

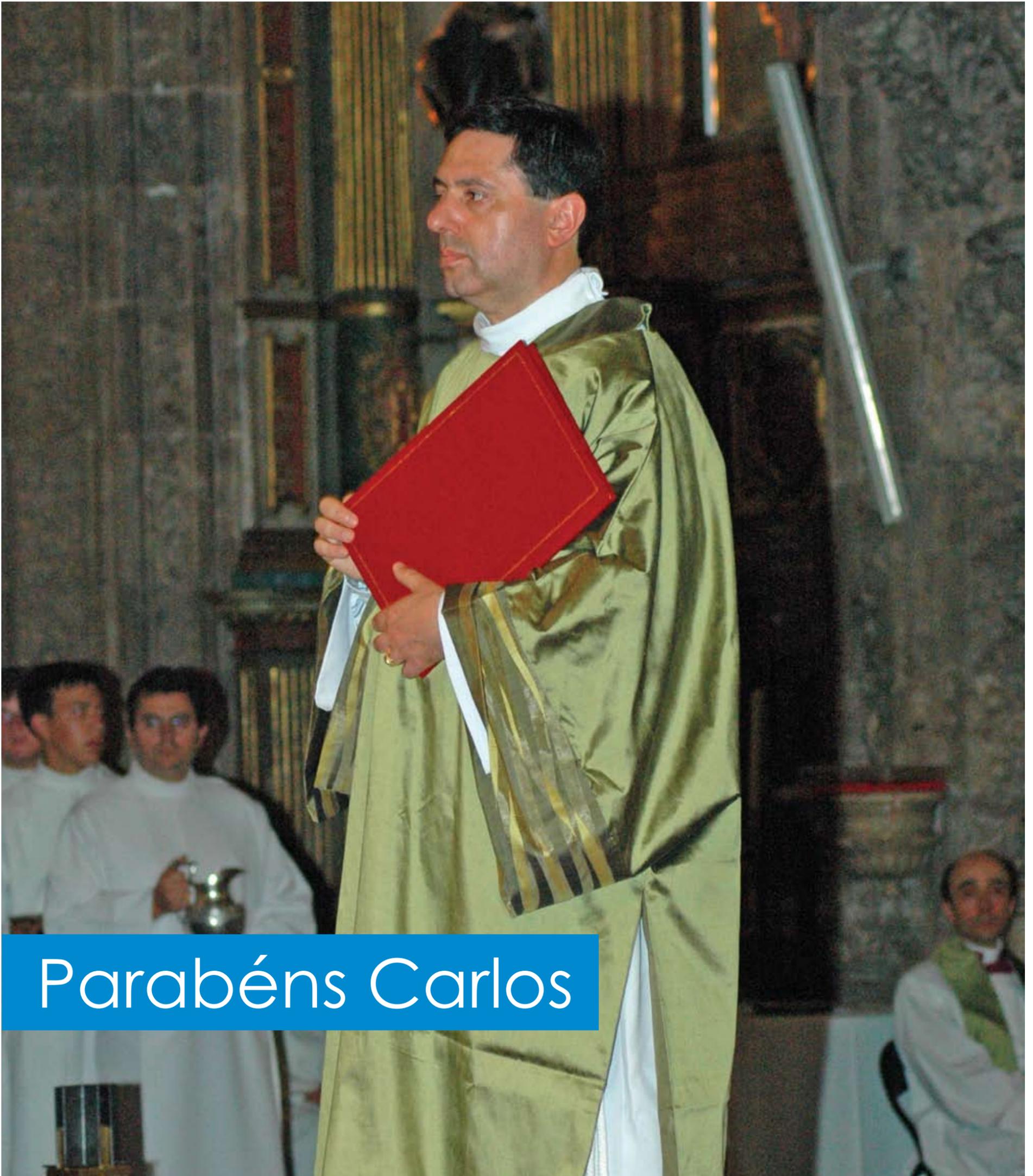


# Cruz Alta

Julho de 2007

Edição nº 44 - Ano V  
Director: P. Carlos Jorge

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



Parabéns Carlos



Editorial  
Guilherme Duarte

## O ataque continua

A direção da “Associação Cívica República e Laicidade” veio recentemente a público para transmitir ao Sr. Ministro da Saúde a sua preocupação com “algumas situações de evidente abuso clerical católico que ocorrem em unidades de prestação de cuidados públicos de saúde, integrados no Serviço Nacional de Saúde”. Insurgem-se estes paladinos da laicidade do Estado contra a “presença de símbolos religiosos católicos, em serviços públicos de saúde – hospitais, centros de saúde, etc...”. Mas não são só os símbolos religiosos católicos que estão na mira dos responsáveis por esta associação cívica, também pretendem que se fechem as capelas e se limite, ou mesmo que se suprima, o trabalho dos capelães hospitalares.

Depois da retirada do crucifixo das escolas, que, como se sabe, foi uma medida determinante para a melhoria da qualidade do ensino no nosso país, agora é a vez dos hospitais que pretendem retirá-lo, prevenindo-se que, com esta medida, os portugueses beneficiarão, finalmente, de um Serviço Nacional de Saúde de qualidade e para todos, como determina a nossa Constitu-

ção. Tenho curiosidade em saber qual vai ser o próximo passo. O encerramento das igrejas? Claro que não ou-sariam chegar tão longe, mas estas iniciativas, que fazem lembrar o anti-clericalismo que caracterizou os primeiros tempos da república, não prenunciam nada de bom.

Como já tive oportunidade de afirmar neste jornal, não fiquei nada incomodado com a retirada dos crucifixos das escolas, assim como não ficarei se o retirarem dos hospitais. A cruz de Cristo não ganha maior importância por estar pendurada numa qualquer parede de um qualquer edifício público; o seu lugar é bem dentro do coração dos homens, e daí, não há ninguém, nem nenhuma associação, por muito laica que seja, que o consiga retirar. Há 2000 anos que o andam a tentar e nunca o conseguiram, nem com os leões dos coliseus romanos.

Apreciaríamos muito ver estas associações cívicas preocupadas com a falta de condições e de qualidade de muitos dos hospitais e centros de saúde que existem por esse país fora. Gostaríamos de as ver insurgir-se contra o encerramento de vários serviços de urgência hospitalar,

de muitas maternidades e centros de saúde; contra o aumento constante das taxas moderadoras e o número sempre crescente de medicamentos não comparticipados pelo Estado. Gostaríamos de os ver defender os idosos com fracos recursos, que não têm dinheiro para comprar os medicamentos de que necessitam; os doentes que vêm perigar a sua vida enquanto percorrem dezenas de quilómetros para chegar ao serviço de urgência mais próximo, e as parturientes que, cada vez em maior número, vêm nascer os seus bebés nas ambulâncias, a caminho das maternidades, cada vez mais distantes. Preocupamo-nos com tudo isso e também com a possibilidade dos doentes hospitalizados, que todos sabemos que são pessoas particularmente fragilizadas, se verem impedidos de beneficiar, se o pretenderem, do apoio espiritual que agora lhes querem retirar. A nós, católicos, é isso que preocupa. A alguns outros, republicanos, laicos e mais o que quer que sejam, parece que são só os crucifixos, as capelas e os capelães que os incomodam.



Os Nossos Padres  
P. Carlos Jorge



Jesus continua a chamar.  
Foi bater à porta do coração  
do Carlos Brito Marques.  
Há tempos desafiou-o a servir a Igreja  
como Diácono Permanente.  
E o Carlos aceitou.  
1 de Julho, é o dia da entrega definitiva.  
Estamos ao seu lado,  
junto da Paula, sua esposa,  
da Sónia e do Francisco, seus filhos.  
Unidos na fé, na amizade, na alegria.  
Também na fragilidade.  
Mas abraçados na força de Deus.

Rezemos pelo Carlos  
e por aqueles que, com ele,  
são ordenados na mesma hora.  
Que o Senhor,  
que os escolheu,  
os molde na santidade.  
E os mantenha na fidelidade.

ir mais além e que desejam caminhar no caminho da Felicidade e do Amor.

É nestes dias calmos em que contemplamos a beleza que criou, enchendo o nosso olhar, que Ele nos lança uma pergunta sussurrada ao ouvido: “amas-me”? Para Lhe darmos uma resposta honesta e verdadeira, temos que fazer a tal viagem ao interior, ao fundo de nós mesmos. Com a ajuda do Espírito Santo, vamos descobrindo quem na verdade somos.

Nesta viagem passamos por vales verdes, floridos, cheios de Sol, com o chão coberto de todo o tipo de flores, cujo perfume paira no ar numa mistura de odores. Este local faz-nos sentir uma felicidade enorme, dele transborda paz, uma paz muito especial, mas a nossa curiosidade e desejo de encontrar novos mundos faz-nos avançar. Saindo deste vale entramos num desfiladeiro escarpado, imponente, com ravinas profundas onde a vegetação vai mudando de aspecto e de tonalidade. Vai-se acentuando a inclinação do terreno passando rapidamente a uma garganta apertada. Temos dificuldade em ver, pois sem nos darmos conta, o dia foi-se transformando em noite, os raios de luz têm dificuldade em romper o grosso manto de nuvens que foram cobrindo o espaço que, ainda há pouco tempo, era azul. Encontramos caminhantes que pedem

ajuda, comida, água . . . mas, temos pressa e não podemos perder tempo com eles, e para mais é inconveniente partilharmos o que temos, pois podem fazer-nos falta.

Apressamos o passo, queremos chegar mais além, queremos ver o que está a seguir, não temos medo, estamos cheios de confiança e sem nos darmos conta, devido à nossa pressa, entramos numa zona que não sabemos muito bem o que é. De repente, ficou cada vez mais escuro, o terreno é difícil, meio pantanoso, mesmo assim avançamos, apesar dos avisos daqueles que se cruzam connosco, que voltaram para trás. Continuamos a caminhar, que é uma forma de dizer, pois não sabemos onde pomos os pés e cada passo é mais penoso do que o outro, não vemos nada, sentimo-nos a afundar, já não temos certezas, tão pouco fazemos ideia de como sair. Caímos em nós e vemos como somos frágeis.

Meio adormecidos pelo cansaço, com os braços caídos, elevamos então o pensamento, pedimos- Lhe ajuda, a Ele, que quer fazer caminho connosco, a Jesus. Gritamos pelo Seu nome e somos levados ao colo, até à Luz. Tornamos a ver os prados verdes e floridos, não estamos sós, Ele está connosco.

Nestas breves linhas poderemos ver a nossa vida com e sem Jesus.

(continua na pág. 3)



A Melhor Parte  
Diác. João Jerónimo

## Vem comigo SENHOR

Vem comigo Senhor, vem comigo percorrer o Mundo, obra das Tuas Mãos, que por Amor à humanidade TU criaste para nos deleitarmos e sonharmos, perdendo-nos na imensidão do teu Ser.

É tempo de férias! Só o ecoar desta palavra faz com que no nosso rosto se desenhe um sorriso.

Os dias são maiores, a luz banha mais tempo o nosso rosto, é tempo de encontro, é tempo de deliciar o tempo. Muitos de nós, aqueles que podem disfrutar das férias, fazem as malas para, assim, cumprirem o que ao longo do ano planearam, podendo

gozar o tão merecido descanso. Férias vividas e partilhadas não só com a família mas também com os amigos, aqueles do coração. É bom viver este tempo com aqueles de quem mais gostamos. Se me permitem, atrevo-me a fazer uma pergunta, a vós que estais a ler este texto.

Onde está Ele, o Senhor? Será que está nos nossos planos convidá-lo a vir também? Todos sabemos que Ele não se impõe, apenas e sempre se propõe. Ele espera simplesmente pela nossa palavra, pelo nosso amor. Fazer férias com Ele é descobrir viagens que não constam

nos folhetos das agências de turismo. Com Ele poderemos entrar em loucas aventuras dignas de um montanhista ou de um adepto de desportos radicais. Com Ele descobriremos outros e novos mundos.

Com Ele é assim, tudo está ao nosso alcance, tudo depende do nosso sim.

Com Ele, se for a nossa vontade, faremos uma viagem única, até ao interior do nosso ser, digna de um explorador. Veremos o nosso estado de alma e como está a nossa relação com Ele, que é o ponto de partida e de chegada.

Esta viagem é apenas para aqueles que querem



## Pequeno Dicionário das Religiões

### BARBA

Símbolo da virilidade e da força, uma barba longa muitas vezes é símbolo de sabedoria. Deuses, soberanos e heróis geralmente eram apresentados com barba. Até soberanos egípcios do sexo feminino foram representados com barba, como símbolo do seu poder. Especialmente anões têm, na lenda, uma barba longa, encanecida pela idade. Na Antiguidade clássica, filósofos e sábios usavam barba em sinal da sua dignidade. Contrariamente a isso, Jesus Cristo, até ao século VI, geralmente é representado sem barba, isto é, como jovem. Em muitas culturas ter a barba cortada por um inimigo era uma grave ofensa. Mas, por outro lado, as próprias pessoas cortavam a barba em sinal de luto.

### BAPTISTÉRIO

Originalmente antiga piscina de banho, posteriormente pia baptismal ou edificação baptismal, geralmente dedicada a João Baptista; a partir do século III, construção separada ou anexa de Igrejas episcopais ou principais; construção central, enriquecida também com nichos, corredores circundantes ou espaços laterais, em imitação simbólica de antigas termas ou mausoléus. No centro geralmente encontra-se a fonte baptismal, mais tarde pia baptismal (no decorrer da Idade Média geralmente colocada dentro da própria Igreja). As fontes baptismais e edificações baptismais, frequentemente tinham uma planta octogonal, como símbolo da vida nova depois do baptismo.



### BRAÇO

Símbolo da força e do poder. O braço estendido frequentemente também é símbolo do poder judicial. Várias divindades da Índia possuem vários braços para exprimir a sua onipotência. Na liturgia cristã, os braços erguidos significam a abertura da alma e pedido de graça. O braço (ou a mão), que, vindo do céu, entra no quadro é, na pintura cristã da Idade Média, um símbolo de Deus. Braços levantados como gesto dos que se rendem significam a desistência de qualquer defesa.

(continuação da pág. 2)

O vale florido e perfumado é a nossa vida em festa em comunhão com Cristo.

O desfiladeiro é o caminho que percorremos com a auto-suficiência, não temos tempo para os outros e vamos nos afastando cada vez mais d'Ele.

O pântano é o espaço onde desemboca a vida vazia, cheia de águas salobras. São estes dois últimos caminhos, tantas vezes percorridos por nós, quando rejeitamos que Ele caminhe connosco, quando não aceitamos a Sua palavra na nossa vida.

Que cada um faça a sua viagem, e olhe para dentro de si. Depois, responde com verdade à pergunta de Cristo "Amas-me"? "Queres que Eu vá contigo?"

Aproveita as tuas férias!

Umás Santas Férias na Paz de Cristo.



## A nossa caminhada

Cristina Martinez (Néné)

### A hora H para mudar

Na ânsia constante do nosso crescimento pessoal, na busca do nosso desenvolvimento espiritual e até no desespero de ver o tempo a passar sem termos melhorado nada ou quase nada dentro de nós, muitas vezes (quantas!) decidimos mudar radicalmente e propomo-nos 1001 coisas para resolver, iniciar ou alterar no dia seguinte. Normalmente, o dia seguinte chega ao fim e apercebemo-nos de que não fizemos nada do que na véspera nos tínhamos proposto fazer. Ficamos tristes connosco próprias e até desmotivados. Caímos outra vez na rotina das nossas vidas até haver outro dia em que qualquer sinal nos desperta de novo e constatamos que continuamos sem fazer nada para mudar. Voltamos a fazer imensos planos de mudança para o dia seguinte e, invariavelmente, tudo acontece da mesma maneira outra vez.

Precisamos ir mais fundo

e tentar perceber porque é que isto nos acontece.

O facto de decidirmos começar a amanhã talvez seja já meio caminho andado para o insucesso. Quando decidimos mudar, terá que ser a partir de hoje, de agora! No próximo passo que dermos, na próxima palavra que proferirmos, no nosso próximo gesto. Deixar para amanhã, seja o que for, geralmente, é sinónimo de nunca fazer! Não nos podemos deixar cair nessa armadilha montada pelo nosso lado obscuro, da má vontade e da inércia. Também, talvez as 1001 coisas que nos propomos fazer ou mudar, se possam reduzir apenas a uma... de cada vez.

Não queiramos dar um passo maior do que as nossas pernas nem exigir de nós próprios mais do que estamos



preparados para dar. Vamos comprometer seriamente a mudar uma coisa – uma relação conflituosa, um sentimento negativo, um sótão desarrumado, um vício que nos prejudica – e vamos usar de toda a nossa força de vontade e atenção para conseguirmos mudar apenas o que seleccionámos como a primeira coisa a alterar.

Quando finalmente ganharmos essa luta interior, poderemos partir para outra mudança, agora muito mais confiantes.

O que vos proponho é uma caminhada lenta mas progressiva, difícil mas motivante, solitária mas muito compensadora.

## Conselho Pastoral Diocesano

Durante o dia de sábado, 16 de Junho, esteve reunido no Seminário dos Olivais, sob a presidência do Cardeal Patriarca de Lisboa, o Conselho Pastoral Diocesano.

Cerca de 40 conselheiros, representando as múltiplas instâncias da acção pastoral do Patriarcado de Lisboa, eram chamados a pronunciar-se sobre questões ligadas à "Palavra de Deus na vida e missão da Igreja", tema do próximo Sínodo dos Bispos de todo o mundo, através dos seus delegados, e que terá lugar em Roma entre 5 e 26 de Outubro de 2008. Os conselheiros oferecem assim ao Patriarca de Lisboa e, através dele, à Conferência Episcopal Portuguesa, dados que habilitem os seus representantes no Sínodo a pronunciar-se sobre a realidade vivida na Igreja portuguesa, quanto à atenção e tratamento da Palavra de Deus na vida de cada crente e de cada comunidade, com reflexos na sociedade portu-

guesa.

Na base dum primeiro e vasto documento preparatório do Sínodo, emanado da Santa Sé, os membros do Conselho Pastoral Diocesano do Patriarcado foram convidados a pronunciar-se, para já, sobre a prática comum da diocese de Lisboa acerca das seguintes questões:

A Palavra de Deus na vida da Igreja e dos crentes em geral;

A Palavra de Deus na formação dos cristãos;

O lugar da Palavra de Deus na acção litúrgica, na acção evangelizadora e na catequese.

As intervenções dos conselheiros, conduziram a propostas concretas quanto ao envolvimento de toda a diocese na preparação do Sínodo de Roma de 2008, todas elas precedidas dum inquérito, que obedecerá à mais moderna metodologia em matéria de abordagem social.



Postais da Vila Velha  
Fernando Marques

## Tesouros abandonados

O tempo avança inexoravelmente e à sua passagem, tudo muda e se transforma, a cada segundo. O tempo não se esquece de nada nem de ninguém. Ele segue a sua marcha normal, em todos os lugares e circunstâncias. A Vila Velha não é excepção. Num tempo que não pára e que continua a trazer, desde sempre, milhares de turistas ao núcleo do centro histórico de Sintra, onde as antigas tradições, colectividades, ruas e estabelecimentos sempre caracterizaram este belíssimo local de visita e de residência, não é fácil admitir, para quem ali cresceu e viveu toda uma vida, o abandono e degradação de casas e espaços,

que não é culpa da generosidade e abundância do tempo, mas da falta de altruísmo de quem percorre este tempo.

Para bem de todos, seria extremamente construtivo e reconfortante, que fossem accionados todos os mecanismos no sentido de pôr cobro a situações de inércia e descuido, que em nada dignificam a Vila Velha de Sintra. Todos sairiam beneficiados e os visitantes, certamente, levariam nos seus corações gratas memórias da sua passagem por esta terra de que muito nos orgulhamos e cujo tesouro é uma verdadeira herança do tempo de Deus.

Recordo com alguma saudade o tempo em que existiam várias bandas de música,

entre S.Martinho e S.Pedro e sempre que passo junto da centenária Sociedade União Sintrense, agora recuperada, vem-me à memória os jovens aprendizes de instrumentos musicais, que animavam os bailes e os momentos de convívio. Apesar de tudo, continuo muito orgulhoso deste espaço paradisíaco e, recordar o que outrora a Vila Velha foi, é um bom motivo para continuar a andar para a frente, desafiando todos quantos estimam a sua Vila a dar o seu melhor contributo, a todos os níveis, para que o tempo continue a percorrer as suas ruas, vielas e estabelecimentos, com um espírito elevado e digno

de todos os que por aqui já estiveram, estão e estarão.

Bem hajam todos quantos, como eu, acalentam a esperança e a vontade de melhorar a nossa terra.



## Dicas para ser feliz

Sininho  
(sininho31@gmail.com)

Sabem daquelas pequenas coisas que de tão pequenas não damos importância, mas que, são a matéria da felicidade?

É de nadas que me proponho falar, apesar de todos os ilustres leitores já conhecerem o material de que falo.

Ouso ainda propor-lhes que me enviem os vossos nadas de felicidade. Quem sabe possam transformar a vida de outros como transformou a vossa.

Peço a vossa ajuda porque - para uns já, para outros ainda - tenho 39 anos e não sou um produto acabado; estou em construção e necessito das vossas dicas. Quer pertençam ao grupo dos já ou dos ainda, ajudem-me. Sabem, é que eu quero mesmo mudar, quero mesmo construir a felicidade... Aqui vai então a primeira dica.

Tenho 2 filhos e o amanhecer na nossa casa não era particularmente harmonioso. Como sou o maestro, sou portanto a responsável pela desafinação da orquestra. Começava por acordar no

limite do tempo, o que é logo um mau começo. A tranquilidade perdia-se naqueles "só mais 5 min", e começava o dia - começava não, precipitava-me para o dia em excesso de velocidade - o que, como já devem ter reparado, não resulta. Quando perdemos a calma, tudo se complica. Mas eu ia repetindo a fórmula esperando um novo resultado, o que nunca se verificou.

Assim, acordava os meus filhos com rapidez, toca a despachar. O que, como estão mesmo a ver - só eu é que não via - é bastante destruidor porque, à força, além de doer mais, demora mais tempo, logo, resulta mal.

Assim começava o baile matinal, em que eu, qual mãe extremosa, iniciava o dia a injectar desarmonia que era correspondida prontamente e na mesma medida, ou com efeito multiplicador.

Resolvi mudar a fórmula e acordar mais cedo, para ter tempo para me estruturar e ser pessoa. Antes de acordar

os meus filhos, olho-os, renovo o meu amor por eles e agradeço a bênção que me é dada por tê-los ali à mercê do meu amor ou da minha pressa. Encho-os de elogios, beijos e outros estímulos positivos.

O resultado é surpreendente.

E mesmos nos dias em que a oposição é mais forte, mantenho-me firme no amor. Afinal acordar nem sempre é fácil.

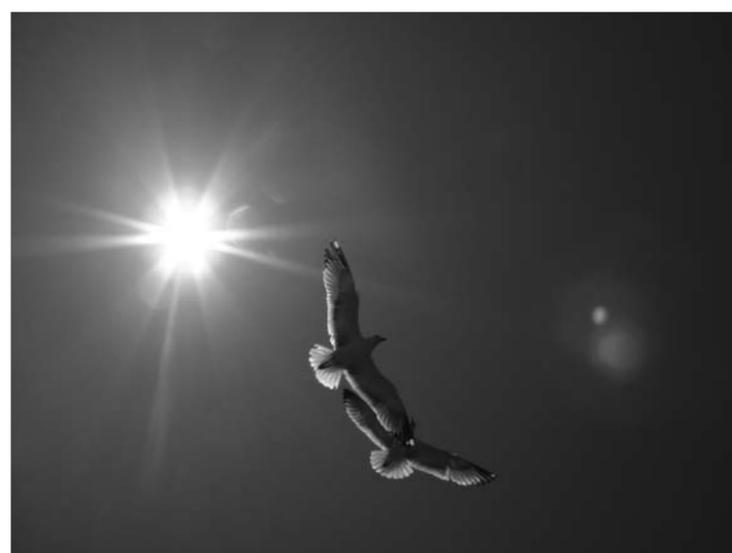
E em cada manhã é-me dada a responsabilidade de escolher como quero iniciar o meu dia e o que quero projectar no dia daqueles que desperto.

E se volto a cair nos "só mais 5 min", sofro mas não me deroto, recordo o que não quero e realizo a minha fragilidade.

E resulta com os filhos e com qualquer pessoa que amemos, e resulta ao acordar e a qualquer hora do dia.

Assumamos a nossa responsabilidade no que corre mal à nossa volta.

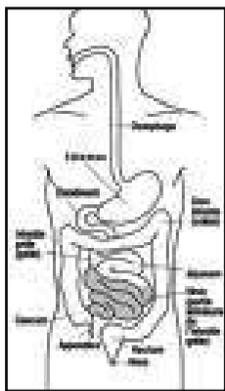
Se queremos mudanças - mudemo-nos.





# Síndrome do Colon irritável (Colite)

Esta perturbação da mobilidade de todo o intestino (delgado e grosso), vulgarmente conhecida por colite, caracteriza-se por dor ou desconforto abdominal, prisão de ventre ou diarreia, flatulência ou distensão abdominal.



Quando se coloca o problema do diagnóstico, estes sintomas deverão ter estado presentes durante, pelo menos, três meses e têm algumas características. Assim:

1 - A dor abdominal

agrava-se com as refeições e é aliviada pela evacuação.

2 - A alteração dos hábitos intestinais pode consistir em diarreia, isto é, mais de três evacuações por dia, podendo ser súbita.

Raramente ocorre de noite.

A prisão de ventre pode ser alternada com a diarreia ou pode ser isolada. Neste caso, considera-se quando ocorrem menos de três evacuações por semana.

3 - A distensão abdominal é a sensação do aumento do volume de ar do abdómen, referida pelo doente e confirmada pela palpação pelo médico.

Esta situação clínica ocorre em 15% da população mundial e é três vezes mais frequente nas mulheres do que nos homens.

Os períodos de stress ou

de conflito emocional agravam ou facilitam o aparecimento dos sintomas. Certos profissionais que exercem funções de maior responsabilidade, sujeitos a uma ansiedade permanente ou quase constante, sofrem desta perturbação funcional do intestino.

A causa do síndrome do colon irritável está longe de ser conhecida. Existem várias teorias que o tentam explicar, mas não existe ainda uma explicação válida. Admite-se que factores psicossociais, alterações da motilidade gastrointestinal, uma hipersensibilidade visceral, bem como alterações da fermentação intestinal possam estar envolvidos.

O diagnóstico é apenas clínico. No entanto, deverão ser sempre realizados exames complementares para ser excluída qualquer patologia orgânica. Refiro-me, para

além de outros, à colonoscopia.

Geralmente, o doente tem um aspecto normal e não está emagrecido.

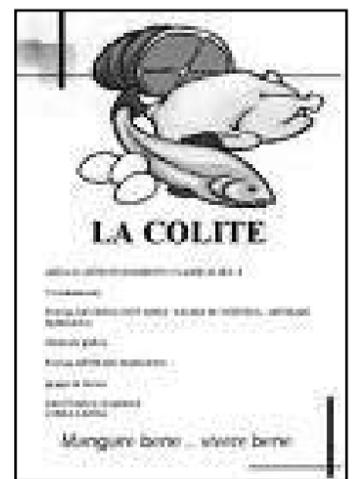
### Tratamento

O tratamento difere de pessoa para pessoa. Deverão ser evitados os alimentos que, eventualmente, poderão favorecer o aparecimento dos sintomas. Os doentes com distensão abdominal ou flatulência, deverão evitar o feijão, ervilhas, couves e outros alimentos de difícil digestão.

Os que sofrem de deficiência de lactase não devem ingerir leite e restantes produtos lácteos. Se o problema for a prisão de ventre, devem ter uma alimentação mais rica em fibra, embora esta possa agravar a distensão abdominal. Nestes casos, a actividade física regular ajuda a manter

uma função normal do tracto gastro intestinal.

O tratamento farmacológico pode ajudar também. Usam-se os anti-espasmódicos, anti-diarreicos, tranquilizantes e até anti-depressivos. Tudo depende da atitude do médico e do próprio doente.



# Erros e mitos alimentares

Assim como a nossa sombra nos reflecte, também nós somos um pouco o reflexo da alimentação que fazemos.

“Sinto-me numa clareira, onde não existem saídas. Ando às voltas e voltas para encontrar uma e apenas encontro decepções. Já não sei como e a quem pedir ajuda, já que dentro de mim sinto que não consigo. Já não vale a pena... Já não sei o que é certo ou errado”.

É este tipo de sentimento que perdura nos que já passaram por tantas restrições alimentares e por uma panóplia de dietas, jamais imaginada, as quais, na maioria das vezes são as causas da sua actual Obesidade.

A Obesidade, é uma doença crónica, que não é apenas uma questão de gordura, mas também de auto-estima. A empatia com estes doentes é um dos elementos fundamentais na sua terapêutica. O as-

sunto é discutido em milhares de meios de comunicação, como televisão, jornais e revistas, deixando as pessoas na dúvida do que realmente está correcto. Baseando-se nas mais diferentes dúvidas, a seguir explicarei alguns mitos relacionados com a alimentação.

Mito—construção pura do espírito.

Mito—Água às refeições engorda

A água é das poucas coi-

sas que ingerimos que não tem calorias. Logo, não engorda, mas também, como muitas pessoas pensam, não emagrece. Quando ingerida às refeições, sobretudo em grandes quantidades, poderá contribuir para a dilatação do estômago, factor que poderá solicitar posteriormente a ingestão de mais comida.

Na ausência de evidência provável que a água à refeição (ingerida como uma bebida) seja um factor positivo ou negativo para o combate à obesidade, nada contra-indica a sua ingestão antes, durante ou imediatamente após a refeição. Pelo contrário, a hidratação é um aspecto importante para a saúde, pelo que a ingestão de água durante a refeição, na medida da sede de cada pessoa, é aconsel-

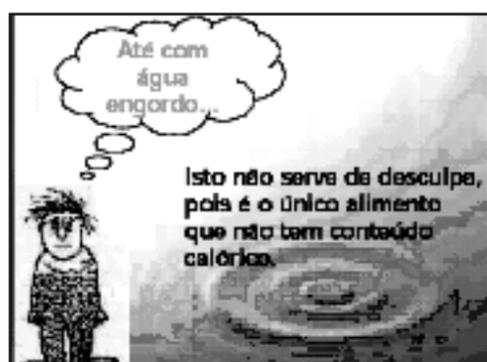
hável.

Muitas pessoas crêem que beber muita água ao longo do dia ajuda a emagrecer, mas não há evidência científica que suporte esta crença. Ou seja, a quantidade total de água ingerida durante o dia não está associada à gestão eficaz do peso, nem existe um mecanismo fisiológico plausível para tais efeitos. A recomendação de 1,5-2,5 litros de líquidos por dia é aconselhável para a saúde de todos, sobretudo em dias quentes e/ou húmidos, mas não por ajudar a controlar o peso.

Relativamente ao potencial de águas com fibras solúveis adicionadas no emagrecimento, existe um estudo preliminar, não publicado na literatura científica, que sugere que o seu consumo (1 litro por dia) faz aumentar a saciedade ao longo do dia, embora não tenham sido reportados efeitos no peso corporal. Neste

caso, existe de facto um mecanismo fisiológico conhecido – o efeito saciante da fibra alimentar – pelo que permanece em aberto a possibilidade destes produtos auxiliarem na gestão do peso, facto que terá que ser confirmado por estudos posteriores.

Em suma, existem muitos aspectos alimentares e nutricionais que podem influenciar a saciedade, a ingestão calórica diária e a obtenção e manutenção de um peso saudável, e que por isso merecem toda a atenção por parte dos especialistas e público em geral. A evidência científica presentemente disponível sugere que ingestão de água como uma bebida, durante ou fora das refeições, não é um dos factores mais decisivos.




 Notícias

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


COMISSÃO  
DAS  
**FESTAS DE  
NOSSA SENHORA  
DO CABO ESPICHEL**  
**SINTRA**  
SANTA MARIA E SÃO MIGUEL | 2010/2011

## Santos Populares

Organizado pela Comissão das Festas de N.ª Sr.ª do Cabo Espichel, tiveram lugar nos dias 15,16,22 e 23 de Junho, em S.Miguel, os festejos dos Santos Populares, e, apesar de no primeiro fim-de-semana as condições climáticas não terem sido muito favoráveis, houve quem não quisesse deixar de estar presente e se juntar a esta festa. A animação foi uma presença constante como podem constatar pelas fotos.

Vários foram os contributos para tal animação e cumpre-nos destacar, os grupos de ballet e as marchas que das mãos das nossas empenhadas catequistas saíram no desfile alegre e colorido das crianças. As vozes das tunas universitárias bem como dos variados coros que, com a sua habitual afabilidade e solicitude a nós se juntaram, claro que o fado não poderia faltar, essa alma lusa que se agita e nos toca porque muito nosso, e que lá se fez ouvir. Para que nada faltasse tam-

bém os cavaquinhos da terceira idade abrilhantaram estas noites em que as bifanas e as sardinhas saltavam nas brasas a lembrar que é tempo de festa popular mas também de igreja unida e comunidade empenhada. Às mãos incansáveis que nos serviram, como sempre, com a boa disposição e carinho a que estamos habituados, aos escuteiros, sempre presentes e atentos, e a

todos os que quiseram participar em mais uma ano de festas, um obrigada imenso.



**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  
Lourel  
2710-360 Sintra

Telefone: 21 924 37 21 / 34 70  
Faz: 21 924 34 70  
Email: arti-sintra@clix.pt

NA APRESENTAÇÃO DESTE  
CUPÃO 10 % DESCONTO

**Sonidia**  
Cabeleiros  
Manicure  
Pedicure  
Depilações

Av. 25 de Abril, n.º 136 - Galamares  
Rua da Sociedade Recreativa, n.º 3  
Almoçageme

**Tel. 219 234 086**

**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

 **Talha 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



## O Direito nas Nossas Paróquias

Francisco Gomes

### O Divórcio III

A prova na acção de divórcio.

A quem cabe o ónus da prova, ou seja, quem tem a obrigação de provar a culpa da violação dos deveres conjugais?

O casamento, tal como definido no Código Civil, é um contrato celebrado entre duas pessoas de sexo diferente que pretendem constituir família mediante uma plena comunhão de vida, nos termos das disposições reguladas nesse Código.

Há quem defenda que há

responsabilidade contratual, quando estão em causa violações, incumprimento de deveres conjugais. Segundo este entendimento, cabe ao devedor, afastar a presunção de culpa, (presunções, juridicamente, são as ilações que a lei ou o julgador tira de um facto conhecido para afirmar um facto desconhecido).

Continuaremos no próximo número a tratar desta questão.

Até sempre. Podem contactar-nos: – [franciscogomes.advogado@gmail.com](mailto:franciscogomes.advogado@gmail.com)



## Poesia

Sinais de Francisco Galapito

Por Ti passei distraído  
Sem saber para Ti olhar  
Andava pelo mundo perdido  
Mas desejoso de me entregar

Olhar sem te ver, tantos dias  
Houvera assim caminhado  
Presente pelos Sinais Te fazias  
Com Amor para mim encomendado

Desfalecido de joelhos caí  
Perdido e angustiado  
Foi assim que sofri  
Sem Te saber do meu lado

A Tua mão pousada  
Afangando-me a cabeça  
Protegendo-me do fim da estrada  
Agora fazes com que a minha vida aconteça

Em mim sempre andaste  
Atento ao meu sentir  
Se não fora o alento que me deste  
Não saberia aonde ir

Espalhas-te com Amor pelo mundo  
E conosco Te queres encontrar  
Se te entregarem a dor do fundo  
A esse/a não deixarás de amar  
A esse/a não pararás de guiar

Seja feita a Tua vontade  
Para que agora entenda  
Que os Teus Sinais são a Verdade  
Da Luz que o Senhor nos encomenda

Arrumando agora o meu desalinho  
Recebo a graça de um caminho preparado  
Chego enfim ao teu ninho  
Pela mão de um Amor livre de pecado

Pedaços de mim vais colando  
Com dor e emoção  
Em louvor vou-te cantando  
Porque transformas meu coração

Quero viver em Ti prostrado  
Nas horas de alegria e de aflição  
Dou-te o meu sofrido legado  
E Tu Senhor por nós amado  
Vais curando as chagas do meu coração

Seja feita a Vossa vontade  
Porque Vós sois o Senhor  
Vós morrestes pela Verdade  
Porque sois nosso Salvador

Quem não se sentir assim  
Abra seu coração  
Porque a si chegará, como a mim  
Um Amor feito de perdão

#### Sintra2001

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 S.A.  
SEDE: AV. D. FRANCISCO D' ALMEIDA, 12 2710-561 SINTRA  
TEL: 21 923 33 00 FAX: 21 923 02 92

panisintr@clix.pt

## TEMOS UM NOVO DIÁCONO

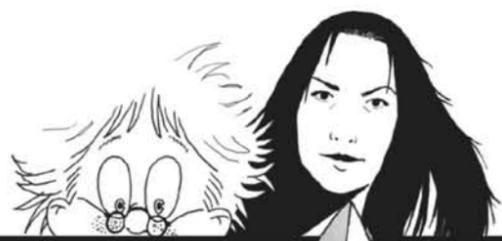
O passado dia 1 de Julho foi um dia de festa para a nossa comunidade. Nesse dia, o Carlos Brito Marques, após alguns anos de intensa preparação, foi ordenado diácono pelo Sr. Cardeal Patriarca, numa cerimónia solene realizada no mosteiro dos Jerónimos. Para além do Carlos Marques, foram ordenados também mais 4 presbíteros e 3 diáconos, numa celebração que foi presenciada e vivida com emoção, por um grande número de fiéis que lotaram por completo o enorme templo. Da nossa comunidade, foram muitas as pessoas que quiseram acompanhar o Carlos naquele que foi, certamente, um dos dias mais felizes da sua vida. Sereno durante toda a cerimónia, o novo diácono, deixava transparecer no rosto a felicidade que lhe ia na alma, felicidade essa que se estendia aos seus familiares, com a esposa a não conseguir esconder a grande emoção que a invadia. Foi uma festa bonita, e um dia que ficará para sempre gravado a “letras de ouro” na alma do Carlos Marques. O nosso padre Carlos Jorge colocou a estola ao novo diácono e ajudou-o a vestir a dalmática. Foi talvez uma forma simbólica de lhe dizer: sê bem-vindo, estou aqui para te ajudar e para te dar todo o meu apoio.. A cerimónia terminou em clima de fé e de festa. A Igreja acabara de ficar mais rica com 7 novos ministros cheios de entusiasmo e com uma enorme vontade de servir. A nossa comunidade tem motivo para estar agradecida ao Senhor, por ter escolhido um dos nossos. Que muitos outros se possam seguir. Parabéns Diácono Carlos Brito Marques. Que Deus te acompanhe e te ajude na tua nova missão. O Cruz Alta está ao teu dispor.





# Dia da UPS





# O GUI, A NÔ ... e os outros

POR: GUI & JOCA



## Concentração motard em Nafarros

Paulo Escoto

Nos passados dias 1, 2 e 3 de Junho, o Moto-clube de Nafarros, organizou a sua 6ª concentração motard, sob o tema "Exército".

O programa deste ano, muito diversificado, incluiu bandas musicais, danças hip-hop, bike show, provas de motocross, passeio de motos, stands de

exposição, espaço de campismo entre outras actividades.

Cerca de duas mil pessoas passaram no recinto nesses três dias, muitas delas representantes de diversos Motoclubes Nacionais. Para os visitantes vindos de maiores distâncias, a organização criou um espaço de campismo, onde dezenas de motards acamparam.

Sexta-feira teve como ponto alto o jantar de porco no espeto e a actuação da banda de blues "King of Spades". Em época disso, no Sábado realizou-se uma bela sardinhada e à noite o ambiente foi de grande animação com as bandas de rock, "Dixie Boys" e Trigger Up".

O Domingo começou com um passeio motard pela zona salaia, à tarde decorreu uma prova de motocross e a festa

terminou com um jantar convívio para cerca de 50 pessoas envolvidas na organização.

O Moto-clube de Nafarros foi criado no ano de 2000, e segundo o seu presidente, João Matias, a motivação surgiu de um grupo de amigos, que na década de noventa iam à concentração de Faro, e resolveram associar-se para criar o seu próprio Moto-clube, tendo como objectivo principal o prazer de andar de moto e de organizarem eventos deste âmbito. O vice-presidente, Pedro Martins, acrescenta que o ponto alto deste Moto-clube, que conta já com mais de cem sócios, é a organização da concentração anual. Isto, porque no dia seguinte ao término desta festa, já estão a pensar e a preparar a concentração para 2008, referindo ainda que é o espírito de ami-

zade e camaradagem entre os associados que faz mover esta onda de empenhamento e envolvimento nas tarefas desta associação motard.

Enquanto aguardamos pela 7.ª concentração no próximo ano, a Direcção do Moto-clube de Nafarros promete organizar, ainda antes, uma concentração motard inter-regional, durante o Inverno.





### COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA

Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira

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

# Sudoku - puzzle

N.º4 - Julho:

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

Solução do N.º3 - Junho

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

Sabia que:

1200 milhões de pessoas pobres do planeta, recebem por dia, menos do que é atribuído como subsídio a uma vaca criada na União Europeia.



*Modas*  
*Vestoelest*

Homem - Senhora - Criança

Criste Gomes      Telef 22 5021448  
Largo Visconde Almeida, 7 - A      Jmãs - Souto

Três em um

# Receita

Manuela Alveolos

## Doce de Pêssego

### Ingredientes:

- 1 lata de pêssego em calda
- 1 lata de leite condensado
- 6 ovos
- 2 gelatinas com sabor a pêssego

### Preparação:

Num recipiente misturam-se as gemas com o leite condensado.

Seguidamente batem-se as claras em castelo. Uma parte da fruta é triturada e a outra vai ao lume. Quando esta começar a ferver adicione-lhe as gelatinas, mas fora do lume.

Depois de bem mexido junta-se-lhe a fruta triturada e envolve-se com o preparado anterior e vai ao frio. Quando estiver solidificado, é só saborear!



### Pensamento:

São as coisas simples da vida que fazem com que valha a pena vivê-la, coisas boas e fundamentais, como o amor e o dever, o trabalho e o repouso e viver em comunhão com a natureza!

### Dica:

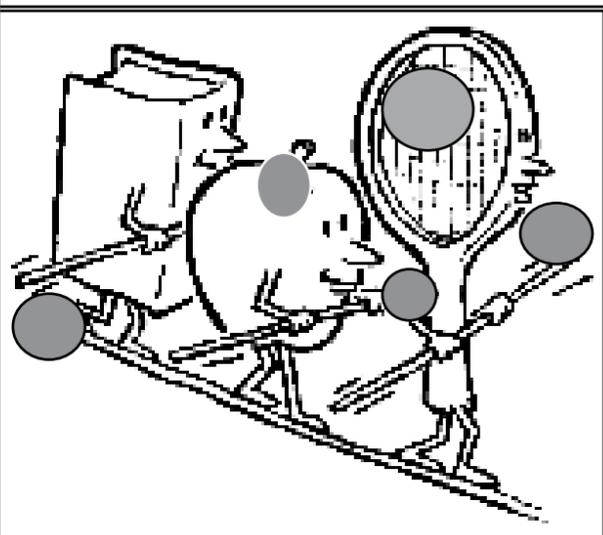
- Os pontos de açúcar:
- Ponto de pasta – o açúcar deve escorrer da colher, deixando uma camada aderente;
- Ponto de cabelo -o açúcar deve escorrer da colher em fios finíssimos;
- Ponto de pérola – o açúcar forma bolinhas nas pontas dos fios que escorrem da colher;
- Ponto de reбуçado – deitando-se uma colher de calda de uma tigela com água fria, deve formar uma bola;
- Ponto de caramelo – o açúcar começa a escurecer e a derreter depois de ter estado seco.

### Anedotas:

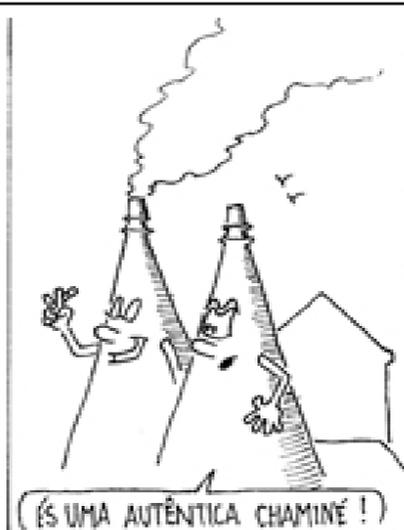
- A professora para o Afonso:
- Se eu digo "fui bonita" é passado; se eu disser: "sou bonita" o que é?
- É mentira, respondeu o Afonso!

- A professora, elogiando a redacção da Guida:
- Está ótima. Não terá havido ajuda?
- Não senhora professora. A minha irmã escreveu-a sozinha!

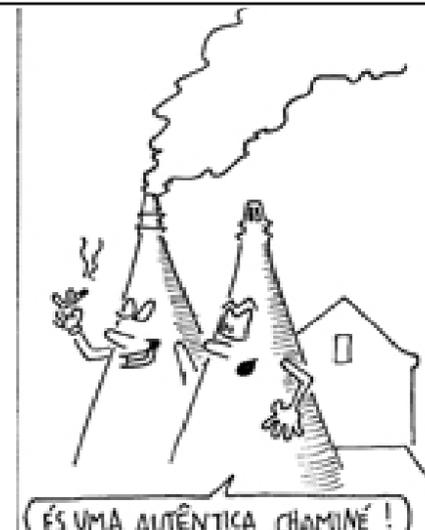
Soluções do número anterior:



Descubra as 10 diferenças entre estes 2 desenhos:



Leonor Wemans





A nossa Catequese

## Nos Santos Populares

Não há Junho sem santos populares, sardinha assada, arraial ou marchas populares. Integrada nos festejos que decorreram em S. Miguel, no passado dia 16 de Junho, a nossa catequese saiu à rua para comemorar o Santo António. Contudo, S. João e S. Pedro não ficaram esquecidos, pelo menos a avaliar pela alegria visível nos rostos da pequenada que desfilou, lembrando as tradicionais marchas. Nem mesmo o dia chuvoso, que se fez sentir impediu o entusiasmo de pais e crianças que compareceram

em peso, dando, com o seu calor humano, o mote para uma noite diferente.



## Intenções do Papa para Julho



Para que se torne possível para todos os cidadãos, individualmente e em grupos, participar de maneira concreta na vida e na gestão do Estado.

A fim de que, conscientes do próprio dever missionário, todos os cristãos ajudem eficazmente quantos estão comprometidos na evangelização dos Povos.

**TECAN Soc. de Utilidades Domésticas, Lda.**

Largo 1º de Dezembro, 10 Telef.: 21 923 11 31  
S. Pedro de Penaferrim - Sintra

**FERNANDO & SANTOS, Lda.**

Papelaria, Livraria e Tabacaria

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



**Farmácia Marrazes**

Propriedade e Direção Técnica de  
Dra. Célia Maria Simões Casinhas

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

Telef.: 21 923 00 58  
Fax: 21 920 50 45

## Calendário Litúrgico em Julho - Ano C

**Dia 1 Jul - DOMINGO  
XIII do TEMPO COMUM**

**LEITURA I 1 Reis 19, 16b.19-21**

«Eliseu levantou-se e seguiu Elias»

**Salmo 15, 1-2a.5.7-8.9-10.11 (R. cf. 5a)**

Refrão:

O Senhor é a minha herança.

**LEITURA II Gal 5, 1.13-18**

«Fostes chamados à liberdade»

**EVANGELHO Lc 9, 51-62**

«Tomou a decisão de Se dirigir a Jerusalém. Seguir-Te-ei para onde quer que fores»

**Dia 8 Jul - DOMINGO  
XIV do TEMPO COMUM**

**LEITURA I Is 66, 10-14c**

«Farei correr para Jerusalém a paz como um rio»

**Salmo 65, 1-3a.4-7a.16.20 (R.1)**

Refrão:

A terra inteira aclame o Senhor.

**LEITURA II Gal 6, 14-18**

«Trago no meu corpo os estigmas de Jesus»

**EVANGELHO Forma longa Lc 10, 1-12.17-20**

«A vossa paz repousará sobre eles»

**Dia 15 Jul - DOMINGO  
XV do TEMPO COMUM**

**LEITURA I Deut 30, 10-14**

«Esta palavra está perto de ti, para que a possas pôr em prática»

**Salmo 68, 14.17.30-31.33-34.36ab.37 (R. cf. 33)**

Refrão:

Procurai, pobres, o Senhor e encontrareis a vida.

**LEITURA II Col 1, 15-20**

«Por Ele e por Ele tudo foi criado»

**EVANGELHO Lc 10, 25-37**

«Quem é o meu próximo?»

**Dia 22 Jul - DOMINGO  
XVI do TEMPO COMUM**

**LEITURA I Gen 18, 1-10a**

«Senhor, não passeis sem parar em casa do vosso servo»

**Salmo 14, 2-3a.3cd-4ab.5 (R. 1a)**

Refrão: Ensinai-nos, Senhor: quem habitará em vossa casa?

**LEITURA II Col 1, 24-28**

«O mistério oculto ao longo dos séculos e agora manifestado aos seus santos»

**EVANGELHO Lc 10, 38-42**

«Marta recebeu Jesus em sua casa. Maria escolheu a melhor parte»

**Dia 29 Jul - DOMINGO  
XVII do TEMPO COMUM**

**LEITURA I Gen 18, 20-32**

«Se o meu Senhor não levar a mal, falarei»

**Salmo 137, 1-3.6-8 (R. 3a)**

Refrão:

Quando Vos invoco, sempre me atendeis, Senhor.

**LEITURA II Col 2, 12-14**

«Deus fez que, unidos a Cristo, voltásseis à vida e perdoou todas as faltas»

**EVANGELHO Lc 11, 1-13**

«Pedi e dar-se-vos-á»



# As 7 Maravilhas de Portugal



As 7 maravilhas de Portugal nasceram da iniciativa de preservar a

“memória colectiva” de Portugal e de tomar consciência dos elementos que fazem do nosso país – um lugar especial com uma cultura e uma arquitectura tão ricas e, ao mesmo tempo, diversificadas.

Os portugueses estão convidados a escolher as 7 Maravilhas de Portugal até ao dia 30 de Junho. Para isso, basta aceder ao site “www.7maravilhas.pt” e registar-se. Depois, a pessoa receberá no endereço e-mail um link para o boletim de voto. Esta votação nacional está a decorrer ao mesmo tempo do que a escolha, a nível mundial, das novas 7 Maravilhas

rol (V. N. Barquinha), Castelo de Guimarães (Guimarães), Castelo de Marvão (Marvão), Castelo de Óbidos (Óbidos), Convento de Cristo (Tomar), Convento e Basílica de Mafra

vasto, testemunho da história do país mais antigo da Europa? Ou será por este país ser de pequena dimensão



e ao mesmo tempo apresentar paisagens tão diversas, repletas de cheiros, cores e sabores?

(Mafra), Fortaleza de Sagres (Sagres), Fortificações de Monsaraz (Monsaraz), Igreja de São Francisco (Porto), Igreja e Torre dos Clérigos (Porto), Mosteiro da Batalha (Batalha), Mosteiro de Alcobaça (Alcobaça), Mosteiro de Sta Maria de Belém (Lisboa), Paço Ducal de Vila Viçosa



do Mundo.

Tudo partiu dos 793 monumentos classificados pelo IP-PAR, dos quais foram seleccionados 77 por 7 peritos, numa primeira fase da selecção. O Conselho de Notáveis, composto por várias personalidades dos diversos quadros sociais, escolheu, numa segunda fase da selecção, os 21 monumentos finalistas. Cabe agora ao povo português eleger as 7 Maravilhas de Portugal entre os 21 seleccionados: Castelo de Almou-

(Vila Viçosa), Paços da Universidade (Coimbra), Palácio de Mateus (Vila Real), Palácio Nacional da Pena (Sintra), Palácio Nacional de Queluz (Queluz), Ruínas de Conímbriga (Condeixa a Nova), Templo Romano de Évora (Évora) e Torre de S. Vicente de Belém (Lisboa).

Por ter nascido e vivido em França, o meu olhar em relação a Portugal é um olhar que muitas vezes se maravilha perante tanta riqueza. Será por Portugal ter um património tão

**VEDICERCA**

Produtos com Qualidade para Vedações de Escolas • Polidesportivas  
Industriais • Monstias • Jardins • Estaleiros • Protecção da Natureza • Agro-Pecuária

**PAINÉIS PLASTIFICADOS**

MELHORES VEDAÇÕES UM INVESTIMENTO COM TODA A SEGURANÇA

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

VEDAÇÕES • REDES • ARAMES • POSTES

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

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

Camiónes  
Máquinas  
Transportes

em  
**SINTRA**

## Rotary - Entrega Cadeiras de Rodas

O Rotary Club de Sintra tem desenvolvido um conjunto de actividades orientadas para o apoio de instituições de solidariedade social.

Como corolário de algumas destas actividades, realizar-se-á no próximo dia 15 de Julho de 2007, na Sala Nau do Palácio Valenças em Sintra, pelas 11 horas uma cerimónia de entrega de 15 cadeiras de rodas, oferecidas pelo Rotary

Club de Sintra com fundos obtidos em resultado do projecto de sensibilização para a reciclagem de tampas de plástico, designada "Dê uma tampa à indiferença". Este projecto, em particular, resulta da venda das tampas para reciclagem, usando-se o produto dessa venda na aquisição de cadeiras de rodas oferecidas a instituições ou a pessoas com graves carências económicas e sociais.



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

O site deste mês trata-se de um compêndio de saúde na Internet.

De utilização prática e com um layout bastante simples vale pelo seu conteúdo bastante enriquecedor e esclarecedor para acompanhar naqueles momentos em que por um motivo ou outro o nosso

corpo possa estar mais frágil! Um reparo, apesar de ser um site com bastante informação médica não se deve utilizar em a obrigatória consulta médica quando necessária. É um acompanhante para melhor percebermos o nosso corpo e as suas reacções às doenças. Um site para pôr nos favoritos!



## Almoço Janela

dia 29 de Julho



## O Verão em Sintra - A Cultura e o Desporto

Guilherme Duarte

A Câmara Municipal de Sintra, a exemplo dos anos anteriores e com a intenção de dinamizar a época estival na nossa terra, preparou um aliciente programa cultural e desportivo capaz de interessar os munícipes de todas as faixas etárias. Por falta de espaço é-nos impossível publicar aqui o programa completo, mas salientamos os seguintes eventos:

### FÉRIAS LÚDICAS NO MUSEU DE CIÊNCIA VIVA DE SINTRA

Por 150€ (!) por semana, as crianças poderão ocupar os tempos escolares, no Centro de Ciência Viva, que preparou um vasto programa de actividades que decorrerão de 2ª a 6ª feira, entre 9 e as 18 horas,

nos meses de Julho e Agosto. As crianças irão aprender como descobrir o ADN, construir binóculos, produzir electricidade com um limão, entre muitas outras experiências que irão ter a possibilidade de fazer. É um programa aliciente mas, cujo preço, infelizmente, não estará ao alcance da bolsa de todos os pais. É pena. Os interessados poderão colher mais informações através do telefone 219247730.

### DESPORTO NO PARQUE DA LIBERDADE

Rodeados pela luxuriante vegetação do Parque da Liberdade, os sintrenses vão ter a possibilidade de praticar ali todos os domingos até final de Setembro, as seguintes

modalidades desportivas: Body Balance; Body Combat; Body Attack e Ginástica Seniores, para além das já habituais aulas de patinagem.

### FESTIVAL DE SINTRA

Integrado na edição deste ano do Festival de Sintra, já a decorrer, irá realizar-se no próximo dia 6 de Julho, pelas 21, 30 horas, na Igreja de S. Martinho, um espectáculo de música sacra a cargo do Ensemble Vocal e Instrumental de Sintra, (Estúdio de Ópera). Também no dia 14 de Julho, pelas 16 horas, no Centro Cultural Olga de Cadaval, se realizará um espectáculo da série Literaturinha, aconselhado a crianças a partir dos 6 anos de idade. Será feita

## Homenagem ao Poeta António Monginho

Guilherme Duarte

O poeta António Monginho apresentou no passado dia 27 de Junho, na Biblioteca Municipal de Sintra, o seu último livro, "Das Sete Cidades". Perante uma plateia bem composta de público, e contando com a presença do Sr. Presidente da Câmara Municipal de Sintra, o poeta Monginho sentiu à sua volta o calor da amizade e o reconhecimento do seu talento.

Ladeado pelo Sr. Vereador da Cultura, Dr. Luis Patrício, pelo Sr. Presidente da Associação Portuguesa de Escritores, Dr. José Manuel Mendes, e pela sua filha, Drª Julieta Monginho, que historiou o percurso do poeta e recitou alguns dos seus poemas, por coincidência todos eles publicados já no nosso jornal, António Monginho, emocionou-se ao recordar um longo percurso de 60 anos a fazer poesia de qualidade,

e certamente sentiu-se feliz ao sentir o carinho e admiração que todos os presentes lhe demonstraram. O poeta, um homem simples, que parece pedir desculpa por ser um artista talentoso, teve ali o reconhecimento público que há muito merecia por parte dos autarcas e das pessoas desta Sintra, que ele escolheu para viver há 20 anos atrás..

Foi comovente ver o poeta a recitar entre lábios, só para si, os poemas que a sua filha ia declamando para o público. É impressionante como um homem com 81 anos sabe de cor, todos os poemas que escreveu ao longo de seis décadas. Mas é compreensível que isso aconteça porque



para o poeta Monginho cada poema que escreveu é como se de um filho se tratasse, e os filhos nunca se esquecem.

Para terminar atrevo-me a deixar aqui um conselho e um pedido, se gosta de poesia não deixe de ler o livro "Das Sete Cidades" porque vai gostar com toda a certeza. Aliás António Monginho não é um poeta desconhecido para os leitores do nosso jornal, porque publicamos aqui regularmente, alguns dos seus poemas. Temos essa felicidade.

### ESPECIALIDADES DA FÁBRICA:

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



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

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





## Falando de Cinema

Guilherme Duarte

### FILME EM DESTAQUE: "Porcos e Selvagens"

Realizador: Walter Becker

Intérpretes: John Travolta; Tim Allen; Martin Lawrence;

William H. Macy

Género: Comédia/ Aventura

Idade: M/12 anos

Duração: 1 h 40m

Quatro homens de meia-idade, cansados da rotina diária e nostálgicos dos tempos de juventude decidem reviver o passado e retomar a sua antiga paixão pelas motos. Limpam o pó às suas velhas máquinas, com muitos cavalos de potência, e fazem-se à estrada, "artilhados" à boa maneira "motard". Sem obrigações nem horários e sem programa pré-estabelecido procuram a aventura, a emoção e o imprevisível. Querem saborear de novo aquela sensação de liberdade que lhes permitirá viver um dia de cada vez, calmamente, sem se preocuparem com o que o dia seguinte lhes reservará. Vão em busca de aventura e emoção, e irão encontrá-las. Não esperariam, porém, é que essa aventura e emoção se viessem a tornar tão intensas.

"Porcos e Selvagens", o nome por que eram conhecidos estes quatro "motoqueiros" enquanto jovens, é um filme agradável e bem disposto, que atinge completamente o objectivo do realizador: divertir. Durante cerca de uma hora e meia impera a boa disposição, o humor, e uma dose q.b de "non sense", capaz de nos arrancar um apreciável número de espontâneas e sonoras gargalhadas. Para os "rapazes" da minha idade são também cerca de 100 minutos de saudade e de nostalgia. Saudades de um passado já distante e da irreverência e ingenuidade próprias da verdura dos anos. Pensámos nas vezes que desejámos recuar no tempo e reviver aventuras passadas, com os amigos que se mantiveram sempre ao nosso lado ao longo da vida, e com aqueles que, por vários motivos, o tempo afastou do nosso convívio. Pensámos também nas vezes que tivemos vontade de desprezar as aparências e voltarmos a ser genuínos. Quantas vezes nos apeteceu esquecer a idade, a



condição social e partir à procura das nossas recordações nos locais onde crescemos, na ilusão de reencontrar pessoas e coisas que sabemos, de antemão, que já só existem na nossa memória? Muitas vezes, certamente. Mas ficámo-nos sempre pelo desejo. Porquê? Porque nos faltou a coragem, porque já não temos lugar nem tempo para a fantasia, porque perdemos a capacidade de sonhar, e, principalmente, porque nos recordamos que já estamos com muito boa idade para ter juízo.

Juízo não foi, porém, o que tiveram Doug, (um dentista, com uma família estável), Woddy, (recém-divorciado de uma modelo afamada que o deixou atolado em dívidas), Bobby, (um engenheiro, pouco amigo do trabalho e dominado pela mulher) e Dudley (um engenheiro informático tímido, distraído e desastrado). Estes quatro sonhadores esquecem as suas vidas rotineiras, lançam-se estrada fora tentando trazer de volta os anos que há muito ficaram para trás, e empreendem uma viagem surpreendente, cheia de imprevistos e de situações caricatas, apenas interrompida de duas em duas horas para darem descanso às motos e se esconderem atrás da primeira árvore que encontrarem, como é obrigatório em homens com aquela idade.

Tudo corre bem com os "nossos motoqueiros" até se cruzarem com um grupo de verdadeiros "motards", os

"Del Fuegos", que conduzem, com os braços bem levantados, aquelas motos de guidador alto, características dos anos 60 e 70. O encontro com este "bando" de veteranos do alcatrão, mal encarados e de aspecto ameaçador, não amedrontou os quatro amigos que os consideraram como companheiros de estrada com os quais seria agradável confraternizar. Enganaram-se. Aquele bando de "motards" era composto por cerca de meia centena de patifes, todos eles "maus como as cobras", que não apreciaram muito o convívio com aqueles "motoqueiros" de meia tigela. O encontro entre os dois grupos é desastroso e a aventura dos quatro amigos corre o risco de terminar da pior maneira.

Com um bom naipe de actores, onde o nome mais sonante é o de John Travolta, (quem não se recorda de "Saturday Night Fever" ou do "Grease"), todos eles contribuem decisivamente para o sucesso deste filme, dirigido a todas as camadas de público, mas que, penso, fará as delícias dos entusiastas do mundo "motard". Também os espectadores mais velhos gostarão de sentir aquele "cheirinho" dos anos 60 de boa memória, "cheirinho" esse que se intensifica nas cenas finais do filme com o som fantástico dos "Beach Boys", e da sua canção mais emblemática, "Good Vibrations". Que saudades!

## 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

Avª 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;  
Rui Antunes; P. Rui Gomes

#### Jornalista:

Paula Penaforte

#### Colaboração:

Diac. João Jerónimo; Manuela Alvelos;  
Grupo "Se Quiser..."; Elsa Tristão;  
Mafalda Pedro; Miguel Forjaz;  
Catequese - Ctr. de S. Miguel; Fernando Marques;  
"Sininho"; Rui Antunes;  
Moto Clube de Nafarros; João Amaral;  
Francisco Gomes; Guilherme Duarte;  
Francisco Galapito; José Pedro Salema;  
Paulo Escoto; Leonor Wemans;  
Matilde Gonçalves; Cristina Martinez;  
José António Rodrigues;

#### 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; Jorge Carvalho;  
Paulo Escoto;

#### Revisão de textos:

Ana Paula Ramos;  
Isabel Afonso;

#### 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 exemplares



## Foto Comentário

Guilherme Duarte

## FINALMENTE!

Recentemente criticámos neste apontamento, o atraso no início das obras de recuperação do edifício onde irá funcionar o futuro terminal do eléctrico, em Sintra. Era uma situação que se arrastava há alguns anos e que, para além de oferecer aos visi-

tantes e aos residentes, uma imagem negativa da nossa terra era, simultaneamente, um motivo de desprestígio para a própria autarquia.

Voltamos agora ao assunto, desta vez para nos congratularmos com o início das obras há tanto tempo anunciadas.

O povo costuma dizer que “mais vale tarde do que nunca”, e nós acrescentamos que “nunca é tarde para recuperar Sintra”. O que interessa agora é que os trabalhos estão em curso e, em breve, o terminal estará a funcionar. É mais uma ruína que irá desaparecer, e esperamos que, a pouco e pouco, Sintra volte a ser a vila airosa e bonita que já foi, também pelo seu património edificado. “Grão a grão...”

Mas atenção, que o espaço entre os grãos não pode ser muito alargado.



## ATÉ QUANDO?

Até quando a iluminação do Castelo dos Mouros continuará a oferecer-nos o espectáculo deprimente que se mantém “em cena” há alguns anos?

Já uma vez lamentámos aqui o estado vergonhoso em que ela se encontra. Convido-vos a olhar para o Castelo durante a noite e a apreciar o que não deve ser a iluminação de um monumento. Os projectores, que não deveriam estar visíveis, vêem-se todos numa fileira, como se de uma avenida se tratasse. E que dizer daquele foco de luz que brilha intensamente virado para a vila, como um farol a guiar a rota dos navegantes? Será que não deveria estar direccionado para a muralha? Se algum dos responsáveis pela iluminação dos nossos monumentos habita em Sintra, ou nas suas imediações, tire-se dos seus cuidados e lance uma olhadela para a serra antes de se deitar, e depois diga se gosta do que viu! Deve ser difícil encontrar em Portugal uma localidade onde os seus monumentos, por muito modestos que sejam, estejam tão mal iluminados como estão em Sintra. Porquê?



## O olhar das Crianças

José António Rodrigues

Os adultos são a segurança das crianças e simpáticos. Mas, uma criança, como eu, olha para os adultos e vê que, às vezes são um pouco “chatos” por várias razões como estas que vos vou apresentar:

Primeiro: Os adultos estão sempre muito ocupados e nós pedimos-lhes que brinquem connosco mas eles dizem as-

sim: - Agora não posso, tenho de trabalhar, brinca com os teus brinquedos! – Um problema!

Segundo: Os adultos têm dificuldade em partilhar as conversas com as crianças. Quando não querem que as crianças saibam as suas conversas arranjam boas desculpas “esfarrapadas” como esta:

- Sabes, esta conversa não tem muito interesse para ti e



também não te diz respeito! - Mas não seria mais fácil nos dizer, que não nos diz respeito? Bom, não se pode fazer nada!

Terceiro: Os adultos às vezes só gostam que as crianças façam o que eles querem.



## SEGUNDA-FEIRA

- 9.00 Análises
- 10.00 Prova de esforço
- 11.00 Ralo 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 ESQUECER:** marcar consulta de "otorrino" e não esquecer de levantar todos os exames já amanhã

## 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)