



Cruz Alta



Janeiro 2008

Edição nº 49 - Ano V
Director: P. Carlos Jorge

www.paroquias-sintra.net

2008





“Dois amores fizeram duas cidades: o amor de Deus até ao desprezo de si mesmo, fez a Cidade de Deus; o amor de si mesmo até ao desprezo de Deus, fez a Cidade do Diabo”

(Santo Agostinho)

No tempo em que Santo Agostinho nos legou estas palavras magistrais, o Império Romano estava à beira de desmoronar-se sob as mãos dos Bárbaros.

Nos nossos dias, as coisas não estão muito diferentes e os inimigos são numerosos, vêm de todos os lados e mascarados das formas mais diversas.

Não podemos baixar os braços e fingir ignorar todo o ambiente de mal-estar que todos os dias nos rodeia.

Cumpra-nos a Missão que Deus nos legou. Ele veio realmente ao mundo, mas o mundo não o reconheceu, apesar de ter sido criado por meio d'Ele. Veio para o seu próprio povo, que não o quis receber.

É precisamente com o espírito de esperança e

coragem, que me proponho avançar para este Novo Ano, consciente de que só com o amor de Deus, posso enfrentar esta luta diária de tanta dor e sofrimento.

Se no meu propósito estiver verdadeiramente a entrega, sem egoísmo e com humildade, sei que em tudo o que fizer estarei a fazer em nome de Deus. E por isso, será bem feito.

O exercício está pois, em encontrar a forma de vida adaptada a esta realidade, em busca de um constante “Deus comigo”. Desde o amanhecer, onde oferecerei o meu dia, até ao deitar, onde farei uma análise a todos os acontecimentos ocorridos, tomando consciência da presença e da acção de Deus na minha vida,

e, ao mesmo tempo, ajuda-me a perceber melhor quais os momentos em que estou a cooperar com a graça de Deus, ou não. Se estou a construir a “Cidade de Deus” ou a “Cidade do Diabo”.

Senhor, eu quero ser um dos teus. Aumenta a minha fé e dá-me a força de que preciso. E a todos os que me rodeiam.

UM BOM ANO 2008!



Desprendimento



Este sentimento de Amor

Muitas tentações tive, ao longo do meu viver de mais de 6 décadas e várias vezes caí nelas; mas nunca nenhuma angústia me doeu tão forte, como a de ter acolhido a tentação de duvidar da misericórdia de Deus e sentir que a esperança, face ao meu pecado, era uma afronta a Deus.

Deus justo, Deus santo, Deus amor, não pode ser tão secundarizado e mesmo desprezado ou ignorado nas minhas opções egocêntricas, fechado na minha concha de bem-estar e auto-satisfação, erguendo à minha volta uma paliçada de direitos que me constitui ilha face aos demais.

Ciente desta realidade, me parecia que o simples elevar o

pensamento para esse Deus, ou ter a veleidade de lhe falar, pela oração, me estavam vedados porque, Ele se fizera um comigo e por causa da minha rebeldia dera a vida e eu, em vez de assumir a culpa da sua morte, o desafiei, continuando igual a mim mesmo, sem qualquer mudança.

Face ao meu pecado, fica-me a sensação de não mais poder chamar-lhe Pai!

Mas, na verdade, o maior dos meus pecados, é este sentimento!

Este sentimento nasce da convicção de que Deus ama o homem porque este o merece quando, na verdade, Deus ama porque é Amor!

Àquele que não pecou (se o houver) o Pai não dá sequer

um cabrito para festejar com os amigos, e nunca fez festa, porque é Ele a sua festa!

Perante este Pai que corre, beija e se desvela em exultação e alegria, e manda fazer

festa e vestir roupas novas, diria que, quanto mais rebelde e distante o homem está, mais célere é o seu acorrer. É deste Deus que pensei dever afastar-me, por não ter qualquer

direito a estar com Ele e, por sua misericórdia, me descobri mais junto a Ele do que alguma vez estivera.



PHOTO BY TRADI LYN



Salvos na Esperança

Esta é a mais recente carta do Santo Padre. É um apelo a que os cristãos não deixem de acreditar.

Deus é o fundamento da esperança, não um deus qualquer, mas aquele Deus que possui um rosto humano e que nos amou até ao fim: cada indivíduo e a humanidade no seu conjunto.

A vida não é um simples produto das leis e da casualidade da matéria, mas em tudo e, contemporaneamente, acima de tudo há uma vontade pessoal, há um Espírito que em Jesus se revelou como amor.

Como cristãos, não basta perguntarmo-nos como posso salvar-me, devemos antes perguntar: o que posso fazer



para que os outros sejam salvos e nasça também para eles a estrela da esperança? Então, terei feito também o máximo pela minha salvação pessoal.

No novo ano civil que agora começa somos convidados a acreditar, a viver desta esperança cristã que nos mostra a nós e ao mundo o caminho da salvação.

Pequeno Dicionário das religiões

CAMINHO

O caminho é um anti-quíssimo símbolo da vida humana: o homem é viandante, e o seu caminho caracteriza-se por um destino e tempo de caminhada e, o que é muito importante, o caminho leva de volta às origens. Assim, também se entende por que muitas religiões tantas vezes

se consideram caminhos.

De especial valor simbólico é o motivo dos dois caminhos do Salmo 1, que fala do “caminho dos justos” e do “caminho dos ímpios” e, também do Salmo 139 que opõe o “caminho da ruína” ao “caminho eterno”.

CINZENTO

Cor que em proporção igual contém o preto e o branco. Por isso é a cor da intermediação, da justiça. No cristianismo significa a ressurreição dos mortos; é a cor do manto que Cristo veste como juiz do mundo.

CIPRESTE

Árvore sagrada para muitos povos. Árvore de longa vida e sempre verde, é, como todas as coníferas, símbolo da longevidade e imortalidade. Na Antiguidade clássica era, ao contrário, considerado símbolo da morte, porque depois de cortado não brota mais. Por isso era associado

com Plutão e o mundo dos mortos. Na China acreditava-se que comer a semente do cipreste, daria longa vida.

COLMEIA

Na arte cristã medieval foi símbolo de Maria, que em si, abrigou “toda a doçura”, isto é, Jesus.

A eucaristia explicada

“Liturgia da Palavra”

Depois da oração colecta, que conclui os ritos iniciais começa a Liturgia da Palavra.

Os fiéis sentam-se para ouvir primeiro a Palavra de Deus revelada pela Primeira Leitura, que é a leitura de um trecho do Antigo Testamento e que, nos dias de semana,

pode ser também um trecho das Epístolas dos apóstolos ou do Apocalipse (No tempo Pascal a leitura é dos Actos dos Apóstolos). Estes escritos ajudam a compreender melhor a missão e os ensinamentos de Jesus, que o Novo

Testamento nos apresenta.

Os fiéis declaram aceitar a Palavra que acabaram de ouvir dizendo em seguida o Salmo Responsorial.

A segunda Leitura é reservada para os domingos e dias festivos da Igreja. Esta leitura é feita das Epístolas ou dos Actos dos Apóstolos, ou do Apocalipse.

A Segunda Leitura procura ter sempre alguma relação com o texto da Primeira, tornando mais fácil compreender a mensagem apresentada.

Terminada a Segunda Leitura, os fiéis levantam-se para aclamar “Aleluia!”. Che-

gou um momento muito importante e de grande alegria: vamos ouvir a Palavra de Deus transmitida por Jesus Cristo. É a leitura do Evangelho. O Evangelho é, de facto, o ponto alto da Liturgia da Palavra. Jesus está presente através da Sua Palavra, como vai estar presente também depois, no pão e no vinho consagrados.

Completo-se a leitura dos textos bíblicos (as Leituras e o Evangelho). O celebrante explica, então, com suas próprias palavras os factos narrados nos textos.

Esta interpretação é a homilia, uma pregação pela

qual ele traduz e aplica a Palavra de Deus aos nossos dias.

A homilia é obrigatória aos domingos e nas festas de preceito, e recomendável nos demais dias.

Depois de ouvir a Palavra de Deus, de novo de pé os fiéis fazem uma declaração pública de que acreditam nas verdades ensinadas por Jesus. Isto é, reafirmam que estão, todos, unidos pela mesma Fé num só Deus, o Deus que lhes foi revelado por Jesus.

Essa declaração é o Credo: “Creio em Deus Pai...”. Depois dirigem-se em conjunto a Deus dizendo de

seus anseios, necessidades e esperanças através da oração dos Fiéis ou oração Universal que o celebrante recita e onde, a cada pedido, os fiéis suplicam “Senhor, escutai a nossa prece!”.

É quando se pede pela Igreja, pelos que sofrem, pelas necessidades do país, pelas necessidades da comunidade onde se re-



Boletim Janeiro 2008

6	DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> SOLENIDADE DA EPIFANIA DO SENHOR. Lanche/convívio para idosos: casa paroquial de S. Martinho, a partir das 15H30.
12	Sábado	<ul style="list-style-type: none"> “DESPERTAR DA FÉ NOS PEQUENINOS”, III Sessão, orientada pelo P. Feytor Pinto: salão de S. Miguel, das 17H00 às 18H30. Jantar do AGRUPAMENTO de ESCUTEIROS: salão de S. Miguel, 20H00.
13	DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> FESTA DO BAPTISMO DO SENHOR.
14	Segunda	<ul style="list-style-type: none"> Início da SEMANA DE ANIMAÇÃO MISSIONÁRIA na Unidade Pastoral de Sintra, orientada por Missionários Combonianos.
18	Sexta	<ul style="list-style-type: none"> Reunião da Comissão das Festas em honra de N.ªS.ª do Cabo Espichel, 21:30h, centro social de S. Miguel (sala por cima das garagens). As reuniões passam a ter data fixa, terceira sexta-feira de cada mês, excepto se for feriado.
20	DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> 2º ENCONTRO SOBRE A EXORTAÇÃO “SACRAMENTO DA CARIDADE” DO PAPA BENTO XVI: salão de S. Miguel, das 15H30 às 18H30. Esta conferência é orientada pelo Sr Bispo D. Carlos Azevedo. Final da SEMANA DE ANIMAÇÃO MISSIONÁRIA na Unidade Pastoral de Sintra, orientada por missionários Combonianos.
23	Quarta	<ul style="list-style-type: none"> “(A)TRACÇÃO ÀS QUARTAS”, noite de oração, para toda a Vigararia VI: Igreja de S. Miguel, 21H30.
26	Sábado	<ul style="list-style-type: none"> Encontro de TUNAS: salão de S. Miguel, 21H00.
27	DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> Almoço “JANELA”: salão de S. Miguel a partir das 13H00.



Postais da Vila Velha
Fernando Marques

Passeios, as garagens de ocasião

Porque será que sendo a nossa vila de Sintra tão bonita, tão rica em belezas naturais, e tão visitada por gente de todos os cantos do mundo, porque será repito, que os problemas mais básicos ao nível das infra-estruturas de apoio, continuam a não ser discutidos, projectados e executados, para o usufruto geral, e acima de tudo para a elevação do nível da qualidade da oferta que deveríamos proporcionar a quem nos visita?

Um exemplo do que atrás se disse, é o modo como se atraem aos nossos palácios os visitantes, e se permite que se desloquem até a esses locais nos seus próprios carros, e depois com a maior das impunidades, como não existem alternativas, criadas pela autarquia, vá de estacionar os respectivos carros em cima dos passeios, e em todos os cantos que podem ser transformados em garagem de ocasião.

Experimentem dar um pequeno passeio entre a Vila Velha e os Seteais, e verificarão dois ou três pormenores bem reveladores do desleixo e da anarquia que teima em fazer da excepção regra no nosso burgo. Assim, temos de circular entre os passeios e a estrada, ou porque os passeios estão ocupados por carros ali estacionados, ou devido à presença dos plátanos cenetários. Para facilitar as coisas, temos passeios estreitos, como o existente na curva do chafariz dos Pisões, que já apresentam algumas crateras pela falta da pedras no calçadão, ou um pouco mais à adiante, na área dos jardins da Quinta da Regaleira, juntam-se os buracos nos passeios, com o estacionamento caótico, que nos forçam a caminhar pela estrada novamente.

Se subirem aos Seteais, não havendo passeio, é tentar não cair, e avançar pelas valetas, e

encolher o mais que se puder, para não ser levado por alguma viatura mais descuidada.

E assim vai a nossa Sintra, feliz e contente, vendendo travesseiros e queijadas aos turistas, que o resto é coisa sem importância, ou será por sermos demasiado críticos e exigentes?

Parece que vão iniciar-se debates públicos para debater ideias sobre a situação da Estefânia. Desejamos muito sinceramente, que da discussão se faça luz, e que não venham as ideias retrógradas de sempre, manter tudo na enorme escuridão e tristeza, que se verifica nas últimas décadas.

Dicas para ser feliz

PERSEVERANÇA

Venho reflectir sobre essa grande virtude - a perseverança. Quando buscava sobre o que escrever, a pensar em tantos bons temas e em tanta matéria que existe para caminhar para a felicidade, nada me puxava. Resolvi então partilhar esse sentimento e o que dele retive.

Quando iniciamos algo, há um sentido de novidade, de desafio, de entusiasmo que se traduz em energia criadora capaz de vencer todas as dificuldades. Parece que tudo se canaliza para esse objectivo. Com o passar do tempo, as exigências desse nosso início passam a ser outras, e deixamos que o que antes nos parecia leve, passe gradualmente a parecer um peso. O que nos impulsionou a começar continua lá, nós é que vamos deixando de o ver. Identificamos com as circunstâncias e

deixamos de ver o essencial.

Quando a preguiça nos começa a tomar, a nossa mente prodigiosa em nos enganar, começa a arranjar dúvidas, justificações, argumentos e escapatórias para se fortalecer, e aos poucos vamos-lhe dando ouvidos, vamos esmorecendo, até que desistimos e quem sai prejudicado somos nós mesmos.

Na nossa luta interna entre a preguiça e a vontade caprichosa, e a diligência e a força de vontade, quais têm sido os vencedores?

Muitos são os que se iniciam, muitos os inícios e muitas as iniciativas que vamos tendo em nossas vidas. Só por si são enganados, manobras de distração dos nossos egos. Sem a perseverança não passam de inícios, que por não passarem a barreira da dificuldade e da força de vontade, não amadurecem, não nos fazem amadurecer,

nem nos permitem avançar.

Ficamos com a sensação de movimento, com a sensação que fazemos muitas coisas, que nos dedicamos a muitas causas, quando na realidade não saímos do mesmo lugar.

Vivemos num mundo com uma imensa profusão de solicitações e assédios de todas as espécies; achamos que estamos acima dele é ilusão, criticá-lo não o modifica e é perda de tempo.

Se queremos responsabilizarmo-nos pela nossa vida, há que encará-la, definir objectivos, fazer escolhas de acordo com os objectivos, usar a força de vontade, e irmo-nos confrontando com o nosso modo de agir. Aceitar os desvios sem derrotismo, mas sem complacência. Cada momento é vida.

“Um homem é o que é a sua vida, se não trabalha a sua própria vida está miseravelmente a perder tem-



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

Sininho
sininho31@gmail.com

po” (Samael Aum Weor)

Lanço o desafio, de que neste início de ano nos permitamos fazer uma profunda avaliação do nosso tempo, e que direcção queremos dar a cada momento. O tempo é precioso, vale a pena respeitá-lo e



botica da terra

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



Consultório Médico
Miguel Forjaz, Médico

Doença Bipolar

Esta doença, também conhecida por psicose maníaca - depressiva, é uma doença do foro mental, na qual os períodos de depressão e angústia, alternam com períodos de mania (hiper excitação) e euforia (exaltação).

A doença afecta em algum grau, cerca de 2% da população. Pensa-se que a causa é hereditária, desconhecendo-se com exactidão o defeito genético. Cerca de 60% destes doentes têm ou tiveram familiares portadores desta doença. Nalguns casos, parece ter sido uma perda ou acontecimento traumático, o factor desencadeante.

Admite-se que alguns genes reguladores de mensageiros químicos no cérebro são como neuro transmissores, possam estar alterados.

Afecta por igual homens e mulheres. Pode iniciar-se entre os 10 anos e os 40 anos, mas estão descritos casos em

crianças a partir dos 6 anos.

Existem dois tipos de doença, I e II. A doença bipolar tipo I, é a mais grave, alternando a depressão com mania intensa. A depressão geralmente surge primeiro, e dura entre 3 a 6 meses. Na forma menos grave, a de tipo II, tem episódios depressivos de curta duração, alternam com uma forma mais moderada de mania, chamada hipomania. Nesta forma mais leve da doença, a depressão é mais comum no Outono e Inverno, e os estados eufóricos surgem mais na Primavera e Verão.

Existe uma forma mais suave da doença maníaco-depressiva, chamada perturbação ciclotímica. Os períodos de euforia e depressão são menos intensos, duram habitualmente alguns dias e, embora frequentes, surgem em intervalos irregulares. Normalmente a Ciclotimia não evolui para a doença bipolar.

Uma perturbação ciclotímica pode contribuir para o êxito nos negócios, para a liderança, para a criatividade artística, por ex. Pelo contrário, pode provocar resultados negativos na escola ou no trabalho, frequentes mudanças de residência ou de cônjuge, com alterações frequentes do humor.

Sinais e Sintomas

A mania caracteriza-se por uma actividade física excessiva, acompanhada por sentimentos de euforia extremos, que são desproporcionados em relação a um acontecimento concreto.

A fase depressiva pode surgir com melancolia, sentimentos de culpa, ansiedade, dificuldade em raciocinar, alterações dos padrões alimentares e do sono, baixa da auto-estima, pensamentos suicidas, etc.

A intensidade dos sinais e sintomas varia de pessoa para pessoa.

Na fase maníaca da doença, a pessoa pode sentir-se extremamente optimista, e

até acreditar que tem capacidades sobre-humanas. Pode estar eufórica, ou irritável, ou hostil e agressiva. Pode ter dificuldade em dormir. Pode distrair-se facilmente, abordando temas de conversa vários. Uma pessoa maníaca empenha-se em várias actividades de forma inesgotável, e impulsiva, como por exemplo, tentando negócios arriscados, ou visitando assiduamente casas de jogo, arruinando-se financeiramente, sem se aperceber dessa realidade. A actividade mental está acelerada (fuga de ideias). Pode ter a sensação de se encontrar perseguida, com alucinações de tipo paranóide, em que ouve e vê coisas que não existem.

Alguns doentes, cerca de um terço dos casos, apresentam simultaneamente euforia e depressão, situação chamada estado bipolar misto.

Em crianças a doença bipolar pode ser confundida com a conhecida Perturbação de Hiperactividade e Déficit

de Atenção.

Em adolescentes pode estar associada à dependência de substâncias, droga ou álcool, ou ao vício nos jogos de azar, merecendo estes casos toda a atenção no diagnóstico diferencial.

Prognóstico e tratamento

Estes doentes podem não se aperceber da extensão das suas alterações de humor, até que um membro da família ou amigo, o aponte e encoraje a consultar o médico.

A doença não tem cura. É crónica e de longa duração. A associação de medicação e psicoterapia é habitualmente usada e pode contribuir para o controle dos sintomas ao longo do tempo. Os fármacos usualmente prescritos incluem o lítio, um estabilizador do humor, depressivo, psicótico e anti-convulsivantes. O lítio reduz a tendência para mudanças extremas do humor em cerca de 70% dos casos.

Alguns doentes podem beneficiar da participação num grupo de apoio.



Nutrição
Elsa Tristão, Nutricionista

Hora do Lobo (II)

Para os workoolicos que trabalham até às tantas ou, para os heróis e heroínas das vidas suburbanas descritas pelo António Lobo Antunes, que correm de transporte em transporte, de sonho em sonho recalçado, até chegarem a casa e descarregarem, a hora do lobo é transversal às várias classes sociais. E enquanto não se conseguir maneira de parar estes circuitos infernais, para que as pessoas acordem e façam da vida algo mais do que uma corrida, aqui vai mais umas dicas para tentar evitar este comportamento alimentar.

• A todos se recomenda que façam um segundo lanche com alguma abundância, calma e ritual, que deverá ser feito quando começa esta hora, por volta das seis da tarde. Pode ser feito à saída do trabalho, numa pastelaria, ou no próprio trabalho para os

que trabalham até mais tarde. Este poderá ser constituído por leite, iogurte ou chá e pão com queijo fatiado, fiambre magro, queijo fresco ou manteiga magra.

• Faça exercícios físicos. A actividade física relaxa, baixa a tensão e é um poderoso agente anti stress.

• Quando chegar em casa, "desligue a chave geral". Deixe os seus problemas de trabalho... no trabalho. Verifique que as suas preocupações, em sua grande maioria, referem-se a coisas que não pode resolver no momento e, muitas vezes, com coisas que jamais acontecerão. Não acontecem mas a preocupação gera ansiedade e stress e daí para a comida... • Procure desenvolver alguma forma de relaxamento. Poderá, inclusive, utilizá-la aos primeiros sinais de impulso de comer.

• Inclua o prazer em sua

vida. As suas noites podem estar muito monótonas. Não confunda descansar com "não fazer nada", se isto é monótono para si. Pense num "des canso activo", onde poderá fazer algo que lhe dê prazer, desvinculado de qualquer responsabilidade.

• Procure não ter em casa alimentos que você considere de risco. Se isso não for possível, tenha também alimentos diets e lights, para ter opções mais magras.

• Desenvolva actividades prazerosas, que possam ser evocadas ao primeiro sinal interno de impulso de comer. Na hora do perigo utilize-as. De uma caminhada, faça algum trabalho manual, visite um amigo, telefone para alguém, digite um trabalho no computador. Algo que o faça "esquecer da vida" e da... comida... • Cuidado com o tudo ou nada. É pior a sensação de

falta de controlo do que a falta de controlo propriamente dita. Se você errou ou acha que errou não pense que "perdido por cem perdido por mil". Um bombom não deve leva-lo à caixa inteira.

• Poderoso enfraquecedor de um impulso é o decurso de tempo. Se você tiver impulso de comer e estiver preso numa sala pelo tempo suficiente, verificará que sua ansiedade aumenta no início, mas chega num patamar e depois declina. A "vontade passa"! Aí irá sentir-se uma vitória-



sa!!!• Os casos que resistem a meras intervenções deste tipo devem ser tratados com psicoterapia!

O tratamento de escolha para a compulsão nocturna é a PSICOTERAPIA COMPORTAMENTAL E COGNITIVA.

FABRICA DAS VERDADEIRAS QUEIJADAS DA SAPA

QUEIJADAS DA SAPA SINTRA

Volta do Duche, 13
Tel. 219238493

SINTRA PORTUGAL

Desde 1756

 Bem dizer, melhor escrever...
Carlinda Nunes Cerveira



A Língua Portuguesa foi-se desenvolvendo ao longo dos séculos e constitui um património cultural que devemos preservar. Cada povo tem a sua língua materna, uma forma natural e pessoal de comunicação. Os Portugueses, com as

suas viagens terrestres e de navegação, não só deram a conhecer aos europeus outras terras e outros povos de costumes tão diferentes, como também levaram a Língua Portuguesa até aos confins do mundo. Foi através da nossa língua materna que levámos a fé Cristã até esses povos.

Certo é, que em países como Brasil, Angola, Moçambique, Timor, Cabo Verde e Guiné, a língua oficial é o Português e, em muitos outros países em que se fala outra língua, são utilizadas no dia-a-dia, vocábulos portugueses, por influência da nossa presença em tempos recuados. Sem dúvida, que a nossa Lin-

gua faz de nós um povo único que congrega em si pessoas de várias raças e origens.

Por tudo isto, devemos saber falar e escrever correctamente. Eis o principal objectivo deste novo tema "Bem dizer, Melhor escrever..." com que o Jornal Cruz Alta passará a contar. Será uma forma de todos juntos, aperfeiçoarmos a nossa linguagem.

Pela nossa parte será assim e formulamos votos para que os governos de Portugal, queiram e saibam manter vivo, o Português que levámos até aos sete cantos do mundo.

 Vitaminas Espirituais
Elsa Tristão

A árvore dos problemas

Esta é uma história de um homem que contratou um carpinteiro, para ajudar a arrumar algumas coisas na sua quinta.

O primeiro dia do carpinteiro foi bem difícil. O pneu do seu carro furou e ele deixou de ganhar uma hora de trabalho. A sua serra eléctrica avariou, ele cortou o dedo, e finalmente, no final do dia, o seu carro não funcionou.

O homem que contratou o carpinteiro ofereceu uma boleia para casa e, durante o caminho, o carpinteiro não falou nada.

Quando chegaram a sua casa, o carpinteiro convidou o homem para entrar e con-

hecer a sua família. Quando os dois homens estavam a se dirigir para a porta da frente, o carpinteiro parou junto a uma pequena árvore e gentilmente tocou as pontas dos galhos com as duas mãos. Depois de abrir a porta da sua casa, o carpinteiro transformou-se. Os traços tensos do seu rosto transformaram-se em um grande sorriso, e ele abraçou os seus filhos e beijou a sua esposa.

Um pouco mais tarde, o carpinteiro acompanhou a sua visita até o carro. Assim que eles passaram pela árvore, o homem perguntou por que ele havia tocado na planta antes de entrar em casa.

"Ah", respondeu o carpinteiro, "esta é a minha planta dos problemas."

"Eu sei que não posso evitar ter problemas no meu trabalho, mas estes problemas não devem chegar até aos meus filhos e à minha esposa. Então, toda noite, eu deixo os meus problemas nesta árvore quando chego em casa, e apanho-os no dia seguinte."

"E senhor quer saber de uma coisa? Todas as manhãs, quando eu volto para buscar os meus problemas, eles não são nem metade do que eu me lembro de ter deixado na noite anterior..."

Autor desconhecido



M A F E P
segurança contra incêndios

Casal João Félix, Abrunheira
2710 - 029 Sintra
Tel.: +351 219152251 geral@mafep.pt
Fax: +351 219152253 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 Telefone: 21 924 37 21 / 34 70
Lourel Fax: 21924 34 70
2710-360 Sintra Email: geral@arti-sintra.pt



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



 A nossa caminhada
Cristina Martinez (Néné)



 Poesia
António Monginho

Os 7 defeitos psicológicos

O evoluir dos tempos, a descoberta de novas tecnologias e sobretudo a mudança de mentalidades, levam-nos inevitavelmente à aceitação de quase todos os comportamentos como "normais". Por vezes, é muito difícil identificarmos os nossos pecados, até porque quando se fala em pecados mortais, temos todos uma certa tendência para nos pôr na defensiva. Podemos até cair na tentação de pensar que isso é coisa de gente má e sem princípios e que nós até nem somos assim tão más pessoas. Não há dúvida que o termo tem uma forte conotação negativa e que nos custa e até assusta vê-lo associado a nós próprios, mas se considerarmos os ditos "pecados mortais ou capitais" apenas como os nossos defeitos psicológicos, talvez se torne mais fácil encará-los e admiti-los.

No texto do artigo do mês passado houve uma alusão a todos, numa história tão banal, que provavelmente a personagem principal, Eva (ou nós próprios) lendo-a ou vivendo-a na superficialidade, diria que não cometera nenhum pecado. E em que equívoco estaria a incorrer!

Se analisarmos com mais profundidade e consciência o dia da nossa personagem/nosso dia, talvez consigamos perceber que por detrás do sonho de Eva manifesta-se a **luxúria**,

numa das suas formas mais discretas a inconsciente. À primeira vista podemos dizer que não mandamos nos nossos sonhos, mas, não nos podemos esquecer que os sonhos têm sempre a ver com as nossas vivências, preocupações, pensamentos mais obscuros, ideais, etc.. A luxúria não tem apenas que ver com prostituição, pedofilia, orgias, swings ou quaisquer outras formas de depravação sexual. Ela está à nossa volta, por todo o lado, e é difícil não nos deixarmos influenciar.

Mais adiante denota-se a **inveja**, camuflada por uma enganosa admiração, pela vida de outra pessoa, pelo seu marido e até pelos seus filhos. Inveja essa que talvez ela própria não consiga reconhecer e que a prejudica, pois se por um lado se sente melancólica por não ter a "sorte" da outra, por outro julga-se mais merecedora do que a invejada. Aqui junta-se o orgulho à inveja. Nota-se um certo desdém no desenrolar dos seus pensamentos em relação à vizinha e aos filhos que denota o seu sentimento de superioridade em relação de um povo. É o seu **orgulho** que fala mais alto. No fundo, sente que ela é que tinha direito a ter uma vida que ela considera perfeita.

A **cobiça** aparece aqui e ali: na casinha de madeira para a velhice, no lugar da colega de trabalho, na

piscina que ainda não tem... enfim, sempre no querer mais e mais, na eterna insatisfação, no não apreço das coisas que já temos.

A **ira** aparece muito disfarçada, na referência à colega que inveja e a quem se sente superior achando-se no direito de lhe ocupar o lugar (outra vez o orgulho). É uma ira por enquanto controlada, mas que vai minando e destruindo por dentro até ao dia em que sairá com uma explosão, da pior maneira possível, porque esteve em pressão demasiado tempo.

A **preguiça** está por demais evidente em pequenos detalhes que nos parecem tão sem importância, como o facto de se perder tempo útil com refeições muito prolongadas, deixar para amanhã o que se pode fazer hoje, dormir mais do que o corpo precisa para se recompor, alegando as mais variadas razões e justificações para o fazer. Talvez uma desculpa para prolongar o tempo de ócio?!

A terminar temos uma manifestação muito directa e simplista da **gula**. O excesso de comida é um dos males do nosso tempo, mas o pecado da gula tem diversas ramificações e motivações muito mais profundas do que as que habitualmente conseguimos perceber.

Nardos sobre as florestas

Nardos sobre as florestas
Pesporrências
frouxas à procura de um sentido

Gatos e luar. Catatuas
loucas
E um pássaro a desejar
ser nave e evoluir.

Vejo tudo longe. Vejo
tudo perto.

Cruzo-me com todos
no lugar exacto.



Será que eu sou?

Será que eu sou?
Terei eu medo de ser?

Penso. E o que penso sou.
O que não sou, não sei
Quem souber

Avance
Tenho medo do que penso.



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 2710-961 SINTRA
TEL: 21 923 93 00 FAX: 21 923 92 92 panisintraclix.pt

RETROSPECTIVA 2007



Dia da UPS



Atracção às Quartas



Domingo de Ramos



Catequese Praia das Maças



Homilia Diac. Carlos



Via Sacra



Procissão 13 de Maio



Nespereira



Comi. N. Sr. Cabo Espichel



Despedida P. Rui

2007

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 (L.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 Cambourac, nº 9 - 1º
2710-553 Sintra (Junto ao mercado de Sintra)

ESPAÇO DE APOIO AO ESTUDO



 Sintricare

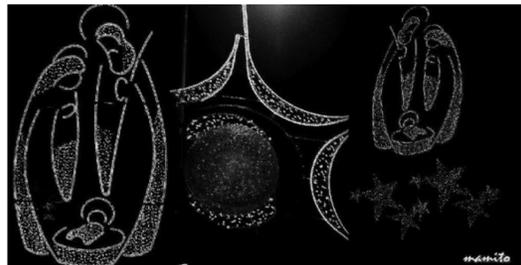
Apoio nas Actividades Escolares | Explicações Individuais

Foto Comentário
Guilherme Duarte

As “vacas magras”

Que estamos a viver um tempo de “vacas magras”, já todos o sabemos e quase todos o sentimos no bolso. Que esse tempo se esteja a prolongar muito para além do que seria previsível e razoável, isso já nos custa um pouco mais a compreender, e mais ainda a aceitar resignadamente. Pelo “andar da carruagem” parece que no nosso país as “vacas” irão continuar magras durante muito mais tempo ainda, para azar delas e infelicidade nossa. A verdade é que andamos já todos saturados de as ver escanzeladas e magricelas, em contraste com algumas outras, poucas, que se apresentam bem gordas e luzidias. Pode ser que um dia, quando os donos da herdade resolverem mudar

de maior, comece a haver ração suficiente para todas, e entremos finalmente no ambicionado e prometido tempo de “vacas gordas”.
Vem esta alusão “pecuária” a propósito das tradicionais iluminações de Natal, que este ano em Sintra estão, também elas, bastante mais “magras” do que em anos anteriores. É a crise a fazer sentir-se também nas decorações natalícias. O dinheiro não abunda, e há necessidades mais prementes, a justificar prioridade na aplicação dos parques recursos financeiros da autarquia. Penso que todos compreendemos a inevitabilidade desta “dieta”, até porque já nos habituámos a ela, desde que os “dietistas” tomaram conta da governação deste país.



Ainda as antenas de telemóveis

Nosso caríssimo e amigo Sr. Rui Fernandes, teve a amabilidade de nos informar o endereço de de um site, que ajudará a esclarecer um pouco melhor as dúvidas, a quem como eu, se preocupa com a possível perigosidade para a saúde pública, das antenas de comunicações móveis instaladas em zonas residenciais, escolas ou parques infantis. Porque o referido site contém informação importante, divulgo aqui o respectivo endereço, agradecendo ao Sr. Rui Fernandes a sua preciosa colaboração. Esperamos que outros leitores lhe sigam o exemplo e façam desta coluna um espaço de todos nós. Ficamos à espera.
Endereço do site MONIT:
<http://www.lx.it.pt/monit/>

Notícias

Urgente cuidar

Permitam-me um pequeno reparo, a quem de direito claro.
Quem não cruza a passagem aérea sobre a linha do caminho-de-ferro que vai dar ao terreno da Câmara Municipal de Sintra na Portela? Ou melhor, quem ainda a não cruzou nestes últimos tempos? Se não o fizeram então lanço-vos um desafio; Façam-no! Mas... Não se assustem, porque a dita passagem é um ninho de ferrugem e falta de cuidado. Não se percebe como é possível que se deixe chegar ao ponto a que chegou uma estrutura daquelas que é pisada dezenas de vezes por dia e que precisa de manutenção e cuidados urgentes e regulares, já que está exposta à intempérie e como é em ferro, fácil se torna enferrujar, mas como em tudo na vida à remédio,

basta vontade e atenção. Agora a minha dúvida é, para onde foram estas duas peças importantes? Teriam tirado férias ilimitadas? Esqueceram-se de aparecer em publico? Foram erradicadas do dicionário e vida da nossa edilidade? Que se passa?
Será possível que não vejam o estado de degradação e perigo a que chegou aquela ferramenta tão útil e já tão enraizada nas nossas vidas? É assim um empate tão grande de capital que não possa ser levada a cabo uma revisão e tratamento conveniente da passagem?
Perdoem-me os responsáveis e entendidos na matéria, sou apenas leiga no assunto, mas ainda sei que raspando a ferrugem e aplicando “zarcão” ou outro produto que sirva os mesmos propósitos e

posteriormente se pintarem tudo, a coisa talvez fique com um ar apresentável pelo menos, porque quanto à segurança... Isso será conveniente não haver memórias curtas e lembrem os acidentes que já tiveram lugar com graves danos quer humanos quer materiais em outras passagens idênticas e não só.
É URGENTE reparar a passagem, muito mais que empapoiar a ruas para o Natal, porque mesmo sem luzes e enfeites Jesus está, vem e “nasce” sempre nos corações que O querem acolher, não precisa que se estraguem largas centenas de euros que poderiam ser encaminhados mais proveitosamente em manutenções urgentes.



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.º9 - Janeiro:

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

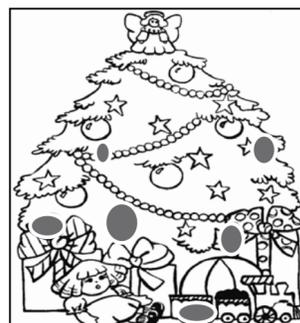
Solução do N.º8 - Dezembro

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

“Gastamos quilos de cera, milhares de euros em flores e em estátuas, e esquecemos, com frequência, as imagens vivas de Cristo: todas as pessoas, especialmente os pobres, os presos, os perseguidos, os famintos, os doentes e nus”.
(Mt 25, 31-46)

Modas Vestcelest
Homem - Senhora - Criança
Celeste Gomes
Largo Visconde Assoca, 7 - A
Telf: 21 9281448
Janas - Sintra

Soluções do número anterior:



Receita

Manuela Alvelos

DELÍCIA DE CHOCOLATE COM NOZ

Ingredientes:

- 220g de açúcar;
- 5 Ovos;
- 200g de farinha com fermento;
- 80g de chocolate em pó;
- 200g de miolo de noz;
- Manteiga para untar;
- Farinha para polvilhar.

Preparação:

Bata bem o açúcar e os ovos, com a batedeira elétrica, até obter um creme fofo. À parte, derreta a manteiga, adicione a raspa de limão e junte o creme.
Peneire a farinha com fer-



mento e adicione ao preparado anterior. Volte a bater bem, até ficar bem misturado. Junte o chocolate e as nozes. Verta na forma e leve a meio forno, por 45 minutos.

Desenforme morno. Corte o bolo ao meio e recheie; componha e termine com creme

Pensamento:

“A nossa vida é uma peregrinação, que nos conduz de um ponto a outro do globo terrestre. A meta da nossa viagem resplandece nas alturas, lá ao longe. Esse brilho é o paraíso, para o qual todos nós fomos criados. Os nossos anos vão passando ao longo dos caminhos do tempo que sulcam o mundo humano.”

Dica:

ELIMINAR CHEIROS DA LAREIRA

Quando for acender, coloque entre os pedaços de lenha algumas cascas de limão ou laranja. O fumo ficará com o aroma de citrinos e perfumará a casa.

Provérbio:

“Não há guerra de mais aparato do que muitas mãos no mesmo prato.”

Anotada:

O Pai chama o filho para que ele vá à escola.
- Paizinho, vou dar-lhe três razões porque não quero ir: estou com muito sono, não gosto de ir à escola, as crianças riem-se de mim.
Responde o Pai:
- E eu vou dar-te três razões pelas quais tu tens de ir: é tua obrigação, tu tens 45 anos, tu és o director da escola.

Quatro em um

Descubra as 7 diferenças entre estes 2 desenhos:



Semana de Animação Missionária na Unidade Pastoral de



que lhe advém do Baptismo e o seu compromisso missionário ad intra e ad extra; informar e reflectir sobre as situações de injustiça e exploração nas relações entre os vários povos, e promover um estilo de vida mais evangélico; partilhar com as igrejas locais o carisma do Instituto e o testemunho missionário, neste caso do P. João, que esteve 4 anos no Congo, do P. Agostin-

ho, que passou vários anos no Brasil e, dentro do possível, da 1ª Beta, que esteve 5 anos no Quênia, (haverá ainda a possibilidade de participarem outros missionários); propor a vocação missionária em todas as suas formas aos jovens e aos adolescentes; promover a partilha de bens (espirituais e materiais) em favor da missão.

Ao longo da semana, os Missionários Combonianos passarão por vários grupos, movimentos, lares e escolas da Unidade Pastoral, e presidirão às Eucaristias.

Vamos acolher com muita amizade e gratidão os nossos Missionários, e aproveitar bem a sua presença entre nós.

De 14 a 20 deste mês de Janeiro vai realizar-se, na Unidade Pastoral de Sintra, uma Semana de Animação Missionária, da responsabilidade dos Missionários Combonianos.

Os objectivos deste trabalho pastoral são: apresentar a realidade da missão ad gentes hoje; consciencializar o povo de Deus para a sua responsabilidade missionária.



Intenções do Papa para Janeiro



Geral: Que a Igreja aumente os seus esforços em favor da plena unidade visível, na qual se espelha a comunhão de amor do Pai, do Filho e do espírito Santo.

Missionária: Que a Igreja em África, que se prepara para celebrar a 2.ª Assembleia especial do Sínodo dos Bispos, continue a ser sinal e instrumento de reconciliação e de justiça num continente ainda marcado por guerras, explorações e pobreza.

Calendário Litúrgico em Janeiro - Ano A

Dia 6 - EPIFANIA DO SENHOR

LEITURA I Is 60, 1-6
«Brilha sobre ti a glória do Senhor»

Salmo 71, 2.7-8. 10-11. 12-13

Refrão:
Virão adorar-Vos, Senhor, todos os povos da terra.

LEITURA II Ef 3, 2-3a.5-6

«Os gentios recebem a mesma herança prometida»

EVANGELHO Mt 2, 1-12
«Vimos do Oriente adorar o Rei»

Dia 13 - DOMINGO DO BAPTISMO DO SENHOR

LEITURA I Is 42, 1-4.6-7
«Eis o meu servo, enlevo da minha alma»

Salmo 28, 1-4.9b-10

Refrão:
O Senhor abençoará o seu povo na paz.

LEITURA II 1 Actos 10, 34-38

«Deus ungiu-O com o Espírito Santo»

EVANGELHO Mt 3, 13-17
«Depois de ter sido baptizado, Jesus viu o Espírito de Deus descer sobre Si»

Dia 20 - DOMINGO II DO TEMPO COMUM

LEITURA I Is 49, 3.5-6
«Farei de ti a luz das nações, para que sejas a minha salvação»

Salmo 39, 2 e 4ab.7-8a.8b-9.10-11ab (R. 8a e 9a)

Refrão:
Eu venho, Senhor, para fazer a vossa vontade.

LEITURA II 1 Cor 1, 1-3

«A graça e a paz de Deus Pai e do Senhor Jesus Cristo estejam convosco»

EVANGELHO Jo 1, 29-34
«Eis o Cordeiro de Deus, que tira o pecado do mundo»

Dia 27 - DOMINGO III DO TEMPO COMUM

LEITURA I Is 8, 23b - 9, 3 (9, 1-4)

«Na Galileia dos gentios o povo viu uma grande luz»

Salmo 26, 1.4.13-14 (R. 1a)

Refrão:
O Senhor é minha luz e salvação.

LEITURA II 1 Cor 1, 10-13.17

«Falai todos a mesma linguagem e não haja divisões»

EVANGELHO Mt 4, 12-23
«Foi para Cafarnaum, a fim de se cumprir o que anunciara o profeta Isaías»

NATAL



TEMPO COMUM



Notícias Ag. Ecclesia

“SPE SALVI” - DO SUMO PONTÍFICE BENTO XVI

“É na esperança que fomos salvos”. Com estas palavras, tiradas da carta de São Paulo aos Romanos (Rm 8,24), o Santo Padre Bento XVI inicia a sua nova encíclica intitulada Spe Salvi (Salvos na esperança), publicada nesta sexta-feira, 30 de novembro, festa do apóstolo Santo André.

Destinada a toda a Igreja, a nova carta do Santo Padre vem chamar a nossa atenção para a esperança cristã, razão que não falha, uma vez que é baseada na Palavra do Deus fiel que nos redime. “A redenção nos é oferecida no sentido que nos foi dada a esperança, uma esperança fidedigna, graças à qual podemos enfrentar o nosso tempo presente”, escreve o papa.

Spe Salvi responde, basicamente, a duas perguntas: em que consiste esta esperança, que é redenção, e o que podemos esperar? Nesse sentido, o Santo Padre lembra, em primeiro lugar, que a fé, adquirida no Baptismo, é o fundamento da esperança. Ela “confere uma nova base, um novo fundamento, sobre o qual o homem se pode apoiar e, conseqüentemente, o fundamento habitual, ou seja, a riqueza material, relativiza-se”.

Em segundo lugar, a encíclica recorda-nos que o objecto principal da nossa esperança é a vida eterna, um desejo que nasce da fé. Diante das muitas esperanças sobre as quais construímos a nossa vida, é preciso perceber que só Deus é a “grande esperança” e que “o homem tem necessidade de Deus; do contrário, fica privado de esperança”.

O Sumo Pontífice, de maneira clara e objectiva, alude à crise de esperança pela qual o mundo passa, relacionando-a à crise de fé. Mais uma vez, ele esclarece que quando se exclui Deus, a vida se esvazia de sentido e a esperança se

torna “perversa”. Tende-se, então, a buscar a redenção na ciência, no progresso, na economia, na política. Tudo isso, porém, diz Bento XVI, deixa um vazio incapaz de dar sentido e satisfazer a esperança humana que só é plenamente satisfeita por um Amor Absoluto.

Em Spe Salvi, o Papa insiste que a esperança cristã não está situada num além imaginário, mas já se faz presente em nós quando o amor de Deus nos alcança e nos torna capazes de amar, abrindo-nos ao outro. “Não é a ciência que redime o homem. O homem é redimido pelo amor”, mas “um amor incondicionado”. E é exactamente isso que nos faz ter esperança frente a um mundo tão marcado pelo egoísmo, pelas injustiças e por toda a espécie de sofrimento.

Salutar, também, é a palavra do Santo Padre ao apontar a oração, o agir, o sofrimento e o juízo, como lugares de aprendizagem e de exercício da esperança, dando nova dimensão a essas realidades tão presentes na nossa vida.

Ao concluir a sua encíclica, Bento XVI fá-lo com uma prece a Maria, apontada como estrela da esperança que nos faz chegar a Jesus Cristo, “sol erguido sobre todas as trevas da história”. Ela permanece no meio dos discípulos “como a sua Mãe, como Mãe da esperança”.

Temos certeza de que estes ensinamentos do Santo Padre, que acolhemos com alegria, se constituirão em novo alento para o nosso povo, para as nossas comunidades e para toda a humanidade, tão necessitada da “grande esperança” que dá sentido à vida e força para vencer as dificuldades do dia a dia.

Queremos ser, cada vez mais, pessoas de esperança!



SPE SALVI - “Salvos pela Esperança” DO SUMO PONTÍFICE BENTO XVI

AOS BISPOS AOS PRESBÍTEROS E AOS DIÁCONOS
ÀS PESSOAS CONSAGRADAS
E A TODOS OS FIÉIS LEIGOS
SOBRE A ESPERANÇA CRISTÃ

VEDICERCA

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

PAINÉIS PLASTIFICADOS

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

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

VEDAÇÕES • REDES • ARAMES • POSTES

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

Palavras para ler e ver

Começar um novo ano não significa deixar o passado lá atrás. O passado faz parte de nós, sem ele não existia nem presente, nem futuro. Acreditar que tudo será ainda melhor neste ano que começa, levando connosco tudo o que aprendemos nestes anos já terminados.



Esta **Lição de Tango**, da reconhecida escritora **Sveva Casati Modignani**, é também uma das muitas lições que a vida nos proporciona. A experiência do passado com a esperança do futuro. Giovanna e Matilde não aparentam ter nada em comum. A primeira é uma simpática antiquária, casada e com uma filha adolescente; a outra é uma pobre idosa que vive sozinha numa águas-furtadas, das quais teimosamente não se deixa despejar. Os seus caminhos cruzam-se levando a uma profunda amizade. Matilde ajudará a jovem a encontrar a serenidade e o amor, enquanto que Giovanna acompanhará Matilde ao longo da sua caminhada final.

O Velho e o Mar é uma novela de **Ernest Hemingway**, escrita em Cuba em 1951. É uma das suas obras mais famosas, tendo ganho um Prémio Pulitzer, e narra a luta de um velho pescador com um peixe-espada gigante em alto mar. Nesta luta vemos reflectida a luta do ser humano, não só com a própria natureza, mas também consigo mesmo. A importância da experiência e da perseverança. Este é um daqueles livros sobre o qual me atrevia a dizer que, ninguém pode deixar de ler.



A Sugestão deste mês vai para um site que contém a sagrada escritura e comentários teológicos sobre a mesma. Vale a pena visitar e guardar nos favoritos de forma a ser um guia espiritual para o nosso dia a dia.

http://www.clerus.org/bibliaclerus/index_por.html

Brinquedos de Hoje no Museu do Brinquedo

Até dia 2 de Fevereiro, no Museu do Brinquedo em Sintra, as crianças poderão ver de forma interactiva a diferença entre os brinquedos antigos, expostos no Museu, e aqueles com que elas gostam de brincar nos dias de hoje.

Maria João Bettencourt



UM LIVRO DE JOAQUIM DE ALMEIDA

No passado dia 19 de Dezembro realizou-se no Palácio Valenças o lançamento de um livro infantil intitulado "Óscar, o Camaleão". Escrito pelo actor Joaquim de Almeida em colaboração com o guionista norte-americano Jonh Frey e com ilustrações de João Ramos este livro foi editado pela Tê Publicidade numa iniciativa de Fernando Pereira, um nome grande da cultura sintrense, que transformou a "Taverna dos Trovadores" em S. Pedro de Sintra, num dos mais frequentados e prestigiados pólos culturais da nossa terra.

Presidida pelo Sr. Presidente da Câmara Municipal de Sintra, Prof. Fernando Seara, esta cerimónia arrastou até ao bonito palacete da Vila Velha uma legião de profissionais da comunicação social que deram a este acontecimento a cobertura que o prestígio do autor justifica plenamente.

O livro é muito interessante e é o primeiro de uma colecção de quatro volumes que con-

tarão a história do Óscar que, como o autor fez questão de sublinhar, não é mais do que o próprio Joaquim de Almeida. Desde os bancos da escola, de onde foi sendo sucessivamente expulso, como o actor confessou no seu discurso de apresentação da obra, os livros acompanharão o percurso do Óscar até conseguir realizar o seu sonho secreto, conquistar a estatueta mais cobiçada pelos actores de cinema de todo o mundo: o Óscar. E porque não?

**Elsa Tristão e
Guilherme Duarte**



Festas, Casamentos e Eventos Empresariais
Quinta dos Eucaliptos
um espaço agradável para a sua festa

Visite-nos

Rua de Sta. Clara nº 4
Monte-Santos - Sintra
Telemóvel - 91702 1081

www.quintadoseucaliptos.com

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



FILME EM DESTAQUE: "PEÕES EM JOGO"

(Título original: "LIONS FOR LAMBS")

Realização: Robert Redford

Intérpretes: Robert Redford; Meryl Streep; Tom Cruise; Michael Peña.

Género: Drama/Thriller/Guerra Idade: M/16 anos Duração: 88 m

Um político ambicioso, uma jornalista respeitada, um professor idealista, um estudante inquieto e dois soldados corajosos personificam a hipocrisia e a manipulação, a integridade e a independência, o idealismo e a pedagogia, a dúvida, a amizade, a abnegação e o companheirismo. Como pano de fundo, a guerra. Foi com todos estes "ingredientes" e com dois actores de excepção que Robert Redford realizou um filme que, não estando a alcançar um grande sucesso de bilheteira é já considerado pela crítica especializada como um dos melhores filmes do ano e um dos mais sérios candidatos à próxima nomeação para os Óscares.

"Peões em Jogo" é um filme político, crítico, polémico e há quem o considere mesmo, "panfletário". Filmado, grande parte dele, no interior de dois gabinetes onde, num deles, um senador ambicioso tenta manipular uma jornalista veterana, prestigiada e íntegra, e no outro um professor idealista e interessado procura compreender e motivar um dos seus melhores alunos que, em crise de identidade, está indeciso quanto ao seu futuro. Estas duas conversas que estão a decorrer em dois locais distantes um do outro, entre pessoas com personalidades diferentes e com ideias e objectivos tão antagónicos têm um tema comum: de novo a guerra. À margem das manobras políticas e da dialéctica ideológica estão dois soldados, amigos desde os tempos da faculdade, que feridos e sózinhos no alto de uma montanha gelada do Afeganistão, temem pela sua vida ao pressentirem a aproximação dos guerrilheiros Talibans.

Este trabalho de Robert Redford é um interessante exercício de reflexão sobre a guerra, os interesses obscuros que estão por detrás dela, as manobras de bastidores que a promovem e alimentam e o sentimento de apoio ou rejeição com que o povo americano a encara. Não é um filme fácil nem é um filme que agrade aos apreciadores de cinema espectáculo e barulhento. Redford previliou a palavra em detrimento da acção, não cedeu a facilismos e obriga o espectador a estar atento e a utilizar os neurónios. "Peões em Jogo" fala-nos de guerra é verdade, mas mostra-nos a sua face oculta, aquela que se esconde no conforto de gabinetes luxuosos onde se conspira, manipula e se mente. Fala-nos da guerra que os políticos

alimentam, que o povo rejeita e que os jovens soldados sofrem na pele. Fala-nos ainda de hipocrisia, de idealismo e de bravura e companheirismo.

Acusado injustamente de ser demasiado teórico, este filme, tem nos diálogos, cuidados e inteligentes, um dos seus grandes trunfos, a par de um excelente naipe de actores, com especial destaque para Meryl Streep e Robert Redford que nos brindam com duas interpretações soberbas. Pena é que, num filme em que é fundamental seguir os diálogos com atenção, para que não se perca o fio à meada, as legendas passem com demasiada rapidez impedindo que os espectadores que não dominam a língua inglesa os possam acompanhar na sua totalidade. É lamentável.



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 S. Salema;
Mafalda Pedro; P. Carlos Jorge;
Guilherme Duarte; P. Valter Malaquias;
Rui Antunes;

Jornalista:

Guilherme Duarte

Colaboração:

Diac. António Costa; Manuela Alvelos;
Cristina Martinez; Elsa Tristão;
Mafalda Pedro; Miguel Forjaz;
"Sininho"; Fernando Marques;
Carolina Nunes Cerveira; Rui Antunes;
João Amara;
David Elias da Conceição; José Pedro Salema;
António Monginho; Leonor Wemans;
Isabel Afonso; Maria João Bettencourt;

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
:: 93 719 81 24 ::
:: cruzalta-publicidade@paroquias-sintra.net ::

Impressão:

Empresa Gráfica Funchalense
:: MORELENA - PERO PINHEIRO ::
Tiragem deste número:
2000 exemplares



 **O olhar das Crianças**
David Elias da Conceição - 6 Anos

Chamo-me David e gosto muito do meu nome. Também gosto dos meus pais e da minha irmã que só tem um ano, mas tenho ciúmes porque a mãe passa muito tempo com ela a mudar-lhe as fraldas. As outras coisas que gosto são

da minha Escola, que gostava que tivesse um "muro de osgas" para eu poder subir.

Adoro comer presunto e ter namoradas (as meninas mais giras têm cabelos loiros e uns lábios lindos).

Gosto de passear. Gostei mais de visitar o Castelo dos Mouros do que o Palácio de Sintra. Gosto de fazer fantoches e pinturas. Gosto do Action Man, do Homem Aranha e do Picachu. Já sei que o Presidente da República se chama

Cavaco Silva, mas não sei dizer qual é o emprego dele."



SEGUNDA-FEIRA

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

NÃO 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.



Travessa da Portela | Sintra

Tel: 21 910 00 80 www.cintramedica.pt