



## PÁSCOA É VIDA!

Páscoa é fogo ardente que queima,  
É devoção, é entrega, é carinho,  
É amor por gente que não teima,  
Em encontrar o seu próprio caminho.

Páscoa é morrer cada dia que passa,  
É renascer à procura do sentido da Vida,  
É viver eternamente em estado de graça,  
Em busca de uma harmonia tão querida.

"Nesta Páscoa, meu Deus, eu quero ver,  
Que a minha vida está em mudança,  
Senhor, desperta o Teu amor em mim,

Faz com que eu Te encontre por fim,  
Aquece a minha alma em fé e esperança,  
E transforma-me em um novo Ser."

**Editorial**  
Guilherme Duarte

O tempo penitencial da Quaresma está a chegar ao fim. Segue-se-lhe a Semana Santa, a Paixão e Morte de JESUS e depois a celebração da Sua gloriosa Ressurreição, a razão de ser e grande sustentáculo da nossa Fé. Se JESUS CRISTO não tivesse vencido a morte e não tivesse ressuscitado ao terceiro dia, tal como anunciara aos seus discípulos, o Cristianismo não faria qualquer sentido e JESUS não teria sido mais do que um "homem bom", como tantas vezes, ainda em criança, Lhe ouvi chamar por pessoas que não acreditavam na Sua Divindade. Lamentavelmente, nos tempos que correm, já nem esse mérito os inimigos da Igreja se dignam reconhecer-Lhe.

A verdade é que JESUS ressuscitou e, ao superar a morte, revelou-se, inequivocamente, como filho de Deus.

Durante a Paixão do Senhor, a cruz impõe-se-nos, mas nós olhamo-la com repulsa porque serviu de instrumento



Depois de retirado

o corpo de Cristo, a cruz não ficou vazia. Ganhou um novo significado e foi-lhe confiada uma nova missão: permanecer para sempre erguida no mundo, de braços abertos aos homens, para os acolher e os transportar até Jesus. Transformou-se na JANGADA salvadora que nos permitirá enfrentar em segurança, todas as procelas capazes de nos fazer vacilar e abalam, quando não

destroem mesmo, a nossa Fé. Mantenho-nos sempre por perto dessa JANGADA para não sermos apanhados desprevenidos. Jesus morreu e ressuscitou.

Deixou-nos a sua cruz para nos levar até ELE.

**A Melhor Parte**  
Diác. António Costa

**Calvário do Amor**

*Perder, do tempo, o conto, é desatino. Perder, da vida, o gosto, é animal.. Mas ter este são gosto é um sinal Que do humano sigo o bom destino.*

*Mas gosto, ao prazer não faz igual Porque no gosto faço humano hino De viver pelo outro, a ele animo E no prazer, do outro, faz banal.*

*Como saber, em suma, no final, Se te uso ou me dou e assim defino Do existir e ser, fosso abissal?*

*É que usar-te por mim sem outro tino O busca, qualquer ser irracional Mas gastar-me por ti, humano é, signol*

*Se com esta proposta não te identificas Vai ao calvário e lá mais homem ficas.*

**Porque é que no homem existe o desejo de Deus?**  
27-30; 44-45

Ao criar o homem à sua imagem, o próprio Deus inscreveu no coração humano o desejo de O ver. Mesmo que, muitas vezes, tal desejo seja ignorado, Deus não cessa de atrair o homem a Si, para que viva e encontre n'Ele aquela plenitude de verdade e de felicidade, que ele procura sem descanso. Por natureza e por vocação, o homem é um ser religioso, capaz de entrar em comunhão com Deus. É este vínculo íntimo e vital com Deus que confere ao homem a sua dignidade fundamental.

«És grande, Senhor, e digno de todo o louvor [...]. Fizestes-nos para Ti e o nosso coração não descansa enquanto não repousar em Ti» (S. Agostinho).

*(retirado do "Catecismo da Igreja Católica")*

**Os Nossos Padres**  
P. Abílio Lucas

**SER de CRISTO**

Aquele que se sente de Cristo há-de ter um único sentimento: servir o mundo; há-de sentir-se estar no mundo sem se sentir ser desse mundo, porque acima de tudo é um ser de Cristo.

E de Cristo só se pode ser de uma forma, ser numa medida, a total.

Estar no mundo sem ser do mundo é acima de tudo uma atitude, é sobretudo um tomar consciência do dom que está inscrito no ser de cada baptizado(a).

Uma presença que me impele a levá-lo, a torná-lo presente em mim, na totalidade do meu ser, na minha vida e na vida de quantos são o seu povo para o qual fui ordenado. No meu caso concreto, que

está inscrito em mim desde o dia 10 de Agosto do ano da graça do Senhor, de 1952, quando

Deus pelo Seu Espírito Santo, passou a ser uma presença viva na minha vida.

Um dia, a imposição das mãos, foi a resposta da Igreja que escolhe, a Igreja que sela, que faz uma aliança com este que escolhe, que depois envia ao seu povo; não é uma eleição de caminhada interior mas a exteriorização do que é vida e experiência interior. Experiência que só dará fruto, e fruto em abundância, quando não é reservada em si mesma nem para aquele que a transporta.

Na oração que é um falar com Deus, um falar pessoal

de nós com Deus, de louvar, de pedir, de dar graças, mas sobretudo de escutar, de ouvir o que Ele tem para me dizer, para me conduzir a cada um, expressando o seu rosto.

O que se ouve, o que se escuta, o que se fala com Deus é sempre, ainda que por via do pensamento, fruto de palavras, a que recorro, a que cada um recorre, para tornar visível o seu acto de fé, simples adesão à Palavra.

Tudo começa na Palavra e para ela tudo converge.

Cristo, Palavra encarnada, Palavra plena de Deus feito Homem que habitou entre nós e em cada Eucaristia atualiza o mistério do amor de Deus pelos homens de ontem e de hoje, quando celebra o

memorial da paixão, morte e ressurreição de Seu Filho e de todo o sempre, fundado na esperança, da vida eterna.

Na Eucaristia, oferta permanente do Senhor atualizo, cada cristão pode atualizar a sua própria oferta viva, para os outros irmãos. No mistério da oblação permanente da Igreja, cada um prepara-se para se dar, totalmente, com Ele, por Ele, porque é um dar que não respeita a ordem natural mas apenas explicável na medida em que cada um que diz "ser de Cristo", se transcende, se ultrapassa na sua humanidade, porque vive e experimenta a caridade e a misericórdia de Deus.

À luz destes ingredientes, a vida do que é de Cristo, há-



de ser sempre esta caridade de procurar o bem do outro, de se dar até à última gota, porque quando estamos a ajudar cada irmão, estamos sempre a ajudar-nos a nós próprios.

**Notícias de Moçambique**  
Rui e Diana

**Igreja em movimento**

Já dizia a música «A missão da Igreja em Movimento» e aqui, no Guiúia, essa realidade está sempre presente em cada dia.

Este ano, deslocaram-se ao Centro de Formação Humana do Guiúia, treze famílias oriundas de todo o país. Para trás deixaram a sua palhota, a sua machamba, os seus parentes... a sua vida, todos com um único objetivo: aprofundar a sua fé cristã. Este é o único sítio, em Moçambique, onde se pode fazer uma formação catequética

catequética e de formação humana, mais concretamente lar cristão, agricultura e desenvolvimento local, informática, piscicultura, saúde, entre outros.

Como a paróquia do Guiúia é muito extensa, e os padres são só dois, um dos trabalhos destes catequistas é orientar a Celebração da Palavra aos domingos nas diferentes comunidades. É neste contexto que estamos inseridos. E como leigo, até o Rui já orientou uma celebração da

animamos, ou se somos animados, já que a música está tão presente no povo africano. Até porque, viver uma eucaristia aqui, é uma das coisas mais gratificantes! Toda a eucaristia está repleta de simbolismos, de Kulungwanes (grito de louvor africano) que depois de sabermos as origens, percebemos o porquê de tanta alegria. Aqui, vive-se a eucaristia como uma verdadeira acção de graças. Muitas vezes questiono porque, tendo nós vindo para evangelizar,



da Consolata), muitas vezes partilhámos as mesmas refeições, vivemos com eles as explicações, aulas de formação e as alegrias da vida. E o mais engraçado é que muitas vezes ouvimos dizer "eles são como nós".

Como podem ver, trabalho aqui não falta, estamos sempre em movimento, quer na

animação pastoral, quer nos trabalhos que cada um tem: escolinha, centro de saúde, explicações, aulas de formação a professores, centro editorial, site, desafio Moçambique, biblioteca ... uma verdadeira Igreja em Movimento!



aprofundada, com duração de um ano. Sairão daqui como verdadeiros profetas, e anunciarão a Boa Nova do Reino às suas comunidades locais, na maior parte das vezes desfalçada de consagrados.

No Centro têm aulas de liturgia, catequese, pedagogia

palavra... tratava-se da celebração das crianças que acontece ao sábado, depois da catequese... e não se saiu nada mal! Este é um dos nossos trabalhos: orientar, coordenar e "animar" as catequese e celebrações das crianças ... não sei se somos nós que

sentimos que somos nós que estamos a ser evangelizados.

Por isso mesmo está a ser uma experiência muito bonita, porque estamos com eles, somos seus vizinhos, (dormimos numa das casas para catequistas, apesar de fazermos vida comunitária com os padres

**OPORTUNIDADE DE NEGÓCIO**  
MERCADO: ÁGUA E VINHO

**COM OU SEM INVESTIMENTO**

PRECISAM-SE PARCEIROS/AS COMERCIAIS  
TELF./FAX.219 233 733 TELM.917 255 226

**SADDANISCO**  
SONHOS E BRINCADEIRAS

- MOBILIÁRIO INFANTIL
- PISCICULTURA
- BRINQUEDOS EDUCATIVOS
- JOGOS E FANTASIA

no Largo da Feira de São Pedro de Sintra

**VEDICERCA**  
Melhores Vedações em Investimento com Tória e Segurança

Produtos com Qualidade para Vedações de Escutas • Polidropolones  
Industriais • Móveis • Jardins • Esplanas • Protecção da Natureza • Agro-Piscicultura

**PAINÉIS PLASTIFICADOS**

MELORES VEDAÇÕES EM INVESTIMENTO COM TÓRIA E SEGURANÇA

VEDAÇÕES • REDES • ARAJES • PÓSTES

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

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

**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**

# Máximas

Adão e Eva no Paraíso

“O homem ama a companhia, mesmo que seja apenas a de um vela que queima”... (George Lichtenberg – séc.XVIII, físico alemão)

Não fez Deus Homem e Mulher para que fizessem companhia um ao outro? Para exemplificar essa complementaridade, diz-nos a Bíblia que a Mulher foi feita a partir de uma costela de Adão. Deixemos a leitura bíblica para quem melhor do que nós pode sobre ela falar...

Mas falemos desta necessidade de companhia – um complexo enigma gerado pela distinção que Deus fez entre o Homem e a Mulher. Diz-nos Paul Valéry (séc.XX, poeta francês), que “um homem sozinho está sempre em má companhia”, porque “todo o Inferno está contido nesta única palavra: solidão”. Diz-nos ainda Victor Hugo (séc. XIX, escritor francês), que “o solitário é um diminutivo do selvagem, aceite pela civilização”. Na realidade, o homem (ou a mulher) habitua-

se a estar sozinho e, sob o disfarce de um solitário, que escolhe e gere o seu tempo, que é livre e descomprometido, que é eremita dos seus livres pensamentos, o homem (ou mulher) embrenha-se em labirintos de vazio, num vórtice descomulgado, habituando-se a justificações vazias de sentido, para entender a vida...

Ninguém veio ao mundo para estar só. Não perceber isto, é desconhecer o alfabeto da vida e arriscar não perceber, de todo, a dialéctica da relação humana. Já dizia Hilena de La Bruyère (séc.XVII, escritor francês), que “todo o nosso mal provém de não podermos estar sozinhos: daí o jogo, o luxo, a dissipação, o vinho, as mulheres, a ignorância, a desconfiança, o esquecimento de nós mesmos e de Deus”. A solidão é um mal tão antigo como o primeiro pecado, que é o mesmo que dizer que não se sabe como ou quando começou: é um mal desde sempre. E os

males são para se afastar e para se evitar.

Temos que ter cuidado com “as pessoas que não suportam ficar sozinhas [porque] são, geralmente, a pior companhia”, já nos ensinava Albert Guinon (séc.XX, dramaturgo francês). Porquê? Não parece esta afirmação contraditória? De todo! É uma afirmação bem verdadeira! Isso acontece porque, na sua enorme dor, essas pessoas solitárias agridem gratuitamente os outros, quando, no fundo, desejam estar com eles. Mas não sabem comunicar. Os solitários procuram pessoas perfeitas e têm dificuldade em perceber porque não encontram essa perfeição. Temos de ajudar essas pessoas, com generosidade e caridade, explicando-lhes que ninguém é perfeito e que basta sermos toleráveis para já sermos um pouco bons. “Nada é mais raro no mundo que uma pessoa habitualmente suportável” (Giacomo Leopardi – séc.XIX, filósofo italiano),

não é verdade? Walt Whitman (séc.XIX, poeta americano) diz que “aprendeu que é suficiente estar com aqueles de quem gosta”. E você?

“Para mim, o maior dos suplicios seria estar sozinho no Paraíso”... como já dizia Johann Goethe (séc. XIX, escritor alemão).

Não se esqueça: o futuro é o resultado das opções que faz hoje! Já dizia Albert Camus (séc.XX, filósofo francês), que “a maior generosidade para com o futuro, consiste em dar tudo ao presente!”. Não viva mais tempo de crise! Abra o

seu coração aos outros e prepare a sua reforma, o seu futuro! Procure companhia! Não opte pela solidão! Seja feliz! Seja tolerável. Isso já basta.



## Dicas para ser Feliz

Sininho  
Sininho31@gmail.com

“A Quaresma contém uma forte interpelação à conversão, o que significa aceitar os nossos pecados e a confiança na misericórdia transformadora de Deus. Não tenhamos ilusões, irmãos: somos todos pecadores e talvez o nosso principal drama seja o já não identificarmos os nossos pecados, no concreto da nossa vida.” José, Cardeal-Patriarca exerto da homilia de quarta-feira de cinzas

Temos o coração aviado?

Quando anda a nossa consciência?

Nada de errado se passa com o nosso coração, a questão está em que deixamos de o escutar.

Corremos de um lado para o outro, andamos perdidos num labirinto de tarefas, muitas delas que nos impomos, e vamos encontrando sempre boas desculpas para fignormos

de nós mesmos. Quando não temos o que fazer sentimo-nos perdidos, esse estado leva-nos a uma consciência de nós próprios que nos aterroriza e logo fugimos atrás de uma qualquer ocupação.

Ilusão, vivemos na ilusão. Fazemos questão de andar distraídos. Auto-enganamo-nos. Alimentamos uma imagem de boas pessoas em que, na maior parte das vezes, só nós é que acreditamos, os outros vêem-nos com mais clareza e com menos condescendência.

Não queremos parar para ver. Defendemos a verdade, mas será que queremos mesmo a verdade? Os elogios deixam-nos tão satisfeitos, quer sejam ou não justificados, e as críticas caem-nos tão mal! Críticas e elogios podem ser grandes ajudas, se não os recebermos com o nosso orgulho.

Não há boas ou más pessoas, o bem e o mal habita em nós. Há é pessoas que alimentam mais o seu lado bom e permitem que ele se manifeste. A única forma é estar atento e em cada momento observar o que se vai movendo dentro de nós, quais são os nossos pensamentos, o que sentimos, o que está por detrás de cada comportamento. Estudarmo-nos ao longo do dia e à noite, no nosso refúgio, num encontro com Deus poder revisitar o dia como se de outra pessoa se tratasse.

Voltar aos nossos actos com a certeza de que não estamos sós. Com a certeza de que há um Deus de Amor que sofre com o nosso erro mas que o que mais quer é libertar-nos e ter-nos unidos a Si. Que nos ama incondicionalmente e que nos aceita com todas as nossas fraquezas. Só nos resta a humildade de nos colocarmos

nas mãos d’Aquele que nos pode transformar. Mas Ele só pode transformar aquilo que Lhe pedimos para transformar e aquilo que conseguirmos reconhecer que em nós necessita ser transformada. A grandiosidade de Deus está na plena liberdade que nos permite. Deus sugere não impõe. Acolhe todos os que querem ser acolhidos.

“Aproximamo-nos de Deus não porque somos bons, mas porque Deus é bom” PCJ, homilia dominical



*botica da terra*

R. Câmara Pestana - Edifício Sintra - Galeria Comercial - Loja 13 - 2710-546 SINTRA  
Tel: Fax: 21 923 29 62 - 98 500 11 09 - E-mail: boticadatterra@sapo.pt

## Consultório Médico

Miguel Forjaz, Médico

### Antibióticos

O que são antibióticos?

Antibióticos são potentes medicamentos que actuam combatendo as infecções e, em muitos casos, podem salvar vidas. Mas estes medicamentos podem causar, por vezes, mais danos que benefícios, quando usados de forma incorrecta.

Os antibióticos actuam, apenas, nas infecções causadas por bactérias.

Não actuam nas infecções causadas por vírus. A maior parte das infecções comuns do dia a dia, são virais. Por exemplo, as constipações, a maior parte das dores de garganta, tosse seca, por



vezes prolongada e irritativa, o pingo do nariz, as dores musculares, a febre, podem ser geralmente sintomas ou sinais de doenças virais.

A utilização de antibióticos, nestes casos, não tem sentido, obrigando-o a gastar dinheiro desnecessariamente e a facilitar aquilo a que se chama resistência bacteriana.

O que é a resistência bacteriana?

Quando uma bactéria é exposta repetidamente ao mesmo antibiótico, esse antibiótico acaba por deixar de ter efeito no combate a essa infecção. A exposição durante muito tempo a um antibiótico faz com que algumas bactérias mudem.

Estas, por vezes, alteram-se sem interferências externas. Algumas vezes tornam-se tão fortes que lutando contra os antibióticos vencem essa guerra. Estas bactérias são chamadas resistentes aos antibióticos. E os médicos terão de tentar outros, por vezes em associação.

Dou três exemplos desta possível e eventual situação: as infecções urinárias, a tuberculose e a malária ou paludismo. Estas duas últimas infecções são as que provocam mais mortes no mundo.

Concluindo, siga as instruções do seu médico.

Evite as infecções. Três medidas importantes nessa prevenção são:

- divisões da casa onde vive arejadas;
- evite espaços fechados públicos;
- lave frequentemente as mãos durante o dia.



## Nutrição

Elsa Tristão, Nutricionista

Rotulagem nutricional – O que significa?

A informação nutricional não é mais do que a composição nutricional do alimento, ou seja, a sua composição média em termos de nutrientes e valor energético. Cada vez mais os consumidores querem saber o que comem! E estão cada vez mais atentos à informação que vem nos rótulos. De uma forma geral, reconhecem a importância da informação nutricional da rotulagem, mas admitem que têm dificuldade em interpretá-la.

No fundo, o que lhes prende a atenção são as calorias e a gordura. Porém, depois têm dificuldade em transportar a referência dos 100 g /100ml para o que ingerem diariamente. A maior parte dos produtos alimentares disponibilizam informação nutricional nas suas embalagens, que informam os consumidores sobre a contribuição dos nutrientes ingeridos. As necessidades energéticas variam de acordo com a idade, o peso, a altura, a actividade física e o sexo da pessoa. Uma alimentação equilibrada é aquela em que a

energia consumida (calorias) tem origem entre 50-55% em hidratos de carbono, entre 30-35% em gorduras; e entre 10-15% em proteínas. A tarefa diária de fazer a escolha mais saudável e equilibrada não é fácil. Por isso existem Valores Diários de Referência relacionados com a ingestão energética, definidos de acordo com a idade e o sexo, e estabelecidos da seguinte forma (tomando por base os indivíduos com peso e médio):



- ⇒ Uma criança deve ingerir aproximadamente entre 1.200 a 2.000 kcal por dia;
- ⇒ Um adolescente, entre 2.200 a 3.000 kcal
- ⇒ Uma mulher adulta, entre 1.800 e 2.200 kcal
- ⇒ Um homem adulto, entre 2.200 a 2.700 kcal

O que significa

Valor energético ou valor calórico é a soma da energia (calorias) fornecidas pelas proteínas, hidratos de carbono, lípidos e álcool.

**Açúcares** – podem assumir diferentes formas. O açúcar propriamente dito (sacarose), açúcares do mel (açúcares invertidos) e açúcar dos frutos (frutose), por exemplo. Aparecem nos mais diversos produtos alimentares, aos quais são adicionados como ingredientes. **Alerta:** O seu consumo excessivo contribui para a cárie dentária, aumento de peso corporal e diminuição da ingestão de outros produtos alimentares mais nutritivos.

**Polióis** – presentes de forma natural em alguns alimentos, podem também ser produzidos industrialmente e utilizados pela indústria agro-alimentar para obter produtos com baixo valor energético. Exemplos, sorbitol, manitol, xilitol... **Alerta:** Este tipo de adoçante fornece calorias e o seu consumo excessivo pode ter efeito laxante.

**Amido** – é um hidrato de

carbono complexo presente em grande percentagem nos cereais e derivados (arroz, farinhas, massas e flocos), nas leguminosas secas (feijão, grão-de-bico, favas...) e nos tubérculos (batata...). **Alerta:** Uma alimentação equilibrada deve ser rica em amido.

**Sódio** – existe no sal de cozinha e de mesa, águas engarrafadas e refeições pré-cozinhadas. **Alerta:** o seu consumo excessivo pode levar ao desenvolvimento de hipertensão (tensão arterial elevada).

**Recomendações para uma escolha saudável**

- Ler atentamente os rótulos –

- Prefira produtos alimentares com baixo teor de lípidos (sobretudo

- saturados) e colesterol;
- Não se esqueça que na lista de ingredientes estes são mencionados seguindo a ordem decrescente do peso que tem no produto;
- Verifique a quantidade de sódio. O melhor é diminuir a ingestão de produtos ricos em sódio e a quantidade de sal que utiliza nos cozinhados;
- Verifique a quantidade de fibras alimentares. Optar por produtos alimentares cujo conteúdo seja equilibrado em fibras;
- Verifique a quantidade de hidratos de carbono. Prefira produtos alimentares ricos em amido e pobres em açúcar;

FABRICA DAS VERGALHADAS QUEIJADAS DA SAPA

QUEIJADAS DA SAPA - SINTRA

Villa do Dado, 13  
Tel. 219234972

SINTRA PORTUGAL

A marca mais antiga

Desde 1756



## Notícias N. Srª do Cabo

Ana Maria Calisto - Graça Câmara Sousa

### Festas em honra de N.ª S.ª do Cabo Espichel

Grande Noite de Fados em S. Miguel

Com vista à angariação de fundos para as Festas de Nossa Senhora do Cabo de 2010/2011 a Comissão de Festas vai realizar em 4 de Abril (sábado) uma Grande Noite de Fados no Salão da Igreja de S. Miguel.

O bilhete inclui ceia que certamente será do seu agrado. Os fadistas e guitarristas são profissionais e amadores. Venha passar um serão diferente e ajudar para que as festas de Nossa Senhora do

Cabo na Freguesia de Santa Maria e S. Miguel sejam uma realidade. Contamos consigo.

#### Noite Mágica

Com o mesmo fim, também se vai realizar no dia 25 de Abril, sábado, o espectáculo "MAGIA em SINTRA", com a Associação Portuguesa de Ilusionismo.

É um espectáculo muito diversificado de magia, humor e diversão destinado a grandes e pequenos.

Não se esqueça: dia 25, às 21:30 no Salão Paroquial

de S. Miguel. Os bilhetes vão estar à venda no cartório desta igreja e também junto dos membros da Comissão.

Não deixe de comparecer, pois vai ser uma noite verdadeiramente...Mágica!



## Notícias dos Vicentinos

Eugénia Von Hafe

### Conferências de S. Vicente de Paulo - S. Pedro de Penaferrim

#### Actividades e horários

Em nome da Conferência e de todos os que são ajudados por ela, vimos uma vez mais agradecer a colaboração e empenho dos que têm contribuído e apoiado a nossa acção.

Os peditórios à porta das igrejas, nos fins-de-semana, são demonstrativos da grande generosidade da família cristã.

Infelizmente o número de pessoas que necessitam de ajuda tem vindo a aumentar o que nos obriga a reforçar, e por vezes a reinventar novos meios de angariação, para fazer face a todos os apelos que nos são dirigidos.

Nesta linha, a Conferência resolveu realizar uma recolha de leite quinzenal, leite este que será distribuído às famílias com maiores necessidades de alimentares.

Esta recolha realizar-se-á quinzenalmente, de manhã, nas nossas instalações, situadas no Adro da Igreja de S. Pedro.

A todos os beneméritos que queiram contribuir com leite, informamos que esta campanha terá início na próxima 5ª feira, de manhã, dia 19 de Março, a partir da qual, se repetirá quinzenalmente (2 de Abril, 16 de Abril e assim sucessivamente).

Relembramos, por último que o nosso "banco de roupa",

para fazer face a quem dela precisa, necessita de "renovar stocks". A recolha das ofertas far-se-á todas as primeiras terças-feiras do mês, no período da manhã, nas instalações acima referidas.

Em nome da Conferência agradecemos a generosidade de todos, garantindo que tudo será muito bem recebido, e que irá com toda a certeza, minimizar situações de grande necessidade.



## Notícias da LIAM

Ana Maria Calisto

À semelhança dos anos anteriores, vamos realizar, desta vez, nos dias 18 e 19 de Abril o fim-de-semana missionário.

Além de donativos em dinheiro e segundo informação dos Missionários do Espírito Santo, podem entregar artigos de bebé, material de farmácia e artigos escolares, os quais se destinam a minorar as condições daqueles que em

África, pouco ou nada têm.

Também como já vem sendo hábito, no domingo 19, haverá um almoço no "Café de S. Miguel". Quem se quiser associar será bem-vindo, devendo fazer a sua inscrição até ao Domingo de Páscoa.

Vimos também lembrar que no Dia da Mãe - 3 de Maio - iremos vender as habituais flores e plantas que se destinam igualmente a

angariar fundos para ajudar as Missões.

Mais uma vez contamos com a generosidade de toda a Unidade Pastoral.



**MAFEP**  
segurança contra incêndios

Casal João Félix, Abrunheira  
2710 - 029 Sintra  
Tel.: +351 219152251 geral@mafep.pt  
Fax.: +351 219152253 www.mafep.pt

**Arti Sintra**  
PORTUGAL

Armazenista de Material de Papelaria e Escritório, Lda.

Consumíveis de Informática  
HP, EPSON, LEXMARK, CANON

Rua da Eira, 3 - Armazém 1, 2, 3 Telefone: 21 924 57 21 / 34 79  
Lourel Fax: 21924 34 79  
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

**ADEGA DO FUNDÃO**  
OS MELHORES VINHOS DA COVA DA BEIRA  
AGORA TAMBÉM EM SINTRA  
DISTRIBUIDOR: Luis Leitão  
Tel./Fax: 219 233 733  
Telm: 917 255 226

**75 ANOS JORNAL DE SINTRA**  
1034-3030 A Informar e a Participar no Concelho

**CUPÃO DE ASSINATURA**  
ASSINE | PARTICIPE

NOME: \_\_\_\_\_  
MORADA: \_\_\_\_\_  
PAÍS: \_\_\_\_\_  
TELEFONE/TELEMÓVEL: \_\_\_\_\_  
E-MAIL: \_\_\_\_\_  
NOMES E DATAS DE ANIVERSÁRIOS A FIGURAR NO JS: Sim  Não

**PREÇO/FORMAS DE PAGAMENTO**

26 números 7,5€ 50 números 16,10€ 50 números Estrangeiro - 20,00€

No Jornal de Sintra  Cheque  Multibanco (do próprio)

Loja  Multibanco - Selecionar - Transferências - Transferências bancárias

NIB - 004553804020024310465  
Impedância e transferir:   €

**LOCAIS DE VENDA DO JEM SINTRA:** Loja do Jornal de Sintra (Av. Heliodoro Salgado); Papelaria Cati (Av. Heliodoro Salgado); Papelaria "O Carrinho" (Lourel); Casa de Sintra (Câmara Pestana); Papelaria Jovene (Ponte de Sintra); Quiloseco Ruatinho (Ponte de Sintra); Xandra (Papelaria junto Prigo Doco); Quiloseco Tava (Espaço de Sintra); Quiloseco Sintra (Estação CP/Praça); Casa Universal (Vila de Sintra); Papelaria Young (S. Pedro de Sintra).

Av. Heliodoro Salgado, n.º 4 • 2710-572 SINTRA - Telef. 219104830 • Fax: 219106837  
E-Mail: Адрес: jornal@sintra.loja@gmail.com; telepac.pt



## Vitaminas Espirituais

### Os dons de Deus

Um dia, um homem entrou numa loja e, estupefacto, viu um anjo atrás do balcão.

Maravilhado com aquela visão, perguntou: "- Anjo, o que vendes?"

O anjo respondeu: "- Todos os dons de Deus."

O homem voltou a perguntar: "- E custam caro?"

E a resposta do anjo foi: "- Não. São de graça, é só escolher."

O homem, feliz, olhou para todas as prateleiras da loja

e viu jarras de vidro cheias de fé, pacotes de sabedoria, caixas de felicidade... e nem queria acreditar que poderia adquirir tudo aquilo sem ter de pagar um cêntimo!

Disse então ao anjo: "- Por favor, embrulhe-me muito Amor e Perdão de Deus, bastante Felicidade, Amor ao próximo, Paciência, Tolerância..."

O anjo anotou o pedido e foi separar os produtos. Ao voltar, entregou-lhe vários

pacotinhos, que cabiam na palma da mão do homem. Espantado, ele indagou: "- Como me pode dar apenas esses pacotinhos? Eu quero levar uma grande quantidade dos dons de Deus."

Ao que o anjo respondeu: "- Querido amigo, na loja de Deus nós não vendemos os frutos. Vendemos apenas as sementes."



## Poesia

António Monginho e Mamito

### Um brinde à amizade

Arrebatado,  
brindo à amizade

Nenhum obstáculo me detém  
em meus flancos

Abro os braços e devolvo  
todas as oferendas

Já nada possuo,  
estou mais leve

Tudo quanto agora sou  
sou-o nos outros

Tu, ele, vós, seis eu  
multiplicado

Suavemente  
invecivo o sol

No silêncio da Terra  
Eu sou esse espaço.

António Monginho

### Uma manhã na serra

Uma manhã de Outono,  
Fria e brumosa.

Uma manhã nostálgica!

Um manto cinzento  
De nevoeiro intenso  
Esconde a serra  
E invade os bosques.

Mas afinal  
Que faço eu aqui  
A vaguear pela serra  
Numa manhã fria  
E húmida,  
Sozinho,  
Sem tino  
E sem rumo?

À minha volta  
Apenas silêncio.

Não se ouve o canto de um  
pássaro.  
Não ecoam na vastidão do  
bosque

Passos nem vozes,  
Nesta manhã  
Pardacenta e triste..  
As árvores esbatidas

No manto brumoso  
Que envolve o bosque,  
Configuram fantasmas.

Pergunto-me:

Que faço eu aqui,  
No alto da serra,  
Sozinho e perdido,  
Numa manhã de Outono  
Nevoenta e fria?

Talvez tenha vindo  
Reviver o passado.  
Reencontrar-me  
Com ilusões antigas  
Que a magia da serra  
Alimentou um dia  
E que se perderam na poalha  
do tempo.

O que foi que me trouxe à  
serra  
Numa manhã nostálgica  
Chuvosa e fria  
De nevoeiro intenso?

Não sei!  
Só sei que aqui estou,  
E sinto-me bem.

Mamito

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

**PANISINTRA**

PÃO E BOLOS NO SABOR DA TRADIÇÃO

**PANISINTRA** PADRILHAS REGISTRADAS DE SINTRA S.A.  
Sede: Av. D. FRANCISCO D'ALMEIDA, 12 2710-541 SINTRA  
TEL: 21 923 35 02 FAX: 21 923 03 92 panisint@ctk.pt

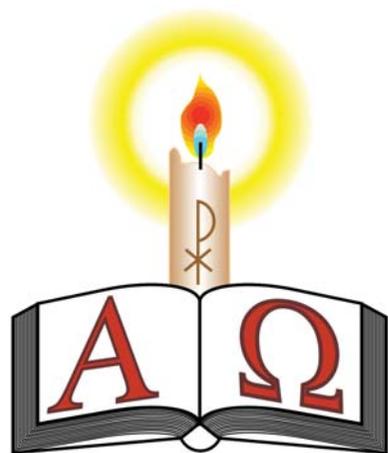
## Explicações Particulares

1º, 2º e 3º Ciclos  
Tlm: 96 376 15 39



## CELEBRAÇÕES E TRADIÇÕES DA ÉPOCA PASCAL

Guilherme Duarte



A Semana Santa e a Páscoa são ricas não só em celebrações religiosas de grande solenidade, mas também em manifestações e festividades profanas, inspiradas nos acontecimentos celebrados nessa época, a Paixão, Morte e Ressurreição de Jesus.

Se os ritos litúrgicos estão definidos pela Igreja e são idênticos em todo o mundo Católico, já as manifestações profanas divergem de terra para terra de acordo com a cultura e tradições de cada região. São tantas e tão diversificadas que seria impossível mencioná-las a todas neste apontamento, mesmo que eu as conhecesse a todas. Vou por isso falar de algumas que se destacam pela sua originalidade.

São várias as procissões que se realizam um pouco por todo o país: Procissão dos Ramos, do Senhor dos Passos e o encontro de Jesus com Sua Mãe, procissão do Ecce Homo, das Lanternas e das Endoenças, a Via Sacra, as procissões do Entero do Senhor e da Ressurreição. A par destas celebrações de cariz religioso há ainda as manifestações eminentemente populares tais como, por exemplo na Póvoa do Varzim, a Queima do Judas e Leitura do Testamento, o Passeio dos Bois da Páscoa que realizava na 5ª Feira Santa, a Serra- -Essa-Velha, (uma manifestação de amizade com as mulheres idosas da terra), o Jogo da Pela, que na Póvoa só era jogado no Domingo de Páscoa

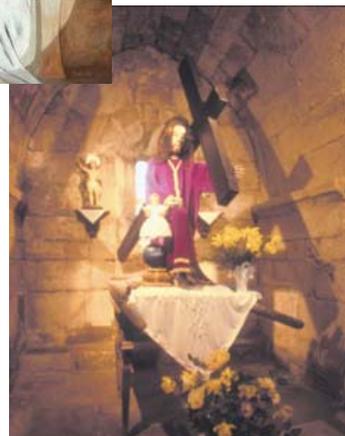
e na segunda-feira seguinte.

O Compasso ou a Visita Pascal é também uma tradição que se mantém ainda bem viva principalmente nos meios rurais do interior do nosso país, e que consiste num cortejo presidido pelo prior que com alguns acólitos leva o crucifixo a visitar as casas dos paroquianos que o pretendam receber e beijar.

Até há alguns anos atrás, as igrejas durante o período da Quaresma, estavam desprovidas de flores e as imagens eram tapadas com uma cortina roxa que só era retirada quando as campainhas, e os sinos, tocavam ao iniciar-se a recitação do Glória, na missa com que terminava a Vigília

Pascal.

O Ofício das Trevas e a cerimónia do Lava-Pés são ainda momentos importantes das celebrações religiosas no decorrer da Semana Santa.



## ARTE LITÚRGICA COM D. CARLOS AZEVEDO

Adelaide Ameida

Para toda a Vigararia VI, a tarde de Domingo, 15 de Março, foi de reflexão e aprofundamento sobre arte litúrgica, com Dom Carlos Azevedo.

Arte, como sinal da Beleza de Deus; arte, como resposta humana à transcendência. Arte, relação dialogante, com passado, presente e futuro.

A liturgia exige o olhar artístico, sóbrio, simples e digno. O Bispo fez um convite a despojar-se de tradicionalismos obsoletos, para que vingue a Beleza orante e não o que sufoca e anula toda a vivência litúrgica. Ritos e rituais, alfaias e paramentos, tudo concorre

para a Celebração Litúrgica rica de intimidade com Deus, que É a Beleza. Assim, há que ter atenção às razões do que existiu no passado e que agora não faz sentido, evitando tomar como absoluto o que não passará nunca de relativo.

Os materiais utilizados em alfaias litúrgicas, os tecidos e corte dos paramentos, a existência de imagens de santos nos templos foram alguns dos temas tratados por Dom Carlos Azevedo, neste encontro de pastoral litúrgica.

Olhar para o templo é centrar-se no altar, lugar de convergência de todo o movimento litúrgico. Altar,

ambão e lugar da presidência deverão ser destacados e revestidos do mesmo material, para se lhes dar o devido relevo. Perto do presbitério deve estar uma (única) imagem de Nossa Senhora.

A colocação do sacrário depende muito da arquitectura já existente e das possibilidades de deslocação, para evitar que fique nas costas da presidência, sempre que possível.

Quanto à conservação e necessário restauro, convém pedir ajuda ao Patriarcado de Lisboa, que tem contactos com instituições credivéis. Será de ter em conta a aprendizagem de técnicas



específicas, por parte de quem lida constantemente com a arte nas igrejas.

A visita, em grupos de 15 pessoas, ao museu de arte sacra, de S. Martinho, ficou para a segunda parte do encontro com D. Carlos Azevedo.

Seguiu-se avaliação,

comentários e desafios finais.

Em Igreja, tudo começa e acaba em oração. Assim aconteceu com a palavra orante do Bispo Auxiliar de Lisboa. E que a Beleza de Deus se torne cada vez mais presente nas igrejas e celebrações litúrgicas da nossa Vigararia!



## Renovamento Carismático

Manuela Simões (Nelinha)

Ocorreu, no passado dia 25 deste mês, o aniversário do Grupo de Oração "Nazaré" que este ano perfeitamente 29 anos de actividade. Este Grupo está integrado, a nível diocesano, na Associação do Renovamento Carismático Católico, que é vulgarmente designada pela sigla "RCC - Diocesano de Lisboa" da qual fazem parte, actualmente, 89 grupos de oração, espalhados pela área geográfica do Patriarcado.

O Renovamento Caris-

mático surgiu da força dinamizadora do Concílio Vaticano II e foi trazido para Portugal pelas mãos do Padre José Lapa e de um grupo de pessoas amigas, que o iniciaram em Fátima, no ano de 1974.

Como é sabido, não é um movimento no sentido clássico do termo, pois é aberto a todos os cristãos que querem deixar-se conduzir, na sua vida, pela força santificadora do Espírito Santo, sem necessidade de qualquer pré-inscrição

ou o cumprimento de outra formalidade.

Este dinamismo é alimentado pela oração individual e sobretudo pela oração em grupo e esta acontece, ao ritmo semanal, no caso do nosso Grupo "Nazaré", todas as terças-feiras, pelas 21 horas, na Igreja de São Miguel, em Sintra.

O Renovamento Carismático aposta fortemente na conversão e renovação de vida de cada um de nós,

através da descoberta e encontro com a pessoa de Jesus Ressuscitado e do seu Amor.

Deixamos um apelo a todos os cristãos de boa vontade, quer jovens quer adultos, a participarem na oração deste grupo.

Talvez seja uma oportunidade de se encontrarem com Cristo e de se deixarem por Ele renovar.

Assim o esperamos.



**Foto Comentário**  
Guilherme Duarte

**O Jardim da Preta**

Inexplicavelmente fechado durante anos, (em Sintra tudo demora anos!), o Jardim da Preta, anexo ao Palácio Nacional de Sintra, passou a estar de novo acessível ao público. É um espaço agradável, bem cuidado, com alguns pormenores interessantes e que oferece uma vista privilegiada para a serra e sobre a planície que se estende até ao mar. A coluna manuelina ali existente, o único elemento que resta do antigo repuxo de Sintra, construído à entrada do palácio no



século XVI, é o elemento mais importante deste jardim. Curiosas a figura da preta e do pagem, esculpidas em barro junto ao tanque. Apenas um reparo: porque não abrir ao público as duas salas que ali existem para que os visitantes possam apreciar os tetos interessantes que as decoram?

A fazer fé em informações, não oficiais, que recolhi no local, irá em breve ser também aberto ao público o Jardim do Príncipe, já praticamente limpo e recuperado, tal como

está a acontecer com a antiga horta, que fornecia os legumes para consumo da corte durante a sua estadia em Sintra. Infelizmente parece que, a Mata, um espaço adjacente ao palácio, com algumas espécies botânicas interessantes, em risco de se perderem, abafadas pelo matagal que por ali cresce livremente, esteja praticamente abandonada, não estando prevista, para os tempos mais próximos, (quantos anos?), a sua recuperação, que, diz-se, poderia ser feita por 4 ou 5 trabalhadores durante o máximo de dois meses. É pena, porque, a acreditar no que me foi dito, (eu não tive possibilidade de o visitar), trata-se de um espaço bastante agradável que deveria ser limpo e posto à disposição do público. Será que um dos monumentos mais visitados deste país não gera as verbas necessárias para se proceder à recuperação dessa Mata? E



sobre as ruínas do antigo Hotel Netto. Uma vergonha!

**Viagens Pelo Meu País**  
Jorge Carvalho

Após uma longa ausência, volto para vos descrever e interessar por novos destinos. Ficarão a conhecer um pouco melhor os sítios por onde passei, do que mais gostei e talvez vos abra o apetite para lá irem. Desde destinos nacionais a internacionais. Visitas de um dia, dois ou mais ainda, para vos fazer viajar.

Tendo tido a oportunidade de passar um fim-de-semana em Porto de Mós, é este o destino escolhido para a crónica deste mês.

O nome e a história de Porto de Mós (Portus de Molis) nasceu há mais de 2000 anos no tempo em que o rio Lena era navegável e as jangadas

romanas aqui embarcavam as pedras de mós, talhadas na Pedreira do Figueiredo e, mais tarde, o ferro das minas de Alqueidão da Serra.

Porto de Mós é uma calma e pacata vila do distrito de Leiria onde o seu castelo, um dos mais bonitos de Portugal, completamente reconstruído em estilo palaciano, é o elemento dominante visível de quase toda a vila. Com dois torreões revestidos de cerâmica verde, que reflectem todo o esplendor desta vila,

o castelo de Porto de Mós alberga esporadicamente exposições de arte. Além do castelo, o Pelourinho, o Cruzeiro e toda a arquitectura

senhorial são dignos de um olhar mais atento. Espalhadas por Porto de Mós estão também as 15 estações da Via-sacra representadas em painéis de azulejo.

Como os passeios têm que ter uma pequena faceta gastronómica, sugiro uma passagem pela tasquinha da D. Maria (Livramento) onde se come um bacalhau na brasa que vai certamente retemperar as forças para o resto do passeio.

Após o almoço temos várias opções: Batalha, Leiria, Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros entre outros destinos que também valem a pena visitar ou revisitar.



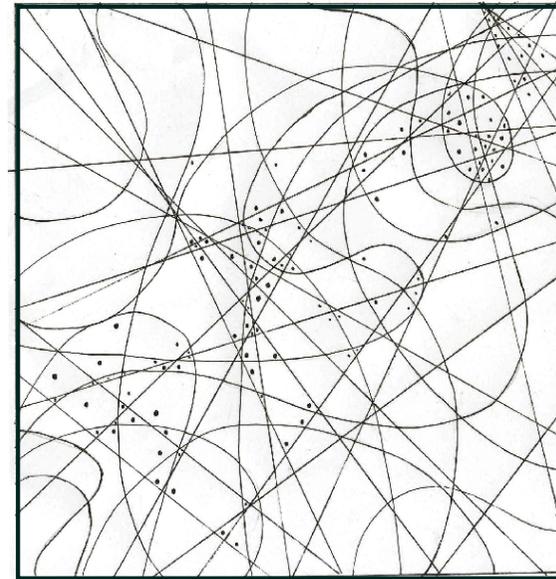
**COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA**  
Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira

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

**Para os mais pequenos**  
Leonor Wemans

Queridos amigos, está quase a chegar um dia muito importante!

Pinta todos os espaços que estão assinalados com um ponto para descobrires o que está escondido. Em seguida tenta decifrar a frase que está escrita em código, por baixo do quadro. No fim, podes pedir aos teus pais para te ajudarem a procurar e ler na Bíblia Sagrada, (Lc 24, 1-12) o que diz respeito a esse acontecimento.



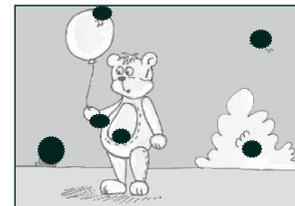
●	♫	♦	#	♦
J			U	

▼	♫	♦	♦	#	♦	\$	@	◀	—	#
E		S						T		

Δ	☀	♫	☀	#	@	Δ
L				I	A	

Solução: Jesus ressuscitou! Aléluia!

**Soluções do número anterior**



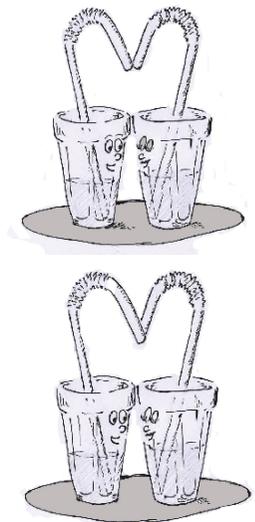
2	1	7	8	5	6	4	9	3
4	9	3	1	2	7	8	6	5
6	8	5	9	3	4	2	7	1
1	3	2	7	9	5	6	8	4
9	4	8	6	1	2	5	3	7
5	7	6	4	8	3	9	1	2
8	2	4	3	7	9	1	5	6
3	6	1	5	4	8	7	2	9
7	5	9	2	6	1	3	4	8

**Anedotas:**

- Ontem quis tomar banho no aquário.
- No aquário?! E há espaço no teu aquário para tomares banho?
- Não seil Não encontrei o fato de banho.

Organiza-se um jogo de futebol entre a equipa dos elefantes e a equipa dos ratos. No fim do jogo, os elefantes desculpam-se:  
- Sentimos muito por termos esmagado metade dos vossos jogadores!  
- Não faz mal - dizem os ratos. - Nós também vos demos muitos encontros.

**Descubra as 5 diferenças**



L. WEMANS

**Sudoku - puzzle**

N.º21 -Abril:

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

ANO PAULINO P. Abílio Lucas

(continua na pág. 13)

III - A Missão e a Evangelização vistas a partir de São Paulo "PAULO, o MISSIONÁRIO"

O texto que hoje escolhi, (Act 22, 13-21), para partilhar convosco ao longo de mais uma etapa da viagem que nos propusemos fazer juntos, em companhia de São Paulo, inscreve-se, num texto de maior envergadura, quer bíblica quer teológica, que é todo o capítulo 22 do Livro dos Actos dos Apóstolos, intitulado: «Discurso de Paulo aos judeus de Jerusalém». É uma e mesma linha de continuidade do escrito anterior, em que falamos de Paulo, o Apóstolo, já que ser apóstolo e ser missionário encerram em si tantos pontos de convergência que não é fácil separá-los.

Ressalto apenas alguns dos versículos que servirão

de reflexão à temática que hoje procurarei tratar.

«...Saulo, meu irmão, recupera a vista. ... para conheceres a sua vontade, para veres o Justo ... porque serás testemunha diante de todos os homens, acerca do que viste e ouviste. E agora, porque esperas? Levanta-te, recebe o baptismo e purifica-te dos teus pecados, invocando o seu nome. ... Vi o Senhor e Ele disse-me: 'Apressa-te e sai rapidamente de Jerusalém, porque não receberão o teu testemunho a meu respeito. ... Ele, então, disse-me: 'Vai, que te vou enviar lá ao longe, aos pagãos'».

Dentre outros versículos, nestes sobressai o carácter missionário do Apóstolo.

v. 15...serás testemunha diante de todos os homens,

v. 16...Levanta-te, recebe o baptismo e purifica-te dos teus pecados,

v. 18...Apressa-te e sai rapidamente de Jerusalém v. 21...Vai, que te vou enviar lá ao longe, aos pagãos.

Paulo é encaminhado, e nós com ele, para a missão. A ele, Ananias, expressão da Igreja, disse o que a cada um de nós o Ressuscitado continua a dizer: "meu irmão, recupera a vista".

E quando recuperamos a visão, Ananias continua a dizer-nos hoje, por Jesus Cristo, que é dizer pela Igreja, a cada um, de modo particular e pessoal: "O Deus dos nossos pais predestinou-te para conheceres a sua vontade". Este modo de ser eleito, de ser curado, de ser encontrado por Jesus, é experimentado na realidade da Igreja e significa que Deus nos escolhe, nos chama, não para fazer a nossa vontade, mas a sua vontade porque no-la dá a conhecer e assim, cada um

cumprir a missão a que está chamado.

Ananias diz a Paulo: «O Deus dos nossos pais predestinou-te»; Deus o escolheu para conhecer a Sua vontade que é dizer, conhecer esse olhar de amor sobre o mundo, sobre cada um de nós e de nós sobre cada um dos nossos irmãos, criados pelo mesmo Deus, sob o mesmo amor, razão única para qual todos chamamos: ABBA, que quer dizer Pai, Paizinho, expressão carinhosa que revela de modo claro, o amor que Deus nos tem.

Ficar diante do Senhor para o conhecer melhor, ficar diante d'Ele, vê-Lo, fazer tudo é fruto desse olhar só assim podemos entender o que Ele quer de cada um de nós.

veres o Justo», como cada um de nós, hoje, de modo concreto o continua a ser. Ver o justo, foi a missão de Paulo; é a missão de cada baptizado em Cristo. Como filhos muito amados de Deus, cumprimos a nossa missão se toda a nossa vida se configurar e for um permanente «VER», o Deus totalmente revelado em seu Filho, o Justo de todos os justos.

Paulo foi escolhido, «para

Farmácia Marrazes. Propriedade e Direcção Médica da Dra. Osélia Maria Simões Casinhas. Largo Álvaro de Albuquerque, n.º 24 - Estrelita. Telef.: 21 920 00 88 Fax: 21 920 50 48

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

Intenções do Papa para Abril



A fim de que o Senhor abençoe o trabalho dos agricultores com uma colheita abundante e torne os povos mais ricos sensíveis ao drama da fome do mundo.

A fim de que os cristãos, que atuam nos territórios em que as condições dos pobres, dos fracos, das mulheres e das crianças são mais trágicas, sejam sinal de esperança, graças a sua corajosa testemunho do Evangelho da solidariedade e do amor.

Calendário Litúrgico em Abril - Ano B

Dia 5 - DOMINGO DE RAMOS DA PAIXÃO DO SENHOR

LEITURA I Is 50, 4-7 "Não desviei o meu rosto dos que Me ultrajavam, mas sei que não ficarei desiludido"

SALMO 21, 8-9, 17-18a, 19-20, 23-24 (R. 2a) "Meu Deus, meu Deus, porque me abandonastes?"

LEITURA II Filip 2, 6-11 "Humilhou-Se a Si próprio; por isso Deus O exaltou"

EVANGELHO Forma breve Mc 15, 1-39

"Paixão de Nosso Senhor Jesus Cristo"

Dia 12 - DOMINGO DE PÁSCOA

LEITURA I Actos 10, 34a, 37-43

«Comemos e bebemos com Ele, depois de ter ressuscitado dos mortos»

SALMO 117, 1-2, 16ab-17, 22-23 (R. 24) "Este é o dia que o Senhor fez: exultemos e cantemos de alegria."

LEITURA II Col 3, 1-4 «Aspirai às coisas do alto, onde está Cristo»

EVANGELHO Jo 20, 1-9 «Ele tinha de ressuscitar dos mortos»

Dia 19 - DOMINGO II DA PÁSCOA

LEITURA I Act 4, 32-35

«Um só coração e uma só alma»

SALMO 117, 2-4, 16ab-18, 22-24 (R. 1) "Dai graças ao Senhor, porque Ele é bom, porque é eterna a sua misericórdia..."

LEITURA II Jo 5, 1-6 «Todo o que nasceu de Deus vence o mundo»

EVANGELHO Jo 20, 19-31

«A paz esteja convosco. Assim como o Pai Me enviou, também Eu vos envio a vós»

Dia 26 - DOMINGO III DA PÁSCOA

LEITURA I Actos 3, 13-15, 17-19

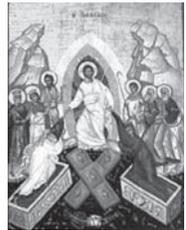
«Matastes o autor da vida; mas Deus ressuscitou-o dos mortos»

SALMO 4, 2, 4, 7-9 (R. 7a) "Fazei brilhar sobre nós, Senhor, a luz do vosso rosto."

LEITURA II Jo 2, 1-5a «Ele é a vítima de propiciação pelos nossos pecados, e também pelos do mundo inteiro»

EVANG. Lc 24, 35-48

«Vede as minhas mãos e os meus pés: sou Eu mesmo»



Páscoa.

"Eu sou a vida! Quem crê em mim terá a vida eterna!"

ANO PAULINO P. Abílio Lucas

(continuação da pág. 12)

Mais do que dar testemunho, algo que parte de mim, da minha vontade, cada um é chamado a ser testemunha, expressão d'Aquele que me é anterior e que existe e subsiste em mim, desde o ventre materno.

v. 16 E agora, porque esperas?

O encontro com Jesus está sempre a acontecer; não tem dia, não tem hora, é de toda a hora, como Ele mesmo o refere na parábola dos trabalhadores que envia para a vinha.

Até ao entardecer Jesus ainda encontra alguém, algum de nós, que manda para a sua vinha, que é dizer, para a Igreja onde cumprirá a sua missão; não a missão que quer ou lhe dá jeito fazer, mas aquela que a Igreja lhe confia. Aqueles

esquecidos, desprezados ou mesmo marginalizados pelos que contratavam, não o foram, contudo, pelo dono da vinha. O Senhor, a todos chama, a todos dá uma missão, a todos paga o mesmo salário, sem qualquer discriminação. Na sua casa há sempre mais uma missão para mais um; nenhum é excluído se ouvir o chamamento do Senhor.

Porque esperas? Esta é a pergunta que o Senhor hoje me faz, te faz a ti, pessoa concreta, na tua paróquia, na tua Igreja que é a Sua, a tua vinha, que Ele te confia.

Importa perceber como vai a minha preguiça. A minha vontade de trabalhar para e com o Senhor. Não por um acto voluntarismo, mas como resposta ao chamamento,

à interpelação de Deus na minha vida.

Amissão até pode provocar cansaço mas há-de ser certamente um cansaço que des cansa, que serena, que torna leve, porque me liberta das minhas cargas porque passo a transportar o peso "leve" da humildade do Senhor, do amor ao próximo, à Sua semelhança, que sabe cuidar das suas ovelhas, conhece cada uma pelo seu nome, chama-as e elas seguem-No.

Conforta-nos a certeza que Ele não nos pede mais do que possamos dar. A missão a que nos chama, está sempre ao alcance das nossas forças.

Iniciámos o nosso texto com «Saulo, meu irmão, recupera a vista».

Nesse instante começou a ver; é o momento em que fica



bem realçada a fé, a força e o poder da Igreja. Esta confiança de Paulo que acredita, que realiza a vontade do Senhor, há-de conduzi-lo ao cumprimento da sua missão, consequência do encontro com o Ressuscitado.

Hoje é o dia de cada um de nós recuperar a vista, en-

contrar a Igreja e a missão que lhe está destinada, que lhe é pedida. Para cada um, deve procurar dentro de si a resposta à pergunta: Porque esperas? Recupera a vista, escuta o Senhor.

SERVIÇO LITÚRGICO DE 31 DE MARÇO A 26 DE ABRIL. Includes liturgical calendar for days 9-26 with readings and prayers.

## Crónicas do CA

Carlinda Cerveira

### A Nossa Identidade

A identidade de um povo, de uma nação, passa também pela sua língua materna.

Por isso mesmo no Cruz Alta temos como preocupação, chamar a atenção para a forma como falamos ou escrevemos até porque, hoje em dia cada vez mais se dão erros.

Basta vermos o que se está a passar com o computador. Magalhães que tem vindo a ser distribuído pelas escolas e traz erros ortográficos de palmatória, para além dos erros de carácter gramatical em geral. Isto é bastante grave tanto mais que este computador assim deficiente, induzirá as camadas mais jovens da população escolar à prática do erro; mas se tivermos em conta que nesta faixa etária os primeiros registos são tão profundos que muitas vezes se radicam definitivamente, então apercebemo-nos da

elevada gravidade que toda esta questão assume.

Como entender a ligeireza do ME, relativamente a estas questões e depois de em 1996/97, tentando implementar uma nova terminologia linguística que referia ser de carácter científico e resultante de cuidado estudo por parte de entendidos na matéria?

Esta terminologia complexa que pretendia romper radicalmente com os tradicionais conceitos gramaticais e estruturais da nossa língua e que em nada a iria tornar mais acessível, numa época em que nos deveríamos preocupar em divulgá-la e antes estabelecer acordos ortográficos com os povos que a adoptaram.

Certo é que depois de durante um tempo esta circunstância ter provocado grande agitação e trabalho junto dos docentes, o ME não mais falou no assunto e ao que parece continuam a ser publicados livros de estudo com base na terminologia tradicional.

Mas ainda a propósito da nossa identidade importa que conheçamos e recordemos momentos melhores ou piores, mais remotos ou recentes da nossa história, que fazem parte de todos nós portugueses.

Falando ainda da nossa língua materna recorde-se a responsabilidade que temos de a preservar também como elo de ligação entre nós e outros povos que a adoptaram por influência e permanência de Portugal, mas sobretudo, porque foi a forma de entendimento entre etnias diferentes que, em vários casos, constituem um só Estado.

Muito concretamente em África é o que se passa na Guiné, Angola e Moçambique; o mesmo se verificou com o Brasil e pelo andar da carruagem, os portugueses ainda não-de reconhecer que será o Brasil a empenhar-se na preservação da Língua Portuguesa.

## Notícias do Rotary

Graça Camara Sousa

### Mais 30

A campanha do Rotary Club de Sintra "Dê Uma Tampa à Indiferença" continua a dar cadeiras. Estamos quase a chegar às 250!

Assim, o Rotary Club de Sintra, convida todas as pessoas a tomar parte em mais uma entrega de cadeiras de rodas, que terá lugar no próximo dia 18 de Abril, pelas 10:30 h, no Palácio Valenças em Sintra.



E como o nosso clube faz 30 anos no dia 4 deste mês, vão ser distribuídas, precisamente 30 cadeiras.

Apareça e se tiver tampas em casa pode trazê-las.

Esta cerimónia também é para si, pois sem a sua preciosa colaboração, esta campanha "não teria tampas para andar".

## Palavras para ler e ver

Maria Joao Bettencourt

### Firmin

Sam Savage

Uma ratazana que "devora" livros. A leitura torna-se o seu principal alimento. O dono da livraria onde ela própria nasceu e aprendeu a ler, um escritor falhado, o seu herói.

A leitura desperta nela todas as emoções e sentimentos humanos. Vive e sente como um ser humano, mas presa a um corpo de ratazana.

Sam Savage escreve este romance, o seu primeiro romance, aos 65 anos. Consegue mostrar-nos o que é a paixão pela leitura, alternando entre um estilo algo divertido, irónico ou mesmo emotivo.



### Dá-me o teu amor

Marisa de Los Santos

Três mulheres. Três formas de estar na vida. Ao cruzarem-se, a sua mistura oferece-lhes novas emoções, revela segredos e sentimentos. Aprendem a aceitar-se a si, aos outros e ao que a vida lhes oferece.

Da mesma autora de "O amor não espera à porta", este romance de Marisa de Los Santos esteve 20 semanas nas listas de Best-sellers do New York Times.



## Fa lando de Cinema

Guilherme Duarte

FILME EM DESTAQUE: "GRAN TORINO"

Realizador: Clint Eastwood

Intérpretes: Clint Eastwood; Geraldine Hughes; John Carroll

Lynch

Género: Drama / Thriller

Idade: M/12 anos

(Filme de qualidade)

Duração: 112m

A breve reflexão que tenho por hábito fazer no final de cada filme, transportou-me desta vez aos tempos longínquos da minha infância, mais propriamente a um filme português muito antigo, do qual apenas recordo o nome: "Não Há Rapazes Maus". A frase é conhecida e foi celebrada no primeiro quartel do século passado pelo padre Américo Monteiro de Aguiar, o fundador, em 1940, da "Obra da Rua", vulgarmente conhecida por "Casa do Gaiato", criada para recolher, apoiar e defender rapazes em perigo. O filme não era mais do que a transposição para o cinema da vida e obra do próprio padre Américo. Não existe nenhuma relação evidente entre o filme que eu acabara de ver e a recordação que ele me suscitou, mas a verdade é que dei por mim a colocar-me algumas questões: o que é na realidade uma pessoa má? Será que não há mesmo rapazes maus? E homens maus, haverá? E existirá alguma diferença entre pessoas más e más pessoas? Se existe, qual será? Estou em crer que a análise séria destas interrogações proporcionaria uma longa e interessante discussão, principalmente entre pessoas ligadas à área da Sociologia. No filme não se encontra nenhuma resposta a qualquer destas perguntas porque elas nem sequer ali são feitas. Mas se houver alguém interessado em esclarecer estas dúvidas, talvez encontre neste filme algumas pistas.

Esta breve, e possivelmente inadequada, divagação sobre a existência da maldade no ser humano, seja ela natural ou adquirida, pretende servir de introdução ao meu comentário sobre o filme "Gran Torino", o mais recente trabalho de Clint Eastwood a ser estreado em Portugal. É mais uma pérola das muitas que este prestigiado cineasta nos tem oferecido ao longo da sua profícua e gloriosa carreira. Trata-se de uma história simples e bonita, que tem como personagem nuclear um homem presumivelmente mau.

Walt Kowalski, (Clint Eastwood), um cidadão americano de ascendência polaca é um veterano da guerra da Coreia, marcado pelas consequências trágicas do conflito e que mantém bem viva a memória da violência e crueldade que presenciou nos campos de batalha. A angústia que as recordações da guerra ainda lhe provocam

transformou-o num homem amargurado, intolérante, insolente e intratável. Depois da morte da mulher, talvez a única pessoa que lhe entrecia o coração, Walt ficou só. Incapaz de dialogar com os filhos foi-se isolando progressivamente à medida que os familiares se afastavam dele e os amigos e vizinhos iam desaparecendo do bairro, e eram substituídos, nas casas que iam deixando vagas, por imigrantes asiáticos, gente que ele desprezava e hostilizava ostensivamente. Como amigos, restaram-lhe por fim, apenas a sua velha cadela e o barbeiro italiano, que ele adorava insultar quando



o visitava e que lhe respondia no mesmo tom, para divertimento de ambos. A "menina dos seus olhos" era, no entanto, um automóvel Ford, um Gran Torino de 1972, que ele caprichava em manter em estado impecável e a brilhar. A sua vida era alimentada apenas com o carinho que dedicava à cadela, o orgulho que sentia pelo Gran Torino e o desprezo com que tratava os novos vizinhos. Ah! Também tinha uma predileção especial pela sua velha espingarda, que ele mantinha sempre por perto.

Um dia, porém, acontece algo que irá ser determinante na mudança de atitude de Walt que, se não morria de amores pelos asiáticos, abominava ainda mais a

cobardia dos grupos de marginais. O acaso fá-lo cruzar-se, numa situação melindrosa para ela, com a jovem vietnamita que mora ao seu lado e, sentindo-a em perigo, não hesita em defendê-la. Essa rapariga irá a partir daí, começar a moldar, pacientemente, um novo Walt Kowalski e tudo irá mudar na vida desse homem endurecido pelos horrores da guerra e pela sua incapacidade de lidar com os afectos. A jovem descobriu que, a semente da bondade com que todos nascemos, não tinha ainda definido completamente no coração de Walt e, qual jardineira dedicada e cuidadora, conseguiu fazê-la germinar e crescer sobrepondo-se às ervas daninhas que haviam tomado conta dele.

Foi esta jovem, que com a sua doce irreverência, descobriu e revelou a generosidade que existia em Walt, que me fez recordar o tema do padre Américo. Tal como ele, a rapariga acreditava que o bem era capaz de se sobrepor ao mal, e apercebera-se que o seu intratável vizinho estava muito longe de ser um homem de coração empedernido, mas apenas o deixara gelar, nada que um pouco de afecto não conseguisse resolver. Ela ofereceu-lhe o calor necessário para derreter o gelo que, transformado numa lágrima lhe escorregou pela face na mais bela cena

deste filme. Pelo menos na minha opinião. Antes de morrer, a mulher do ex-combatente, pediu ao padre da paróquia, um jovem acabado de sair do seminário, que lhe promettesse que olharia pelo marido e que o convencesse a confessar-se, porque há muito que ele andava arredado da Igreja. Não foi feliz o padre nas suas primeiras abordagens mas não desanimou, nem desistiu, ao ser recebido com impertinência e hostilidade. Quando um dia Walt, depois de tomar uma decisão dramática para defender o irmão da sua amiga oriental, resolve ir confessar-se, apenas menciona três pecados que cometera ao longo de 50 anos de ausência do

confessionário. – Só isso? – estranhou o sacerdote. – Só? Têm-me atormentado a vida ao longo de todos estes anos – respondeu Kowalski.

Acho que não é preciso dizer mais nada.

## Ficha Técnica

Jornal Cruz Alta

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

Publicação mensal da



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

### Direcção:

Mafalda Pedro; José Pedro Salema;  
Guilherme Duarte; P. Abílio Lucas;  
Rui Antunes; P. António Ramires.

### Jornalista:

Guilherme Duarte

### Colaboração:

António Monginho; Maria Brás;  
Diác. António Costa; Elsa Tristão;  
Ana Maria Calisto; P. Abílio Lucas;  
Rui e Diana; Miguel Forjaz;  
Joana Pedro; Leonor Wemans;  
Graça Camara de Sousa; Maria João Bettencourt;  
Eugénia Von Hafe; Adelaide Almeida;  
Sininho; Jorge Carvalho.

### Fotografia:

Arquivo Cruz Alta; Rui Antunes;  
Mafalda Pedro; Internet;  
Guilherme Duarte;

### Edição gráfica e paginação:

José Pedro Salema; Leonor Wemans;  
José Pedro Rodrigues; José Miguel Rodrigues;  
Miguel Elias;

### Revisão de textos:

Graça Camara de Sousa

### Área financeira:

Mafalda Pedro.

### Distribuição e assinaturas:

João Valbordo; Manuela Alvelos;  
Manuel Sequeira; Guilherme Duarte;

### Publicidade:

Graça e Álvaro Camara de Sousa  
937 198 124  
cruzalta-publicidade@paroquias-sintra.net

### Impressão:

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

**ANTIGA FÁBRICA**  
DE QUELHAS FINAS DA  
PIRIQUITA  
CONSTÂNCIA GOMES PIRIQUITA

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

**ANTIGA FÁBRICA**  
DE QUELHAS FINAS DA  
PIRIQUITA  
CONSTÂNCIA GOMES PIRIQUITA

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

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



## PEQUENAS HISTÓRIAS

Leonor Wemans



## PEQUENOS ESCRITORES

Joana Pedro (5 anos)

### A família feliz

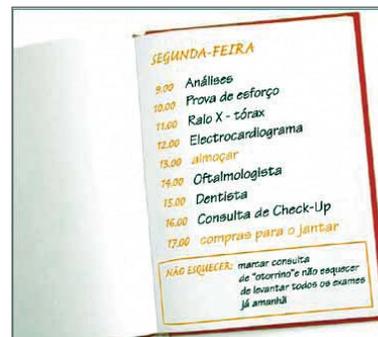
Era uma vez uma menina muito vaidosa que se chamava Joana, ela tinha um mano que se chamava Miguel, era bebé e ela gostava muito dele. Tinha também duas avozinhas, um avó Quim-Quim, e uma tia FÁ

que brincava muito com ela. Esta menina dormia na cama dos pais com o seu boneco snoopy. Havia uma pessoa muito maluca que se chamava senhor dom Nuno, tinha peixes e gostava muito deles. Havia uma senhora

que se chamava Paula, ela gostava muito da filha e a filha gostava muito dela. A menina Joana também tinha uma filha que se chamava Maria Inês e que um dia decidiu ir a um desfile de palhaços na Expo, havia lá gatinhos e chegou toda cheia de pêlos e afiita por causa da alergia. O avó dela,

o senhor dom Nuno zangou-se com ela porque trazia muito pêlo, a avó dela lavou-a, pô-la a dormir a sesta e a menina Joana pôs-lhe a chupeta.

A menina Joana também tinha um mião que fazia ronrom mas que não deitava pêlos mas que era alérgico às plantas.



## 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