



# Cruz Alta

Ago./Set. 2008

Edição nº 56 - Ano VI  
Director: P. Carlos Jorge

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

OBRIGADO P. CARLOS



BEM VINDOS  
P. ANTÓNIO E P. ABÍLIO



PÁGINAS CENTRAIS





Editorial  
Graça Câmara de Sousa

## Regresso

**T**erminadas as férias, cá estamos nós de regresso para mais onze edições do nosso Cruz Alta.

Com a entrada do Outono, recomeçam as aulas e as crianças e jovens das nossas Paróquias voltam à escola. Para elas, força para enfrentarem o novo ano escolar e lembrem-se sempre que estudar não é uma obrigação mas sim um direito!

É também tempo de voltar às actividades das Paróquias. Para alguns vai ser tempo de irem pela primeira vez à Catequese.

Como todos sabemos, a nossa Unidade Pastoral enfrenta tempos de mudança.



O Cruz Alta aproveita esta edição, para desejar aos novos párocos, as maiores felicidades e que Deus os ilumine neste novo desafio de condu-

zirem” a Unidade Pastoral de Sintra.



## Novo Ano Pastoral

**R**ecordemos as linhas mestras traçadas pelo Sr. Cardeal Patriarca par o novo Ano Pastoral:

1. Neste ano pastoral 2008-2009 viveremos o terceiro e último ano do programa trienal 2006-2009, cujo objetivo fundamental é “fazer da evangelização a expressão e o anúncio da caridade”.

2. O tema inspirador de toda a acção pastoral para este ano é “A Palavra de Deus na vida e na missão da Igreja”, tema da próxima Assembleia Geral do Sínodo dos Bispos que decorrerá em Roma, entre 5 e 26 de Outubro de 2008. Dar-se-á uma cuidada atenção à vivência do Ano Paulino e à valorização da Doutrina Social da Igreja. Nesta perspectiva elegem-se as seguintes linhas programáticas para

o Ano Pastoral 2008-2009:

a) Acolher os dinamismos provenientes da preparação e realização da Assembleia Geral do Sínodo dos Bispos em Roma e identificar as interações pastorais que brotam dos inquéritos elaborados quando da consulta diocesana preparatória do Sínodo dos Bispos, dando-lhes seguimento nas instâncias próprias.

b) Dar destaque e alargar, seja a nível diocesano (departamentos e sectores), vicarial ou paroquial, as acções de formação para os diferentes serviços da Palavra.

c) Promover o método da lectio divina, a usar individualmente ou em pequenos grupos, como meio de acesso efectivo à Palavra de Deus que ilumina a vida e rasga caminhos de mudança e crescimento.



A Melhor Parte  
Diác. António Costa

## Deus em nós, génese da Liturgia e da Igreja

**O** Deus da liturgia, o Deus na Igreja, só se manifestará, só a Ele nos reportaremos, se nos damos conta de que é já em nós mesmos e a partir de nós, na comunhão, que a Ele nos dirigimos e com Ele nos relacionamos.

A teologia, pode, à exaustão, explicar a imanência, a transubstanciação a hipostaticidade, mas jamais fará a explanação teórica do que é ser um, como o Pai e o Filho são um, na unidade do Espírito Santo, ou, como estaremos em Cristo como Cristo está no Pai e como virão pelo dom do Espírito Santo, a nós, o Pai e o Filho e farão em nós morada; ou ainda como do íntimo daqueles que acreditarem jorrarão rios de água viva.

É o senso comum, diz-se, que nos leva à descoberta de Cristo, não o sábio, (se por sábio entendemos aquele que adquiriu um mundo de conhecimentos); mas o Cristo assim descoberto é simplesmente histórico, exterior ao homem, quicá até estranho, porque é Deus, da mesma forma que, segundo S. Paulo, pelo senso comum nos damos conta

de Deus, a partir da criação, mas a sua Vida em nós, a sua presença em nós, haveremos de experimentá-la e testemunhá-la no amor, ou negá-la, como vamos fazendo à força de só em nós pensarmos e só por nós zelarmos, e de nos protegermos contra os incómodos dos demais, num esgotante afã de reivindicação de direitos consumistas e de qualidade de vida, aquisições brilhantes da intelectualidade, que pouco jus fazem à pessoalidade. Só a esta luz entendido que tenham chegado “os dias em que não adoraremos a Deus em Garisim nem em Jerusalém, mas em Espírito e Verdade, e que não mais diremos: aprende comigo a conhecer o Senhor”, porque Ele mesmo infundirá em nós, pequenos e grandes, o seu Espírito.

Não posso deixar de referir aquele casal (mais um de muitos) que terminados os seus cursos, recém desposados, partiram para Moçambique, deixando para trás a dita qualidade de vida e demais direitos que a racionalidade lhes garantia e mergulharam,

felizes, na contingência de viver o dia – a – dia a saborear e viver Deus. O que é mais grave, é que a sua irracionalidade deus fruto e já se prepara para lhe seguir o exemplo um outro casal jovem da família. (Enchem-me de orgulho de ser cristão eles e os pais que com um brilho transparente nos olhos assim os vêm deixar o aconchego e abraçar a incerteza e a carência de bens essenciais e de conforto.

Uma palavra merece ser dita relativamente ao sacramento da ordem, do qual alguns autores excluem os diáconos, para salientar o poder sacerdotal dos presbíteros e Bispos, que lhes advém da unção sacerdotal (mãos) e não simplesmente da ordem, pela imposição das mãos, que qualquer deles recebeu quando foram ordenados diáconos para a Igreja, por mandato de Cristo, no poder do E. Santo.

Em boa hora pedi a S. Emª Revª o alerta para qualquer erro doutrinal, ele que é um dos esteios da minha caminhada de preparação, pois, neste ponto corrige com a segurança de mestre (não fora



ele um vigilante atento e seguro da verdade da fé – membro do magistério da Igreja): o “poder sacerdotal” não vem da “unção sacerdotal (mãos)” que apenas o manifesta; vem da oração consacratória e da imposição das mãos do Bispo.

Repetidamente afirmo que tudo na Igreja é puro carisma como a Igreja, ela mesma, o é. Vejamos:

O diácono não o é porque sabe muito, estudou, tem uma estrutura ética recomendável... (eu seria, por isso mesmo o primeiro excluído). O Presbítero João Maria Vianey, é, para mim, um claro exemplo de como o Espírito Santo realiza aquilo que as faculdades intelectuais jamais conseguiram.

A Igreja, pelo seu Bispo, impôs, sobre um e outro (para

o diaconado) as mãos e invocou o poder do E. S. para que, pela sua acção, fossemos postos à parte e enviados a servir.

O Presbítero, a quem são unidas as mãos para o sacerdócio, não o é por ser um erudito em teologia, pois outros, bem mais cultos dessas coisas, jamais serão chamados.

O Mais culto dos teólogos, não será nunca bispo, só por esse facto, carece do chamamento e envio, pela sagração para o governo da Igreja.

Nenhuma faculdade: Tobinga, Lovaina, Roma, Salamanca, ou outra qualquer, ensinará O AMOR, por mais que ensine a SABER DEUS, e, como diz Santa Teresinha, repetindo S. João da Cruz, vale mais um gesto de amor que todas as obras juntas.



# O pequeno dicionário das religiões

## ECUMENISMO

Do grego *oikomene*, "mundo inteiro". Termo usado, nos tempos dos Padres da Igreja, para designar o "conjunto dos cristãos". No nosso tempo, a palavra "ecumenismo" emprega-se para designar o movimento para a unidade que procura formar uma só

Igreja universal. Fundamenta-se na necessidade real e efectiva das Igrejas separadas, de chegar à unidade plena entre cristãos. O ecumenismo privilegia, em simultâneo, a acção comum e a missão no mundo, trabalhando juntos na unidade visível, apesar das diferenças.

## ESMOLA

Obra de misericórdia baseada em sentimentos de piedade e de amor ao necessitado. Pratica-se em todas as religiões com valor religioso e social. No judaísmo é um dever religioso fundamental. É uma das características da sociedade judaica. Jesus procla-

ma o dever da esmola e recusa a esmola com ostentação. É a medida do nosso amor ao próximo. A Igreja primitiva e o cristianismo, mais tarde, caracterizaram-se pelos serviços de ajuda material e espiritual ao necessitado. No Alcorão estabelece-se dois tipos de esmola: o *zakaat* ou esmola

de lei e a sagrada ou esmola voluntária. No confucionismo a esmola é benevolência e compaixão por excelência.

# Vitaminas Espirituais

## Castelos na Areia

São pequenas coisas que nos ensinam muito.

Num destes dias, estava eu na praia, observando duas crianças na areia. Trabalhavam muito, construíam um castelo de areia molhada, com torres, passagens aéreas e passagens internas.

Quando estavam perto do final do projecto, veio uma onda e destruiu tudo, reduzindo o castelo a um monte de areia e espuma.

Achei que as crianças cairiam no choro, depois de tanto esforço e cuidado, mas tive uma surpresa: em vez de chorar, correram pela praia, fugiram da água, rindo, de mãos dadas e começaram a construir outro castelo.

Compreendi que havia recebido uma importante lição: tudo em nossas vidas, todas as coisas que gastam tanto de

nosso tempo e de nossa energia para serem construídas, tudo é feito de areia; só o que permanece é o nosso relacionamento com as pessoas que nos amam e confiam em nós.

Mais cedo ou mais tarde, a onda virá e irá desfazer o que levámos tanto tempo para construir.

Quando isso acontecer, somente aquele que tem as mãos de alguém para segurar será capaz de rir.

Elsa Tristão




**Dê Sangue**

*Dia:* **19 de Outubro 2008, DOMINGO**

*Hora:* **09H00 – 13H00**

*Local:* **Igreja S. Miguel / Estefânea**

 **ROTARY CLUB DE SINTRA**

 **INSTITUTO PORTUGUÊS DO SANGUE**

# Máximas

Maria Brás

## A VIDA É UMA ESCOLA



“A vida já é curta, mas nós tornamo-la ainda mais curta, desperdiçando tempo” (Victor Hugo, francês, séc.XIX – poeta, escritor, dramaturgo, político).

Regressados das férias, reencontramos uma vida que já conhecíamos, mas da qual tentámos esquecer algumas partes... Quando regressamos, parece que temos de passar de novo por situações que podem fragilizar essa força recém adquirida. Há sempre uma surpresa quando chegamos de férias,

já repararam? Alguém que partiu, alguém que chegou, alguém que casou, alguém que morreu, alguém que nasceu...

Enchem-nos de novidades – nem todas dignas da nossa

atenção, e, por vezes, sentimos que perdemos tempo. Não vamos encurtar a nossa vida com pensamentos pouco nobres sobre seja o que for ou sobre seja quem for.

Diz-nos Victor Hugo que “Passamos metade da nossa vida à espera daqueles que amamos e a outra metade a deixar os que amamos”... Por isso, não vale mesmo a pena perder tempo! Crescer já é, por si, tão doloroso! E temos de estar sempre a crescer!!! Temos de deixar o útero que amávamos, porque nascemos. Depois temos de deixar o colo que adorávamos, porque já caminhamos. Mais tarde temos de deixar os amigos, porque mudámos de casa; temos de deixar os pais, porque já somos independentes; temos de deixar uma casa, porque mudámos de lugar; temos de deixar um emprego, porque a empresa fechou. Vamos tentar não nos

perder de mais nada e, acima de tudo, não nos perder de nós próprios e de Deus, agora que recomeçamos a nossa vida depois de férias...

## A ESCOLA DA VIDA



A Escola começou! Uma nova etapa para os jovens e para os pais! A educação é algo maravilhosamente complexa, não é? “A educação exige os maiores cuidados, porque influi sobre toda a vida”, diz-nos Séneca (Roma Antiga, 4-65; filósofo e escritor). Realmente, ela é uma delicada estrutura de vidro, sobre a qual assenta toda a nossa vida: decisões, orientações e reflexões. A educação está em toda a parte (casa, escola, Igreja) e revela-se em toda a parte. Como diz John Dewey (USA, s.XX, Filósofo e educador), “A educação é um processo social, é desenvolvimento. Não é a preparação para

a vida, é a própria vida”. Penso nos jovens (mas também nos adultos) e na dificuldade que temos em aceitar algumas parcelas da educação que nos é dada, por termos tanta ansia de liberdade! Mas, mais tarde, quando nos deparamos com as dificuldades da vida, tentamos lembrar-nos, à pressa, de como nos diziam os professores ou os pais, sobre como resolver certo tipo de situações... e, por vezes, ficamos aflitos, porque não nos lembramos do que nos ensinaram! “Nós só pensamos quando nos

defrontamos com um problema” (J.D.). É verdade, não é? Não devíamos ser assim. Por isso, aos jovens, desejo um bom ano lectivo! E aos encarregados de educação, desejo muita coragem e perseverança! Sócrates deixou-nos esta grande lição: “O que deve caracterizar a juventude é a modéstia, o pudor, o amor, a moderação, a dedicação, a diligência, a justiça, a educação. São estas as virtudes que devem formar o seu carácter” (Grécia antiga 470-399, Filósofo).



**TAVERNA DOS TROVADORES**

Restaurante/Bar/Gamafeira  
Praça D. Fernando II  
13 - Para Ó  
S. Pedro de Sintra  
2710-483 SINTRA

Telefone/Fax 21 925 55 43  
Telemóvel 98 705 05 98

# Projecto Entre Povos

Rui e Diana

O Projecto EntrePovos surge de uma parceria entre a Fundação Evangelização e Culturas e os Missionários da Consolata. Através da candidatura ao Programa SVE – Juventude em acção ficaram definidas as áreas de intervenção deste Projecto que será realizado em Moçambique, no Guiúá, mais concretamente no Centro de Promoção Humana do Guiúá (CPHG).

Os objectivos do EntrePovos visa enviar um casal de Leigos que darão o seu contributo no/a:

- Apoio na administração do Centro e nas actividades editoriais (elaboração de subsídios diversos).
- Colaboração na escola primária e no centro de Saúde-Maternidade
- Colaboração na for-

mação humana, pastoral e profissional dos catequistas residentes e de outros grupos que frequentam o Centro.

- Direcção da sala de informática e da escolinha.
- Colaboração na pastoral paroquial e diocesana

Assim sendo, seremos enviados por um período de um ano onde trabalharemos em conjunto com o P. Diamantino e o P. Gabriel, Missionários da Consolata responsáveis pelo CPHG. Iremos partir em Novembro e aí seremos integrados para darmos o nosso contributo.

Como casal de Leigos Missionários da Consolata fizemos da missão uma opção de vida. Depois de uma longa caminhada de formação e orientação espiritual com os Missionários da

Consolata, resolvemos dar um ano da nossa vida num projecto de missão *ad extra*.

Moçambique surge como uma continuidade de serviço laical, uma vez que já tivemos leigos da consolata a trabalhar nesse campo de missão, incluindo os nossos cunhados.

Iremos dispostos a viver segundo o carisma do Allamano, Fundador dos Missionários da Consolata, e prontos a partilhar com o povo Moçambicano a nossa vocação.

Como forma de divulgação do mesmo, gravámos um CD de música missionária que é editado pelos Leigos Missionários da Consolata, do qual nós fazemos parte.

Neste momento enchemos as nossas malas de entusiasmo, no nosso coração vão as comunidades que nos apoiam

e sentimos aquele nervosinho de quem parte pela primeira vez para uma missão!



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



## Pedras da vesícula

As conhecidas pedras da vesícula, têm um termo médico - cálculos biliares. Também são conhecidas, de uma maneira geral, por litíase biliar.



Estas pedras ou cálculos, são depósitos de cristais que se formam na vesícula biliar, ou nas vias biliares. Estas são canais que ligam a vesícula ao fígado e ao duodeno.

A vesícula biliar tem a

forma de um pequeno saco, lembrando uma pêra. Está localizada junto ao fígado e armazena a bílis, que é um líquido amarelo esverdeado produzido pelo fígado. A bílis tem uma função, que é ajudar na digestão, tornando as gorduras que nós ingerimos mais solúveis. A bílis é lançada pela

**“Os cálculos surgem com a idade, a obesidade, a dieta ocidental, e são mais frequentes nas mulheres.”**

vesícula, que se contrai para o intestino delgado, quando é necessário..

Portanto, normalmente, a vesícula não tem calculos, mas sim bílis.

Os cálculos surgem com

a idade, a obesidade, a dieta ocidental, e são mais frequentes nas mulheres.

O componente mais importante de um cálculo biliar é o colesterol, embora alguns, sejam constituídos por sais de cálcio.

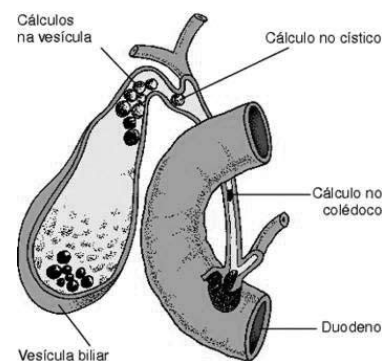
Nos países europeus pensa-se que 20% da população acima dos 65 anos

tem litíase biliar, embora a grande maioria não apresente sintomas, e até desconheça que é portadora destes cálculos.

Os sintomas, quando surgem são incómodos. A

dor pode ser, tipo cólica, aumentando ou diminuindo de intensidade, localizada, geralmente, na zona da vesícula, por debaixo das costelas inferiores direitas. Por vezes, esta dor irradia para o ombro direito. Outros sintomas podem ser: perturbações na digestão, como náuseas, vômitos, ou sensação de enfartamento. A icterícia, que é a coloração amarelada da pele e olhos, quando surge, indica obstrução completa de um canal, provocada pelos calculos. A febre pode surgir, conseqüente a uma infeção da vesícula, cheia de pedras. É a colecistite. E o internamento é aconselhável

Em relação ao tratamento, a maioria dos doentes que



não têm sintomas, deverão evitar as gorduras e os ovos. Não existem medicamentos eficazes que consigam destruir os cálculos.

Se o doente tem sintomas, tem indicação para a cirurgia, ou seja, deverá ser feita a extração da vesícula.

## Cereais integrais e feijões podem ajudar a “espremer” problemas de pele como o acne



por um desequilíbrio hormonal, mas há outros factores causadores que não podem ser descartados como a má alimentação, genética, uso inadequado de cosméticos assim como a higienização inadequada da pele. Apesar de não ter participação directa na causa da doença, novos dados apontam que características nutricionais dos ali-

cadear ou acentuar um quadro acneico. A investigação da Universidade de Melbourne, na Austrália, mostra como, em 12 semanas, uma ementa com alimentos de baixo índice glicémico (cereais integrais, feijões) conseguiu reduzir significativamente o acne de 43 jovens entre os 15 e os 25 anos. Este fenómeno pode ser explicado pela acção da insulina, uma hormona produzida no pâncreas, que controla a taxa de açúcar no organismo. Ao ocorrer picos de açúcar no sangue, resultante do consumo de alimentos com elevado índice glicémico, como os sumos, refrigerantes, néctares,

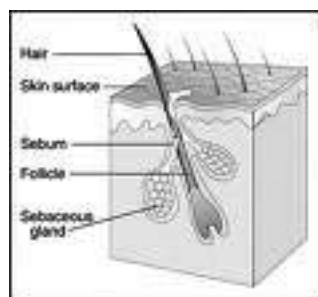
bolos, croissants, bolachas, biscoitos, batata, melancia, cereais comerciais (refinados) de pequeno almoço, e muitos outros alimentos ricos em açúcares de absorção rápida, a insulina rapidamente entra em acção para controlar estas alterações. Essa dose extra de hormona estimula a produção irregular de testosterona (hormona masculino), considerada a principal responsável pelo aparecimento da acne. Deste modo, deverá se limitar o consumo de açúcar, doces, gelados, chocolate, bolos de pastelaria, mel etc. e escolher alimentos com índice glicémico inferior a 55.

O consumo de alimentos com baixo índice glicémico pode ajudar no tratamento, principalmente nos casos leves e moderados. Mas saiba que não é necessário cortar os alimentos com alto índice glicémico da sua alimentação. Para obter resultados no tratamento do acne, basta consumi-los em quantidade moderada, no máximo uma ou duas porções ao dia.

**Cereais integrais e feijões podem ajudar a “espremer” problemas de pele como o acne.**

O acne é uma doença inflamatória crónica da glândula sebácea, que ocorre frequentemente na adolescência devido às alterações hormonais (testosterona e estrógenos), manifestando-se principalmente em peles oleosas e no sexo masculino. As causas do surgimento da acne são inúmeras e apesar de ser tão comum ainda não está bem compreendida. Normalmente é ocasionada

mentos podem influenciar no problema de pele que atinge 80% dos adolescentes entre 13 e 18. Há algum tempo, não existia dados científicos que podessem comprovar a influência por exemplo do consumo de chocolate ou do queijo no aparecimento do acne. Porém, uma pesquisa realizada recentemente pela Universidade de Melbourne mudou todos os conceitos sobre o assunto e apontou que a alimentação pode sim desen-



Maltose	138	Massas	55
Glicose	100	Arroz integral	50
Puré de batatas	90	Flocos de aveia	40
Sacarose	75	Pão integral	35
Pão branco	70	Produtos lácteos	35
Batatas cozidas	70	Lentilhas	30
Bolachas	70	Grão de bico	30
Milho	70	Massas integrais	30
Arroz branco	70	Fruta	20
Beterraba	65	Vegetais	15



## À Conversa com o Anjo da Guarda

Guilherme Duarte

**“Anjo da Guarda  
Minha companhia  
Guarda a minha alma  
De noite e de dia.”**

Foi assim que nos ensinaram, em criança, a rezar ao Anjo da Guarda, antes de adormecermos.

Quantos de nós porém o continua a fazer, agora que somos adultos? Confesso que quase me esqueci dele até que há dias senti junto a mim uma presença estranha, uma presença que não se manifestou de forma audível ou palpável mas que, sem que eu saiba explicar como, fez questão que eu soubesse que estava ali, vigilante e pronto a ajudar-me. Foi com alguma inquietação que perguntei:

- Está aí alguém?

Escutei e ouvi uma voz dentro de mim:

- Sabes bem que sim. Eu estou sempre aqui, é pena que só agora tenhas pressentido a minha presença.

- Mas quem és tu, e o que pretendes?

- Eu? Sou o teu Anjo da Guarda e tenho andado sempre a teu lado desde o dia em que foste gerado

- Ah! Sim, O Anjo da Guarda. Recordo-me vagamente de ter ouvido falar de ti, mas sinceramente nunca acreditei que existisses de facto.

- Sim eu sei, e é uma pena que nunca te tenhas apercebido da minha presença constante ao teu lado.

- Já tinha ouvido dizer que todos nós tínhamos um Anjo da Guarda, mas como nunca te vi, pensei que era apenas mais uma história, daquelas que se contam às crianças para lhes estimular a imaginação. Sinceramente custa-me a acreditar que cada pessoa tenha um anjo da guarda só para si. Teria que haver uma legião interminável de anjos para guardar toda a gente.

- E há, claro que há. Dentro de cada pessoa existe um Anjo da Guarda. Mais à frente vais perceber como.

- Mas porque é que nunca deste sinais da tua presença? Era muito mais fácil de acreditar, se o tivesses feito, não achas?

- Evidentemente que sim, mas também era demasiadamente fácil. Se eu estivesse visível a teu lado, te pegasse na mão e te conduzisse pelo caminho certo, não haveria nenhum mérito da tua parte, porque te limitavas a deixares-te conduzir, e Deus quer que sejas tu a escolher o teu caminho.



- Então se não me guias, se não me aconselhas o que é estás aqui a fazer?

- Não te guio, nem te aconselho? Quem foi que te disse uma coisa dessas?

- Acabaste de o dizer tu, não te lembras?.

- Percebeste mal, eu só te disse que não te levava pela mão. Mas estou sempre a falar contigo, a aconselhar-te, a dizer-te o que deves ou não deves fazer, e por onde deves ir.

- Mas eu nunca te ouvi.

- Eu sei que não. Andas sempre tão atarefado com a tua vidinha que não tens tempo para parar um pouco, concentrar-te, meditar e ouvir. Falas muito e escutas pouco, ou melhor, não escutas mesmo nada. Se estivesse atento e olhasses mais para dentro de ti, já há muito que me tinhas ouvido, e provavelmente não terias errado tanto..

- Está a dizer que eu só faço asneiras?.

- Eu falei em erros, mas tens feito asneiras sim senhor, e algumas delas bem grandes.

- Então porque deixaste que eu as fizesse? Não tinhas a obrigação de me impedir de as fazer?

- Não, não tinha. A minha tarefa é alertar-te quando estás a fazer uma escolha errada, e aconselhar-te sobre o caminho que deves seguir. Transmito-te aquilo que Deus gostaria que fizesses, mas a escolha será sempre tua.

- Então és o porta-voz de Deus.

- Pode dizer-se que sim. O Senhor confiou-me a tarefa de te indicar o caminho que leva até Ele. Eu tento cumprir essa tarefa o melhor possível, mas tu não tens ajudado nada.

-Porquê? Sou assim tão pecador?

-O que é que achas? Estás contente contigo? Achas que não podias ser melhor?

- Fazes tantas perguntas. Afinal

quem tem motivo para perguntar sou eu.

- O que é que queres saber?

- Como me falas tu? Telefonas-me ou sussuras-me ao ouvido?

- Não te armes em engraçadinho porque estou a falar muito a sério. Para fazeres perguntas dessas mais vale ficares calado. Já ouviste falar em consciência?

-Claro que sim, porquê?

-Eu sou a tua consciência, falo-te através dela, mas tu a maior parte das vezes parece que desligas o botão, como quem desliga o rádio ou a televisão quando o programa não te está a agradar.

-E?

-E depois fazes asneira, claro.

-Bem, a conversa está muito agradável mas estou perdido de sono e vou dormir. Falamos de novo amanhã pode ser?

- A conversa não te está a agradar, isso sim, e estás a tentar correr comigo, mas desengana-te, pois não te verás livre de mim. Estarei sempre a teu lado, ou melhor, dentro de ti, mesmo que isso te desagrade, e já sabes que podes falar comigo sempre que quiseres.

-Quer dizer que não tens mais nada que fazer? Não tens mais pessoas para guardar?

-Dispensar a ironia, mas vou-te responder. Não, não tenho mais pessoas para guardar, tu ocupas-me o tempo todo, dia e noite, e olha que me dás imenso trabalho..

-Dia e noite? Então não dormes?

- Não, não durmo.

-Nem quando eu estou a dormir?

-Quando estás a dormir eu estou a zelar pelo teu sono.

-Estás com medo que eu faça asneiras quando estou a dormir e tens medo que o teu patrão te despeça.

- Ouve lá, ó engraçadinho, eu não tenho patrão, tenho um Senhor que eu amo, e que me ama como te

ama a ti também.

-Desculpa, não te quis ofender.

- Não ofendeste, mas não é próprio brincar com as coisas sagradas. Nunca ouviste dizer que graças a Deus, todas, graças com Deus, nenhuma?

-Tens razão, fui um pouco inconveniente.

- Foste MUITO inconveniente.

- Já pedi desculpa.

-Tens que pedir desculpa é ao Senhor e não a mim. Eu só tenho que te aconselhar a respeitá-lo - LO, e a pedir-lhe que perdoe os teus erros. Afinal eu sou teu amigo e quero o melhor para ti.

- Quer dizer que te vou ter sempre "à perna"?

- À perna, aos braços, ao corpo todo. Vais ter que me ouvir sempre

que estejas prestes a fazer asneira.

-Bem, para terminar a conversa, afinal sempre existes?

- Pensei que já não tinhas dúvidas. Estás aqui à conversa comigo há um bom bocado, e ainda me fazes uma pergunta dessas?

-Pois é. E quando podemos conversar outra vez?

-Sempre que quiseres, já te disse, mas se não quiseres conversar basta que me escutes. Prometes?

- Prometo que vou tentar.

- Já é um começo. Agora dorme que eu fico aqui contigo, mas não rasonsse muito alto está bem?.

- Apanhei-te. Afinal sempre dormes.

- Não, mas rezo. Boa noite e tem um sono tranquilo na paz do Senhor.

**M A F E P**  
segurança contra incêndios

Genel João FÁIX, Alameda  
2710 - 029 Sintra  
Tel: +351 219 152251  
Fax: +351 2191 52253

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, 3 - Armazém 1, 2, 3

Telefone: 21 924 57 21

Lourel

Fax: 21924 34 79

2710-360 Sintra

Email: arti-sintra@clix.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

FÁBRICA DAS VERDADEIRAS QUEIJADAS  
DA  
**SAPA**  
Cont. Nº 508172187  
A marca mais antiga  
Desde 1756



Villa do Ducho, 12  
Tel. 219238493

**SINTRA**

PORTUGAL





**A nossa caminhada**  
Cristina Martinez (Néné)



## Enviado especial

Há pessoas que, ainda que seja por pouco tempo, passam pelas nossas vidas e nos deixam marcas e recordações indeléveis. São, sem dúvida, seres especiais que Deus coloca no nosso caminho com a missão de nos transmitirem uma mensagem, uma advertência ou até e apenas uma outra maneira de olharmos a vida ou o outro.

Muitas vezes (a maior parte) essas pessoas não têm consciência da missão que lhes foi destinada e, se lhes fazemos referência a isso, dirão que nem sequer são dignas dela. Por isso são pessoas especiais. Porque são pessoas simples, humildes, subtis e verdadeiras. Não têm a pretensão de ser melhor que os outros, não nos cansam com lições de moral (que às vezes até precisamos), não nos criticam, não nos

condenam e olham para nós como seres humanos.

Nem sempre temos a sensibilidade de nos deixarmos tocar por elas. Nem sempre estamos disponíveis para percebermos os sinais que nos são transmitidos. Nem sempre agarramos a oportunidade que nos está a ser dada.

Estar pronto para receber faz parte de um trabalho que demora o seu tempo. Estar pronto para perceber os sinais que estão à nossa frente e que raramente vemos requer uma consciencialização de nós mesmos e do mundo que nos rodeia. Nada nos acontece por acaso. Normalmente, e por mais que isso nos doa, atraímos situações que precisamos resolver, enfrentar ou sucumbir, que nos aparecem para nos ajudar a crescer e a trabalhar um

defeito que nos prejudica.

Assim como, pela nossa atitude interior, comportamentos e pensamentos, atraímos certas situações necessárias à nossa evolução álmica, também e inconscientemente poderemos atrair essas pessoas especiais que às vezes passam, inexplicavelmente e fugazmente nas nossas vidas com o mesmo propósito de nos ajudar.

Tentemos reparar mais no que se passa ao nosso redor! Olhemos verdadeiramente para os outros! Ouçamos com o coração o que nos têm a dizer. Só teremos a ganhar se nos esquecermos por instantes do nosso umbigo!

Pela minha parte, o meu muito obrigado aos enviados especiais que passaram na minha vida.



**Poesia**  
António Monginho

## Fossejo no efémero

É triste o fossejo no efémero  
Cansam os gestos  
que não vinculam as asas

A sombra dos pássaros na  
parede dói na consciência  
de não ter memória

Altas vão as pombas. Os  
barcos desandam

Da água não falo. Fico-me  
pelas margens

Construo e destruo. Tudo me  
arrefece

-Ah, esta ingloria de só  
possuir imagens

**António Monginho**



## Deus existe, eu encontrei-O

Sim,  
Eu acredito,  
Deus existe, assim o creio.  
Embora seja invisível,  
Deus existe, eu encontrei-O.

Presenti que a minha vida  
Se iria encher de alegria.  
E então daí p'ra cá,  
ELE anda sempre comigo  
Para onde quer que eu vá.

Rezava-lhe em pequenina  
Já por velha tradição.  
Hoje, porém, já o faço  
Por pura convicção  
Pois surgiu-me no caminho  
Com tamanha intensidade  
Alterando o meu destino  
P'ra minha felicidade.

Vejo-O nos bosques cerrados  
E na Primavera em flor;  
Encontro-O nas tempestades,  
Na solidão e na dor.  
Com ELE sou mais feliz  
Com ELE sou mais valente  
E o meu desejo seria  
Ir levá-LO a toda a gente.

Não foram estes meus olhos  
Que O olharam frente a  
frente,  
Mas transbordou-me na alma,  
Fiquei louca de contente...  
E nesse tão feliz dia

Só assim, a terra inteira  
Cheia de paz, assim creio,  
Gritaria como eu  
SOU FELIZ, EU ENCON-  
TREI-O.

**Mizinha**



**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**  
na  
Rua Fernando de Oporto  
• mercearia • Rações para Gados • Gás BP e Móbil •  
• Papelaria e Tabacaria •  
Rua Visconde do Assoca, 24 - Várzea do Sintra  
2710 SINTRA - Telef: 21 923 01 36

**PANISINTRA**  
PÃO E BOLOS DO SABOR DA TRADIÇÃO  
PANISINTRA PAPER AS ENTIIDADES DE SINTRA SA.  
Sede: Av. D. FRANCISCO DE ASSOCA, 24 - 2710-001 SINTRA  
TEL: 21 923 01 36 FAX: 21 925 02 92 panisinttra@sintra.pt



# O RECONHECIMENTO POR DOZE ANOS DE TRABALHO MERITÓRIO

Guilherme Duarte

O padre Carlos Jorge foi agraciado com a Medalha de Prata de Mérito Municipal, pela Câmara Municipal de Sintra.

No passado dia 25 de Setembro, no Palácio Valenças, numa cerimónia presidida pelo Sr. Presidente da Câmara Municipal de Sintra, Dr. Fernando Seara, acompanha-

resolveu, por unanimidade, distingui-lo, premiando assim o mérito do trabalho que ele desenvolveu em Sintra durante os doze anos que aqui permaneceu, com indiscutíveis e importantes benefícios para a população, não só no campo espiritual, mas também na área social e da cultura.

que souberam fazer justiça. E POR UNANIMIDADE!

No final da cerimónia o P. Carlos falou para o nosso jornal:

**1 - Como é que recebeu a notícia desta decisão da Câmara de Sintra?**

Com surpresa. Nunca imaginei receber tal distinção. Agradeço à Câmara Municipal

a fazem acontecer. Ninguém realiza nada sozinho.

**2 - Que sentimento leva consigo destes 12 anos passados em Sintra?**

Mais que um sentimento, levo sentimentos:

- Uma enorme alegria por ter partilhado estes anos com pessoas fantásticas, com as quais fui construindo a Unidade Pastoral de Sintra e, ao mesmo tempo, criando laços de muita amizade. Trabalhar para Deus, ao lado de gente assim, foi uma bênção. E, neste grupo, estiveram crenças e não crenças.

- Uma grande tristeza pelo facto de deixar esta grande família.

- Uma sensação feliz por acreditar que dei o melhor que fui capaz.

- Um desgosto por ter falhado e feito mal muitas vezes.

- Um profundo sentimento de gratidão por tudo o que me foi oferecido ao longo destes anos. Não consegui, tenho a noção disso, ganhar este 'jogo'. Recebi muito mais do que dei.

**3 - Quer enviar umas palavras de "até já" aos leitores**

**do CRUZ ALTA, de que foi o director e o mentor?**

Não fui o mentor do jornal. Apanhei, sim, a 'onda' de imaginação de alguns paroquianos que idealizaram este projecto e o concretizaram. Claro que, estar no início do CRUZ ALTA, é, para mim, um motivo de enorme satisfação. Como 'director', agradeço o trabalho intenso e interessado de todos os que, ao longo destes anos, têm 'cozinhado' este jornal. Desejo que a equipa responsável mantenha o mesmo espírito de entusiasmo e empenho. E que mais pessoas se juntem ao grupo, enriquecendo, com a sua participação, este jornal, que é de todos e para todos. Um "bem hajam" a todos os leitores: é para vós que o CRUZ ALTA existe!

Parto de Sintra, mas não quero que, dentro do meu coração, ninguém se afaste. Se me permitirem, vou levar-vos a todos no centro da minha alma, onde também me encontro com Deus. Peço-vos que, num cantinho dos vossos mundos interiores, guardem um pedacinho de mim. Reze-mos uns pelos outros.

"Até já!"



do na mesa pelo Sr. Provedor da Santa Casa da Misericórdia de Sintra, Dr. Lacerda Tavares, e perante numerosos amigos do homenageado, que encheram por completo a Sala da Nau, foi entregue ao nosso ex-pároco a distinção com que o executivo camarário

A excelência do trabalho desenvolvido pelo padre Carlos Jorge à frente da nossa UPS justificou plenamente este reconhecimento público por parte da edilidade, e nós, paroquianos, sentimo-nos felizes por ele, que mereceu esta distinção, e pelos nossos edis

de Sintra a gentileza daquele gesto. Partilho a medalha com toda a Unidade Pastoral de Sintra, de modo particular, com aqueles e aquelas que, de maneira mais activa, empenhada, generosa e perseverante, participaram, ou participam, na vida comunitária e

## MOMENTOS DA DESPEDIDA





## CHEGARAM OS NOVOS PADRES

Foi em ambiente de festa, ao som dos acordes da Banda Filarmónica "Os Aliados", que, no passado dia 4 de Outubro, a comunidade católica de Sintra recebeu o novo pároco das paróquias de S. Pedro de Penaferrim, de S. Martinho e de Santa Maria e S. Miguel. A cerimónia da tomada de posse do novo timoneiro da Unidade Pastoral de Sintra, que se revestiu da solenidade adequada à importância do acontecimento, foi presidida pelo Sr. D. Carlos Azevedo, bispo auxiliar da diocese de Lisboa, que na sua homilia, perante muitas centenas de fiéis que enchem o templo por completo, exortou o padre António Ramires a cuidar, cavando bem fundo, da vinha que agora lhe foi confiada. Por sua vez, no seu discurso de apresentação, o novo pároco comprometeu-se a dar o melhor de si para a fazer frutificar e produzir uvas da melhor qualidade e aproveitou para agradecer a cordialidade e simpatia com que foi recebido em Sintra deixando desde logo bem claro que às queixas e denúncias prefere as sugestões. Foi bonito de se ouvir. A chegada do padre Ramires e do seu coadjutor, padre Abílio Lucas, foi aguardada com enorme expectativa pela comunidade católica de Sintra que viveu intensa e apaixonadamente todo este processo do "render da guarda" no comando das nossas paróquias. A dar as boas vindas ao novo prior estiveram os Srs. presidentes das Juntas de Freguesia de S. Martinho, Adriano Filipe, e de Santa Maria e S. Miguel, Eduardo Casinhas. Também o Sr. Presidente da Câmara Municipal de Torres Vedras fez questão de acompanhar as cerca de quatrocentas pessoas que se deslocaram a Sintra vindas do Ramalhal para acompanhar o padre António Ramires neste novo desafio, que só geograficamente difere do anterior porque os objectivos são os mesmos de sempre: a evangelização. No final da Eucaristia seguiu-se um jantar-convívio entre as comunidades de Sintra e do Ramalhal com a participação de algumas centenas de pessoas que lotaram completamente o salão paroquial. Foi uma festa bonita rodeada de calor humano onde a expectativa e a curiosidade daqueles que acolheram o novo pároco se misturaram com o afecto daqueles que vieram despedir-se dele. Aos dois presbíteros que a partir de agora têm por missão orientar e conduzir os católicos de Sintra nos caminhos do Senhor, o "Cruz Alta" deseja as maiores felicidades nesta nova etapa da sua vida pastoral. Que Deus vos guie e acompanhe.







Foto Comentário  
Guilherme Duarte

## O Centro de Saúde

É do conhecimento geral que as instalações do Centro de Saúde de Sintra não reúnem as condições mínimas exigíveis, de comodidade e de funcionalidade, quer para os utentes, quer para os médicos e pessoal de enfermagem, quer ainda para o pessoal administrativo.

Há anos que esta situação se vem arrastando sem que se vislumbre uma solução para breve nem haja sinais visíveis de que alguma coisa está a ser feita para dotar Sintra de um Centro de Saúde moderno e funcional como merece a sede

do segundo maior concelho do país, que até é Património Mundial. Para além de ter de garantir os cuidados de saúde à população residente tem ainda que estar preparada para os prestar também aos turistas que deles venham a precisar, e são muitos milhares os turistas que visitam Sintra todos os meses. Uns e outros merecem condições de atendimento com dignidade.

Porque, pelo andar da carruagem, ainda deverão passar muitos anos antes que seja construído um novo Centro de Saúde em

Sintra, talvez não fosse má ideia ir pensando já numa solução provisória que amenize as insuficiências actuais. Em conversa com alguns profissionais

de saúde a trabalhar em Sintra, houve quem defendesse a ideia de se aproveitar as antigas instalações da central leiteira na Portela de Sintra para aí instalar o Centro, ainda que provisoriamente. É um edifício amplo, actualmente abandonado e que dispõe de um espaço envolvente apreciável, que com as indispensáveis obras de adaptação poderia servir perfeitamente para que os serviços ali funcionassem com muito melhores condições do que actualmente. Manter o actual estado de coisas é que me parece, no mínimo, intolerável.



## O lixo

Existe uma grave incompatibilidade entre a imundície e o turismo. Centros históricos classificados como património da humanidade, imundos e mal cheirosos, não conheço nenhum a não ser em Sintra.

Lixo espalhado pelo chão junto aos contentores, umas vezes por estarem cheios, outras por falta de civismo de algumas pessoas, não é um bom cartão de visita para a nossa terra. Paredes meias com a igreja de S. Martinho,

considerada património nacional, bem perto do posto de turismo e no local da paragem onde os turistas esperam o autocarro que os levará até à Pena e ao Castelo dos Mouros a imundície e o mau cheiro agridem a vista e o olfacto de quem por ali passa. Como sintrense sinto-me envergonhado com esta situação e com os comentários pouco simpáticos que tenho ouvido da boca de quem nos visita. Eu, como disse, tenho vergonha, e quem mais?



Viagens Pelo Meu País  
Elsa Tristão

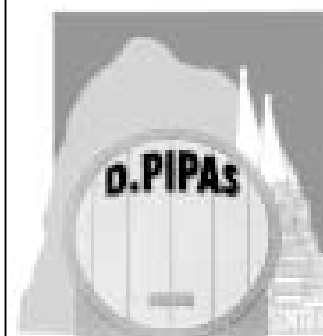
Para começar este novo ano de trabalho, podemos começar já a reservar na nossa agenda pessoal alguns fins-de-semana de fuga do tanto que nos enche no dia a dia, e possamos evadir-nos e fazer um roteiro por nós mesmos. Às vezes basta um clique para atirar tudo para trás das costas e trocar o reboliço de uma cidade pela tranquilidade do campo para que possamos reencontrar a nossa paz interior. Nada melhor do que algumas aldeias rurais do nosso Portugal onde possamos mergulhar na natureza, apreciar os sabores genuínos de cada região (sendo eu uma boa epicurista, nunca poderia esquecer-me desta parte) e descobrir algumas casas cheias de história e charme.

Numa destas minhas viagens pude vislumbrar em plena serra do Açor, os telhados de xisto negro das casinhas de Piódão dispostas ao

longo da costa como de um presépio se tratasse. Os riachos que correm, as suas ruelas e a capela de S. Pedro conferem-lhe a sua graça. Classificada de imóvel de interesse público desde 1978, esta aldeia permaneceu fiel à sua arquitectura original. Quem visita Piódão, deve preparar-se para um agradável passeio... a pé. Não há circulação automóvel dentro da aldeia. As estradas são estreitas e acidentadas, feitas em xisto como as paredes exteriores das casas. Já agora, fiquem a saber, que as frequentes cruces na ombreira das portas são "protecções" contra as trovoadas, numa invocação a Sta. Bárbara. Vale a pena espreitar o Núcleo Museológico do Piódão, dividido em três temas - "O olhar dos outros", onde podem ver-se trabalhos de vários artistas sobre a aldeia; "Uma história cheia de história", para mergulhar num passado distante, e

"Vila Quotidiana", para tomarmos contacto, com as tradições e costumes da região.

Experimente perder-se na natureza da Serra do Açor por percursos pedestres que ligam esta aldeia a dois lugares da freguesia: Foz d'Égua e Chãs d'Égua. Um percurso um pouco acentuado mas óptimo para carregar energias e uma paisagem de uma beleza quase utópica, de fortes cheiros que nos invadem e perduram na nossa memória. E porque um bom passeio a pé costuma abrir o apetite, os petiscos do Piódão são irrecusáveis. Desde o cabrito assado, à chanfana, preparados no forno de lenha tradicional, passando pelos enchidos: as chouriças de lombo, de sangue, ou morcela, de courato, os paios, as farinheiras...e o vinho, mais do que um acompanhante perfeito é imprescindível. Depois os doces: a tigelada, o pão-de-ló, as



**COZINHA  
TRADICIONAL  
PORTUGUESA**

Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira

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



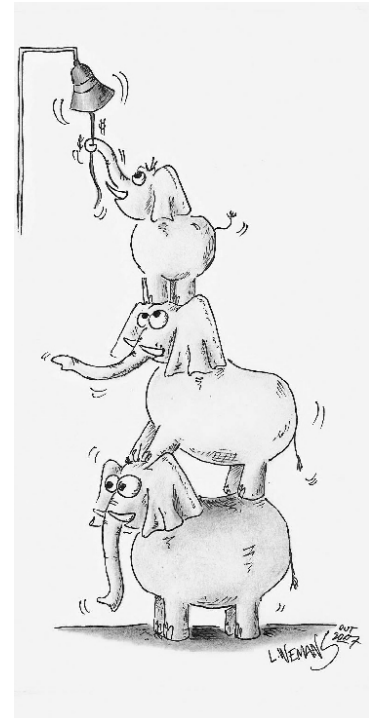
# Sudoku - puzzle

N.º17 - Outubro:

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

Solução do N.º16 - Ago./Set.

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



**Dicas:**

**1. Como retirar manchas de banha, manteiga, graxa e cera?**

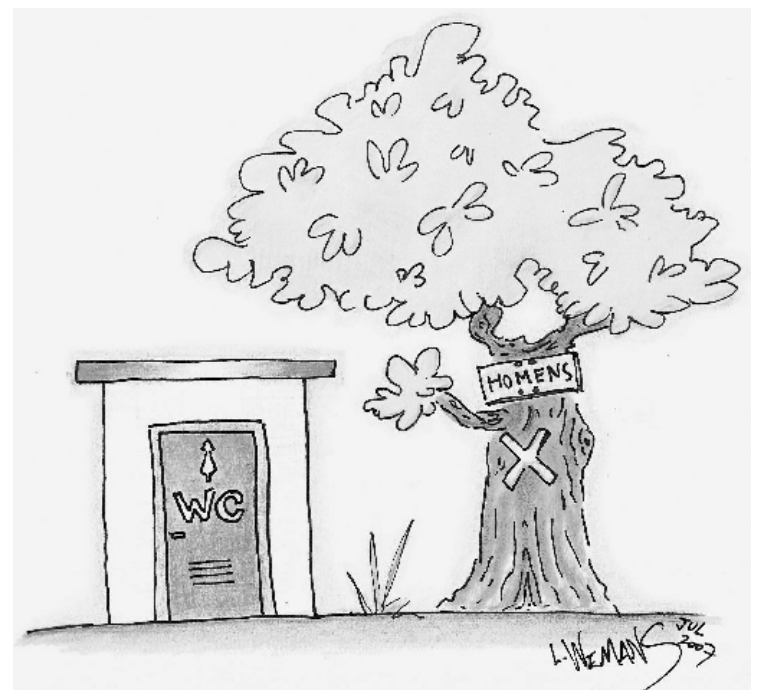
Aplique benzina ou éter. Depois polvilhe talco e lave com água quente e sabão.

**2. Retire o mau cheiro das mãos**

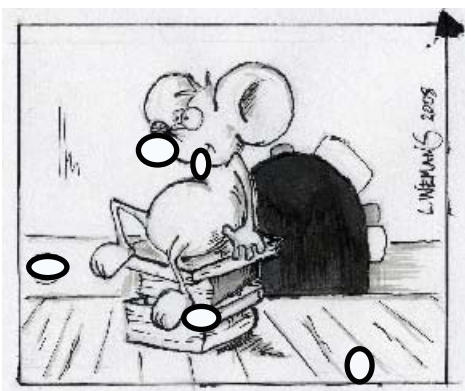
Retire o cheiro de alho, cebola e água sanitária das mãos esfregando uma colher de aço inoxidável em baixo de água corrente.

**3. Ferrugem em utensílios domésticos**

Se o utensílio tiver ferrugem, limpe mergulhando por 24 horas, numa mistura de três partes de azeite e uma de gasolina.



Soluções do número anterior:



Descubra as 6 diferenças entre estes 2 desenhos



Leonor Wemans





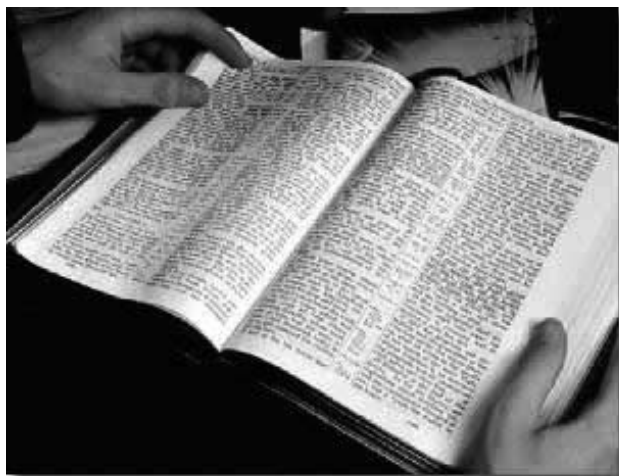
## Notícias da Igreja

## SÍNODO SOBRE A PALAVRA DE DEUS

A PALAVRA DE DEUS NA VIDA E NA MISSÃO DA IGREJA

Vai realizar-se de 5 a 26 de Outubro de 2008, em Roma, o Sínodo dos Bispos sobre a PALAVRA DE DEUS, que pretende “esclarecer os aspectos fundamentais da verdade sobre a Revelação, como são a Palavra de Deus, a Fé, a Tradição, a Bíblia e o Magistério”. Outro dos objetivos para o Sínodo, é “estimular um profundo amor à Sagrada Escritura, para que os fiéis tenham largo acesso à mesma”.

De acordo com o Documento de Trabalho, os bispos discutirão ainda como “acender a estíma e o amor profundos pela Sagrada Escritura, fazendo com que os fiéis tenham fácil acesso a ela, e renovar a escuta da Palavra de Deus, no momento litúrgico e na cate-



quese”.

O XI Sínodo sobre a Eucaristia fonte e cume da vida e da missão da Igreja encerrado em 2005, aprofundou o significado da única mesa do Pão e da Palavra mostrando a estreita relação entre Eucaristia e Palavra de Deus.

Em continuidade e complementando o sínodo anterior, a razão profunda e, ao mesmo tempo, o fim primário deste Sínodo é: encontrar em plenitude a Palavra de Deus no Senhor Jesus, presente na Escritura e na Eucaristia.



TECAN Soc. de Utilidades Domésticas, Lda.

Largo 1º de Dezembro, 10 S. Pedro de Penaferrim - Sintra

Telef.: 21 923 11 31

FERNANDO &amp; SANTOS, Lda.

Papeleria, Livraria e Tabacaria

Rua Pedro de Cintra, Nº 3/B - Portela - 2710 Sintra

☎ 21 923 19 36



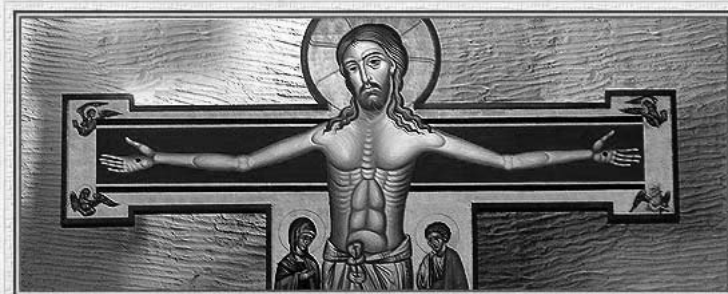
Farmácia Marrazes

Propriedade e Direção Técnica de  
Dra. Célia Maria Simões CasinhasLargo Afonso de Albuquerque, n.º 24 - Estofeita  
2710-519 SINTRATelef.: 21 923 00 58  
Fax: 21 920 50 45

## Intenções do Papa para Outubro



- **Coerência e coragem dos cristãos.** Que os baptizados façam crescer a sua fé e a manifestem com opções de vida claras, coerentes e corajosas.
- **Crescimento do espírito missionário.** Que a celebração do Dia Mundial das Missões faça crescer o espírito de animação e de cooperação missionária.



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 na sua plenitude, principalmente aos domingos.

## Calendário Litúrgico em Outubro - Ano A

## Dia 5 - DOMINGO XXVII DO TEMPO COMUM

Leitura I Is 5, 1-7;

“que mais se podia fazer à Minha vinha que Eu não lhe tivesse feito?”

Salmo 79, 9.12-16.19-20

Refrão: A vinha do Senhor é a Casa de Israel.

Leitura II Filip 4, 6-9

“Praticai o Bem e o Deus da paz estará convosco”

Evangelho Mt 21, 42

“A pedra que os construtores rejeitaram é que veio a tornar-se pedra angular”

## Dia 12- DOMINGO XXVIII DO TEMPO COMUM

Leitura I Is 25, 6-10a;

“O Senhor Deus destruirá para sempre a morte e enxugará as lágrimas de todas as faces”

Salmo 22, 1-6

Refrão: Habitarei para sempre na Casa do senhor.

Leitura II Filip 4, 12-14.19-20

“Sei viver modestamente e sei viver na abundância”

Evangelho Mt 22, 1-14

“Na verdade muitos são chamados, mas poucos escolhidos”

## Dia 19 - DOMINGO XXIX DO TEMPO COMUM

Leitura I Is 45, 1.4-6;

“Eu é que sou o Senhor, e mais ninguém. Fora de Mim não há deus”

Salmo 95, 1.3-5.7-10a.c

Refrão: Aclamai a glória e o poder do Senhor.

Leitura II 1Tes 1, 1-5b

“O Evangelho não foi apresentado apenas por palavras, mas por obras poderosas e a acção do espírito santo”

Evangelho Mt 22, 15-21

“Entregai a César o que é de César, e a Deus o que é de Deus”

## Dia 26 - DOMINGO XXX DO TEMPO COMUM

Leitura I Ex 22, 20-26;

“Deus toma sempre partido a favor dos oprimidos, dos órfãos, dos sem pátria.”

Salmo 17, 2-3.7.47-51ab

Refrão: Eu vos amo, Senhor, Vós sois a minha força.

Leitura II 1Tes 1, 5c-10

“E é Jesus que nos livra do terrível julgamento que há-de vir”

Evangelho Mt 22, 34-40

“Amarás o Senhor, teu Deus, com todo o teu coração, com toda a tua alma e com toda a tua mente.”



## TEMPO COMUM





 **TRIBUTO À AMIZADE**  
Guilherme Duarte

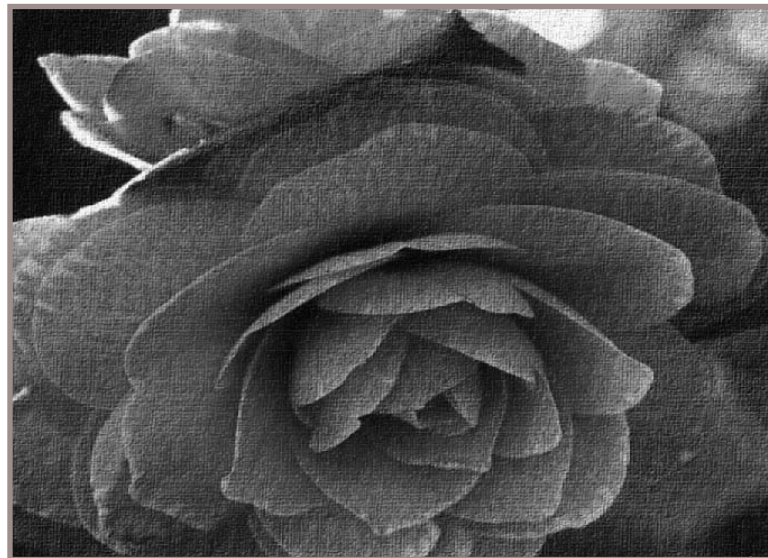
Aqui no ponto mais alto da serra mítica  
Onde o monte e a lua se beijam quando a noite cai  
Alheio-me do mar de encanto que se estende a meus pés,  
Porque o meu pensamento está apenas ocupado por ti.

Sinto ainda no ar o teu perfume a envolver a serra,  
O aroma da amizade que derramaste com a tua oração,  
Que vieste rezar aqui, à tua maneira,  
Quando, numa tarde de Abril ainda recente,  
Decidiste percorrer os mesmos caminhos que eu trilhei mil vezes,

Sabias que eles são o refúgio que sempre procuro  
Quando preciso de olhar para dentro de mim,  
Mergulhar na pacatez dos bosques,  
E encher a alma com o trinar dos pássaros,  
Com o canto das águas a correr nas fontes,  
Ou apenas com o leve murmúrio das folhas das árvores  
A dançar ao ritmo de um vento mansinho.

O teu perfume permanece intacto,  
Mais intenso a cada dia que passa.  
É um perfume que resiste à chuva, ao vento e ao tempo,  
E que não se dissipa por acção de qualquer tempestade.

Nessa tarde de Abril, sabendo que não me virias aqui encontrar  
Quiseste cá vir para estar comigo numa hora difícil.  
Não sei se deste por isso mas, nesse dia, eu caminhei a teu lado  
Nesse passeio solidário que fizeste por mim.



*Guilherme Duarte*

Hoje tenho-te aqui sentada comigo  
No ponto mais alto da serra mítica,  
Nesta rocha onde em tempos existiu uma cruz,  
Que um raio destruiu e a incúria dos homens mantêm ausente.  
Deixamos que o vento forte nos açoite a face,  
Olhamos a planície extensa que desagua no mar,  
E no íntimo esperamos que a noite chegue depressa,  
Na esperança de ver a Lua chegar  
Para viver com o monte mais uma noite de amor,  
(Um amor que começou desde que há Lua e há serra,  
Ali, lado a lado, com a nossa amizade, que é bem mais recente,  
Mas que espero permaneça forte e sincera enquanto vivermos.

É este o fascínio e a magia da serra  
Que no seu seio, torna tudo mais belo, mais autêntico, mais puro.  
Neste lugar idílico é forçoso que se viva o amor,  
Mas também aqui se celebra e consolida a AMIZADE.

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

MELHORES VEDAÇÕES UM INVESTIMENTO COM TODA A SEGURANÇA

**PAINÉIS PLASTIFICADOS**

VEDAÇÕES • REDES • ARAMES • POSTES

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

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

**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**



# Agenda Cultural

Guilherme Duarte

## EXPOSIÇÃO DE FOTOGRAFIA

Estará patente até ao próximo dia 11 de Outubro, na Casa Mantero (Biblioteca Municipal), uma exposição de fotografia com trabalhos do fotógrafo Mário Pinho, subordinada ao tema: "O mundo, o universo que o rodeia e as pessoas que o habitam". Aconselhável a todos aqueles que gostam de fotografia.

## JARDIM JAPONÊS

O pitoresco Parque da Liberdade tem agora um novo pólo de atracção, um jardim japonês que é possível visitar de 2ª a 6ª feira das 10h às 12,30h e das 14h às 18 horas com entrada gratuita. Constituído por centenas de plantas japonesas, na sua grande maioria Bonsais, traz ao Parque da Liberdade um pouco da cultura nipónica com o exotismo próprio da cultura japonesa. Pena que esteja encerrado aos sábados, domingos e feriados. Porquê?

## TEATRO - "CONCERTO PARA 3 IRMÃS"

Na Casa de Teatro de Sintra, na Rua Veiga da Cunha nº 20, a Câmara Municipal e a Companhia de Teatro de Sintra /Chão de Oliva apresentam até ao próximo dia 19 de Outubro a peça de teatro "Concerto para 3 Irmãs".

Os espectáculos realizam-se de 5ª feira a sábado às 21,30 horas e aos domingos às 16 horas.

Os preços são os seguintes:

- 1 pessoa .....10 €
- 2 ou 3 pessoas..... 7,5 € por pessoa.
- 4 pessoas ou mais... 5 € por pessoa.

# Palavras para ler e ver

Maria Joao Bettencourt

## O Despertar dos Mágicos de Louis Pauwels e Jacques Bergier



Um livro que nos abre as portas para outras formas de ver o mundo.

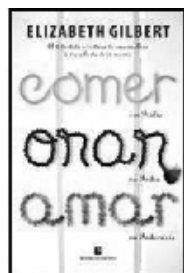
Mais que um clássico, é de uma leitura quase obrigatória. Nas palavras dos próprios autores, "é muito tênue a fronteira entre o maravilhoso e o positivo, ou, se preferem, entre o universo visível e o universo invisível."

Com esta leitura, o nosso olhar sobre a vida e a

nossa própria vida, mudam. Para melhor. Porque compreendemos e aceitamos.

Este livro publicado pela primeira vez em 1960 e agora re-editado, tem sido em cada publicação um best-seller, traduzido para inúmeras línguas.

## Comer, Orar, Amar De Elizabeth Gilbert



Uma mulher, a meio da casa dos 30, descobre que a vida "perfeita e espectacular" que levava, não era aquela com que se identificava, mas também nem ela sabia qual seria.

Esta foi a descoberta da própria escritora, que aos

34 anos, com prémios já recebidos pela sua escrita e trabalhos como jornalista, percebeu que não queria ser mãe, não queria estar com o marido, nem queria a casa fabulosa em que vivia.

Com uma enorme coragem, partiu numa viagem de 12 meses pela Itália, Índia e Indonésia. Nesta viagem, e com uma coragem ainda maior, ela descobre-se a si mesma, enquanto descobre os prazeres dos sabores em Itália, o poder da oração na Índia e o amor inesperado na Indonésia.

Este livro é já um sucesso, devido tanto ao exemplo dado (de referir que a própria autora não sugere que abandonemos tudo, mas antes que ninguém deixe de fazer a viagem dentro de si), como à forma da sua escrita: sempre bem - humorada.

# Notícias Rotary Club Sintra

Graça Camara Sousa

## RECOLHA DE SANGUE

**DIA -19 de Outubro**

**HORA - das 09:00 às 13:00**

**LOCAL - Salão Paroquial da IGREJA DE S. MIGUEL (Estefânea)**

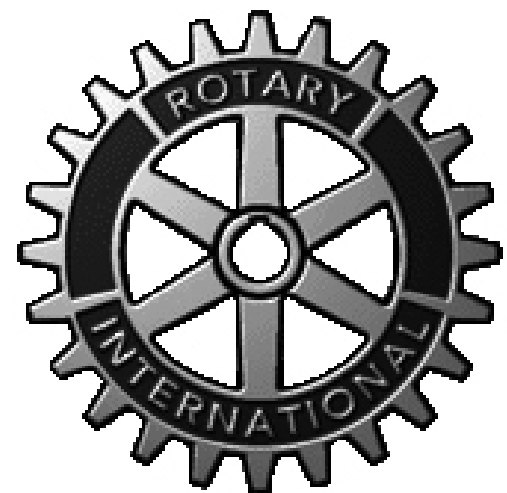
O Rotary Club de Sintra em colaboração com a Câmara Municipal de Sintra, o Instituto Português do Sangue e a Unidade Pastoral de Sintra organiza mais uma recolha de sangue.

Como sempre, o Rotary conta com a sua boa vontade. Venha ter connosco. Lembre-se que este gesto tão simples, **pode salvar muitas vidas.**

E já agora, se tiver tampinhas de plástico em casa, pode trazê-las.

Aproveitamos também para informar, que no dia 18 de Outubro vão ser entregues mais **40** cadeiras de rodas, numa cerimónia que terá lugar às 10:30, no Palácio Valenças, em Sintra e para a qual está desde já convidado. A nossa Campanha "Dê Uma Tampa À Indiferença", continua a dar frutos e faz a "Diferença"!

Agradecemos desde já, a vossa boa vontade.



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







Falando de Cinema  
Guilherme Duarte

#### FILME EM DESTAQUE: "MAMMA MIA!"

Realizador: Phyllida Lloyd

Intérpretes: Meryl Streep; Amanda Seyfried; Pierce Brosnan;  
Colin Firth; Stellan Skasgard

Género: Comédia/Musical/Ro-  
mance

Idade: M/6 anos

Duração: 110m

A trevo-me a afirmar que Portugal atravessa actualmente um dos momentos mais conturbados e difíceis da sua história recente. A braços com uma grave crise económica, que se vem prolongando no tempo muito para além do que seria admissível, os portugueses enfrentam ainda a precariedade do trabalho, o espectro do desemprego e desesperam ao ver acentuar-se inaceitavelmente a desigualdade social com a riqueza a concentrar-se nas mãos de uns quantos enquanto a pobreza alastra e se agrava, atingindo cada vez mais famílias, algumas delas a viver já o drama da fome. Para agravar a situação vive-se agora um clima de insegurança generalizada com a criminalidade violenta a aumentar assustadoramente, mercê de uma legislação irresponsável e permissiva. A verdade é que os portugueses não têm hoje motivos nenhuns para sorrir e muito menos para alimentar grandes esperanças no futuro, que se apresenta negro e sombrio, se não houver rapidamente uma mudança radical de pessoas e de políticas. Era impensável que a conhecida canção do Zeca Afonso, "Os Vampiros", voltasse a ganhar tanta actualidade. Com efeito, tal como diz a canção, "Eles comem tudo... comem tudo... e não deixam nada." Mudaram-se os tempos, as vontades não mudaram assim tanto, terão mudado os comilões, mas a verdade é que eles continuam a existir, em maior número e sem controlo.

Estará certamente o caro leitor, neste momento, a tentar entender o porquê desta abordagem política numa coluna onde seria suposto falar-se apenas de cinema. Mais à frente perceberá que esta breve incursão no terreno pantanoso da política não é totalmente despropositada pois pretende apenas sublinhar o papel que o cinema, na sua função lúdica, pode desempenhar, para

fazer esquecer, ainda que por breves instantes, as agruras da vida. Funcionará apenas como um anestesizador, é verdade, um analgésico, que não cura, mas suaviza temporariamente a dor que provoca viver em Portugal nos dias de hoje.

Feito este longo, mas julgo que pertinente, intróito é tempo de vos falar de cinema para apresentar "Mamma Mia", um filme fascinante, capaz de nos fazer esquecer, durante quase duas horas, as mágoas do dia a dia. Este filme de Phyllida Lloyd poderá ser comparado a um raio de sol que penetra pela frecha de uma janela para iluminar ligeiramente uma sala bafienta, sombria e deprimente. Construído a partir de algumas das mais belas melodias dos ABBA, que a realizadora soube encaixar magistralmente numa história simples e bem-humorada, este filme é um autêntico festival de alegria, exuberância, dança e de muita e muito boa música. Servido de um naipe de actores de excelente nível, onde pontifica a maravilhosa Meryl Streep, que fazendo alarde da sua inquestionável versatilidade canta e dança como se essa tivesse sido sempre a sua especialidade. É impossível vislumbrar nesta proprietária de um modesto hotel de uma pequena ilha perdida no Mediterrâneo, um traço que seja da implacável editora de moda de "O Diabo Veste Prada", da esposa serena mas carente de "As Pontes de Madison County" ou da canoísta exímia de "Rio Selvagem".

O argumento é simples e foi idealizado para servir de suporte à música inesquecível dos ABBA. Donna prepara o casamento de sua filha Sophia que nunca conheceu a identidade do seu pai. Pouco tempo antes da cerimónia do casamento acaba por descobrir um velho diário escrito pela mãe e fica a conhecer o nome de três homens com quem ela se envolveu amorosamente, num Verão atribulado, há 20 anos atrás. Só um desses homens pode ser o pai de Sophia, que às escondidas de Donna, os convida para o casamento convicta de que, ao vê-los, reconhecerá de imediato qual deles é o seu progenitor. O pior é que nem sequer a mãe sabe a resposta a essa pergunta. Com a chegada dos três convidados secretos ao hotel instala-se a confusão, e a ilha transforma-se num verdadeiro vulcão de alegria, de ritmo de humor e...de amor.

"Mamma Mia" é, na minha opinião, um filme encantador, de uma beleza que arrepiava e emociona. Cinéfilo compulsivo desde que me conheço, alguns milhares de filmes depois, senti, no final deste filme, uma vontade irremediável de o aplaudir de pé, à boa maneira de algumas estreias de antigamente. Porquê? Porque o filme é lindo e porque durante duas horas me fez esquecer a existência de alguns figurões que andam por aí a atormentar a vida dos portugueses. Também por esse motivo é um filme para ver muitas vezes.



## Ficha Técnica

Publicação mensal da



Paróquia de Santa Maria e São Miguel  
Paróquia de São Martinho  
Paróquia de São Pedro de Penaferrim

### Jornal Cruz Alta

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

#### Direcção:

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

#### Jornalista:

Guilherme Duarte

#### Colaboração:

Diác. João Jerónimo; Manuela Alvelos;  
Mafalda Pedro; Elsa Tristão;  
António Monginho; Miguel Forjaz;  
"Sininho"; João Amaral;  
Matilde Gonçalves; Leonor Wemans;  
Isabel Afonso; Maria João Bettencourt;  
Sara Oliveira; Tiago Brás;  
Carlinda Cerveira; Maria Brás;  
José Campos Portinha; Catequese -4.º Volume;  
Graça Camara de Sousa; Rotary Club de Sintra.

#### Fotografia:

Arquivo Cruz Alta/Inter-  
net; Guilherme Duarte;  
Mafalda Pedro;  
Ricardo Carvalho; Jorge Carvalho.  
João Ventura;  
:: fotos@paroquias-sintra.net ::

#### Edição gráfica e paginação:

José Pedro Salema; José Miguel Rodrigues;  
José Pedro Rodrigues; Rui Antunes.

#### Revisão de textos:

Ana Paula Ramos;  
Matilde Gonçalves.

#### Área financeira:

Mafalda Pedro.

#### Distribuição e assinaturas:

Américo Alvelos; Manuel Sequeira;  
Fernando Monteiro; Manuela Alvelos;  
Guilherme Duarte; Pedro Inácio.  
João Valbordo;

#### Publicidade:

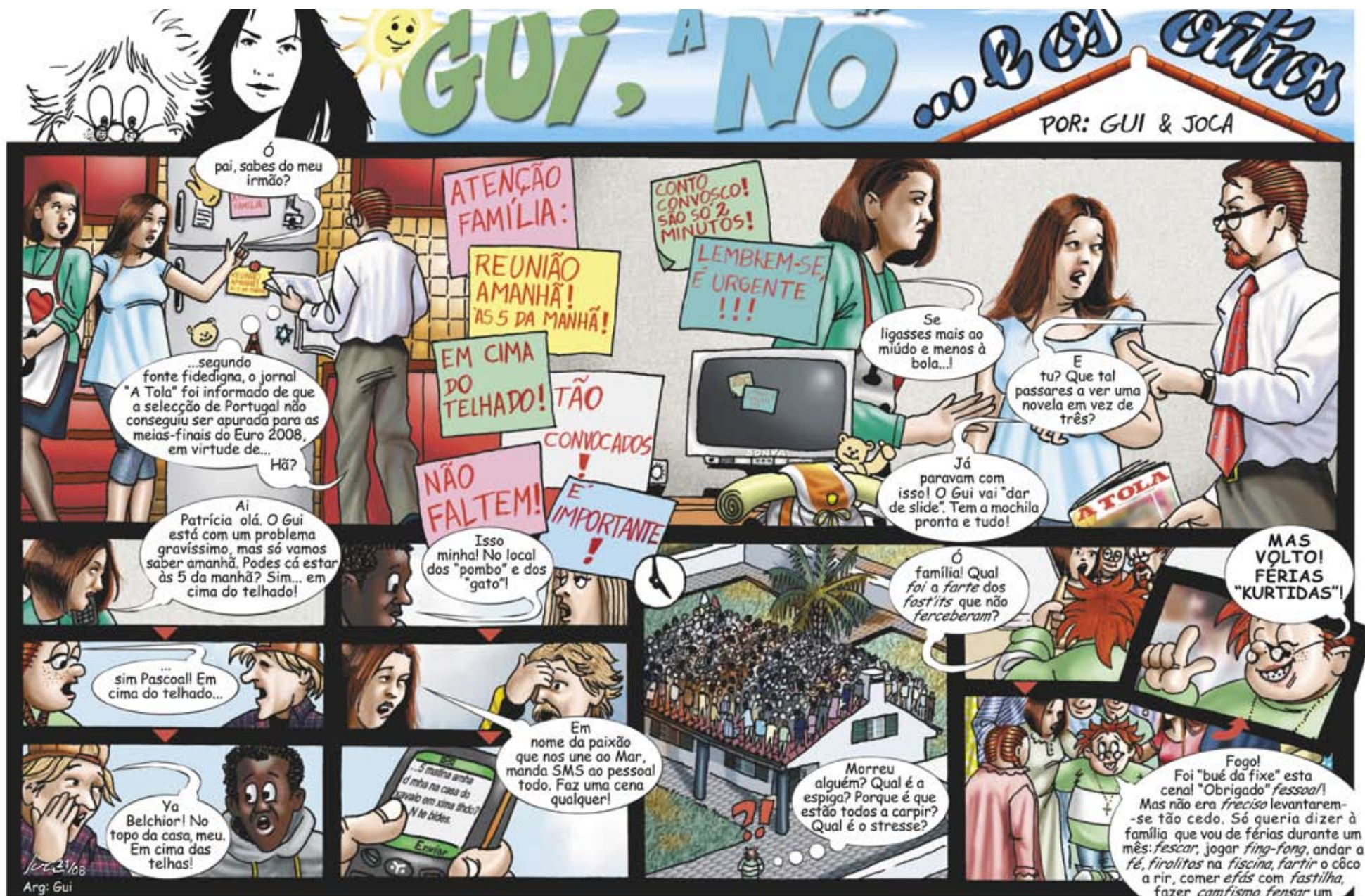
Maria da Graça Câmara de Sousa  
Álvaro Câmara de Sousa  
Elsa Tristão  
937 198 124  
cruzalta-publicidade@paroquias-sintra.net

#### Impressão:

Empresa Gráfica Funchalense  
:: MORELENA - PERO PINHEIRO ::

Tiragem deste número:  
2000 exemplares





 **O olhar das Crianças**  
Guilherme Costa

Chamo-me Guilherme Costa, e tenho 5 anos, ando na escola da Misericórdia de Sintra e tenho muitos amigos.

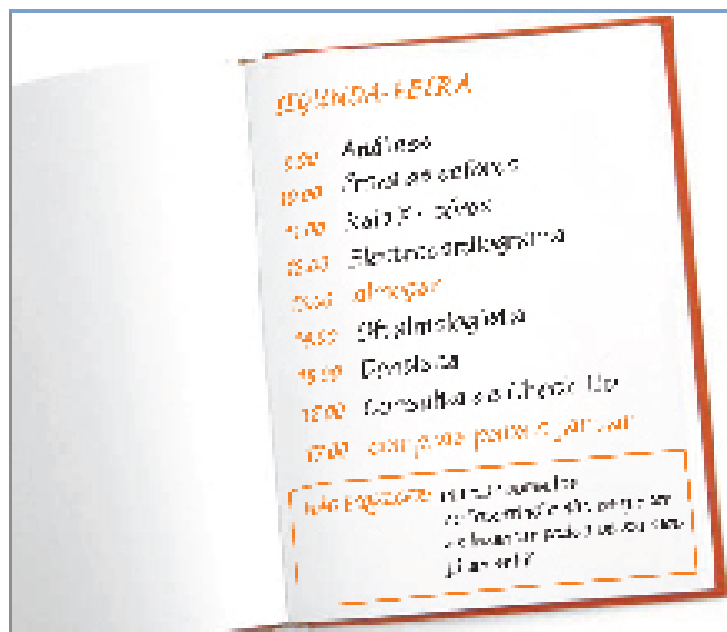
Os meus grandes amigos são gémeos e chamam-se Tiago e Tomás Teixeira, eu brinco muito com eles com

os carros da Hotwheel, também gosto de jogar à bola e ser à baliza e no campo. As minhas professoras são minhas amigas e chamam-se Catarina e Daniela.

Em casa gosto dos meus jogos de computador e fazer

corridas na pista de carros.

Tenho um irmão mais pequenino que se chama Tomás, tem 2 anos e é muito traquina, mas eu gosto de lhe dar beijinhos.



## A SAÚDE NUM SÓ LUGAR

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



Travessa da Portela | Sintra

tel: 21 910 00 80 www.cintramedica.pt