UNIDADE PASTORAL DE SINTRA

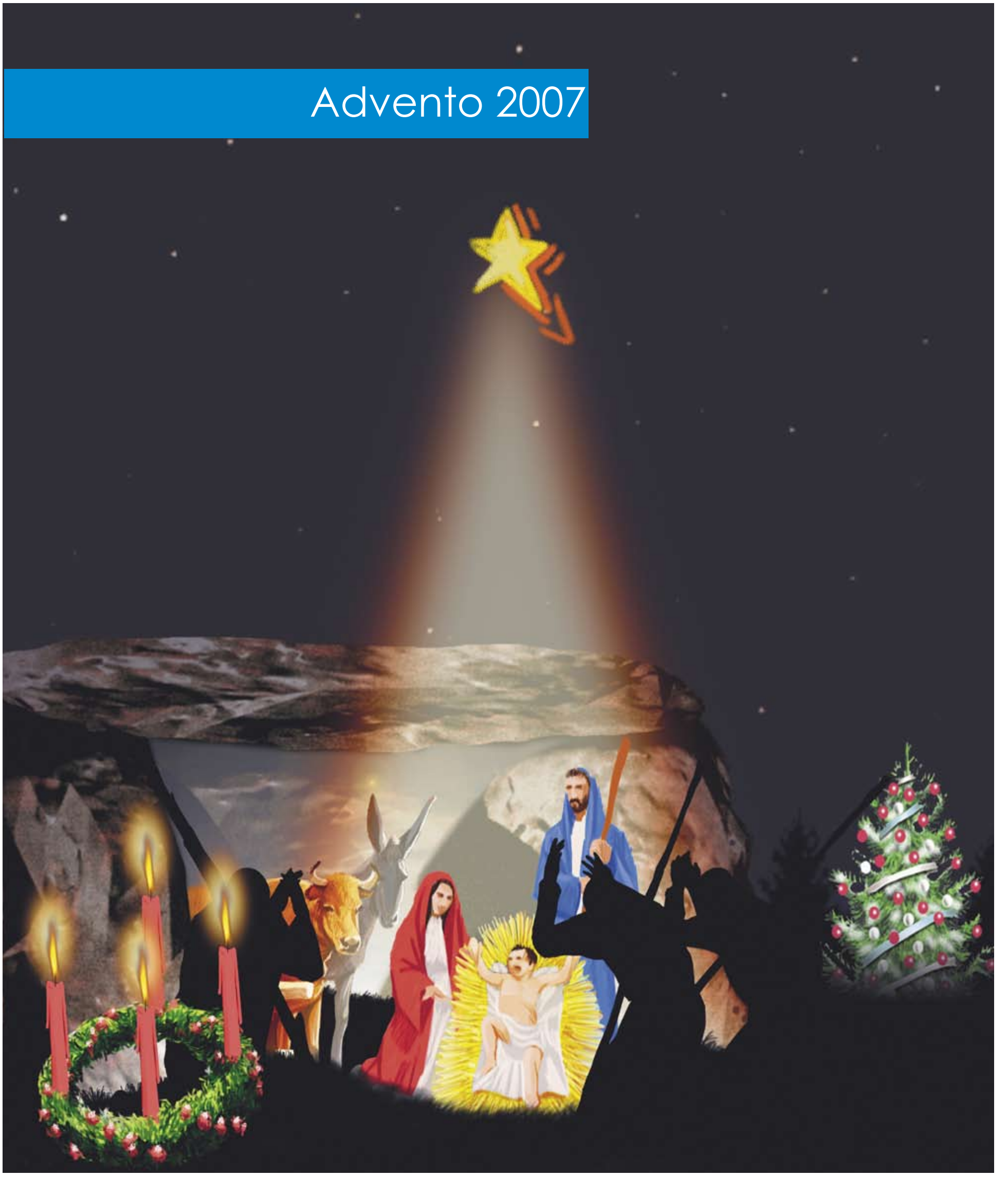
Cruz Alta

Dezembro 2007

Edição nº 47 - Ano V
Director: P. Carlos Jorge

www.paroquias-sintra.net

Advento 2007



Editorial
António Louro

Na passada semana, mais uma notícia dum jovem que, sem explicações aparentes assassina oito colegas num escola na "pacata" Finlândia, foi tema de abertura e debate nos media Nacionais e Internacionais.

Após o choque e as emoções iniciais, causadas pela notícia e sobretudo pelas imagens de sofrimento das famílias e dos colegas, que depressa são esquecidas por uma sociedade que não têm "tempo" para lidar com comportamentos aparentemente desalinhados e fora da lei, logo se passa à análise cuidada das causas.

Pois é, ponderada a situação à luz da sociedade actual, o que se vislumbra como causa a combater, é o uso e porte de arma, conclusão aliás em tudo idêntica à dos Estados Unidos. Na realidade, para que a miopia, ou melhor a cegueira seja total, só falta imputar como causa a ausência de mecanismos inteligentes, capazes de parar as balas disparadas indevidamente.

Na realidade, o que eu e muitos de nós vemos, é a degradação dessa instituição fundamental para a formação e transmissão de valores, que é a família, sujeita aliás como todos reconhecemos, ao mais variado tipo de ataques nas ultimas décadas. O que vemos é a promoção da violência e do sexo, sob um rótulo pseudo-**democrático,** de que tudo deve ser permitido, desde que seja fonte de prazer e realização imediata. O que vemos é sobretudo, a proliferação de jogos de vídeo e computador, que promovem a violência pela violência. Aliás nos referidos jogos, quem matar alguém pelas costas têm um bónus, que é ainda maior se for uma criança ou um idoso.

Perante este cenário, a pergunta que me coloco com frequência é, o que posso eu fazer, o que podemos nós fazer?

Podemos, evitar que os jogos de computador e de vídeo, baseados na violência cheguem aos nossos filhos?

Podemos, cultivar em família e fora dela, valores conducentes a uma Sociedade de Paz?

Podemos, baseados na nossa fé, contribuir com acções e testemunhos que conduzam a uma verdadeira avaliação das causas da violência, quer na escola quer fora dela?

Nas respostas que cada um dará a estas questões, enquanto baseadas na fé no amor e na esperança, estará certamente a semente para a cura da cegueira de que vos falo. Julgo que está na hora de darmos este testemunho, antes mesmo que tais incidentes nos batam à nossa porta.

Os Nossos Padres
P. Carlos Jorge

Advento 2007

Tem a forma de um círculo,
o perímetro de um ano,
o diâmetro do Universo
e a superfície da eternidade.
Roda e avança.
Sem se cansar.
É o novo Ano Litúrgico.
Principia com o Advento,
que nos prepara para acolher e escutar
a mais bela melodia de Deus,
que tem atravessado o espaço
e pintado o tempo
desde há de 2000 anos.
Vai chegar até nós.
Nítida.
Inteira.
Cheia.
Feita de carne e de céu.
Uma música vem acordar a esperança.
Chama-se JESUS.
Estás a ouvir os primeiros acordes?

A Melhor Parte
Diác. João Jerónimo

Caminhos para o Natal

Natal! Palavra mágica, que ao tempo da nossa meninice nos faz voltar. Na surpresa e no encanto das prendas, no brilho dos enfeites e sobretudo no presépio que ajudámos a montar. Por fim o agradecimento ao Menino Jesus, pelas prendas por Si ofertadas.

Estas, são recordações da minha meninice que se perdem no espaço e no tempo. Mas, no meu coração, no coração de cada homem e de cada mulher que procuram viver em verdade esta época, há sempre Este Menino Jesus, que transporta a mesma Verdade intemporal.

Deus, todos os anos renova esta prova de Amor. Ele Se Dá, numa atitude de Amor, de Entrega Total.

Nos nossos braços O acolhemos por de um menino se tratar, pequeno e frágil, Ele veio para nos salvar. Nas nossas mãos O podemos levar, abraçar e acarinhar. É Deus feito menino que veio para nos ensinar a amar.

Ele vem para o mundo, mas o mundo já não O sabe acolher, foi ultrapassado pelo pai natal, é mais comercial. Hoje, falar de Natal é enfeitar o Centro Comercial, com luzes e azevinho, em PVC, laços e laçarotes quanto baste, reclames de promoções para assim se ganhar mais uns tostões. E, lá vamos todos contentes a gastar o que se tem, e o que não se tem, percorrer as lojas para a mesa fartar, bem recheada terá de estar, para os familiares impressionar. Eis o natal do homem, vazio do essencial que é o Deus Menino, que pena!…

Viver o verdadeiro Natal é viver nesta abertura a Deus, é estarmos "grávidos de Deus, do Seu Amor, é "darmos à luz ", a Verdade, a Vida. Esta Luz Maior que ultrapassa as luzes dos homens e nos enche de uma alegria indescritível.

É neste tempo favorável, Tempo de Advento, época de reflexão, de meditação, tempo forte de oração para uma preparação mais próxima que nos permita viver com intensidade crescente este Tempo, culminada com o Nascimento do Salvador.

É importante que este resto de Israel, que é esta Unidade Pastoral de Sintra, dê ao mundo um testemunho forte desta vivência cristã, de como viver o verdadeiro Natal.

Talvez não mudemos o mundo, nem sequer a nossa rua, mas, podemo-nos mudar a nós próprios. Esta , poderá ser a mais bela prenda que podemos dar ao nosso Deus.

Viver o Natal com o espírito das Bem Aventuranças é Viver o Natal com o Deus Menino.

Um Santo Natal

Pequeno Dicionário das religiões

COMUNHÃO

Do latim e do grego respectivamente, communio, koiunonía: "participação", "comunhão". A palavra leva para uma comunidade de ideias, sentimentos e bens entre pessoas e grupos.

Na comunidade cristã tem o significado concreto de ser membros de um mesmo corpo que a Igreja, corpo de Cristo, formado por todos os que têm a mesma fé, vivem a mesma vida e participam dos seus sacramentos e disciplina.

Esta comunhão cria a comunidade dos santos nascida no Baptismo e alimentada

CAPUZ

Peça de vestuário de diversos deuses e magos. Faz parte da vestimenta dos monges. Além do lado prático, para proteger o frio, tem valor de expressão simbólica de concentração da força espiritual ou do ocultar-se. Nos ritos de iniciação das mais diversas culturas, cobrir a cabeça com véu ou capuz simboliza a morte.

CARACOL

Em numerosas civilizações o caracol é um símbolo lunar, porque alternadamente mostra e retrai as suas antenas, sendo assim imagem da lua que constantemente cresce e decresce. Sob este aspecto também é símbolo geral de contínua da renovação. Por causa da sua casa protectora era um símbolo comum da concepção, da gravidez e do nascimento.

Como na primavera rompe a cobertura da sua casa, no cristianismo era considerado um símbolo da ressurreição.

A eucaristia explicada

" O Acto penitencial "

O celebrante convida os fiéis a uma confissão geral e conclui com a absolvição. Aqui não se trata de uma confissão regular, mas apenas de uma forma de os fiéis tomarem consciência da sua condição de pecadores. Na medida em que reconhecemos a nossa pequenez, a nossa condição de pecadores, Deus acolhe-nos e dá-nos a Sua graça.

Este reconhecimento pode ser feito por uma oração (" confesso a Deus…") pela leitura de versículos bíblicos ("Tende compaixão de nós, Senhor").

" O Glória"

Nos domingos fora do Advento e da Quaresma, em solenidades, em festas e celebrações mais solenes os ritos iniciais incluem o Glória, hino cantado ou recitado por todos.

O Glória é uma espécie de salmo composto pela Igreja, é um acto solene de louvor ao Pai e ao Filho.

"A Oração colecta"

O celebrante diz "Oremos" e faz um minuto de silêncio para que todos sintam bem a presença de Deus e formulem interiormente os seus pedidos.

O rito de entrada termina com a Oração Colecta, que consiste numa súplica colectiva (daí o nome Colecta) a Deus Pai, por Cristo, no Espírito Santo.

A Oração colecta tem sempre três elementos: a invocação dirigida a Deus, um pedido que se faz e a finalidade do pedido.

Boletim

DEZEMBRO 2007		
1	sábado	● **"DESPERTAR DA FÉ NOS PEQUENINOS":** II sessão. Salão de S. Miguel, das 17H00 às 18H30. A participação é gratuita.
2	Domingo	● **DOMINGO I DO ADVENTO.** ● Lanche/convívio para idosos: casa paroquial de S. Martinho, a partir das 15H30.
7	sexta	● Concerto pelo **ENSEMBLE BARROCO DE SINTRA.** Igreja de S. Martinho, 22H00.
8	sábado	● **SOLENIDADE DA IMACULADA CONCEIÇÃO.** Horário das Celebrações igual ao de Domingo. Portanto não haverá Eucaristia das 19H nas Igrejas de S. Miguel e de S. Pedro.
12	quarta	● Tempo para o **Sacramento da Reconciliação**: Igreja de S. Miguel, das 21H30 às 23H30.
24	segunda	● **MISSA DA NOITE DO NATAL DO SENHOR**: Igreja de S. Miguel, à meia-noite.
25	terça	● **DIA DE NATAL DO SENHOR.** Horário das Celebrações como o de Domingo.
26	quarta	● Nesta quarta-feira **não haverá** o tempo de oração **"(A)tracção às quartas"**. A próxima será no dia **23 de Janeiro** de 2008.
31	segunda	● **PASSAGEM DE ANO COM O SENHOR:** Eucaristia na Igreja de S. Pedro. Início às 23H30.

● Continuam as **CATEQUESES DE ADULTOS** em Janas, Linhó, Manique de Cima, Ral, Várzea de Sintra e S. Pedro. Para mais informações contactar o serviço de cartório de qualquer das Igrejas Paroquiais. Os grupos estão abertos a novos elementos. A participação é gratuita.

● A 3ª sessão do **"DESPERTAR DA FÉ NOS PEQUENINOS"** realizar-se-á no dia 12 de Janeiro de 2008, das 17H às 18H30, no salão Paroquial de S. Miguel.

Os Leigos Missionários da Consota que trabalhavam em Moçambique, Ricardo e Elizabeth, iniciaram em 2003 um projecto de adopções de estudantes moçambicanos com as paróquias de Sintra – projecto “Desafio para Moçambique”

Desde essa data, este projecto tem apoiado dezenas de estudantes moçambicanos carenciados a continuar os seus estudos, com a ajuda de benfeitores espalhados por Portugal e com a ajuda dos leigos e dos missionários da Consolata que trabalham em Moçambique.

A missão dos LMC é apoiar estudantes órfãos ou filhos de famílias pobres, a terminar os seus estudos no 12º ano, através de uma adopção

O objectivo do projecto “Desafio para Moçambique” é continuar a apoiar os cerca de 230 alunos e impedir que muitos deles deixem de estudar por falta de meios financeiros e de condições nas escolas dos missionários da Consolata.

Neste Natal de 2007, os Leigos da Consolata lançam uma nova campanha chamada “Este Natal ofereça um sorriso” em que cada benfeitor pode ajudar um aluno a sorrir e a estudar no ano lectivo 2008 com apenas 45 euros anuais.

Para mais informações, pode escrever para **info@desafiomocambique.com** e preencher o formulário no site **www.desafiomocambique.com**

TAVERNA DOS TROVADORES
Restaurante/Bar/Garrafeira
Praça D. Fernando II,
18 - Porta 6
S. Pedro de Sintra
2710-483 SINTRA
Telefone/Fax 21 923 35 48
Telemóvel 96 705 05 36

Dicas para ser feliz

Sininho
sininho31@gmail.com

Eis algumas dicas que nos podem ajudar a transformar uma atitude interior de medo numa atitude de luta construtiva.

1. Apenas por hoje serei feliz. Seremos felizes tanto quanto o desejarmos. A felicidade vem do nosso íntimo, não é uma questão de exterioridade.

2. Apenas por hoje, vou procurar ajustar-me às coisas como elas são e não procurarei ajustar tudo aos meus próprios desejos. Aceitarei a minha família, os meus negócios e a minha sorte como se apresentarem, ajustando-me a eles.

3. Apenas por hoje, cuidarei do meu corpo. Vou exercitá-lo, tratar dele, alimentá-lo, sem abusar dele, sem o esquecer, para que ele seja um mecanismo perfeito sob o meu comando.

4. Apenas por hoje, vou procurar fortalecer o meu espírito. Aprender alguma coisa útil. Não serei um vagabundo mental. Vou ler alguma coisa que exija esforço, raciocínio e concentração.

5. Apenas por hoje, vou exercitar a minha alma de três maneiras: prestarei um bom serviço a alguém, sem que ninguém saiba. Farei, pelo menos como exercício, duas coisas que me sejam difíceis de fazer.

6. Apenas por hoje, serei agradável. Vou apresentar-me o melhor que puder, vou vestir-me o mais correctamente possível, vou falar baixo, actuar de forma cortês, vou ser liberal nas minhas apreciações, não vou fazer crítica alguma, não acharei nada errado, nem procurarei orientar ou corrigir ninguém.

7. Apenas por hoje, vou procurar viver unicamente este dia, sem tentar resolver de uma vez o problema de toda a minha vida. Durante doze horas, posso fazer coisas que me assustariam se tivesse de as viver durante toda a vida.

8. Apenas por hoje, terei um programa. Escreverei o que espero fazer em cada hora. Talvez não o siga exactamente, mas de qualquer modo tê-lo-ei. Servirá para eliminar duas pestes – a pressa e a indecisão.

9. Apenas por hoje, reservarei meia hora tranquila unicamente para mim – e repousarei. Nessa meia hora, vou pensar em Deus, de modo a adquirir um pouco mais de perspectiva na minha vida.

10. Apenas por hoje, não terei medo – não terei medo principalmente de ser feliz, de gozar o que é belo, de amar, nem de pensar se aqueles que eu amo me amam.

Sibyl F. Partridge,
(adaptado por Sininho)

botica da terra
R. Câmara Pestana - Edifício Sintra • Galeria Comercial - Loja 13 INTRA
Tel/Fax: 21 923 29 82 • 96 500 11 09 • E-mail: boticadaterra@sapo.pt

Consultório Médico
Miguel Forjaz, Médico

Hipertensão Arterial

O que é a Pressão Arterial?

É a pressão (vulgo tensão) do sangue contra as paredes das artérias.Esta pressão é produzida pelo coração ao bombear o sangue para todas as partes do corpo, levando oxigénio e nutrientes.

O que é a Hipertensão Arterial?

É uma doença crónica em que a pressão arterial está elevada, ou seja a máxima é igual ou superior a 145mmHg e, ou, a mínima é igual ou superior a 85mmHg. Se estes valores persistem, pode considerar-se hipertenso. O seu coração precisa de se esforçar, para fazer o sangue circular pelo seu organismo.

Quais as causas?

Existem vários factores que influenciam a pressão arterial, e que podem conduzir à hipertensão. Se tiver na família pessoas que sofrem de hipertensão, principalmente os pais, existe alguma probabilidade de vir a sofrer também desta doença. Existem outros factores importantes, que estão relacionados com os nossos hábitos, e que poderão e deverão ser modificáveis. A falta de exercício físico, o excesso de peso, o consumo exagerado de bebidas alcoólicas, o tabagismo, uma alimentação rica em sal ou gorduras, são alguns exemplos de factores desencadeadores de hipertensão, e que deverão ser corrigidos o mais rapidamente possível.

Quais as consequências?

Uma das graves consequências da Hipertensão, é a lesão que esta pode provocar em orgãos-alvo, como o cérebro, o coração, os rins e os olhos, bem como em artérias e veias. Nestes órgãos, podem desencadear-se doenças, que são geralmente progressivas, e que podem ser graves e até fatais, pelo que um controle rigoroso da sua pressão arterial, é fundamental para estar protegido.

Quais as complicações possíveis, se não controlar a sua Hipertensão?

O coração e os rins ficam em esforço permanente, e passado algum tempo, que é variável, começam a não funcionar tão bem como deveriam.

As complicações cardiovasculares principais são:

Acidente Vascular Cerebral, destacando-se a hemorragia cerebral

Infarte do miocárdio, e a insuficiência cardíaca

Insuficiência renal

Perda gradual da visão, etc..

Porquê Tratar?

É importantíssimo baixar a pressão arterial elevada, e mantê-la nos valores normais. É frequente as pessoas terem valores altos de pressão arterial, sem que isso lhes cause mal estar.

Apesar de actualmente existirem potentes medicamentos para a Hipertensão, o problema está no grande número de doentes que ainda se encontram insuficientemente diagnosticados, tratados e controlados, existindo um elevado número de pessoas que não sabe que são hipertensas. Está clinicamente provado, que a hipertensão é uma das causas mais importantes, de mortalidade e morbilidade por doenças cardiovasculares. Pode concluir-se, que novas e mais modernas estratégias terapêuticas, no combate à Hipertensão são necessárias.

Entretanto, como tratar?

O seu médico poderá estabelecer consigo um programa, de alteração do seu estilo de vida, para manter a sua pressão arterial dentro dos limites normais. Assim:

Tome rigorosamente os seus medicamentos, na forma e dose recomendadas

Diminua o seu peso

Siga uma dieta saudável, sem gorduras e reduzindo o sal

Deixe de fumar. O tabaco prejudica especialmente as suas artérias.

Limite o consumo de bebidas alcoólicas - um copo de vinho às refeições é quanto baste.

Evite o stress.

Adopte uma rotina de exercícios físicos.

Meça regularmente a sua pressão arterial, medida em repouso e na posição sentada.

Nutrição
Elsa Tristão, Nutricionista

Hora do Lobo

Podia ser, mas não é, uma homenagem à canção do Luís Represas…O Lobo ataca ao fim da tarde ou ao fim do serão. E o lobo que ataca a essa hora é uma fome devoradora e insaciável. O quadro é mais ou menos assim: a ressaca de um dia de stress, a frustração da reentrada diária habitualmente para uma maratona de crianças-banho-jantar, o consolo da comida, é um prazer já que os outros vão escasseando. Geralmente após a última refeição, durante ou ao fim do serão, a Mulher come compulsivamente, pondo por terra mais uma tentativa de controlar o seu apetite. Na manhã seguinte não tem fome, alimenta-se mal, culpa-se, almoça pouco, criando condições para novo episódio nocturno. Outros casos, a pessoa trabalha ou estuda, ocupa-se durante o dia e à noite, quando relaxa, apresenta o problema. Diversas causas podem nos levar a comer à noite, a revelia das nossas intenções, sabotando muitas vezes os mais sinceros propósitos de emagrecimento A ingestão nocturna pode ser uma forma de compulsão alimentar ou um hábito adquirido.

Seguem algumas dicas para controlar esse apetite voraz:

• Não chegue com fome à noite. Faça as refeições devidas. Não pule refeições, não tente atalhos. Não deixe de comer um bife para depois comer um boi... Um erro muito frequente de quem come compulsivamente à noite é “guardar” as calorias para prevenir-se como por exemplo, ingere no seu almoço apenas uma sopa. Passa fome durante o dia e come à noite. Na realidade, criou condições para que a ingestão compulsiva nocturna ocorresse. A melhor maneira de não comer em demasia à noite, é comer bem durante o dia. Ou seja, antes de mais nada, tenha um plano nutricional correcto.

• Procure, dentro das suas possibilidades, fazer suas refeições aproximadamente nos mesmos horários, adequando ao seu estilo de vida, não fazendo intervalos maiores de três ou quatro horas. Vai ver que o seu relógio biológico acerta e irá decerto se acostumar a sentir fome nesses horários.

• Treine comer devagar. Coma o mais lentamente possível. Este é um comportamento fácil de falar, mas difícil de fazer... é necessário treino!! Concentre-se no que come! Coma “com todos os sentidos”! Sinta o aroma, a temperatura do alimento, a textura! Faça como um provador de vinho!

SABOREIE!

• Faça do alimento um prazer e não O prazer! A noite tem outros atractivos!• Não existem alimentos proibidos. Se você quiser comer chocolate tudo bem. Mas não o tenha em casa. Vá a um local e compre uma unidade pequena. Leve-a para casa, anote em seu diário e espere 5 ou 10 minutos.

• Fique atento para alguns comportamentos ou hábitos associados aleatoriamente. Exemplo, comer diante da televisão, ler ao mesmo tempo que faz a refeição. • Anote o que come, as situações em

que isso ocorre, as emoções, sentimentos e pensamentos que ocorrem imediatamente antes de apresentar esse comportamento. A monitorização por si só é a primeira forma de auto-controle! Estudos mostram que comerá de 10 a 20% menos, simplesmente por efectuar estas anotações! Além disso, através da monitorização, poderá identificar os estímulos além da fome, que o levam a comer à noite.

FABRICA DAS VERDADEIRAS QUEIJADAS DA SAPA
Cont. N.º 111 891 728
DOÇARIA REGIONAL composta de açúcar, queijo, farinha de trigo, ovo e canela.
QUEIJADAS DA SAPA CINTRA
Volta do Duche, 12
Tel. 219230493
SINTRA
PORTUGAL

Notícias N. Srª do Cabo

Mafalda Pedro

Festas em honra de N.ª S.ª do Cabo Es-

Danças Espanholas e Orientais

Promovido pela comissão das festas em honra de N.ª S.ª do Cabo Espichel, realizou-se no passado dia 24 de Novembro, no salão paroquial da Igreja de São Miguel, um espectáculo de danças espanholas e orientais.

As danças espanholas foram apresentadas pela Escola de Dança Espanhola Teresa Marcelino numa variedade de estilos e idades. " A beleza dos espectáculos da Teresa é realçada pela excelência e variedade do guarda – roupa, todo ele da sua imaginação e produzido pelos próprios alunos. A maior beleza, no entanto, é o gosto, o empenho e a satisfação com que todos os alunos assumem a sua participação e a realização pessoal que aqui encontram".

As danças orientais, também conhecidas como danças do ventre foram apresentadas por Yolanda e suas alunas num espectáculo denominado " Oriental Garden". Este espectáculo pretende reflectir a evolução da dança oriental ao longo dos séculos, desde os rituais da antiguidade até à dança estilizada dos nossos dias, num espectáculo simples cheio de cor e alegria.

A próxima reunião da comissão realiza-se no dia 14 de Dezembro, pelas 21:30, no centro social de S.Miguel.

EU SOU...

Maria de Lurdes Rodigues

Eu sou…

Eu sou uma Maria, entre tantas Marias, que sonhou, que sonha e continua a sonhar em cada dia…
Um dos sonhos era deixar tudo para ser missionária, sonho que despontou na minha adolescência. Porém, o Senhor mostrou-me que era preciso ficar cá, com tudo, com todos. Acontece algumas vezes: queremos realizar a nossa vontade, mas os planos de Deus são outros! A estabilidade da doença era mais forte que a vontade em partir. Não podia ficar só em "sonhos". A missão da Igreja é vivida e testemunhada em cada situação de vida.
Parei, reflecti, respondi: "SIM, CREIO!". É preciso "arregaçar" o coração. Trabalhei na catequese, na pastoral das nossas ciganas (alguém me chamava a 'ciganita'). Uma das últimas etapas foi no CNE. Foi maravilhosa, esta experiência vivida. Senti-me verdadeira missionária…
Os anos foram passando, a doença evoluiu, mas nunca esperei uma nova fase tão "sofredora". Em 48 horas fiquei "amarrada" ao meu "irmão" oxigénio. Foi muito difícil. Eu própria me interrogava: porquê? Porquê tudo isto?
Houve uma nova pausa interior. Consegui (com ajuda de segundos) encontrar paz e serenidade. Hoje, sou uma MARIA FELIZ!
Iniciei uma etapa, fazendo trabalhinhos em lavoures e vendia-os. Cada dia era um dia. "Amarrei-me" sim e Jesus é a minha Força, meu Caminho, Verdade e Vida, esta que tanto amo.
Há tantas Marias que percorrem o caminho da dor e que estão sós… É preciso darlhes uma palavra, um sorriso da Esperança, um abraço amigo. Eu, Maria, faço parte deste grupo. Também eu tenho as minhas fases difíceis. Sou humana e esta humanidade também "grita". Mas quem sou eu? O discípulo não é mais que o Mestre. Ele também viveu momentos de solidão. Há tanta coisa a dar sem "bandeira": um sorriso, uma palavra de Esperança, um telefonema, um beijo amigo, enfim, tanta coisa…Deixo-vos aqui a "ementa" com os "aperitivos" variáveis. Podeis acrescentar mais alguns.
Levemos o grande mandamento a AMAR e FAZER AMAR. Há caminhos não andados e muitas Marias esperam por ALGUÉM…
Aqui fico, caminhando, até encontrar o sinal STOP.
Sim, creio em Jesus Cristo!

MAFEP
segurança contra incêndios
Casal João Félix, Abrunheira
2710 - 029 Sintra
Tel.: +351 219152251
Fax: + 351 219152253
geral@mafep.pt
www.mafep.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
Fax: 21924 34 70
Email: geral@arti-sintra.pt

Estamos a formar um coro de jovens para cantar na missa das 7 aos sabados na Igreja de S. Pedro.
Quem quiser inscrever-se pode contactar o cartório ou aparecer aos sabados ás 6 horas para o ensaio.

Anuncie Aqui
cruzalta-publicidade@paroquias-sintra.net

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

Rui Antunes
Design Gráfico
PROFESSIONAL SOLUTIONS
DESIGN GRÁFICO-ID. CORPORATIVA-CATÁLOGOS
WEB DESIGN-MULTIMÉDIA-FOTOGRAFIA
www.ruiantunes.net

O Direito nas Nossas Paróquias

Francisco Gomes

Família III

Caros Leitores,
Começo por saudá-los apresentando-lhes os meus votos de felicidades, fé e esperança neste tempo do Advento que se aproxima, e, porque é um tempo que considero de excelência para a família continuarei este tema.

Na sequência do que falámos acerca da Carta dos Direitos da Família, tem interesse referir que a família cristã é a *igreja doméstica* – porquê?

Porque a família manifesta e realiza a natureza de comunhão da Igreja como família de Deus.

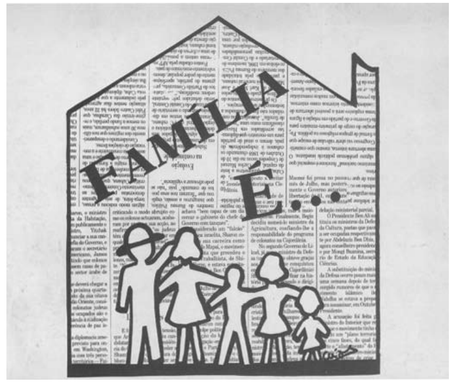
Cada membro, a seu modo, exerce o sacerdócio baptismal, contribuindo para fazer da família uma comunidade de graça e de oração, escola das virtudes humanas e cristãs, lugar do primeiro anúncio da fé aos filhos. (*in* Catecismo da Igreja católica – 350).

E no plano de Deus, qual a natureza da família?

O Catecismo da Igreja católica responde à questão – *Um homem e uma mulher, unidos em matrimónio, formam com os filhos uma família. Deus instituiu a família e dotou-a da sua constituição fundamental. O matrimónio e a família são ordenados ao bem dos esposos e à procriação e educação dos filhos. Entre os membros da família estabelecem-se relações pessoais e responsabilidades primárias. Em Cristo, a família torna-se Igreja doméstica, porque ela é comunidade de fé, de esperança e de amor.*

Antes de prosseguir, gostaria de dizer que, esta matéria apesar de referida num plano, digamos mais religioso, não deixa de se relacionar com o Direito da Família, desenganem-se… os católicos e a Igreja Católica, tal como a sociedade civil, têm regras!... mas infelizmente esquecemo-nos disso e, outras vezes, o que é mais grave, nem sequer pensamos que existem regras.

É certo que sem direito não há sociedade, mas a verdade é que a família é a célula originária da sociedade humana e precede qualquer reconhecimento de autoridade pública e iniciação à vida da sociedade.



Voltemos ao Catecismo e, mais uma vez pergunta-se: Há deveres da sociedade em relação à família?

A sociedade tem o dever de sustentar e consolidar o matrimónio e a família, no respeito também do princípio da subsidiariedade.

Os poderes públicos devem respeitar, proteger e favorecer a verdadeira natureza do matrimónio e da família, a moral pública, os direitos dos pais e a prosperidade doméstica.

Há deveres dos filhos para com os pais?

Em relação aos pais, os filhos devem respeito (piedade filial), reconhecimento, docilidade e obediência, contribuindo, assim, também às relações entre irmãos e irmãs, para crescimento da harmonia e da santidade de toda a vida familiar. Se os pais se encontrarem em situação de indigência, de dona, de solidão ou de velhice, os filhos adultos devem-lhes ajuda moral e material.

Assim também acontece no Código Civil – artº 1874º, com a seguinte epígrafe *Deveres de pais e filhos*

1. *Pais e filhos devem-se mutuamente respeito, auxílio e assistência.*
2. *O dever de assistência compreende a obrigação de prestar alimentos e a de contribuir, durante a vida em comum, de acordo com os recursos próprios, para os encargos da vida familiar.*

Ficamos por aqui. Até sempre! Podem contactar-nos por e-mail: franciscogomes.advogado@gmail.com

Poesia

António Monginho

O leão
O circo
O domador
- precário domínio.

A acrobacia
A pirueta
A cambalhota

Uma taça de vidro
- quebrada.

Duas mãos espalmadas
Sobre a mesa.

Dez dedos nodosos
- dolorosos.

Quem te pôs o sal?
Quem te pôs o vinho?

António Monginho

Sintra 2001
Consultadoria e Projectos de Engenharia Lda.
Os acumuladores eléctricos de calor são a forma mais rentável para aquecer a sua casa.
• Poupança até 50% nos consumos de energia.
• Desconto de campanha: -10% no valor de aquisição.
Rua Câmara Pestana, Edifício Sintra, Loja 12.
(Galeria Comercial junto à Igreja de S. Miguel)
Tel. +351 219105115 Fax +351 219105114
www.sintra2001.pt info@sintra2001.pt

Mini Mercado
Loja Nova
de
Maria Fernanda do Corro
• Mercearia • Rações para Gados • Gás BP e Móbil •
• Papelaria e Tabacaria •
Rua Visconde de Asseca, 24 - Várzea de Sintra
2710 SINTRA - Telef: 21 923 01 36

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 33 00 FAX: 21 923 02 92
panisintra@clix.pt

SÍMBOLOS DO ADVENTO/NATAL

COROA DO ADVENTO

De origem escandinava e germânica. Ajuda a aprofundar a espera e a intensificar, em cada semana, a preparação para o Nascimento de Jesus. Cada uma das 4 velas, que vão sendo acesas, indicam as 4 semanas de preparação para o Natal.
A forma circular: perfeição, plenitude. Dignidade, realeza, honra, alegria e vitória. Ramos verdes: a vida e a natureza, criação de Deus. Luz que indica caminho, fomenta a comunhão afasta o medo.

PRESÉPIO

Foi S. Francisco de Assis quem, no Inverno de 1223, "inventou" o presépio. A sua ideia era reviver o Nascimento de Cristo, com os habitantes da aldeia de Greccio, na Itália. Convidou um grupo de pessoas para representarem a adoração dos pastores, arranjou animais, construiu uma cabana. E aparecia o primeiro presépio da História. Séculos depois passou se à utilização de figuras de barro (em Nápoles).

LUZ

Na escuridão da noite, em Belém, desponta uma viva luz que vem de Deus. Vida e felicidade, que expulsam as sombras de morte. «O Verbo era a Luz verdadeira…», diz S. João no Evangelho.

ESTRELA

A estrela que conduz ao presépio significa o princípio de uma vida que resplandece desde o seu nascimento. Para os profetas, a estrela simboliza a glória do Senhor, futuro feliz, caminho de paz. Na Estrela (que os magos acreditam que anuncia um grande senhor), nós descobrimos Cristo Ressuscitado, que traz a Salvação aos povos.

MANJEDOURA E PANOS

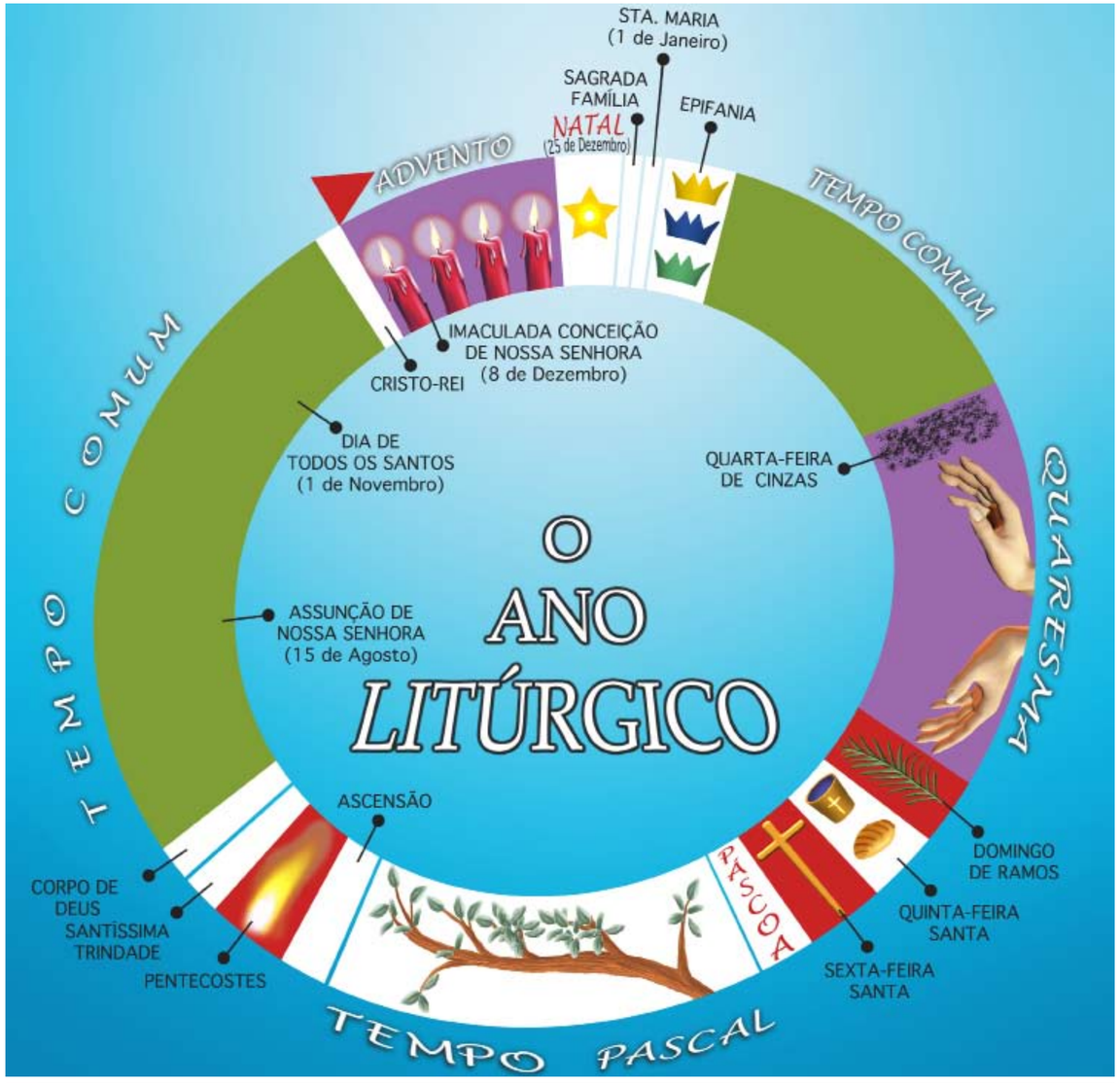
Um sinal? Um Menino deitado numa manjedoura e envolto em panos. Um menino vulgar que se encontra num lugar inesperado…
O olhar de Deus não é como o do homem. A fragilidade, na pobreza, o Senhor!

BURRO E BOI

O burro, na sua mansidão, convida nos a pensar que o Menino acomodado entre palhas e feno, ao calor dos animais, não é um rei como os outros… É manso, portador e criador da paz.
O boi evoca as tarefas da lavoura, representa o trabalho humano (ou a falta dele) que nos dignifica e nos torna conscientes da nossa condição de filhos de deus. O Messias vem partilhar o jugo pesado com os homens…
Os animais sugerem mansidão, desprendimento, e também convida à fidelidade.

ÁRVORE

O cristianismo assimilou tradições e culturas dos povos nórdicos e atribuiu Vida, Vida em evolução e ascensão à árvore. Dom da Criação, a árvore da vida e a árvore do conhecimento. Também o Salvador morreu na árvore da cruz. As raízes enterradas no chão e os ramos que se elevam para o alto simbolizam contacto próximo do céu e da terra. Com adornos e luzes, são sinal de alegria, porque Cristo, Luz do mundo, vem salvar nos.



A Sintricare lança um novo projecto para dar continuidade ao apoio que tem vindo a desenvolver junto das crianças, jovens e suas famílias.
O nosso projecto visa acompanhar os alunos num contexto interdisciplinar (Professores, Psicólogas, Animadora Sociocultural, etc.) onde estão presentes diferentes ferramentas pedagógicas que contribuem para um melhor desenvolvimento das nossas crianças e jovens.
A criança/jovem pode frequentar este espaço todos os dias da semana e às horas que necessitar, sendo possível usufruir de:
• **Apoio nas actividades escolares (T.P.C);**
• **Explicações individuais;**
• **Actividades extracurriculares** (yoga, expressão plástica, Pilates e outros).
Distinguimo-nos pela forma como entendemos que deve ser feito este acompanhamento, devendo assentar num trabalho responsável com uma supervisão adequada às características de cada aluno.
Sintricare
Telf.: 21 910 77 33/4
Fax: 21 910 77 35
E-mail: sintricare@sapo.pt
www.sintricare.com.pt
Av. Dr. Desidério Cambournac, nº 9 - 1º
2710-553 Sintra (Junto ao mercado de Sintra)
ESPAÇO DE APOIO AO ESTUDO
Apoio nas Actividades Escolares | Explicações Individuais
Sintricare

Foto Comentário
Nome do Autor

As antenas de telemóveis

Já é antiga a polémica sobre a periculosidade das radiações das ondas electromagnéticas emitidas pelas antenas de telemóveis. Alguns estudiosos que se têm debruçado sobre este assunto consideram que essas radiações constituem um risco para a saúde pública, enquanto outros, por seu lado, defendem a versão contrária, considerando-as inofensivas. Porém, nem uns nem outros dão a sua tese como iniquivocamente provada.

Perante esta diversidade de opiniões, as pessoas andam preocupadas. O número crescente de antenas que os operadores de comunicações móveis estão a instalar dentro das localidades, em zonas densamente povoadas, começa a ser assustador. As populações inquietam-se enquanto os operadores se defendem, afirmando que não está provado que esses equipamentos representem qualquer perigo para a saúde pública. Têm razão, mas também a terão os residentes, porque se não está provado que essas antenas sejam nocivas para a saúde, também está por provar a sua inocuidade. A verdade é que há uma enorme desconfiança em relação a esses equipamentos e em caso de dúvida e quando a saúde pública pode estar em risco, as câmaras deveriam ser mais cautelosas no licenciamento dessas instalações.

Vem esta reflexão a propósito de um prédio situado na Portela de Sintra, em cujo telhado se encontra instalada um verdadeira bateria de antenas colocadas pelos operadores de telemóveis. Estas antenas colocadas numa zona residencial, junto a uma escola secundária e paredes meias com um jardim infantil, fazem com que os moradores e os pais dos alunos e das crianças que frequentam o jardim andem preocupados. Penso que os nossos autarcas também deveriam estar.

O chafariz - parte II

No último número do nosso jornal falámos aqui do inacreditável roubo de uma parte do velhinho chafariz da Estefânia e como era doloroso e revoltante vê-lo mutilado por marginais que se dedicam ao roubo e ao vandalismo.

Os serviços camarários foram, desta vez, lestos na acção e rapidamente mandaram retirar ao base do chafariz poupando-nos a todos os que por ali passamos o "espectáculo " desolador do chafariz partido ao meio.

Agirambemosresponsáveis autárquicos nesta situação. Dói-nos ver aquele espaço agora vazio, mas doía-nos mais ainda vê-lo vandalizado. Esperamos agora idêntica celeridade na reconstrução e recolocação do chafariz no seu lugar. Pode ser?

Viagens Pelo Meu País
Jorge Carvalho

Palácio dos Marqueses de Fronteira

Pouco conhecido, o Palácio dos Marqueses de Fronteira é um dos mais belos Palácios Lisboetas. Sim, fica em Lisboa, mais exactamente em Benfica, na fronteira com a mata de Monsanto.

Se os interiores são tirados de um conto de príncipes e princesas, onde a azulejaria portuguesa está bem presente, os jardins guardaram a azulejara e acrescentaram ainda o encanto do verde envolvente. Estatuas dos reis de Portugal, fontes, azulejos e uma vista para a cidade de Lisboa é uma das coisas com que se pode contar na visita aos jardins.

O Palácio dos Marqueses de Fronteira foi mandado erguer pelo primeiro marquês de Fronteira, D. João de Mascarenhas, e inaugurado por volta de 1675 pelo então príncipe regente, D. Pedro (filho de D. João IV e de D.ª Luísa de Gusmão).

Actualmente, o Palácio é habitado pelo 12º Marquês de Fronteira (D. Fernando de Mascarenhas), onde, numa parte interdita ao público, divide a sua residência com os turistas que visitam o Palácio.

Informações úteis Palácio dos Marqueses de Fronteira:

Morada: Lgo. de S. Domingos de Benfica, 1, 1500-554 Lisboa; Tel.: 21 778 20 23;

E-mail: fronteiraaloma@mail.telepac.pt

Preço: æ7,5 (palácio + jardim); €3 (jardim).

Horário: Aberto todos os dias, excepto domingos e feriados. Visitas guiadas todos os dias úteis às 11h e ao meio-dia (até Maio); quatro visitas diárias (de Junho a Setembro).

D.PIPAS
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.º8 - Dezembro:

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

Solução do N.º7 - Nonembro

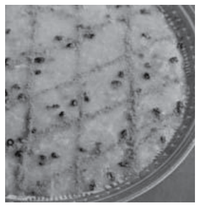
1	6	9	8	2	7	3	4	5
7	5	8	1	3	4	9	2	6
4	3	2	9	5	6	1	7	8
8	9	5	7	4	1	6	3	2
6	7	3	2	9	5	8	1	4
2	4	1	6	8	3	7	5	9
3	2	6	5	1	8	4	9	7
9	1	7	4	6	2	5	8	3
5	8	4	3	7	9	2	6	1

"Celebremos com alegria a vinda da nossa salvação e redenção. Celebremos o dia feliz em que o grande e eterno Dia, veio inserir-se neste nosso dia temporal e tão breve".
(Santo Agostinho)

Modas Vestcelest
Homem - Senhora - Criança
Celeste Gomes
Largo Visconde Asseca, 7 - A
Telef: 21 9281448
Janas • Sintra

Receita para o seu Natal
Manuela Alvelos

Formigos



Ingredientes:

- 100g de pão;
- 60g de amêndoas ralada;
- 40g de amêndoas laminadas e tostadas;
- 30g de sultanas;
- 250g de açúcar;
- 6 gemas de ovo;
- 1 cálice de vinho do Porto;
- 2,5dl de água;
- Leite e canela q.b.

Preparação:

Corte o pão em fatias finas, coloque-as numa tigela, cubra-as com leite e deixe-as embeber e inchar. Coloque o açúcar num tacho, molhe com a água, leve ao lume e deixe ferver, até fazer ponto de cabelo (5 minutos).

Deite no tacho o pão, depois de bem espremido, as amêndoas moídas e as passas, e vá mexendo sempre com uma colher de pau, até que todos os ingredientes se apresentem bem ligados.

Retire do lume e deixe arrefecer um pouco. Bata as gemas com o vinho do Porto, e deite sobre o pão em fio, mexendo sempre. Leve de novo a lume brando, continuando a mexer, até levantar fervura. Deite numa travessa, e polvilhe com canela e com amêndoas laminadas.

Pode enriquecer ainda mais os formigos, juntando nozes, pinhões e avelãs.

Quatro em um

Pensamento:

"Avé Maria … Pai Nosso…
Eu rezo, e Deus se avizinha.
…Eu peço, o que posso.
O que falta, Ele adivinha."

Dica:

Não deite fora o papel, que envolve a margarina ou a manteiga. Como contém resíduos da gordura que embalou, ser-lhe-á útil para untar formas de alumínio ou pírex.

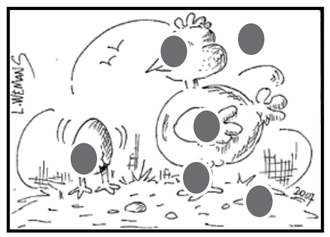
Provérbio:

"Ninguém se ria com o mal do vizinho, que o seu pode vir a caminho."

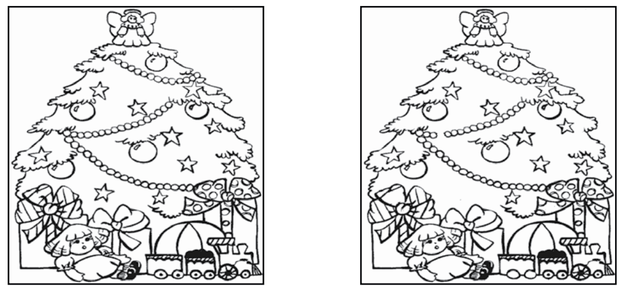
Anedota:

Um freguês pergunta ao barbeiro:
- Diga-me cá: a barba cresce mais no Verão ou no Inverno?
- No Verão.
- Porquê?
- Porque no Verão os dias são maiores.

Soluções do número anterior:



Descubra as 6 diferenças entre estes 2 desenhos:



Despertar da Fé nos Pequeninos

No passado dia 3 de Novembro, realizou-se a primeira sessão do "**Despertar da fé nos Pequeninos**". O encontro, com o tema: "**Falar de Deus a bebés e crianças pequenas**", foi orientado pela Profª Maria Emília Nabuco, e teve a presença, atenta e interessada, de muitos casais.

A próxima reunião é no dia 1 de Dezembro, às 17H, no salão da Igreja de S. Miguel. Abordará o tema: "**O que celebramos no Natal**; construção de um calendário ou de uma coroa de Natal com Pais e Meninos". Estes encontros são gratuitos e abertos aos pais, futuros pais, avós e educadores de crianças dos 0 aos 6 anos. Em todas as sessões está assegurado um serviço de "babysitting" para facilitar a participação dos casais.

LIAM - Liga Intensificadora da Acção Mission-

Maria Paula Leitão

Nos passados dias 13 e 14 de Outubro, (mês missionário), viveu-se nas nossas Paróquias, um dia missionário.

Como habitualmente, os paroquianos foram generosos nas suas ofertas, razão pela qual, aqui estamos a informar, que além de medicamentos muito preciosos, artigos escolares e artigos para bebés, entregámos em dinheiro 2.275 €, que foram repartidos, conforme decisão dos Missionários do Espírito Santo, pelos seguintes projectos: Missão do Kangoti = 1.500 € ; Leite para as crianças de Angola = 600 €: Bolsa de estudo = 250 € : Outros projectos missionários = 500 €.

Também como já vem sendo hábito, no dia um de Novembro, o grupo da LIAM esteve a pedir o "Pão por Deus", através da venda das deliciosas broas, já conhecidas e saboreadas por todos nós, e como muitos paroquianos não estavam, devido ao feriado, tivemos o cuidado de guardar algumas, para o domingo seguinte, afim de que não faltassem para ninguém.

Mais uma vez, todos colaboraram na ajuda para as missões, tendo-se realizado 1.034.70 €.

Pois bem, todos sabemos que devemos ajudar, especialmente quem nada tem, razão pela qual o grupo da LIAM, quando põe em prática, estas actividades, conta sempre com a colaboração de todos.

Por isso, chegou o momento de agradecer a todos Vós, a preciosa ajuda, pois só assim o grupo da LIAM, da Unidade Pastoral de Sintra, poderá continuar a trabalhar, com amor, mais e melhor.

Pedimos, nas nossas orações, que Deus a todos recompense.

Aproveitamos também esta oportunidade, para desejar a todos um Santo e Feliz Natal, e um Ano Novo cheio de paz e amor.

Intenções do Papa para Dezembro

Geral: para que a sociedade humana seja solícita no cuidado de todos aqueles que são atingidos pela sida, especialmente das crianças e das mulheres, e que a Igreja lhes faça sentir o amor do Senhor.

Missionária: a fim de que a encarnação do Filho de Deus, que no Natal a Igreja celebra solenemente, ajude os povos do Continente asiático a reconhecer em Jesus o Enviado de Deus, único Salvador do mundo.

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

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 Direcção Técnica de
Dra. Célia Maria Simões Casinhas
Largo Afonso de Albuquerque, nº 24 - Estefânia
2710-519 SINTRA
Telef.: 21 923 00 58
Fax: 21 910 50 45

Calendário Litúrgico em Dezembro - Ano A

Dia 2 - DOMINGO I do ADVENTO

Leitura 1 Is 2, 1-5;
Salmo 121, 1-2. 4-5.6-7.8-9
Leitura 2 Rom 13, 11-14
Evangelho Mt 24, 37-44

Dia 9 - DOMINGO II do ADVENTO

Leitura 1 Is 11, 1-10;
Salmo 71, 2. 7-8. 12-13. 17
Leitura 2 Rom 15, 4-9
Evangelho Mt 3, 1-12

Dia 16 - DOMINGO III do ADVENTO

Leitura 1 Is 35, 1-6a. 10;
Salmo 145, 7. 8-9a. 9bc-10
Leitura 2 Tg 5, 7-10
Evangelho Mt 11, 2-11

Dia 23 - DOMINGO IV do ADVENTO

Leitura 1 Is 7, 10-14;
Salmo 23, 1-2. 3-4ab. 5-6
Leitura 2 Rom 1, 1-7
Evangelho Mt 1, 18-24

Dia 25 - NATAL

Missa da noite
Leitura 1 Is 9, 1-6;
Salmo 95, 1-2a. 2b-3. 11-12
Leitura 2 Tito 2, 11-14
Evangelho Lc 2, 1-14

Missa do dia
Leitura 1 Is 52, 7-10;
Salmo 97, 1. 2-3ab. 3cd-4. 5-6
Leitura 2 Hebr 1, 1-6
Evangelho Jo 1, 1-18

Dia 30 - Sagrada Família de Jesus, Maria e José

Leitura 1 Sir 3, 3-7. 14-17a
Salmo 127, 1-2. 3. 4-5
Leitura 2 Col 3, 12-21
Evangelho Mt 2, 13-15. 19-23
ou:
Leitura 1 Gen 15, 1-6; 21, 1-3;
Salmo 104, 1b-2. 3-4. 5-6. 8-9
Leitura 2 Hebr 11, 8. 11-12. 17-19
Evangelho Mt 2, 13-15. 19-23

ADVENTO

O Advento é o tempo litúrgico que antecede o Natal. São quatro semanas nas quais somos convidados a esperar Jesus que vem. Por isso é um tempo de preparação e de alegre espera do Senhor.

Nas duas primeiras semanas do advento, a liturgia convida-nos a vigiar e esperar a vinda gloriosa do Salvador. Nas duas últimas, lembrando a espera dos profetas e de Maria, preparamo-nos mais especialmente para celebrar o nascimento de Jesus em Belém.

Notícias

Matilde Gonçalves

A Festa de São Martinho

Uma vez mais a Comissão das Festas da Vila Velha - Sintra proporcionou aos habitantes de Sintra – e não só – um momento de convívio. O ponto de encontro foi no Adro da Igreja de São Martinho, dia 11 de Novembro às 20h, após a Eucaristia. Como era de esperar nesse dia tão particular, castanhas assadas – quentes e boas – água-pé esperavam por nós para festejarmos a festa de São Martinho. Para quem quisesse, também havia caldo verde, bifanas, mousse de chocolate etc.

Este momento de convívio e de alegria foi de certa maneira contagiante. Aliás via-se nos olhares e nos sorrisos de cada um de nós. Qual não foi a reacção de certos turistas que por lá passaram? Alguns continuaram o caminho, outros permaneceram, aproveitando a oportunidade para provar um prato típico, o caldo verde e saborear as castanhas. Esperando que levem um pouco de nós, da nossa boa-disposição nos corações para os países deles…

Outro momento de partilha animou a festa: recebemos uma prendinha por parte das crianças que frequentam a catequese: uma castanha com uma mensagem relacionada com a vida de São Martinho. A mim coube-me a seguinte frase: "S. Martinho, ajuda-me a estar atento aos outros." Esta serviu para um momento de reflexão e de compromisso em relação aos Outros. Não será uma boa maneira de me preparar para o Advento? Assim sendo, vou tentar fazer com que cada pessoa que se cruze ou fale comigo fique com um sorriso nos olhos e nos lábios.

S. Martinho não é só o "verão", as castanhas e a água-pé, é também e sobretudo abertura, disponibilidade, caridade, fé… estes são uns dos ingredientes que estão na base de uma Comunidade.

Cheguei a Sintra há um ano. Confesso que das paróquias de Sintra – paróquias constituídas por pessoas que simplesmente são as Pedras Vivas da Igreja – emana algo de muito especial – senti-me em casa, senti-me como parte integrante de uma Comunidade!

AD LIMINA 2007 - Roma

Agência Ecclesia

Bispos Portugueses trazem directivas de Roma para a Igreja Portuguesa

O ponto alto de uma visita «Ad Limina» é o encontro de todos os bispos com o Papa. Aí, o sucessor de Pedro faz um discurso onde aponta as virtualidades e os caminhos a percorrer pela Igreja. Quando recebeu os bispos portugueses (10 de Novembro), Bento XVI pediu-lhes para que mudassem "o estilo de organização da comunidade eclesial portuguesa e a mentalidade dos seus membros para se ter uma Igreja ao ritmo do Concílio Vaticano II". Esta directiva para a Igreja Portuguesa é o caminho para os próximos tempos. D. Jorge Ortiga, Presidente da Conferência Episcopal Portuguesa (CEP), disse à Agência ECCLESIA que Papa "intuiu as nossas carências, ansiedades e insatisfações".

Antes da visita «Ad Limina», os bispos enviam os relatórios para Roma. Depois de analisar estes documentos Bento XVI verificou também que existe uma "maré crescente de cristãos não praticantes". No intuito de ajudar a resolver este decréscimo, o Papa alertou os pastores portugueses para que estudassem "a eficácia dos percursos de iniciação actuais". Os resultados não são animadores porque "a catequese é dada num contexto difícil e os jovens são confrontados permanentemente com outros apelos" – lamentou o Presidente da CEP.

Com o intuito de alterar o panorama sombrio em alguns campos da pastoral, as dioceses irão enviar os relatórios para a Conferência Episcopal Portugal onde "serão estudados pelo Gabinete de Estudos Pastorais" – realçou D. Carlos Azevedo, Secretário da CEP, no final da Assembleia Plenária que estava integrada no programa da visita «Ad Limina» (3 a 12 de Novembro). Depois de feita a análise destes documentos, a aposta passa pela formação "profunda" dos cristãos – disse.

Na atitude "de alunos que necessitam de aprender a lição, confiem-se diariamente, à Mestra tão insigne e Mãe do Cristo total, todos e cada um de vós e os sacerdotes vossos directos colaboradores na condução do rebanho" – finalizou Bento XVI.

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

Notícias - Agenda Cultural

A peça Dúvida, que já teve em cena no Teatro Maria Matos, vai brevemente voltar ao palco. Aconselho vivamente que estejam atentos, e não a percam. A peça de John Patrick Shanley, galardoada em 2005 com o Prémio Pulitzer, decorre em 1964, um ano depois do assassinato do Presidente John Fitzgerald Kennedy, enquanto decorre no Vaticano o Concílio ecuménico da Igreja Católica (Vaticano II), inaugurado no Outono de 1962 por João XXIII. No palco, Eunice Muñoz é a madre superiora de um colégio católico, no bairro nova-iorquino do Bronx, que acusa um padre, encarnado por Diogo Infante, de assediar sexualmente uma criança de 12 anos. O que nesta peça se discute é, tecnicamente, a pedofilia; religiosamente, a tentação; humanamente, a convicção; civicamente, o rumor; eticamente, a suspeição. Diogo Infante deixa-nos mudos de admiração e – num certo momento – petrificados de respeito - o padre 'aberto', à época 'liberal', ou seja, compassivo e compreensivo, tolerante e nada tolo, didáctico e desportista, investidor no perdão, com uma popularidade no rebanho inversamente proporcional à paz que a sua alma (não) ostenta. Eunice Muñoz é ela própria melhor do que nunca. Ela constrói a suspeita; mais do que isso, ela torna-se titular de uma certeza. Defende com uma frontalidade que desarma, e ataca com uma malícia que choca. A quem assiste resta – quando cai o pano – elaborar sobre a moral dos fins e dos meios, ou deambular sobre a temível frase que caracteriza a atitude da Madre: «Quando combatemos o mal, afastamo-nos de Deus». O boato é, em si mesmo, insidioso, invejoso, maledicente, pequenino, sinistro e cobarde (pelo menos). Entre o boato e o bufo há uma afinidade electiva. Tudo isso é sabido, tal como a sua irreparável consequência: quando possui força letal, pode causar uma dor não tratável. Alguém dizia, que ainda a verdade não acordou e já o boato se levantou, tomou banho, vestiu-se e deu a volta ao mundo. Em Dúvida, vi e ouvi a mais lúcida metáfora sobre o que é o boato. Digamos que se parece com uma almofada de penas. Se a abrires – falo como o padre no confessionário – as penas espalhar-se-ão; se te arrependeres e quiseres reparar o mal produzido, terás de recolher uma a uma as penas que entretanto o vento levou. Depressa perceberás que não é possível. Concluirás então que o boato é irreparável. E é.

Elsa Tristão

Internet
Rui Antunes

Este mês vou dar destaque a dois sites já aqui publicados que no entanto devem sempre constar nos nossos marcadores de favoritos.

O primeiro trata-se do site da nossa Unidade Pastoral que contém as mais variadas informações para estarmos actualizados sobre a vida da UPS.

http://www.paroquias-sintra.net/

O segundo destaque vai para o site dos apadrinhamentos à distância. Lançado em conjunto com a UPS, o desafio destes apadrinhamentos levou à criação deste site pelos Leigos Missionários da Consolata.

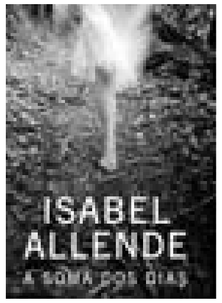
http://www.desafiomocambique.com

Palavras para ler e ver

Não gosto de dizer a "alguém" que tem de ler "aquilo", gosto antes pensar que todos tentam ler de tudo. É assim que se fazem amigos. Temos de conhecer para poder escolher. É assim que alguns livros, se tornam nos nossos melhores amigos.

Com Rio das Flores, Miguel Sousa Tavares transporta-nos no tempo e no espaço, para locais como o Alentejo, Espanha e Brasil, entre 1915 e 1945. Narrando a saga dos Ribera Flores, proprietários rurais alentejanos, somos envolvidos na Guerra Civil de Espanha, a Segunda Guerra Mundial, e o início do Estado Novo. Viagens de Zeppelim, fazendas de café e touradas em Sevilha, são alguns dos cenários para a procura da liberdade, ao apego pela terra que os viu nascer, aos amores e desamores de três gerações.

São 30 anos de história, ficcionada pelas personagens, e real pelo exaustivo, minucioso e bem documentado trabalho de pesquisa histórica.



Para ler, sem ter pressa de chegar aos fim das 600 páginas.

São memórias e histórias recentes de uma família. Real e quase autobiográfico.

Esta é a família que se dá a conhecer em Paula e que descende das personagens de A Casa dos Espíritos. A família de Isabel Allende. Em A Soma dos Dias, a escritora descreve, como ela própria define, as "mortes, brigas, penas, muitas alegrias e sucessos, viagens e livros" protagonizados pela sua família nestes 15 anos após a morte da sua filha Paula.

Uma escrita emotiva, mas longe de ser triste. Um relato vivo, com toques de humor e ironia.

Levar os mais pequenos ao Teatro de Marionetas. Sugestão para um destes dias de frio.

O Rei vai Nu, a partir do conto intemporal de Hans Christian Andersen, pelo grupo Fio D'Azeite na casa de Teatro de Sintra. Até 16 de Dezembro.

Maria João Bettencourt

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

As novas Apostas da Clínica Cintramédica

Apneia do Sono | Estudo Cardiorespiratório

O Síndrome da Apneia Obstrução do Sono (SAOS) é uma doença crónica, progressiva, incapacitante e associada a alta mortalidade e morbilidade cardiovascular. O SAOS ocorre na existência de obstruções intermitentes parciais (hipopneias), ou totais (apneias), das vias aéreas superiores (VAS), interrompendo a respiração. Estas pausas respiratórias ocorrem exclusivamente durante o sono. São apontadas como algumas das causas possíveis deste síndrome a obesidade, pela deposição de tecido adiposo na via respiratória, e as malformações anatómicas das vias aéreas superiores. As principais queixas nocturnas que estes doentes apresentam, incluem apneias, sono agitado com múltiplos despertares, ressonar, nictúria (necessidade aumentada de urinar durante a noite). As apneias são muitas vezes descritas pelo(a) companheiro(a), podendo acompanhar-se de sensação de asfixia, e de movimentos bruscos de agitação. Apesar dos doentes com O Síndrome da Apneia Obstrução do Sono (SAOS) ressonarem, não significa que, todos os indivíduos que ressonem tenham esta doença. As queixas diurnas são, principalmente, sonolência durante o dia excessiva, défices de memória, atenção, destreza manual e capacidade intelectual, alterações de personalidade, irritabilidade, ansiedade, redução da libido, dores de cabeça matinais. A sonolência diurna excessiva, é muitas vezes, um sintoma de difícil valorização, sendo confundida com cansaço, uma vez que, os doentes acabam por se adaptar à situação . O impacto psicossocial do SAOS pode ser muito importante. A sonolência excessiva e o ressonar alto, causam desavenças conjugais, familiares e profissionais. O risco de acidentes de viação por causa da sonolência, é 2 a 12 vezes superior em pacientes com SAOS, do que na restante população. Há também um maior risco de acidentes de trabalho. Estes doentes têm um elevado risco de hipertensão arterial (40-70% dos doentes), arritmias cardíacas, insuficiência respiratória, insuficiência cardíaca e acidentes vasculares cerebrais (AVC). Todos os doentes com suspeita desta patologia, devem ser orientados para uma consulta especializada, a fim de terem um diagnóstico e tratamento adequados. O estudo poligráfico do sono ou polissonografia (PSG), é o exame que estabelece definitivamente o diagnóstico de SAOS. Este exame não invasivo, que permite documentar e quantificar as apneias/hipopneias, pode ser realizado num laboratório do sono, ou mesmo na residência do doente. A PSG é um exame considerado seguro, não sendo necessário nenhuma precaução especial. A abordagem terapêutica ideal, passa pela investigação da causa, pelo estabelecimento da gravidade clínica, e pela elaboração posterior de um plano terapêutico adequado. Os doentes só devem ser tratados, após confirmação objectiva das apneias/hipopneias, e respectiva gravidade. Aconselha-se a evitar o consumo de álcool principalmente à noite, e sedativos, já que os mesmos favorecem o colapso da vias aéreas superiores (VAS). A perda de peso tem um efeito favorável sobre a permeabilidade da VAS, minimizando as pausas respiratórias, e o próprio ressonar. Em alguns doentes as apneias ocorrem sobretudo em decúbito dorsal (deitado de barriga para cima), pelo que nestes casos, se deve evitar esta posição. Para além da abstinência de alcoól e dos sedativos, é necessário que, se assegure um número de horas de sono suficiente. O CPAP (Pressão Aérea Positiva Contínua), constitui o tratamento de eleição das formas moderadas a graves do SAOS. Consiste num aparelho gerador de pressão de ar, que quando aplicado ao doente, força a passagem de ar na via aérea, mantendo-a aberta através da pressão positiva de ar que entra pelas fossas nasais, e impede o seu colapso. O sistema envolve a colocação de uma máscara sobre o nariz, conectada por um tubo a um gerador de pressão. Com o CPAP as pausas respiratórias e o ressonar desaparecem, o esforço respiratório diminui, o humor, a sonolência diurna, a capacidade de trabalho e a memória melhoram. O sono reparador é assim recuperado. Os factores de risco associados a formas de SAOS não tratadas, são largamente reduzidos quando o médico prescreve o CPAP. São exemplos, a diminuição do risco de acidentes de viação, a redução de doentes com hipertensão arterial, e também do risco de enfarte agudo do miocárdio e acidentes vasculares cerebrais. A Cirurgia está indicada nos doentes, que apresentem uma causa de SAOS passível de correcção cirúrgica.

Dra. Sofia Furtado
Cintramédica

Ficha Técnica

Publicação mensal da

UNIDADE PASTORAL DE SINTRA

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. Valter Malaquias

Jornalista:
Guilherme Duarte

Colaboração:
Diac. João Jerónimo; Manuela Alvelos;
Cristina Martinez; Elsa Tristão;
Mafalda Pedro; Miguel Forjaz;
"Sininho"; Fernando Marques;
António Louro; Rui Antunes;
Matilde Gonçalves; João Amaral;
António Monginho; Jorge Carvalho;
Maria de Lurdes Rodrigues; José Pedro Salema;
Isabel Afonso; Leonor Wemans;
Francisco Gomes; Maria João Bettencourt;
Margarida Mendes;

Fotografia:
Arquivo Cruz Alta/Internet; Guilherme Duarte
Rui Antunes; Mafalda Pedro; ;
João Ventura; Jorge Carvalho;
.:: fotos@paroquias-sintra.net ::.

Edição gráfica e paginação:
António Louro; José Miguel Rodrigues;
José Pedro Salema; Rui Antunes;
José Pedro Rodrigues;

Revisão de textos:
Fernando Marques;
Matilde Gonçalves;

Área financeira:
Mafalda Pedro.

Distribuição e assinaturas:
Almério Alvelos; Manuel Sequeira;
Fernando Monteiro; Manuela Alvelos;
Guilherme Duarte; João Valbordo;

Publicidade:
Maria da Graça Câmara de Sousa
Alvaro Câmara de Sousa
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

O olhar das Crianças

Margarida Fonseca Mendes - 9 Anos

Olá. Chamo-me Margarida e tenho 9 anos. Tenho cabelos e olhos castanhos.

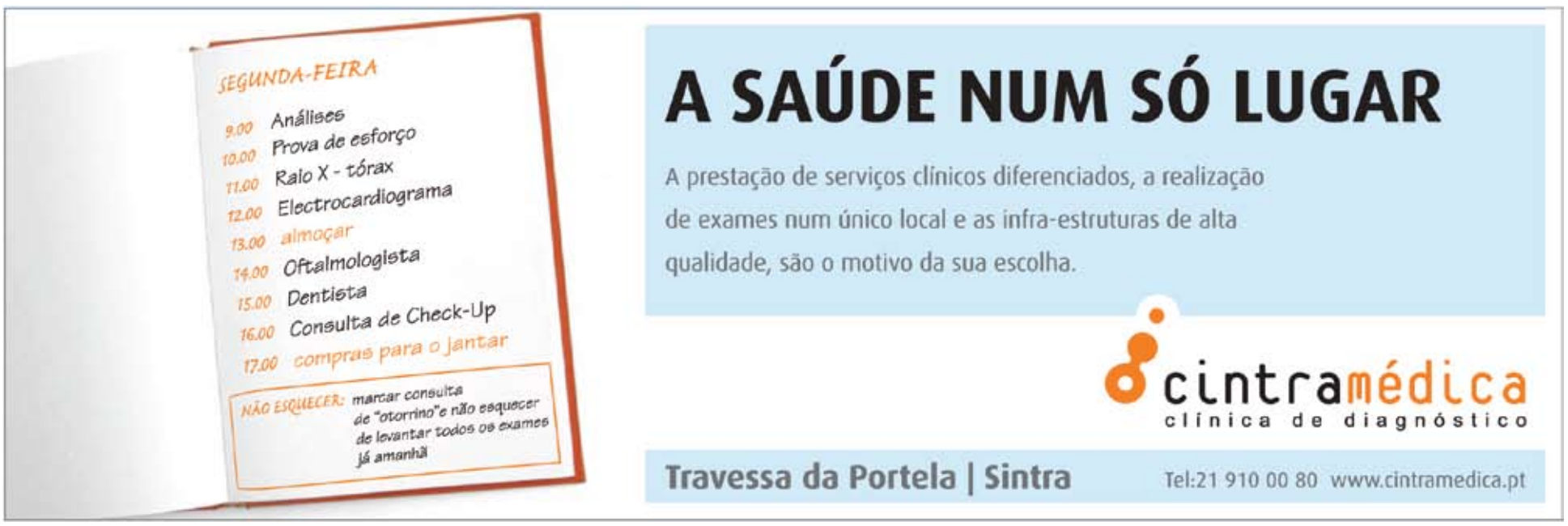
Tenho uma irmã gémea que se chama Mariana. Somos muito diferentes em tudo – ela usa óculos.

Vivo em Sintra com a minha mãe, a minha irmã e o nosso gato "Romeu". É um amor de gato, muito meiguinho.

Gosta muito de receber festas, começa logo a "ronronar".

Tínhamos uma gata que se chamava "Estrelinha" que era muito marota, arranhava muito. Como éramos pequeninas e a minha mãe tinha receio que ela nos magoasse, acabou por ir viver para a casa da nossa ama, a Ana.

É muito feliz lá. Está mais calma…!

Tenho a sorte de ter também muitas amigas que nunca me deixam sozinha e que se importam comigo.

Sou feliz!