido no dia 8 de Abril de 2006, na projecção do filme do mês "Duelo de Titãs", pelas 21:30, no salão da Igreja de São Miguel.



Solução do número anterior:  
Ermida de Santa Eufémia da Serra.



## Entrevista com a vencedora: Maria Rosa Pedro

Mais um sorteio do passatempo olho.indiscreto e mais uma vencedora. Desta vez, a feliz contemplada foi Maria Rosa Pedro, de 61 anos de idade, aposentada da função pública e residente em S. Pedro de Sintra.

Muito satisfeita com o merecido prémio oferecido pelo Cruz Alta, o "Livro do Mês" sugerido na passada edição (Ynari - A menina das cinco tranças), o C. A. falou com Maria Rosa que

salientou a facilidade com que solucionou a foto, a Igreja de Santa Eufémia da Serra, dado que, como referiu, muitas foram as vezes que noutros tempos ali se deslocou com os seus pais e amigos, para fazerem piqueniques e passarem bons momentos, reconhecendo, de imediato, a porta da Igreja.

Leitora assídua do jornal, que considera óptimo, destacou como suas preferidas as rubricas do consultório médico do Dr. Miguel

Forjaz e a das receitas.

Maria Rosa Pedro, atenciosa e simpática, referiu ainda que sempre que pode colabora com a comunidade, sendo que a sua ajuda se centraliza mais num trabalho invisível e de rectaguarda, apoiando, inclusivamente, iniciativas e trabalhos directamente relacionados com o jornal e outros em que, eventualmente, possa ser útil.

O sorteio teve lugar no passado dia 11 de Março. Parabéns, Maria Rosa!

