



## CABRIZ em Festa - A Associação Cultural Social e Recreativa de Cabriz promoveu nos dias 10, 11 e 12 de Julho as suas festas anuais.



*Cabriz - Missa Campal*

## De Sintra para Caxias

Na hora da despedida, desejamos ao P. Abílio Lucas as maiores felicidades junto dos seus novos "rebanhos".  
Que o Senhor o acompanhe e o ajude na sua nova missão.

O Cruz Alta deseja a todos os seus leitores e amigos, umas Boas Férias!

A próxima edição sairá no último fim-de-semana de Setembro



*Padre Abílio Lucas*



Editorial  
Elsa Tristão

## O reencontro de um tempo que foge

Em tempo de sol e praia, num mês em que uns já partiram para férias mas outros continuam a trabalhar com a miragem de uns dias bem passados mais à frente, proponho que este período seja um TEMPO de (re) encontro convosco.

Já aterraste?! Foi uma pergunta que ontem fizera e que definiu perfeitamente a maneira como eu, e muitos de nós, nos sentimos quando percebemos que o tempo volta a nós. Que tempo esse tão precioso, que corre como um punhado de areia, e que não damos conta do bem que perdemos! Navegamos

para longe de nós mesmos, do tanto que nos envolve o dia a dia. Estamos no navio, mas não vemos o mar. Corremos de um lado para o outro, enchemo-nos de tanta informação e esvaziamos-nos de tanto falar.

Agora que “voltei a casa” e a uma certa normalidade, dou comigo a retomar algumas rotinas e a demorar nos meus cantos preferidos (até horas pouco decentes como agora em que escrevo). Confesso que tinha saudades. É fácil estar nas coisas fáceis e que nos habituamos a viver, mesmo que nos façam mal. O mais difícil é

investir e permanecermos inteiros nas coisas que parecem impossíveis. É na necessidade que reside a salvação, e quando existe a mágoa da fuga dos dias, do tempo que se dispersa, do tanto caminho e amor perdido, há que parar e voltar a fazer sentido o presente que nos foi dado, a Vida. Vale a pena arriscar e apostar na mudança apesar de, nunca ninguém acreditar que passa por uma metamorfose, alegre.

Além da Bíblia, como livro fiel de cabeceira, tenho um que me ajuda muitas vezes a encontrar o meu templo. Partilho convosco algumas

frases soltas do “meu livro” que me ajudam a reconhecer o sentido das coisas. O sentido do que é autêntico, sincero e reflecte o coração de quem procura e se pacifica ao considerar o silêncio como uma das respostas possíveis às suas questões.

“Tu não deves encontrar o homem à sua superfície, mas no sétimo andar da sua alma e do seu coração e do seu espírito...”

Silêncio do coração. Silêncio dos sentidos. Silêncio das palavras interiores, porque é bom que tu encontres DEUS, que é silêncio na eternidade.

Silêncio, porto do navio.

Silêncio em DEUS, porto de todos os navios.”

Deixo aqui esta mensagem de (re) encontro para as vossas Férias. Em breve, aos poucos vamos regressando desejosos de servir e amar.

Junto, ofereço a proposta de uma música de Ludovico Einaudi “Love is a mystery” para deixarem tocar enquanto lêem este jornal.

“O Senhor da VIDA está à nossa espera.

Para, de novo, dizer a cada um de nós:

“Faz-te ao largo!”



Os Nossos Padres  
P. Abílio Lucas

## “Onde estiver, ter-vos-ei presentes na minha oração”

1 Aos 1 de Junho do ano que vivemos, por e na graça, de Nosso Senhor Jesus Cristo, dia da memória do mártir São Justino, na Casa Episcopal da nossa Diocese, chamado à presença do nosso Pastor, foi-me anunciado que estava a ser pensada a minha nomeação para Pároco das Paróquias de Laveiras-Caxias e de Porto Salvo.

Já tinha rezado o Ofício e lembrava-me de alguns pormenores da 2ª leitura. Depois da conversa, decidi “Re-rezar”, e sobretudo “re-ler” aquele texto do Ofício. Tratava-se de um extracto, reduzido, das actas do martírio do Santo do dia, e de lá retirei um pensamento:

“Não podemos ser acusados nem presos por obedecer aos mandamentos de Jesus Cristo, nosso Salvador”.

Paramim, esta “declaração” do mártir São Justino, reveladora de um espírito de serenidade e de tranquilidade, tinha um triplo sentido.

Desde logo, sobressaía claramente o sentido do dever obediencial, que se tornava uma realidade à qual um padre não pode, não deve ser alheio. Numa dimensão diversa, mas associada à primeira, podia

ser entendido nas palavras do Mártir, e sem dúvida, eu assim o entendi, o espírito de serviço e de disponibilidade, expressão do amor e entrega que o padre sempre deve ter no exercício do ministério a que está chamado.

Ser padre é não estar centrado em si, é estar de olhar atento para e no mundo onde está, mas a que não pertence. O Padre está no mundo mas não é do mundo porque sempre e antes de tudo é de e para Cristo.

Na exacta medida e do mesmo modo como escreve São Paulo:

“É que, para mim, viver é Cristo e morrer, um lucro.” (Fil 1, 21)

Um viver centrado na verdadeira e única “KARIS”, a expressão de amor total que Deus Pai manifesta a cada homem, a todos os homens, em seu Filho, Nosso Senhor Jesus Cristo.

Com a força de primeira, ainda que referido em último lugar, quero acentuar o que se me afigura bem evidente, o carácter salvífico que resulta de modo automático quando se é chamado a ser Padre, para fazer, não a vontade própria mas acima de tudo a vontade d’Aquele que chama.

O espírito de confiança, de entrega, de total esperança como Maria Santíssima, soube expressar no seu “Magnificat”, aquele “FIAT” gerador de uma força capaz de tudo aceitar e tudo entender e que deve estar presente no coração de cada Padre em cada dia do seu ministério e claramente na comunhão com o seu Bispo.

2 No mês seguinte, ao 3º dia, o órgão oficial do Patriarcado de Lisboa, Voz da Verdade, dava notícia do Decreto de Sua Eminência, o Cardeal Patriarca de Lisboa, Dom José da Cruz Policarpo, de 29 de Junho, das novas nomeações.

Era o dia da solenidade de São Pedro e São Paulo, as colunas da Igreja; era o dia da comemoração do 1º aniversário da minha ordenação presbiteral. E lá constava, de facto, a nomeação deste vosso padre-vigário paroquial, para Pároco de Caxias e Porto Salvo.

Como na primeira hora de todo o meu caminho, senti que pouco interessa o que pessoalmente gosto ou não gosto. Acima de tudo, invadiu-me a certeza de estar disponível para servir onde e junto daqueles a que

for enviado; exactamente como tinha sentido ao ser-me anunciado o destino Sintra.

Sintra é “SINTRA”, a Vila histórica, o encanto de tantos escritores e pintores, de tanta realza e muito mais gente do povo. Mas as terras são muito mais do que isso; são rostos concretos, pessoas que se cruzam na nossa vida, que integram, duma ou doutra forma, a nossa história, as nossas vivências. E é dessas que um homem e ainda mais um Padre, há-de viver, porque o Senhor o chamou, o fez pastor para as suas ovelhas.

Chamado a ser tudo para todos, eis-me aqui, hoje a dizer-vos:

“Onde estiver, estareis sempre comigo na oração.”

Como diria Pedro, não tenho ouro nem prata para vos dar, mas dou-vos tudo o que tenho: a minha oração, expressão do mandamento que Jesus nos deixou, não apenas aos padres, mas a todos os baptizados: que nos amemos uns aos outros como Ele nos amou. Sei, por graça de Deus, que vou muito mais rico, sem nada ter de meu, porque tudo o que levo é vosso e por isso o terei sempre presente na patena, louvando e bendizendo o Senhor por



tantas graças recebidas.

Cada um de vós nunca se sinta só porque onde eu estiver podereis sempre ter um lugar para estar, um ouvido para vos escutar um coração que se abre, como janela para deixar entrar a luz que é Amor de Deus.

Obrigado S. Pedro, e seus lugares Abrunheira, Linhó (Irmãs Doroteias) e Manique; obrigado São Martinho desde a Igreja Paroquial até Várzea, Galamares e Janas; obrigado São Miguel e o vizinho Lourel.

E de modo muito particular, obrigado Irmãs Clarissas de Monte - Santos.

E como os últimos são os primeiros, um obrigado ao Padre António, nosso Pároco. Que Deus lhe conceda todas as graças no exercício do seu ministério junto de vós. A todos, o tão pouco que vos dei, aceitei-o como vontade de Deus que se cumpriu.

Se rezardes por mim, pela nova missão a que sou enviado, é quanto de melhor me podereis dar.

 **Notícias de Moçambique**  
Rui e Diana

## Os primeiros oito meses de missão

Já Albert Einstein dizia “A mente que se abre a uma ideia, jamais retornará ao mesmo tamanho”. Passaram-se oito meses da nossa chegada a Moçambique, o tempo corre e nós vamos vendo os nossos pensamentos e modo de estar a modificarem-se, e as nossas vidas a amadurecerem. Tudo se deve ao rico confronto entre a nossa cultura e a cultura moçambicana.

O trabalho da missão vai correndo sem grandes problemas. Na escolinha, aquela dificuldade que sentia (Diana) no início de não ser entendida e de não entender, agora já não se coloca, não só porque já vou conhecendo as crianças e percebendo as suas necessidades, como também porque as próprias, já vão falando o mínimo de Português. Vai-se notando assim

uma grande evolução na sua aprendizagem, tanto ao nível comportamental, – de noções básicas de como estar numa sala de aula, como interagir com os outros – como ao nível de destreza ou motricidade fina, e de conhecimento das vogais, dos números até 50, etc. As crianças mais velhas já vão escrevendo o seu nome, o que me contenta muito, pois o habitual aqui é só aprenderem a escrevê-lo na 3ª classe.

Para grande alegria nossa e principalmente das crianças, e graças à ajuda de todos, a nova escolinha vai já ganhando formas, as paredes já se ergueram, já foram feitas as divisões, e agora os trabalhadores vão-se ocupando com as janelas. Ultimamente, no desenho livre, realizado pelas crianças, o tema mais querido e retratado é o novo

edifício da escolinha, cheio de cor e bonecada. Esta tem sido também uma boa ocupação para o nosso pensamento e para os rabiscos do Rui: como decorar a sala, quais os desenhos a fazer, quais as cores a utilizar?

Neste momento encontramos-nos na Beira para participar na Assembleia do Instituto Missionário da Consolata, onde estamos inseridos. Trata-se de um momento de paragem, de avaliação e de programação que nos ajuda a reflectir sobre todo o trabalho realizado até aqui e a discernir quais os caminhos a seguir. Ao mesmo tempo, estamos a ter contacto com outros missionários que trabalham em diferentes missões, do norte ao sul do país. É interessante verificar como é uma tarefa difícil planejar trabalhos



comuns entre as diversas missões, pois num país tão vasto como é Moçambique, as discrepâncias culturais são muito acentuadas, e o que faz sentido no norte, no sul não tem motivo para se realizar. Basta pensar que a organização familiar no norte é matrilinear, já no sul, onde nos encontramos, o “pai” é o centro da família.

É um momento em que aproveitamos também para rezar... sabemos que esta-

mos cá por causa de Cristo, e as obras que se realizam são realizadas pelo Espírito Santo. Nós somos apenas o Seu instrumento. Por isso é importante discernir aquilo que é a vontade de Deus, daquilo que é nossa mera vontade. Assim dizia o beato José Allamano (fundador do Instituto Missionário da Consolata): “A difusão da fé faz-se pela acção do Espírito Santo. A Ele se deve atribuir todo o bem que se realiza nas missões.”

No passado dia 6 de Julho tomou posse como presidente do Rotary Club de Sintra o nosso amigo e colaborador Álvaro Camara de Sousa. O lema para este ano rotário é “o futuro do Rotary está em suas mãos”. O Cruz Alta deseja-lhe um ano rotário pleno de sucessos. O Rotary Club de Sintra está em boas mãos.



**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

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

**VEDICERCA**  
Produtos com Qualidade para Vedações de Escoras • Polidropos  
Indústrias • Moradas • Jardins • Estaleiros • Protecção da Natureza • Agro-Pecuária

**PAINÉIS PLASTIFICADOS**

MELORES VEDAÇÕES UM INVESTIMENTO COM TODA A SEGURANÇA

VEDAÇÕES • REDES • ARAMES • POSTES

POINTE 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 agricultores

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

CAMIÕES DE ALUGUER COM GRUA

ALUGUER MAQUINAS P/TERRAPLANAGEM, CONSTRUÇÃO CIVIL E OBRAS PUBLICAS

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**



## O Verso e o reverso da Juventude e da Velhice

**T**emos tendência para idolatrar o tempo dos excessos: os excessos das memórias lindas e perfeitas da infância, os excessos dos atrevimentos da adolescência, os excessos da arrogância da juventude, os excessos dos super-pais com os super-filhos, os excessos dos irmãos mais velhos e dos irmãos mais novos, os excessos dos livres e independentes divorciados, os excessos dos super-avós, etc.

Como dizia Nicolas de Chamfort (humorista francês séc. XVIII), "o homem chega inexperiente a cada idade da vida". E cada etapa fica marcada pelo nosso melhor e pelo nosso pior. É típico de todos nós a quase imediata catalogação das situações em ficheiros muito bem definidos: O MELHOR é..., O PIOR é..., O MAIS RIDÍCULO foi..., O MAIS ESPECTACULAR foi... E a lista podia nunca terminar. A nossa capacidade denominativa é infinita. E quando se nos acabam os adjectivos, vamos adaptar os de outras línguas estrangeiras e até ficamos a parecer mais criativos. "A arrogância é o reino – sem a coroa", já nos diziam os textos judaicos (Talmude babilónico, Sanhedrin, 105a).

Na realidade, "são precisos 60 anos e não 9 meses para fazer um homem", como nos relembra André Malraux (Político francês séc. XX). Os jovens perdem-se em excessos, influenciados pela vertiginosa velocidade da vida; para experienciar os gostos fúteis de tudo, consumindo desmesuradamente todos os prazeres de que são capazes, como se de um frenesim se tratasse. Vivem cada instante como se fosse o último – como se não houvesse amanhã. Na realidade, em nada diferem dos mais velhos, a quem a suspeita da morte toma as noites em pesadelos. Os anciãos vivem sem amanhã, tentando realizar pausada e calmamente, mas de forma obsessiva e compulsiva, tudo aquilo que o excesso de trabalho ou as obrigações familiares não os deixou fazer durante a juventude ou a fase adulta.

Ambos esquecem que "tudo o que é excessivo é insignificante", como nos ensina o escritor francês do séc. XX, Julien Green. A vida perde-se nesse entremeio entre a necessidade e a urgência. Nada é assim tão importante que não possa ser feito amanhã; mas nada deve ser deixado para amanhã, desde que

possa ser feito hoje. Essa sensação do devir, do que ainda não aconteceu mas que certamente está para vir, do que ainda não se fez mas que certamente se há-de fazer um dia, do que ainda não sei mas quase intuo... faz o Homem esquecer-se, muitas vezes, de manter o equilíbrio das coisas. É que "a aventura não está fora do homem, está dentro", como nos recorda a escritora George Sand (França, séc. XIX)...

Os jovens não precisam de gastar a vida toda num dia, nem necessitam de buscar respostas num minuto... não as vão obter. A vida tem preceitos próprios que só a idade concede conhecer. Mas essa ousadia da juventude tem uma lição a dar-nos e que não devemos esquecer: é que, "quem é capaz de suportar tudo pode atrever-se a tudo" (Luc de Clapiers escritor francês séc. XVIII). Mas não devemos ousar por tudo e por nada. Isso fará de cada iniciativa uma insignificância em vez de uma descoberta. Quem vive tudo de uma vez nunca chega verdadeiramente a conhecer nada. Se os jovens gastarem todas as descobertas entre os 15 e os 18 anos, que lhes restará para conhecer depois? "É



preciso ousar em todo o género de coisas; mas a dificuldade está em ousar com acerto", diz-nos o escritor francês do séc. XVIII, Boivier de Fontenelle.

Por isso, jovens, não cometam tantos excessos. Isso impedir-vos-á de ver bem e de conduzir bem a estrada da vossa vida. E vós, jovens mais velhos, lembrem-se que "um excesso de

vez em quando é óptimo. Impede a moderação de se tornar um hábito". Já o dizia o escritor inglês do séc. XX, Somerset Maugham. O justo equilíbrio de todas as fases da vida, adquire-se com o tempo. E, a dirigir o Tempo, está apenas um timoneiro: Deus! Ele é o verdadeiro árbitro de todas as nossas jogadas. Cuidado com os cartões amarelos...



Sininho31@gmail.com

## Podemos ser necessários, mas porque pretendemos ser insubstituíveis?

**S**eríamos mais felizes e espalhariamos mais felicidade se tivéssemos consciência do nosso devido lugar. Muitos conflitos e instabilidades internas e externas devem-se ao facto de tomarmos como nossos, papéis que não nos pertencem. Julgamos a nossa opinião, a nossa visão das coisas, a nossa intervenção tão válida, lúcida e interessante que nem pomos em causa se ela é necessária. Agimos impulsivamente e com pouca reflexão. Sentimo-nos como pequenos deuses cuja visão e presença é indispensável.

Quero dizer, envolvemo-nos em situações, em relações e em contextos que não nos dizem respeito, mas achamos a nossa visão tão importante que não resistimos a expressá-la. Se realmente queremos ter uma conduta correcta e tran-

quila, vale a pena, antes de nos expressarmos perceber se o que estamos a aportar traz algo positivo ou se, se trata de uma mera satisfação do nosso ego. Estarei a propor ou estarei a impor? Não é difícil apanharmos. Quando propomos sentimento-nos tranquilos, independentemente da forma como somos aceites. Quando impomos e não sentimos adesão, sentimo-nos melindrados ou ofendidos. Se encontrarmos a coragem para nos auto-observar vamos perceber que na maior parte das vezes o que se expressa é a nossa personalidade, não o nosso coração. Perguntemo-nos porque ficamos tão sentidos de não nos darem atenção, de não adoptarem a nossa visão. Temo-nos em tão grande conta que não admitimos sequer que os outros não este-

jam sempre interessados nela.

Em contrapartida, como fazemos com as nossas questões pessoais, quando temos de decidir ou actuar? Temos opinião para tudo, avaliamos e criticamos tudo (se fosse eu...), mas quando nos toca a agir não sabemos o que fazer (eu não sei... eu não sou capaz...). Somos muito críticos porque sabemos que falhamos como os outros e enquanto avaliamos o outro a nossa personalidade esfrega as mãos de contente porque se pode manifestar livremente.

Somos obra de Deus, mas Ele conta connosco para nos construirmos e para vencermos a nossa batalha interna entre o bem e o mal. Perdemos tempo a avaliar o comportamento e a vida dos outros à luz dos conceitos e preconceitos que fomos interiorizando sem qualquer re-



flexão, como se fossemos obras acabadas, e não gastamos tempo a olhar a nossa própria vida.

O que quero recordar é que o mundo gira independentemente do nosso eu. (O dia nasce independentemente do nosso querer ou do nosso saber. Parece claro mas ainda não o interiorizámos, continuamos a achar que podemos controlar tudo, quando nem controlamos os nossos impulsos mais primários). Podemos ser necessários se não

tomarmos a nossa visão como a visão, a nossa verdade como a verdade ou o nosso modelo como o modelo. Podemos dar o nosso contributo à Vida se tivermos a humildade de perceber que somos um pequeno grão que pode ser maravilhoso. A cada momento vamos definindo o nosso tipo de grão.

Podemos ser necessários se não quisermos impor a nossa ideia de correcção.



**Consultório Médico**  
Miguel Forjaz, Médico

## Doença de Crohn

Também chamada ileite granulomatosa, é uma doença inflamatória crónica do intestino. Existe uma outra doença inflamatória do intestino semelhante, chamada colite ulcerosa, de que vos falei no próximo artigo.

A doença de Crohn atinge toda a espessura da parede intestinal. Habitualmente, as lesões manifestam-se na parte final do intestino delgado, e no intestino grosso (95%). Contudo, podem surgir manifestações da doença em qualquer outra parte do tubo digestivo, da boca ao ânus (5%). Em cada doente, há uma área afectada ou lesada, intercalada com zonas do intestino sãs.

Trata-se de uma doença que não escolhe raças, preferindo ligeiramente os judeus, distribuindo-se igualmente por ambos os sexos.

Normalmente a doença surge entre os 15 e os 30 anos. Pode manifestar-se mais cedo, na infância.

A causa é desconhecida, embora se coloque, como provável, o factor imunológico responsável pelo aparecimento da doença.

### Sintomas

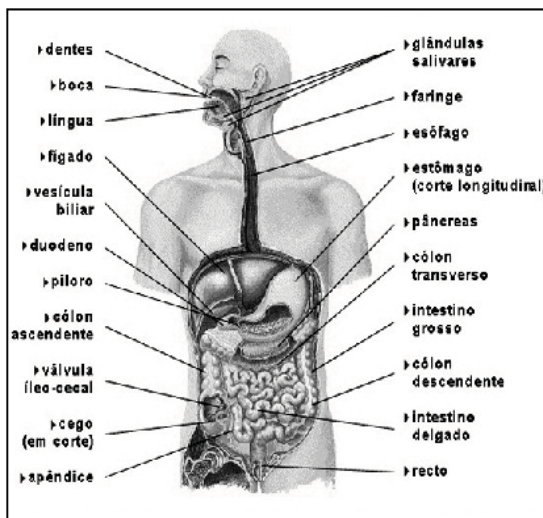
O quadro clínico geralmente começa com diarreia arrastada, cólicas abdominais, febre baixa, falta de apetite e o consequente emagrecimento, são comuns nesta doença.

Esta doença caracteriza-se por evoluir por crises, em intervalos regulares, mais ou menos intensos, ou mais ou menos prolongados, ao longo de toda a vida.

Na evolução da doença de Crohn podem surgir complicações ligadas a estas lesões da parede intestinal, como também, complicações exteriores, afectando outras partes do organismo.

As complicações inflamatórias relacionadas com a parede do intestino são:

- 1- a obstrução intestinal;



- 2- as fístulas, que são comunicações anormais (ex.intestino que liga à bexiga);
- 3- e os abscessos, que são bolsas de infecção com pus.

As complicações que afectam outras partes do organismo são:

- 1- inflamação das articulações – artrite, espondilite;
- 2- inflamação do olho - uveíte, episclerite;
- 3- inflamação dos canais biliares – colangite;

- 4 - feridas na boca – estomatite;
- 5 - úlceras da pele

### Diagnóstico

O clister opaco e a biopsia da parede intestinal são os exames que ajudam a confirmar esta doença

### Tratamento e Prognóstico

Não existe um tratamento que cure de forma definitiva a doença de Crohn. Existe um tratamento farmacológico e dietético, e um tratamento dirigido para as complicações. Na falha deste tipo de tratamentos terá de se recorrer à cirurgia, com o objectivo de se extirpar parte do intestino afectado, medida que melhora, geralmente, a qualidade de vida dos doentes.

Nos casos em que a doença se prolonga por muitos anos, o que geralmente acontece, existe uma probabilidade maior de se manifestar um cancro do foro gastrointestinal.



**Nutição**  
Elsa Tristão, Nutricionista

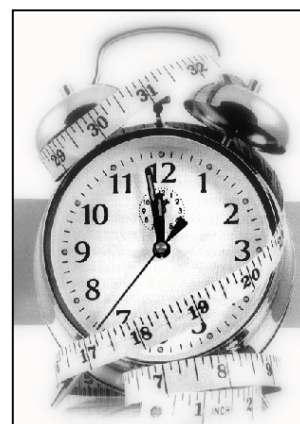
## Crononutrição

De igual maneira, que o dia e a noite se sucedem de forma rítmica, o nosso organismo também está sujeito a uma série de ciclos a cada 24 horas, marcando o momento em que tendemos a despertar ou a adormecer; ou ainda, segundo um horário mais ou menos regular, surge a sensação de fome, e outras sensações diversas.

A ideia de termos um relógio biológico interno pode parecer estranho à primeira vista, mas apesar de ser algo consciente, o nosso corpo é estritamente controlado por

um sistema de horário interior, isto é, regido pelos denominados ritmos circadianos. Na verdade, os ritmos circadianos são mecanismos pelos quais os organismos se mantêm sincronizados com o meio ambiente. A duração relativa do período de claridade em 24 h, ou seja, o fotoperíodo, é percebida pela retina e então esta é integrada de um dia para o outro pelo relógio interno, podendo afectar o ritmo das secreções hormonais, que por sua vez determinam a actividade metabólica, as variações da tensão arterial,

o colesterol, a glicose e outras funções do organismo. A crononutrição é uma nova ciência da nutrição, dedicada a avaliar os diferentes efeitos fisiológicos que os alimentos têm segundo a hora do dia. Baseando-se nestas premissas a crononutrição procura desenvolver uma dieta que respeite o ritmo natural do organismo e que o ajude a regular por si mesmo. Apesar da sua precisão, o nosso relógio interno não é infalível. Uma das grandes vantagens de adaptar a dieta ao ritmo natural do nosso corpo, é que esta ajuda a combater o excesso de peso, assim como ajuda a prevenir todos os problemas associados, como a diabetes, o colesterol, a hipertensão. O nosso estilo de vida actual submete o nosso relógio interno a duras provas, desajustando-o com mais frequência do que é desejado. Os horários laborais a que muitas vezes estamos



sujeitos (nocturnos ou por turnos) ou o jet-lag, que nos obrigam a ter refeições a horários invulgares, são alguns dos exemplos que colocam um problema cronobiológico, alterando o equilíbrio do organismo e o seu funcionamento. É por esta razão que a obesidade é frequentemente observada nos trabalhadores nocturnos ou em horários rotativos (por

turnos) assim como o risco de problemas cardiovasculares está especificamente aumentado neste tipo de população. Em concreto, a solução está em comer os alimentos que em cada momento do dia, satisfazem melhor as necessidades do nosso organismo de maneira a que não acabem armazenando-se em forma de gordura.

FABRICA DAS VERDADEIRAS QUEIJADAS DA

# SAPA

Cont. Nº 508172187

A marca mais antiga

Desde 1756



QUEIJADAS  
SAPA  
SINTRA

Volta do Duche, 12  
Tel. 219236492

**SINTRA**  
PORTUGAL

## Exposições Caninas

Mafalda Pedro



Exposições Caninas | 2009

Um fim de semana  
2 CAC  
1 CACIB  
One Weekend

28ª Nacional de Sintra  
25 de Julho 2009 . CAC

26ª Internacional de Sintra  
26 de Julho 2009 . CAC/CACIB

Largo de São João das Lampas  
SINTRA - PORTUGAL

No fim-de-semana de 25 e 26 de Julho realizaram-se, no largo de São João das Lampas, as habituais exposições caninas, sendo que, no dia 25 teve lugar a 28ª Exposição Nacional de Sintra e no dia 26 realizou-se a 29ª Exposição Internacional de Sintra.

Há muitos anos que as exposições são promovidas pela Câmara Municipal de Sintra e organizadas pela Comissão de Festas da Vila Velha – Sintra, com a superintendência técnica do Clube Português de Canicultura.

No recinto da Exposição esteve a funcionar um simpático bar da Comissão de Festas da Vila Velha – Sintra, cujo lucro apurado reverte inteiramente para a Comissão das Festas de N. S. do Cabo Espichel da Freguesia de Sta. Maria e S. Miguel – Sintra.

## Notícias dos Vicentinos

Conferências de S. Vicente de Paulo

### Balanço da actividade do 1º semestre de 2009

Neste artigo damos a conhecer a actividade desenvolvida pela nossa Conferência durante o 1º semestre deste ano.

Dentro das principais actividades de apoio destacamos:

- Divisão e distribuição do Banco Alimentar por 72 famílias;
- Visitas domiciliárias a famílias carenciadas;
- Atendimento personalizado, semanal, para orientação e apoio, de acordo com cada situação individual;
- Contribuição na despesa da farmácia aos utentes mais carenciados;
- Fornecimento de leite extra banco alimentar;
- Distribuição de fraldas a idosos;
- Ajuda monetária a utentes altamente necessitados sob a

forma de subsídios mensais;

- Contribuições financeiras para pedidos pontuais, de extrema gravidade, aos quais se vai respondendo dentro das nossas possibilidades;
- Recolha e distribuição de roupa.

Estas actividades foram suportadas por variadas formas de contribuições, sendo as mais relevantes os produtos das quermesses de Natal e de Verão, os peditórios à porta das Igrejas, o produto do estacionamento em dias de feira, as doações de pessoas singulares, empresas, Fundações e Câmara Municipal de Sintra.

Temos consciência que a nossa ajuda é pequena perante a magnitude dos casos com que nos confrontamos diariamente.

No entanto, e apesar de



não podermos resolver todos os problemas, as vossas contribuições permitiram minimizar situações extremamente difíceis pelo que, em nome dos beneficiados agradecemos, e apelamos para a continuação da vossa generosidade de forma a podermos manter o nosso apoio e, se possível, alargá-lo a mais pessoas necessitadas.

**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

Carne 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); Mesa 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/Pizarra); 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

## Salomé Atanásio - Uma artista Sintrense

Numa família, quando um dos seus membros triunfa, todos os outros se congratulam e sentem orgulhosos. Nas comunidades, quaisquer que elas sejam, o sentimento é idêntico e a nossa não é excepção. Estamos orgulhosos, sim, por termos no nosso seio uma artista com a qualidade da Salomé Atanásio, uma ceramista notável que acabou por expor, uma vez mais, algumas das suas obras, estas dedicadas a Sintra, a sua terra natal, que ela ama como qualquer bom sintrense e que teve a arte e a sensibilidade de transportar para os seus trabalhos a paixão que tem pela terra que a viu nascer.

A exposição esteve patente ao público até ao final do mês de Julho, na galeria da Biblioteca Municipal de Sintra,

(Casa Mantero), e encantou todos quantos tiveram a felicidade de a apreciar. Aplaudida por mestres ceramistas conceituados, Salomé Atanásio confirmou-se como uma artista de fina estirpe de que a nossa comunidade e Sintra se orgulham e vangloriam.

Foi com esta bonita introdução que a artista apresentou a sua exposição:

*“Em Sintra a ambiência é resultado de um equilíbrio entre o poder subtil e espiritual e a força da natureza, humana também. É para esse equilíbrio dual que aponta o meu trabalho. Encontro inspiração nos elementos naturais e nos elementos decorativos dos edifícios; interessam-me as singularidades, os detalhes,*

*o pormenor dos elementos, as subtilezas; interessa-me a fusão do natural com o artificial, o balanço entre o corpóreo e o etéreo. Natureza e artefactos.*

*Procuo essa conjugação perfeita: a complementaridade criativa entre o mundo subtil, etéreo e energético da natureza e a fantasia, o sonho e a vontade do ser humano. As formas para exprimir essa conjugação são muitas, serão infinitas, e cruzam-se amiúde. Neste trabalho elas passam pela cerâmica e pela literatura, duas linguagens diferentes que se revelam muito próximas na expressão desse equilíbrio ténue e forte ao mesmo tempo. Como Sintra.”*

## Uma tarde na serra


No silêncio dos bosques  
procuo a paz.  
Revejo-me na limpidez  
cristalina da água do lago.  
Prende-se-me o olhar na  
imponência  
E elegância dos cisnes,  
E na suavidade com que  
deslizam  
Na quietude das águas  
mansas.

Encho os pulmões com o ar  
leve e puro  
Que se respira no alto da  
serra,  
Enquanto descanso à sombra  
fresca  
De um castanheiro  
centenário.  
Deixo-me embalar pelo canto  
da água  
A brotar das fontes,  
Pelo rumorejar da folhagem  
E pelos trinados alegres que  
a passarada  
Solta nos ares.  
Recordo o passado, ao ouvir  
o som indiscreto  
De um beijo trocado num  
canto escondido,  
E deixo que os raios de sol,  
A dardejar por entre a  
ramagem,  
Me beijem o corpo.

A espiritualidade que se  
respira no alto do monte,  
Com a cruz erguida a apontar  
ao céu,  
Convida a olhar para as  
alturas e falar com Deus.  
Parece-me ouvir o som suave  
das harpas  
E do canto dos anjos, a  
descer até mim,  
Nos braços do vento forte  
Que me fustiga o rosto.

No ponto supremo da serra  
mítica,  
Unem-se, a lua e o monte,  
Num casamento que resulta  
em magia.  
Aquele magia que todos  
sentimos  
Em cada recanto da nossa  
serra,  
E que faz de Sintra  
Um verdadeiro paraíso.



 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** PADARIAS REUNIDAS DE SINTRA SA.  
SEDE: AV. D. FRANCISCO D' ALMEIDA, 12 2710-561 SINTRA  
TEL: 21 923 33 00 FAX: 21 923 02 92 panisintr@clix.pt

**Explicações Particulares**

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



## Igrejas com nova iluminação

Mafalda Pedro



As igrejas de S. Pedro e de S. Martinho têm agora mais luz. As melhorias recentemente introduzidas nas iluminações destes dois bonitos templos da nossa Unidade Pastoral substituíram a semi-obscuridade em que se encontravam mergulhadas há muito, por uma claridade mais intensa que não prejudica a espiritualidade que sempre se deve "respirar" na casa do Senhor. Estão mais bonitas e mais alegres as nossas Igrejas.



Realizaram-se mais uma vez as Festas Anuais de Cabriz, nos passados dias 10, 11 e 12 de Julho. O arraial abriu às 17h de 6.ª feira. Estes dias foram animados pelas participações do conjunto "Os Bacanos", "Tuna de Enfermagem de Lisboa", "Cuadro Flamenco", grupo "Ideiafix". Na tarde de Domingo, houve dança rítmica infantil, interpretada pelo grupo de crianças "Os Bombons de Cabriz".

### Missa Campal nas Festas de Cabriz







## Novo Ano Sacerdotal Junho 2009 a Junho 2010

da Página do Vaticano

O Papa Bento XI convocou para a Igreja universal um "Ano Sacerdotal", por ocasião do 150º aniversário da morte do Santo Cura de Ars (São João Maria Vianney), a quem proclamará como padroeiro de todos os sacerdotes do mundo.

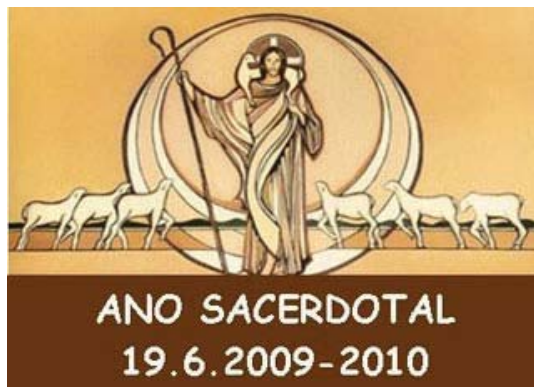
O tema escolhido para o Ano Sacerdotal é o de «Fidelidade de Cristo, fidelidade do sacerdote».

O Ano Sacerdotal foi aberto solenemente pelo Papa, com uma celebração de Vésperas, no dia 19 de Junho, Solenidade do Sagrado Coração de Jesus e Dia de Santificação Sacerdotal.

O encerramento será celebrado um ano depois, com um «Encontro Mundial Sacerdotal» na Praça de São Pedro.

Na sua homilia o Papa acentuou a importância deste tema: "Há pouco pude venerar, na Capela do Coro, a relíquia do Santo Cura d'Ars: o seu coração. Um coração inflamado de amor divino, que se comovia ao pensamento da dignidade do sacerdote e fa-

lava aos fiéis com expressões sensibilizadoras e sublimes, afirmando que "depois de Deus, o sacerdote é tudo! ... Ele mesmo não se compreenderá bem a si mesmo, a não ser no céu" (cf. Carta para o Ano sacerdotal, pág. 2). Amados irmãos, cultivemos esta mesma comoção, quer para cumprir o nosso ministério com generosidade e dedicação, quer para conservar na alma um verdadeiro "temor de Deus": o temor de poder privar de tanto bem, por nossa negligência ou culpa, as almas que nos são confiadas, ou de poder – Deus não queira! – prejudicá-las. A Igreja tem necessidade de sacerdotes santos; de ministros que ajudem os fiéis a experimentar o amor misericordioso do Senhor e sejam suas testemunhas convictas. Na adoração eucarística, que se seguirá à celebração das Vésperas, pediremos ao Senhor que inflame o coração de cada presbítero com a "caridade pastoral" capaz de assimilar o seu pessoal "eu" ao de Jesus Sacerdote, de maneira a poder imitá-lo na mais



completa autodoação".

Durante este Ano jubilar, está prevista a publicação de um «Directório para os Confessores e Directores Espirituais», assim como de uma «recompilação de textos do Papa sobre os temas essenciais da vida e da missão sacerdotais na época actual».

O objectivo deste ano é, segundo o Papa Bento XVI, «ajudar a perceber cada vez mais a importância do papel e da missão do sacerdote na Igreja e na sociedade contemporânea».

## Programa Diocesano de Pastoral 2009 - 2012



Este triénio terá como lema: "Assumir a Palavra de Deus como luz para a vida: alimento da oração, forma da comunidade e sustento da missão".

No primeiro ano, procurar-se-á:

1. Fomentar o encontro com Cristo - rosto da Palavra ("a fé vem da pregação e a pregação surge da Palavra de Cristo." Rom 10,17)
2. Fomentar a construção da Igreja - casa da Palavra ("a palavra de Cristo habite em vós com toda a sua riqueza." Col 3,16)
3. Fomentar o compromisso na Missão - caminhos da Palavra ("Ai de mim se não evangelizar!" 1 Cor 9,16)



## O P. Abílio Lucas deixou a nossa UPS

Guilherme Duarte



O padre Abílio Lucas chegou há pouco menos de um ano à nossa Unidade Pastoral para desempenhar as funções de Vigário Paroquial, e já está de saída. Como se costuma dizer popularmente nestas situações, não teve tempo de "aquecer o lugar". As suas reconhecidas qualidades de liderança levaram-no rapidamente a ser chamado a assumir duas paróquias, a de Nossa Senhora das Dores de Laveiras/Caxias e a de Nossa Senhora de Porto Salvo, em Porto Salvo. É um campo vasto que o P. Abílio tem pela frente para desenvolver a sua acção pastoral. Deus e Nossa Senhora, padroeira, sob invocações diferentes, duas paróquias de que o P. Abílio vai muito brevemente tomar posse, ajudá-lo-ão no êxito da sua missão apostólica. Quanto a nós resta-nos desejar-lhe as maiores felicidades junto dos seus novos "rebanhos" e dizer-lhe que gostámos muito de o ter connosco. Pena que tenha sido por tão pouco tempo.

A despedida do P. Abílio da nossa

Unidade Pastoral foi feita durante a Eucaristia celebrada no sábado, dia 25 de Julho às 19 horas, na igreja de S. Miguel, à qual se seguiu um jantar partilhado que proporcionou alguns momentos de convívio e confraternização.

Que o Senhor o acompanhe e o ajude na sua nova missão.



**Foto Comentário**  
Guilherme Duarte

## A Praia Grande

**E**ste Verão veio encontrar uma Praia Grande de cara lavada e com um aspecto mais atraente. Ainda bem!

Bancos e muros pintados de novo, floreiras cuidadas, espaços ajardinados, piso melhorado no estacionamento a norte da praia, enquanto na muralha mais próxima da piscina foi instalada uma vedação protectora sobre o areal. Houve cuidado e interesse em requalificar a Praia Grande, a maior e mais concorrida do nosso concelho, cuidado esse que já começou no ano passado e que este ano, felizmente, teve continuação. Está de parabéns a Câmara Municipal de Sintra. Pena que não se tenham ainda construído sanitários públicos para evitar que os banhistas continuem a recorrer aos rochedos, no fundo da praia, para se

livrarem de apertos. Pode ser que seja para o ano.

Outro reparo, a escadaria que existe no extremo norte do areal está interdita ao público devido à instabilidade das arribas. TEMPORARIAMENTE, como se pode ler na tabuleta, já ferrugenta, que ali se encontra colocada. Não havia ela de estar ferrugenta se já ali se encontra, exposta à acção corrosiva da brisa marítima, há cerca de meia dúzia de anos! Anos a mais para uma situação provisória, não concordam?

Apenas mais um pormenorzinho. A escadaria a que me refiro é o único acesso à tão propagandeada pegada de dinossauro que ali existe. Se é que ainda existe e não desapareceu já, arrastada pela desagregação das arribas. E já agora, desculpem-me

o cinismo, mas gostava de deixar no ar uma pergunta: se esta situação se passasse em Oeiras ou em Cascais, não teriam sido tomadas medidas imediatas para solucionar o problema? Quero esclarecer que esta pergunta não é dirigida à Câmara Municipal de Sintra, que ao que consta, não tem autonomia, nem licença, para intervir naquele local. Outros serão os culpados.

As arribas estão instáveis? Parece que sim. Mas será que com tanta e tão avançada tecnologia que existe actualmente,

não haverá forma de as consolidar? Acredito que haja. Então, meus senhores, porque não se fizeram ainda esses trabalhos? Sintra também merece que aqui se invista o dinheiro dos nossos

impostos. É que os sintrenses também os pagam, e já estão fartos de serem esquecidos ou deixados para trás, pelo poder central.



**Viajando**  
Jorge Carvallho

## Islândia

Pois é, conseguimos a nossa viagem de sonho e aproveitámos para ter a nossa lua-de-mel no país do sol da meia-noite. Esta viagem requereu muita pesquisa e antecipação pois queríamos ter a liberdade e a oportunidade de explorar a maior parte da ilha nos nove dias que lá estivemos. A Islândia é agora um país a tentar recuperar da crise da bancarrota que sofreu em 2008. Por este motivo, tornou-se mais atractivo a nível turístico uma vez que a moeda desvalorizou muito e os turistas já o podem visitar – era dos países mais caros da Europa – e apreciar toda a beleza.

Passámos os três primeiros dias na capital (Reikjavik) para termos uma noção de como são e como vivem os

islandeses. São cerca de 300000 e a maior parte vive na capital. São um povo afável, aberto e simpático e estão sempre prontos para a festa. Passados os três dias em Reikjavik partimos rumo ao sul e iniciámos a nossa viagem de 2000 km à volta da ilha. Escolhemos pernoitar em pousadas da juventude uma vez que, além de mais barato, é também um alojamento mais pessoal. A nosso ver, o que caracteriza a Islândia são as suas magníficas paisagens e quanto a elas viemos de olhos cheios. Lagos, lagoas, rios, quedas de água, montanhas, vulcões, paisagens lunares, marcianas, verdejantes, etc. Vimos de tudo. A estrada que dá a volta à ilha permite-nos ter uma visão geral do país e levamos a sítios deslumbrantes e



mágicos. Vimos rebanhos de ovelhas e manadas de cavalos a atravessar a estrada, locais de nidificação de várias aves, focas em praias de areia negra e gelo que teima em não derreter. Foi uma viagem inesquecível e foi a nossa viagem de sonho. Aconselhamos a quem adora a natureza no seu estado mais puro e encantador.



**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

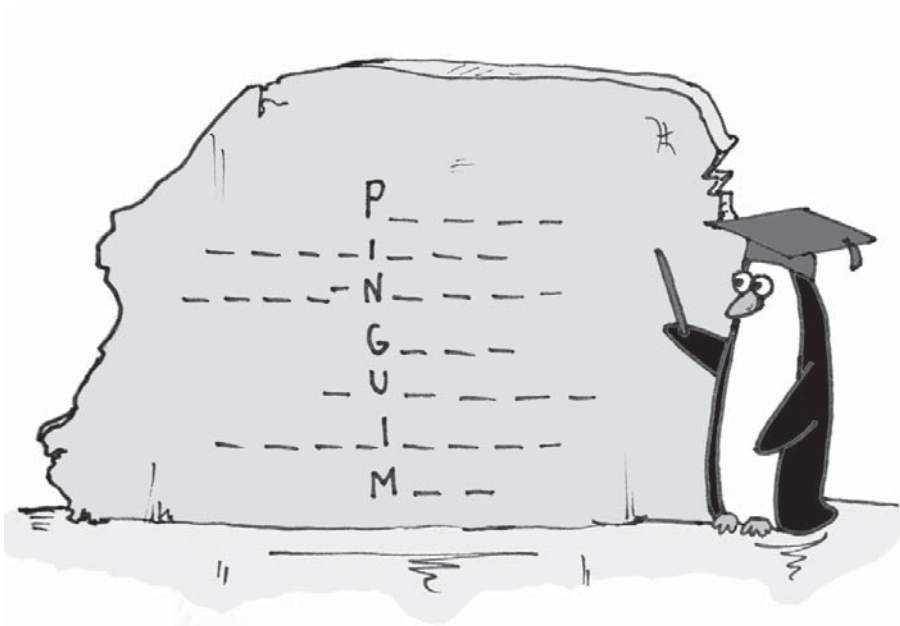
### Pinguim Maurício

Quem é que já ouviu falar do Pinguim Maurício? Provavelmente muito poucos... isso deve-se ao facto de ele viver muito longe, no PÓLO Norte, mas a verdade é que o Pinguim Maurício é famoso!

Tal como todos os pinguins normais, o Pinguim Maurício sabia mergulhar no mar, escorregar no gelo e apanhar peixe. Até que um dia encontrou uma lata de sardinhas em conserva perdida no mar e descobriu que sabia ler! Desde esse dia que passava o tempo todo a escrever palavras na neve, e passado algum tempo inventou a Pinguinaula, uma escola para pinguins pequenos.

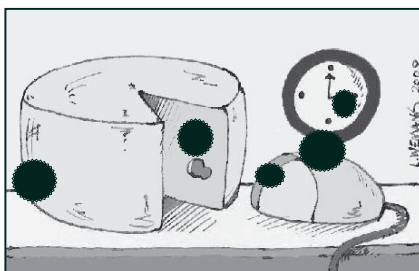
O único problema é que de vez em quando os pinguizinhos distraem-se e não dão muita atenção às palavras que o Pinguim Maurício lhes ensina... Achas que consegues ajudá-los a completar as palavras que estão no quadro de gelo?

Pista: todas as palavras estão escondidas no texto.



Solução: peixe, Maurício, Polo-Norte, gelo, quadro, sardinhas, mar.

### Soluções do número anterior



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

### Anedotas:

Encontrando um velho amigo, o Francisco exclamou:

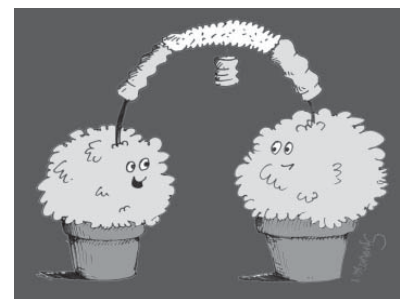
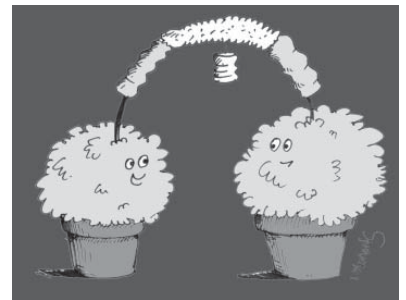
- Que te aconteceu, José? Emagreceste imenso! Tinhas uma grande cabeleira e estás quase careca, vias muito bem e agora usas óculos!... O homem, perplexo, olhou para Francisco e disse:

- Meu caro senhor, eu não me chamo José. Chamo-me Manuel.

- Caramba! Até mudaste de nome!

Um viajante preparando-se para atravessar o Saara, vê um cartaz numa estação de serviço no início do deserto que diz: «Encha o depósito aqui - qualquer estação de serviço a seguir é uma miragem».

### Descobre as 5 diferenças



### Sudoku - puzzle

N.º25 -Agosto:

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



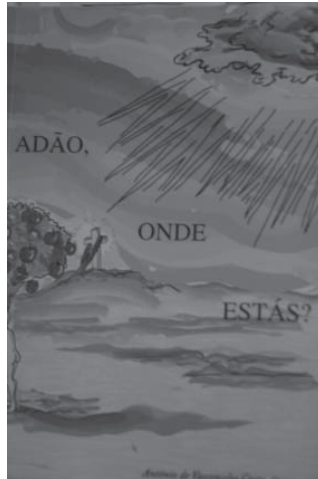
## Adão, Onde Estás?

No passado dia 12 de Julho, esteve entre nós o Diácono António Costa, para a apresentação do livro de sua autoria - ADÃO, ONDE ESTÁS - por ocasião dos 20 anos de Diaconado. Foram muitos os que quiseram estar presentes, não apenas pelo livro, mas também pela oportunidade de darem um abraço a um amigo tão querido e que há muito não aparecia por estas bandas.

Este livro apresenta alguns textos da sua vida e, alguns deles, já foram publicados no nosso jornal.

Sabemos que, na calha deste, já se está a preparar outro livro. Sempre a pensar na proclamação da Palavra Divina.

Foi bom tê-lo entre nós!



**TECAN Soc. de Utilidades Domésticas, Lda.**

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

Telef.:  
21 923 11 31



**Farmácia Marrazes**

Responsabilidade e Direção Técnica de  
Dra. Célia Maria Simões Casinhas

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

Telef.: 21 923 00 99  
Fax: 21 910 50 45

## Intenções do Papa para:

### Agosto

**A** fim de que a opinião pública seja mais sensível ao problema de milhões de deslocados e refugiados e sejam encontradas soluções concretas para a sua situação frequentemente trágica.

**A** fim de que sejam reconhecidos os direitos humanos, a igualdade e a liberdade religiosa àqueles cristãos que são discriminados e perseguidos, por causa do nome de Cristo, para que possam viver e professar livremente a própria fé.



### Setembro

**A** fim de que a Palavra de Deus seja mais conhecida, acolhida e vivida como fonte de liberdade e de alegria.

**A** fim de que os cristãos em Laos, no Camboja e em Mianmar, que encontram muitas vezes grandes dificuldades, não se desencorajem no anúncio do Evangelho a seus irmãos, confiando na força do Espírito Santo.

## Calendário Litúrgico em Agosto e Setembro - Ano B

**Dia 2 Ago - DOMINGO XVIII do T. COMUM**

L I Ex 16, 2-4.12-15  
«Eu farei que chova para vós pão do céu»  
L II Ef 4, 17.20-24  
«Revesti-vos do homem novo, criado à imagem de Deus»  
Ev. Jo 6, 24-35  
«Quem vem a Mim nunca mais terá fome»

**Dia 9 Ago - DOMINGO XIX do T. COMUM**

L I 1 Reis 19, 4-8  
«Fortalecido com aquele alimento, caminhou até ao monte de Deus»  
L II Ef 4, 30 - 5, 2  
«Caminhai na caridade, a exemplo de Cristo»  
Ev. Jo 6, 41-51  
«Eu sou o pão vivo que desceu do Céu»

**Dia 16 Ago - DOMINGO XX do T. COMUM**

L I Prov 9, 1-6  
«Vinde comer do meu pão e beber do vinho que vos preparei»  
L II Ef 5, 15-20  
«Procurai compreender qual é a vontade de Deus»  
Ev. Jo 6, 51-58  
«A minha carne é verdadeira comida e o meu sangue é verdadeira bebida»

**Dia 23 Ago - DOMINGO XXI do TEMPO COMUM**

L I Jos 24, 1-2a.15-7.18b  
«Queremos servir o Senhor, porque Ele é o nosso Deus»  
L II Ef 5, 21-32  
«É grande este mistério, em relação a Cristo e à Igreja»  
Ev. Jo 6, 60-69  
«Para quem iremos, Senhor? Tu tens palavras de vida eterna»

**Dia 30 Ago - DOMINGO XXII do TEMPO COMUM**

L I Deut 4, 1-2.6-8  
«Não acrescentareis nada ao que vos ordeno ... mas guardareis os mandamentos do Senhor»  
L II Tg 1, 17-18.21-22.27  
«Sede cumpridores da palavra»  
Ev. Mc 7, 1-8.14-15.21-23  
«Deixais o mandamento de Deus para vos prenderdes à tradição dos homens»

**Dia 6 Set - DOMINGO XXIII do T. COMUM**

L I Is 35, 4-7a  
«Então se desimpedirão os ouvidos dos surdos e a língua do mudo cantará de alegria»  
L II Tg 2, 1-5  
«Não escolheu Deus os pobres para serem herdeiros do reino?»  
Ev. Mc 7, 31-37  
«Faz que os surdos oiçam e que os mudos falem»

**Dia 13 Set - DOMINGO XXIV do TEMPO COMUM**

L I Is 50, 5-9a  
«Apresentei as costas àqueles que me batiam»  
L II Tg 2, 14-18  
«A fé sem obras está morta»  
Ev. Mc 8, 27-35  
«Tu és o Messias... O Filho do homem tem de sofrer muito»

**Dia 20 Set - DOMINGO XXV do TEMPO COMUM**

L I Sab 2, 12.17-20  
«Condenemo-lo à morte infamante»  
L II Tg 3, 16 - 4, 3  
«O fruto da justiça semeia-se na paz para aqueles que praticam a paz»  
Ev. Mc 9, 30-37  
«O Filho do homem vai ser entregue... Quem quiser ser o primeiro será o servo de todos»

**Dia 27 Set - DOMINGO XXVI do T. COMUM**

L I Num 11, 25-29  
«Estás com ciúmes por causa de mim? Quem dera que todo o povo fosse profeta!»  
L II Tg 5, 1-6  
«As vossas riquezas estão apodrecidas»  
Ev. Mc 9, 38-43.45.47-48  
«Quem não é contra nós é por nós. Se a tua mão é para ti ocasião de escândalo, corta-a»





## SERVIÇO LITÚRGICO

DE 28 DE JULHO A 27 DE SETEMBRO

## Julho

**Dia 28 – Terça-feira**

18:00 – Atendimento / Confissões em S. Martinho  
19:00 – Missa em S. Martinho

**Dia 29 – Quarta-feira**

17:30 – Missa em Monte – Santos  
19:00 – Missa em S. Miguel

**Dia 30 – Quinta – feira**

09:00 – Missa em S. Pedro

**Dia 31 – Sexta-feira**

09:00 – Missa em S. Miguel  
18:00 – Atendimento/Confissões em S. Pedro  
19:00 – Missa em S. Pedro

## Agosto

**Dia 1 – Sábado**

17:00 – Missa na Várzea  
19:00 – Missa em S. Miguel  
19:00 – Missa em Janas

**Dia 2 – Domingo XVIII do Tempo Comum**

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 4 – Terça-feira**

18:00 – Exposição do Santíssimo em S. Martinho  
19:00 – Missa em S. Martinho  
21:30 – Missa em S. Miguel (Festa do Santo Cura d' Ars)

**Dia 5 – Quarta-feira**

17:30 – Missa em Monte – Santos  
19:00 – Missa em S. Miguel

**Dia 6 – Quinta-feira**

09:00 – Missa em S. Pedro e Exposição do Santíssimo

**Dia 7 – Sexta-feira**

09:00 – Missa em S. Miguel e Exposição do Santíssimo  
18:00 – Atendimento/Confissões em S. Pedro  
19:00 – Missa em S. Pedro

**Dia 8 – Sábado**

17:00 – Missa na Várzea  
19:00 – Missa em S. Miguel e Janas

**Dia 9 – Domingo XIX do Tempo Comum**

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

**Dia 11 – Terça-feira**

18:00 – Atendimento/Confissões em S. Martinho  
19:00 – Missa em S. Martinho

**Dia 12 – Quarta-feira**

17:30 – Missa em Monte – Santos  
19:00 – Missa em S. Miguel

**Dia 13 – Quinta-feira**

09:00 – Missa em S. Pedro e Atendimento/Confissões

**Dia 14 – Sexta-feira**

09:00 – Missa em S. Miguel e Atendimento/Confissões  
15:00 – Missa no LAR ASASTAP  
18:00 – Atendimento/Confissões em S. Pedro  
19:00 – Missa em S. Pedro  
(Vigília da Assunção de Nossa Senhora)

**Dia 15 – Sábado // ASSUNÇÃO DA VIRGEM SANTA MARIA**

09:00 – Celebração da Palavra em Janas  
10:00 – Missa em S. Pedro  
11:00 – Missa em S. Miguel  
16:00 – Missa em Lourel  
17:00 – Celebração da Palavra na Várzea  
19:00 – Missa em S. Martinho

**Dia 16 – Domingo XX do Tempo Comum**

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 17 – Segunda-feira // SÃO MAMEDE**

15:00 – Procissão em Janas  
16:00 – Missa em Janas

**Dia 18 – Terça-feira**

18:00 – Atendimento/Confissões em S. Martinho  
19:00 – Missa em S. Martinho

**Dia 19 – Quarta-feira**

17:30 – Missa em Monte – Santos  
19:00 – Missa em S. Miguel

**Dia 20 – Quinta-feira**

09:00 – Missa em S. Pedro e Atendimento/Confissões

**Dia 21 – Sexta-feira**

09:00 – Missa em S. Miguel e Atendimento/Confissões  
18:00 – Atendimento/Confissões em S. Pedro  
19:00 – Missa em S. Pedro

**Dia 22 – Sábado**

17:00 – Missa na Várzea  
19:00 – Missa em S. Miguel  
19:00 – Celebração da Palavra em Janas

**Dia 23 – Domingo XXI do Tempo Comum**

09:30 – Missa em Lourel  
10:00 – Missa em S. Pedro  
11:00 – Missa em S. Miguel

**15:30 – Missa no Linho**

(Festa de N.ª S.ª Conceição e S. Sebastião)

19:00 – Missa em S. Martinho

**Dia 25 – Terça-feira**

18:00 – Atendimento/Confissões em S. Martinho  
19:00 – Missa em S. Martinho

**Dia 26 – Quarta-feira**

17:30 – Missa em Monte – Santos  
19:00 – Missa em S. Miguel

**Dia 27 – Quinta-feira**

09:00 – Missa em S. Pedro e Atendimento/Confissões

**Dia 28 – Sexta-feira**

09:00 – Missa em S. Miguel e Atendimento/Confissões  
18:00 – Atendimento/Confissões em S. Pedro  
19:00 – Missa em S. Pedro

**Dia 29 – Sábado**

17:00 – Celebração da Palavra na Várzea  
19:00 – Missa em S. Miguel e Janas

**Dia 30 – Domingo XXII do Tempo Comum**

09:30 – Missa em Lourel  
10:00 – Missa em S. Pedro  
11:00 – Missa em S. Miguel  
12:00 – Missa no Linho

**16:00 – Missa em Nafarros**

(Festa de N.ª S.ª Piedade)

19:00 – Missa em S. Martinho

## Setembro

**Dia 1 – Terça-feira**

18:00 – Exposição do Santíssimo em S. Martinho  
19:00 – Missa em S. Martinho

**Dia 2 – Quarta-feira**

17:30 – Missa em Monte – Santos  
19:00 – Missa em S. Martinho

**Dia 3 – Quinta-feira**

09:00 – Missa em S. Pedro e Exposição do Santíssimo  
18:00 – Atendimento/Confissões em S. Miguel  
19:00 – Missa em S. Miguel

**Dia 4 – Sexta-feira**

09:00 – Missa em S. Miguel e Exposição do Santíssimo  
18:00 – Atendimento/Confissões em S. Pedro  
19:00 – Missa em S. Pedro  
21:30 – Secretariado do Conselho Pastoral em S. Miguel

**Dia 5 – Sábado**

17:00 – Celebração da Palavra em Manique  
17:00 – Missa em Galamares  
19:00 – Missa em S. Miguel e S. Pedro

**Dia 6 – Domingo XXIII do Tempo Comum**

09:00 – Missa na Várzea  
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  
12:00 – Missa em Caxias (Tomada de Posse do P. Abílio)  
18:30 – Missa em Porto Salvo (Tomada de Posse do P. Abílio)  
19:00 – Missa em S. Martinho

**Dia 7 – Segunda-feira**

18:00 – Atendimento/Confissões em S. Miguel  
19:00 – Missa em S. Miguel

**Dia 8 – Terça-feira**

18:00 – Atendimento/Confissões em S. Martinho  
19:00 – Missa em S. Martinho  
21:30 – Missa GRUPO NAZARÉ em S. Miguel

**Dia 9 – Quarta-feira**

17:30 – Missa em Monte – Santos  
19:00 – Missa em S. Martinho  
21:30 – Secretariado da Catequese em S. Miguel

**Dia 10 – Quinta-feira**

09:00 – Missa em S. Pedro e Atendimento/Confissões  
18:00 – Atendimento/Confissões em S. Miguel  
19:00 – Missa em S. Miguel

**Dia 11 – Sexta-feira**

09:00 – Missa em S. Miguel e Atendimento/Confissões  
15:00 – Missa no LAR ASASTAP  
18:00 – Atendimento/Confissões em S. Pedro  
19:00 – Missa em S. Pedro

**Dia 12 – Sábado**

17:00 – Missa em Manique  
17:00 – Celebração da Palavra em Galamares  
19:00 – Missa em S. Miguel e S. Pedro

**Dia 13 – Domingo XXIV do Tempo Comum**

09:00 – Celebração da Palavra na Várzea  
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

**Dia 14 – Segunda-feira – EXALTAÇÃO DA SANTA CRUZ**

18:00 – Atendimento/Confissões em S. Miguel  
19:00 – Missa em S. Miguel

**Dia 15 – Terça-feira – Nossa Senhora das Dores**

18:00 – Atendimento/Confissões em S. Martinho  
19:00 – Missa em S. Martinho

**Dia 16 – Quarta-feira – Sta Eufémia**

17:30 – Missa em Monte – Santos  
19:00 – Missa em S. Martinho  
21:30 – Reunião Geral de Catequistas em S. Miguel

**Dia 17 – Quinta-feira**

09:00 – Missa em S. Pedro e Atendimento/Confissões  
18:00 – Atendimento/Confissões em S. Miguel  
19:00 – Missa em S. Miguel

**Dia 18 – Sexta-feira**

09:00 – Missa em S. Miguel e Atendimento/Confissões  
18:00 – Atendimento/Confissões em S. Pedro  
19:00 – Missa em S. Pedro

**Dia 19 – Sábado**

17:00 – Missa em Galamares  
17:00 – Celebração da Palavra em Manique  
19:00 – Missa em S. Miguel e S. Pedro

**Dia 20 – Domingo XXV do Tempo Comum**

09:00 – Missa na Várzea  
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 21 – Segunda-feira**

18:00 – Atendimento/Confissões em S. Miguel  
19:00 – Missa em S. Miguel

**Dia 22 – Terça-feira**

18:00 – Atendimento/Confissões em S. Martinho  
19:00 – Missa em S. Martinho

**Dia 23 – Quarta-feira**

17:30 – Missa em Monte – Santos  
19:00 – Missa em S. Martinho

**Dia 24 – Quinta-feira**

09:00 – Missa em S. Pedro e Atendimento/Confissões  
18:00 – Atendimento/Confissões em S. Miguel  
19:00 – Missa em S. Miguel

**Dia 25 – Sexta-feira**

09:00 – Missa em S. Miguel e Atendimento/Confissões  
18:00 – Atendimento/Confissões em S. Pedro  
19:00 – Missa em S. Pedro

**Dia 26 – Sábado**

17:00 – Missa em Manique  
17:00 – Celebração da Palavra em Galamares  
19:00 – Missa em S. Miguel e S. Pedro

**Dia 27 – Domingo XXVI do Tempo Comum**

09:00 – Celebração da Palavra na Várzea  
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

Atenção: horários sujeitos a alteração

## Palavras para ler e sentir

Maria Joao Bettencourt

Porque a diferença existe, também este mês este pequeno contributo será diferente.

Mais do que um livro, são pessoas que aqui encontramos.

O Cromossoma do Amor revela-nos a vida dos que mais perto rodeiam a Índia, a filha de Bibá Pitta, com Síndrome de Down.

Mais que a narração da história de uma mãe e de uma filha é sobretudo um depoimento de quem não esconde, de quem ama. Uma ajuda para quem se depara com a diferença.

Escrito em parceria com Inês de Barros Baptista, as palavras surgem naturais. Como não podia deixar de ser quando se juntam duas mulheres tão intensas e verdadeiras como estas.

Tão cheias de sentir.

### O CROMOSSOMA DO AMOR

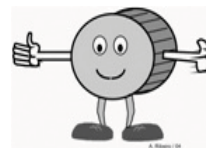
Bibá Pitta e Inês de Barros Baptista

**BIBÁ PITTA**  
e INÊS DE BARROS BAPTISTA



## Notícias do Rotary Club de Sintra

Graça Camara Sousa



**O Rotary Club de Sintra,**  
**deseja boas férias**  
**a todos os leitores do CRUZ ALTA**

**e deixa-vos um recadinho**  
**da "Tampinhas":**

- Não se esqueçam de nós durante as férias, nós continuamos a ser precisas para nos enviarem para a reciclagem.

- "Dê uma Tampa à Indiferença" continua em acção. Este projecto só acaba se vocês desistirem de nós!

- No dia 2 de Agosto, até vamos aparecer numa reportagem da TVI, após o telejornal, por volta das 21 horas.

## Exposição de Maria Almira Medina

Graça Camara Sousa

### "Linhas de ...."

Maria Almira Medina é uma figura incontornável da cultura nacional e sintrense.

Grande escritora, poeta, artista plástica e, para mim, também uma grande professora, de quem eu tive o privilégio de ser aluna, no Liceu (agora Escola Secundária de Sta. Maria).

A Galeria Municipal de Sintra tem patente desde 29 de Junho e até 19 de Agosto, a exposição de artes plásticas intitulada "Linhas de...".

São 10 peças do seu mais recente trabalho mas, também, uma antologia da obra de Maria Almira Medina: caricaturas da colecção do



Museu Leal da Câmara, desenhos e pinturas das colecções das Câmaras Municipais de Sintra e da Figueira da Foz.

No mesmo espaço, aos sábados têm ainda lugar encontros de poesia com a presença de Maria Almira Medina.

Quem esteve presente na inauguração desta exposição constatou de perto o carinho e admiração votado a Maria Almira, tantas foram as pessoas, de vários pontos do país, que se deslocaram à Galeria Municipal de Sintra para estarem com ela neste momento especial e tão merecido.

Parabéns Querida Professora



## Festival de Sintra - "AQUI FUI : Clarisse"

Texto e Fotografias – Paulo Escoto

Foi este o espectáculo que encerrou o 44º Festival de Sintra, que decorreu de 5 de Junho a 5 de Julho.

Este espectáculo foi apresentado pela Companhia de Teatro de Sintra – Chão de Oliva.

"Aqui Fui: Clarisse" é um poema onírico que se instaura cenicamente através do diálogo entre a música, o canto, a representação, os universos sonoros e visuais.

A proposta dramaturgica é



ancorada nos pressupostos de um dos principais intérpretes do budismo tibetano no ocidente, Soyol Rinpoche, e, poeticamente, é tocada pelos universos de Clarice Lispector, David-Mourão Ferreira, Ruy Belo e de António Franco Alexandre.4 J

(adaptação do texto original)



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

**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





## Fa lando de Cinema

Guilherme Duarte

**FILME EM DESTAQUE:** "A PROPOSTA"

Gênero: Comédia

Realizador: Anne Fletcher

Idade: M/12 anos

Intérpretes: Sandra Bullock; Betty White; Ryan Reynolds; Denis O'Hare Duração: 109m

A prepotência e a arrogância têm-se vindo a disseminar rapidamente em todos os sectores da sociedade dos nossos dias. Lidamos com elas diariamente, nos locais de trabalho, na rua, nos serviços públicos, na forma como somos governados e até, tantas vezes, nas nossas próprias casas. Há cada vez mais pessoas a julgarem-se o centro do mundo, à volta do qual todos os outros devem girar, de preferência prestando-lhes vassalagem. Este tipo de atitude está na base de muitos dos conflitos que vivemos actualmente e é o adubo que alimenta e faz crescer a intolerância, também ela cada vez mais presente nos dias de hoje. Mas nenhuma ditadura, que não é mais do que a soma da prepotência com a arrogância, é eterna, e ao longo dos séculos, todas elas acabaram por ser derrubadas. Sempre assim foi e sempre assim será. Que se desiludam os ditadores, o seu reinado terá um fim e então eles olharão para todos aqueles que oprimiram suplicando a sua tolerância, aquela tolerância que eles nunca praticaram. É então que os oprimidos se verão perante uma encruzilhada: o caminho do perdão, o mais difícil, ou o da retaliação, o mais apetecível. É um tema aliciante, aquele que nos sugere este interessante filme de Anne Fletcher, "A Proposta". Quando um dia se nos proporcionar um eventual "ajuste de contas", que caminho escolheremos nós?

Margaret, uma editora de sucesso, arrogante e autoritária, é uma chefe detestada pelos subordinados que no entanto lhe obedecem cegamente, sem coragem para a contrariar e para lhe demonstrar o quanto lhes desagrada a prepotência com que ela os trata. Obedecem-lhe docilmente, porque sabem que, se lhe desagradarem, correm sério risco de serem despedidos. Temem-

na, mas não a respeitam, suportam-na mas não a admiram. Também Andrew, o seu diligentíssimo assistente, não a tem em melhor conta que os seus colegas, apesar de cumprir escrupulosamente todas as ordens e até mesmo satisfazer os seus caprichos. Andrew aspira a desempenhar um cargo mais importante dentro da empresa,



mesmo que, para o conseguir, tenha que suportar, aparentemente de bom grado, o despotismo da sua chefe.

Um dia, Margaret vê-se confrontada com uma ordem de extradição do país onde se acolheu e trabalha, os Estados Unidos, para o seu país de origem, o Canadá. Com o desembaraço do costume e, habituada que está, em dispor da vida dos outros a seu belo prazer, a editora encontra rapidamente uma solução para resolver o seu problema. Casará com o seu assistente, e com o autoritarismo com que sempre age, informa Andrew dessa sua decisão. Como irá reagir o rapaz? Dispondo de uma oportunidade única para fazer cair a sua detestável chefe, e quem sabe conseguir, finalmente, alcançar a tão ambicionada promoção, será

que ele, uma vez mais irá aceitar as ordens de Margaret ou, pelo contrário, vai finalmente vingá-lo e ver-se livre, de uma vez por todas, daquela mulher detestável? Irá ele ser compassivo ou retaliador?

Chegada a esta situação é o argumentista que fica perante um dilema. Que caminho seguir? Por aquele que o espectador prefere, (o espectador nunca é vingativo, afinal aquilo não é nada com ele que está ali apenas para se divertir, e um final cor-de-rosa fica sempre bem), ou por aquele que um trabalhador bem real, provavelmente optaria se tivesse vivido, uma situação semelhante, (há quem afirme que a vingança é o prazer dos deuses)? Não vou revelar o sentido que o filme tomou, não porque exista nele qualquer espécie de suspense que pudesse ficar prejudicado com a revelação, mas porque não quero interferir nas conclusões que o leitor poderá tirar se aceitar o meu repto para reflectir sobre qual decisão tomaria, se estivesse no lugar de Mathew.

Sobre o filme quero apenas adiantar que se trata de uma história hilariante, não tão fútil como, à primeira vista, pode parecer, com excelente trabalho dos actores, (Sandra Bullock, está excelente como sempre), com diálogos interessantes e as paisagens bonitas do Alasca, que a mim, um apaixonado das terras frias, me encantam sempre. Um filme excelente para ver nestas férias. Ligeiro, divertido, que não agride a nossa inteligência e que, se nós quisermos, pode servir para entrarmos dentro da personagem de Mathew, e tentarmos descobrir que tipo de pessoa somos nós: tolerante ou vingativo? Eu cheguei a uma conclusão e não fiquei surpreendido. Afinal sou um homem dos velhos tempos. Um romântico por natureza.



## 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:

Rui e Diana;  
Diác. Manuel Valinho; Sininho;  
Graça Camara de Sousa; Elsa Tristão;  
P. António Ramires; Salomé Atanásio;  
Paulo Escoto; Rita Henriques;  
P. Abílio Lucas; Conf. São Vicente de  
Miguel Forjaz; Paulo;  
Leonor Wemans; Maria Brás;  
Maria João Bettencourt; Jorge Carvalho.

#### Fotografia:

Arquivo Cruz Alta; Rui Antunes;  
Mafalda Pedro; Paulo Escoto  
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



## PEQUENAS HISTÓRIAS

Leonor Wemans



## Pequenos Escritores

Rita Henriques (8 anos)

## Uma menina com cães

Era uma vez uma menina que vivia com os seus pais e o seu irmão.

E no Natal, o pai e a mãe fizeram uma surpresa aos seus filhos, ofereceram-lhes uma cadelinha pequeni-

na. Os meninos ficaram surpreendidos com o presente, porque já pediam há algum tempo, um cãozinho. Foi uma alegria, porque todos o adoravam.

O pai e a mãe já tinham

escolhido o nome para a cadela e chamaram-lhe "Polly". A Polly brincava muito sózinha mas agora tem a sua filha chamada Kuka.

A Polly teve cinco filhos, quatro rapazes e uma meni-

na. A Kuka agora já é muito grande, quase do tamanho da Polly e são ambas muito bonitas.



## 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](http://cintramédica.pt)

 cintramédica