



# Cruz Alta



Maio de 2007

Edição nº 42 - Ano V  
Director: Pe. Carlos Jorge

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

## Celebrações

## Pascuais



## Santuário de Fátima

## Celebração dos 90 anos das Aparições



retiros  
cursos  
teatro  
vigilias  
festival  
cantata  
partilha  
oratória  
semanas  
jornadas  
concertos  
concursos  
exposições  
congressos  
publicações  
encenações  
peregrinações

Ano da Misericórdia do Senhor  
2006 - 2007





Talvez fruto deste período porque que passamos nas últimas semanas, em que todos nós cristãos, somos chamados a reviver esse Sim incondicional e salvador de Jesus, dei-me conta de quanto se fala sobre a incapacidade desta geração de dizer que não, de resistir ao prazer imediato ao grito do sim. Por todo lado nos jornais, nas conversas de família se fala da incapacidade desta nossa sociedade em dizer não. Chegamos mesmo ao ponto, em que os power point que circulam na Internet, defendem os pais que são capazes de dizer que não, e que por esses gestos são "considerados" os pais maus! Incrível. Na verdade parece evidente que se pretende transferir toda a carga negativa da palavra, não, para aqueles que sabem para onde vão, e o que querem, que baseados nos seus

valores e convicções anseiam mais para si e sobretudo, mais, para os outros. É que este não, implica que só o podemos dizer, porque sim! Sim, porque sabemos que o caminho é feito de baixo para cima, e feito entre a seta e o alvo, e que para alcançarmos, o não, é dito porque sim. Se é esta a opção, então, não tenho medo de o reafirmar, porque sim, tenho medo, tenho dúvidas, sou frágil mas sei que comigo caminha sempre quem disse um Sim maior e salvador e que nos há-de guiar sempre por todas as épocas de dúvidas e incertezas, e por todas as gerações quer elas digam sim ou não, e por isso o seu Evangelho que aguarda de todos essa mudança que há-de transformar este mundo num verdadeiro paraíso.

Até lá cabe-nos a nós dizer não, por que SIM.



## Não é ela também nossa Mãe?

No Evangelho de João encontramos, apenas duas vezes, a Mãe de Jesus. Ela está presente em Caná (Jo 2,1-12), por ocasião do primeiro e fundamental sinal com que Jesus revela a própria glória. Aqui, Jesus responde à preocupação materna: "a minha hora ainda não chegou". Naquela hora (Jo 12, 23-27), quando "tudo estava consumado" (Jo 19,28), Maria está junto à cruz ( Jo 19,25 ). Em ambas as passagens, ela não é indicada com o seu nome, mas com o surpreendente apelativo de "mulher" (Jo 2,4; 19,26). Em Caná, a imagem da mãe passa a segundo plano em relação à imagem de esposa e Maria, na sua expectativa, torna-se a imagem dos crentes e, portanto, da Igreja. Sob a cruz, ela, a

"esposa de Cristo", torna-se a mãe do discípulo predilecto (Jo 19,26)." E, a partir daquele momento, o discípulo acolhê-la em sua casa" (Jo 19,27). Maria se torna a mãe dos discípulos de Jesus. Igreja e discipulado são inseparáveis. O discipulado, ou seja, "renascer do alto, da água e do Espírito Santo" (Jo 3,4 ss), significa, ao mesmo tempo, nascer da esposa de Cristo, de quem Maria é imagem, a Igreja que existe através dos séculos até que ele venha e aprender que " o servo não é mais que o seu senhor: se me perseguiram, também a vós perseguirão" ( Jo 15, 20 ).

Afinal, quem é o discípulo predilecto? Além dos discípulos de Jesus, cuja identidade nos é revelada nas listas, aparece, no quarto



## Maria:

Lembro-me que, há anos atrás, pediste-me que te tratasse desta maneira porque, apesar de sentires uma grande alegria e felicidade por teres sido a Mãe de Jesus, gostas muito do teu nome (eu também!) e de ser chamada por ele, Miriam, Maria, comum a numerosas jovens do teu tempo. É fantástico: logo no nome te fazes próxima de nós!

Neste mês de Maio, os nossos corações vão bater mais velozmente quando pensarmos e falarmos de ti. Ao longo destes dias lembrar-te-emos com mais intensidade e ternura. Ficas muito feliz com isso, não é?

Também já conheces a minha gratidão ao Espírito Santo de Deus que iluminou os autores dos Evangelhos. É interessante verificar que aqueles que te conheceram bem foram tão reservados e lacónicos sobre a tua vida. Com poucas palavras eles souberam dizer o essencial sobre ti. Comunicaram apenas o mais importante. E assim, obrigam-nos a pensar: "Como era Maria? Que faria Maria, se estivesse no meu lugar?" Muito já sabe-

mos, felizmente. Mas ainda necessitamos de rezar muito para ir até ao centro da tua alma e descobrir todas as estrelas que guiaram a tua caminhada neste mundo.

Sei como te sentes perante alguns quadros, ícones ou imagens, em que te representam com o Menino Jesus, sem teres ao pé de ti o teu amado José. Como tu, também me custa ver-te - a ti e ao Menino - sem a companhia daquele que mais amaste neste mundo, a seguir a Deus. Já sabes como faço: imagino José, a teu lado, ligeiramente atrás, a envolver-te com os seus braços protectores, e a sorrir para ti, e para Jesus, com cumplicidade e meiguice. E, no seu olhar, um brilho especial: aquele que é próprio de alguém já habitado pelo céu. Por isso o escolheste. Ele observou o mesmo, em ti; por isso, te escolheu. E, no meio desta troca de olhares afectuosos e de vidas partilhadas, está Jesus. Como Ele recebeu e aprendeu tanto de ti e de José!

Tenho a certeza que vais acolher com muito carinho e benevolência todas as activi-

dades que vamos realizar a pensar em ti e em Jesus. Não liguês à sua simplicidade ou pobreza. Mas aceita o amor e a verdade que colocaremos em cada palavra, em cada gesto, em cada cântico. Que tudo o que fizermos agite a vida de cada um de nós e a vá transformando numa vida parecida com a tua!

Obrigado por teres eleito e amado José.

Obrigado por teres deixado Jesus nascer de ti.

Obrigado por continuares a ensinar-nos a amar e a seguir Jesus. Não desistas!

Obrigado por queres ser, também, nossa mãe.

Obrigado pelas conversas que temos todos os dias.

Envio-te um beijinho de carinho.

Até logo.



Evangelho, um personagem misterioso que tem, com Jesus, uma intimidade especial, aparece nos últimos versículos do Evangelho, mas cujo nome nunca é mencionado. Aparece na última ceia (Jo 13,23-26), junto à cruz (Jo 19,25-27), no sepulcro (Jo 20,2-10), na margem do lago (Jo 21,7), no seguimento de Pedro (Jo 21,20-23) e, finalmente, no termo do Evangelho (Jo,21,24).

As opiniões dos exegetas são variadas. Será Lázaro a quem Jesus dedicava especial amizade? (Jo 11,35). Será o jovem rico por quem Jesus sentiu particular afeição? (Mc 10,21). Será Natanael que Jesus muito elogiou? (Jo 1,47). Será João? Esta é, na verdade, a posição tradicional que atravessou os séculos até

aos dias de hoje. Mas será mesmo João? Teria ele sido tão orgulhoso em relação aos outros discípulos? Não se revelou ele intolerante ao pretender destruir, pelo fogo, uma aldeia samaritana? (Lc 9,54). Não se revelou ele ambicioso ao pedir para ocupar, com seu irmão, os primeiros lugares no Reino dos Céus? (Mc 10, 35-37). Não se mostrou exclusivista ao proibir que alguém curasse um doente em nome de Jesus que lhe reprovou tal atitude ( Mc 9,38 ).

A figura do discípulo predilecto sugere-nos alguém com um comportamento ideal, perfeito, integral, modelo de discípulo. O autor do quarto Evangelho não pretendeu retratar-se a si mesmo, mas a todos os que, ao longo da História, se esforçam por viv-

er como o Mestre ensinou. Ora, no alto do Calvário, junto à cruz, o discípulo predilecto - CADA UM DE NÓS - recebeu MARIA como Mãe ( na ordem da graça ) e acolheu-a como sua. Mãe de Deus e Mãe da Igreja (LG, 53), como não invocá-la, no terço que rezamos, como " nossa Mãe".

Faço este apelo a todos quantos têm, no terço do rosário, a sua predilecta oração.

AAVÈ MARIA é composta por palavras do Evangelho; são por isso intocáveis.

A SANTA MARIA, foi composta pelos devotos de Maria. Será, para todos nós, mais interpretativa e rica de sentido, se a rezarmos assim: Santa Maria, Mãe de Deus e nossa Mãe...



## A Letra B

### BAHAA'ISMO (doutrina baha'i)

É uma seita aparecida no Islão xiita. Os seus fundadores foram dois xiitas iranianos: Mirza Ali Muhammad (1812-1850) e Mirza Hussayn-Ali (1817-1890). O primeiro chamado "Bab", a porta, anunciava a vinda de um grande profeta. Fusilado por ordem do Xá, o seu túmulo é hoje lugar de peregrinação. O segundo, conhecido por "Baha'u'llah" (a glória de Deus), considerava-se como o Profeta anunciado por "Bab".

A doutrina baha'i baseia-se na mensagem di-

recta de Deus a "Baha'u'llah. A revelação divina, segundo este, é progressiva através de todas as grandes religiões. A seita não tem sacerdotes. Os fiéis reúnem-se em assembleias espirituais. Insistem na obediência ao governo, na educação obrigatória, na monogamia, na vida de família e no trabalho. Caracterizada pelo seu conformismo e a sua vida de moderação é, no entanto, proibida pelo Islão. Existe hoje em 150 países.

### BEM-AVENTURANÇAS

Em geral, dá-se o nome de "bem-aventuranças"

a certas "sentenças exclamativas que começam com a palavra bem-aventurado". O termo aparece no Antigo Testamento 45 vezes. No Novo Testamento aparece 50 vezes e aplica-se mais exactamente à série de nove sentenças que constituem a introdução solene do sermão da montanha. São uma síntese da mensagem evangélica como programa de vida cristã. Pelo estilo e forma literária constituem a suma ou resumo da felicidade humana.

As bem-aventuranças enunciadas por Jesus – tal como aparecem na redacção dos evangelhos sinópticos –

descrevem a condição futura do homem no Reino de Deus. Constituem também a filosofia ou sabedoria evangélica e cristã. São a meta e o ponto de partida do Evangelho.



### BENARES

Cidade santa do hinduísmo, na margem do Ganges,

é o centro de muitas peregrinações desde tempos antigos.

Três características distinguem Benares: é a capital do hinduísmo e centro da sabedoria em sânscrito. É o centro de culto a Shiva e meta de peregrinação de milhões de hindus que culmina com o banho sagrado no Ganges. Finalmente, foi aqui que Buda pregou o seu primeiro sermão no parque dos veados. Nela viveram e vivem inúmeros mestres religiosos.



Maio 2007

## UNIDADE PASTORAL DE SINTRA

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

|    |         |   |
|----|---------|---|
| 1  | terça   | • Eucaristia na Capela de Santa Eufémia às 11H.   |
| 8  | DOMINGO | • Lancho/convívio para os meus idosos: casa paroquial de S. Martinho, a partir das 15H30.   |
| 9  | quarta  | • "MAGEM À BÍBLIA": tempo de estudo e reflexão sobre a Palavra de Deus. Saída de S. Miguel, 21H30.  |
| 11 | sexta   | • Início do retiro da Unidade Pastoral de Sintra, que termina no Domingo, dia 13. Local: Centro de Espiritualidade  |
| 13 | DOMINGO | • Venda do Livro do mês.<br>• Procissão pelas ruas com a Imagem de Nª Senhora. Este ano, esta procissão da Unidade Pastoral de Sintra realiza-se em Nefertes. Início às 21H30 junto do Pavilhão Desportivo de Nefertes. |
| 18 | quinta  | • Reunião da Comissão de Festas de Nossa Senhora do Cabo: sala do Centro Paroquial, 21H30.  |
| 19 | sábado  | • Tarde de chá e convívio para angariação de fundos destinadas à Comissão de Festas de Nossa Senhora do Cabo: salão paroquial de S. Miguel, a partir das 16H00.   |
| 23 | quarta  | • "AJTRACÇÃO ÀS QUARTAS": noite de oração a nível da Vigararia. V. Igreja de S. Miguel, 21H30.  |
| 27 | DOMINGO | • Almoço "JANELA": uma refeição saborosa e um agradável convívio. Salão paroquial de S. Miguel, a partir das 13H.   |

► Ao longo deste mês de Maio, deseja-se que, em todos os Centros Comunitários da UPS, os cristãos se mobilizem para rezar o Terço. Que, na medida do possível, o façam nas ruas das suas localidades, como testemunho público de amor a Jesus e à sua Mãe.  
► Nos dias 1, 8 e 15 de Maio, continuam as Catequese sobre o Decreto do Concílio Vaticano II, que se realizam no salão do Centro Comunitário da Igreja do Algueirão, com início às 21H30. Para mais informações contactar 219 226 390 ou 969 699 829.

20 – Domingo – "A Manta de Retalhos" acrescenta mais quatro novas cenas às já apresentadas. Saída de S. Miguel, 16 H.





Postais da Vila Velha  
Fernando Marques

## As 7 Maravilhas de Portugal

De um total de 793 monumentos nacionais classificados inicialmente pelo IPPAR, foram escolhidos por um grupo de 7 peritos cerca de 77, que foram apreciados por um Conselho de Notáveis, representantes de vários quadrantes sociais, e que escolheram os 21 monumentos finalistas, para uma eleição a efectuar por todos os que votarem até ao próximo dia 7 de Julho, altura que em que serão reconhecidos como as **7 Maravilhas de Portugal**.

Do nosso concelho foram seleccionados para a eleição final 2 monumentos bem representativos que são o **Palácio Nacional da Pena** e o **Palácio Nacional de Queluz**.

O **Palácio da Pena** ergue-se na parte superior do Parque da Pena, sendo os

atractivos tons rosa e amarelo da sua ecléctica arquitectura, visíveis de longe por entre a exuberante vegetação. O conjunto de cúpulas, torres, muralhas e passagens parece uma fantástica cenografia para um conto de fadas. Foi habitado pela família real até 1910, ano em que se proclamou a República Portuguesa e a monarquia foi abolida.

O **Palácio Nacional de Queluz** encontra-se perto de Lisboa, no lugar que ocupava desde o século XVII um pavilhão de caça. Em 1747 o futuro rei Pedro III, após o enlace em 1760 com a sua sobrinha, a rainha D. Maria I, encarregou a Mateus Vicente de Oliveira, um projecto para um novo e amplo palácio. As obras interrompidas pelo terramoto de 1755, foram concluídas pelo

arquitecto francês Jean-Baptiste Robillon, que se inspirou em modelos rococó franceses e deu ao conjunto esse ar de elegância versallesca, que se pode notar também na concepção geométrica dos jardins, com buxos baixos recortados, estátuas, pequenos lagos e fontes. O palácio acolhe actualmente um museu, apesar de algumas dependências se terem convertido numa luxuosa pousada para as personalidades estrangeiras convidadas pelo Estado Português. Também é cenário de concertos, exposições e recriações históricas.

No interior podem-se visitar várias dependências como o Salão do Trono, praticamente forrado de espelhos, que acolhia as festas e banquetes. Na Sala da Música ainda se

pode ver um retrato da rainha D. Maria sobre o piano. Na Sala dos Embaixadores destaca-se um trompe l'oeil no tecto que mostra a família real a ouvir um concerto.

A Câmara de D. Quixote, decorada com ilustrações realizadas por Manuel da Cos-

ta sobre esta personagem literária, era o quarto de Pedro IV, e encontra-se no faustoso pavilhão Robillon, no qual se destaca uma espectacular escadaria que dá para o jardim.



## III Encontro de história de Sintra



Promovido e organizado pela associação Alagares e com o apoio logístico da Câmara Municipal de Sintra, realiza-se, nos próximos dias 3 a 5 de Maio, no Palácio Valenças, na Vila de Sintra, o III Encontro de História de Sintra. O objectivo deste encontro é reunir a comunidade científica e académica, bem como todos os agentes e consumidores da cultura, em torno de temas da História e Historiografia de Sintra.

O encontro terá quatro painéis: o sagrado, o espaço, a cultura e as instituições, onde serão apresentadas várias comunicações de diferentes temas "visando

dar um contributo e um novo olhar sobre temas pouco ou nunca abordados, na riquíssima história local."

Neste encontro haverá também tempo para homenagear a figura de Francisco Costa. Na próxima edição do Cruz Alta, contamos com a colaboração do Dr. Hermínio dos

Santos, um dos oradores presentes, do painel instituições – "Instituições extintas de Sintra – sécs XVIII a XX", que, num pequeno artigo, nos dirá como decorreu este encontro.

botica da terra

Produtos naturais e Artesanato

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



Consultório Médico  
Miguel Forjaz, Médico

## Apneia do sono

Dormir é uma necessidade biológica que permite restabelecer as funções físicas e psicológicas, fundamentais para um bom funcionamento do organismo. No entanto, muitas pessoas não conseguem dormir bem, porque sofrem de perturbações que se caracterizam por paragens respiratórias. Chama-se a esta situação, apneia do sono.

Sabe-se que cerca de 50% da população dorme mal ou tem problemas relacionados com o sono, perturbação resultante do estado de espírito relacionado com a difícil vida que a maioria dos portugueses leva, stress, desemprego, entre outros factores. Sabe-se igualmente que 2,5% da população sofre de apneia do sono. É caracterizada por

paragens respiratórias com duração superior a 10 segundos, que se repetem durante a noite, passando a ser significativas se acontecerem mais de cinco vezes por hora, fragmentando e provocando uma má qualidade do sono.

A apneia pode ser obstrutiva, quando existe uma obstrução na garganta ou nas vias respiratórias superiores (causa mais frequente) ou pode ser central, quando é consequência de uma disfunção na zona do cérebro que controla a respiração. Aqui o cérebro parece esquecer-se de dar as instruções aos músculos que controlam a respiração. Pode dizer-se que um doente com apneia do sono adormece, pára de respirar, acorda, reinicia a respiração, torna a adormecer, mais uma

vez pára de respirar, e por períodos sucessivos ao longo da noite. No entanto, há sintomas de aviso, como por exemplo, o ressonar intenso, incomodativo e com pausas a acompanhar um sono agitado, sonolência durante o dia, com facilidade em adormecer em circunstâncias impróprias, como a trabalhar, conversar ou conduzir. Neste caso, o risco de acidentes de viação aumenta neste tipo de doentes. Outros sintomas de aviso, são a falta de concentração, cansaço, irritabilidade e ansiedade.

Esta perturbação é mais frequente no sexo masculino, nos obesos e nos fumadores e bebedores e a sua prevalência aumenta com a idade. É de notar que, com as alterações na respiração, poderão surgir,

embora raramente, alterações relacionadas com a pressão arterial e graves arritmias cardíacas.

No que se refere à confirmação diagnóstica, o doente deverá ser acompanhado pelo seu médico e encaminhado para uma consulta de sono, supervisionada normalmente por um neurologista. O registo de sono nocturno poderá ser realizado, actualmente, já em casa do doente.

Em relação ao tratamento da apneia obstrutiva, o doente deve perder peso, deixar de fumar e de beber álcool e tratar a congestão nasal, caso exista. Devem ser evitados os medicamentos para dormir porque podem agravar a apneia cirurgicamente, a qualidade do sono. Esta perturbação é mais frequente no sexo masculino, nos obesos e nos fumadores e bebedores e a sua prevalência aumenta com a idade. É de notar que, com as alterações na respiração, poderão surgir,

o caso das amígdalas e adenóides aumentados, polipos nasais, o desvio do septo nasal e malformações da mandíbula ou do palato moleza uvulopalatofaringoplastia é uma técnica que remove o excesso de tecido da garganta que está a bloquear as vias respiratórias.

Os doentes com apneia central podem beneficiar de melhorias, com a aplicação de um aparelho que dispõe de uma máscara que se aplica no nariz durante a noite e que exerce uma pressão de ar contínua, forçando o ar a passar nas vias respiratórias, não deixando que a apneia ocorra, melhorando, consequentemente, a qualidade do sono.



Nutrição  
Elsa Tristão, Nutricionista

## O Pão

Ainda continua a haver muita gente que acredita que o pão ou outros farináceos engordam muito e que por isso é necessário eliminá-los das dietas de quem quer perder ou manter o peso.

Grande parte das pessoas que começa uma dieta, busca resultados imediatos e acaba por perder peso, ganhando, no entanto, ainda mais depois, ou então, engordando e emagrecendo várias vezes. Em consequência desse efeito "iô-iô", fenómeno no qual a pessoa engorda e emagrece sucessivas vezes, resultado de dietas mal formuladas e principalmente restritas e as quais excluem alguns dos nutrientes dos grupos alimentares. Geralmente cortado das dietas, o pão é considerado por muitos como responsável por quilos a mais. No entanto, quem está em busca de uma vida saudável e quer fazer as pazes com a balança, deve saber equilibrar a sua alimentação incluindo o pão na sua alimentação. Muito se conjectura acerca dos alimentos

e dos seus efeitos embora, na maioria dos casos, as afirmações que se fazem não se baseiem em qualquer facto científico. Mas o certo é que, diariamente, me vejo confrontada com pessoas completamente baralhadas com essas "verdades" populares.

### O Pão Engorda

O aumento de peso acontece quando ingerimos mais calorias do que aquelas que o nosso organismo consegue gastar. Ora, como praticamente tudo o que comemos ou bebemos tem calorias, teremos que estar atentos ao que ingerimos, e ao exercício físico que fazemos durante o dia. Ainda continua a haver muita gente que acredita que o pão ou outros farináceos engordam muito e que por isso é necessário eliminá-los das dietas de quem quer perder ou manter o peso. É falso. Estes alimentos são obrigatórios numa alimentação equilibrada e saudável e se não forem confeccionados ou recheados com gorduras ou

alimentos ricos em gordura, não têm efectivamente muitas calorias. Para exemplificar o que acabo de dizer, faço a sua comparação com a fruta que muita gente crê não engordar. A um pão correspondem duas peças de fruta de tamanho médio. Então, na dose certa o pão não engorda e é muito importante para qualquer dieta. Só é preciso prestar atenção ao que se coloca como recheio. Troque a manteiga,

queijos amarelos, presunto, salsichas, maionese, por queijos meio gordos ou magros, frescos por exemplo, fiambres magros (peru ou frango) ou compotas, e nunca misture mais do que um recheio.

Diz-se que o pão integral é melhor para quem quer emagrecer

Desengane-se quem come este tipo de pão para emagrecer. Como disse antes, não há nenhum alimento que

emagreça. No entanto, os cereais integrais ou os seus derivados, como o pão, tendo praticamente as mesmas calorias que os seus congéneres mais brancos, têm, no entanto, um maior teor de fibras que são fundamentais para uma maior e mais duradoura saciedade, evitando que se volte a comer tão rapidamente, e apresentando, simultaneamente, um maior valor nutritivo.

**MELHORES VEDAÇÕES UM INVESTIMENTO COM TODA A SEGURANÇA**

**VEDICERCA**

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

**VEDAÇÕES • REDES • ARAMES • POSTES**

**PAINÉIS PLASTIFICADOS**

**VEDAÇÕES • REDES • ARAMES • POSTES**

PONTE FREILAS - APARTADO 6 - 2671-901 LOURES

☎ 219 898 700 - Fax: 219 898 709

Temos ainda outros tipos de redes e produtos afins. Sempre disponíveis para aplicações.



## Notícias

### Festas em honra de N.ª S.ª do Cabo Espichel

#### Curiosidades

A última vez que a imagem de Nossa Senhora do Cabo Espichel esteve na paróquia e freguesia de Santa Maria e São Miguel foi no ano de 1985.

A Imagem foi entregue pela freguesia de São Saturnino de Fanhões, no dia 24 de Agosto de 1985. Após a sua recepção, a Imagem de Nossa Senhora foi depositada na capela do colégio do Ramalhão, de onde saiu o tradicional círio.

#### Chá Convívio

No próximo dia 19 de Maio, organizado pela Comissão de Festas de N.ª S.ª do Cabo Espichel de St.ª Maria e S.

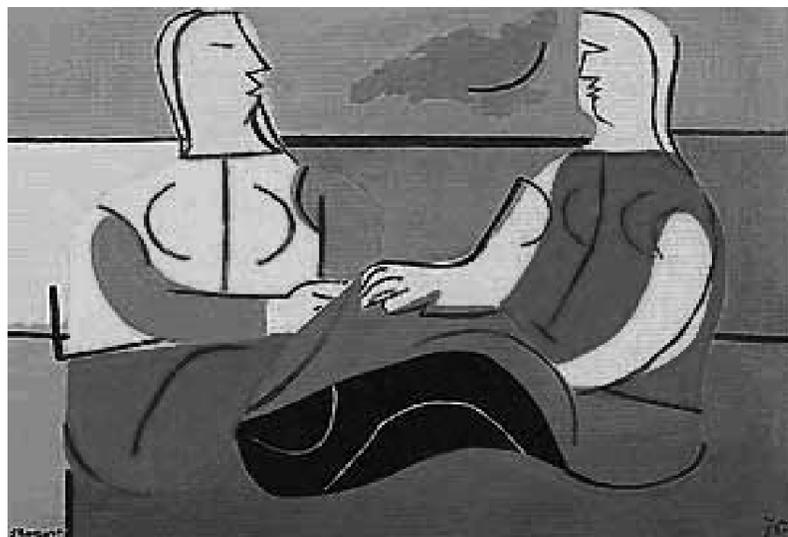


Miguel, realizar-se-á um chá convívio que será animado pelo grupo de música popular portuguesa "Pecado original".

No ano de 2010 a UPS, na paróquia de St.ª Maria e S. Miguel, receberá a imagem

peregrina de N.ª S.ª do Cabo Espichel. Assim, este evento tem como objectivo angariar fundos para as festas de recepção à Imagem. Brevemente, serão colocados à venda os respectivos ingressos.

### SE QUISER...



...junte-se a nós para: uma conversa amistosa; uma reunião fraterna; uma simples troca de ideias. Pois nós – um pequeno grupo de paroquianos – acolhemo-lo(a) com amizade, no intuito de: minorar a solidão de alguns; ouvir quem precisa de ser ouvido; debater ideias com quem as quiser expor. Numa palavra, conviver com quem precise de companhia e atenção.

Para isso temos uma sala nas instalações do Cento Paroquial de S. Miguel – o nosso Café – para o podermos receber com um café ou um chá.

Assim, se quiser... junte-se a nós, **às quartas-feiras, a partir das 15H**, e verá que teremos a nossa porta e os nossos corações abertos para o(a) acolhermos.

Grupo "Se quiser..."

**SISTEMAS DE SEGURANÇA**  
Sinalização de Emergência  
Projectos de Segurança  
Deteção de Incêndio  
**EXTINTORES**

**MAFEP**

Abrunheira - Sintra  
Tel: 219 152 251 Fax: 219 152 253 Mail: mafep@clix.pt

**Arti Sintra**  
PORTUGAL

Armazenista de Material de Papelaria e Escritório, Lda

Consumíveis de Informática  
**HP, EPSON, LEXMARK, CANON**

Rua da Eira, Arm. 3 Telefone: 21 924 37 21 / 34 70  
Loured Fax: 21 924 34 70  
2710-360 Sintra Email: arti-sintra@clix.pt

*Docaria Regional e Caseira*

**GREGORIO**

Av. D. Francisco de Almeida, 333-35 Telef. 21 923 27 33  
2710-562 SINTRA

**VIDRALEX - Vidros e Espelhos, Lda.**



- VIDRO TEMPERADO
- VIDRO DUPLO
- COLOCAÇÕES
- MOLDURAS

Rua dos Malmequeres, 7-A  
VÁRZEA DE SINTRA  
2710 - 659 SINTRA

Telef. 21 923 56 84  
Fax: 21 924 40 58

 **Talho do Zé Maria**

de: **JOSÉ MARIA LUÍS BICHO**

Carnes de 1.ª Qualidade – Porco, Vitela, Vaca e Borrego  
Fornecedor de Restaurantes, Cantinas e Colégios

Talho - Telef. 21 923 18 24 Residência - Telef. 21 924 06 83

#### Aos nossos anunciantes:

Com a Reestruturação do Jornal e mudança de gráfica tem acontecido alguns desacertos na impressão das publicidades. Estamos neste momento a proceder à renovação das mesmas. Caso pretenda melhorar a sua por favor entre em contacto conosco. Pedimos desculpas pelo acontecido.



## O Direito nas Nossas Paróquias

Francisco Gomes

### O Divórcio

Caros amigos leitores, Tal como anunciado, vamos falar do tema o "Divórcio".

O divórcio é uma causa de dissolução do casamento, processo através do qual se extingue a relação de matrimónio.

Podem existir outras causas de extinção, como por exemplo a morte, e quanto ao casamento católico a dispensa do casamento rato não consumado.

O divórcio não tem eficácia retroactiva quanto aos seus efeitos, ou seja, extingue a relação apenas para o futuro, enquanto que o casamento anulado ou nulo, destrói os efeitos produzidos pelo casamento (à excepção do casamento putativo, art.º 1647.º do Código Civil).

Quem tem legitimidade para requerer o divórcio (litigioso)? Qualquer dos cônjuges.

É um acto de vontade unilateral, visa a extinção da relação matrimonial e afecta o estado civil e pessoal do outro, que, de casado passará a divorciado, através de uma sentença judicial que decreta o divórcio.

É um direito próprio de cada um dos cônjuges, irrenunciável e intransmissível.

Cabe a cada cônjuge avaliar a possibilidade de escolha de manter a relação matrimonial.

Trata-se de um direito que caduca (no prazo de dois anos), ou seja, deixa de poder exercer-se, no caso de estarmos perante um facto individual que constitui causa de divórcio, ou perante um facto continuado (art. 1786.º do Código Civil).

O divórcio pode ser por mútuo consentimento ou litigioso.

Por ora, vamos falar sobre este último.

Vem regulado no Código Civil nos artigos 1779.º e seguintes, bem como no Código de Processo Civil, nos artigos n.º 1407.º e 1408.º.

Trata-se de uma acção declarativa constitutiva, sob a forma e processo especial, em que o tribunal competente é o do domicílio do autor, ou seja, daquele que intenta a acção, competindo ao Tribunal de Família julgar nesta matéria.

Como decorre do que foi dito anteriormente, qualquer dos cônjuges pode requerer o divórcio se o outro violar culpavelmente os deveres conjugais, ou quando a violação, pela sua gravidade ou reiteração, comprometa a possibili-

dade da vida em comum.

Curiosidade – O cônjuge não pode obter o divórcio nos termos do que dissemos no parágrafo anterior, se tiver instigado o outro a praticar o facto invocado como fundamento do pedido, ou tiver intencionalmente criado condições propícias à sua verificação.

Mais, se houver revelado pelo seu comportamento posterior, designadamente por perdão, expresso ou tácito, não considerar o acto como impeditivo da vida em comum.

Há outros fundamentos para o divórcio litigioso, mas hoje vamos falar da violação dos deveres conjugais, por ser a mais frequente.

Quais são os deveres conjugais?

Respeito, fidelidade, coabitação, cooperação e assistên-

cia, art.º 1672.º do Código Civil.

O dever de cooperação – importa para cada um dos cônjuges a obrigação de socorro e auxílio mútuos e a de assumirem em conjunto as responsabilidades inerentes à vida comum que fundaram.

Sobre cada um dos deveres, pela sua importância, continuaremos a falar no próximo número.

Por hoje ficamos por aqui. Até breve.



 **Poesia**  
Isabel Afonso e Paula Penaforte

**RUA SEM LUA**

Na minha rua  
Não há Lua.  
Por isso,  
É triste e nua.  
Medi a rua  
E achei que a Lua,  
Foi de prata  
Ficava grata  
Se a sua rua  
Rasgasse a rua.  
Peguei na Lua...  
Ceifei a rua...

Tirei dos muros,  
Vazios e escuros  
De onde escorre a voz do vento,  
O seu timbre rouco e lento.  
Rasgando a noite densa  
Invade-se de luz a rua!  
Da esquina, vem tua presença.  
Suspensa no arco da Lua...  
E a minha rua  
Onde não havia Lua  
Já não é triste  
Nem nua...

Isabel Afonso



### Horizonte

No fio do tempo ilimitado tocando o horizonte intocado, procurando eternamente o teu rosto sorridente.

No fio do tempo eu vivo, no fio do tempo eu morro, passo a vida por um crivo e atrás dela sempre corro à espera de um sinal, intrincado ou banal,

que me dê apenas uma luz me encoraje a carregar a minha cruz.

No fio desse ilimitado tempo, ao raiar do fim do mundo em que caminho sem um lamento perdida em negro profundo.

Estou à espera dessa luz que me guia e me conduz para o horizonte intocado do fio do tempo estropeado.

Paula Penaforte

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.

**Mini Mercado**  
**Loja Nova**  
de  
Maria Fernanda do Corro

• Mercearia • Rações para Gados • Gás BP e Móbil •  
• Papelaria e Tabacaria •

**PANISINTRA**

PÃO E BOLOS NO SABOR DA TRADIÇÃO

PANISINTRA PADARIAS REUNIDAS DE SINTRA SA.  
SEDE: AV. D. FRANCISCO D'ALMEIDA, 12 2710-561 SINTRA  
TEL: 21 923 93 00 FAX: 21 923 02 92 panisintr@clix.pt

90 Anos

## Primeira Aparição em Fátima

O mês de Maio, conhecido também como o mês de Maria, está indelevelmente associado a Nossa Senhora de Fátima e reveste-se este ano de um significado muito especial, pois celebram-se os 90 anos da primeira aparição aos pastorinhos, da “Senhora mais brilhante que o Sol”.

Para comemorar este aniversário estão programadas várias realizações que se irão realizar ao longo do ano, com especial destaque para as tradicionais peregrinações de Maio e Outubro.

A grande celebração do mês de Maio terá este ano a presidência do Cardeal Ângelo Sodano, antigo secretário do Papa João Paulo II, que divulgou a terceira parte do segredo de Fátima na

última visita que este Papa fez ao santuário de Fátima.

Outro dos momentos altos das comemorações do 90º aniversário das aparições terá lugar nos dias 12 e 13 de Outubro, data em que será inaugurada a nova basílica da Santíssima Trindade. Dada a impossibilidade da deslocação do Santo Padre, estas cerimónias serão presididas por um “enviado pontifício”.

No dia 11 de Maio será lançada a enciclopédia de Fátima. Uma obra de 650 páginas com escritos de 58 autores. Uma edição coordenada pelo bispo auxiliar de Lisboa, D. Carlos Azevedo. O livro servirá segundo, D. Carlos, para dar uma “ideia global” do fenómeno de Fátima.



## Celebrações Pascais

Paula Penaforte

### (5.ª Feira - Ceia do Senhor)

#### “O QUE FAÇO NÃO O ENTENDE-REIS AGORA”

São 19 horas e mais uma vez o gesto do Lava-pés se repete. Jesus deu o exemplo na Sua última ceia ao colocar um avental à cintura, lavando os pés aos seus discípulos. Humildade e Amor, Serviço e Entrega. São estes os ensinamentos que Ele nos deixou pelos séculos e que nós perpetuamos no simbolismo desta celebração. Uma vez mais, iniciamos o tríduo Pascal com o gesto humilde do serviço que queremos prestar ao outro. A igreja de S. Pedro acolheu de novo o povo de Deus em caminhada para a morte e ressurreição de Jesus.



### (6.ª Feira – Via Sacra)

#### Passo a passo, Senhor,

seguimos o Teu caminho de dor,  
passo a passo Senhor,  
glorificamos-Te no amor.  
Trazemos uma cruz, que leve é  
comparada com a Tua!  
Cantando Senhor a nossa Fé  
caminhado pela rua.  
Passo a passo Senhor,  
aprendemos o Teu sacrifício de amor.

Foi mesmo passo a passo que se cumpriu (finalmente!) a Via-sacra de S. Miguel para S. Pedro. Cada uma das paróquias leu os textos correspondentes às estações previamente destinadas e transportou a cruz. O grupo de jovens “Desafios” brindou-nos com um excelente trabalho de representação nas ditas estações, provando uma vez mais que “querer é, de facto, poder”. Parabéns.

### (Sábado Santo – Vigília Pascal)

#### Esta é a noite!

Sim, esta é a noite em que o escuro se iluminou, em que a noite se fez dia, em que a morte foi derrotada porque Jesus se fez LUZ e VIDA no meio de nós.

Esta é a noite!

O fogo sagrado que se fará Luz do Mundo no tremeluzir das nossas velas acesas pelos círios, pelo círio Pascal – Jesus que ressuscitou!

“Ele está vivo, ressuscitado. Aleluia! Como nos tinha anunciado. Aleluia!”





A nossa Catequese

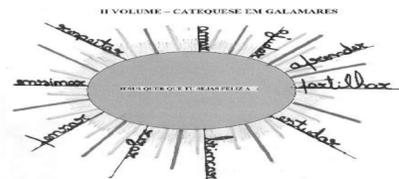
ECOS DE GALAMARES

Sábado às 15H30

Sábado às 15H30, vamo-nos encontrar com muita alegria, para de e com Jesus falar!

Aqui fica o desafio, quem quiser ver como é, venha-nos visitar, a porta está aberta, para quem quiser entrar!

Nós prometemos não faltar, à Catequese em Galamares!"



**TECAN Soc. de Utilidades Domésticas, Lda.**  
Largo 1º de Dezembro, 10 Telef.:  
S. Pedro de Penaferrim - Sintra 21 923 11 31

**FERNANDO & SANTOS, Lda.**  
Papeleria, Livraria e Tabacaria  
Rua Pedro de Cintra, N.º 3/B - Portela - 2710 Sintra  
☎ 21 923 19 36

**Farmácia Marrazes**  
Propriedade e Direção Técnica de  
Dra. Célia Maria Simões Casinhas  
Largo Álvaro de Albuquerque, n.º 24 - Estrela Telef.: 21 523 00 98  
2710-519 SINTRA Fax: 21 510 50 45

Beijinhos para todos, dos meninos do 2º volume.

Intenções do Papa para Maio



**P**ara que, a exemplo da Virgem Maria, cada cristão, sempre atento aos sinais do Senhor na própria vida, se deixe guiar pela Palavra de Deus.

**A** fim de que nos territórios de Missão não faltem formadores bons e iluminados nos Seminários maiores e nos Institutos de vida consagrada.

Calendário Litúrgico em Abril - Ano C

**Dia 6 Mai. - DOMINGO V DA PÁSCOA**

**LEITURA I Actos 14, 21b-27**  
«Contaram à Igreja tudo o que Deus tinha feito com eles»

**Salmo 144, 8-13ab**  
Refrão:  
Louvarei para sempre o vosso nome, Senhor, meu Deus e meu Rei.

**LEITURA II Ap 21, 1-5a**  
«Deus enxugará todas as lágrimas dos seus olhos»

**EVANGELHO Jo 13, 31-33a.34-35**  
«Dou-vos um mandamento novo: que vos ameis uns aos outros»

**Dia 13 Mai. - DOMINGO VI DA PÁSCOA**

**LEITURA I Actos 15, 1-2.22-29**  
«O Espírito Santo e nós decidimos não vos impor mais nenhuma obrigação além destas que são necessárias»

**Salmo 66 (67), 2-3.5.6.8**  
Refrão:  
Louvado sejas, Senhor, pelos povos de toda a terra.

**LEITURA II Ap 21, 10-14.22-23**  
«Mostrou-me a cidade santa, que descia do Céu»

**EVANGELHO Jo 14, 23-29**  
«O Espírito Santo vos recordará tudo o que Eu vos disse»

**Dia 20 Mai. - ASCENSÃO DO SENHOR**

**LEITURA I Actos 1, 1-11**  
«Elevou-Se à vista deles»

**Salmo 46 (47), 2-3.6-7.8-9**  
Refrão:  
Por entre aclamações e ao som da trombeta, ergue-Se Deus, o Senhor.

**LEITURA II Hebr 9, 24-28; 10, 19-23**  
«Cristo entrou no próprio Céu»

**EVANGELHO Lc 24, 46-53**  
«Enquanto os abençoava, foi elevado ao Céu»

**Dia 27 Mai. - DOMINGO DE PENTECOSTES**

**LEITURA I Actos 2, 1-11**  
«Todos ficaram cheios do Espírito Santo e começaram a falar»

**Salmo 103 (104), 1 a b . 2 4 a c . 2 9 b c - 30.31.34**  
(Refrão:  
Enviai, Senhor, o vosso Espírito e renovai a face da terra.

**LEITURA II 1 Cor 12, 3b-7.12-13**  
«Todos nós fomos baptizados num só Espírito, para formarmos um só Corpo»

**EVANGELHO Jo 20, 19-23**

«Assim como o Pai Me enviou, também Eu vos envio a vós: Recebei o Espírito Santo»



Vinde Espírito Santo! Inflama meu coração!

Notícias

A LIAM vai vender flores

Como já vem sendo hábito, realiza-se nos dias 5 e 6 de Maio (dia da mãe) a venda de flores.

O produto desta venda destina-se, como também já é habitual, a ajudar aqueles

que em Angola, Guiné, Cabo Verde ou S. Tomé precisam de tudo, e para os quais, o pouco que seja, significa muito.

A toda a UPS o grupo da LIAM agradece.

Museu da Ciência Viva de Sintra

Paula Penaforte

Depois de ter feito, há alguns anos, uma breve reportagem sobre as obras que decorriam na antiga garagem dos eléctricos na Ribeira, obras que preparavam o espaço para o "futuro" Museu da Ciência Viva de Sintra, venho hoje, de novo, ao vosso convívio, não para vos dizer que as obras se concluíram e foi inaugurado o dito museu, mas sim para vos lançar um desafio: o de o visitarem.

Certamente que muitos de vós, caros leitores, já o devem ter feito, mas muitos não terão ainda passado por essa experiência digna de ser vivida. Aproveitando uma pausa forçada, desloquei-me à Ribeira de Sintra e dei-me ao prazer de deambular pelo espaço amplo e bem concebido deste museu.

Fui brindada com uma interessante descoberta, a "sala de espelhos genética" onde podemos descobrir quantas pessoas existem parecidas connosco. Passamos pela observação ao microscópio da nossa pele, e por um electrocardiograma com e sem esforço. Depois, calmamente sentados a uma mesa, podemos medir as nossas emoções, talvez de todas, a experiência mais engraçada. Para vos aguçar a curiosidade, digo apenas que o trabalho que temos é o de colocar dois dedos entre dois electrodos e observar um ecrã onde nos são apresentadas várias imagens. E mais não digo!

Outro "jogo" engraçado e que testa a dupla visão/ reacção, é o que pode ser efectuado num aparelho que vai acendendo luzes e cujo objectivo é ter o reflexo de as apagar de imediato, e que serve de base a testes para condutores e guarda-redes.

Podemos ainda verificar quais as zonas mais e menos quentes do corpo, e perceber o efeito de binóculos especiais que nos trocam as voltas, mas que nos fazem entender um pouco como funciona o cérebro humano em situações específicas.

Convido-vos a desfrutarem de baloiços – sim, esses mesmos! - que vos trazem as memórias de infância e que os vossos filhos ou netos agora também adoram.

Se têm espírito aventureiro trepem à bicicleta no arame e atravessem a sala, sem cair. Passem a seguir pelo auditório, e encaminhem-se para o exterior, onde também podem aprender mais umas coisas: a fonte que funciona a energia solar, um alcatruz e azenha em movimento e como uma eclusa nos deixa, ora no fundo, ora na superfície, entre muros.

Foi uma manhã extremamente bem passada. Que tal planearem uma visita ao museu? Muito bem concebido, amplo, acessível a adultos e crianças, interativo, e somos mesmo impelidos à experimentação, e a relembrar conhecimentos ou a adquiri-los. Vale a pena!

Mãe

Mãe. Mãe colo. Mãe algodão-doce. Mãe, Amor de perder de vista! Tudo importa quando se é Mãe! Às vezes a alegria transbordante, às vezes a angústia, às vezes a insegurança nos passos que preenchem este "crescer de mãe".

Um "olhar de perto" que tudo aprende a ver, que tudo antecipa. Amor que liberta, que deixa cumprir, a Liberdade do seu filho. Maria de Nazaré! Que Exemplo! Luz que descobre caminho; Uma Escola de Mães! Mesmo no morno passar dos nossos dias, tudo acontece, quando nada parece acontecer, no coração de Mãe! Um coração onde cabem os rebuçados e o amargo que cura.



Só a mãe pode, entrar no olhar sem bater à porta. Só a Mãe sabe, espreitar para o que sentimos, Só a mãe sabe, quando vestir o quentinho, quando deixar o frio pôr-nos a tremer. A mãe abre-nos a porta do paraíso, dá-nos o itinerário para o arco-íris. E se os nossos passos tingem de cinzento o nosso azul, se o nosso olhar se enche de nuvens, se ficamos inquietos, de coração desarrumado, vem o colo da mãe, ancorar-nos à vida, aconchegar-nos ao mundo, para onde, já refeitos, nos esgueiramos sem medo, correndo a vincar horizontes. E nos dias em que se constroem memórias, a mãe observa, feliz e orgulhosa, o seu filho, que experimenta, que arrisca, que caminha, sempre presente, mas estrategicamente ausente, para que ele viva, cresça e ganhe asas de voar; asas de voar e chegar; de partir e voltar; e encontrar sempre, neste vaivém, um imenso sorriso de Mãe!

Tita,



**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**

## Livro do Mês

### PALAVRAS CALADAS

de Pedro Lamet



## Internet

Rui Antunes

www.consumidor.pt

Porque nem sempre estamos informados sobre os nossos deveres e direitos sobre qualquer produto que compramos ou serviço que nos prestam este site é útil para nos mantermos actualizados sobre qualquer situação que aconteça no nosso

dia a dia derivado à compra de qualquer produto ou mesmo à nossa alimentação. Podemos por exemplo pedir o autocolante para evitar a publicidade chegar à nossa caixa do correio. Temas variados com informação muito completa vale a pena visitar e pô-lo nos favoritos.



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

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

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

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

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

**ROTARY CLUB DE SINTRA**  
Membro do R.I. cart. de 04/04/79  
Distrit. 196

**MOSTREMOS O CAMINHO**

**12ª** Recolha de sangue promovida pelo Rotary Club de Sintra Realizou-se, no passado dia 15 de Abril e no espaço da UPS, paróquia de St.ª Maria e S. Miguel, a 12ª recolha de sangue promovida pelo Rotary Club de Sintra e a Câmara Municipal de Sintra em parceria com o Instituto Português do Sangue e com a Unidade Pastoral de Sintra. Neste evento, contribuíram com a sua presença 99 dadores potenciais, constituindo mais uma contribuição para as necessidades hospitalares nacionais. Decorreu ao mesmo tempo um rastreio de potenciais dadores de medula óssea.

Neste evento foi promovida, em paralelo, mais uma recolha de tampas de garrafas de plástico (Projecto do Rotary de Sintra: "Dê uma tampa à indiferença"), actividade que o Rotary Club de Sintra tem desenvolvido desde 2003 e cujo objectivo é de angariação de fundos para oferecer cadeiras de rodas a Instituições e pessoas carenciadas no Concelho. No passado dia 09 de Abril, na sequência de mais três meses de recolhas, foram conccionabilizadas mais 8 toneladas de tampas convertíveis em 8 cadeiras de rodas. A divulgação desta iniciativa tem, também, servido para promover a consciencialização ambiental

na população e, em particular, em Escolas do Concelho. Finalmente, decorreu no mesmo espaço uma pequena venda da CECD – Centro de Educação do Cidadão Deficiente, de Mira-Sintra, cuja finalidade foi a de obtenção de mais alguns recursos para esta Instituição fazer face aos exigentes encargos da sua importante actividade: o apoio a crianças e adultos com deficiências.



### Recolha de sangue e medula óssea promov-

Dar sangue é dar vida, e como vem sendo hábito, os Sintenses sabem ser generosos. A adesão às solicitações do Instituto Nacional de Sangue é cada vez maior. A CMS, que está a trabalhar conjuntamente com o CE-DACE (registo português de dadores de medula óssea) e o Rotary Club de Sintra, e em diversas acções, tem vindo a solicitar o ingresso no registo acima mencionado. Para

quem não tem conhecimento sobre o assunto informa-se que, actualmente, o transplante de medula óssea é uma prática terapêutica reconhecida, mas apenas 25% dos doentes têm um dador familiar compatível. Assim sendo, os restantes 75% têm de recorrer a dadores não aparentados, que constem nos Registos Nacionais de Dadores de Medula Óssea. Para se registar é apenas re-

querido que tenha entre os 18 e os 45 anos de idade e que seja saudável. O procedimento é muito simples: fará uma recolha normal de sangue que seguirá para posterior análise, a fim de serem determinadas as características tecidulares dos leucócitos e alguns marcadores virais (para despiste de doenças transmissíveis). Depois limite-se a aguardar a chamada para salvar uma vida

#### A título informativo, aqui ficam as datas das próximas colheitas de sangue:

- CMS (instalações do DHSO) dias 16 e 17 de Maio
  - Rotary Club Sintra dia 14 de Outubro
  - CMS (instalações DHSO) dias 14 e 15 de Novembro
- Para o registo de dadores de medula:  
- CMS (instalações DHSO) dias 14 e 15 Novembro

### Baile da Primavera

Chegou a Primavera e com ela as anjorinhas, o sol, as flores..." É por tudo isto que a Associação Cultural e Recreativa de Cabriz resolveu comemorar a chegada da

tão desejada Primavera, com a realização de um baile. O Baile da Primavera realizou-se no passado dia 14 de Abril, pelas 22:00 h, no salão da associação e foi animado pelo grupo musical HPP.



## Falando de Cinema

Guilherme Duarte

### FILME EM DESTAQUE: "A NUVEM"

Realizador: Gregor Schnitzler

Intérpretes: Paula Kalenberg; Franz Dinda; Hanz-LaurinBeyerling

Género: Drama / Thriller

Idade: M/12 anos

Duração: 1 h 43 m

A pazatez da cidade alemã de Schlitz é subitamente perturbada pelo toque estridente das sirenes, sem que os seus habitantes se desassosseguem ou preocupem com esse facto. Habituaados há muito a simulações de alarme eles passaram a encarar-las com naturalidade e sem qualquer tipo de receio. Esta seria apenas mais uma delas. Só Elmer, um jovem estudante do liceu local, se apercebeu que, desta vez, algo de errado estaria a acontecer. Assustado, tentou avisar o professor e os colegas mas ninguém na aula deu crédito aos seus receios. Foi preciso que as autoridades começassem a difundir a informação de que ocorrera um acidente numa central nuclear próxima e que uma gigantesca nuvem radioactiva se havia libertado, para que as pessoas se apercebessem da gravidade da situação. Quando são dadas instruções à população para que evacuem a cidade rapidamente, as pessoas entram em pânico e fogem precipitadamente, sem ordem nem método, e acabam por, em pouco tempo, obstruir as estradas e instalar o caos. Os ânimos exaltam-se e o desespero apodera-se da população. A partir daí é a lei da selva que passa a vigorar.

Ajoelhada no meio da estrada, alheada de tudo quanto se passa à sua volta, Helen, uma jovem adolescente de 16 anos aperta contra o peito o corpo inanimado de uma criança. Sem acreditar no que lhe estava a acontecer a jovem abraça desesperadamente o seu pequeno irmão que a mãe, nessa manhã, confiara ao seu cuidado, antes de se ausentar de casa por uns dias. Está em estado de choque, e quando um casal pára para a ajudar e se oferece para a levar até ao comboio que os há-de conduzir a um lugar seguro, ela recusa, mas eles não desistem e obrigam-na a acompanhá-los. São momentos de um intenso dramatismo a que nenhum espectador consegue

ficar insensível. Mais tarde, na estação ferroviária, a jovem, impotente para lutar contra a multidão desvairada não consegue entrar no comboio e vê partir o seu namorado, Elmer, arrastado, contra vontade, para dentro duma carruagem quando tentava desesperadamente aproximar-se dela. Helen fica só e, destroçada, desiste de lutar. Dirige-se para o centro da praça agora deserta e, deliberadamente, deixa-se encharcar pela chuva radioactiva que entretanto começara a cair. Há no seu rosto um estranho ar de felicidade. Tudo estava acabado para ela, a chuva contaminadora iria livrá-la da angústia que a invadia. Agora sim, sentia-se aliviada. Terminara o tormento e finalmente conseguia sorrir.

O resto do filme é uma bonita história de amor. Elmer, depois de muito procurar, conseguiu descobrir a namorada num sanatório onde ela se encontrava de quarentena, depois de confirmada a contaminação. O rapaz, chocado, ignorou o conselho do pai para se afastar da rapariga, e decidiu seguir o impulso do seu coração sem se preocupar com as consequências, acabando, também ele, por ficar contaminado. Os dois jovens sabiam que o seu futuro não seria muito longo e que sua felicidade seria efémera, por isso resolveram aproveitar todos os minutos de que dispunham para viver intensamente o seu amor. O objectivo daquele casal ainda tão jovem passou a ser o de viver muito em pouco tempo. O que lhes



faltava em tempo sobravale em amor, e isso bastava-lhes para serem felizes.

Confesso que foi com alguma reserva que me dispus a ver este filme, que acabou por se revelar uma agradável surpresa. Habituaados como estamos ao cinema inglês, aos países latinos mas principalmente ao norte-americano, olhamos com alguma desconfiança os filmes oriundos de outros países, representativos de outras culturas, falados noutras línguas, e visando públicos e objectivos diferentes. Em suma, filmes que narram outros tipos de vivência e espelham outras mentalidades. É o caso deste filme alemão que nos conta uma história baseada na ocorrência de uma catástrofe, mas que nos é contada de forma diferente, e mais simples, daquela que, por exemplo, o fariam os cineastas americanos.

Seria interessante imaginarmos este filme se tivesse sido produzido em Hollywood. Estaria certamente repleto de efeitos especiais, seria mais grandioso, mas teria também, quase de certeza, menos sentimento. Teria mais espectáculo e menos coração. E agora pergunta-se: e isso é mau? Claro que não. O cinema é espectáculo e diversão, mas também pode, e deve, ser sentimento e reflexão. Difícil mesmo é conjugar todas estas qualidades num mesmo filme.

Não tenho dúvidas que numa produção norte-americana a nuvem seria o elemento fulcral de toda a filmagem. Nesta produção alemã a nuvem praticamente não aparece, embora esteja sempre presente através das suas nefastas consequências. É impossível esquecermo-nos dela. Esta a grande diferença, e não é só uma questão de estilo.



## 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

Av.º Adriano Júlio Coelho - Estefânia - 2710-518 SINTRA  
:: cruzalta@paroquias-sintra.net ::

#### Direcção:

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

#### Jornalista:

Paula Penaforte

#### Colaboração:

Diac. João Jerónimo; Manuela Alvelos;  
Cat. Galamares -1º vol.; Elsa Tristão;  
Francisco Gomes; Miguel Forjaz;  
Guilherme Duarte; Fernando Marques;  
José Pedro Salema; Rui Antunes;  
José Maria Louro; João Amaral;

#### Fotografia:

Arquivo Cruz Alta/Internet; Guilherme Duarte;  
Rui Antunes; Mafalda Pedro;  
João Ventura;

:: fotos@paroquias-sintra.net ::

#### Edição gráfica e paginação:

António Louro; José Miguel Rodrigues;  
José Pedro Salema; Rui Antunes.  
José Pedro Rodrigues;

#### Revisão de textos:

Ana Paula Ramos;  
Isabel Ventura

#### 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:

Empresa Gráfica Funchalense  
:: MORELENA - PERO PINHEIRO ::

Tiragem deste número:  
2000 e exemplares



## Foto Comentário

Guilherme Duarte

“Graffitis”...arte ou vandalismo? As opiniões divergem. Há quem afirme que este tipo de pinturas murais é uma manifestação de arte; outros, pelo contrário, consideram-no apenas um acto de vandalismo, e há ainda quem vislumbre nesta prática indícios claros de marginalidade. Perante tal diferença de opiniões justifica-se a pergunta: afinal quem tem razão?

Embora este não seja o espaço indicado para analisar o tema, atrevo-me a dizer que há um pouco de verdade em cada uma destas afirmações. É inegável que existem pinturas murais muito interessantes, com um impacto visual agradável e onde a arte

está patente. Ao invés, na maior parte dos casos, apenas conseguimos ver riscos e garatujas sem beleza nem significado e sem outro objectivo que não seja o de conspurcar os espaços públicos e entrar já no campo do vandalismo. Noutros casos ainda, o grafismo aguçado das inscrições parece deixar subentendida alguma ideia de agressividade.

As nossas cidades, vilas e aldeias, de Norte a Sul do país, e Sintra não é excepção, estão cada vez mais emporcalhadas, com os seus monumentos, prédios, muros e mobiliário urbano vandalizados, com inscrições sem nenhum sentido estético e que de arte não têm absolutamente nada.

Parece haver uma inexplicável contemporização das autoridades em relação a este tipo de ataque ao património público e privado, e à limpeza e bom aspecto das nossas localidades. É tempo de tomar medidas preventivas contra a prática desregrada dos graffitis e criar locais próprios onde os artistas tenham a possibilidade de mostrar a sua arte. Os infractores, esses, poderiam mesmo ser obrigados a cumprir serviço cívico limpo, por exemplo, as paredes e monumentos que sujaram.

As fotos que ilustram este comentário pretendem documentar essas duas situações: a arte e o vandalismo.



## O olhar das Crianças

Leonor Sousa Araújo

### O que é a

A vida é alguma coisa que nós só temos uma vez. Alguma coisa muito importante porque se não fosse Jesus, não estaríamos aqui. Jesus morreu na Cruz, para nos dar esta vida maravilhosa, por isso, devemos saber aproveitá-la, amá-la... Não devemos estragá-la porque é só uma vida que nós temos. Aproveitem-na



### SEGUNDA-FEIRA

- 9.00 Análises
- 10.00 Prova de esforço
- 11.00 Raio X - tórax
- 12.00 Electrocardiograma
- 13.00 almoço
- 14.00 Oftalmologista
- 15.00 Dentista
- 16.00 Consulta de Check-Up
- 17.00 compras para o jantar

**NÃO ESQUEÇA:** mudar consulta de "otorrino" e não esquecer de levantar todos os exames já amarela

## A SAÚDE NUM SÓ LUGAR

A prestação de serviços clínicos diferenciados, a realização de exames num único local e as infra-estruturas de alta qualidade, são o motivo da sua escolha.

 **cintramédica**  
clínica de diagnóstico

Travessa da Portela | Sintra

Tel: 21 910 00 80 [www.cintramedica.pt](http://www.cintramedica.pt)