



RESSUSCITOU!



Pág. Centrais



MAIO
Mês de Maria
Mês da Mãe

Pág. Centrais



Editorial
Zé Pedro Salema

Amor de Mãe

Falar de amor hoje em dia, tornou-se vulgar. E tantas vezes este termo é utilizado desprovido de qualquer sentido ou sentimento, de uma forma banal,

Mas, chegados a este mês de Maio, não posso deixar de sentir, como sempre acontece, o mesmo arrepio que me invade e me faz vibrar nesta altura, quando penso demoradamente no amor da Mãe. E recordo a minha Mãe, a Mãe dos meus filhos, a nossa querida Mãe do Céu.

Da minha Mãe, que me ajudou a caminhar na vida e me abriu os olhos ao Amor de Deus.

Da minha mulher, que é entrega total na ajuda aos nossos filhos, que lhes dá as mãos para os encaminhar nos primeiros passos das suas vidas, com os olhos postos no Amor de Deus.

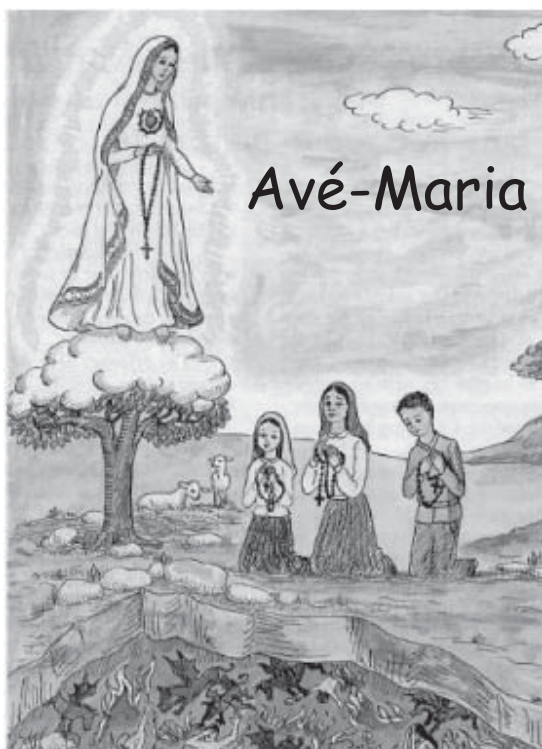
De Nossa Senhora, e nossa Mãe, que nem por um momento nos perde de vista, que nos ama, com o Amor de

Cristo, no sofrimento, na dor, no pecado. Com o seu carinho e ternura, nos conforta e nos acolhe ao Amor de Deus. Só ela sabe, como ninguém, a melhor forma de nos aproximar de Cristo. Afinal, ela foi a escolhida para ser Sua Mãe!

Bem-aventuradas todas as Mães, que são na terra a Luz de Cristo descida dos Céus.

Neste mês de Maio, queremos pedir-te, Maria, dá-nos a tua mão, ajuda-nos a compreender a tua obediência, o teu silêncio, a tua devoção. A tua força e o teu amor. E ensina-nos a rezar.

Neste mês de Maio, querida Mãe, ajuda e protege todas as Mulheres do mundo. E que elas também possam sentir, como só tu sentes, o calor do Amor de Deus Pai, pois "Deus é amor, e quem permanece no amor permanece em Deus e Deus nele" (1 Jo 4, 16).



Os Nossos Padres
P. António Ramires

Páscoa e Maria, Mãe de Deus e Mãe da Igreja

Não é o túmulo vazio que prova a ressurreição de Jesus. A vida não se prova com a ausência dum morto, mas com a presença de um vivo. A prova maior veio das aparições: a aparição do anjo e, sobretudo, as aparições de Cristo às mulheres e aos discípulos. Mas as grandes testemunhas foram os Apóstolos: primeiro, oculares, presenciando o acontecimento; depois, com a sua pregação e a sua vida.

Paixão-Morte-Ressurreição foram, aliás, o centro da primitiva pregação dos Apóstolos e o primeiro núcleo dos evangelhos a ser escrito. À luz desta experiência-certeza da Ressurreição é que tudo o mais foi entendido acerca da doutrina e vida de Cristo, a partir do Pentecostes. Cristo regressa vivo ao meio dos Seus, que já não apenas discípulos e Mãe, mas Seus "irmãos". E esta experiência de pertencerem à família de Jesus devia ser muito sentida pelos primeiros cristãos. E nós?

Para nós a festa da Páscoa, com o fogo novo e a luz do círio pascal, expressa alegremente a nossa fé comunitária na libertação. Através da criação do homem e mundo novos, Cristo liberta-nos do homem caduco e submetido ao pecado. Isto não se consegue por meio de artes mágicas. Deus deu o primeiro passo na ressurreição de Jesus. Mas tem, também, um preço para nós: colaborar pessoalmente com a graça e a força do Espírito, morrendo com Cristo para o pecado. Por isso, é-nos proposta a conversão total: de mentalidade, coração e conduta, como princípio de uma vida nova, não nos conformando com este mundo e aspirando aos bens do alto.

Maria ajuda-nos nesta transformação, porque nela se realizou o facto mais surpreendente de toda a história humana: o encontro de Deus

com o ser humano. Encontro tão pessoal que a Palavra eterna, o filho do Pai, se tornou humano em Maria e incarnou na nossa raça. Diz-nos S. Paulo na Carta aos Gálatas: "Quando se cumpriu o tempo, enviou Deus o seu Filho, nascido de uma mulher, nascido segundo a Lei, para resgatar os que estavam sob a lei". É, de facto, também a grandeza da sua maternidade que origina as outras características e funções da figura sublime de Maria de Nazaré: concepção imaculada, co-redenção, assunção, mediação subordinada à de Cristo, maternidade espiritual sobre a Igreja e a sua condição de membro tipo, seu modelo e imagem; bem como o culto e devoção do povo cristão a Maria, a Mãe do Senhor.

E esta nossa nobre terra portuguesa, desde os primórdios da sua fundação, percebeu isto e dedicou sempre a Maria um carinho e uma atenção tais que lhe mereceram o epíteto de "Terra de Santa Maria", claro que nestes dias não podemos esquecer que D. Nuno Álvares Pereira adoptou também este nome Nuno de Santa Maria, hoje S. Nuno de Santa Maria.

Por isso, a nossa mais fácil, mais rápida e segura união e transformação em Jesus Cristo, é seguir o mesmo caminho que estabeleceu a perfeita união de Cristo com os homens, e esse caminho é Maria. Deixo-vos pois este convite de viverdes este Tempo Pascal e mês de Maria bem unidos a Ela, e com umas palavras bem a propósito de D. Vasco Cabral da Câmara:

"Portugal nasceu cristão, bem dentro da guerra, entre cristãos e árabes. Na crise que levou à independência, assumiu a missão de defesa da Fé Cristã, em união com o Santo Padre em Roma. Quando houve o risco de termos um rei, que adoptou um anti-Papa, o Povo revolta-se numa



guerra em que se afirmou fiel ao Papa de Roma e vence a guerra. Mais tarde num confronto com um poderoso Império, de que se libertou, volta a assumir o tradicional apostolado no Ultramar. Nessa altura o Rei, temendo um mau desfecho, proclama, acompanhado pela Nação, Nossa Senhora da Conceição Padroeira de Portugal e do Ultramar. Passam-se mais uns tempos e surge uma mudança política com a intenção de abolir a Igreja Católica, Apostólica, Romana em Portugal. Sete anos após esta perseguição aos Católicos, Nossa Senhora do Rosário desce na Cova da Iria e revela a três pastorinhos que o "Dogma da Nossa Fé" não será abolido em Portugal. O Povo Português viveu todo o século XX, com estes dois "Dogmas", solenemente e publicamente proclamados, sendo o primeiro por um governo laico e o segundo pela Senhora do Rosário de Fátima ao descer na Cova da Iria. No ano 2000, ao terminar a terceira geração, que deveria acabar com a Igreja Católica, nada aconteceu com o Povo ajoelhado aos pés de Nossa Senhora de Fátima".

No próximo dia 13 de Maio, na nossa Procissão das Velas (a ter lugar entre S. Pedro e Sta. Maria), devemos, pois, agradecer a Nossa Senhora Padroeira e Rainha de Portugal toda a protecção de que temos beneficiado, suplicar a Sua intercessão para mais estes tempos difíceis e proclamar o SEU GLORIOSO TRIUNFO.

 **Notícias de Moçambique**
Rui e Diana

A Missão não pára

Enquanto esperamos pela construção do edifício da escolinha/biblioteca, já começámos a apoiar os alunos do Desafio Moçambique nos estudos. Aos sábados de manhã cedo, muitos dos alunos fazem 5 a 10 kms a pé para poderem consultar os manuais escolares (é difícil terem acesso ao livros pois são bastante caros). Damos

também uma ajuda, dando explicações nas disciplinas em que têm mais dificuldades.

O Projecto de construção já foi aprovado pelo município e a bênção da primeira pedra já foi realizada pelo Padre Diamantino na presença das irmãs Franciscanas, dos catequistas e do Pe. Gabriel. Nós também fomos testemunhas, assinando o nosso nome na

folha que posteriormente foi depositada por baixo da pedra. Uma cerimónia simples, mas com bastante significado para as gentes de cá.

A vivência da Páscoa para nós foi diferente. Habitados a viver o Tríduo Pascal em Portugal, aqui deparámo-nos com uma cultura que celebra a morte e ressurreição do Filho de Deus de um modo muito



específico: todos os momentos são motivo de canto, e na Páscoa de dança, batucada e Kulungwanes (gritos de louvor africanos). Como exemplo, tivemos uma Vigília Pascal que começou às 20h e terminou às 00h45m. De realçar que teve 23 batismos e 3 casamentos. Apesar do prolongar da hora, foi sempre em ambiente de festa. Vivemos esta Vigília de uma maneira

tão intensa, que nem demos pelo decorrer do tempo. Não há palavras que consigam explicar tudo o que sentimos! Realmente só vivendo!

Neste momento encontramos-nos a trabalhar no futuro site do Centro do Guiúá que esperamos que esteja online em Maio. Despedimo-nos na certeza de estarmos juntos pela oração e pela missão!



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

 **SAPPANISCO**
SONHOS E BRINCADEIRAS

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

no Largo da Feira de São Pedro de Sintra.

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

PAINÉIS PLASTIFICADOS

MELHORES VEDAÇÕES UM INVESTIMENTO COM TODA A SEGURANÇA

VEDAÇÕES • REDES • ARAMES • POSTES

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

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

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

A dor, o sofrimento e a doença

Dizemos nós, quando sofremos, que nos queremos ver livres da dor. A verdade é que ninguém deseja a dor, mas ela nunca cessou de existir. Tem-se manifestado de diversas formas, ao longo da História e dos séculos... mas nunca partiu. Nunca foi uma praga que um dia Deus fizesse aparecer e depois desaparecer. A dor, a doença e o sofrimento estão intimamente ligadas e vieram para ficar. Talvez Deus queira ensinar-nos algo com essa *falta de clemência* que parece ter connosco. Porque será e o que será? A resposta do povo é que *só Deus e nós sabemos* – uma espécie de pacto secreto unicamente mencionável em penitência ou confissão. Na realidade, se Deus não nos provasse no sofrimento, atrever-nos-íamos nós a mudar? Que tipo de lições podemos nós tirar da dor, da doença e do sofrimento?

Diz-nos **Marcel Proust** (França, 1871-1922, escritor), que **“Só nos curamos de um sofrimento depois de o haver suportado até ao fim”**. Parece irónico mas, na realidade, ele tem razão. Quando não queremos aprender algo, o facto repete-se, ininterruptamente, até nos vencer por cansaço e nós dizermos finalmente *aprendi!*

“O homem é um aprendiz, a dor a sua mestra”, ensina-nos **Musset** (França, 1810-1857, Poeta/Dramaturgo). Na verdade, se não sentimos dor, se estamos felizes, se estamos bem, porque haveremos nós de experienciar o sofrimento? A dor vem-nos lembrar que existimos e o quanto tudo o que temos é efémero; que o sofrimento está a um passo apenas e que a doença pode entrar na nossa vida sem pedir licença ou dar aviso prévio. Por isso, embora tenhamos tendência para rejeitar a dor, para querer acabar com ela o mais depressa possível – e é bom que se faça isso – devemos lembrar-nos que, se a dor chegou à nossa vida, é porque a vida (ou Deus) nos está a querer chamar a atenção para algo. Algo que ainda não percebemos, ou que não quisemos, até aquele momen-

to, incluir nas nossas vidas.

Mas **“sofrer ainda é viver”**, como nos diz sabiamente **Rolland** (França, 1866-1944, Novelist, Biógrafo, Compositor e Musicólogo). É apenas um estágio diferente da vida – um andar diferente do prédio onde habitamos o nosso tempo. Sofrer é ainda suportável. **“O pior sofrimento está na**

solidão que o acompanha” – como nos recorda **Malraux** (França, 1901-1976, Escritor e Político). O sofrimento, provocado pela dor ou doença, é sempre um processo solitário – individual. Mesmo que seja acompanhado ou partilhado, é sempre vivido a um. Faz parte da condição humana. A aprendizagem não se impõe; experienciam-se solitariamente. Assim é a dor, a doença e o sofrimento. Deus tenta ensinar-nos que a partilha pode tornar esses momentos menos solitários – mais solidários – mas é o caminho individual para a Vida, para Deus.

O sofrimento ensina-nos a ser melhores seres humanos e esse caminho, se não se guardar rancor à Vida e a Deus, pode levar-nos a um Céu mais bonito. Um Céu vivido aqui – nesta vida que temos. Porque nós fazemos da nossa vida o nosso Céu ou o nosso Inferno, **“a cura está ligada ao tempo e às vezes também às circunstâncias”** – aquelas que nós criamos à nossa volta (**Hipócrates**, -460, -377, Grécia Antiga). Já dizia **D’Annunzio**, que **“as grandes doenças da alma, bem como aquelas do corpo, renovam o homem; e as convalescenças espirituais não são menos agradáveis nem**

menos miraculosas do que as físicas” (Inglaterra, 1863-1938, Escritor). Por isso, tentemos não nos esquecer que o sofrimento pode levar à dor e à doença, mas que a doença também pode levar à dor e ao sofrimento. Em qualquer dos casos, nunca poderemos permanecer iguais depois dessas experiências. A vida passa a ter um novo sentido. A doença, a dor e o sofrimento, são, realmente, os grandes instrumentos de mudança – de Deus ou da Vida... isso agora caberá a cada um de nós decidir. Já dizia **Eurípedes**, e com razão, que **“o sofrimento é a lei de ferro da Natureza”** (Grécia Antiga, -480, -406, Dramaturgo).

Mas, no meio desse desterro, desse deserto, não nos esqueçamos uns dos outros. Não nos esqueçamos das

palavras de **Madre Teresa de Calcutá**, quando caridosamente dizia: **“A todos os que sofrem e estão sós, dai sempre um sorriso de alegria. Não lhes proporcioneis apenas os vossos cuidados, mas também o vosso coração”** (Albânia, 1910-1997, Freira, Missionárias da Caridade).

E nunca se esqueçam: **“Sede felizes; os amigos desaparecem quando somos infelizes”** (Eurípedes).



TAVERNA DOS TROVADORES

Restaurante/Bar/Gamafaina
Praça D. Fernando II
13 - Para 6
S. Pedro de Sintra
2710-483 SINTRA

Telefone/Fax 21 925 35 43
Telefóvel 98 705 05 38

Dicas para ser Feliz

Quero ser feliz ou ter razão?

“Oito da noite numa avenida movimentada. O casal já está atrasado para jantar em casa de uns amigos. A morada é nova, bem como o caminho que ela consultou no mapa antes de sair. Ele conduz o carro. Ela orienta e pede para que vire, na próxima rua, à esquerda. Ele tem a certeza de que é à direita. Discutem. Percebendo que além de atrasados, poderão ficar mal-humorados, ela deixa que ele decida. Ele vira à direita e percebe, então, que estava errado. Embora com dificuldade, ad-

mite que insistiu no caminho errado, enquanto faz o retorno. Ela sorri e diz que não há nenhum problema se chegarem alguns minutos atrasados. Mas ele ainda quer saber: - Se tinhas tanta certeza de que eu estava a ir pelo caminho errado, devias ter insistido um pouco mais.... E ela diz: - Entre ter razão e ser feliz, prefiro ser feliz. Estávamos à beira de uma discussão, se eu insistisse mais, teríamos estragado a noite! “

Esta pequena história foi contada por uma empresária, durante uma palestra sobre simplicidade

no mundo do trabalho. Ela usou a cena para ilustrar quanta energia nós gastamos apenas para demonstrar que temos razão, independentemente de tê-la ou não.

Outro pensamento parecido diz o seguinte: “Nunca se justifique. Os amigos não precisam e os inimigos não acreditam.” Desconheço a autoria

Sininho

Sininho31@gmail.com



botica da terra

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



Consultório Médico
Miguel Forjaz, Médico

A Menopausa



A menopausa caracteriza-se por ser o momento da vida da mulher em que a função cíclica dos ovários cessa de forma definitiva.

Poderá afirmar-se que a menopausa se inicia no final da última menstruação. Normalmente na mulher, com o avançar da idade, os ovários vão reduzindo a produção de estrogénios e progesterona, hormonas que são responsáveis pela ovulação, e que

são, por sua vez, estimuladas por uma glândula muito importante chamada hipófise. Ora, os ovários vão reduzindo essa produção hormonal, com o andar inexorável dos anos, até nada produzirem, o que leva, como disse atrás, à ausência da ovulação, ou da menstruação.

A idade média da menopausa, anda pelos cinquenta anos. No entanto, pode acontecer que surja antes, até mesmo por volta dos quarenta anos, situação que poderá chamar-se de menopausa precoce ou prematura, e que estará ligada a doenças imunológicas ou genéticas. Também poderá ser devida, por exemplo, a uma intervenção médica ou cirúrgica. Ou seja,

se uma doente tiver que ser submetida a um tratamento de quimioterapia ou de radioterapia na região pélvica, ou à extracção dos ovários. A histerectomia, palavra que quer dizer extracção do útero, provoca naturalmente a suspensão definitiva da menstruação, mas não vai interferir na produção hormonal dos ovários, não levando a mulher, obrigatoriamente, à menopausa.

Sintomas

Os afrontamentos são os sintomas mais frequentes, e podem prolongar-se por mais de um ano. Caracterizam-se pela sensação de calor e sudoreação. Também são comuns os sintomas do foro psicológico, como a irritabilidade, a in-

sónia, e a fadiga. Todos estes sintomas podem ser mais ou menos intensos.

Doenças ligadas à Menopausa

A Osteoporose que é a diminuição progressiva da massa óssea, e que leva a que os ossos se tornem mais frágeis e propensos às fracturas, é o principal problema para a saúde relacionado com a menopausa. Também as doenças cardiovasculares aumentam a sua incidência na mulher post-menopausica. Tudo isto devido à diminuição dos estrogénios.

Prevenção e Tratamento

O tratamento com estrogé-

nios continua polémico. Por um lado, reduz a incidência das doenças cardiovasculares, mas parece favorecer o cancro da mama. Todavia, e especialmente, deverá desenvolver-se a prevenção da osteoporose e das doenças cardiovasculares.

Faça uma mamografia, uma densimetria e uma avaliação cardiológica uma vez por ano.

Tome nota:

- Pratique exercício físico, ande a pé
- Tome vitamina D
- Faça uma alimentação saudável
- Perca peso
- Deixe de fumar



Nutrição
Elsa Tristão, Nutricionista

O Stress e o Comportamento Alimentar...



Se tivesse de preparar um importante discurso público, seria tentada a lançar-se a uma caixa de biscoitos, ou ficaria completamente sem fome? O stress afecta o comportamento dos indivíduos de forma diferente...

Nós experimentamos o stress quando algo acontece dentro de nós próprios, ou num ambiente que afecte o nosso equilíbrio. Depois, desenvolvemos técnicas que combatam o agente stressante e regressamos ao nosso estado normal. O stress pode ser interno, como a preocupação por algo ou a tristeza, ou externo, tal como o causado por um exame ou determinadas situações sociais. Como o stress faz parte

da nossa vida diária, a forma como comemos em resposta ao stress pode ter um impacto na nossa dieta e saúde.

Lutar ou Fugir

Perante uma ameaça, o corpo reage automaticamente com uma resposta de "luta ou fuga". A descarga de adrenalina conduz o sangue ao cérebro, ao coração e aos músculos, afastados do sistema digestivo, para preparar o nosso corpo para lutar ou fugir. Acredita-se que temos esta reacção mesmo que a ameaça ou agente stressante seja psicológico ou emocional, no lugar de físico. Este estado de alerta deveria tornar-nos incapazes de comer e provocar náuseas, inclusive. No entanto, descobriu-se que em algumas pessoas este estado ainda incentiva a comer mais. Como se explica isto?

Quem faz dieta tem maior tendência a comer mais em situações de stress

Actualmente muitas pessoas estão em dieta para

perder peso ou "controlar o seu peso". A dieta normalmente envolve o controlo do tipo e da quantidade de alimentos que se consomem. Estas pessoas ainda ignoram os sinais que lhe dizem que têm fome para comer menos do que aquilo que gostariam; por outras palavras, que restringem a sua alimentação. Os indivíduos que comem em função do seu apetite, não impõem limites de consumo. Investigações têm demonstrado, em ocasiões repetidas, que quem limita a sua alimentação tende a comer mais em resposta ao stress, enquanto que aqueles que não limitam, tendem a comer menos.

Conclusão: O stress pode levar à compulsão alimentar nos consumidores restritos.

Estratégias

Num recente estudo de grande escala, na Finlândia, concluiu-se que o índice de massa corporal (relação entre o peso e a altura) é maior em indivíduos que comam mais em situações de stress do

que os indivíduos que tendem a consumir mais alimentos como as salsichas, hambúrgueres, chocolates e pizzas, em comparação com a restante população. Ao comer, como resposta ao stress, as intenções de controlar o peso ficam condenadas ao insucesso; Assim, qual a solução que se pode oferecer? Inicialmente a pessoa deve saber o tipo de situações que o levam a comer mais e, em seguida, tem de desenvolver modos alternativos de lidar com o stress. Uma solução ideal seria pastear, para mudar de ideias e também queimar calorias.

As pessoas que comem quando têm fome e deixam de comer quando estão saciadas, estão em sintonia com

os seus sinais biológicos do organismo. Em situações de stress, estas pessoas não sentem fome. Os indivíduos que ignoram os seus sinais biológicos devem estar conscientes dos factores emocionais e psicológicos, que os levam a visitar o frigorífico, desenvolvendo táticas para o evitar. A resposta ao stress revela a importância do uso de abordagens para o controlo de peso, que reduzam a restrição alimentar e privilegie o consumo de alimentos saciantes. Além disso, estes alimentos diluem a carga calórica ingerida, durante os episódios de compulsão.





Notícias N. Sra do Cabo

Helena Dinis

Cantou-se o Fado

No passado dia 4 de Abril, cantou-se o Fado no Salão Paroquial da Igreja de S. Miguel em Sintra. Com o objectivo de angariar fundos para a realização das Festas de N.ª Senhora do Cabo (2010-2011), diversos artistas ofereceram gentilmente a voz, a jovialidade e o sentimento, contagiando um público simpático e participante. Tudo isto acompanhado pelo sempre tradicional "caldo verde" entre outras iguarias, cedidas por diversos restaurantes, cafés e outros estabelecimentos da freguesia, aos quais deixamos o nosso muito obrigado. A Comissão das festas de N. S. do Cabo Espichel aproveita para agradecer a todos quantos estiveram presentes, e conta convosco para os futuros eventos que esta Comissão levar a cabo.

Só assim vamos conseguir que as festas sejam uma realidade.



Festas em honra de Nossa Senhora do Cabo
freguesia de Sintra (Santa Maria e S. Miguel)

TORNEIO DE GOLFE 2009



QUINTA DA BELOURA
DOMINGO 21 JUNHO 2009

O "Grupo de Golfe" das Festas em honra de Nossa Senhora do Cabo Espichel leva a efeito, no dia 21 de Junho de 2009 (Domingo), no percurso da Quinta da Beloura, mais uma prova destinada a angariar fundos para a respectiva Comissão.

Apesar das dificuldades económicas que o país atravessa, os elementos da organização esperam poder contar com a generosa colaboração dos habituais patrocinadores.



Notícias dos Vicentinos

Eugénia Von Hafe

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

Na reunião do dia 16 de Abril, da Conferência de S. Vicente de Paulo, o nosso pároco, Padre António Ramires, transmitiu o apelo do Senhor Cardeal Patriarca às várias instituições de solidariedade social no sentido de integrarem o projecto "A Igreja Solidária", que visa o reforço da ajuda aos mais carenciados, através de uma melhor coordenação e de um trabalho em rede das várias instituições de solidariedade social.

A Conferência de S. Vicente de Paulo, a convite do nosso pároco, estará presente, através do seu presidente, na reunião de apresentação do projecto, onde serão abordadas a actual situação e entreajudas possíveis de forma

a aumentar a nossa capacidade de resposta.

É com grande esperança que integramos este projecto, uma vez que temos vindo a ter um aumento significativo dos pedidos de ajuda, aumento este que, no momento presente, devido à deterioração da situação económica, nos tem colocado algumas dificuldades.

Mais do que nunca, necessitamos de um grande empenho de todos, de forma a podermos alargar o nosso apoio, neste período de grandes dificuldades para muitos.

Apelando para a solidariedade de todos, em nome de todas as famílias necessitadas, agradecemos antecipadamente o reforço da vossa grande generosidade.



"Meu Deus,

Ensina-me a amar o meu rosto e o meu corpo, o meu templo do Espírito Santo. Envelhecerá e morrerá comigo; mas isso não será o final. O meu corpo é sagrado e a Páscoa da Ressurreição abre uma janela para ele e para mim, através da qual contemplamos uma vista misteriosa e infinita."

MAFEP
segurança contra incêndios

Casal João Félix, Abrunheira

2710 - 029 Sintra

Tel.: +351 219152251

Fax.: +351 219152253

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 / 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**
1934-2009 *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

25 números 7,55 50 números 15,10 80 números Estrangeiro - 20,00
No Jornal de Sintra Loja Cheque Multibanco (do próprio)

Multibanco - Seleccionar - Transferências - Transferências bancárias

NIB - 004553804020024310465

Importância a transferir: €

LOCAIS DE VENDA DO JS EM SINTRA: Loja do Jornal de Sintra (Av. Heliodoro Salgado); Papelaria Caju (Av. Heliodoro Salgado); Papelaria "O Cantinho" (Lourel); Musa de Sintra (Câmara Pestana); Papelaria Juvenil (Portela de Sintra); Quiosque Ruivinho (Portela de Sintra); Xandra (Papelaria junto Pingo Doce); Quiosque Taxis (Estação de Sintra); Quiosque Sintra (Estação CP/Pizarria); Casa Universal (Vila de Sintra); Papelaria Vouga (S. Pedro de Sintra).

Av. Heliodoro Salgado, n.º 6 • 2710-572 SINTRA - Telef. 219106830 • Fax: 219106837
E-Mail Address: jornalsintra.loja@mail.telepac.pt

 **World Press Cartoon 2009**
João Amaral

Um sinal dos tempos... Até junho!

O que um *cartoon* tem de admirável, é que pode ser trágico e satírico ao mesmo tempo. Enquanto, por um lado nos faz sorrir, face ao grotesco da situação, por outro, colocamos a reflectir sobre a realidade que retrata. E tudo isto nos é dado com a capacidade de síntese de um simples desenho.

É exactamente isso que mais uma vez podemos observar no **World Press Cartoon** que, desde o passado dia 18 de Abril, Sintra tem e terá o privilégio de acolher no primeiro andar do seu **Museu de Arte Moderna**. A oferta é tão vasta (desde a política ao desporto), ampla e tão boa, que nos permite facilmente pensar sobre que caminho é que está a ser trilhado actualmente pelo mundo nesta primeira década do século XXI. Pode-se mesmo dizer sem exagero que ali, até mesmo quem se isole durante um ano e não veja telejornais ou leia jornais, pode facilmente tirar o retrato dos problemas que absorvem a actualidade.

Sendo a qualidade dos trabalhos apresentados tão grande, imagina-se claramente que o júri não teve tarefa fácil para escolher os premiados. Claro está, que as memórias que ficam do que está exposto, diferem consoante as sensibilidades dos visitantes e ainda bem que assim é. Mas há imagens que não nos saem facilmente da retina, como por exemplo uma, em que Madre Teresa de Calcutá, com o seu infinito amor abraça o mundo... e constatamos que há factos e pessoas que deixam de viver

unicamente no seu tempo, para se tornarem símbolos sempre vivos. Sublinha-se ainda, a título de curiosidade, que esta foi uma obra galardoada com uma menção honrosa.

Outro desenho que nos entra pelos olhos é uma caricatura de Barack Obama que surge incrivelmente pequeno, face à enorme sombra de expectativa que projecta atrás de si. E convém referir que a este nível é precisamente Obama o mais retratado, surgindo quase como uma espécie de personificação de esperança que o mundo deposita em dias melhores: qual luz no fundo do túnel...

Sim, porque não se pode falar sobre esta exposição sem falar na crise que atravessamos, amplamente reflectida numa série de *cartoons* que a rir ou apenas a sorrir nos questionam sobre que mundo é este em que vivemos, onde a globalidade, em vez de nos unir, só veio acentuar as desigualdades sociais e onde a ganância dos mercados assumiu proporções nunca antes vistas.

Nessa temática, pode inserir-se o *cartoon* galardoado com o primeiro prémio: **In the Same Ship (No Mesmo Barco)**, do mexicano Naranjo. Desenho de uma aparente e singela simplicidade, sintetiza notavelmente os dias que correm. É de facto uma obra que não nos consegue deixar indiferentes.

Entre os galardoados, o destaque vai ainda para o português André Carrilho que, arrebatando o primeiro prémio na categoria de caricatura, com o seu **Ahmadinejad** (publicado

originalmente no Diário de Notícias a 12/07 de 2008), se impõe uma vez mais como um dos grandes talentos nesta área a nível mundial. Convém recordar que Carrilho, para além das publicações nacionais, já conseguiu ver o seu trabalho reproduzido no **New Yorker**, no **New York Times** ou na **Vanity Fair**, para referir apenas alguns exemplos.

Na categoria de caricatura foram ainda premiados **Sarkozy**, de Carbajo (Espanha) e **Cortazar** do brasileiro Baptistão.

Já no campo relativo ao *Cartoon* Editorial, em que o primeiro prémio foi igualmente arrebatado pela obra de Naranjo que venceu o concurso, os outros premiados foram **Wall Street**, do holandês Tom Janssen e **Krisis Ekonomi (Crise Económica)**, do sérvio Toshov.

Por fim, no campo do desenho de humor os galardões foram para **Punk Fish (Peixe Punk)**, de Simanca (Cuba), para um desenho de Géra Halász (Hungria) e para um outro da autoria de Balaban (Roménia).


Contudo, como diria o povo, todas as imagens escolhidas para figurar na exposição do **WPC** valem muito mais do que quaisquer palavras, que sobre elas se possam escrever. Não se deve por isso perder esta oportunidade para ver aquela que cada vez mais é tida como uma sólida referência no campo do *cartoon*. Até 14 de Junho podemos todos fazê-lo.



In the Same Ship (No Mesmo Barco), o grande vencedor do **World Press Cartoon 2009**



Ahmadinejad, do português André Carrilho, mais um prémio para um talento invulgar

 **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

 **PANISINTRÁ**
PÃO E BOLOS NO SABOR DA TRADIÇÃO
PANISINTRÁ PADARIAS REUNIDAS DE SINTRA SA.
SEDE: AV. D. FRANCISCO D'ALMEIDA, 12 2710-561 SINTRA
TEL: 21 925 53 00 FAX: 21 925 02 92 panisintira@clix.pt

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



AS CERIMÓNIAS DA SEMANA SANTA

Guilherme Duarte

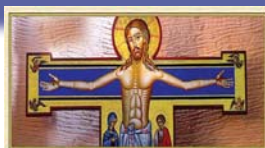
A Semana Santa foi vivida na nossa Unidade Pastoral, como habitualmente, com grande fervor e participação dos fiéis, a exemplo do que aconteceu em todo o universo católico. Foram várias as cerimónias que se realizaram nas três igrejas paroquiais, S. Pedro, S. Martinho e S. Miguel, revestidas com a solenidade própria da Semana-Maior e que os acontecimentos importantes que se celebraram justificam amplamente.

QUINTA-FEIRA SANTA

Na igreja de S. Pedro de Penaferrim celebrou-se a Missa Vespertina da Ceia do Senhor, o primeiro acto Eucarístico da história. Realizou-se também a tradicional cerimónia do Lava-Pés, para nos recordar que a humildade é uma virtude fundamental para nos aproximarmos de Deus. Foi Jesus quem afirmou que "quem se humilha será exaltado e quem se exal-



ta será humilhado". Foi, como habitualmente, a cerimónia que abriu o Tríduo Pascal na nossa Unidade Pastoral.



6.ª FEIRA SANTA

A Celebração da Paixão do Senhor realizou-se na igreja de S. Martinho às 3 horas da tarde num ambiente de austeridade e recolhimento como exigia a solenidade e a importância dos acontecimentos que se evocavam. Afinal era a Paixão e a Morte de Jesus que estavam a ser recordados. À noite várias centenas de fiéis percorreram a distância entre a igreja de S. Martinho e a igreja de S. Miguel, para reviver na Via-Sacra, o caminho que Jesus fez entre o Pretório e o Calvário. Nem a chuva que caiu na parte final da cerimónia demoveu os fiéis de continuarem a seguir as estações até ao fim, numa impressionante e comovedora manifestação de Fé e amor a Jesus.

Sexta-Feira Santa é o único dia do ano em que não se celebram missas.



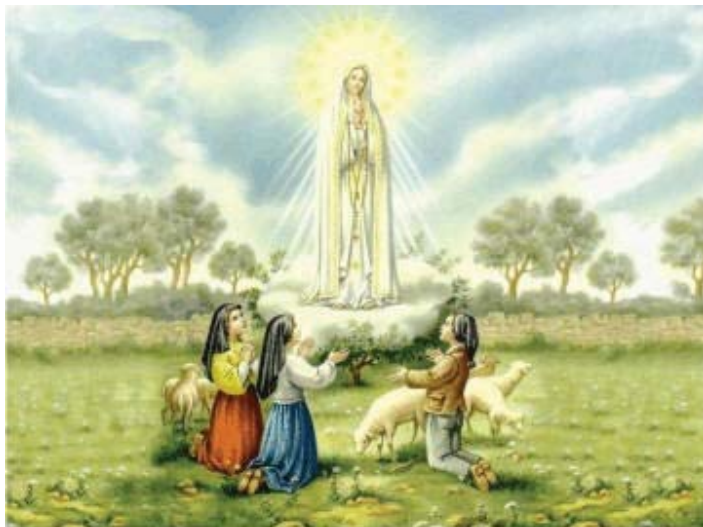
VIGÍLIA PASCAL

Chegou o momento de celebrar a Ressurreição de Jesus e a Sua vitória sobre a Morte. Foi na igreja de S. Miguel, completamente lotada que se realizou a Vigília Pascal, uma cerimónia lindíssima cheia de simbolismo e significado, com a bênção do lume novo e do Círio Pascal e a renovação das promessas do baptismo. Na Eucaristia que encerrou as cerimónias da noite de Sábado-Santo, foi proclamada, com júbilo, a Ressurreição do Senhor. A Divindade de Jesus manifestara-se finalmente. É tempo de alegria.





MAIO, MÊS DE NOSSA SENHORA



ORAÇÃO A MARIA

Olho para o Céu
E vejo-te,
Querida Mãe,
Com um olhar terno,
Virada para Jesus,
Que te sorri...

Ajuda-me a rezar,
Dá-me força para ouvir,
Ensina-me a amar,
Para te poder seguir.

Beijo-te com ternura,
Abençoa-me neste dia,
Dá-me a tua mão segura,
Leva-me contigo Maria!



VISITA PASCAL

Guilherme Duarte



Há muitos anos já que não se realizava em Sintra a Visita Pascal, uma tradição religiosa cheia de significado que, infelizmente, tem vindo a desaparecer nos grandes centros urbanos. Este ano a Unidade Pastoral de Sintra voltou a viver esse momento de festa e de Fé. Cerca de 40 famílias de Lourel, Campo Raso e arredores, que manifestaram previamente o desejo de receber o Senhor em suas casas, foram abençoadas com a Sua visita.

Que este reatar desta bonita tradição em Sintra tenha continuação e que cada vez mais famílias sintam o desejo e a necessidade de receber nos seus lares a visita do Senhor e do nosso pároco, o seu legítimo representante na nossa comunidade.

Como se devem sentir felizes todos aqueles que escancararam as portas da sua casa à entrada do Senhor! Para o ano vão certamente ser muitos mais.

Dia da UPS

Informamos que o dia da Unidade Pastoral de Sintra, este ano, realiza-se no próximo dia 31 de Maio, Domingo de Pentecostes, no Pavilhão de Nafarros.



Recordamos que neste fim-de-semana, apenas terá lugar esta Eucaristia, não havendo, por isso, as habituais Missas nas igrejas paroquiais e nas restantes comunidades.



Notícias da LIAM
Paula Leitão

Fim-de-semana Missionário

Decorreu nos dias 18 e 19 de Abril, o fim-de-semana Missionário.

Este ano com uma particularidade: os familiares e amigos da Diana e do Rui, que estão na Missão do "Guiúá", em Moçambique, juntaram-se a nós, no almoço, servido pelo grupo Janela, e cuja verba apurada reverteu a favor da Missão, onde eles se encontram.

Também diversos paroquianos se juntaram a nós neste almoço, que foi muito agradável.

Por esta razão, podemos dizer que foi um dia verdadeiramente missionário!

Ao grupo Janela, em especial, queremos agradecer todo o amor e esforço dispendido, uma vez que se encontrava reduzido, embora saibamos que o prepararam com muito carinho, pois eles também são Missionários.

Um grande bem-haja a todos e até ao dia da Mãe, se Deus quiser.



"O almoço no Salão de S. Miguel"



Foto Comentário
Guilherme Duarte

Lagoa Azul

ALagoa Azul é um local idílico que os sintrenses, e muitos dos que vêm a Sintra não dispensam de visitar com frequência. Longe vão os tempos em que se faziam ali animados piqueniques e se realizava uma festa anual, muito concorrida, creio que no dia 1 de Maio. Os anos passaram, as tradições foram caindo em desuso e a festa vive hoje apenas na recordação dos mais idosos, mas a Lagoa Azul mantém-se igual ao que sempre foi: linda! Infelizmente o suceder dos Invernos tem vindo a danificar o solo à entrada da lagoa, e começa já a ser difícil arrumar um carro sem correr o risco de

da, o que, convenhamos, não é seguro nem aconselhável, mas é efectivamente o que está a acontecer. É verdade que a Lagoa Azul é uma propriedade privada, está lá colocada uma placa que nos informa disso mesmo, mas a Câmara Municipal, ou qualquer outra entidade que tenha essa competência, deveriam tomar medidas para recuperar o espaço destinado ao estacionamento automóvel, nas imediações da lagoa. Não é uma obra difícil nem sequer dispendiosa, mas em Sintra o desleixo é já uma tradição que ao contrário de outras, ainda é o que era por estas paragens. Lamentavelmente!

o danificar, tão profundos são alguns dos sulcos que a água das chuvas tem vindo a rasgar na terra. A alternativa é estacionar na berma da estrada,



Viagens Pelo Meu País
Jorge Carvalho

Para este mês sugiro aproveitar umas férias e, com quem vos é mais querido, fazer uma visita ao nosso país vizinho. É isso mesmo, uma viagem a Espanha. Porque não? Espanha tem óptimos destinos que valem a pena visitar e de vez em quando sair do nosso Portugal à beira mar plantado dá-nos um novo alento ao nosso quotidiano.

Faz dois anos em Setembro que juntamente com a minha, agora, esposa fizemos uma viagem a França passando por Espanha e adorámos. Ficámos em Segóvia dois dias seguindo depois para França. O que hoje vos vou descrever é um pouco de Segóvia.

Situada a aproximadamente 90 km de Madrid e 670 de Sintra, Segóvia foi contemplada com

a classificação de património mundial pela UNESCO em 1985. Segóvia é uma cidade repleta de monumentos e de história. Um dos primeiros monumentos ao qual os nossos olhos não escapam é o aqueduto. Composto por 166 arcos de granito, este é um dos principais cartões de visita de Segóvia. Não sendo uma cidade grande, enquanto passeamos pelas suas ruas vamos dando conta das magníficas igrejas (ao todo são oito) com várias arquitecturas bem como as ruas cheias de vida e histórias para contar. Caminhando um pouco mais deparamo-nos com uma das mais imponentes catedrais que já vi. De estilo gótico e com construção do séc. XVI, a Catedral de Segóvia possui uma torre com várias

dezenas de metros de altura visível de vários pontos da cidade. Continuando o passeio (sempre a pé pois os carros não são bem vindos nesta parte da cidade) chegamos a um dos limites de Segóvia e encontramos o Alcazar. Antiga residência Real, o Alcazar de Segóvia é um palácio onde podemos visitar as várias salas e aposentos dos reis e rainhas de outrora.

Depois de um merecido descanso e já jantados num dos vários restaurantes da cidade é agora altura (se o tempo o permitir) de dar mais um passeio pela rua principal. Sem carros e com dezenas de pessoas a passear, sentadas numa esplanada ou ainda nos restaurantes, esta rua é o ponto de encontro dos segovianos.



**COZINHA
TRADICIONAL
PORTUGUESA**

Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira

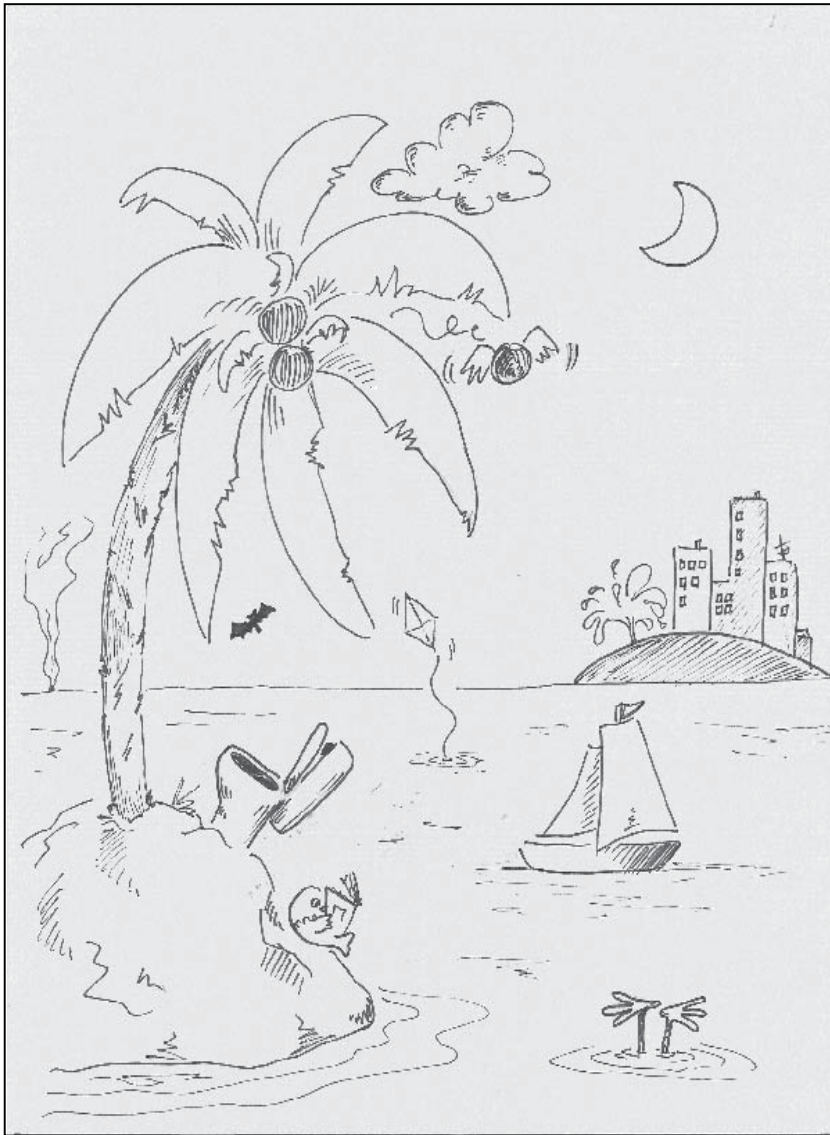
R. João de Deus, 62 (traseiras da estação da C. P.)
2710 SINTRA
Telf.: 21 923 42 78



Para os mais pequenos

Leonor Wemans

Queridos amigos, aqui vos deixo este desenho, que é para pintares e descobrir os erros que nele existem. Boa sorte!



Anedotas:

Estou? Bom dia, meu menino, deixa-me falar com o teu pai, por favor.

- Não é possível, ele não está em casa – responde o menino.

- Então, deixa-me falar com a tua mãe.

- A minha mãe também saiu há cinco minutos. Só estou cá eu e o meu irmão.

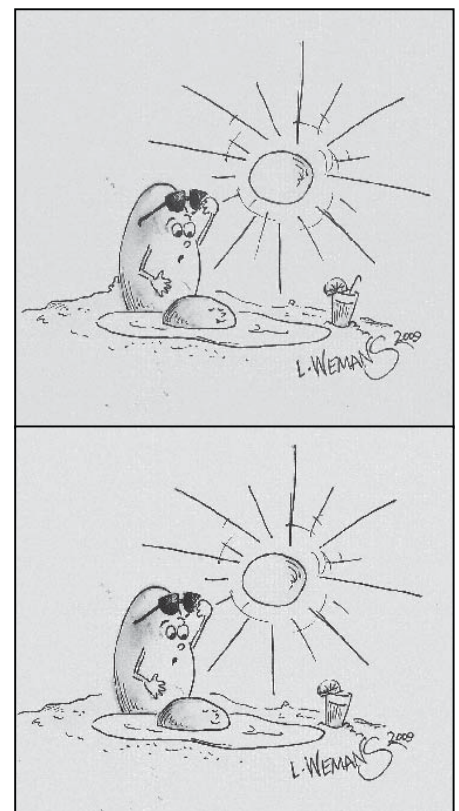
- Então deixa-me falar com o teu irmão, por favor.

- Espere que eu vou procurá-lo.

Após um minuto de silêncio, o menino volta e diz:

- Estou! Ó senhor, lamento muito, mas não consigo tirar o meu irmão do berço!

Descubra as 5 diferenças

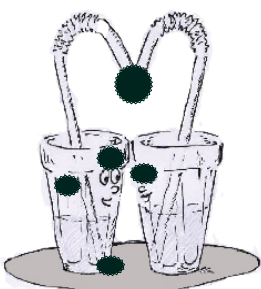


Sudoku - puzzle

N.º22 -Maio:

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

Soluções do número anterior



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



ANO PAULINO

P. Abílio Lucas

(continua na pág. 13)

IV-A Páscoa da Ressurreição

Cá estamos mais uma vez, e como sempre acontece, neste espaço, acompanhados do "Apóstolo" Paulo, constituído coluna da Igreja de e por Jesus Cristo. Hoje, como não podia deixar de ser, para tentarmos fazer, à sua semelhança, a experiência de encontro com o ressuscitado. Para fazermos, ou tentarmos fazer, uma experiência de cegueira, de modo que os olhos da carne, só voltem a abrir-se quando passarem a ver, não como simples órgão dos sentidos, mas animados e ajudados pela visão que só os olhos da FÉ conseguem entender. Um ver para além do palpável, do materialmente visível; um ver que significa reconhecer, aceitar, mas sobretudo fazer a experiência, à imagem e semelhança da

expressão amorosa d'Aquele que se nos revela no seu Filho unigénito. Um ver para além do facilmente reconhecido, limitado pela finitude do horizonte que conseguimos identificar mas que vai muito além dessa linha; porque é um horizonte que se fundamenta no próprio do ser e estar em Cristo Jesus, a esperança; este sim, o verdadeiro horizonte do cristão, porque tem o seu alicerce sobre a rocha firme da FÉ.

Porque, embora o povo com a sua sabedoria diga, «quem tem esperança sempre alcança», eu proponho que nós, de Cristo, digamos: «quem tem a sua esperança em Cristo, nada lhe falta». Mesmo não tendo rima, considero-a mais profundamente doutrinal e por isso capaz de melhor catequizar.

Ao ser revelado, o Filho, vai também revelando o Pai,

num movimento crescente, até à plenitude, enquanto exemplo e convite permanente para que cada um saiba manter actualizada a força do Espírito que dá a vida, essa força, esse sinal indelével, que imprime carácter, derramado em cada um no Baptismo.

O Filho do Homem, que sendo Deus, se fez homem como nós, igual em tudo, excepto no pecado; ele, o Deus na terra, exemplo de humildade, expressão de amor na obediência ao Pai, haveria de ser o servo sofredor, como se pode ler num dos mais belos hinos cristológicos de S. Paulo, dirigido aos habitantes de Filipo:

«Ele, que é de condição divina, não considerou como uma usurpação ser igual a Deus; no entanto, esvaziou-se a si mesmo, tomando a condição de servo. Tornando-se semelhante aos homens

e sendo, ao manifestar-se, identificado como homem, rebaixou-se a si mesmo, tornando-se obediente até à morte e morte de cruz.» (Fil 2, 6-11)

Todos sabemos como a cruz, e do mesmo modo a ressurreição, constituem a centralidade da teologia de Paulo. O crucificado é também aquele que o Pai ressuscitou dentre os mortos. Isto quer significar que não se pode desligar a cruz da ressurreição, o Cristo crucificado, do Filho glorificado.

Se por um lado, sem a ressurreição a cruz seria motivo de desespero, ou como es-

creve São Paulo aos Coríntios, na primeira carta que lhes dirigiu:

«Na verdade, Cristo não me enviou a baptizar, mas a pregar o Evangelho, e sem recorrer à sabedoria da linguagem, para não esvaziar da sua eficácia a cruz de Cristo. A linguagem da cruz é certamente loucura para os que se perdem mas, para os que se salvam, para nós, é força de Deus.» (1Cor 1, 17s)


Por outro, sem a cruz a ressurreição seria uma fuga da realidade, porque ela faz parte da vida concreta de cada um, vivida com uma expressão tão

Intenções do Papa para Maio



A fim de que os leigos e as comunidade cristãs se tornem responsáveis promotores das vocações sacerdotais e religiosas.

A fim de que as Igrejas católicas de recente fundação, gratas ao Senhor pelo dom da fé, estejam prontas a participar da missão universal da Igreja, oferecendo sua disponibilidade a pregar o Evangelho em todo o mundo.



Farmácia Marrazes

Propriedade e Direcção Médica de
Dra. Célia Maria Simões Casinhas

Largo Afonso de Albuquerque, nº 24 - Estofaria
2710-519 SINTRA

Telef.: 21 923 00 58
Fax: 21 910 50 45



TECAN Soc. de Utilidades Domésticas, Lda.

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

Telef.:
21 923 11 31

Calendário Litúrgico em Maio - Ano B

Dia 3 - DOMINGO IV DA PÁSCOA

LEITURA I Actos 4, 8-12
"Em nenhum outro há salvação"SALMO 117,1 e 8-9.21-23.26.28cd.29 (R. 22)
"A pedra que os construtores rejeitaram tornou-se pedra angular."LEITURA II 1 Jo 3, 1-2
"Veremos a Deus tal como Ele é"EVANGELHO Jo 10, 11-18
"O Bom Pastor dá a vida pelas suas ovelhas"

Dia 10 - DOMINGO V DA PÁSCOA

LEITURA I Actos 9, 26-31
"Contou-lhes como, no caminho, tinha visto o Senhor"SALMO 21, 26b-27. 28. 30. 31-32 (R. 26a)
"Eu Vos louvo, Senhor, no meio da multidão".LEITURA II 1 Jo 3, 18-24
"É este o seu mandamento: acreditar e amar"EVANGELHO Jo 15, 1-8
"Quem permanece em Mim e Eu nele dá muito fruto"

Dia 17 - DOMINGO VI DA PÁSCOA

LEITURA I Actos 10, 25-26.34-35.44-48
"O Espírito Santo difundia-se também sobre os pagãos"SALMO 97, 1.2-3ab.3cd-4 (R. cf. 2b)
"O Senhor manifestou a salvação a todos os povos".LEITURA II 1 Jo 4, 7-10
"Deus é amor"EVANGELHO Jo 15, 9-17
"Ninguém tem maior amor do que aquele que dá a vida pelos amigos"

Dia 24 - DOMINGO VII DA PÁSCOA

LEITURA I Actos 1, 15-17.20a.20c-26
"É necessário que um destes se torne conosco testemunha da sua ressurreição"SALMO 102, 1-2. 11-12. 19-20ab
"O Senhor tem no Céu o trono da sua glória".LEITURA II 1 Jo 4, 11-16
"Quem permanece no amor permanece em Deus e Deus nele"EVANGELHO Jo 17, 11b-19
"Que sejam um como Nós"

Dia 31 - DOMINGO DE PENTECOSTES

LEITURA I Actos 2, 1-11
"Todos ficaram cheios do Espírito Santo e começaram a falar"SALMO 103
"Enviai, Senhor, o vosso Espírito e renovai a face da terra".

LEITURA II 1 Cor 12, 3b-7.12-13

"Todos nós fomos baptizados num só Espírito, para formarmos um só Corpo"

EVANG. Jo 20, 19-23
"Assim como o Pai Me enviou, também Eu vos envio a vós"



ANO PAULINO

P. Abílio Lucas

(continuação da pág. 12)

pesada quanto individual, tão leve, quanto entregue Àquele que suporta todas as cruzes, o pecado que o servo sofredor assumiu de uma só vez por todos.

Hoje, Páscoa verdadeira, aqui estamos a celebrar a vitória de todas as vitórias, a alegria sem fim, a festa que não acaba, o dia cuja luz não termina.

Como o Apóstolo escreve aos cidadãos de Roma:

«Todos pecaram e estão

privados da glória de Deus. Sem o merecerem, são justificados pela sua graça, em virtude da redenção realizada em Cristo Jesus. Deus ofereceu-o para, nele, pelo seu sangue, se realizar a expiação que actua mediante a fé; foi assim que ele mostrou a sua justiça, ao perdoar os pecados cometidos outrora, no tempo da divina paciência. Deus mostra assim a sua justiça no tempo presente, porque Ele é justo e justifica quem tem fé em Je-

sus.» (Rm 3, 23-26)

Em total obediência ao Pai, o Filho, Palavra encarnada, cumpriu, na cruz e na ressurreição, toda a Escritura. Porque a Palavra não se nega a si mesma, porque a Palavra é o que é. Exactamente e do mesmo como o "eu sou aquele que sou" se manifestara sempre como único projecto salvífico dum povo.

São Paulo não esconde o seu conhecimento das Escrituras. Pelo contrário, exhibe

esse domínio, principalmente agora, ao abrir o coração depois da sua experiência de encontro com o ressuscitado. E por isso escreve, ao jeito de tese e justificação na sua primeira carta aos Coríntios:

«Transmiti-vos, em primeiro lugar, o que eu próprio recebi: Cristo morreu pelos nossos pecados, segundo as Escrituras; foi sepultado e ressuscitou ao terceiro dia, segundo as Escrituras.» (1Cor 15, 3-4)

O início do capítulo 15 da

primeira carta aos Coríntios é como que uma espécie de introdução sobre a fé pregada por Paulo. Uma fé que tem um tronco, uma raiz, um fundamento: as Escrituras e por elas crescemos na e em verdade como filhos da luz e não das trevas, da vida e não da morte.

A todos, continuação de Santa Páscoa!

(no próximo número, ainda em tempo pascal, voltaremos com o tema da ressurreição).



SERVIÇO LITÚRGICO

DE 27 DE ABRIL A 31 DE MAIO

Dia 27 – Segunda-feira

17:00 - Atendimento/Confissões em S. Martinho
19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 28 – Terça-feira

17:00 - Atendimento/Confissões em S. Martinho
19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 29 – Quarta-feira

17:00 - Atendimento/Confissões em S. Pedro
17:30 - Missa em Monte - Santos
19:00 - Missa em S. Miguel e S. Pedro

Dia 30 – Quinta-feira

09:00 - Missa em S. Pedro e Atendimento/Confissões
17:00 - Atendimento/Confissões em S. Miguel
19:00 - Missa em S. Miguel
21:30 - Grupo de Partilha da Palavra em S. Miguel

Dia 1 – Sexta-feira // S. José Operário

09:00 - Missa em S. Miguel e Exposição do Santíssimo
11:00 - Missa em Sta. Eufémia
19:00 - Missa em S. Pedro

Dia 2 – Sábado

17:00 - Missa na Abrunheira
17:00 - Celebração da Palavra em Manique
19:00 - Missa em S. Miguel e S. Pedro

Dia 3 – Domingo VI da Páscoa

Festa da Avé-Maria // Dia da Mãe

Dia Mundial Oração pelas Vocações // Domingo do Bom Pastor
09:00 - Celebração da Palavra em Várzea e Galamares
09:00 - Missa em Janas
09:30 - Missa em Lourel
10:00 - Missa em S. Pedro
11:00 - Missa em S. Miguel
12:00 - Missa no Linho
19:00 - Missa em S. Martinho
21:00 - Grupo de Jovens TOP, Igreja de S. Miguel (Partilha)

Dia 4 – Segunda-feira

17:00 - Atendimento/Confissões em S. Martinho
19:00 - Missa em S. Martinho
21:30 - Reunião Secretariado Conselho Pastoral em S. Miguel

Dia 5 – Terça-feira

17:00 - Atendimento/Confissões em S. Martinho
19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 6 – Quarta-feira

17:00 - Confissões em S. Pedro
17:30 - Missa em Monte Santos
19:00 - Missa em S. Miguel e S. Pedro
21:30 - Reunião Secretariado da Catequese em S. Miguel

Dia 7 – Quinta-feira

Peregrinação/Passoio a Fátima
09:00 - Missa em S. Pedro e Exposição do Santíssimo
17:00 - Atendimento/Confissões em S. Miguel
19:00 - Missa em S. Miguel

Dia 8 – Sexta-feira

09:00 - Missa em S. Miguel e Atendimento/Confissões
15:00 - Missa no Lar ASAS TAP
17:00 - Atendimento/Confissões em S. Pedro
19:00 - Missa em S. Pedro

Dia 9 – Sábado

12:00 - Missa em Janas
15:00 - Reunião de Pais - Profissão de Fé em S. Miguel
17:00 - Missa em Abrunheira e Manique
19:00 - Missa em S. Miguel e S. Pedro

Dia 10 – Domingo V da Páscoa

09:00 - Missa em Várzea e Galamares
09:00 - Celebração da Palavra em Janas
09:30 - Celebração da Palavra em Lourel
10:00 - Missa em S. Pedro
11:00 - Missa em S. Miguel – INVESTIDURA E RENOVAÇÃO DE PROMESSAS DE ACÓLITOS

12:00 - Missa no Linho
19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 11 – Segunda-feira

17:00 - Atendimento/Confissões em S. Martinho
19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 12 – Terça-feira

17:00 - Atendimento/Confissões em S. Martinho
19:00 - Missa em S. Martinho
21:30 - Missa do Grupo Nazaré em S. Miguel

Dia 13 – Quarta-feira

17:00 - Atendimento/Confissões em S. Pedro
17:30 - Missa em Monte - Santos
19:00 - Missa em S. Miguel e S. Pedro
21:30 - Procissão das Velas de S. Pedro para Sta. Maria (Missa)

Dia 14 – Quinta-feira

09:00 - Missa em S. Pedro e Atendimento/Confissões
17:00 - Atendimento/Confissões em S. Miguel
19:00 - Missa em S. Miguel
21:30 - Catequese de S. Paulo em S. Miguel

Dia 15 – Sexta-feira

09:00 - Missa em S. Miguel e Atendimento/Confissões
17:00 - Atendimento/Confissões em S. Pedro
19:00 - Missa em S. Pedro

Dia 16 – Sábado

Dia Vicarial da Juventude
Festival da Canção - em S. Miguel
17:00M Missa na Abrunheira
17:00M Celebração da Palavra em Manique
19:00M Missa em S. Miguel e S. Pedro

Dia 17 – Domingo VI da Páscoa

09:00 - Celebração da Palavra na Várzea e Galamares
09:00 - Missa em Janas
09:30 - Missa em Lourel
10:00 - Missa em S. Pedro
11:00 - Missa em S. Miguel - Promessas de Escuteiros
12:00 - Missa no Linho
19:00 - Missa em S. Martinho
21:00 - Grupo de Jovens TOP em S. Miguel (Oração)

Dia 18 – Segunda-feira

Peregrinação a Fátima - Conferências de S. Vicente de Paulo
17:00 - Atendimento/Confissões em S. Martinho
19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 19 – Terça-feira

17:00 - Atendimento/Confissões em S. Martinho
19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 20 – Quarta-feira

17:00 - Atendimento/Confissões em S. Pedro
17:30 - Missa em Monte - Santos
19:00 - Missa em S. Pedro e S. Miguel

Dia 21 – Quinta-feira

09:00 - Missa em S. Pedro
10:30 - Reunião de Vigararia
17:00 - Confissões em S. Miguel
19:00 - Missa em S. Miguel
21:30 - Grupo de Partilha da Palavra em S. Miguel

Dia 22 – Sexta-feira

9:00 - Missa em S. Miguel e Atendimento/Confissões
17:00 - Atendimento/Confissões em S. Pedro
19:00 - Missa em S. Pedro

Dia 23 – Sábado

17:00 - Missa na Abrunheira e Manique
19:00 - Missa em S. Miguel e S. Pedro

Dia 24 – Domingo VII da Páscoa // ASCENSÃO DO SENHOR

09:00 - Missa na Várzea e Galamares
09:00 - Celebração da Palavra em Janas
09:30 - Celebração da Palavra em Lourel
10:00 - Missa em S. Pedro
11:00 - Missa em S. Miguel
12:00 - Missa no Linho
19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 25 – Segunda-feira

17:00 - Atendimento/Confissões em S. Martinho
19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 26 – Terça-feira

17:00 - Atendimento/Confissões em S. Martinho
19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 27 – Quarta-feira

11:00 - Missa em Sta. Maria (Legião de Maria)
17:00 - Atendimento/Confissões em S. Pedro
17:30 - Missa em Monte - Santos
19:00 - Missa em S. Miguel
21:30 - (A)tracção às Quartas em S. Miguel

Dia 28 – Quinta-feira

09:00 - Missa em S. Pedro e Atendimento/Confissões
17:00 - Atendimento/Confissões em S. Miguel
19:00 - Missa em S. Miguel

Dia 29 – Sexta-feira

09:00 - Missa em S. Miguel e Atendimento/Confissões
17:00 - Atendimento/Confissões em S. Pedro
19:00 - Missa em S. Pedro

Dia 30 – Sábado

10:00 - Confissões do Crisma em S. Miguel
19:00 - VIGÍLIA DE PENTECOSTES em S. Miguel

Dia 31 – DOMINGO DE PENTECOSTES

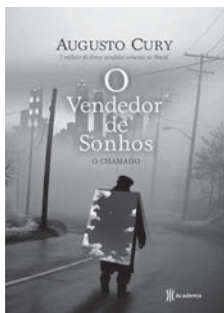
DIA DA UNIDADE PASTORAL
11:00 - Missa no Pavilhão de Nafarros presidida por D. Carlos Azevedo com Celebração do Crisma e Almoço Convívio
(Não há mais nenhuma missa)
21:00 - Grupo de Jovens TOP (tema)

Palavras para ler e sentir

Maria Joao Bettencourt

O Vendedor de Sonhos

Augusto Cury



É um tema já falado: a amizade. Mas nunca é demais. Poucos conhecem o seu verdadeiro significado.

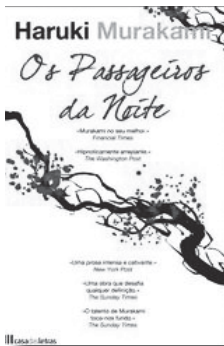
Amizade é mais que um sentimento, mais que uma condição.

Porque na amizade não existem regras, nem julgamentos. Na amizade não há perguntas, apenas verdade. A amizade não se conhece. Reconhece-se.

Num mundo que tudo faz para nos separar e calar, a amizade (ainda) é das poucas coisas que faz de nós Humanos.

Os Passageiros da Noite

Haruki Murakami



O que fazer, como reagir perante um desconhecido que, num mundo de concorrência e em velocidade, nos fala das pequenas coisas que são realmente importantes, como os sonhos...

Uma noite apenas, diversas vidas. Amizades improváveis acontecem, segredos são revelados. A realidade mistura-se com a ficção, fazendo com que sentimentos e emoções venham ao de cima de cada uma das personagens.

Notícias do Rotary Club de Sintra

Graça Camara Sousa

No passado dia 18 de Abril, o Rotary Club de Sintra entregou mais 30 cadeiras de rodas (cadeiras e outros equipamentos solicitados), no âmbito do projecto "Dê Uma Tampa à Indiferença".



International, está a contribuir para a erradicação da Pólio.

A compra de cada emblema Paul Harris dá para comprar vacinas para 200 crianças.

"30 cadeiras de rodas ...no âmbito do projecto "Dê Uma Tampa à Indiferença""

Nesta cerimónia que decorreu no Palácio Valenças, em Sintra, foi também atribuído ao Professor Fernando Reboredo Seara o emblema Paul Harris, o fundador do movimento rotário.

A entrega deste emblema além do significado que tem para quem o recebe, tem também uma grande importância solidária, pois o Clube ao adquiri-lo ao Rotary



Concerto de Solidariedade - "Juntos por Bem"

Texto - Carla Barradas Fotografias - Paulo Escoto

A Santa Casa da Misericórdia de Sintra, Instituição Sem Fins Lucrativos que se dedica às causas sociais do Concelho de Sintra, apresentou no passado dia 11 de Abril (Sábado), pelas 22h o Concerto de Solidariedade "Juntos por Bem", com Maria João & Mário Laginha, no Centro Cultural Olga Cadaval.

O duo de invulgar cumplicidade juntou-se à causa da Santa Casa da Misericórdia de Sintra e interpretou um repertório assumidamente "jazzy" deliciando o público com um espectáculo de grande qualidade, criatividade e emoção.

O concerto teve a adesão de quase 600 pessoas que celebraram a Páscoa com espírito solidário, pois as receitas de bilheteira reverteram em benefício das actividades desenvolvidas pela Santa Casa da Misericórdia de Sintra.

A apresentação do Concerto



foi realizada por Margarida Pinto Correia que se aliou também à causa da Instituição e com o seu elevado talento jornalístico, sensibilidade e experiência profissional na área da solidariedade social, motivou o público a interagir com a Santa Casa da Misericórdia de Sintra.

No final do Concerto o provedor da Santa Casa da Misericórdia de Sintra, João Lacerda Tavares,

agradeceu a colaboração de todos aqueles que contribuíram para a organização do espectáculo, destacando a generosidade e voluntariado da Maria João, Mário Laginha e Margarida Pinto Correia e convidou o público para um Colares de Honra em que foi possível angariar 375 € em donativos.

As verbas resultantes do Concerto

serão usadas para suportar os custos adjacentes à organização e divulgação do evento, bem como, consoante o montante das receitas realizadas, aplicadas nas seguintes prioridades: financiamento do Centro de Emergência Social; obras de remodelação nos equipamentos da Infância e aquisição de equipamentos para o Banco de Ajudas Técnicas.



Maria João



Mário Laginha



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

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

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





Falando de Cinema

Guilherme Duarte

FILME EM DESTAQUE: "ELE NÃO ESTÁ ASSIM TÃO INTERESSADO"

Realizador: Ken Kwapis

Intérpretes: Ben Affleck; Jennifer Aniston; Drew Barrymore; Jennifer Connelly; Bradley Cooper; Scarlett Johansson; Justin Long

Género: Comédia/
Romance

Idade: M/12 anos

Duração: 129m

Mais uma comédia romântica e apenas o de divertir o espectador. Faço esta afirmação pela enésima vez, e pela enésima vez constato a reincidência desses intelectuais de pacotilha em ignorar esta realidade. Quanto a mim deixo-os às voltas com os seus cachimbos, (com ou sem tabaco), com as suas barbichas mal amanhadas e com os seu óculos redondos na ponta do nariz, que eu, como tantos outros espectadores que gostam mesmo de cinema, vamos continuar a divertir-nos com estes filmes leves e bem dispostos que nos fazem esquecer por momentos as agruras da vida e a "imundície" em que este país se tornou.

Interpretado por um elenco de luxo, como poucas vezes nos é oferecido, "Ele Não Está Assim Tão Interessado" é um filme que fala de atracção física, de encontros pontuais, de esperanças e frustrações, de sucessos e de fracassos, de segurança e indecisão e ainda de fidelidade e traição. O mote é o amor, seja ele real, desejado ou apenas imaginário. O filme enfatiza o desencanto da espera por um telefonema que nunca surge, após um primeiro encontro que uma das partes pretende que se repita. O que se desejava que fosse o início de algo mais sério, não passou apenas de um encontro fortuito, um momento, uma ilusão. A esperança resiste algum tempo mais, mas o telefone teima em manter-se silencioso. Segue-se o desencanto, a tristeza e a insegurança.



Uma jovem que espera ansiosamente que o telefone toque; uma mulher já madura que sonha com o casamento após vários anos de vida em comum com o seu companheiro; um marido que após resistência inicial se deixa enredar nas malhas da infidelidade; um rapaz experiente e sabido que não seprende a nenhum relacionamento sério até...um dia; uma menina que espera encontrar na Internet o seu príncipe encantado, e uma rapariga que procura alguém que a ajude a iniciar uma carreira artística, mesmo que para isso tenha que se envolver muito para além do recomendável e que não enjeita, para o conseguir, um relacionamento proibido com

quem pretenda fazer continuar este filme para além dos 129 minutos que demora a sua projecção. Os jovens, principalmente, poderão aproveitá-lo para fazer a radiografia da sua vida sentimental. Tem sido compensadora ou sentirão que há algo que lhes falta? Querem a sua vida amorosa sustentada numa relação séria e com possibilidades de evolução futura, ou contentam-se apenas com momentos, que podem ser agradáveis mas que são fugazes e deixam frequentemente sequelas difíceis de superar. Pode haver quem não acredite, mas é mesmo verdade que este filme também pode fazer-nos meditar, principalmente aos

mais jovens, sobre o tipo de amor que pretendemos viver, se o "amor" ocasional, virado apenas para o instante, e isso não é amor, ou uma relação mais ambiciosa com os olhos postos no futuro, uma relação que faça exultar e não deprima, uma relação que, mesmo que não vingue, seja possível recordar mais tarde com carinho e não com vergonha. Estarão os jovens neste momento a dizer para consigo que isto é conversa de velho. Afinal este filme não passa de uma comédia romântica, para quê estarmos a complicar? São capazes de ter razão. Vou mas é comprar um cachimbo, deixar crescer a barba e pendurar os óculos na ponta do nariz.

Não corro o risco de massacrar a massa cinzenta e dou ares de inteligente.



Ben Affleck, Jennifer Aniston, Drew Barrymore, Jennifer Connelly, Kevin Connolly, Bradley Cooper, Ginnifer Goodwin, Scarlett Johansson, Justin Long

ele não está assim tão interessado

NEW LINE CINEMA apresenta o filme "ELE NÃO ESTÁ ASSIM TÃO INTERESSADO" com o elenco de luxo de Ben Affleck, Jennifer Aniston, Drew Barrymore, Jennifer Connelly, Kevin Connolly, Bradley Cooper, Ginnifer Goodwin, Scarlett Johansson e Justin Long. O filme é dirigido por Ken Kwapis e conta a história de uma jovem que espera ansiosamente que o telefone toque, uma mulher já madura que sonha com o casamento após vários anos de vida em comum com o seu companheiro, um marido que após resistência inicial se deixa enredar nas malhas da infidelidade, um rapaz experiente e sabido que não seprende a nenhum relacionamento sério até...um dia, uma menina que espera encontrar na Internet o seu príncipe encantado, e uma rapariga que procura alguém que a ajude a iniciar uma carreira artística, mesmo que para isso tenha que se envolver muito para além do recomendável e que não enjeita, para o conseguir, um relacionamento proibido com quem pretenda fazer continuar este filme para além dos 129 minutos que demora a sua projecção.

um homem casado. Há de tudo um pouco neste filme, temas sérios tratados ligeiramente, com uma dose de humor quanto basta, mas que deixa no ar matéria para reflexão a

Ficha Técnica

Jornal Cruz Alta

Avª 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;
P. António Ramires; Elsa Tristão;
Cristina Martinez; P. Abílio Lucas;
Rui e Diana; Miguel Forjaz;
José Pedro Salema; Leonor Wemans;
Graça Camara de Sousa; Maria João Bettencourt;
Inês Sofia; Carla Barradas;
Sininho; Jorge Carvalho.

Fotografia:

Arquivo Cruz Alta; Rui Antunes;
Mafalda Pedro; António Luis Leitão;
Guilherme Duarte; João Ventura

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:

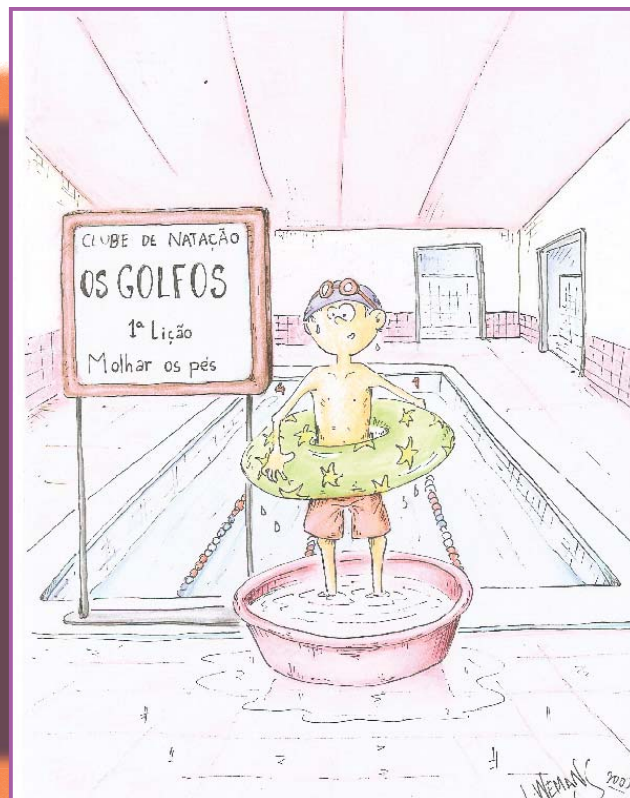
Empresa Gráfica Funchalense
::: MORELENA - PERO PINHEIRO :::

Tipagem deste número:
2000 exemplares



PEQUENAS HISTÓRIAS

Leonor Wemans



Pequenos Escritores

Inês Sofiaa (7 anos)

A Inês e a Borboleta



Era uma menina chamada Inês que tinha uma lagarta de que ela gostava muito.

Todos os dias a Inês dava-lhe uma folha de alface. Mas um dia a Inês foi até ao parque e encontrou uma amiga, e

perguntou-lhe se queria ir ver a sua lagarta. Ela aceitou e foram ver a lagarta.

Mas a lagarta já estava dentro dum casulo e as meninas foram dar um passeio e quando voltaram a linda lagarta já se tinha

transformado em borboleta.

A Inês mais a sua amiga ficaram espantadas com o que viram.

Fim



A Saúde Num Só Lugar

especialidades médicas
análises clínicas
imagiologia

tudo por si

A Cintramédica é uma clínica de diagnóstico

que se preocupa, antes de mais nada, com o seu bem-estar.

Para isso coloca ao seu dispor, num único espaço, todos os serviços ao nível do diagnóstico clínico, como análises, exames radiológicos, electrocardiogramas, e uma "mão cheia" de especialidades médicas. Tudo pela sua Saúde!



 21 910 00 80

faça a sua pré-marcação online:

cintramédica.pt

 cintramédica