



Cruz Alta



Março 2008

Edição nº 51 - Ano VI
Director: P. Carlos Jorge

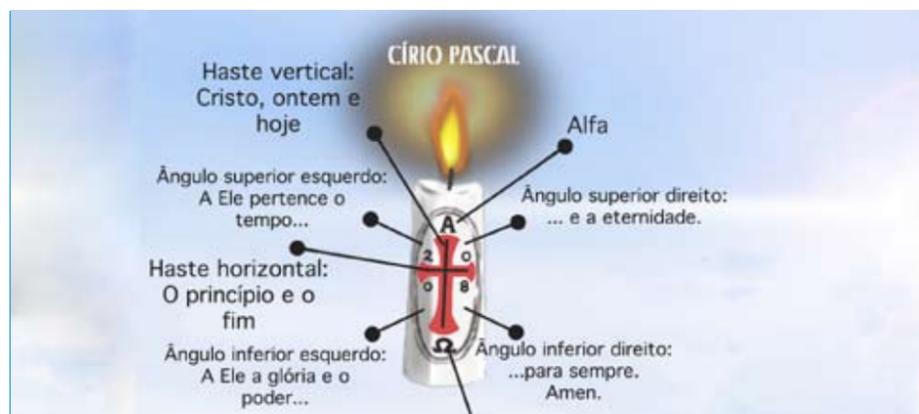
www.paroquias-sintra.net

Quaresma 2008



Crónicas da Missão

Páginas Centrais



Semana Santa Ilustrada

Páginas Centrais



A Alegria de quem conhece Jesus

Numa das últimas formações que ministrei, quando analisava a lista de participantes reparei que, duas delas tinham mais de 70 anos. É evidente que acredito que, a velhice, não é uma questão de tempo mas sim de atitude. Ou seja, a juventude não está reservada exclusivamente aos jovens fisiologicamente, mas a todos quantos mantêm uma atitude positiva e uma inesgotável alegria de viver. Estava longe de imaginar, quanto esta formação me iria ensinar a este respeito.

No início de cada formação, peço habitualmente que cada um dos participantes se apresente, e que no final diga uma das suas qualidades.

Esta nossa irmã com um sorriso que enchia toda a sala, disse que a sua maior qualidade era, a ALEGRIA.

Ao longo de todo o dia,



nas suas participações em trabalhos de grupo com gente muito mais jovem de idade, o seu riso e a sua alegria contagiavam tudo e todos. Nos momentos mais sérios de partilha, a sua alegria dava também aqui, a tudo, um sentido mais humano e mais profundo, a cada palavra a cada gesto.

Qual o segredo? Pois bem, o segredo é velho, mas não está esgotado, é velho, mas é sem dúvida ainda hoje a verdadeira fonte de alegria e amor.

O segredo é, uma vida inteira a servir os outros, uma vida inteira a servir a JESUS.

Quando me pediram para escrever este Editorial, e porque estamos na Quaresma, época em que todos nós devemos repensar e renovar a nossa fé, logo me veio à cabeça o exemplo desta nossa irmã, para uma vez mais agradecer a Deus, o dia que com ela partilhei, e sobretudo, a grande lição sobre a verdadeira Alegria, que só vem de quem conhece Jesus.



Nasceu o sol da Páscoa gloriosa,
Ressoa pelo céu um canto novo,
Exulta de alegria a terra inteira.

Dos abismos da morte e da tristeza
Sobe o Senhor Jesus à sua glória,
Libertando os antigos Patriarcas.

Sem saber que o sepulcro está vazio,
A guarda, vigilante, testemunha
O poder do Senhor ressuscitado.

Rei imortal contigo glorifica
Neste dia de glória os que em teu nome
Renasceram das águas do Baptismo.

Desça sobre a Igreja e sobre o mundo,
Como penhor de paz e de esperança,
A luz da tua Páscoa esplendorosa.

Hino da liturgia das horas



A Amizade

Uma palavra muito em voga, tantas vezes reivindicada ou veementemente confessada é esta: AMIZADE.

Podemos não saber exprimir a comunhão vivencial em Cristo (fraternidade pela filiação divina), chave identificadora da amizade, podemos não procurar com empenho, momentos ou situações para expressar em gestos concretos, a nossa opção de pertença aos outros por zelo deles, mas reclamamos que nos reconheçam como amigos; uns copos, umas brejeirices, umas paródias, e logo hastreamos o estandarte da amizade.

Convenhamos, porém, que é bem rara a amizade no coração do homem.

Há no conceito da verdadeira amizade, premissas indeclináveis, sem as quais ela redundaria em relacionamento interesseiro, a saber: "benedicere", "benevolere"

"benefacere" e "confidere".

O verdadeiro amigo "ben-diz": procura e exalta o bem que no outro encontra, impõe-no, por esse bem, ao respeito dos demais.

O verdadeiro amigo "quer bem": incessantemente procura, face às circunstâncias e às vicissitudes, o que verdadeiramente é bem para o outro, (leva o outro para o bem, que não é, obrigatoriamente o que parece bom subjectivamente).

O verdadeiro amigo faz o bem: uma vez identificado o bem objectivo, não se demite de dar o seu contributo para que ele ocorra, para que o bem aconteça na vida do outro.

Por último, embora deste dependa a verdade dos demais, o verdadeiro amigo é confidente.

A antropologia psicológica nos ensina que cada um de

nós tem necessidade de se contar afectivamente, de encontrar um confidente, de dizer a alguém em quem confie, as suas dúvidas, inseguranças, anseios...

É precisamente neste parâmetro da confiança, comumente chamada de confiança, que fracassa a amizade que tentamos exhibir.

É precisamente aqui que o nosso coração acarinha zeloso a amizade que experimenta em Cristo.

Na verdade, neste Senhor vivo para sempre, que não consentiu que a morte fosse limite ao seu zelo por nós, vamos descobrir:

Pelo dom de si mesmo, tem direito de eternamente dizer diante do Pai bem (ben-dizer-abençoar) de cada um daqueles por quem se entregou.

Este Deus feito homem, pelo bem que nos quer, (be-

nevolência) até ao fim, por toda a eternidade, não se esgota em fazer acontecer o bem para nós, tornando-nos participantes da sua glória e, quanto mais nos contamos a Ele, mais intensas se tornam, em nosso favor a sua "benção", a sua "benevolência", o seu "benfazer", guardando bem escondidos no seu coração a nossa tacanhez e exibindo, iluminado pela sua glória, o

homem novo que ele mesmo faz nascer em cada um que dele se abeira.

É por isso que nunca diremos vezes suficientes:

Jesus, eu confio em vós

(Jesus, tu és o meu confidente)

Pequeno Dicionário das religiões

CRUCIFIXÃO (ou CRUCIFICAÇÃO)



Forma de execução capital empregada pelos romanos, fenícios e persas. Normalmente era reservada aos escravos, estrangeiros e malfetores das classes mais baixas. O historiador Flávio Josefo recorda vários casos

de crucifixão de judeus rebeldes. Há várias versões sobre a forma como se realizava a crucifixão: fixação à cruz com cordas ou com cravos, e obrigação de o condenado carregar a sua própria cruz ou parte dela.

Pelos evangelhos, sabemos que Jesus foi crucificado como sedicioso contra o governo de Roma na Judeia; que carregou com a cruz até ao lugar da crucifixão. Foi pregado no braço transversal da cruz,

para depois ser levantado na haste vertical, onde cravaram os pés de Jesus. Ficou, pois, cravado na cruz de pés e mãos. A este suplício se associam os insultos e gestos de provocação dos assistentes ao acto, como se pode ler no evangelho da Paixão.

CHAVES



O sentido simbólico da

chave está relacionado com o facto de que tanto abre como fecha. Jano, o deus romano da porta, geralmente era representado com um bastão de porteiro e uma chave.

No Japão a chave é considerada símbolo da felicidade, porque abre a câmara do arroz (também os tesouros escondidos, em sentido figurado espiritual).

Na arte cristã, a chave, também a chave dupla, simboliza o poder conferido ao

apóstolo Pedro de ligar e desligar (cf. também as duas chaves do brasão do Papa).

Na Idade Média, a entrega da chave era considerada acto legal simbólico que conferia plenos poderes (p. ex., a entrega da chave da cidade).

Na linguagem simbólica esotérica, a posse da chave significa "ser iniciado".

Nas lendas e nas sagas populares a chave, muitas vezes, é símbolo da dificuldade de acesso a segredos.

A eucaristia explicada

Consagração



A celebração da eucaristia é um todo, os gestos são importantes para entrarmos no mistério que celebramos, neste momento o celebrante estende as mãos sobre o pão e o vinho, e pede ao Espírito Santo que os transforme no Corpo e no Sangue de Jesus ("Santificai, estes dons...").

O momento da Consagração é descritivo da Última Ceia. O celebrante lembra e repete os mesmos gestos de Jesus, obedecendo à Sua ordem ("Fazei isto em memória de mim").

Ergue a hóstia oferecendo-a à consagração. Em seguida ergue o cálice oferecendo o vinho igualmente à consagração. Acontece a transubstanciação. **Pão e vinho adquirem as propriedades do Corpo e do Sangue de Jesus.**

A Eucaristia é o Sacramento da presença de Jesus ressuscitado. A assembleia, de pé, reconhece isso dizendo "Anunciamos, Senhor, a Vossa morte e proclamamos a Vossa ressurreição".

O celebrante ainda ora pela Igreja Católica e pelas necessidades dela, e termina esta parte, elevando o

pão e o vinho num gesto de oferta, com uma oração que resume todo o louvor da Oração Eucarística: "Por Cristo, com Cristo, em Cristo, toda honra e toda glória...".

Rito de comunhão

Os fiéis preparam-se para receber a comunhão, ou seja, para receber o Corpo de Cristo e, com esse gesto, comungar, partilhar dos mesmos sentimentos de amor e entrega a Deus, que Jesus teve quando Se sacrificou por nós. E não pode haver comunhão com Cristo, sem haver antes a comunhão entre irmãos.

Todos rezam então, o Pai Nosso. E rezam com Jesus, falando com Deus pela boca de Seu Filho. Através desta oração, os membros da grande família presente à celebração, reconhecem novamente a Deus como Pai e suplicam a graça de poderem viver como verdadeiros filhos, e amarem-se como verdadeiros irmãos em Cristo.

Paz é fruto da justiça. Paz é fruto da igualdade. Paz é tão necessária quanto o ar que respiramos. Quando quis dar aos Apóstolos o melhor de Si, Jesus disse "Deixo-vos a minha paz, dou-vos a minha paz".

O celebrante recorda esse

momento e ora pedindo a Jesus, que nos dê a mesma paz que Ele ofereceu aos Apóstolos. Os fiéis respondem "Amém", e com isto fazem suas as palavras do celebrante.

Os fiéis, que disseram a Jesus que querem viver na Paz de Deus, demonstram esta disposição com o abraço da paz.

Cumprimentam-se com um abraço, ou um aperto de mão e um sorriso de cumplicidade e amizade. Afinal, estão todos à mesma mesa, e vão tomar juntos, a mesma Refeição. E só podem entrar em comunhão com Cristo e com Deus, se estiverem em paz e em comunhão uns com os outros.

Boletim

MARÇO 2008

Estas são as actividades mais gerais que se realizam na nossa Unidade Pastoral. Os grupos, movimentos, Catequese, mantêm o seu ritmo normal.

Domingo 2	DOMINGO IV DA QUARESMA ● Lanche / convívio para os mais idosos: casa paroquial de S. Martinho, a partir das 15H30. ● A anteceder a Eucaristia das 19H, oração de VÉSPERAS, na Igreja de S. Martinho, às 18H15.
sábado 8	● "DESPERTAR DA FÉ NOS PEQUENINOS": 'A Páscoa de Jesus': como viver a Quaresma e a Páscoa com os mais pequeninos. Sessão orientada pela Ana Augusto, Clara e António, e P. Carlos Jorge. Local: Centro Paroquial de S. Miguel.
Domingo 9	DOMINGO V DA QUARESMA ● A anteceder a Eucaristia das 19H, oração de VÉSPERAS, na Igreja de S. Martinho, às 18H15.
Terça 11	● Celebração penitencial: Igreja de S. Miguel, 21H30.
Sexta 14	● Reunião da Comissão das Festas de Nossa Senhora do Cabo Espichel: sala do Centro Paroquial de S. Miguel, 21H30.
Domingo 16	DOMINGO DE RAMOS ● Concerto pelo "VOX LACI": Igreja de S. Martinho, 16H. Entrada livre.
quinta 20	QUINTA FEIRA SANTA ● Missa ve spertina da Ceia do Senhor: Igreja de S. Pedro, 19H.
sexta 21	SEXTA FEIRA SANTA ● Celebração da Paixão do Senhor: Igreja de S. Martinho, 18H. ● Via Sacra pelas ruas: início às 21H30. Local: Linho. Início no Largo Barão do Linho (onde será também o final da Via Sacra).
sábado 22	SÁBADO SANTO ● VIGÍLIA PASCAL: Igreja de S. Miguel, 22H.
Domingo 23	● DOMINGO DA RESSURREIÇÃO DO SENHOR
quarta 26	● "(A)TRACÇÃO ÀS QUARTAS": noite de oração, para toda a Vigararia VI. Igreja de S. Miguel, 21H30.
Domingo 30	DOMINGO II DA PÁSCOA ● Almoço "JANELA". Salão da Igreja de S. Miguel, a partir das 13H.

Agradecimento

Caros amigos:

A comunidade dos Missionários Combonianos e das Missionárias Combonianas agradecem a vossa calorosa e fraterna colaboração recebida na semana de

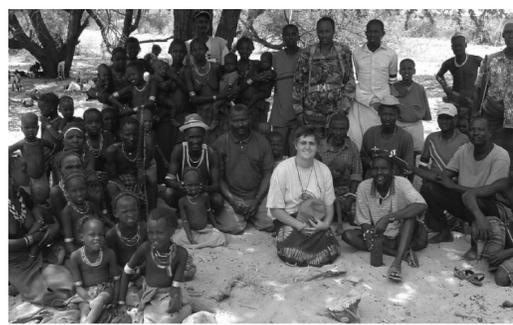
animação missionária, que decorreu na Unidade Pastoral de Sintra, de 14 a 20 de Janeiro, bem como a generosa colecta do povo de Deus em prol das obras combonianas. As ofertas foram as seguintes:

Agradecidos, imploramos do Senhor Jesus, fonte de vida plena para todos os povos, abundantes favores divinos sobre os sacerdotes e diáconos, e sobre todo o bom povo das paróquias de Sintra.

Pelos Missionários Combonianos

P. Agostinho Carvalho Alves

S. Miguel	462,60 €
S. Martinho	172,00 €
Várzea	180,70 €
Janas	239,20 €
Lourel	156,50 €
Galamares	77,20 €
Monte Santos	151,00 €
Linhó	499,00 €
S. Pedro	612,00 €
Doação extra	900,00 €
TOTAL	3 450,20 €



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

Dicas para ser feliz

"Não se queixe da neve no telhado da casa do seu vizinho, quando a soleira da sua porta não está limpa", Confúcio

Desejamos modificar, acrescentar, tornar melhor? Excelente. Mas porque não começamos por nós próprios? Além de mais eficiente é menos perigoso.

Tome como princípio - Antes de criticar pergunte-se se já se sente perfeito/a. Pergunte-se porque o erro do outro o afecta? Não é ele exactamente o que você seria em idênticas condições?

Na maior parte das situações nenhum homem se critica por coisa alguma, por muito que haja errado.

Porque temos então dois pesos e duas medidas? O rigor e a prontidão com que avaliamos, julgamos e criticamos o outro e a ligeireza com que avaliamos os nossos actos.

"Quando a luta do homem começa na sua própria consciência, é porque ela tem algum valor", Browning

A crítica é fútil porque coloca o homem na defensiva, e usualmente faz com que ele se esforce por justificar-se; e é perigosa, porque fere o orgulho, alcança o seu sentido de importância, gera ressentimento.

Pensemos que a pessoa que criticamos e condenamos, provavelmente se justificará, dizendo que nunca poderia ter procedido de outra maneira.

O exército alemão não permite que nenhum dos seus soldados formule queixas ou críticas, logo após ter-lhe sucedido qualquer coisa. Deve primeiro dormir com o seu ranco, para o deixar arrefecer. Se desobedece e se queixa imediatamente, é punido.

Devia haver uma lei assim na vida civil, uma lei para os pais que reprimem, para as esposas maçadoras, para os patrões que recriminam, para toda a grande massa de nocivos descobridores de faltas.

Benjamin Franklin, um tanto descontrolado na sua

juventude, tornou-se tão diferente e hábil nas suas relações pessoais. O seu princípio foi: "Não direi mal de ninguém, mas só tudo o que souber de bom acerca de cada pessoa!"

Qualquer idiota pode criticar, condenar, queixar-se - a maioria dos idiotas assim procede.

Mas é preciso ter carácter, para ser compreensivo e saber perdoar. Se queremos evitar um ressentimento que pode prolongar-se para sempre, sejamos indulgentes e não critiquemos ninguém.

Quando falamos com alguém, lembremo-nos que somos pessoas emotivas, susceptíveis às observações norteadas pelo orgulho e pela vaidade.

Disse Charles Schwab: "Considero a minha capacidade de despertar o entusiasmo entre a Humanidade, a maior força que possuo; e o meio mais eficiente para desenvolver o que de melhor há num homem, é a apre-

ciação e o encorajamento."

"Não há nada mais eficaz para matar as ambições, como a crítica dos superiores. Não critico nunca quem quer que seja. Acredito no incentivo que se dá a um homem para trabalhar e, assim, estou sempre ansioso por elogiar. Se gosto de alguma coisa, sou sincero na minha aprovação e pródigo no meu elogio"

Tomemos consciência do poder destrutivo do julgamento e da crítica.

Se queremos realmente aportar com algo construtivo, eliminemos das nossas vidas estes hábitos que

de tão enraizados tendemos a ver como "normais".

"Trata as pessoas como se fossem aquilo que deviam ser, e ajudá-las-ás a tornarem-se naquilo que são capazes de ser", J.M.von Goethe



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: botica.daterre@sapo.pt



Consultório Médico
Miguel Forjaz, Médico

Doença diverticular do Cólon

Esta doença é muito frequente nos países desenvolvidos, E.U.A e Europa, e rara em África e Ásia. Dentro dos próprios países, é mais frequente nas zonas mais desenvolvidas e industrializadas, e menos acentuada nas regiões rurais. E isto, deve-se em parte ao nosso tipo de dieta, rica no consumo de carne e pobre na ingestão de fibras. Atinge geralmente as pessoas acima dos 40 anos. De facto, a incidência da doença aumenta com a idade e é igual em ambos os sexos.

Estima-se que existem cerca de 100 milhões de pessoas na Europa Comunitária, com divertículos do cólon e, que estes sejam responsáveis por cerca de 800.000 internamentos e de 23.000 mortes por ano.

Mas o que é um divertículo? É uma saliência em forma de saco, que pode aparecer em qualquer parte do nosso tubo

digestivo que, como sabemos, vai do esófago, à parte final do cólon (intestino grosso). O diâmetro de um divertículo pode variar entre poucos milímetros e mais de 2,5 cm. Podem, mas raramente, surgir divertículos gigantes, com vários centímetros. Normalmente são múltiplos e têm alguns milímetros de diâmetro. O local mais comum de aparecimento de divertículos é, efectivamente, no cólon e,

"Estima-se que existem cerca de 100 milhões de pessoas na Europa Comunitária, com divertículos do cólon"



em particular, na sigmoideia, que é a parte final do intestino grosso. Podemos chamar a esta doença Diverticulose.

Na causa da Diverticulose, para além da fraca ingestão de fibras, julga-se que a mobilidade exagerada do intestino, aliada a uma fragilidade da parede intestinal, são factores a considerar.

A maioria dos doentes com Diverticulose permanece sem sintomas durante toda a vida ou têm queixas ligeiras de dor abdominal crónica ou intermitente, diarreia ou prisão de ventre. Por vezes têm con-

plicação mais frequente, pode dar febre, dor abdominal, e mau estar geral. Se não for complicada, pode ser tratada em casa, com repouso e medicação. Se a situação se complicar, pode dar origem a um abscesso, ou nos casos mais graves a uma perfuração que pode levar a uma peritonite e a cirurgia tem de ser realizada urgentemente.

Outra complicação de uma diverticulite é a fistula, que



A alimentação deverá ser rica em fibras, especialmente, vegetais e frutas. Na Diverticulite não complicada, a dieta rica em fibras está indicada, mas deve ser feita de forma gradual, e com medicação anti-espasmódicos e eventualmente, antibióticos. Nos casos complicados desta doença, está indicado

hecimento da doença através de um exame de rotina ao cólon. Cerca de 20% dos doentes, têm complicações graves, como a diverticulite (inflamação dos divertículos), ou a hemorragia diverticular, traduzida normalmente pela emissão de sangue vivo pelo recto.

A diverticulite, que é a com-

consiste na formação de trajectos anormais, neste caso, geralmente, entre o cólon sigmoide e a bexiga. Neste caso, a cirurgia é o tratamento indicado.

Quanto ao tratamento da Diverticulose, os anti-espasmódicos podem ser usados, na dor abdominal, embora possam ser pouco eficazes.



Nutrição
Elsa Tristão, Nutricionista

Recomendações nutricionais (para as doenças de Crohn)

Recomendações Nutricionais

A doença de Crohn é uma doença do intestino de etiologia desconhecida. O processo inflamatório atinge, geralmente, toda a espessura da parede intestinal e provoca ulceração do seu revestimento interior. As localizações electivas são a parte terminal do intestino delgado e o intestino grosso. A dieta para portadores da Doença de Crohn deve ter alto teor calórico-proteico e ser restrita em resíduos (fibras). Dietas ricas em fibras podem causar obstrução dos segmentos intestinais afectados. O doente pode alimentar-se melhor quando a dieta é dividida em 6 refeições durante o dia e à noite e se lhe for oferecida alguma escolha. Condimentos e líquidos frios não são bem tolerados e devem ser excluí-

dos da alimentação. Deve-se prescrever suplementos vitamínicos. Vitaminas K e B12, e possivelmente o ferro, devem ser dados como medicações parenterais (pela veia), já que não são absorvidas adequadamente pelo tracto intestinal. No caso de esteatorreia (diarreia com presença de gorduras, com fezes de cor amarelada), as gorduras devem ser restringidas da dieta. Se houver uma deficiência de lactose, deve-se prescrever uma dieta livre ou limitada de lactose. Nesse caso será re-



stringido o uso de leite e derivados, conforme a gravidade da deficiência.

Segue abaixo uma lista de alimentos permitidos e restringidos para uma dieta pobre em resíduos:

Alimentos Restringidos

- Leguminosas secas (feijão seco, grão de bico, favas, ervilhas, lentilhas); verduras cruas, hortaliças e couves cozidas; abacate, pêra, laranja, ameixa; leite, iogurte, queijos gordos; mel; aveia; carne de porco, charcutaria, salsicharia; biscoitos amanteigados, folhados, chocolate; frituras, gratinados, preparações salteadas, maionese; pratos prontos, industrializados; manteiga, margarina, natas.

Alimentos Permitidos

- Arroz; massas; purés; chuchu, batata; carnes magras; legumes cozidos (feijão verde, couve flor, cenoura,

brócolos, abóbora, courgete); ovo cozido; gelatina; banana madura; maçãs sem casca;

O pequeno-almoço poderá incluir pães brancos, bolachas tipo água e sal, maria, chás de ervas (evitando jasmim e sene), sumos de frutas coados, broa de milho. O leite e derivados são desaconselhados porque é comum a deficiência de lactase, resultante da lesão intestinal.

Se não existir essa deficiência ou se ela estiver controlada, os produtos lácteos poderão ser acrescentados à dieta,

mas o doente precisa de acompanhamento.





Bem dizer, melhor escrever...

Carlinda Nunes Cerveira

No primeiro dia deste mês de Fevereiro fez um século que se deu o regicídio;

no Terreiro do Paço o rei D.Carlos e o príncipe herdeiro foram mortos a tiro.Foi esta, a forma violenta e chocante, para o povo português de então, encontrada pelos partidários republicanos para **viabilizar** e acelerar a implantação da república em Portugal tanto mais que, o partido republicano tinha uma representatividade de apenas 7%. Aliás, a turbulência verificada durante a 1ª república era de tal modo visível que mesmo em 1925 (decorridos 15 anos da implantação da república) durante um acto eleitoral, em pleno liceu Camões de Lisboa chegou mesmo a verificar-se a destruição de urnas eleitorais e dos boletins de voto por parte de elementos da Carbonária (associação secreta que através da força das armas e actos de violência, procurava impor o ideal republicano). Com efeito, alguns elementos da Carbonária chegaram de camioneta e à enxada e a machado destruíram urnas e votos eleitorais.

Mas afinal porquê o receio do regresso à monarquia?

É que com a implantação da república em 1910, a situação de uma economia já débil nos finais da monarquia se agravava forte e **vertiginosamente** e por outro lado, a insegurança e a instabilidade atingiram excessos perturbadores da vivência diária e afinal, por uma causa falhada, que em vez de proporcionar as melhores condições

de vida tão apregoadas, ainda determinou uma situação de insegurança e medo já que o crime e a morte pareciam querer banalizar-se perante os **portugueses** de então, alheios a esse tipo de comportamentos no seio da sua sociedade.

Na realidade se no tempo do rei D. Carlos o povo vivia com muitas dificuldades, o certo é que durante a 1ª república passou a viver muito pior com a agravante de se ter instalado um clima de crime, de morte por vezes com laivos de terror, enfim a instabilidade generalizada que motivou que um governo (ministério Fernandes Costa) fosse impedido, por uma arruaça de tomar posse. Constata-se assim que num país com mais de sete séculos em que os chefes de estado foram respeitados, num período de dez anos (1908 a 1918) foram assassinados um rei e um presidente da república.

Os portugueses verificaram então quanto vãs foram as promessas dos republicanos mais convictos, que julgavam encontrar soluções rápidas e eficientes para melhorar a economia do país. Este estado de **coisas** acabaria por conduzir à revolução de 23 de Maio de 1926 tendo-se passado à 2ª república.

A partir de 1974 inicia-se a 3ª república, a república democrática.

Se durante a 1ª república foram adoptadas todas as estratégias, no sentido de, por via eleitoral, impedir o regresso ao regime monárquico

constitucional vigente desde 1822 até à implantação da república e, só a título de exemplo, assinale-se a proibição do exercício de voto aos homens de enxada, portanto agricultores e rurais que constituíam então a grande maioria da população **portuguesa**; se não esquecermos que ao longo destes 97 anos de república, nunca foram os portugueses auscultados sobre a vontade de permanecer a República ou se optar pela Monarquia Constitucional. - é lógico que depois de um longo processo de mentalização anti-monárquico, não está já em causa a questão do regime em Portugal.

Assim sendo, este episódio da negação do voto de pesar pelo regicídio é preocupante e levanta algumas questões pertinentes:

Serão este tipo de atitudes e de outras a que temos vindo a assistir, legítimas de um regime que se diz democrático?

Tais circunstâncias terão razão de ser na sociedade portuguesa, como elemento integrante da civilização ocidental cuja formação de base cristã muito contribui ao longo dos tempos, para que em termos sociais e de relações humanas se viabilizasse uma evolução que está ainda distante, para outros povos?

Ou será que a nossa análise política esquece que a monarquia vigorou em Portugal de 1143 a 1910 fazendo parte da história de um povo que foi capaz de constituir um único reino independente e à parte dos demais reinos que,

após a reconquista cristã, formaram na Península Ibérica o outro estado que é a nossa vizinha Espanha? Esse regime monárquico que ao longo de 767 anos edificou e sustentou o estado mais antigo da Europa e o legou à república que, afinal, nem sempre nem tão bem, tem sabido cuidar, tal como se viu na 1ª república e se vai vendo nos nossos dias.

Queremos pois acreditar que este triste episódio da Assembleia da República não tem por **base** nem a ignorância por parte dos nossos políticos acerca da história; nem o condicionalismo das frustrações congénitas dos mesmos; nem a sua falta de



sentido patriótico ou da noção do cumprimento do dever com vista à construção de um mundo melhor...

Acreditemos isso sim, que se trate apenas de uma certa ética republicana, apanágio de uma certa elite da república democrática.

S = Z Com muita atenção podemos ver pelas palavras destacadas no texto que o S no meio de vogais soa a Z: casa, casota, camisola, vaso, visitas, generosa, ansiosa, habilidoso e muitas outras palavras em **oso** e **osa**.

MAFEP
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 (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 II

Continuando a matéria que vínhamos a tratar – Casamento.

A alteração à regulação do divórcio veio a operar como se disse, pela celebração de um protocolo Adicional à Concordata documento que, pela sua importância passamos a destacar o seguinte:

A SANTA SÉ e o GOVERNO PORTUGUÊS, afirmando a vontade de manter o regime concordatário vigente para a paz e o maior bem da Igreja e do Estado, tomando em consideração, por outro lado, a nova situação apresentada pela parte portuguesa no que se refere à disposição contida no artigo XXIV da Concordata de 7 de Maio de 1940, acordaram no que segue:

uma grande inovação, mas antes um propósito envergonhado de dizer que a dissolução do casamento dependia do **dever** de não pedir o divórcio celebrado que fosse o casamento católico, ao dispor que, aos cônjuges que contraissem matrimónio canónico incumbia-lhes o grave dever de não se valerem da faculdade civil de requerer o divórcio.

A competência para os tribunais civis decretarem o divórcio só veio a verificar-se em 1975, pela revogação do artigo 1790 do Código Civil, e valerá a pena dar um vista de olhos nesse diploma que a seguir se transcreve parcialmente:

Decreto-Lei n.º 261/75
de 27 de Maio

O artigo XXIV da Concordata de 7 de Maio de 1940 é modificado da seguinte forma:

"Celebrando o casamento católico, os cônjuges assumem por esse mesmo facto, perante a Igreja, a obrigação de se aterem às normas canónicas que o regulam e, em particular, de respeitarem as suas propriedades essenciais.

A Santa Sé, reafirmando a doutrina da Igreja Católica sobre a indissolubilidade do vínculo matrimonial, recorda aos cônjuges que contraírem o matrimónio canónico o **grave dever que lhes incumbe de se não valerem da faculdade civil de requerer o divórcio**".

Na realidade não parece

parco envie ao conservador do registo civil o duplicado do assento paroquial para fins de transcrição (artigo 1655.º), não podendo o casamento católico ser invocado enquanto essa transcrição se não fizer (artigo 1669.º): quanto aos impedimentos matrimoniais e ao registo do casamento, os inconvenientes de uma dualidade de regime foram, portanto, afastados. Em matéria de dissolução, porém, o casamento católico é regido exclusivamente pelo direito canónico, donde resulta que os tribunais civis não podem aplicar o divórcio aos casamentos católicos celebrados posteriormente à Concordata (artigo 1790.º). Pelos seus largos reflexos sociais, essa solução tem sido objecto das mais vivas críticas. E a modificação do nosso direito, neste particular, vem a ser exigida insistentemente por largo sector da opinião pública. Como se tem dito muitas vezes, os nubentes podem casar catolicamente por simples conformismo ou respeito humano, assim como podem deixar de ser católicos, e a lei não deve vinculá-los, portanto, às consequências de uma opção religiosa que já não é ou até nunca foi verdadeiramente a sua. De resto, mesmo que os nubentes sejam e continuem a ser católicos, a solução não nos parece também que seja justificável. A indissolubilidade absoluta do casamento não entre nós um valor civil, um valor próprio

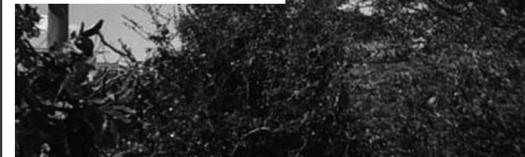
Nas abas dos astros nas passagens estreitas assisto à amaragem das aves suspeitas

Nas fases da lua sentado a jusante assisto à alunagem das aves errantes

O meu telescópio (fixadas as lentes) penetra os contornos das asas urgentes

E as aves prosperam em órbitas silentes confundem astrónomos mostram-lhe os dentes

Caçadores felizes seguem-lhe as peugadas atiram às perdizes acertam...em nada.



do Estado, pois o legislador português admite o divórcio para os casamentos civis. É um puro valor religioso. E, não sendo o Estado português profissional, não se entende que o legislador defenda valores especificadamente religiosos, impondo aos católicos o cumprimento de um dever - o dever de não pedirem o divórcio - que não deverá ser para eles mais do que um dever de consciência. Nota-se, por último, que a

solução do direito português é quase única no Mundo: vigora apenas na República Dominicana e entre nós.

No próximo número entraremos no regime jurídico.

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



Notícias N. Srª do Cabo

Mafalda Pedro

No próximo dia 29 de Março, pelas 16 horas, no salão de festas da Igreja de S. Miguel, a Comissão das Festas de N.ª Sr.ª do Cabo Espichel, apresenta mais um evento denominado "SINTRA - FOI POR BEM".

Este espectáculo é promovido pela **ACTIS - Universidade da 3.ª Idade de Sintra**, com uma forte

componente cultural, uma vez que abrange diferentes áreas, nomeadamente uma passagem de modelos com vestidos do século XV.

Os bilhetes podem ser adquiridos junto dos elementos da comissão, no cartório da Igreja de S. Miguel e no dia do espectáculo.

Contamos consigo!



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

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 panisintrac@clix.pt

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

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

CRÓNICAS DA MISSÃO NA TERRA INDÍGENA RAPOSA TERRA DO SOL

Lá, longe, muito longe, no Estado do Roraima no norte do Brasil os missionários arriscam diariamente a sua vida para levar a palavra de Deus às populações nativas e para lutar com elas na defesa da sua dignidade e dos seus direitos numa luta difícil contra a injustiça e a violência que os políticos e fazendeiros poderosos e exploradores exercem sobre os índios com o objectivo de os expulsar das suas terras. É este clima de violência e de terror que o Padre Mário Campos, um missionário da Consolata conhecido e estimado pela nossa comunidade, nos vai relatar durante vários números do nosso jornal. Um testemunho importante para ser lido com atenção e meditado por todos nós.



ACREDITAMOS NA VIDA

Quando eram quase duas horas da tarde chegámos à maloca do Bananal. Lá estava o tuxaua e toda a comunidade nos esperando, vestidos de modo tradicional, com o corpo e face pintados e entoando cânticos de parixara e tukui, típicos do povo macuxi. Eu estava estourado depois de uma caminhada de quatro horas e meia, carregando uma mochila e tendo de subir e descer tantos montes e vales, (fazia mais de um ano que não caminhava tanto!). Mesmo assim, sempre de pé, fui convidado, junto com os meus companheiros de viagem, a juntar-me à dança, e ali estivemos rodando e cantando durante cerca de meia hora. Logo depois, as apresentações: primeiro os visitantes, depois o tuxaua, com um discurso de boas vindas e, finalmente, todas as pessoas da aldeia, um por um, passando e cumprimentando. Estava muito emocionado. O cansaço, a beleza do canto, a simpatia das pessoas, a paisagem maravilhosa que tive de "enfrentar" para chegar até ali, e, sem dúvida, as dores do corpo... não consegui conter as lágrimas e elas caíam enquanto agradecia e cumprimentava cada um. Depois das boas vindas, um banho no rio, um almoço generoso e uma conversa agradável e informal com as lideranças e as várias famílias da maloca. Os meus companheiros de viagem, Inaldo Mwanji e Dionildo Sui Sui, dois jovens macuxi escolhidos pelas lideranças para me acompanharem na minha primeira viagem pela região ainda arranjaram força para uma partida de futebol (brincadeira de bola, como lhe chamam por aqui!) Assim que caiu a noite fui-me deitar, pois não aguentava mais, mas não vinha o sono: as imagens daquela paisagem tão bonita, a memória do encontro com as pessoas e as câibras tão inoportunas se alternavam para não me deixar pegar no sono.

- Vem, padre, eles estão te esperando para rezar.

Era Mwanji que estava me chamando. Confesso a minha fraqueza: estava tão cansado que fiz uma careta. Mas fui, acho que, naquele momento, mais levado pelo sentido do dever do que pela convicção. E logo começaram:

- Parabéns a você!...

A música, tão universalmente conhecida, foi cantada. Eu já tinha esquecido que era o meu aniversário mas Mwanji e Sui Sui sabiam e não quiseram deixar passar.

- Essa é a nossa oração desta noite, Padre - falou o tuxaua Arindo. - E, agora, escolhe uma leitura para nós, para podermos dormir tranquilos. E lembra, Padre, a tua vida só vale porque nós todos vivemos.

Os índios são assim, têm uma delicadeza ligada com a vida, discreta mas eficaz, capaz de quebrar qualquer coração. Naquela noite ainda ficámos até tarde, à luz da vela, comentando a Palavra de Deus.

Foi assim o meu primeiro dia de visita às comunidades da Região das Serras, em Fevereiro do ano passado, quando comecei a peregrinação de visitas às comunidades para conhecer os lugares, as pessoas, os problemas e, assim, poder

trabalhar melhor. Durante o ano visitei 64 malocas, metade delas caminhando por não ter estrada para lá. Foram muitas horas a pé, algumas vezes de cavalo, muitas outras de carro. Foram vários rios e igarapés, tão abundantes em número que acabei esquecendo o nome de muitos deles. Foram matos cerrados, montes e vales. Foram 64 malocas, todas muito iguais umas às outras e, ao mesmo tempo, tão diferentes e peculiares.

Em cada aldeia passei dois dias inteiros com tempo para conversar com todos, celebrar, visitar roças, currais de gado, criações. Pude assim conhecer a vida, as dificuldades e tantas coisas bonitas deste povo tão maravilhoso e tão sofrido. Fiz celebrações de baptismo, matrimónio e primeira comunhão. Muitas confissões, feitas com fé, com sofrimento e arrependimento visíveis, sem grandes formalidades.

MISSÃO DE MATURUCA

Desde Novembro de 2006 que estou trabalhando na missão de Maturuca, na região das Serras, na Terra Indígena Raposa Serra do Sol. A Raposa Serra do Sol tem uma área de 17.640 km² e está situada no norte do estado de Roraima, fazendo fronteira com a República da Guiana e com a Venezuela. Habitam na Raposa Serra do Sol os povos Macuxi (maioria da população), Ingaricó, Patamona, Wapichana, Yarekuna e Taurepang. Além destes povos, em Roraima, noutras terras indígenas, vivem também os povos Waimiri-Atroari, Yanomami, Yekuana e Wai Wai. A Terra Indígena Raposa Serra do Sol é um dos símbolos nacionais de resistência e luta dos índios pelos seus direitos, sobretudo o direito à terra. Nos anos 70, com o apoio dos missionários, começaram a realizar-se as assembleias de tuxauas, durante as quais, partilhando os seus problemas e dificuldades, as lideranças das comunidades começaram a tomar consciência da necessidade de se unirem e organizarem. Começou a surgir uma organização de base clara e forte, baseada nas próprias aldeias indígenas.

Logo desde as primeiras assembleias, com decisões e acções bem claras, os índios mostraram a sua força e coragem. E logo começaram, por parte dos fazendeiros e políticos, as perseguições e ameaças, seja contra os índios, seja contra os missionários e qualquer pessoa ou organização que os defendesse. Teve várias lideranças indígenas espancadas e até assassinadas, e várias prisões, sequestros e ameaças de morte seja às lideranças seja aos missionários. Por causa da nossa posição de defesa dos índios, a nossa missão de Surumu, também na Raposa Serra do Sol, onde eu vivia antes, foi invadida e destruída duas vezes. A primeira vez, em Janeiro de 2004, sequestraram 3 colegas meus; em Setembro de 2005 queimaram toda a missão jogando gasolina e ateando fogo. Em ambos os casos estavam lá vários jovens indígenas pois a missão funciona como escola técnica de agro-pecuária e de formação de lideranças. Da primeira vez eles foram apenas ameaçados; da segunda, alguns deles foram espancados. Estes assaltos à missão foram feitos por ordem directa dos arroteiros, com o apoio expresso da elite política de Roraima, e consumado por um grupo de pessoas encapuçadas, entre os quais estavam alguns índios que foram embriagados e drogados para aceitarem participar e, assim, os mentores poderem dizer que eram os próprios índios que não queriam os missionários lá. Tudo isto está devidamente denunciado e provado na polícia federal e, até hoje, nada foi feito. Aliás, tem fazendeiro, senador e deputado que já várias vezes falaram claramente em público contra os missionários, alguns deles até com ameaças claras contra a nossa vida. Nós não vivemos mais nessa missão de Surumu que agora funciona só como escola. Estamos vivendo nas próprias malocas, cada pequeno grupo de missionários na maloca central da região onde trabalha.

(Continua no próximo número do nosso jornal)

Padre Mário Campos | Missionário da Consolata

N.B. Sites de interesse:

www.cir.org.br

www.cimi.org.br

CÍRIO PASCAL

Haste vertical: Cristo, ontem e hoje

Ângulo superior esquerdo: A Ele pertence o tempo...

Haste horizontal: O princípio e o fim

Ângulo inferior esquerdo: A Ele a glória e o poder...

Alfa

Ângulo superior direito: ... e a eternidade.

SEXTA-FEIRA SANTA

Ângulo inferior direito: ...para sempre. Amen.

Ómega

QUINTA-FEIRA SANTA

DOMINGO DE RAMOS

Última Ceia.

Para nos dar o exemplo, Jesus levanta-se da mesa e lava os pés dos seus discípulos.

Paixão e morte de Jesus Cristo.

Agonia no Getsemani e prisão de Jesus Cristo.

SÁBADO SANTO

VIGILIA PASCAL

PÁSCOA

Jesus Cristo ressuscita dos mortos. O Sepulcro está vazio.

O corpo de Jesus Cristo repousa no Sepulcro.

Este é o único dia do ano em que não há Assembleia Eucarística.

Nesta celebração, os presentes têm velas acesas na mão. É composta de quatro partes:

- Solene início ou Lucenário em que o Círio Pascal é acendido no fogo, símbolo da vida que desponta.
- Liturgia da Palavra.
- Liturgia Baptismal, com a bênção da água lustral, seguida da renovação das promessas do baptismo e
- Liturgia Eucarística.

A Morte e Ressurreição do Senhor, como único Mistério Pascal, são sempre celebradas na Eucaristia. Porém, neste dia é consagrado um rito especial, que, normalmente, tem lugar à hora em que o Senhor expirou no Calvário.

MISSA VESPERTINA

RITO DO LAVA-PÉS

(manhã) MISSA CRISMAL com o Bispo e seus presbíteros. Inclui:

- Renovação das promessas sacerdotais.
- Bênção do óleo dos enfermos.
- Bênção do óleo dos catecúmenos.
- Consagração do Crisma.

TRÍDUO PASCAL

Cores dos paramentos do sacerdote

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, Psicólogos, 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.

ESPAÇO DE APOIO AO ESTUDO

Apoio nas Actividades Escolares

Explicações Individuais

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)



Foto Comentário

Guilherme Duarte

Pouca nobreza na zona nobre

Água, tal como a árvore e as neblinas, são indissociáveis numa ideia romântica que fazemos de Sintra. Há muito que poetas, músicos e escritores cantam o verde luxuriante da serra, os mistérios sugeridos pelas névoas que a envolvem, e o rumorejar da água a correr na encosta e nas muitas fontes que por cá existem. São famosas as fontes de Sintra, hoje mais por aquilo que foram no passado, do que pela realidade presente. A maioria das belas e celebradas fontes de Sintra estão hoje desoladoramente secas. Algumas delas, para além de há muito tempo não deixarem cair uma gota de água que seja, estão num lastimável estado de abandono. É pena, porque há espalhadas pelas ruas de Sintra e pelos caminhos da serra fontes lindíssimas, algumas delas consideradas mesmo verdadeiras preciosidades, quer pela localização, quer pelo desenho e decoração que ostentam, quer ainda pela história que está por detrás de cada uma delas, e

também pela leveza e fresquidão das águas que delas brotavam. Hoje estão quase todas secas e abandonadas. Acho, no mínimo lamentável e desprestigiante, este inexplicável desinteresse pela conservação da maioria das fontes e chafarizes da nossa terra. Uma foto para ilustrar esta triste realidade: a fonte da Trindade. No lindíssimo e verdejante caminho que liga S. Pedro de Penaferrim à igreja de Santa Maria, num cantinho pitoresco, paredes meias com o antigo Convento da Trindade, existe uma fonte de onde jorrava, em tempos ainda não muito distantes, uma das melhores águas de Sintra. Hoje está no estado vergonhoso



que a fotografia documenta. Há água há muito que desapareceu dali. Porquê? Talvez porque a nascente secou, ou a porque a água se perdeu na serra e ainda não reencontrou o caminho da bica. Quanto à fonte, já pouco falta para que lhe aconteça o mesmo. Neste momento tem um contentor do lixo a fazer-lhe companhia, mas o estado de degradação e abandono em que se encontra é já tão grande, que nem o lixo ali tão perto, parece desajustado. Não é assim que se defende e prestigia Sintra. Não me parece que o desleixo e o desinteresse sejam o melhor caminho, para defender o preciosíssimo e inigualável património da nossa terra. Ou estarei enganado?

Os Caminhos da Serra

Há pouco mais de dois anos Hassinalámos nesta rubrica, que quem pretendesse subir ao Castelo dos Mouros pela entrada junto ao edifício dos serviços florestais, ali bem perto da igreja de Santa Maria, teria imensa dificuldade em fazê-lo, dado o péssimo estado em que se encontrava o caminho que, por acção das chuvas caídas em Invernos sucessivos, que arrastaram consigo todo o saibro que ali existia, se viu transformado num trilho de pedra onde era difícil e perigoso circular. Trata-se de um acesso muito frequentado por turistas, que fazem questão de utilizar aquele caminho pedonal para subir a serra. Calculo que não ficassem muito satisfeitos, ao depararem com um caminho de cabras à sua frente. Também a memória do escritor Ferreira de Castro, que por seu pedido expresso, tem ali sepultadas as suas cinzas, não estava a ser minimamente dignificada com aquela situação.

Há dias dispus-me a utilizar esse mesmo caminho, para uma vez mais subir ao castelo, mas vi-me impedido de o fazer, por ver a entrada barrada por uma vedação, e por um cartaz que informa estarem ali a decorrer obras de pavimentação. Dois anos, (e dois invernos) mais tarde, finalmente, começaram os trabalhos. Como sempre digo nestes casos, mais vale tarde do que nunca, mas é uma pena que tudo demore tanto tempo nesta terra.

Apenas um reparo, o cartaz que informa o motivo do encerramento deste acesso ao castelo, está escrito apenas em português. Sabendo-se que são muitos os visitantes estrangeiros que por ali passam, impunha-se a tradução nas línguas mais utilizadas. Continuamos a falhar em pormenores tão básicos e tão pequenos como este. Enfim!



Viagens Pelo Meu País

Jorge Carvalho

Tapada de Mafra

Após vários passeios por cidades, vilas e aldeias, pensámos que seria bom um pouco de natureza. Aproveitando os dias maiores, a falta de chuva e um raio de sol saímos de casa depois do almoço e fomos fazer um passeio pela Tapada de Mafra. De Sintra, demoramos 30 min a chegar. Na entrada comprámos os bilhetes e dirigimo-nos para o parque de estacionamento. As visitas à Tapada estão organizadas em diversos percursos: Azul – 4 km (fácil); Verde – 7,5 km (moderado); Amarelo – 7,5 km (moderado); Btt – 15 km (bicicleta - moderado). Para quem não pode caminhar e gostaria de visitar a Tapada, existe um comboio que faz um percurso passando pelas zonas de maior interesse.

Escolhemos o percurso Azul. Com um cheiro a Primavera no ar fomos caminhando ao longo do ribeiro. Árvores, plantas e arbustos acompanharam-nos todo o passeio bem como várias espécies de pássaros. Estávamos ainda no início do percurso quando avistámos uma manada de veados. Ficámos parados, nunca tínhamos visto veados tão perto de nós. Fomo-nos aproximando até ficarmos a uma distância em que concluímos que são realmente belos. Após os veados se terem afastado do percurso seguimos o nosso passeio. Uns metros mais à frente deparámo-nos com um javali que andava a fochinar a terra à procura de comida. Todos os animais que andam à solta pela Tapada estão habituados ao

homem sendo por isso bastante fácil (mas não aconselhável) chegar perto deles. Foi uma tarde maravilhosa que pensamos repetir, mas da próxima vez escolheremos outro percurso.

Contactos:
Tapada Nacional de Mafra
Portão do Codeçal
2640-602 MAFRA
Tel: (+351) 261 817 050
Fax: (+351) 261 814 984
E-mail:
informacoestapadademafra.pt

www.tapadademafra.pt





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.º11 - Março:

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

Solução do N.º10 - Fevereiro

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

"Amo a vontade do meu Deus:
por isso, em completo abandono,
Ele que me leve como e por onde quiser".



Modas Vestcelest

Homem - Senhora - Criança

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

Soluções do número anterior:



Receita

Manuela Alvelos

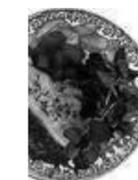
Bacalhau com Espinafres

Ingredientes:

- 1,5 Kg de batatas médias;
- 1 Molho grande de espinafres;
- 4 Postas médias de bacalhau;
- 1 Cebola picada;
- 1 Cabeça de alho picada;
- 1 Folha de louro;
- 1L de molho bechamel de compra;
- Óleo, piri-piri, azeite, manteiga e queijo ralado q.b.

Preparação:

Descasque as batatas, corte-as em cubos e frite-as em



óleo quente. Coza os espinafres arranjados e o bacalhau, separadamente. Desfie o peixe e retire-lhe as peles e espinhas. Refogue a cebola e os alhos em azeite, com o louro e piri-piri.

Envolva o bacalhau no refogado e, em seguida, os es-

pinafres e as batatas. Por fim, envolva bem o molho bechamel. Ligue o forno a 200° C e unte um recipiente refractário com manteiga. Verta o preparado de bacalhau no recipiente. Polvilhe generosamente com queijo ralado e leve ao forno, até ficar gratinado.

Pensamento:

"Tudo se perdoa a quem sabe perdoar, e torna-se mais belo aquele cuja alma recupera a pureza através da rectidão, da justiça e da fraternidade."

Dica:

Retirar nódoas de esferográficas.

Para eliminar riscos de esferográfica de tecidos, pulverize-os com abundante laca para cabelo e depois esfregue, energeticamente com um pano seco.

Provérbio:

"Boa amizade, segundo parentesco."

Anekdota:

Joaquim – Sempre pregaste à tua mulher aquele sermão sobre economia, como tencionavas?

Rafael – Preguei, sim.

Joaquim – E então, deu resultado?

Rafael – Deu; tive de deixar de fumar.

Quatro em um

Descubra as 7 diferenças entre estes 2 desenhos



Leonor Wemans



Uma tarde com Maria

Sábado, dia 5 de Abril de 2008, às 16 horas na Igreja de S. Miguel, as coordenadoras do Apostolado do Oratório do Imaculado Coração de Maria, com o apoio e presença do Padre Carlos Jorge, vêm convidar todas as famílias que recebem o Oratório, seus familiares, amigos e toda a comunidade a festejarmos juntos o 5º Aniversário em que foram entregues os primeiros Oratórios.

De 9 de Fevereiro de 2003 a 23 de Junho de 2007, foram entregues 14 Oratórios na nossa Unidade Pastoral, contemplando assim 420 famílias que recebem, um dia por mês, o Oratório, beneficiando das graças da mãe de Deus e nossa Mãe, que ao entrar nos nossos lares, nos quer tornar mais santos e principalmente, dar-nos a conhecer e ensinar-nos a amar o seu Filho Jesus.

Vamos pois juntarmo-nos em comunidade para agradecer a Deus a graça de termos Maria Santíssima a peregrinar connosco.

Para assinalar o 5º Aniversário deste Apostolado vamos viver um dia de festa e louvor a Maria.

Assim, às 16 horas iniciar-se-á a recitação solene do terço com a entrada dos Oratórios.

Seguir-se-á um Convívio no Salão Paroquial da Igreja de S. Miguel, com lanche partilhado, para o qual pedimos a vossa colaboração.

Na Eucaristia das 19 horas daremos graças por estes 5 anos de Apostolado, e pediremos a Nossa Senhora que nos conceda a alegria de vermos mais famílias a quererem receber o Oratório.

Não podemos desde já assegurar a presença dos Arau-

tos do Evangelho, devido ao intenso apostolado que têm no País, mas estamos a fazer todos os esforços para que possam estar connosco.

Agradecemos desde já a vossa presença e pedimos às famílias que recebem o Oratório que levem o seu crachá.

Saudações fraternas de todas as coordenadoras, pedindo a Nossa Senhora que derrame, sobre todas as famílias, as suas bênçãos e graças. Até breve!



Intenções do Papa para Março



Importância do perdão: Que se compreenda a importância do perdão e da reconciliação entre as pessoas e os povos e, através do seu testemunho, a Igreja difunda o amor de Cristo, fonte de uma nova humanidade.

Perseguidos por causa do Evangelho: Que os cristãos perseguidos por causa do Evangelho, em tantas partes do mundo e de várias maneiras, animados pela força do Espírito Santo, perseverem corajosamente dando testemunho da Palavra de Deus.

Calendário Litúrgico em Março - Ano A

Dia 2 - DOMINGO IV DA QUARESMA

LEITURA I 1 Sam 16, 1b. 6-7. 10-13a

Salmo 22, 1-3a.3b-4.5. 6

LEITURA II Ef 5, 8-14

EVANGELHO Jo 9, 1-41
«Já O viste?: é Quem está a falar contigo»

Dia 9 - DOMINGO V DA QUARESMA

LEITURA I Ez 37, 12-14

Salmo 129, 1-2. 3-4ab. 4c-6. 7-8

LEITURA II Rom 8, 8-11

EVANGELHO Jo 11, 1-45 ou Jo 11, 3-7. 17. 20-27. 33b-45

«Quem acredita em Mim, ainda que tenha morrido, viverá»

Dia 16 - DOMINGO DE RAMOS

LEITURA I Is 50, 4-7

Salmo 129, 1-2. 3-4ab. 4c-6. 7-8

LEITURA II Rom 8, 8-11

EVANGELHO Jo 11, 1-45 ou Jo 11, 3-7. 17. 20-27. 33b-45

«Tomai e comei: Isto é o Meu corpo.»

Dia 23 - DOMINGO DE PÁSCOA

LEITURA I Act 10, 34a. 37-43

Salmo 117, 1-2. 16ab-17. 22-23

LEITURA II Col 3, 1-4 ou 1 Cor 5, 6b-8

EVANGELHO Jo 20, 1-9
«Cumpru-se a Escritura, segundo a qual Jesus devia ressuscitar dos mortos.»

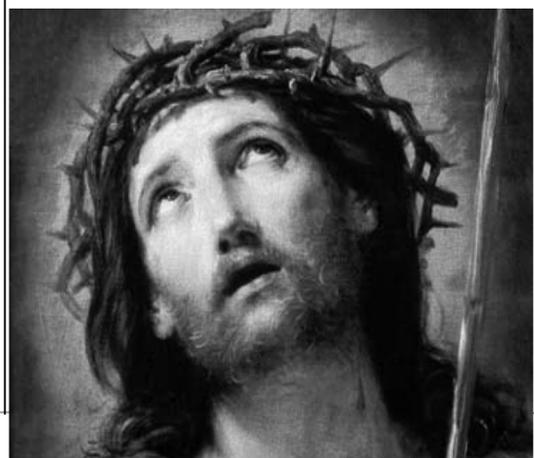
Dia 30 - DOMINGO II DA PÁSCOA

LEITURA I Act 2, 42-47;

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

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

Farmácia Marrazes
Propriedade e Direcção Técnica de
Dra. Célia Maria Simões Casinhas
Largo António de Albuquerque, n.º 24 - Estrela
2710-515 SINTRA Telef.: 21 923 00 88
Fax: 21 923 50 45



Salmo 117, 2-4. 13-15. 22-24

LEITURA II 1 Pedro 1, 3-9

EVANGELHO Jo 20, 19-31

«Porque me viste, acreditaste. Felizes os que crêem sem terem visto.»

“Páscoa do Senhor”

RITO DELLA MESSA
ORDINARIUM MISSAE
ORDINAIRE DE LA MESSE
ORDER OF MASS
ORDINARIO DE LA MISA
MESSORDNUNG
MISORDE

Sacramento da Caridade - 2.º encontro

No passado dia 20 de Janeiro, o nosso bispo auxiliar D. Carlos fez uma conferência, na qual o humor esteve bem presente, sobre a exortação apostólica pós-sinodal de Bento XVI, o **Sacramento da Caridade**.

A exortação está dividida em três partes. A primeira parte mais teórica já nos foi apresentada; a segunda, objecto da conferência, intitulada Eucaristia, Mistério Celebrado, corresponde a uma vertente mais prática do Sacramento da Caridade; a terceira parte será o tema da próxima conferência, agendada para Abril.

O Sacramento da Caridade, ou seja, a santíssima Eucaristia, é a doação que Deus fez do seu filho único, Jesus, mostrando-nos assim

o seu Amor infinito. Nesse sentido, na celebração deve-se procurar a beleza, que, como valor teológico, é a aproximação correcta da verdade. A Eucaristia – a entrega de Jesus – é um dos actos mais belos; por isso, convém que seja celebrada da melhor maneira possível, expressando todo o nosso amor.

O Papa apela a uma participação plena, activa e fecunda de todos os fiéis. De facto, existe uma grande diferença entre ir à missa e participar na missa. A participação é vivida de corpo e alma. Para isso, é importante ter conhecimento das diferentes fases que constituem a celebração; os livros litúrgicos, como o Missal, podem ser uma grande ajuda.

Vários elementos, tais como a liturgia, a homília, a apresentação das oferendas, a oração Eucarística, a saudação da paz, a distribuição e a recepção da Eucaristia e a despedida entram na estrutura da celebração eucarística. Esta tem unidade e ritmo, como é referido no ponto 43, não é simplesmente uma amálgama de ritos.

Relativamente à participação activa, D. Carlos explicou que a celebração para ser beleza, necessita que acolhamos Deus com espírito pobre e disponibilidade interior. As condições pessoais são importantes. O silêncio, a meditação, ajudam a que haja uma verdadeira participação, assim o Evangelho actuará em nós.

Para que houvesse tempo

para perguntas, o orador passou mais rapidamente sobre os últimos pontos: celebração interiormente participada e adoração e piedade eucarística.

As perguntas serviram para esclarecer dúvidas tais como o que era a catequese mistagógica – esta ensina-nos a perceber os sinais, os gestos da celebração, iniciando-nos ao mistério – a relação entre católicos e não católicos na Eucaristia, ou ainda, se a homília podia ser preparada por leigos.

Esta conferência foi, além do esclarecimento do Sacramento da Caridade, um momento de partilha entre cristãos que desejam aprofundar a fé. O próximo encontro está previsto no Cacém, dia 6 de Abril, sobre

a terceira e última parte da exortação apostólica, Eucaristia, Mistério Vivo.

Acabo citando algumas frases do nosso Papa: “A celebração e a adoração da Eucaristia permitem abeirarmos do amor de Deus e a Ele aderir pessoalmente até à união com o bem-amado Senhor. (...) Exorto todos os leigos, e as famílias em particular, a encontrarem continuamente no Sacramento do Amor de Cristo, a energia de que precisam para transformar a própria vida num sinal autêntico da presença do Senhor ressuscitado.”

Talvez possamos durante a Quaresma fazer com que a nossa presença na Eucaristia não seja uma simples vinda mas sim uma participação activa de corpo e alma.

A Nossa Caminhada

Vida em mudança

Às vezes é tão difícil seguir o caminho de Jesus! Quando Ele nos sugere uma mudança como alternativa à vida que sempre vivemos, e que nos leva, apenas e repetidamente a um vazio interior, essa palavra, mudança, pode ter duas conotações conforme o estado espiritual ou alímico em que nos encontramos. Pode encorajar ou assustar. Pode incentivar ou desmotivar. Pode ser a alavanca ou o travão.

Se já olhámos para dentro de nós, e percebemos que algo está errado, e não estamos a conseguir ser felizes, então a mudança assume um carácter positivo, e torna-se imperativa.

Se, pelo contrário, a vida nos corre bem e sentimo-nos felizes com o que temos, e connosco próprios, então o verbo mudar não nos faz nenhum sentido.

Essencial para tomarmos essa consciência, é entrarmos dentro de nós, aprofundarmos a nossa personalidade, encontrar as verdadeiras razões que nos movem e, embora pareça estranho,

dúvida, têm o poder de nos convencer, pelo menos por alguns tempos, de que tudo está bem e nada precisa ser alterado. No fundo, todos sabemos que não é assim. Já vivemos tempo suficiente para comprovarmos, que os nossos modos de estar na vida, não nos fizeram alcançar o paraíso terreno. A verdadeira felicidade, nada nem ninguém nos poder dar, a não ser nós próprios, através do encontro com Deus e com a nossa essência.

E, embora para muitos seja difícil aceitar e admitir, nada se consegue sem mudança. E, claro, essa mudança exige algum esforço inicial. Depois, quando já estamos no caminho, Deus ajuda e tudo fica mais fácil. Essencial para conseguir mudar, é querer mudar. Essencial para querer mudar, é tomar consciência de nós, dos nossos actos, do que estamos a fazer com a nossa vida.

Essencial para tomarmos essa consciência, é entrarmos dentro de nós, aprofundarmos a nossa personalidade, encontrar as verdadeiras razões que nos movem e, embora pareça estranho,

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

PAINÉIS PLASTIFICADOS

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

MELHORES VEDAÇÕES UM INVESTIMENTO COM TODA A SEGURANÇA

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

Agenda Cultural

Guilherme Duarte

"ANIMAIS DE QUINTA"

Está patente no Largo da República, frente ao Palácio Nacional de Sintra, uma exposição fotográfica do consagrado fotógrafo francês Thierry des Ouches, composta por 52 fotografias gigantes de grande qualidade sobre o

tema "Animais de Quinta". Esta exposição que já percorreu as mais importantes cidades francesas, incluindo Paris, está agora em Sintra onde poderá ser apreciada até ao próximo dia 31 de Março. Se gosta de fotografia e se tem algum inter-

esse pelo tema em questão não deixe de apreciar estes excelentes trabalhos do conceituado Thierry des Ouches. **"ESTÓRIAS ALUADAS"**

- **"A Lua conta estórias. Sempre contou! Em noites de calor, quando dançam os pirlampos... Ou**

naquelas noites de cheiro a chuva, quando os gatos estão enroscados junto ao fogo de uma lareira... A Lua gosta de segredar essas estórias, gosta de nos fazer sonhar, viajar por mundos nunca vistos. Se escutarmos com atenção, ouvimos uma canção que embala, que nos faz voar e rir! E viajamos para uma feira cheia de algodão doce e porquinhos de barro... Escutamos fadas a tilintar, escondidas em grutas que brilham! Descobrimos que as árvores falam e têm lições para nos ensinar... Dançamos com Columbina e comemos pão com Lua.

Caminhamos pelas florestas e conversamos com as formigas, muito amigas..."

(Texto retirado do site promocional deste espectáculo)

Até ao próximo dia 24 de Abril estará em cena nos jardins do Palácio da Regaleira a peça de teatro "Estórias Aluadas" com representação a cargo da Companhia de Teatro Tapa-Furos. Os espectáculos realizar-se-ão todos os sábados, (às 16 horas), e Domingos, (às 11, 30 h), e o preço da entrada é de 7 €.

Uma boa sugestão para pequenos e graúdos.



Palavras para ler e ver

Maria João Bettencourt

Como consegue alguém "ser" sem "se ser"?

É o mesmo que olhar sem ver, tocar sem sentir.

Na verdade, é estar vivo sem viver.

Porque é difícil "ser" de verdade. Mostrar emoções e sentimentos, assumir fraquezas.

Mas o mais importante é nunca, mas nunca, deixar de sonhar. Quem perde a capacidade de sonhar, deixa de viver e quem apenas está vivo deixa de "ser", de verdade. "Se eu ganhar a lotaria serei feliz para sempre", pensamos nós. Mas as coisas não se passam assim, na realidade, explica Daniel Gilbert, professor de psicologia na Universi-

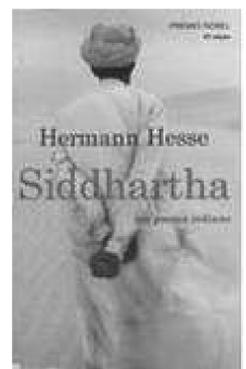
dade de Harvard. Quando aquilo que tínhamos projectado finalmente se realiza, o nosso bom humor não dura tanto como esperávamos. E apesar da nossa obsessão com a felicidade, nunca seremos tão felizes como a nossa imaginação nos promete...

No livro, **Tropeçar na Felicidade**, Daniel Gilbert, professor de Psicologia na Universidade de Harvard, explica-nos, com base em várias experiências científicas feitas recentemente, que quando

encaramos o futuro, a nossa imaginação sofre uma ilusão de óptica. O cérebro faz do futuro apenas uma projecção do presente. Ora, a vida não pára de nos modificar e, por isso, enganamo-nos permanentemente acerca dos nossos motivos de satisfação ou

de insatisfação e tropeçamos na felicidade sem querer. Dentro de nós, escondidos atrás dos gestos e palavras, existem sentimentos que muitas vezes não conhecemos, não sabemos qual a extensão das suas raízes nem a razão da sua origem. Assim como

muitos de nós, Siddhartha sai à procura do seu caminho e da harmonia interior. Apesar de escrito em 1922, Siddhartha está mais actual que nunca. Do escritor alemão **Hermann Hess**, vencedor do Prémio Nobel da Literatura.



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

ANTIGA FÁBRICA
 DE QUEIJADAS FINAS DA
 * PIRIQUITA *

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

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



Falando de Cinema

Guilherme Duarte

FILME EM DESTAQUE: "O Banquete do Amor"

Realizador: Robert Benton

Intérpretes: Morgan Freeman; Selma Blair; Greg Kinnear

Género: Drama/Romance

Idade: M/12 anos

Duração: 102m

Filme de Qualidade

Um pintor depois de ver este filme, poderá perfeitamente imaginá-lo como um belo quadro, pintado com cores alegres e garridas, salpicadas aqui e além por algumas pinceladas mais sombrias. Por seu lado, um músico talvez o imaginasse como uma sinfonia, uma harmoniosa conjugação de andamentos e sonoridades, desde o "Allegro" ao "Piannissimo", do som pujante e triunfal dos metais à suavidade da harpa, à beleza dos violinos e à melancolia do violoncelo. Eu, que não pinto nem componho, vi este filme apenas com os olhos de um simples cinéfilo que, saiu da sala de cinema com a certeza reforçada que o amor é um sentimento lindo. Imprevisível, louco, ingrato, por vezes cruel mas sempre lindo... muito lindo.

"O Banquete do Amor" pode perfeitamente ser olhado como um quadro que nos extasia, uma sinfonia que nos embala, ou simplesmente um filme que nos entenece e enche a alma. Experimentemos ve-lo com os olhos do pintor, e apreciemo-lo como se de um quadro se tratasse; fixemo-nos na sua policromia e tentemos vislumbrar nela o amor a emergir da explosão de cores, alegres umas a sugerirem ventura, outras mais escuras a representar a tristeza e a angústia que o amor tantas vezes arrasta consigo. Tomemos agora o lugar do músico e "oiçamos", o filme, como uma sinfonia, ora melodiosa e tranquila, ora arrebatadora e truculenta, que através da sonoridade dos diversos instrumentos, e da diversidade dos andamentos "canta" os vários estados e expressões do amor, desde a alegria e o êxtase à decepção e ao sofrimento. Se não formos capazes de o fazer, e muitos de nós não o serão porque não somos músicos nem sequer somos pintores,

vejamo-lo apenas como vulgares apreciadores de cinema, como pessoas que amam e são felizes, ou pessoas para quem o amor não trouxe a recompensa ansiada. Todos estamos ali representados.

Este filme do "oscarizado" Robert Benton senta-nos à mesa de um café numa pequena cidade do interior do Estado do Oregon, na companhia de Harry, um velho professor e literato, um homem atento e perspicaz, que se apercebe primeiro do que ninguém de tudo o que vai acontecendo naquela cidade. Ao seu lado, nós espectadores, vamos aprendendo com ele a saber observar e a interpretar sinais, sejam eles um simples olhar, um gesto disimulado ou mesmo um silêncio revelador. Harry utiliza a sua sagacidade, a experiência e sabedoria que adquiriu com a idade, e o poder de observação que a sua condição de escritor lhe desenvolveu, para, prevenido o que muito provavelmente irá acontecer no futuro próximo, ajudar e orientar os seus amigos a ultrapassar os momentos menos bons que se aproximam, ou a prepará-los para os momentos felizes que irão viver em breve. A uns e outros não faltará com uma palavra amiga, um con-

selho útil, um aviso oportuno.

Como já deu para perceber "O Banquete do Amor" é um filme, um excelente filme, sobre o amor e todas as suas "nuances": a felicidade, a desilusão e o sofrimento. Da mesa do café onde o realizador nos sentou, iremos conviver com a paixão, o encantamento, a traição e a esperança, tudo isto faces do mesmo sentimento. Regressando ao início deste comentário, e porque não sei pintar, não sei compôr, mas porque também não sabendo escrever poesia julgo que tenho alma de poeta, direi que vi este filme não só com os olhos do cinéfilo compulsivo que sou, mas também com os do poeta que gostaria de ser, e consegui ver nele um encantador poema de exaltação do amor, um poema que aconselha a todos aqueles que acreditam nele, que amam, que já amaram ou que se preparam para amar. Um filme aconselhável a todas aquelas pessoas, que sentem ou já sentiram o calor dessa chama abrasadora, que é capaz de transformar o mais circunspeto e inteligente dos seres humanos, no mais chapado idiota que é possível imaginar. É aí que reside uma grande parte do encanto do amor.



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 ::

Direção:

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;
 Pe. Mário Campos; Elsa Tristão;
 Mónica Oliveira; Miguel Forjaz;
 Jorge Carvalho; Fernando Marques;
 Missionários Combonianos; Rui Antunes;
 Mafalda Pedro; João Amaral;
 "Sininho"; José Pedro Salema;
 Carlinda Nunes Cerveira; Leonor Wemans;
 António Monginho; Maria João Bettencourt;
 Isabel Afonso;

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:

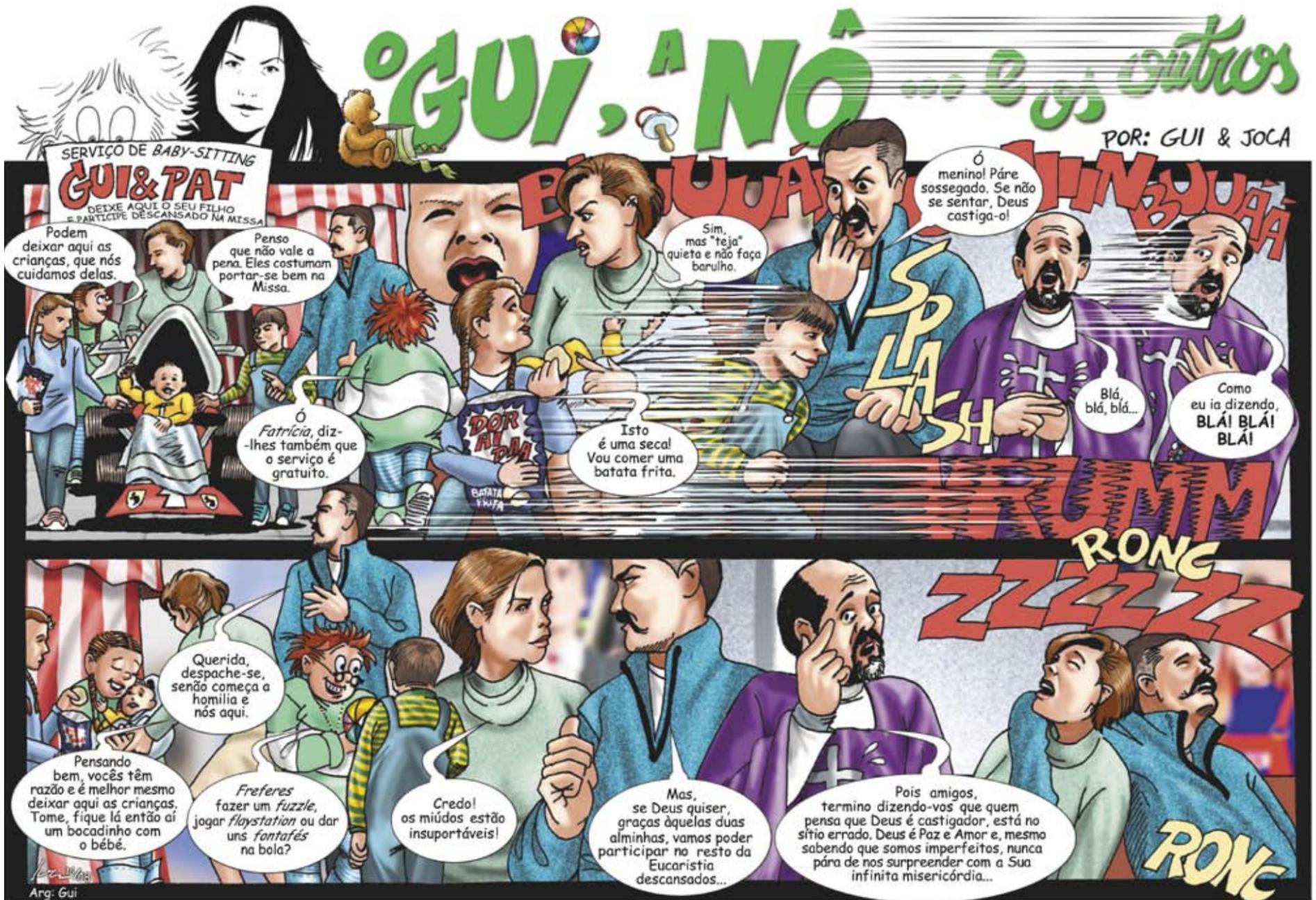
Almério Alvelos; Manuel Sequeira;
 Fernando Monteiro; Manuela Alvelos;
 Guilherme Duarte; João Valbordo;

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
Mónica Oliveira

Chamo-me Mónica e tenho 5 anos. Gosto muito da minha família. Adoro a mãe, o pai e as manas. A minha mamã está no meu coração. Já sei andar de bicicleta sem rodinhas e gosto de andar nos parques. Na escola gosto da minha

professora Paula e da Tia Zilda. Adoro ir à praia brincar. Não gosto de palmadas. Na escola não gosto que me empurrem, nem que me tirem coisas sem pedir. É má educação.

(Rectificação: no último número o nome da criança que escreveu o texto para esta rubrica saiu errado. Onde se lê Sara Oliveira deveria lê-se Madalena Duarte. Pelo lapso pedimos desculpa à Madalena e aos nossos leitores.)



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

A SAÚDE NUM SÓ LUGAR

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

 **cintramédica**
clínica de diagnóstico

Travessa da Portela | Sintra Tel: 21 910 00 80 www.cintramedica.pt