



# Cruz Alta

Junho 2008

Edição nº 54 - Ano VI  
Director: P. Carlos Jorge

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

## 1 de Junho

### Dia da Unidade Pastoral de Sintra





Editorial  
Elsa Tristão

## Sonhar é preciso

**É curioso como um pequeno comentário banal, nos pode levar a grandes reflexões.**

Alberto Molares, proprietário de uma casa, destino de um sonho por realizar, contou-me uma história à qual eu atribuí um significado especial.

Ao que parece, um hóspede seu, quadro de uma grande empresa necessitando urgentemente de repouso, disse-lhe, ao partir, que se sentia muito bem porque tinha conseguido voltar a sonhar durante o sono, coisa que não lhe acontecia há anos.

Ao ouvi-lo, lembrei-me que também eu estava ali para o mesmo fim. Viver um sonho há muito secretamente partilhado e o desejo de voltar a sonhar.

Sondei alguns conhecidos, e verifiquei que o mal é comum. Também eles raramente sonham, ou por outro lado,

nem sequer se lembram dos sonhos que têm. Porque será?

Dormimos à pressa sonos sombrios porque nos falta tempo e serenidade para conseguir sonhar?

Reprimimos o nosso lado mais livre porque os rigores do dia-a-dia nos tornam demasiado controlados e azedos? Não sei. A psicologia certamente terá explicações elaboradas para o fenómeno.

O que mais me tocou nesta história foi o potencial de esperança que ela contém. Afinal, podemos não estar assim tão longe dos nossos sonhos. Basta tomar consciência da importância de saber parar. Basta derivar um bocadinho da rigidez dos azimutes que a vida nos parece traçar e, aceitar que nem sempre o que sonhamos para nós é o caminho correcto que teimamos em trilhar.



Basta ter coragem para tomar decisões e ultrapassar os medos resultantes das escolhas que fizemos no passado. Basta ter fé na vida.

Os sonhos, esses, surgem-nos como uma evidência, e o prazer que nos dão resulta de uma multiplicidade de estímulos que só fazem sentido no seu todo.

Trata-se sem dúvida de fenómenos inexplicáveis que são mais para serem sentidos do que discutidos.

O essencial pode estar muito próximo, e o regresso dos sonhos, à distância de uma pequena evasão.

Aproveitem a moral da história, inspirem-se e tenham muitos sonhos. Cor-de-rosa, de preferência...



Os Nossos Padres  
P. Carlos Jorge



Um sinal de comunhão.  
Uma festa com coração.  
Um apelo à unidade.

Uma pintura com as cores da amizade.  
Um aroma de profecia.  
Uma bela melodia.  
Uma dança da esperança.  
Um hino de confiança.

Abraços fraternos.  
Gestos ternos.  
Olhares de frente.

Palavras de gente.  
Mãos que oferecem.  
Sorrisos que aquecem.

Uma vez mais.  
Em Nafarros.  
Num pavilhão.  
E Jesus no meio.

Consegues ver?



A Melhor Parte  
Diác. João Jerónimo

## Ser Eco de Deus

**T**erminámos o Tempo Pascal, tempo de vivência com Cristo Ressuscitado, do surgimento da Igreja, manifestação do Espírito Santo.

Hoje é o nosso tempo, o tempo de manifestar todo o nosso amor a Cristo, de sermos discípulos do séc. XXI, de darmos o nosso testemunho de amor na nossa família, no nosso meio profissional e social, nas nossas comunidades. É o sentirmo-nos interpelados neste envio que o Senhor faz aos seus discípulos "ide e ensinai todas as nações, baptizando-as em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo, ensinando-as a cumprir tudo o que vos mandei. Eu estou sempre convosco até ao fim dos tempos".

Transformar o mundo é o apelo constante que o Senhor faz aos seus. É trazer para

o mundo o que vivemos e aprendemos com o Mestre. É sermos o Seu Eco.

Neste mundo tão carente, temos de O levar com a suavidade da brisa de todo o Amor de Deus aos homens.

**Eu amo-te! Eu amo-te!**

Por ti entreguei o Meu Filho, com Ele sofri na cruz para que sejas feliz, para que tenhas a vida plena em Mim.



**Eu amo-te!**

Para a transformação do mundo nunca estaremos sós, o Senhor sabe que é um fardo demasiado pesado para os nossos ombros, por isso Ele nunca nos abandona, nunca! Está sempre presente na Sua Igreja através dos Sacramentos. Os Sacramentos são o nosso alimento, a nossa força, o nosso conforto para levar este mundo até Deus.

## Ano Pastoral 2008 - 2009

**S**ubordinado à ideia forte de fazer da evangelização a expressão e o anúncio da caridade, foi apresentado à diocese, na igreja do Mosteiro de São Vicente de Fora, aberto agora a todos os cristãos, o Programa Diocesano para o próximo Ano Pastoral, salientando-se nele os dois elementos complementares: "a perspectiva mobilizadora e as acções que a põem em prática."

Presidindo, o Cardeal Patriarca de Lisboa realçou a importância do Programa, fundamentado na Palavra de Deus que no próximo ano ganhará relevo especial por ser tema do Sínodo dos Bispos (Outubro de 2009-Roma), pela celebração do Ano Paulino (Junho de 2008 a Junho de 2009) e pela Doutrina Social da Igreja, de que se haviam ocupado pela manhã os delegados paroquiais.

Por outro lado, D. José Policarpo convidou, nos pre-

sentes, toda a diocese a empenhar-se na realização do Programa, assegurando que os Serviços Diocesanos prestarão todo o apoio solicitado.

A apresentação dos Directores dos Departamentos, escolhidos para anunciar actividades já previstas, esteve a cargo do P. Paulo Franco, coordenador do Secretariado de Acção Pastoral (SAP) que organizou e orientou o Dia da Igreja Diocesana neste ano de 2008.

(ag. Ecclesia)



## A tua palavra é farol para os meus caminhos

**A**finalidade do Sínodo dos Bispos sobre a Palavra de Deus é eminentemente pastoral: aprofundando as razões doutrinais e deixando-se iluminar por elas, procura-se estender e reforçar a prática de encontro com a Palavra como fonte de vida nos diversos âmbitos da experiência, propondo, para tal, aos cristãos e a todas as pessoas de boa vontade, caminhos justos e fáceis para poder escutar Deus e falar com Ele.

Concretamente, o Sínodo propõe-se, contribuir para esclarecer certos aspectos fundamentais da verdade

sobre a Revelação, tais como a Palavra de Deus, a Tradição, a Bíblia, o Magistério, que justificam e asseguram um válido e eficaz caminho de fé; acender a estima e o amor profundo pela Sagrada Escritura, fazendo com que "os fiéis tenham amplo acesso" a ela; renovar a escuta da Palavra de Deus, no momento litúrgico e catequético, nomeadamente com o exercício da *Lectio Divina*, devidamente adaptada às várias circunstâncias; oferecer ao mundo dos pobres uma Palavra de consolação e de esperança.

O presente Sínodo quer,

portanto, dar ao povo de Deus uma Palavra que seja pão. Daí que se proponha promover um correcto exercício hermenêutico da Escritura, dando uma boa orientação ao necessário processo de evangelização e de inculturação; entende encorajar o diálogo ecuménico, estreitamente vinculado à escuta da Palavra de Deus; quer favorecer o confronto e o diálogo judeu/cristão e, de uma maneira mais vasta, o diálogo inter-religioso e inter-cultural. O Sínodo entende realizar estes e outros objectivos, seguindo *três etapas*:

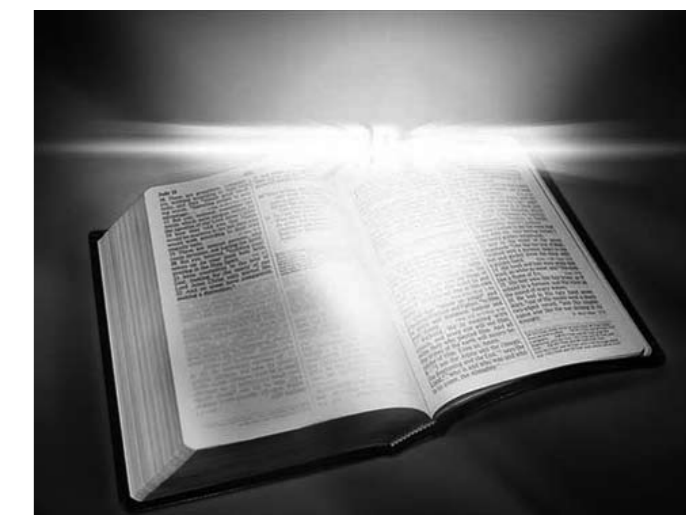
- a Revelação, a Palavra

de Deus, a Igreja;

- a Palavra de Deus na vida da Igreja;

- a Palavra de Deus na missão da Igreja.

Será assim possível associar os momentos fundante e operativo da Palavra de Deus na Igreja. Uma carrinha.



## Carrinha da UPS

Oferecida pelos Bombeiros de Colares e trabalhada pelas mãos de gente fantástica:

José e Isabel Quintela, de Janas;

Tito Sampaio e Maria Onilde Chaves, da CEDEC, no Linho; mecânico João Matos, com oficina no Mucifal, que se transformou numa sala de acolhimento e num oratório.

Ao serviço de todos nós.

Bem hajam!



## Bombeiros de São Pedro Assinado o Contrato Programa

Foi no Passado dia 19 de Maio, no quartel dos bombeiros de São Pedro de Sintra assinado o contrato-programa relativo à adjudicação da verba do Governo para o financiamento da obra de construção do novo quartel.

Este foi um grande passo na realização de um sonho antigo que é a construção deste novo quartel.

Presentes na assinatura deste contrato estiveram o presi-

dente da Câmara de Municipal de Sintra, Fernando Seara, a Governadora Civil, Dalila Araújo, o Secretário de Estado da Protecção Civil, Miguel Medeiros e o presidente da Liga dos Bombeiros, Duarte Caldeira.

No Discurso o Presidente da Câmara de Sintra afirmou que este sonho antigo só é possível graças a

“uma parceria triangular que

visa a construção do novo quartel”.

O próximo passo é o lançamento do concurso público que terá a duração de 3 meses.

O novo quartel irá ser construído na quinta do anjinho junto à quinta do Ramalhão. Esperemo que estja então para breve a conclusão deste quartel que melhor irá servir toda a população de Sintra.



**TAVERNA DOS TROVADORES**

Restaurante/Bar/Garrafeira  
Praça D. Fernando II,  
18 - Porta 6  
S. Pedro de Sintra  
2710-483 SINTRA

Telefone/Fax 21 923 35 48  
Telemóvel 96 705 05 36



## Dicas para ser feliz

### Pensar Positivo

Somos um mundo em potência.

É do senso comum a aceção de que só utilizamos uma ínfima parte das nossas capacidades.

Muitas vezes passamos por períodos ou por situações de grande dificuldade e ficamos espantados com a capacidade de superação que tivemos. É nessas alturas que sentimos como a força de Deus opera em nós. É uma força anímica que faz despertar a nossa energia vital.

Quando acreditamos profundamente em algo que queremos realizar, tudo nos parece possível, parece que todo o universo conspira a nosso favor. Mas quando cedemos à má vontade, encontramos todo o tipo de obstáculos.

Já viram alguém alcançar alguma coisa em que não acredita e que está sistematicamente a

mentalizar-se de que não vai conseguir? Porque fazemos isto a nós mesmos? O nosso pensamento e o nosso sentir atraí e manipula o resultado.

Os médicos quando arriscam um prognóstico no tratamento de uma enfermidade, atribuem uma grande percentagem a uma variante que é o querer do paciente. Será fantasia? Cientificamente penso que não está provado, mas não o constatámos já todos?

Vale a pena observarmos de que pensamentos nos alimentamos e transformá-los num sentido positivo.

Muitos de vós vão pensar: como posso pensar positivo quando tudo me corre mal? Avalie concretamente o que realmente lhe corre mal. Avalie as situações em relação às quais nada pode fazer, não lute contra evidências, aceite-as. Identifique agora aquelas que dependem de si e trate de cada uma delas, uma por uma, ao seu ritmo. Dedique-

se à obra que é a sua vida.

Não se deixe impressionar pela sua própria preguiça ou pelo derrotismo, olhe como quem quer mesmo ver!

Não deixe ainda que os outros lhe digam qual é o seu limite, descubra-o. Use o coração e a inteligência e aja como lhe parecer mais correcto (lhe a si, não aos outros). Prepare-se para alguma resistência dos/das que o/a rodeiam em relação à sua mudança. A maior parte das pessoas não arrisca nem ousa modificar a sua vida, mas também não quer que os outros façam alguma coisa para melhorar as suas.

Elimine os “ses” em relação ao que é exterior a si. Se o meu marido colaborasse, não estava tão sobrecarregada! Se a minha mãe não fosse tão chata eu tinha mais boa vontade a fazer o que me pede! Se o meu colega fosse competente, não teria de ficar a trabalhar até tão tarde! Se ganhasse mais, tinha mais

vontade de trabalhar! Se os meus pais não fossem maçadores, ia visitá-los mais vezes. E se o patrão, e se o Governo e se Deus ... Fique

Sininho  
sininho31@gmail.com

com um único se. Se lutar pela minha vida com amor, coragem e diligência vou acordar muitas daquelas capacidades que tenho sub




**botica da terra**

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



**Consultório Médico**  
Miguel Forjaz, Médico

## Doença Celíaca

É uma doença hereditária crónica, em que se verifica uma intolerância de tipo alérgico ao glúten, provocando alterações na parede, ou melhor, na mucosa do intestino delgado.

Estas alterações levam a uma deficiência da absorção dos alimentos, dos nutrientes. Apesar de ser uma doença muito antiga, e responsável por muitas vítimas, só a partir da segunda metade do século passado se começou a perceber melhor a influência da ingestão destes cereais na sua evolução.

Em Portugal, em 100.000 pessoas, três ou quatro são celíacos.

### O que é o glúten?

É uma proteína existente especialmente no trigo, cevada aveia e centeio. Por exemplo, pão, bolachas, bolos, pastéis, massas, pizzas,

alguns chocolates, alguns gelados, croquetes, etc., têm glúten. É uma substância que faz parte da composição de vários produtos alimentares e amplamente ingerida por todos nós!

Nesta doença, parte da molécula de glúten-a gliadina- combina-se com anticorpos no intestino delgado, levando a alterações. Na mucosa intestinal normal, ao microscópio, observam-se as “vilosidades intestinais”, autênticos cabelos de escova,



através das quais os nutrientes são absorvidos. Ora, o que acontece nestes doentes, é que o glúten que se encontra nos cereais referidos, quando ingerido, vai agredir a parede intestinal, destruindo lentamente essas vilosidades, levando ao desaparecimento das mesmas, tornando-se a parede intestinal numa superfície lisa. O que quer dizer, que o doente vai deixar de absorver os alimentos.

Quando os alimentos que contêm glúten são eliminados da dieta, a superfície normal em forma de escova reaparece e a função intestinal normaliza-se.

### Sintomas:

Esta doença pode surgir em qualquer idade. No entanto, é mais frequente nas crianças a partir dos seis meses, quando estas começam a ingerir alimentos que contêm glúten, mais concretamente,

quando os bebés, depois do leite, começam a comer as primeiras papas. A “Maizena” que é de milho, não agride o intestino, mas, por exemplo, a “Cérelac”, passo a publicidade, que é de trigo, começa a destruir lentamente as vilosidades, sem se perceber de início. Com a continuação da ingestão destas papas, de bolachas, etc., surgem os primeiros sintomas da doença.

De uma forma geral, os sintomas que chamam a atenção, estão logicamente relacionados com a má absorção dos alimentos. Assim, pode surgir diarreia persistente e característica (as fezes podem ser gordurosas, chamadas esteatorreicas). A perda de peso, falta de apetite, distensão e dor abdominal, são sintomas frequentes. A criança não cresce. Pode ficar triste, sem querer brincar. Se continuar a ingerir glúten, a

situação tende a agravar-se, e mesmo sendo uma criança, apesar de ter uma alimentação saudável e completa, como não absorve os nutrientes, poderá lembrar fisicamente aquelas pobres crianças que sofrem e morrem em África, magras e com uma enorme barriga. Estes são os sintomas clássicos. As deficiências nutricionais resultantes da má absorção da doença celíaca podem provocar sintomas adicionais, como anemia por falta de ferro, ou inchaços por falta de proteínas, entre outros. No entanto, o quadro clínico pode ser diferente. A criança pode ter prisão de ventre, e os sintomas podem ser ligeiros e arrastados, o que vem dificultar o diagnóstico.

A doença celíaca, pode também manifestar-se no estado adulto, em qualquer idade, com sintomas semelhantes.

(Continua na página 6)



**Nutrição**  
Elsa Tristão, Nutricionista

## Dieta Vegetariana - Uma alternativa saudável

Nestes últimos tempos têm-me consultado imensas pessoas interessadas em aprender a alimentar-se de uma forma equilibrada (de modo a satisfazer as suas necessidades nutricionais), com vista a tirar algumas dúvidas uma vez que iniciaram um regime vegetariano.

Algumas pessoas optam por uma dieta vegetariana por motivos religiosos, éticos e ambientais. Outras mudam para uma dieta baseada em vegetais por motivos de saúde. Apesar de existir uma série de mitos à volta deste tipo de alimentação, posso lhes garantir que se for feita de uma forma equilibrada, geralmente, contém menos gordura total, menos gordura saturada e menos colesterol, incluindo mais fibra dietética.

Além disso, os vegetarianos têm menos incidência de alguns tipos de cancro, doenças cardiovasculares, pressão arterial alta e diabetes de tipo 2. Mas, adoptar uma dieta vegetariana saudável requer alguns cuidados. Os vegetarianos não comem carne, peixe ou aves. As suas dietas consistem maioritariamente em alimentos de origem vegetal, tais como fruta, vegetais, feijão e grão, leguminosas, nozes e sementes. No mínimo, excluem a carne e o peixe. Alguns até evitam ovos e produtos lácteos. Quanto mais restringir a sua dieta, mais difícil será obter todos os nutrientes de que necessita. Uma dieta “vegan”, por exemplo, elimina fontes de vitamina B12 e uma das melhores fontes de cálcio – os produtos lácteos. Outros nutrientes, tais como o ferro e o zinco, estão disponíveis numa dieta sem carne, mas terá de fazer um esforço adicional para garantir que os inclui na

sua dieta. Seguem-se alguns nutrientes cujas quantidades poderão ser insuficientes numa dieta vegetariana, apresentando-se formas de obter esses nutrientes a partir de fontes vegetais:

• **Proteína.** O seu corpo necessita de proteína para manter pele, ossos, músculos e órgãos saudáveis.

Os vegetarianos que consomem ovos ou produtos lácteos dispõem de fontes convenientes de proteína. Outras fontes de proteína incluem produtos de soja, substituídos da carne, lentilhas, nozes, sementes, alimentos integrais e leguminosas.

• **Cálcio.** Ajuda a formar e manter dentes e ossos fortes. Os produtos lácteos magros e os legumes de folha verde, tais como brócolos e couves, são ricos em cálcio. Tofu, sumos de fruta e leite de soja enriquecidos com cálcio são

outra alternativa saudável.

• **Vitamina B12.** O seu corpo necessita de B12 para produzir glóbulos vermelhos e prevenir a anemia. Esta vitamina encontra-se quase exclusivamente em produtos de origem animal, incluindo o leite, os ovos e o queijo. Os “veganos” podem obter vitamina B12 a partir de suplementos que contenham esta vitamina, cereais enriquecidos ou produtos de soja fortificados.

• **Ferro.** Também é um componente crucial dos glóbulos vermelhos.

Os cereais enriquecidos, produtos integrais, legumes de folha verde, leguminosas e hortaliças são boas fontes de ferro. Para ajudar o seu organismo a absorver o ferro, consuma alimentos ricos em vitamina C – morangos, citrinos, tomates, couve e



brócolos – na mesma altura em que consumir alimentos que contêm ferro.

• **Zinco.** É um componente essencial de muitas enzimas e desempenha um papel na divisão de células e formação de proteínas. Boas fontes de zinco são os produtos integrais, a soja, nozes e gérmen de trigo.

A chave para uma dieta vegetariana saudável, ou qualquer dieta, consiste em desfrutar de uma variedade de alimentos. Dado que nenhum alimento em particular fornece todos os nutrientes de que o seu corpo necessita, consumir uma grande variedade assegura que obterá os nutrientes necessários e outras substâncias que promovem uma boa saúde.



## Notícias N. Sr.ª do Cabo

Graça Câmara de Sousa

### Dia 8 de Junho

Fez o que lhe dissemos? Reservou este dia? Fez muito bem!

Agora só tem de adquirir o seu bilhete e passar um dia cheio de cultura, um belo almoço e muito divertimento. Não se preocupe, se costuma participar, na Eucaristia das 12 horas em S. Miguel, vai poder fazê-lo na mesma.

#### Resumo do Programa:

-09:00 Partida em autocarro para visita à Freguesia (locais que normalmente não são visitados), CTT da Portela.

-12:00 Participação na Eucaristia, (se quiser).

-13:15 Almoço, no terreiro das garagens, servido pela "Villa Eugénia".

-15:00 Espectáculo para as crianças e também para os adultos.

Para mais pormenores consulte os membros da Comissão ou o cartório de S. Miguel, junto dos quais deve

adquirir também os seus bilhetes. Não guarde para a última da hora, pois corre o risco de já não ter lugar no autocarro!

Venha, traga os seus amigos, e divirta-se!

#### SANTOS POPULARES

Pois é! Este mês é só divertimento.

Estão aí os Santos Populares e nós vamos fazer com que você não fique em casa, sentadinho no sofá, e venha ter connosco ao Arraial que estamos a preparar.



Já sabe que não faltará a bela sardinha, a especial bifana, os deliciosos bolinhos, as barraquinhas este ano, com muitas novidades e ainda espectáculos todas as noites, sendo que no dia 21, pelas 16 horas, há também uma exibição das meninas do Ballet.

**Local: Igreja S. Miguel** – junto às garagens e por ali fora.

**Dias: 12, 13, 14 e 20 a partir das 19:00 H e dia 21 a partir das 16:00**

Venha ter connosco. Conviver faz bem à saúde!

#### TORNEIO DE GOLFE

Teve lugar no passado dia 17 de Maio, no percurso da Quinta da Beloura, o 1.º Torneio de Golfe integrado nas festas em honra de N.ª S.ª do Cabo Espichel (Freguesia de Sta. Maria e S. Miguel 2009/2010), com a finalidade de angariar fundos para a Comissão Organizadora.

Apesar da coincidência de data com provas de outros Clubes que afastou alguns potenciais participantes, a prova teve a adesão de 16 equipas que aproveitaram bem a oportunidade de um excelente dia de confraternização golfista e permitiram à Organização atingir os objectivos a que se tinha proposto.

Na classificação final por equipas (**Troféus FICACÉM**) sagrou-se vencedora a equipa da **TCPI – Tecnoprojecto Internacional**, seguida da **FICACÉM** e em terceiro lugar a **OIH – Gestão de**



#### Projectos.

Foram disputados Nearest -the-Pin (bola mais perto do buraco) em todos os pares 3 (Troféus TCPI) e os vencedores foram RONALD INÁCIO (buraco 3), JOSÉ MANUEL PINTO (buraco 8), JOSÉ ANTÓNIO SILVA (buraco 12) e RUI LOURENÇO (buraco 14).

A finalizar o almoço de confraternização teve lugar uma animada tómbola recheada de prémios, com a amável colaboração da OIH, PERNOD RICARD, RELOJOARIA FARIA, ATLIER ETROM, RESTAURANTE TOK, PESTANA GOLF, NEVADA BOBS, PENSÃO NOVA SINTRA, FICACÉM e TOP-ATLÂNTICO, entre outros.

## Consultório Médico

Miguel Forjaz, Médico

## Doença Celíaca

(Continuação da página 5)

#### Diagnóstico

O diagnóstico baseia-se na clínica, nos exames complementares, especialmente os laboratoriais, inclusivamente aqueles ligados à má absorção. Mas a biopsia do intestino, ao nível do duodeno, ou jejuno, portanto no início do intestino, através da endoscopia, confirma a presença de lesões da parede intestinal. Mais tarde, uma segunda biopsia deve ser feita, após a dieta sem glúten, que deve mostrar o desaparecimento das lesões.

#### Tratamento

Trata-se de uma doença para toda a vida. Não tem cura!

O glúten deve ser retirado obrigatoriamente e de forma total e definitiva da dieta. Com esta medida, verifica-se rapidamente uma melhoria clínica por parte do doente.

O tratamento é apenas este:

#### NÃO INGERIR GLÚTEN.



Neste sentido, torna-se necessário o apoio dum nutricionista ou gastroenterologista informando, de forma metódica, a composição dos vários produtos alimentares à venda no mercado, e a indispensável leitura dos respectivos rótulos. Embora se diga ser uma

doença para toda a vida, devo no entanto referir que alguns doentes que tenham evitado o glúten durante muito tempo, possam tolerar, muito lentamente, a sua reintrodução na dieta alimentar.

Vários médicos têm-se debruçado sobre esta doença, dos quais destaco o Prof. Dr. Paulo Magalhães Ramalho, gastroenterologista pediátrico do Hospital de Sta Maria, distinto médico, que se tem dedicado desde há longos anos ao estudo desta doença.

**MAFEP**  
segurança contra incêndios

Casal João Félix, Abrunheira  
2710 - 029 Sintra  
Tel.: +351 21 9152251  
Fax: +351 21 9152253  
geral@mafep.pt  
www.mafep.pt

**Arti Sintra**  
PORTUGAL

Armazenista de Material de Papelaria e Escritório, Lda.

#### Consumíveis de Informática

HP, EPSON, LEXMARK, CANON

Rua da Eira, Arm. 3 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 V

Depois de abordar muito sumariamente os impedimentos do casamento, vamos hoje falar dos pressupostos da sua celebração.

Antes disso, gostaria de referir que há impedimentos susceptíveis de dispensa, são os seguintes:

Parentesco no terceiro grau da linha colateral, vínculo de tutela curatela ou administração legal de bens, se as respectivas contas já tiverem sido aprovadas.

O vínculo de adopção restrita A dispensa compete ao conservador do registo civil, que a

concederá quando haja motivos sérios que justifiquem a celebração do casamento.

Se algum dos nubentes for menor, o conservador ouvirá, sempre que possível os pais ou tutor.

**P R E S S U P O S T O S**  
**D A C E L E B R A Ç Ã O**  
**D O C A S A M E N T O**

Quando ao casamento católico – só pode celebrar-se por quem tiver a capacidade matrimonial exigida na lei civil.

Como se comprova esta capacidade?

É comprovada através do processo preliminar de publicações, organizado nas conservatórias do registo civil a requerimento dos nubentes ou do respectivo pároco.

O consentimento dos pais ou do tutor (se for o caso), relativo ao nubente menor, pode ser prestado

na presença de duas testemunhas perante o pároco, o qual levantará auto de ocorrência, assinando com todos os intervenientes.

No final do processo preliminar, verificada a inexistência de impedimento à realização do casamento, o funcionário do registo civil extrairá o certificado da capacidade matrimonial remetendo-o ao pároco e sem o qual não pode ser celebrado o casamento.

Se acontecer que o funcionário teve conhecimento de algum impedimento, comunicará de imediato ao pároco a fim de se sobrestar na celebração do casamento até ao julgamento respectivo.

Passem bem, até sempre, o email para contacto é o seguinte **franciscogomes.advogado@gmail.com TM 965 236 598**



## Notícias da L.I.A.M.

Maria Paula Leitão

#### Contamos Convosco... Sempre!

Cá está mais uma vez o núcleo da L.I.A.M. para vos dar algumas informações.

Nos dias 28 e 29 de Junho vamos ter o nosso fim-de-semana missionário, e como nos anos anteriores, vão estar connosco os Missionários do Espírito Santo que celebrarão as Eucaristias nas Igrejas de S. Miguel, S. Martinho e S. Pedro.

Nestes dois dias contamos, mais

uma vez, com a vossa ajuda. Como podem fazê-lo?

É fácil. Podem-nos trazer: - Artigos de farmácia e medicamentos, os quais são muito necessários.

- Artigos para bebé.  
- Artigos escolares; livros não.  
- E dinheiro, que é a ajuda mais necessária e mais fácil de fazer chegar, onde é mais precisa.

Em todas as Eucaristias teremos "caixas mealheiro" para receber as ofertas monetárias, que não têm a ver com o ofertório das Eucaristias

ou Celebrações da Palavra.

Informamos também, que no dia 29, depois da Eucaristia Dominical na Igreja de S. Miguel, haverá um almoço convívio, ao qual teremos todo o prazer que se junte, bastando para isso que

nos contacte. Ainda não está decidido o local onde vai ser o almoço, mas contamos ter esta informação o mais breve possível.

O núcleo da L.I.A.M. agradece, desde já, a vossa colaboração. Sabemos que "contamos convosco... sempre!"



## Poesia

António Monginho e Leonel Machado

### Em volta o nevoeiro

Em volta o nevoeiro. Os sons acumulados. Toda a música em que adormeço.

Ontem a água e o mistério. O deslizar aparatoso da mão com que te escrevo.

Para possuir construí estes sinais:

- O rebanho, o moínho, a casa...

Hoje porém o simulacro desta paz já não me basta

Subverti a lógica, a força, o músculo do acontecimento

E só então pude dar-me e receber...

### Reflorescerá o homem e a vida

Onde houver miséria, consternação e dor, Aí sim, manifestai o vosso amor.

Em toda e qualquer ocasião Não ameais somente de lábios,

Mas de todo o coração. Ide semear a paz onde encontrardes ódio e guerra, E amai, amai, amai por toda a terra.

Não odieis o vosso inimigo que tem a mesma sorte. Hoje apiedai-vos dele, e livrai-o até da morte.

Redimi-vos, redimi-vos, de coração.

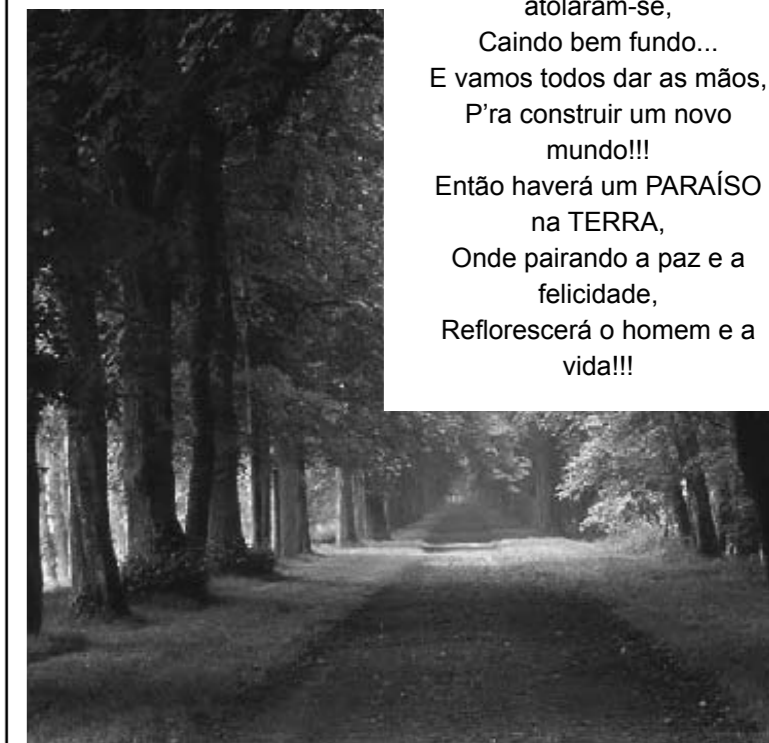
Não mateis o vosso inimigo, nem maltrateis o vosso irmão. Cessai fogo. Aquieta-te alma doente.

Deponde já as vossas armas, Para que a paz reine finalmente.

Reerguei os que sucumbindo, atolaram-se, Caindo bem fundo...

E vamos todos dar as mãos, P'ra construir um novo mundo!!!

Então haverá um PARAÍSO na TERRA, Onde pairando a paz e a felicidade, Reflorescerá o homem e a vida!!!



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 S.A.  
SEDE: AV. D. FRANCISCO D'ALMEIDA, 12 2710-961 SINTRA  
TEL: 21 923 81 00. FAX: 21 923 92 92 panisinttra@clix.pt

Cá 2008 – Alvorninha. Que alegria!

Um grupo de amigos da Unidade Pastoral de Sintra aceitou o desafio de, pela primeira ou segunda vez, participar na aventura do "Cá", este ano em Alvorninha, Caldas da Rainha, uma das paróquias onde está o nosso amigo, padre Rui Gomes.

Para todos nós que participámos foram quatro dias inesquecíveis, (1 a 4 de Maio), onde transmitimos os nossos conhecimentos e experiências de vida, e em troca, ficámos com uma nova família, que nos acolheu com muito carinho, generosidade, amizade, humildade, simplicidade e muita alegria, mas sobretudo com um bom espírito cristão.

Realizámos várias actividades, entre as quais: pintar salas de catequese e o coreto; arranjar o jardim e espaço envolvente da casa paroquial; participar em tarefas com as crianças e os idosos, um jogo caracterizado por ter a vertente lúdica, didáctica e com o vínculo da parte religiosa; dançar com o grupo de folclore e muitas outras.

Não podemos esquecer o fabuloso trabalho que a equipa da cozinha e da organização desempenharam, sem elas grande parte dos eventos não teriam sido possíveis realizar.

Espero, e acho que é o sentimento de todos os que costumam participar neste tipo de "andanças", que esta actividade ou outras semelhantes, se repitam por muitos mais anos.

Que todos nós, agora mais "enriquecidos" e mais puros com tanta coisa maravilhosa vivida e partilhada, sejamos capazes de transmitir, aos nossos amigos da grande família, que é a Unidade Pastoral de Sintra e não só, o espírito de entrega e entejuda, de sermos cristãos a sério e termos amor fraterno uns para com os outros, no meio deste mundo tão cheio e ao mesmo tempo tão vazio, onde vivemos tão depressa, que as coisas mais simples da vida, como as que aconteceram nestes dias, nos passam completamente ao lado. Mas elas estão "CÁ"! Não acham, amigos?



"A tarefa do humorista é a de dizer o contrário do que dizem a maioria das pessoas. Quando a maioria dos humoristas diz o mesmo, a tarefa do humorista consiste em dizer a verdade. Quando a maioria diz a verdade, o humorista tem como função praticá-la. Quando a maioria diz e pratica a verdade, o humorista sorri."

Martin Favelis

Estando nós num mundo minado pelos conflitos, pela guerra e pela incompreensão, têm os cartoonistas material mais do que suficiente para, a sorrir, falar muito a sério sobre as angústias e problemas que nos rodeiam. E a esse nível, durante o ano de 2007, foram, mais uma vez, feitas notáveis obras por todo o globo, que, num simples desenho, reflectem o que nos preocupa ou devia preocupar.

Quem viu a 4ª edição do **World Press Cartoon**, que decorreu entre os dias 12 de Abril e 11 de Maio, mais uma vez em Sintra, pôde perceber porque é que este salão é uma referência mundial no capítulo do humor gráfico. Estiveram expostos 563 trabalhos, publicados em 367 jornais, em 67 países. E, nessas obras, observamos todo o tipo de preocupações, desde o

aquecimento global, ao excesso de burocratização, a uma globalização desordenada, passando pelo humor corrosivo. Não é de estranhar por isso, que personalidades como George W. Bush, Hugo Chavez ou Nicholas Sarkozy tenham sido das mais visadas.

Basta olhar para o trabalho do alemão Rainer Ehrt, intitulado **Torre de Bruxelas**, que ganhou o Grande Prémio desta mostra, para se perceber isso mesmo. O autor compara a União Europeia a uma gigantesca Torre de Babel, ocupada unicamente por políticos e burocratas. Mas também o 2º Prémio desta categoria (o **cartoon editorial**) do português António Jorge Gonçalves (igualmente um conceituado autor de banda desenhada) coloca de forma sintética outro dos grandes problemas mundiais: a repressão sobre o Tibete, efectuada pela China, através da figura do Dalai Lama, caricaturada como se fosse um panda, numa jaula *made in China*. Nesta categoria, também foi premiado o norueguês Orkam com um trabalho sobre o aquecimento global.

No domínio do **desenho humorístico** os laureados foram

**Loading...**, do iraniano Hassan Karimzadeh, **Nascimento...**, do mexicano Naranjo e o brasileiro Moa, com um trabalho retratando crianças num carrossel com os olhos presos a televisões colocadas à sua frente. Por fim, em relação à **caricatura**, os galardões foram para o italiano Achille Superbi (sobre o jogador de futebol Ballack), o colombiano Turcios (que parodiou Elvis Presley de forma quase cubista) e o igualmente italiano Sciammarella (com Noriega).

Porém, estes prémios são apenas uma amostra daquela que foi uma exposição com trabalhos de altíssima qualidade. E, se, por exemplo, a participação portuguesa não foi muito grande, em termos de quantidade, foi expressiva em qualidade, numa representação onde figuraram trabalhos, para além do premiado António Jorge Gonçalves, de Augusto Cid, André Camilho, Ricardo Galvão, Cristina Sampaio, César ou Luís Veloso, entre outros. Acreditamos por isso, que não terá sido fácil a tarefa do júri, composto pelos portugueses António e Carlos Brito, o brasileiro Cássio Loredano, o libanês Habib Haddad (premiado no **World Press Cartoon** de 2005) e o indiano

Hemant Morparia.

No fim, fica mais uma vez a sensação do dever cumprido e a nostalgia de um evento que, mais uma vez, nos deixou a

todos orgulhosos e, que agora vai começar a sua digressão mundial. Mas alegrem-se: para o ano há mais!

**TUNÍSIA ROMANO - CRISTÃ**

Visitando:

Cartago, Dougga, Kairouan; Tozeur; Douz; Nefta; Sousse

Partida 21 Julho 2008

8 dias viagem



viagem especialmente elaborada para

Unidade Pastoral de Sintra

Acompanhada pelo Sr. Padre Carlos Jorge

Sudoku - puzzle

N.º14 - Junho:

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

Solução do N.º13 - Maio

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

**ANO PAULINO**

28 de Junho 2008

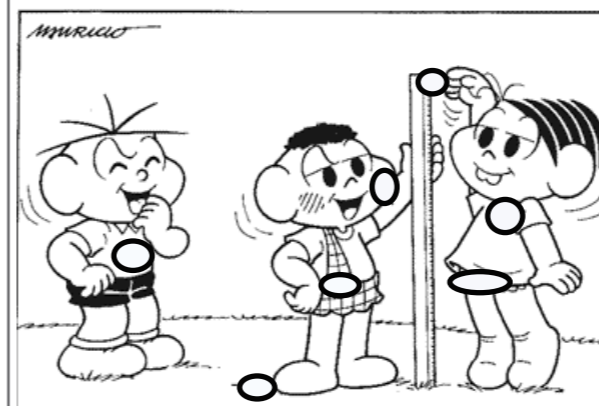
a

29 de Junho 2009



"O Ano Paulino brindará a ocasião para redescobrir a figura do apóstolo, reler as suas numerosas cartas dirigidas às primeiras comunidades cristãs, reviver os primeiros tempos da Igreja, aprofundar os seus ricos ensinamentos aos gentios, meditando na sua vigorosa espiritualidade de fé, esperança e caridade, peregrinar pelos numerosos lugares que visitou, fundando as primeiras comunidades eclesiais, revitalizar a fé e o papel da Igreja de hoje à luz dos seus ensinamentos, rezar e trabalhar pela unidade de todos os cristãos numa Igreja unida"

Soluções do número anterior:



Receita

Manuela Alvelos

Gratinado de cogumelos e frango

**Ingredientes:**

- Meio frango cozido
- 2 Fatias grossas de fiambre
- 500 g de cogumelos
- 100 g de queijo raspado
- 1 Embalagem de Bechamel 500 ml
- 1 Limão



**Preparação:**

Retire a pele e os ossos do frango, corte a carne em cubos pequenos, coloque-os num prato de forno e junte-lhes o Béchamel. Lave os cogumelos e leve-os a cozer durante 5 minutos, em água temperada de sal e com o sumo de limão; escor-

ra-os depois e junte-os ao frango com o Béchamel. Junte também metade do queijo e o fiambre cortado em cubos pequenos, misture bem, polvilhe com o restante queijo ralado, e leve ao forno pré-aquecido a 220°C durante 15 minutos. Sirva quente.

**Pensamento:**

"A cultura ajuda um povo a lutar com as palavras, em vez de o fazer com as armas." (Glugiermo Ferrero)

**Dica:**

Para que as formas de gelo não se colem ao piso do congelador, utilize uma folha de papel de alumínio entre eles.

**Provérbio:**

"A felicidade é algo que se multiplica quando se divide ."

**Anotada:**

Numa maternidade, no meio de um parto de gémeos: Como era normal saiu o primeiro bebé, e o médico como era habitual dava-lhes umas palmadinhas para ter a certeza de que o bebé estava vivo... esperou...esperou e o segundo bebé nunca mais saía! Quando o médico foi resolver outros assuntos, o segundo bebé espregueira e diz: - O homem que bate já foi embora?

Quatro em um

**Viagens Pelo Meu**  
Jorge Carvalho

Monção - Parte II

No Corpo de Deus, também se festeja, em Monção, a Festa da Coca. Tradição centenária dos princípios do Séc. XIV, esta festa simboliza a luta do bem contra o mal.

Sai na manhã da procissão do "Corpo de Deus" "passeando"



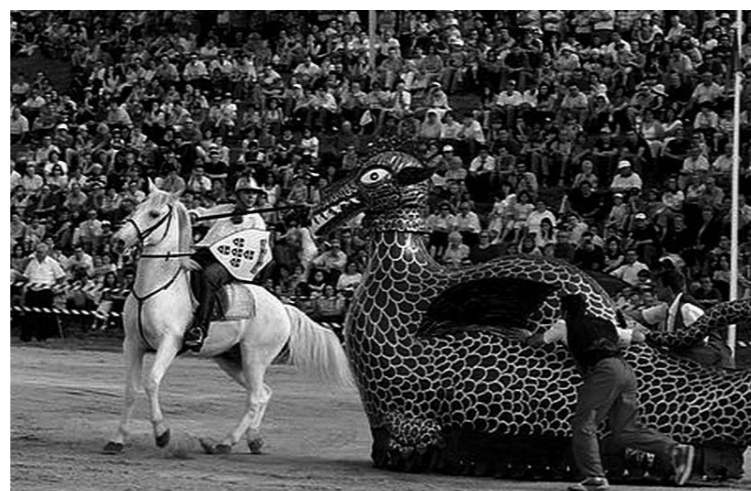
pelas ruas de Monção. Na Procissão a que não falta o "Carro das Hervas", cheio de verdura, rapaziada e S. Cristóvão, o advogado das crianças "biqueiras"; o "boi bento" todo enramilhetado de fitas e cores, e as duas figuras principais do auto - a "Coca" e S. Jorge.

A Coca é um monstro anfíbio de escamas reluzentes, com largas queixadas móveis e uma língua tremulante implantada em cabeçorra que gira à direita e à esquerda, arrastando-se vagorosamente pelas ruas e calçadas, criando um misto de espanto e de incredulidade aos numerosos devotos da "Rabixa". Logo a seguir aparece S. Jorge, em carne e osso, vestido a rigor, armado de lança e espada, capacete e broquel e montado

num cavalo.

Finda a procissão, todos se deslocam para o Campo do Souto.

Aí, ofegante, está a Santa Coca e a "filhota" que em alguns anos também se faz representar. Pois bem, a "Santa Coca", agora com nova vestimenta, mais escamosa e brilhante, chega mesmo a criar um bom susto a S. Jorge, novato e pouco experiente em manejar um cavalo de bom porte. E o público aplaude mesmo em investidas da "bicha". Mas, depois do cavalo saltar os terrenos da "Coca" e se familiarizar com o "monstro", S. Jorge pode à vontade desfechar uma boa série de espadeiradas na cabeçorra da "bicha" que se encolhe e foge, recebendo os "urrah" da multidão: "S. Jorge, venceu!..."



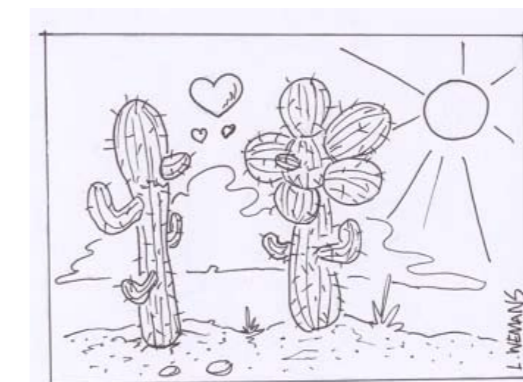
**d.PIPAS**

**COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA**

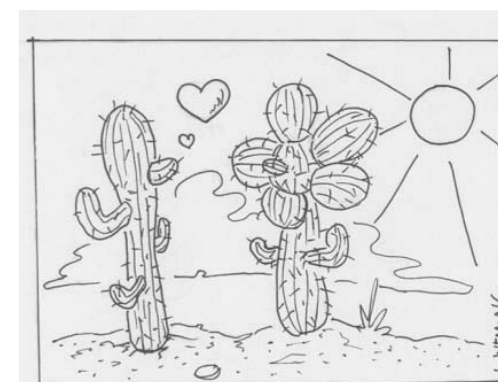
Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira

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

Descubra as 7 diferenças entre estes 2 desenhos



Leonor Wemans



**Catequese de Lourel - 1.º, 3.º e**  
Sandrine Carvalho

## Maio, mês de Maria e das Mães

**D**omingo dia 4 de Maio foi um dia Especial, celebrou-se o dia da Mãe, e era Mês de Maio, mês de Maria

Nós crianças que andamos na Catequese em Lourel, juntamente com as nossas catequistas aproveitámos então a data, para no final da Eucaristia prestar uma singela homenagem à Virgem Maria, cada grupo levou umas flores que foram postas ao pé da imagem de Nossa Senhora, rezámos uma Ave Maria e cantámos um cântico.

Terminada a missa fomos ter a nossa catequese, e no final as nossas mães estavam à nossa espera, e cada um foi ter com a sua para lhe entregar uma lembrança, que tínhamos feito na catequese

com a ajuda das nossas catequistas

Demos e recebemos muitos beijinhos

As nossas mães ficaram muito felizes.



## Intenções do Papa para Junho



**Amizade pessoal com Cristo.** Que os cristãos cultivem uma amizade profunda e pessoal com Cristo, para assim poderem comunicar a força do seu amor às outras pessoas.

**A Eucaristia, coração da Igreja.** Que o Congresso Eucarístico Internacional do Québec, no Canadá, ajude a compreender mais profundamente que a Eucaristia é o coração da Igreja e a fonte da evangelização.

## Calendário Litúrgico em Junho - Ano A

### Dia 1 - DOMINGO IX DO TEMPO COMUM

**Leitura I** Deut 11,18-26-28,32;  
"Incentivo à prática da lei de Deus"

**Salmo** 30, 2-4.17.25  
Refrão: Sede o meu refúgio, Senhor.

**Leitura II** Rom 3,21-25a. 28  
"O homem é justificado pela fé, sem as obras da Lei"

**Evangelho** Mt 7, 21-27  
"o que importa é fazer a vontade do Pai que está no Céu"

### Dia 8 - DOMINGO X DO TEMPO COMUM

**Leitura I** Os 6, 3b-6;  
"Eu quero a misericórdia e

não os sacrifícios"

**Salmo** 49, 1 e 8. 12-13. 14-15

Refrão: A quem segue o caminho recto, darei a salvação de Deus.

**Leitura II** Rom 4, 18-25  
"Fortaleceu-se na fé, dando glória a Deus"

**Evangelho** Mt 9, 9-13  
"Não vim chamar os justos, mas os pecadores"

### Dia 15 - DOMINGO XI DO TEMPO COMUM

**Leitura I** Ex 19, 2-6a;  
"Sereis para Mim um reino de sacerdotes, uma nação santa"

**Salmo** 99, 2. 3. 5

Refrão: Nós somos o povo de Deus, as ovelhas do seu rebanho.

**Leitura II** Rom 5, 6-11  
"Cristo morreu por nós, quando éramos ainda pecadores"

**Evangelho** Mt 9, 36 - 10, 8  
"Chamou os doze discípulos e enviou-os"

### Dia 22 - DOMINGO XII DO TEMPO COMUM

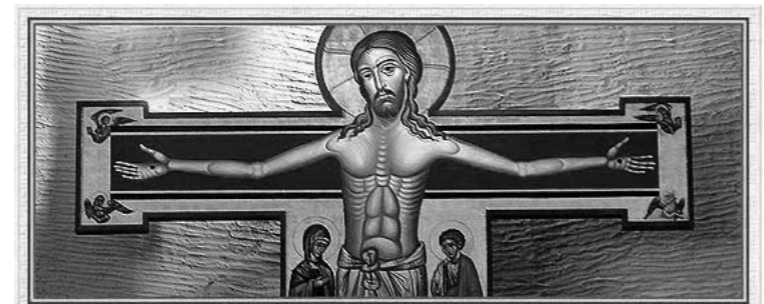
**Leitura I** Jer 20, 10-13;  
"Salvou a vida dos pobres das mãos dos perversos"

**Salmo** 68, 8-10.14-15.33-35  
Refrão: Pela vossa misericórdia, atendei-me, Senhor

**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 - Estoril  
2710-519 SINTRA      Telef.: 21 923 00 88  
Fax: 21 920 50 45



**O Tempo Comum** é um período do Ano litúrgico de trinta e três ou trinta e quatro semanas nas quais são celebrados, na sua globalidade, os Mistérios de Cristo. Comemora-se o próprio Mistério de Cristo em sua plenitude, principalmente aos domingos.

**Leitura II** Rom 5, 12-15  
"O dom gratuito não é como a falta"

**Evangelho** Mt 10, 26-33  
"Não temais os que matam o corpo"

### Dia 29 - DOMINGO XIII DO TEMPO COMUM

**Leitura I** Act 12, 1-11;  
"Este é um santo homem de Deus: poderá cá ficar"

**Salmo** 33, 2-3. 4-5. 6-7. 8-9  
Refrão: Cantarei eternamente as misericórdias do Senhor.

**Leitura II** 2 Tim 4, 6-8. 17-18  
"Sepultados com Ele pelo Baptismo, vivamos uma vida nova"

**Evangelho** Mt 16, 13-19  
"Quem perder a vida por Minha causa, há-de encontrá-la"

## TEMPO COMUM



**A NOSSA CAMINHADA**  
Cristina Martinez (Néné)

## A caminho da felicidade?



A busca infinita pela felicidade, a intensidade dos seus conceitos, formas, descrições e sentidos representam um capítulo inacabado da história humana.

Ser feliz depende, em grande parte, de nós próprios. A compensação da vida ou a sua inutilidade, está nas nossas mãos, e isso por vezes é deveras assustador. Nem sempre é fácil encontrar a felicidade dentro de nós, mas procurá-la noutro sítio é infrutífero. É preciso não confundir felicidade com momentos de prazer ou bem-estar, que podemos encontrar em coisas simples como comer

um gelado, sair para dançar, vestir uma roupa nova, ou até submeter-se a uma massagem relaxante. Isso e muitas outras coisas mundanas, são o que podemos chamar de compensações, que tanto servem para nos sentirmos vivos, como também para de certa maneira camuflar os nossos vazios, e a falta da verdadeira felicidade interna. Há pessoas que se divertem, mas não são felizes. Há outras que já nem se conseguem divertir, porque tomaram consciência que o caminho não é por aí, e ainda não descobriram outro, e há aquelas poucas que se

divertem realmente porque são felizes, independentemente dos acontecimentos negativos que se geram à sua volta. O caminho da felicidade tem que passar necessariamente pelo nosso autoconhecimento, e pela relação com o outro. Quanto mais sairmos de nós, mais nos encontraremos. Quanto mais nos entregarmos, mais receberemos. A satisfação pessoal que sentimos quando conseguimos ajudar alguém que precisa realmente de ajuda, não tem nada que ver com uma realização profissional, ou com a euforia sentida por ter

finalmente adquirido um carro novo! Se pensarmos seriamente no que realmente nos faz sentir feliz, naquela sensação que temos de nos sentir plenos, tranquilos e com a ideia de termos cumprido a nossa missão, iremos certamente de encontro a algo que fizemos a oitrem e não a nós mesmos. Parece claro que o egoísmo, o individualismo, o egocentrismo e outros "ismos" afins, não são definitivamente as atitudes acertadas a tomar por quem almeja a felicidade.

Vamos esforçar-nos um bocadinho para desviar os olhos do nosso umbigo, e olhar para quem está ao nosso lado? Vamos tentar criar menos necessidades consumistas? Afinal, as coisas materiais têm apenas a importância que lhes damos! Felicidade não é de todo facilidade. É preciso construir um caminho que pode não ser fácil, mas também não é tão difícil como às vezes imaginamos.

**SANTOS DE JUNHO**  
Tiago Brás

### 06 de Junho - São Norberto

Nasceu por volta de 1080 na Alemanha, filho de uma família nobre. Apesar de ter escolhido uma carreira religiosa, vivia apenas para prazeres e luxos, como faziam os nobres daquela altura. Um dia, quando cavalgava, foi atingido por um raio. Quando acordou, ouviu uma voz que lhe dizia para abandonar a vida mundana e praticar a virtude para salvar a sua alma. Abandonou tudo: família, amigos, bens e vida de prazeres e foi para um mosteiro, para acabar os seus estudos teológicos e, assim, ficar apto para pregar. Talvez por causa do seu passado, empenhou-se na luta por reformas na Igreja, com o objectivo de acabar com os privilégios dos nobres no interior do Cristianismo. Fundou ainda a Ordem dos Cónegos Regulares Premonstratenses, também conhecida como "os Monges Brancos", em que a principal regra era fazer com que os sacerdotes vivessem a sua vida apostólica com a disciplina e a dedicação dos monges. Morreu a 6 de Junho de 1134.

### 13 Junho - Santo António de Lisboa

Doutor da Igreja, nasceu em Lisboa em 1195 e morreu a 13 de Junho de 1231, na cidade de Pádua, em Itália, razão pela qual também é conhecido por Santo António de Pádua. Dotado de uma grande inteligência e de memória, pertenceu em jovem à Ordem dos Cónegos Regulares, onde foi ordenado sacerdote. Mais tarde, entrou para a família Franciscana; ali ficou conhecido pelas suas pregações do Evangelho, pelos seus milagres e pela oposição à seita dos Cátaros e Albigenses, que viviam uma falsa doutrina e pobreza. É invocado para encontrar objectos perdidos e para vencer a esterilidade. É protector contra os naufrágios e a fome; padroeiro das mulheres grávidas, dos idosos, dos marinheiros, de Portugal e Pádua.



**VEDICERCA**  
Produtos com Qualidade para Vedações de: Escolas • Polidesportivos  
Industriais • Moradias • Jardins • Estaleiros • Protecção de Natureza • 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

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

VEDAÇÕES • REDES • ARAMES • POSTES

**CABRIZTERRAS, LDA**  
(Grupo Heitor Rebelo)

CAMIÕES DE ALUGUER COM GRUA

ALUGUER MÁQUINAS P/TERRAPLANAGEM, CONSTRUÇÃO CIVIL E OBRAS PÚBLICAS

TRANSPORTES ESPECIAIS DE MERCADORIAS NACIONAL / INTERNACIONAL

Travessa Lapa, 16 - Cabriz • 2710-118 SINTRA  
☎ 219 233 676 - 219 105 310 • Telefax 219 106 275

**Camiões**  
**Máquinas**  
**Transportes**

em **SINTRA**



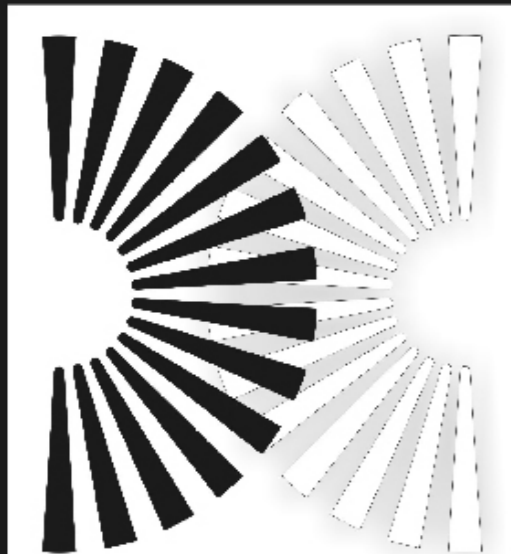
# Rotary Club de Sintra compartilha

Graça Camara de Sousa



O grupo de Voluntárias do Rotary organizou um passeio à Tapada de Mafra, seguida de um lanche, para os idosos da Associação Amigos de S. Marcos.

Rotary e Rotaract fizeram recolha de alimentos para Instituições do concelho e famílias carenciadas.



## daycar

### Um desafio em Sintra!

## Palavras para ler e ver

Maria João Bettencourt

**De nada vale esconder ou tentar alterar a realidade que existe dentro de nós.**

**Porque é isso mesmo: uma realidade e a realidade não se pode esconder nem alterar.**

**Existe e está ali. Sempre.**

**AS VELAS ARDEM ATÉ AO FIM**



radicalmente de aspecto. O esplendor de então já não existe, tudo anuncia o

final de uma época. Dois homens, amigos inseparáveis na juventude, sentam-se a jantar depois de quarenta anos sem se verem. Um, passou muito tempo no Extremo Oriente, o outro, ao contrário, permaneceu na sua propriedade. Mas ambos viveram à espera deste momento, pois entre eles interpõe-se um segredo de uma força singular... Em **As velas ardem até ao fim**, a amizade e todos os outros sentimentos e emoções humanas são reveladas de uma forma extraordinária.

**Sándor Márai** é o seu autor.

**O VENDEDOR DE PASSADOS**



Félix Ventura escolheu um estranho ofício: vende passados falsos. É **O Vendedor de Passados**. Os seus clientes, prósperos empresários, políticos, generais, enfim, a emergente burguesia angolana, têm o futuro assegurado. Falta-lhes, porém, um bom passado. **José Eduardo Agualusa** mostra-nos como a realidade de hoje precisa de uma realidade de ontem para poder existir.



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

**ESPECIALIDADES DA FÁBRICA:**  
Queijadas - Travessieiros - Pastéis de Sintra  
Nozes Douradas - Pastéis Cruz Alta

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



Bem dizer, melhor escrever...  
Carlinda Nunes Cerveira

Alguns amigos jogavam à bola e a dada altura o Zé diz para o Tó: **"amanda a bola"**.

Ora a palavra **"amanda"** não existe, não há o verbo **"amandar"**.

**NÃO DIGAS:**

**Amanda**  
Tomastes banho?

Ele **entreviu** antes que a criança caísse.

**DIZ ANTES:**

**Manda, atira**  
Tomaste banho?

Ele **entrevio** antes que a criança caísse.

## SALVÉ REGINA



Este ano, Nossa Senhora de Fátima recebeu-nos na comunidade de Manique de Cima.

Depois de um dia fresco e nublado, que anunciava uma noite chuvosa, Nossa Senhora acolheu os fiéis, que ali se deslocaram para A acompanhar em mais uma Caminhada, oferecendo-lhes uma noite magnífica!

E lá fomos com Ela. Caminhámos, entoámos cânticos, rezámos o terço, "ouvimos" o silêncio, iluminámos as ruas com a luz das nossas velas, enchemos o nosso espírito com a Sua Luz. Tudo de uma forma muito singela.

Aconteceu oração... na noite de 13 de Maio!



## 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

Avº Adriano Júlio Coelho ~ Estefânia ~ 2710-518 SINTRA  
:: cruzalta@paroquias-sintra.net ::

#### Direcção:

António Louro; José Pedro Salema;  
Mafalda Pedro; P. Carlos Jorge;  
Guilherme Duarte; P. Valter Malaquias;  
Rui Antunes;

#### Jornalista:

Guilherme Duarte

#### Colaboração:

Diac. João Jerónimo; Manuela Alvelos;  
"Sininho"; Elsa Tristão;  
Jorge Carvalho; Miguel Forjaz;  
Mizinha; Graça Câmara de Sousa;  
Mafalda Pedro; Rui Antunes;  
Miguel Ricardo; João Amaral;  
Salomé Atanásio; José Pedro Salema;  
Isabel Afonso; Leonor Wemans;  
Carlinda Cerveira; Maria João Bettencourt;  
Sandrina Carvalho; Francisco Gomes;  
Rotary Club de Sintra; Diogo Durão;  
Catequese de Lourel; Tiago Brás;  
1º, 3º e 4º volume;

#### Fotografia:

Jorge Carvalho; António Luis Leitão  
Mafalda Pedro; Manuel Meneses (Nelo)  
Rui Antunes; José de Medeiros  
João Ventura; Miguel Ricardo  
:: 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;  
Graça Camara de Sousa;

#### Área financeira:

Mafalda Pedro.

#### Distribuição e assinaturas:

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

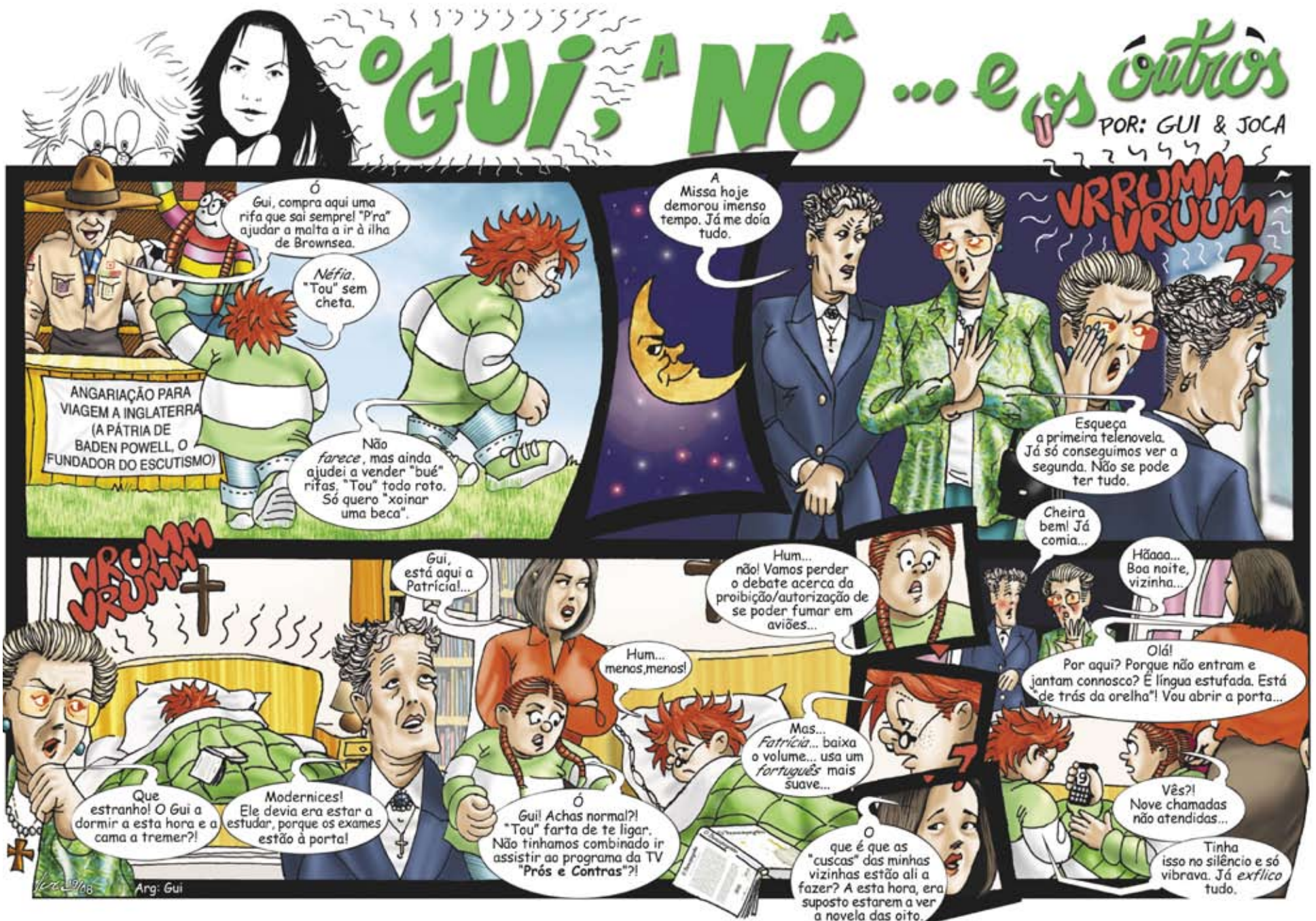
#### Publicidade:

Maria da Graça Camara de Sousa  
Alvaro Camara 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**  
Diogo Miguel Durão

Olá, eu chamo-me Diogo Miguel Durão e só tenho 3 anos, por isso ainda não sei escrever, só sei fazer desenhos e "DIOGO". Gosto de andar na escolinha e tenho muitos amiguinhos. Gosto de fazer ginástica e chamo "avô César" ao professor porque ele é César como o avô.

Gosto de tocar tambor na sala de música e sei cantigas, mas agora não quero dizer... Agora tenho um mano pequenino, o Salvador, mas ele não pode ir comigo à natação com o papá, eu já dou mergulhos e nado. E ... já não quero dizer mais nada!






**SEGUNDA-FEIRA**

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

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

## A SAÚDE NUM SÓ LUGAR

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



**cintramédica**  
clínica de diagnóstico

Travessa da Portela | Sintra

Tel: 21 910 00 80 [www.cintramedica.pt](http://www.cintramedica.pt)