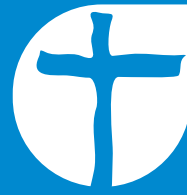




Cruz Alta



Fevereiro 2008

Edição nº 50 - Ano VI
Director: P. Carlos Jorge

www.paroquias-sintra.net

V ANIVERSÁRIO





Parabéns querido Cruz Alta



Caríssimos leitores, há 5 anos atrás foram escritas e lidas as primeiras linhas deste nosso jornal, o nosso querido Cruz Alta!

Têm sido anos, de aprendizagem, crescimento, evolução e sobretudo de muita dedicação a este projecto. Por vezes nem sempre a dedicação é suficiente, ou pelo menos não parece... sobretudo quando se trata de ultrapassar as dificuldades, mas julgo que o segredo que une este grupo é a amizade, a inter ajuda, a dedicação, o empenho e a convicção sempre presente

de que queremos e de que vale a pena continuar.

O Cruz Alta é feito por um grupo de pessoas que em cada edição, desde a preparação até à distribuição, dão sempre o seu melhor, sem pretensões de profissionalismos, mas sempre com a ambição de fazer bem e melhor, e de agradar aos seus leitores.

Entramos no 6º ano de existência com a edição nº 50, assim, esta edição, é dedicada a todos os que presentemente colaboram com o nosso Cruz Alta, escritores, revisores, paginadores, fotógrafos, distribuidores, publicitários, anunciantes, a todos os

que recentemente se disponibilizaram para mais esta "aventura", a todos aqueles que já colaboraram, aos nossos leitores e a todos aqueles que sonharam este projecto.

Que o "sonho" continue...



Renascer das cinzas

Vamos iniciar mais um tempo forte da Igreja, a Quaresma, tempo de conversão, de caminhada que culminará no dia do Ressuscitado, dia da alegria, dia Sem Fim. Tudo começa em quarta-feira de cinzas, dia de jejum e penitência, encontro com a nossa condição humana, de fraqueza e de pecado.

As cinzas simbolizam dor, morte e penitência. Já o Antigo Testamento evoca este conceito, (livro de Ester 3, 1-2). Mardoqueu veste-se de saco e cobre-se de cinzas quando sabe do decreto do Rei Assuero I, da Pérsia que ordenou à morte todos os judeus do seu império. Jó, mostrou o seu arrependimento vestindo-se de saco e cobrindo-se de cinza (Jo 42, 6). Daniel, que se esforçava por entender nas Escrituras o número dos anos que, segundo a palavra do Senhor ao profeta Jeremias,

haveriam de completar-se sobre as ruínas de Jerusalém, isto é, setenta anos. E voltei minha face para o Senhor Deus, implorando-o em orações e súplicas, no jejum, no cilício e na Cinza. (Dn 9, 2-3).

O próprio Jesus fez referência ao uso das cinzas, a respeito daqueles povos que se recusavam a arrepender-se dos seus pecados, apesar de terem visto os seus milagres e escutado a Boa Nova. Nosso Senhor proferiu: "Ai de ti, Corazim! Ai de ti, Betsaida! Porque se em Tiro em Sidônia tivessem sido realizados os milagres que em vós se realizaram, há muito se teriam arrependido, vestindo-se de cilício e cobrindo-se de cinza (conf. Mat 11,21)

A Igreja, desde dos primeiros tempos, continuou a prática do uso das cinzas com o mesmo simbolismo. No seu livro "De Poenitentia", Tertuliana

(160-220 DC), prescreveu que um penitente deveria "viver sem alegria vestido com um tecido de saco rude e coberto de cinzas". O famoso historiador dos primeiros anos da Igreja, Eusébio (260-340 DC), relata no seu livro A História da Igreja, como um apóstata (o que renega a fé), de nome Natalis se apresentou vestido de saco e coberto de cinzas diante do Papa Ceferino para lhe suplicar perdão.

Com o passar dos tempos, o uso das cinzas foi adoptado como sinal do início do tempo da Quaresma. As primeiras edições deste sacramental datam do século VII.

Na nossa liturgia, actual, de Quarta-Feira de Cinzas, utilizamos cinzas feitas com os ramos de palmas distribuídos no ano anterior no Domingo de Ramos. O sacerdote abençoa as cinzas e as impõe, dizendo "Arrependei-vos e acreditai



"- O deserto é bonito – disse o príncipezinho. E era verdade. Sempre gostei do deserto. Uma pessoa senta-se numa duna. Não vê nada. Não ouve nada. E, no entanto, há qualquer coisa a brilhar em silêncio. - O que torna o deserto bonito – disse o príncipezinho – é haver um poço escondido em qualquer parte..."

(O Príncipezinho, Antoine de Saint-Exupéry)



Em breve vamos iniciar o tempo da quaresma. Uma viagem de 40 dias, ou seja, de toda a vida. Uma travessia de um 'deserto'. Um percurso por dentro da alma. Não nos perderemos. Sabemos de onde partimos. Sabemos para onde vamos. Sabemos com quem vamos. Sabemos para o que vamos. No final encontraremos O POÇO. E, em torno dele, mais de nós e mais de Deus, mais unidos que nunca, bailaremos a dança da VIDA. Vamos?

(Estou a ver qualquer coisa a brilhar em silêncio...)

no Evangelho" ou "Lembra-te, homem, que és pó da terra e à Terra hás-de Voltar".

É tempo de nos prepararmos para o caminho que iremos percorrer nesta Quaresma. Compreendendo o significado profundo das cinzas que iremos receber; olhar para os nossos actos de hoje e de ontem e lamentarmos os nossos momentos de desamor. Só assim, poderemos voltar os nossos corações para Deus sedentes do seu perdão, do seu amor.

Gostaria de terminar com esta passagem da Homilia de Quarta-Feira de Cinzas, na Basílica de Santa Sabina, 2003, do nosso saudoso

Papa João Paulo II, "Receber as cinzas sobre a cabeça significa reconhecer-se como criatura, feita de terra e destinada para a terra; significa, ao mesmo tempo, proclamar-se pecador, necessitado do perdão de Deus para poder dar nova vida à esperança do encontro definitivo com Cristo, na glória e na paz do Céu.

Esta perspectiva de alegria compromete os cristãos a fazer todo o possível para antecipar no tempo presente um pouco da paz futura. Isto pressupõe a purificação do coração e o fortalecimento da comunhão com Deus e os irmãos.

Pequeno Dicionário das religiões

CEGONHA

Na Bíblia a cegonha é incluída entre os animais impuros, mas de resto geralmente é venerada como animal que traz sorte. No extremo oriente é símbolo de longa vida, porque se supunha ter uma enorme longevidade. Frequentemente (por ex no Egipto, na Antiguidade Clássica, entre os santos Padres) era considerada

símbolo da gratidão dos filhos porque se dizia que os filhotes emplumados das cegonhas alimentavam os seus pais. Como exterminadora de serpentes, no cristianismo era considerada inimiga do demónio e, conseqüentemente, símbolo de Cristo. Como ave migratória que volta anualmente, simboliza a ressurreição. Provavelmente é considerada portadora dos

bebés recém-nascidos porque retorna na época do despertar da natureza.

CINZA

O significado simbólico da cinza está ligado com a sua semelhança com o pó e com o facto de que ela é o resíduo frio e ao mesmo tempo purificado da queima após a extinção do fogo. Por isso, para muitas

culturas, ela é o símbolo da morte, da transitoriedade, do arrependimento e da penitência, mas também da purificação e da ressurreição. Espalhar cinzas sobre a cabeça ou rolar-se nela era expressão de luto entre os gregos, egípcios, judeus e árabes, e ainda o é entre tribos primitivas. Os mestres espirituais indianos cobrem os seus corpos com cinza como

sinal da sua renúncia ao mundo. A cinza sagrada dos animais de sacrifício queimados era considerada como purificadora no judaísmo. O cristianismo conhece o uso da cinza em ligação com o simbolismo da penitência e da purificação em actos de culto, como, por exemplo, na quarta-feira de cinzas e na consagração de uma Igreja.

A eucaristia explicada

A liturgia eucarística

Jesus é a Víctima do Sacrifício que se vai realizar sobre o altar. Ali são preparados para o Sacrifício o pão e o vinho, **que depois de consagrados se transformam no Corpo e no Sangue de Jesus**. Durante a preparação os fiéis permanecem sentados. O celebrante recebe o Pão e vinho, frutos do trabalho do homem, no altar simbolizando o oferecimento que os fiéis fazem a Deus de suas vidas, cheios de gratidão por todas as graças recebidas. (Por isso esta parte da Missa também é conhecida como Ofertório.)

Em seguida, o celebrante toma as oferendas - pão e vinho - e oferece a Deus ("Acolhei, ó Deus, as preces

de água sobre os dedos do celebrante, enquanto este diz em voz baixa a oração do Lavabo: "Lavai-me Senhor, da minha iniquidade e purificai-me do meu pecado".

Entregues as oferendas, de novo de pé os fiéis atendem à convocação do celebrante ("Orai, irmãos e irmãs...") e pedem a Deus que aceite o sacrifício que elas representam: "Receba o Senhor por tuas mãos (as mãos do celebrante) este sacrifício para glória do Seu nome..."

Em seguida, o celebrante toma as oferendas - pão e vinho - e oferece a Deus ("Acolhei, ó Deus, as preces

dos vossos fiéis...")

Chegamos à Oração Eucarística, o ritual central da Missa. É o momento em que Deus vai atender a súplica dos fiéis, e santificar as oferendas, transformando o pão e o vinho no Corpo e no Sangue de Jesus. O celebrante lembra que agora, mais do que nunca, o pensamento de todos deve estar voltado para o Senhor, e por isso dialoga com os fiéis. - O Senhor esteja convosco. - Ele está no meio de nós. - Corações ao alto. - O nosso coração está em Deus. - Demos graças ao Senhor,

nosso Deus.

- É nosso dever e nossa salvação.

O ritual prossegue com a recitação do Prefácio pelo celebrante. O Prefácio é um verdadeiro hino de acção de graças, um grito de alegria por havermos tido a suprema graça de receber Jesus, nosso Senhor e dom do Pai, que Se sacrificou para nos salvar.

Em nome da assembleia, o celebrante glorifica a Deus e Lhe rende graças por toda a obra da salvação (ou por um de seus aspectos, de acordo com o dia, a festa ou o tempo). De certa forma, o Prefácio

anuncia o conteúdo da Oração Eucarística.

Ao Prefácio segue-se a oração "Santo", pela qual a assembleia proclama a santidade e grandeza de Deus. No início da oração, repetindo "Santo" três vezes os fiéis reconhecem a existência de Deus nas pessoas do Pai, do Filho e do Espírito Santo.



FEVEREIRO 2008	
Estas são as actividades mais gerais que se realizam na nossa Unidade Pastoral. Os grupos, movimentos, Catequese, mantêm o seu ritmo normal.	
3	DOMINGO ● Lanche / convívio para os mais idosos: casa paroquial de S. Martinho, a partir das 15H30.
6	quarta ● QUARTA-FEIRA DE CINZAS. Rito da bênção e imposição das cinzas nas Eucaristias nas Igrejas de S. Pedro e S. Miguel, às 19H00.
9	sábado ● "DESPERTAR DA FÉ NOS PEQUENINOS": 'Gestos e palavras que falam de Deus': a oração no quotidiano familiar; a oração como momento de participação das crianças. Esta sessão é orientada pela Drª Helena Presas. Local: salão paroquial de S. Miguel.
10	DOMINGO DOMINGO I DA QUARESMA ● A anteceder a Eucaristia das 19HH, oração de VÉSPERAS, na Igreja de S. Martinho, às 18H30.
15	sexta ● Encontro dos LEITORES da Unidade Pastoral de Sintra: Igreja de S. Miguel, 21H30. Esta reunião será orientada pelo P. Luís Manuel. ● Reunião da Comissão de Festas de Nossa Senhora do Cabo. Local: sala do Centro Paroquial de S. Miguel, 21H30.
17	DOMINGO DOMINGO II DA QUARESMA ● A anteceder a Eucaristia das 19HH, oração de VÉSPERAS, na Igreja de S. Martinho, às 18H30.
22	sexta ● DIA DE BP: Vigília de oração do Agrupamento de Escuteiros, para celebrar o 100º Aniversário do Escutismo e os 10 anos do nosso Agrupamento 1134. Igreja de S. Pedro, 21H30. Este momento está aberto a toda a comunidade.
24	DOMINGO DOMINGO III DA QUARESMA ● Almoço "JANELA". Salão da Igreja de S. Miguel, a partir das 13H. ● A anteceder a Eucaristia das 19HH, oração de VÉSPERAS, na Igreja de S. Martinho, às 18H30.
27	quarta ● "(A)TRACÇÃO ÀS QUARTAS": noite de oração, para toda a Vigararia VI. Igreja de S. Miguel, 21H30.



Ano novo, vida nova

Um novo ano que começa, encerra em si mesmo uma esperança enorme, de que muitas coisas mudem para melhor. Toda a gente entra num novo ano com ideias positivas, desejando tudo de bom a todos, e fazendo votos de muita saúde e algum dinheiro para viver o dia a dia com um mínimo de qualidade, a que se sente com direito.

Acordar de manhã, fazer chuva, ou fazer sol, sair de casa e enfrentar o mundo, desde a escola, ao trabalho, exige de todos uma capacidade grande

de coragem, para ultrapassar todas as situações criadas pelas mais diversas causas a que estamos expostos, e que temos de ultrapassar, para o bem e para o mal, pois é assim, decidindo bem ou mal, e agindo através do que a consciência e as regras da vida nos impõem, que se concretizam planos, projectos, objectivos e sonhos. Sim porque tudo nasce através de um sonho ou de uma ideia que se forma na nossa cabeça, e que após o devido amadurecimento é posto em prática, e surge à luz do dia como mais um passo

ainda que muito insignificante, para a construção de um mundo melhor, onde valha a pena viver em pleno, a felicidade e a dádiva que nos foi concedida, de podermos viver uma vida mais ou menos longa, neste reino que os homens vão construindo com o esforço de muitos, e destruindo pela vontade de uns quantos sem escrúpulos.

Vamos acreditar que as pessoas vão olhar o mundo de uma forma mais colaborante, e que vão começar a interessar-se pelas coisas que fazem parte da colectividade onde vivem, e não deixar para os outros que decidam por si. A preguiça de sair de casa, e de participar nas tomadas de decisão, de assuntos que têm a ver com a nossa vida, e das nossas famílias, retiramos o direito de reclamar, e de maldizer o que deixámos que outros decidissem por nós.

Na vida tudo é política, porque tudo passa por projectar, decidir e comprar, bens ou serviços, que

vão ser património de todos. Se continuarmos a ficar em casa, e a deixar que outros decidam sobre as situações de ensino, tráfico, comércio, saúde, religião, lazer, etc., não podemos queixar-nos, antes temos de agradecer a quem ocupa o seu tempo a decidir por nós. E decidir bem ou mal, é um acto de coragem, porque pior que decidir mal, é não decidir nada, e deixar andar. Queremos mais e melhor

saúde, e queremos que a nossa rica vidinha seja protegida por outros que voluntariamente aplicam o seu tempo na defesa dos interesses colectivos, mas quando somos convidados a contribuir mais um pouco, nem que seja com mais 1 euro por mês, reclamamos, desistimos e viramos as costas, a quem nos pede ajuda, para continuar a ser os nossos anjos da guarda. Depois não se queixem...



Dicas para ser feliz

Oportunidades

Um novo ano entrou e com ele uma infinidade de oportunidades. Tantas quantas as que conseguir ver, tantas quantas tivera ousadia ou a coragem de abraçar. Falo de oportunidades de crescimento, de aprendizagem, de entrega, de dádiva, dessas oportunidades para as quais nascemos, e que são realmente a razão da nossa existência. Se mudar a perspectiva, e, em vez de estar sempre à procura do que a vida tem para me dar, passar a buscar em cada momento o que tenho para dar à vida, tudo de repente se altera e ganha uma nova dimensão, empenho e beleza. Então pergunto-me: - O que quero eu dar à vida durante este ano? Cada um de nós terá a sua resposta e são tantas quantas nós somos. Não nos esquivemos à reflexão. Começo por arrumar a casa. Retiro o que já não me serve,

avaliando com coragem. (Já pensaram o tempo que desperdiçamos a limpar, a arrumar, a tropeçar e a manter coisas que não nos trazem nada de positivo? Já pensaram o "preço" que pagamos por coisas que tão remotamente um dia poderemos necessitar?) Limpo e arrumo de forma prática aquilo que realmente me interessa. (deixei ainda uma coisa ou outra, porque não nos livramos dos maus vícios assim tão depressa!) Passo a arrumar a vida. Faço um propósito concreto para este ano, estabeleço metas e objectivos. Avalio onde posso ganhar tempo. Olho para o meu dia e verifico como o gasto. Procuro mecanismos para o otimizar. O tempo é precioso, não o devo desperdiçar, quero gastá-lo com mais critério e

consciência. Sempre que digo que não tive tempo para fazer determinada coisa, o que estou a dizer é que escolhi fazer outra coisa, quer tenha ou não essa consciência. Arrumada a casa, arrumada a vida, resta-me o mais importante, arrumar o meu coração. Não terei alguma relação a necessitar do meu tempo e da minha atenção? Não terei uns carinhos em dívida para com alguém? Não haverá alguém a merecer o meu perdão? Não terei alguém a quem devo compensar pelas minhas faltas? Não estarei em falta comigo mesma por não ouvir o meu coração e não permitir que ele se manifeste livre da minha personalidade, dos meus tiques, dos meus caprichos, do meu orgulho, da minha luxúria, da minha agressividade, da minha preguiça, da minha inveja, da minha cobiça e da minha gula? Se em cada dia me dedicar a

um propósito, os meus dias não terão sido em vão. E eles vão reflectir este ano e toda a minha vida. É, será altura de dedicar mais tempo a esta pequena luz que levo dentro, que é o meu pedacinho de Deus, e que subtilmente sussurra que quer crescer, e que o meu lado obscuro rudemente teima em ignorar. Na minha luta interna cabe-me a mim escolher. Sou o único responsável pelo meu coração. Apoiada na oração, o meu coração pode ir vencendo batalhas tomando-se mais forte.



Sinho
sininho31@gmail.com

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



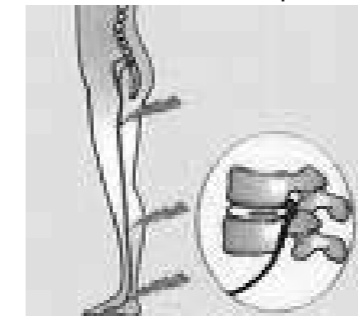
Ciática

Os nervos ciáticos são os maiores nervos do corpo-aproximadamente tão grossos como os nossos dedos. Começam na porção inferior da coluna, passam por trás da articulação da anca e descem atrás da nádega e por trás da perna até ao pé. A dor deste nervo, chamada ciática, e pode ser sentida desde a anca até ao dedo grande do pé.

O que provoca a ciática?

Por vezes o nervo fica entalado entre as vértebras, ou as zonas de passagem sofrem um estreitamento, por processos inflamatórios de um ligamento nessa zona, e o nervo fica irritado e doloroso. As vértebras estão separadas por discos cartilaginosos, que funcionam como umas almofadas, que amortecem as vértebras que se unem entre si, ao longo da

coluna vertebral. Se um disco degenerar, por exemplo, por um traumatismo, ou por um processo inflamatório, ou pelo próprio envelhecimento, a parte interna do disco pode rasgar ou fazer proclividade, provocando uma hérnia, comprimindo ou irritando a raiz nervosa. A osteoporose, os bicos de papagaio, e a artrose das vértebras, podem causar também compressão



ou irritação da raiz nervosa. Por vezes não se encontra nenhuma causa, mas um movimento que é normalmente inofensivo (como inclinar-se para a frente) pode desencadear de repente uma

dor violenta.

As raízes nervosas têm origem na espinal-medula, e são estruturas que recebem e emitem impulsos de quase todo o corpo. Estão organizadas aos pares: os nervos motores que saem da face da frente da medula e estimulam os músculos, e os nervos sensitivos que saem da face de trás e levam a informação das sensibilidades ao cérebro.

Sintomas

Uma lesão de uma vértebra ou dos discos, pode comprimir as raízes nervosas. A pressão pode provocar dor, que pode aumentar de intensidade, com os movimentos, alguns simples, como o tossir ou espirrar. Se esta lesão se verificar na coluna lombar, pode surgir a chamada dor ciática, que é a dor que se desloca através do nervo ciático, cujo trajecto vai da

anca, nádegas, coxa, barriga das pernas, e pé. Geralmente atinge apenas um membro inferior.

Os sintomas dolorosos podem iniciar-se subitamente, ou desaparecer espontaneamente, e reaparecer com intervalos, pelo contrário, manterem-se durante bastante tempo. A seguir à coluna lombar, o local mais atingido por este tipo de problemas é a coluna cervical (pescoço).

Diagnóstico

Os exames complementares são essenciais para uma conclusão. O RX, pode indicar o estado ósseo vertebral. No entanto, a TAC, ou a Ressonância Magnética indicam com pormenor, o estado dos discos e da espinal-medula.

Tratamento

O que fazer?

Na fase aguda repouse num colchão duro. O repouso é fundamental.

Os analgésicos, anti-inflamatórios e relaxantes musculares são a arma do seu médico.

Se sofre deste tipo de problemas, faça natação, fortalecendo os músculos que suportam a coluna. Evite movimentos bruscos ou esforços, como levantar pesos, e a posição sentada por períodos longos. Não engorde. Mantenha uma postura adequada. O fisioterapeuta pode ser uma boa ajuda.



Nutrição e doença de Alzheimer

A progressão da doença de Alzheimer caracteriza-se pela perda gradual da memória, da capacidade de comunicar e, eventualmente, das capacidades físicas.

O apetite e a ingestão de alimentos oscilam com as alterações de humor e o aumento da confusão e/ou depressão. Devido à deterioração física e cognitiva, a capacidade de comer e de se alimentar vai diminuindo. Apoiada na oração, o meu coração pode ir vencendo batalhas tomando-se mais forte.

capazes de se alimentar sozinhos, e não sabem o que fazer com os alimentos, quando estes são colocados na sua boca. Os primeiros sinais de regressão nos hábitos alimentares, verificam-se quando o doente deixa de saber como comer. Não se lembra como usar os talheres, nem sabe mastigar bem. Mais tarde surgirão os problemas de deglutição devido à apraxia dos músculos implicados nesse movimento. Se este problema não for tratado, o paciente pode ficar desidratado devido à sua incapacidade de engolir líquidos. Pode também perder peso e ficar desnutrido, devido à dificuldade em engolir alimentos que exijam muita mastigação. Já para não falar do perigo de asfixia, se os alimentos sólidos ou líquidos passarem para a traqueia.

Tornar as refeições mais fáceis

Na última fase, são in-

capazes de se alimentar sozinhos, e não sabem o que fazer com os alimentos, quando estes são colocados na sua boca. Os primeiros sinais de regressão nos hábitos alimentares, verificam-se quando o doente deixa de saber como comer. Não se lembra como usar os talheres, nem sabe mastigar bem. Mais tarde surgirão os problemas de deglutição devido à apraxia dos músculos implicados nesse movimento. Se este problema não for tratado, o paciente pode ficar desidratado devido à sua incapacidade de engolir líquidos. Pode também perder peso e ficar desnutrido, devido à dificuldade em engolir alimentos que exijam muita mastigação. Já para não falar do perigo de asfixia, se os alimentos sólidos ou líquidos passarem para a traqueia.

Usar taças ou chávenas em vez de pratos, e maiores do que as porções de alimentos, para evitar que se entornem. Não utilizar utensílios de plástico por serem demasiado leves para manipular, e podem partir-se na boca. Reduzir barulho e distrações na sala de jantar: - se, em família, considerar a possibilidade de o paciente comer primeiro, e só depois se juntar à família; Evite alimentos pouco atractivos, repetidos e cozinhados sem imaginação; Evite a pressão para que coma depressa, pode obviamente, enervar o paciente e dificultar a refeição. Servir alimentos que se possam comer com as mãos, tais como pedacinhos de batata cozida, queijo, sandes, pedacinhos de frango, fruta ou vegetais, pois muitas vezes os doentes recusam sentar-se

para comer. Os pratos com ventosa (dos bebés), podem ser úteis para evitar acidentes com a comida. Exemplificar o abrir da boca com "ah" se o paciente não o fizer naturalmente, ou colocar um pedaço de alimento nos lábios, como estímulo para abrir a boca. Se necessário, dar instruções verbais como "mastigue agora", "engula agora", espaçadamente. Exemplificar como se mastiga.

Humedecer os alimentos com molho ou água. Servir alimentos macios e finamente cortados. Oferecer alimentos pequenos, um de cada vez, pacientemente.

Nota:

Se o doente se engasga com frequência, e para evitar a asfixia, deve consultar-se o nutricionista clínico, para que reavalie o seu esquema alimentar para estes casos de disfagia.

QUEIJADAS DA SAPA SINTRA
Volta do Duche, 13
Tel. 21 923 49 93
SINTRA PORTUGAL
Desde 1756



Notícias N. Srª do Cabo

Mafalda Pedro

COMUNICADO

FESTAS EM HONRA DE N^{RA} S^{RA} DO CABO ESPICHEL DA PARÓQUIA DE SANTA MARIA E SÃO MIGUEL

1. Em Setembro de 2010, conforme é naturalmente do conhecimento dos paroquianos, receberemos a Imagem de Nossa Senhora do Cabo, a qual estará entre nós 1 ano.

2. Desde 1460 que a Imagem de Nossa Senhora do Cabo na visita, tendo a última vez ocorrido em 1985 e o longo das suas visitas realizaram-se Festas Religiosas e Profanas.

3. Desde 2006, que um grupo de paroquianos tem

vindo a preparar este regresso. Em 2007 foi constituída uma Comissão, após convite aos paroquianos de diversas formas, verbalmente e por escrito (incluindo de jornais da terra). Foi elaborado um Projecto de Actividades a desenvolver de 2007 a 2010 e o respectivo Projecto de Orçamento, pois para haver Festas serão necessários Fundos

4. Esta Comissão tem reunido regularmente e durante 2007, realizou cerca de 12 actividades e obteve alguns donativos, tendo angariado um valor na ordem dos 20.000 euros.

5. Contudo, nem tudo tem corrido como desejável, se

temos cerca de 70 paroquianos e outros, que mostraram interesse em integrar a Comissão das Festas, o número de presenças efectivas para ajudar não tem sido significativo. Por outro lado a presença nos espectáculos realizados e divulgados não tem tido a devida aderência da comunidade.

6. Assim, queremos alertar toda a comunidade e em especial os Paroquianos de Santa Maria e São Miguel, que caso não se verifique, a partir de agora, uma presença mais abrangente e interesse da comunidade, não poderemos honrar os nossos antepassados.

7. Põe-se então em causa

o que iremos poder fazer:

a) Só Festa Religiosa, se continuar tudo como até ao presente.

b) Festa Religiosa com ciríio (com maior ou menor importância) e alguma iluminação periférica da Igreja, se houver mais um pouco de envolvimento, que permita angariar os fundos adequados. A Comissão de Festas que tem estado a trabalhar, continuará, como até ao presente, a fazer o melhor que lhe for possível.

c) Festas Religiosas e Profanas, desde que a comunidade Paroquial responda positivamente, queira colaborar e se junte aos que já iniciaram o caminho, para que a Paróquia de Santa Maria e São Miguel receba, com a maior dignidade, a Veneranda Imagem de Nossa Senhora do Cabo.

A próxima reunião realiza-se no próximo dia 16 de Fevereiro, sexta-feira, pelas 21h30, no centro social de S. Miguel, (sala por cima das garagens). As reuniões têm lugar todas as terças sextas-feiras de cada mês.

Têm a palavra os Paroquianos de Santa Maria e São Miguel. No entanto, é desejável que os paroquianos de São Pedro e de São Martinho integrem também a Comissão, como manifestação de Comunidade, no âmbito da Unidade Pastoral de Sintra.

A COMISSÃO



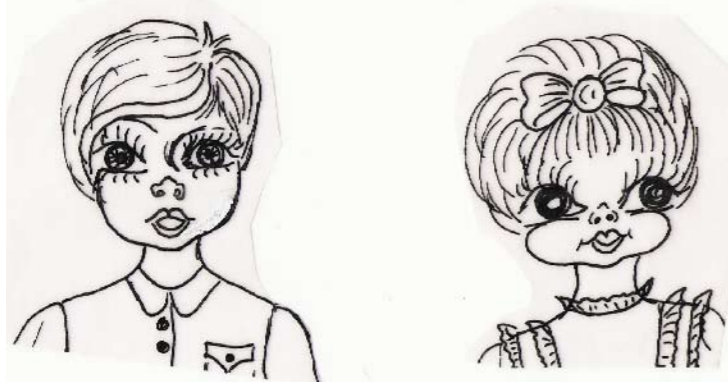
Bem dizer, melhor escrever...

Carlinda Nunes Cerveira

João e Marisa conversavam sobre a selva. Falaram das árvores grandes e pequenas, dos vários tons de verde que a selva tem, da variedade de flores coloridas que nascem espontaneamente e até dos vários animais que ali vivem, desde o maior ao mais pequenino, todos eles devidamente enquadrados num habitat tão próximo de cada um em particular. Falaram ainda do ar puro que a selva tem e que ainda vai resistindo à acção negativa do homem. Lembraram-se então de um destes dias terem ido à casa da avó, que lhes contou a seguinte história:

Na selva quem manda é o Leão, ele é o Rei da Selva. Quando é preciso resolver alguma questão, a bicharada reúne-se toda num dos grandes largos rodeados de árvores. Como sempre acontece nas florestas e nas selvas, há vários largos destes e cada um deles tem o nome de um passarinho; é que os passarinhos são animais muito queridos de todos por serem inofensivos e não fazerem maldades.

Acontece porém que recentemente, o rei da selva é um leão muito mau por ser velho, cínico e cretino. Leva a vida a fazer mal a todos os outros animais e depois, para



disfarçar, finge preocupar-se com alguns deles mas, arranja sempre forma de todos irem ficando com a vida do dia a dia mais dificultada.

Um belo dia, resolveu que iria mandar retirar o nome de passarinhos, com que se assinalavam os largos onde se faziam as reuniões. Então reuniu-se com os seus colaboradores mais próximos para decidirem o assunto. Logo no início da reunião um deles segredou-lhe:

- Majestade, não podeis tirar os nomes dos passarinhos e trocá-los, talvez por alguns dos nossos nomes ou de simpatizantes nossos. Isso iria desagradar à bicharada e para o ano não vos querem mais como Rei da Selva.

- Ah! Tens toda a razão. Podem não me querer nem a mim para Rei, nem a vós como meus colaboradores!...

O certo é que, a partir de então, o Rei Leão não mais

falou daquele assunto, não fosse estragar, de uma vez por todas, o projecto pessoal que tinha para si e para os seus colaboradores mais próximos.

Ora o João e a Marisa estão sempre muito atentos a tudo e repararam que a Avó, ao escrever esta história destacou a negrito três palavras. Pensaram bem e perceberam que é preciso estarmos atentos e sabermos quando devemos escrever cada uma delas. Assim os nossos amigos descobriram que:

há – significa **haver, existir**. (Ali há doces. No mar há peixes).

à – Indica **circunstância de lugar ou tempo**. (Vou à escola, Estou lá à hora marcada).

ah! – Indica **admiração**. (Ah! Que belo dia! Ah! Que lindo jardim!)

M A F E P
segurança contra incêndios

Casal João Félix, Abrunheira
2710 - 029 Sintra
Tel.: +351 21 9152251 geral@mafep.pt
Fax: +351 21 9152253 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 (ra)
Design Gráfico

PROFESSIONAL SOLUTIONS
DESIGN GRÁFICO-ID. CORPORATIVA-CATÁLOGOS
WEB DESIGN-MULTIMÉDIA-FOTOGRAFIA

www.ruiantunes.net



O Direito nas Nossas Paróquias

Francisco Gomes, Advogado

Casamento - Parte I

Caros leitores
Vamos hoje iniciar uma matéria o estudo de uma matéria que, pela sua importância, nos irá ocupar vários meses.

Trata-se do **CASAMENTO**. O Casamento é um instituto que vem regulado no Código Civil, (artigos 1576º e seguintes, no Livro IV, sob título Direito da Família.

Importa referir, (embora existam correntes discordantes), que o Casamento, o parentesco a afinidade e a adopção, são o vínculo que, segundo a lei se consideram fontes de relações jurídicas familiares.

O sistema em que se institucionaliza o matrimónio, não foi sempre tal como o conhecemos hoje, na realidade por força de laços religiosos, históricos e políticos tem vindo a sofrer alterações.

As mais importantes

ocorreram com a *Concordata*, em 1940 e pela respectiva regulamentação operada por força de decreto-lei.

Até então, o Estado não reconhecia efeitos civis aos casamentos católicos, prosseguindo à seguinte alteração (sublinhados nossos):

Artigo 22.º

O Estado Português reconhece efeitos civis aos casamentos celebrados em conformidade com as leis canónicas, desde que a acta do casamento seja transcrita nos competentes registos do estado civil.

As publicações do casamento far-se-ão não só nas respectivas igrejas paroquiais, mas também nas competentes repartições do registo civil.

Os casamentos in articulo mortis, em iminência de parto, ou cuja imediata

celebração seja expressamente autorizada pelo Ordinário próprio por grave motivo de ordem moral, poderão ser contraídos independentemente do processo preliminar das publicações.

O pároco enviará dentro de três dias cópia integral da acta do casamento, à repartição competente do registo civil para ser aí transcrita; a transcrição deve

ser feita no prazo de dois dias e comunicada pelo funcionário respectivo ao pároco até ao dia imediato àquele em que foi feita com indicação da data.

O pároco que, sem graves motivos, deixar de enviar a cópia da acta, dentro do prazo, incorre nas penas de desobediência qualificada; e o funcionário do registo civil que não fizer a transcrição no tempo devido incorrerá nas penas cominadas pela lei orgânica do serviço.

Artigo 23.º

O casamento produz todos os efeitos civis desde a data da celebração se a transcrição for feita no prazo de sete dias. Não o sendo, só produz efeitos relativamente a terceiros, a contar da data da transcrição.

Não obsta à transcrição a morte de um ou ambos os cônjuges.

E quanto ao Divórcio? Não o permitiu relativamente aos casamentos católicos e a competência para aferir da validade ou nulidade desses casamentos, ficou por efeito da Concordata, reservada aos tribunais eclesiásticos, (na parte final ainda se mantém).

Artigo 24.º

Em harmonia com as propriedades essenciais do casamento católico, entende-se que, pelo próprio facto da celebração do casamento canónico, os cônjuges renunciarão à faculdade civil de requererem o divórcio, que por isso não poderá ser aplicado pelos tribunais

Chegam barcos. Partem barcos. Rolam ondas pelo espaço em frente

No lugar dos sulcos águas agredidas vislumbra-se as feridas que este chão recebe

Paz para este rio de rumor e espanto. Paz para estes barcos de suor lavrados

Paz para o lugar onde o teu coração se esconde

- Como era o teu rosto?



civis aos casamentos católicos.

Curioso é notar que os cônjuges, por força da lei, renunciavam ao divórcio logo que celebravam o casamento católico. Hoje podemos dizer que passámos do oitavo para o oitocentos mil...mas adiante...

O Estado regulou o registo do casamento e o processo preliminar, determinou aos tribunais a competência para decretar a separação de pessoas e bens quanto aos casamentos católicos.

Até estes acontecimentos regulava o Código Civil de 1867, (Código de Seabra, também assim conhecido).

O Código Civil, digamos moderno surge em 1966, mas, no que respeita à Concordata manteve esta legislação praticamente sem alterações.

A situação quanto aos divórcios só viria a alterar-se depois do Ano da boa vontade, ou seja depois do 25 de Abril, pela celebração de um protocolo Adicional à Concordata, do qual falaremos no próximo número.

Até sempre, o email para contacto é o seguinte – franciscogomes.advogado@gmail.com

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 panisintrac@clix.pt

RELEMBRANDO

2007



O CRUZ ALTA FAZ 5 ANOS

O “Cruz Alta” celebra este mês, simultaneamente, o seu 5º aniversário e a sua quinquagésima edição. É uma feliz coincidência esta associação de dois acontecimentos importantes da vida do nosso jornal. Cinquenta edições feitas com entusiasmo, dedicação e muito carinho durante 5 anos de trabalho intenso e muita vontade de acertar. Foram 5 anos difíceis em que foi necessária, por vezes alguma coragem e muita determinação para conseguirmos ultrapassar algumas dificuldades que se foram atravessando no nosso caminho, mas que foi possível superar com a ajuda do Senhor, o apoio dos nossos leitores e a fidelidade dos nossos anunciantes, que no entanto ainda não são os suficientes para pagar os custos de impressão do jornal. Essa é actualmente a nossa maior preocupação. Sentimo-nos honrados e felizes por termos conseguido fazer de cada leitor um amigo. Foi para si que trabalhámos nestes últimos 5 anos e é para si que queremos continuar a trabalhar durante muitos mais. O que pedimos em troca? Que continue a ler e a acarinhar o “Cruz Alta”, que colabore connosco e que nos continue a privilegiar com a sua amizade. Talvez estejamos a pedir de mais, mas sabemos que os nossos leitores são generosos. Queremos ainda agradecer ao “Jornal de Sintra” e à sua administradora, Drª Idalina Grácio, o apoio que nos tem prestado ao longo deste último ano. Muito obrigado a todos e bem hajam.



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.



Tel.: 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

Apoio nas Actividades
Escolares

Explicações
Individuais



Sintricare

Foto Comentário
Guilherme Duarte

Pouca nobreza na zona nobre

Quando há poucos anos atrás, foi retirado o trânsito da Avª Heliodoro Salgado que foi então transformada numa zona pedonal havia certamente a intenção de fazer daquele local o espaço nobre do Bairro da Estefânia. Falou-se na altura, na revitalização do comércio, em recuperação das lojas e edifícios degradados, criação de esplanadas, animação de rua, etc. etc. Em suma, prometeu-se a criação de um espaço agradável exclusivamente dedicado aos peões onde fosse possível circular descontraidamente e em segurança, fazer compras

ou beber um café tranquilamente numa esplanada aprazível.

Alguns anos passados verificamos que a realidade é muito diferente. Os objectivos que estiveram na base das alterações feitas naquela rua não foram minimamente alcançados. O comércio, longe de aumentar, diminuiu, em quantidade e em qualidade; as lojas que estavam degradadas e encerradas estão hoje tal como se encontravam antes e algumas outras, cinco mais propriamente, são presentemente estabelecimentos de venda de artigos chineses. Esplanadas são as mesmas que existiam, animação de rua nem vê-la e tranquilidade é coisa que por ali não há. O mau estado do piso constitui um perigo para os peões mais desprevenidos, a zona é frequentada por mendigos e indigentes, os



Existem, animação de rua nem vê-la e tranquilidade é coisa que por ali não há. O mau estado do piso constitui um perigo para os peões mais desprevenidos, a zona é frequentada por mendigos e indigentes, os

"skaters" acham que aquele é um bom local para mostrarem as suas habilidades e há veículos motorizados e bicicletas a circular constantemente. Para cúmulo, mesmo no centro de uma dos topos da avenida, junto a uma esplanada, foram instalados vários contentores para recolha de lixo que, para além de em nada dignificarem aquele local, muitas vezes o transformam numa pequena lixeira que, como se pode calcular, em nada prestigia Sintra aos olhos do turista que por ali passa em direcção ao museu. Há muito pouca nobreza na zona nobre do Bairro da Estefânia.

É altura de repensar a Heliodoro Salgado. É imperioso devolver ao Bairro da Estefânia a dignidade que ele já teve em tempos. E já agora, também seria acertado substituir a fonte sinética junto ao Museu de Arte Moderna. Há tanta fonte bonita por esse país fora, e em Sintra não se encontrou nada mais interessante para construir ali do que aquele "mamarracho"?

Grão a grão

É com satisfação que registamos aqui o facto de haver mais um imóvel degradado na Estefânia que está a ser alvo de importantes obras de recuperação. Trata-se do edifício onde está instalada a velhinha Pastelaria Ideal, mesmo em frente às vergonhosas ruínas da Sintra-Garagem, (a propósito, para quando uma solução para esta autêntica vergonha?).

Segundo informações que me foram prestadas por uma fonte credível há a intenção de se criarem ali alguns espaços comerciais.

São boas notícias que a confirmarem-se esperamos que venham contribuir decisivamente para melhorar e diversificar a oferta

comercial em Sintra. A Estefânia precisa urgentemente de mais e melhor comércio. Pode ser que este seja o ponto de partida, quem sabe?

Este é, se não estou em erro, o quinto edifício a ser recuperado nestes últimos tempos nesta zona. Não deixa de ser um número interessante. O povo costuma dizer que "grão a grão enche a galinha o papo". Esperamos que esta "galinha" não demore muito tempo a ficar com o papo cheio.



Viagens Pelo Meu País
Jorge Carvalho

Monsaraz

Sem nada de muito importante para fazer, vontade de passear e com o fim-de-semana à porta, decidimos ir passear. Onde vamos? Que tal uma vila pacata, histórica, cuja sua existência remonta aos tempos pré-históricos? Escolhemos Monsaraz. Porquê? Porque é uma vila onde o rebuliço das cidades não existe, onde a calma, a paz e uma vista arrebatadora predominam. Do cimo do "Monte Xaraz" (um Monte erguido no coração de uma terra nas margens do Guadiana, antigamente

povoada por um impenetrável brenhal de estevas - ou xaras - e com excelentes condições estratégicas para um povoado.) tem-se uma vista privilegiada sobre o grande lago do Alqueva. Passámos pela Porta da Vila, a principal entrada de Monsaraz, e subindo e descendo as estreitas ruelas da vila deliciamo-nos com as casas feitas de xisto, pequenas e maravilhosamente caiadas até encontramos a Praça Velha, a Igreja Matriz de Santa Maria da Lagoa, e mesmo ao lado o edifício dos Paços da Audiência. Na mesma praça podemos ainda ver o Hospital e a Igreja da Misericórdia. Umas estreitas ruas depois, deparámo-nos com os habitantes de Monsaraz. Idosos simpáticos e excelentes observadores de turistas como

nós. Lá estão, sentados com o sol a bater-lhes na face, e aquecendo-lhes o corpo cansado dos anos de vindimas. Gostámos e recomendamos a quem, como nós, não tenha nada de muito importante para fazer num fim-de-semana. Como chegar: Seguir a A2 em direcção a sul, e depois a A6 para Évora. Em Évora, na primeira rotunda, corte à direita e siga a circular até ao fim, voltando novamente à sua direita seguindo o caminho para Reguengos de Monsaraz. Aí chegado, à saída da vila, volte à esquerda para Monsaraz. Fica a cerca de 15Km. Contactos: Turismo de Monsaraz - tel. 266 557 136; www.cm-reguengos-monsaraz.pt/cmm.html



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.º10 - Fevereiro:

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

Solução do N.º9 - Janeiro

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

"Comece o dia com amor,
preencha o dia com amor,
termine o dia com amor.
Este é o caminho para Deus".

Modas Vestcelest
Homem - Senhora - Criança

Celeste Gomes Telef: 21 9281448
Largo Visconde Assca, 7 - A JAVAS - Sintra

Soluções do número anterior:



Receita

Manuela Alvelos

FRANGO COM AROMA DE ALECRIM

Ingredientes:

- 1,250 Kg, de carne de frango;
- 2 Colheres (sopa) de margarina;
- 2 Maças reinetas;
- Sal;
- Pimenta;
- Alecrim;
- 1 Pacote de natas.



Preparação:

Corte a carne aos pedaços depois de limpa, lavada e enxuta. Salteie com a margarina até alourar.

Mude para uma assadeira e junte as maçãs descascadas

e cortadas às fatias. Tempere com sal, pimenta e um pouco de alecrim.

Regue com as natas, tape com folha de alumínio e asse no forno durante 20 minutos,

virando os pedaços a meio do tempo. Destape e apure durante mais uns minutos.

Sirva com puré de batata.

Pensamento:

"Podemos certamente obter êxitos momentâneos através da força; contudo, sem amor, tudo o que foi acumulado em breve se desmoronará.."

Dica:

LIMPAR CABEDAL

Limpe-o com um pano embebido em vinagre branco ou em essência de terebintina. Se tiver estalado, passe com um algodão embebido em leite de limpeza facial. Dar-lhe-á elasticidade.

Provérbio:

"A apressada pergunta, vagarosa resposta."

Anotada:

Um senhor sessentão para uma jovem formosa e fresca, propondo-lhe casamento:
- A menina é nova, linda como uma flor e tem o futuro à sua frente; eu sou velho. Quer ser minha viúva?

Quatro em um

Descubra as 5 diferenças entre estes 2 desenhos:



O desejo de criar uma família...

Matilde Gonçalves



Dentro de alguns meses vou-me casar com o Jorge.... Este período ao qual se pode chamar período de noivado é propício à reflexão sobre o que é o matrimónio, qual a minha relação com o meu futuro esposo e com Deus. Parto de um texto escrito em francês por Alain Mattheuws, que é jesuíta, para aprofundar e partilhar com vocês a minha reflexão sobre o desejo de criar uma família no seio do matrimónio.

Na Trindade, o Pai é o eterno gerador, o Filho, o gerado, e o Espírito Santo comunhão pessoal de amor. Na distinção das três pessoas, Deus revela-se, ao mesmo tempo, união e fecundidade eternas. Em Deus, o amor, é de sempre e para sempre, o que une e fecunda. Se realmente acreditamos que o homem e a mulher foram criados à semelhança

de Deus, podemos então re-encontrar esta realidade indissolúvel do amor e do ser divino, que ao mesmo tempo une e fecunda. Como o dizia Maurice Blondel: "Dois seres unem-se e formam um único ser e é quando formam um só que são três". Como sacramento, o matrimónio e o acto conjugal que lhe é específico restauram e realizam a imagem divina das origens.

Na história da salvação, a união conjugal torna-se um dos lugares onde se incarna a aliança de Cristo com a Humanidade, a Aliança nova que nos gera para a eternidade.

Quando me apaixonei pelo Jorge, apercebi-me que o amor passa pelo abandono de si próprio ao Outro. Percebi, também, que o amor entre um homem e uma mulher pode nos aproximar de Deus. Essa aproximação realiza-se

precisamente na aceitação do Outro na nossa vida, no abandono ao e no Outro.

Quando me apaixonei pelo Jorge, desejei unir-me a ele e formar um único ser. Quando formos um só, seremos três. Quando formos um só, seremos uma família em Deus e com Deus.

Através do amor que me une ao Jorge, aceitei Deus na minha vida, aceitei a condição de me abandonar a Ele e Nele.

O Conselho Pastoral

Realizou-se em 19 de Janeiro, o Conselho Pastoral anual, da Unidade Pastoral de Sintra, no Salão de S. Miguel.

Perante representantes dos Grupos e Comunidades, procedeu-se à eleição do Secretariado Permanente, para o triénio 2008-2010.

A sua constituição passou a ser a seguinte:
P. Carlos Jorge, P. Valter Mala-

quias, Diác. João Jerónimo, Diác. Carlos Marques, José Pedro Salema (Secretário), Teresa T. Pereira, Manuel Nunes e Pedro Martins (vogais por S. Pedro), Isabel Quintela, Fernando Tristão e Luis Leitão (vogais por S. Martinho) e Manuela Simões (Nelinha), Rui Pereira e Pedro Arneiro (vogais por Santa Maria e S. Miguel).



TECAN Soc. de Utilidades Domésticas, Lda.

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

FERNANDO & SANTOS, Lda.

Papelaria, Livraria e Tabacaria

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



Farmácia Marrazes

Representação e Direcção Técnica de Dra. Célia Maria Simões Casinhas

Largo Afonso de Albuquerque, n.º 24 - Estrelita 2710-519 SINTRA Telef.: 21 920 00 88 Fax: 21 920 50 45

Intenções do Papa para Fevereiro



Geral: Que os deficientes psíquicos não sejam marginalizados, mas respeitados e ajudados com amor a viver dignamente a sua condição pessoal e social.

Missionária: Que os Institutos de Vida Consagrada, tão florescentes nos países de missão, redescubram a dimensão missionária e, fiéis à eleição radical dos conselhos evangélicos, generosamente testemunhem e anunciem a Cristo, até aos confins da terra.

Calendário Litúrgico em Fevereiro - Ano A

Dia 3 - DOMINGO IV DO TEMPO COMUM

LEITURA I Sof 2, 3; 3, 12-13

«Deixarei ficar no meio de ti um povo pobre e humilde»

Salmo 145, 7. 8-9a. 9b-10

Refrão: Bem-aventurados os pobres em espírito, porque deles é o reino dos Céus.

LEITURA II 1 Cor 1, 26-31

«Deus escolheu o que é fraco aos olhos do mundo»

EVANGELHO Mt 5, 1-12a

«Bem-aventurados os pobres em espírito»

Dia 10 - DOMINGO I DA QUARESMA

LEITURA I Gen 2, 7-9 - 3, 1-7

«A criação e o pecado dos nossos primeiros pais»

Salmo 50, 3-4. 5-6a. 12-13. 14 e 17

Refrão: Pecámos Senhor- tende compaixão de nós.

LEITURA II Rom 5, 12-19

«Onde abundou o pecado, superabundou a graça»

EVANGELHO Mt 4, 1-11

«Jesus jejuava durante quarenta dias e é tentado»

Dia 17 - DOMINGO II DA QUARESMA

LEITURA I Gen 12, 1-4a

«Vocação de Abraão, pai do povo de Deus»

Salmo 32, 4-5. 18-19. 20 e 22

Refrão: Esperamos, Senhor, na vossa misericórdia.

LEITURA II 2 Tim 1, 8b-10

«Deus nos chama e ilumina»

EVANGELHO Mt 17, 1-9

«O seu rosto ficou resplandecente como o Sol»

Dia 24 - DOMINGO III DA QUARESMA

LEITURA I Ex 17, 3-7

«Dá-nos água para beber»

Salmo 94, 1-2. 6-7. 8-9

Refrão: Se hoje ouvirdes a voz do Senhor, não fecheis os vossos corações.

LEITURA II Rom 5, 1-2. 5-8

«O amor de Deus foi derramado em nossos corações pelo Espírito Santo que nos foi dado»

EVANGELHO Jo 4, 5-42

«Fonte da água que jorra para a vida eterna»

QUARES-



Notícias Ag. Ecclesia

As novas apostas da Clínica Cintramédica

Curso | Ginástica de Preparação para o Nascimento e Ginástica de Recuperação Pós Parto | Massagem para bebés

O nascimento de um filho é um momento único na vida da mulher, repleto de alegrias e ansiedades, mas que também suscita muitas dúvidas e medos.

Assim, a Cintramédica, aposta num pacote único, que acompanhe as mães desde a preparação para o parto, até ao regresso à vida normal, acompanhadas pela nova presença - o seu bebé.

O esclarecimento de dúvidas, e como lidar com os medos e receios que, habitualmente, acompanham a gravidez, promovem um trabalho de parto com maior tranquilidade e segurança.

Neste curso, as grávidas, a partir das 28 semanas de gestação, poderão fazer 8 lições temáticas, uma vez por semana, com a duração de uma hora e meia, dividida em duas partes:

- exercício físico de 30 minutos;
- aula teórica de 1 hora.

A aprendizagem de exercícios de relaxamento, e técnicas de respiração, serão também muito importantes para aumentar o seu conforto.

Mais tarde, e através de Ginástica personalizada, duas vezes por semana, com duração de 1 hora, em que o bebé pode e deve participar, a mãe poderá aprender exercícios adequados ao pós-parto, que promovam a tonificação muscular, e a recuperação da sua forma física e do seu bem-estar.

Estas experiências fomentam o vínculo entre mãe, pai e bebé, e permite também a socialização, com outras grávidas e casais, permitindo a partilha de experiências.

Ao participar, as famílias terão ainda, a possibilidade de estar informadas sobre a criopreservação de células estaminais.

Cintramédica



VEDICERCA
Produtos com Qualidade para Vedações de: Escolas • Polidesportivos Industriais • Moradias • Jardins • Estaleiros • Protecção de Naturezas • Agro-Pecuária

PAINÉIS PLASTIFICADOS

MELHORES VEDAÇÕES UM INVESTIMENTO COM TODA A SEGURANÇA

PONTE FREILAS - 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 MAQUINAS 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

Ecoss do “Despertar” Agenda Cultural

O “Despertar da Fé” é um projecto que surgiu do desejo de oferecer às famílias um espaço de formação e partilha sobre o despertar para a vida e para a espiritualidade dos pequeninos até aos 6 anos.

Muitos pais acolheram este convite. Aqui deixamos alguns “ecos” de participantes, que podem ilustrar como têm sido vividos estes encontros

“Os dois encontros em que participei (1º e 3º) foram extremamente enriquecedores, não só como mãe, mas também como futura educadora de infância (pois encontro-me no 3º ano do curso). Tenho que dar os parabéns pelos convidados interessantíssimos que tivemos o privilégio de ouvir, da actualidade, e da importância dos temas tratados com uma enorme sinceridade e simplicidade. É bom ouvir falar destes temas sem pretensiosismo, sem falsas verdades, de uma forma honesta e sentida. Nos dias que correm a uma velocidade vertiginosa, estes momentos que nos fazem parar para pensar, reflectir sobre o que é realmente importante para nós como pessoas, como educadores, como agentes participativos na vida de outros, não só fazem falta, como são uma forma de nos questionarmos cada vez mais sobre o mundo em que vivemos e qual o melhor caminho a seguir, quando tudo é tão imediato, o caminho do mais fácil está sempre a aliciar-nos...

São estes momentos que nos fazem crescer, nos ensinam, nos fazem querer fazer mais e melhor, para que possamos ter sempre uma participação positiva na vida daqueles com quem nos cruzamos.”

Teresa Garcia

“É com todo o prazer que estamos a participar nestas reuniões sobre o “Despertar da Fé”. Quando aceitámos o convite, tomámo-lo com um desafio, ou seja, fomos ver. E o resultado foi surpreendente, os encontros, além de muito formativos e criativos, são sempre complementados com materiais de óptima qualidade e utilidade. Como cristãos, acabamos sempre por fazer parte de vários grupos de reflexão e um como este é uma novidade. Achamos que colmata uma lacuna que existia ao nível do despertar da interioridade dos nossos filhotes mais pequenos. Consideramos também genial a ideia de existir à mesma hora um espaço para as crianças e depois momentos preparados só para eles. São uma delícia! Estamos a gostar muito e sinceramente são encontros que recomendamos a todos os pais e educadores. A equipa está de parabéns! Sem dúvida que é uma aposta ganha pela Paróquia!”

Isabel e Gonçalo Nunes

“Sou a mãe do Miguel Matias, queria dizer-vos que o Miguelito está super empenhado nas tarefas da árvore do Advento. Todos os dias de manhã vai colar o cartão e pede para que o leiamos para saber o que tem de fazer no dia...e não se esquece das velas do Advento. Muitos parabéns por este trabalho, se o meu filho gostou de certa que as outras crianças também gostaram.”

Glória Marques

Palavras para ler e ver

Muitos adultos, muitos deles pais e mães, gostam de viver “como é suposto” e educar os seus filhos segundo os mesmos padrões e regras. Só que, como diz uma amiga minha (psicóloga), “nós não temos um comando de controlo remoto que actue sobre as crianças, nem sobre outros adultos.” E ainda bem! Acrescento eu. Talvez por isto, goste tanto de um pequeno excerto de um livro de Eduardo Sá (psicólogo):

“Somos, por dentro, crianças para sempre. E, embora nos digamos contrário, sermos como somos obrigaria que andássemos com os pés na Terra e a cabeça na Lua. Com assombro e com encantamento.”

Crianças para Sempre foi pensado para pessoas que não querem perder, com o crescimento, a irreverência, a curiosidade e a criatividade

das crianças, permitindo também aos seus filhos, brincar, sonhar, crescer e pensar. Se alguns governantes, diversas autoridades e muitos técnicos tivessem tido uma infância feliz, ou se pelo menos soubessem o que isso significa, davam outras oportunidades às crianças. Do psicólogo Eduardo Sá.



Numa manhã de Agosto de 1945, Daniel é conduzido pelo pai a um lugar misterioso, oculto no coração da cidade velha de Barcelona: o Cemitério dos Livros Esquecidos. Encontra aí um livro que mudará o rumo da sua vida e que o arrasta para um labirinto de intrigas e segredos. A Sombra do Vento é um relato poderoso

Maria João Bettencourt

Semana Missionária

O ano passado entrámos em contacto com o Pe. Carlos Jorge para ver a possibilidade de realizar uma semana missionária na paróquia. Desde esse momento que sentimos uma grande abertura. Propôs essa semana para este ano pastoral. Acabámos de viver esta semana na unidade pastoral de

procuramos partilhar o dom da vocação missionária. A nossa família comboniana está especialmente vocacionada para partir e, por isso, a maioria dos nossos irmãos e irmãs, pela consagração e ideal, estão em países do sul do mundo e aí procuram ser “Evangelho vivo”. O anúncio de Jesus passa pela proc-

mesmo Jesus, que nos une. Numa unidade pastoral em que a missão “Ad Gentes” é vivida de uma forma tão especial pela proximidade e colaboração dos nossos irmãos da Consolata, pela presença do grupo da LIAM, pelo compromisso de alguns leigos que já partiram (o caso do Ricardo e da Elisabete com os seus 3 pequenitos), ou vão partir, só nos resta agradecer pela abertura. Obrigado por serem uma comunidade de porta e janelas abertas! Assim, o Espírito Santo não se cansará de vos surpreender com os seus dons. Continuamos unidos pela oração e levamos no coração o vosso testemunho e amizade.

Irª Beta, P. João e P. Agostinho



Sintra, e gostaríamos de manifestar a nossa gratidão pelo acolhimento e generosidade. No encontro com as pessoas que participam nas catequeses de adultos, com os jovens e crianças da catequese, e em todos quantos participam da vida paroquial, fizemos esta experiência tão bela de estar em casa, em família. Nos encontros e eucaristias

lamação da Palavra e pela proximidade das pessoas com quem trabalhamos, e por quem procuramos manifestar a compaixão que nos vem da contemplação do Coração de Jesus. Todo o bem que possamos fazer é fruto da bondade e generosidade de todos os cristãos. Em cada gesto, mais ou menos ousado, é a Igreja toda que ousa e anuncia o



VITAMINAS ESPIRITUAIS

O Meu encontro com Deus

Sonhei um dia que tive uma conversa com DEUS. “Entrai”, disse o SENHOR. “Então queres conversar comigo?” “Setivertempo...”, eu respondi. DEUS sorriu e disse, “o Meu tempo é a eternidade e é suficiente para que eu faça qualquer coisa. O que tens em mente para me perguntar?” “O que lhe surpreende mais na raça humana?” E DEUS respondeu: “Que se aborçam por ainda serem crianças, que se apressem em querer crescer e que então lamentem por não serem mais crianças”. “Que perdem a sua saúde para conseguirem ter dinheiro e então perdem dinheiro para restaurarem a sua saúde”. “Que por pensarem de forma ansiosa sobre o futuro, eles escorrem-se do presente de tal forma que não vivem nem para

o presente nem para o futuro”. “Que vivem como se jamais fossem morrer, e morrem como se jamais tivessem vivido”. As mãos de DEUS apertaram asminhasepermanecemosem silêncio por alguns instantes. Então eu perguntei, “Quais são as lições que as crianças devem aprender para quando tiverem seus filhos?” E DEUS, com um sorriso, respondeu: “Aprender que não podem fazer alguém passar a ama-los. O que eles podem fazer é deixar a si mesmos serem amados”. “Aprender que a pessoa rica não é aquela que tem o máximo possível, mas é aquela que necessita do mínimo”. “Aprender que leva apenas alguns segundos para se abrir feridas profundas nas pessoas que amamos, e que leva muitos anos para as curarmos”.

“Aprender que há pessoas com o poder de amar intensamente, mas que simplesmente não sabem como expressar ou mostrar os seus sentimentos”. “Aprender que duas pessoas podem olhar para uma mesma coisa e vê-la de modos totalmente diferentes”. “Aprender que nem sempre basta que eles sejam perdoados pelos outros, e sim que eles devem saber como perdoar a si mesmos”. Sentei-me ali por algum tempo apreciando aquele momento. Agradei a Ele pelo Seu tempo dedicado a mim e por tudo o que sei que Ele tem feito por mim e pela minha família. Ele respondeu, “Não tem do que agradecer. Sempre estou aqui contigo, 24 horas por dia. Tudo o que tens a fazer é perguntar-me as tuas dúvidas e sempre te responderei”.

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. João Jerónimo; Manuela Alvelos;
Jorge Carvalho; Elsa Tristão;
Madalena Duarte; Miguel Forjaz;
Missionários Combonianos; Fernando Marques;
Mafalda Pedro; Rui Antunes;
“Sininho”; João Amaral;
Carolina Nunes Cerveira; 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:

Almérie 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

Festas de Família
Quinta dos Eucaliptos
um espaço acolhedor para a sua festa de aniversário,
almôços ou jantares de família

A PARTIR DE 150 €

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

QUINTA DOS EUCALIPTOS

www.quintadoseucaliptos.com

ANTIGA FÁBRICA
DE QUEIJADAS FINAS DA
PIRIQUITA
CONSTÂNCIA GOMES PIRIQUITA

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

ANTIGA FÁBRICA
DE QUEIJADAS FINAS DA
PIRIQUITA
CONSTÂNCIA GOMES PIRIQUITA



 **O Olhar das Crianças**
 Sara Oliveira

Os meus pais e o meu professor dizem-me que devemos ter muito cuidado com o nosso planeta e que devemos tratá-lo bem. Dizem-me que devemos poupar a água e não sujar os rios e que o lixo deve ser sempre deitado nos locais

próprios, no entanto eu vejo na minha rua que há pessoas que deixam os sacos do lixo no passeio, o que faz zangar muito o meu avô. Essas pessoas não estão a dar um bom exemplo às crianças, mas eu faço aquilo que os meus

pais me ensinam. Nunca vou deixar o lixo no passeio, estragar água nem sujar os rios.



SEGUNDA-FEIRA

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

NÃO ESQUECER: marcar consulta de "otorrino" e não esquecer de levantar todos os exames já amanhã

A SAÚDE NUM SÓ LUGAR

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



Travessa da Portela | Sintra

Tel: 21 910 00 80 www.cintramedica.pt