



Bem Vindo Pe Custódio



Comissão das Festas de N.ª S.ª do Cabo Espichel

NOITE DE FADO MARIALVA EM SINTRA

17 OUTUBRO 2009 - 22,00h

Salão de festas da Igreja Paroquial de
São Miguel-Sintra

FADISTAS:

António de Noronha
Francisco Sousa Coutinho
Manuel Anjos
Manuel Cardoso de Menezes
Maria da Graça Sequeira de Carvalho
Pedro Madureira
Rodrigo Rebelo de Andrade
Salvador Taborda Ferreira
Teresa Sequeira
e Outros

Acompanhados à guitarra por
Diniz Lavos, e à viola por Jaime Santos





Nova Vida!

Terminado o período de férias, que também acaba por ser um tempo de desleixo espiritual, em que me deixo levar pela preguiça e pela falta de devoção, começo a preparar, como todos os anos, o novo Ano Litúrgico, e o caminho que devo palmilhar nesta etapa, a nova etapa da minha vida.

Faço uma pequena reflexão de como foi realmente vivido este ano passado, e procuro registar, com humildade, tudo aquilo que correu bem, que foi bom aos olhos de Deus, e dar graças pela presença divina nas minhas vivências e, do mesmo modo, ter consciência das coisas que fiz mal, e procurar, sempre com a ajuda de

Deus, sentir que Cristo está dentro de mim e deixá-lo actuar em todos os meus actos e acções. Só assim posso aspirar a ser um pouquinho melhor e, com esse pouco, ter força e conseguir dar a quem estiver à minha volta e me rodeia no dia-a-dia.

É que "Deus é a Luz do Mundo". E essa Luz, Deus quis que fosse difundida através de mim, através de cada um de nós.

Quanto mais santos fomos, mais iluminado será o mundo. O meu Mundo. O nosso Mundo. O Mundo que nós, com a ajuda de Deus, quisermos construir.

Este ano, Senhor, ajuda-me a ser mais Santo!



A Celebração da Eucaristia

Porque é que tanta gente se afasta da celebração da Eucaristia? Em parte, porque esta aparece na rigidez fria de um esquema pré-estabelecido, e com uma inflação de palavras muitas vezes abstractas e monótonas. Também porque há pouca ou nenhuma participação; há muitas vezes uma atitude impessoal onde o outro que está ao nosso lado não interessa para nada. Falta a alegria do encontro de pessoas que vivem a mesma fé.

É evidente que, por estes e outros motivos, muita gente deixa de ir à Eucaristia, e emigra para outros espaços onde há comunicação, calor humano e festa.

Urge, por isso, recuperar o sentido da festa na liturgia. Nas celebrações dos cristãos o importante é a alegria, a verdade da alegria, a atmosfera da alegria, a qualidade da alegria. Faz-se festa porque nos encontramos com os irmãos e nos encontramos com Cristo vivo, que nos dá razões profundas de vida e de esperança.

A Eucaristia tem de criar dentro do coração de cada pessoa uma festa, que terá a sua plenitude no Reino futuro. Daí a necessidade de muita criatividade e imaginação por parte de todos os animadores, juntamente com toda a assembleia. É necessário



Natividade de Nossa Senhora (fundamento teológico)

A Igreja celebra apenas duas festas de natalidade, (além do Natal de Cristo): a de João Baptista e a de Maria. O dies natalis dos santos, (sua memória), é, na Liturgia da Igreja, o dia da sua morte (física). Para compreender estas excepções temos de reflectir sobre o significado de uma e de outra. Maria é uma criatura única, com um conjunto de predicados que, através dos séculos, levaram cristãos, admiradores e artistas, a enaltece-la. Mas esta motivação resumir-se-ia a colocar Maria – com seus privilégios particulares – à frente dos santos. A problemática da motivação da festa ajuda-nos a compreender melhor o mistério de Maria. Ela não foi concebida para dar um "vértice" ao coro dos santos. O sentido da figura da Natividade não deve ser procurado nos seus privilégios pessoais, mas antes na direcção em que o foi o precursor de Cristo, de quem o Senhor disse: "o menor no reino dos céus, é maior do

que ele", (Mt 11,11); não se trata, aqui, da sua santidade pessoal, (incontestável), mas da sua importância histórico-salvífica. Uma importância semelhante, (e diferente), da de Maria.

A festa da Natividade de Maria lembra que a entrada desta criatura no mundo tem uma importância supra-pessoal, universal e histórico-salvífica. Ao nascimento desta criatura está unido o acontecimento da nova ordem da salvação que Cristo realizou de modo definitivo.

A Natividade colococa-se no mesmo quadro histórico-salvífico da Visitação e da Imaculada Conceição. Tais celebrações não se destinam em primeiro lugar a exaltar privilégios individuais, mas a identificar a figura de Maria como instrumento salvífico escolhido por Deus. No Evangelho da genealogia de Jesus, (Mt 1,1-23), Maria aparece como a última representante da antiga aliança como aquela que precede imediatamente o VÉ-

RTICE da linha salvífica, JESUS CRISTO, a quem serviu de PORTA VIVA para a sua entrada no mundo. Este pano de fundo da festa permite-nos também reconhecer que a Natividade de Maria deve ser considerada juntamente com o início da vida terrena do Unigénito do Pai, o que ajuda também a compreender o mistério da celebração. Portanto, se toda a trajectória da história da salvação está sob a providência/predestinação de Deus e se a origem de Maria está estreitamente ligada a Cristo, a consciência de fé pôde também pensar que Maria tenha sido unida com Cristo por um único e mesmo decreto de predestinação e que o eterno conselho de Deus, referente à encarnação do Filho, tenha incluído também o nascimento da Virgem Mãe. O mistério da Natividade de Maria não poderia ser melhor fundamentado no plano divino.

(in O Culto de Maria, Hoje, pag. 185-188).



É evidente que na Eucaristia há um ritual a seguir, e orações eucarísticas a utilizar, aqui cada celebrante tem que saber o que fazer para que esta parte da celebração seja um momento forte, que tem o seu momento mais alto na comunhão do Corpo de Cristo ressuscitado. É importante que todos se possam sentir interpelados a continuar na vida o ritmo de festa e comunhão vivido na Eucaristia. A celebração não pode estar desligada da vida: parte-se

da Vida e é-se enviado para a vida para se viver ao ritmo do Evangelho de Jesus Cristo, nossa alegria e esperança. Aprende-se a celebrar a Eucaristia, celebrando-A. Não nos instalemos em velhos ritos e comodismos, e arrisquemos em caminhos novos, para que todos possam descobrir como é bom o Senhor. Ele é alegria e festa. "Andai sempre alegres, rezai sempre e dai graças a Deus por todas as coisas".

 **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 na Beira para participar na Assembleia do Instituto Mis-

sionário 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 matriarcal, já no sul, onde nos encontramos, o “pai” é o centro da família.

É um momento em que aproveitamos também para rezar... sabemos que estamos 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 Alzamano (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.*”



Mar sonoro

Mar sonoro, mar sem fundo, mar sem fim
A tua beleza aumenta quando estamos só
E tão fundo intimamente a tua voz
Segue o mais secreto bailar do meu sonho
Que momentos há em que eu suponho
Seres um milagre criado só para mim

Sophia de Mello Breyner Andresen

Julho foi o mês da morte de Sophia...O Largo da Graça não podia ter sido melhor baptizado! Desde 2 de Julho, dia em que se comemoraram cinco anos da sua morte, que este largo é o "Largo de Sophia".

M A F E P
segurança contra incêndios


Consultadoria e Projectos Engenharia Lda

Microgeração

Energia Fotovoltaica – Energia Eólica – Energia Solar Térmica
Acumuladores de Calor Siemens – Certificação Energética

www.sintra2001.pt - info@sintra2001.pt
Tlf: 21 910 5115 – Fax: 21 910 5114
Rua Camara Pestana, Edifício Sintra LJ 12 – 2710-546 Sintra
(Galeria Comercial, junto à Igreja de São Miguel)

Alvará INCI: 60495

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

PAINÉIS PLASTIFICADOS

MELHORES VEDAÇÕES UM INVESTIMENTO COM TODA A SEGURANÇA

VEDAÇÕES • REDES • ARAMES • POSTES

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

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



Nutrição (continuação da pág.5)
Elsa Tristão, Nutricionista

que no final de um programa de controlo do peso, uma maior prática de actividade física estava associada a um melhor controlo alimentar (e maior perda de peso). O facto de poder verificar-se, em algumas pessoas, uma ingestão superior ao normal após o exercício poderá estar mais relacionado com a ideia “porque fiz exercício, posso comer mais” e menos com mecanismos fisiológicos que o provoquem. Igualmente, não está demonstrado que o exercício leve a menor movimento físico nas restantes horas do dia. Desta forma, afirmar que “mecanismos compensatórios” do exercício são potentes e podem até causar aumento de peso (como se sugere na capa) é errado e induz uma ideia de inutilidade generalizada do exercício que não contribui para a adequada gestão do peso dos leitores. **Se algum aumento de peso se verificar com o exercício físico, este será provavelmente causado pelo aumento relativo da massa muscular (um aspecto benéfico) e não pelo aumento da massa gorda corporal.**

3. Para além dos problemas referidos quanto aos efeitos do exercício na regulação do apetite e do peso, o texto contraria também o conhecimento científico relativamente a aspectos de natureza psicológica e comportamental associados ao exercício físico. A prática de exercício físico é descrita na pág. 113 como uma actividade “obsessiva” e até “violenta”, que induz um grande desconforto físico (como num “animal de lavoura”) e mental, apenas exercida pelo sentimento de obrigação ou para possibilitar uma alimentação com menos restrições (p.ex., para comer “um bolinho”). Por um lado, esta descrição não corresponde à experiência de **milhares de pessoas que mantêm um estilo de vida fisicamente activo ao longo de muitos anos, retirando desta prática significado, prazer e sentimentos de**

competência e bem-estar, para além de inúmeros benefícios para a saúde. Como em qualquer actividade, o desconforto continuado leva tendencialmente ao seu abandono e o exercício não é excepção, tal como acontece aliás com uma dieta monótona e desinteressante. Por outro lado, os investigadores nas ciências do comportamento sabem que quando a motivação para o exercício é baseada sobretudo na obtenção de recompensas externas à própria sessão de exercício (tal como fazer exercício apenas para controlar o peso, ou para poder comer “um bolinho” após a sessão), a probabilidade da motivação se manter no tempo é mais reduzida. Assim, **o exercício é muitas vezes menos eficaz do que se espera simplesmente porque nunca chega a ser integrado de forma consistente na rotina da pessoa** – a sua prática é irregular ou esporádica e frequentemente descontinuada.

4. É também afirmado que “empurrar as pessoas para o exercício” poderá contribuir para o problema da obesidade, uma afirmação passível de ser compreendida pelo leitor comum como “o exercício contribui para a obesidade”. Isto é completamente contrário à evidência científica, que demonstra claramente que a falta da actividade física é um importante factor de risco para a obesidade. **Inúmeros estudos com boas metodologias indicam que pessoas fisicamente activas são, em média, mais magras e apresentam menores taxas de obesidade que pessoas menos activas e mais sedentárias.** É também bem aceite no meio científico que após a perda de peso (isto é, em pessoas que perderam peso e procuram mantê-lo reduzido), a prática regular de exercício físico tem um papel coadjuvante muito importante. Perder peso não é aliás o principal desafio no combate à obesidade. Muitas pessoas o conseguem, normalmente recorrendo a dietas

agressivas, pouco saudáveis e de efeito limitado no tempo. *Manter* um peso saudável ao longo da vida é o verdadeiro desafio e, para esse, um nível de actividade física adequado é de extrema utilidade. Se a caminhar, a nadar, a andar de bicicleta, a jogar futebol, a fazer canoagem, a dançar, a andar de patins, ou no ginásio deve ficar ao gosto de cada um... Desde que seja regular e, se possível, com intensidade suficiente para aumentar a temperatura do corpo e fazer o coração bater um pouco mais depressa do que em repouso, todas são úteis.

5. Quanto a “empurrar as pessoas para o ginásio”, é realmente uma estratégia pouco recomendável para incentivar mais pessoas a alterarem o seu comportamento, se for esse o objectivo. Poucas pessoas gostam de serem “empurradas”, pressionadas ou controladas. O princípio do “músculo do auto-controlo” referido no texto, que se “cansa” e deixa por isso de ser eficaz (levando ao abandono), aplicar-se-á sobretudo a iniciativas contrárias à vontade própria de cada pessoa ou a actividades aborrecidas, desagradáveis, ou que causem sofrimento mas nas quais há que persistir. Infelizmente, existirão sempre algumas destas nas nossas vidas. Mas nenhum destes cenários deve ser associado à prática de exercício físico e desporto. Pelo contrário, a evidência científica também demonstra que **as actividades em que nos envolvemos com entusiasmo e iniciativa própria, que aumentam a nossa sensação de competência e vitalidade, e que promovem a interacção social positiva tendem a manter-se no tempo indefinidamente.** Pode dizer-se que “se regulam a si próprias”, sem grande esforço. A prática de actividade física e desportiva pode e deve ser mais isto e não deve envolver sofrimento inusitado, tédio excessivo, ou desgaste psicológico repetido.



Enquanto o exercício físico for encarado como uma *tarefa* desagradável (mas necessária), como tantas outras a que nos prestamos ou somos forçados a aceitar, vão continuar a existir relatos como os do autor deste artigo e muitas outras pessoas que se sentem pressionadas a *ter* de o fazer. Umas conseguirão persistir durante algum tempo até que outra actividade mais interessante ou com maior capacidade de pressão no dia-a-dia a substitua (e estas não faltam nos dias de hoje). Outras pessoas, talvez em número superior, não chegarão sequer a passar da intenção à prática e viverão provavelmente com algum sentimento de culpa por não estarem a *fazer o que deviam*. Em qualquer dos casos, o resultado será o mesmo. Perder-se-á, a longo prazo, a oportunidade de aproveitar uma actividade que, sendo barata e sem “efeitos secundários”, nos ajuda comprovadamente a sermos mais saudáveis e mais capazes fisicamente, a gostarmos mais do nosso corpo

e a dele fazermos melhor uso e proveito (a qualquer peso), a dormirmos e racionarmos melhor, a sentirmos menos o efeito do stress, a mantermos à distância muitas doenças graves (como a depressão, a diabetes e alguns cancros), potencialmente a vivermos de forma mais plena. E a divertirmo-nos mais também! Mas apenas se assim escolhermos de forma totalmente voluntária, sem pressões excessivas e bem informados. Até porque existem muitas outras actividades que valem a pena...”

Cruz Quebrada, 17 de Setembro de 2009

Pedro Teixeira

Investigador e Professor de Nutrição, Obesidade e Exercício
Faculdade de Motricidade Humana – Universidade Técnica de Lisboa

Obrigada Pedro!!!!


botica da terra

Consultório Médico

Miguel Forjaz, Médico

Colite Ulcerosa

No último número falei-vos da doença de Crohn. Hoje vou falar-vos de uma outra doença semelhante - a colite ulcerosa. Ambas são conhecidas por serem as mais importantes doenças inflamatórias do intestino. Existe um síndrome de irritabilidade cólica, muito comum, chamado síndrome do cólon irritável, a que já me referi num passado artigo, ligado ao stress, a vulgar colite, que nada tem a ver com este grupo de doenças inflamatórias do intestino.

A colite ulcerosa é uma doença arrastada, cujas lesões se localizam exclusivamente no intestino grosso (cólon), não afectando a espessura completa da parede intestinal, ao contrário da doença de Crohn que também afecta o intestino delgado, lesando toda a parede.

O grupo etário mais

sensível compreende as idades dos 15 aos 30 anos.

As lesões iniciam-se, normalmente, no recto, ou na sigmoideia, portanto, na parte final do cólon, podendo estenderem-se, parcial ou totalmente, por todo o intestino grosso.

A causa da doença continua desconhecida, embora se considerem factores importantes na génese da doença a hereditariedade e a resposta auto-imune.

Sintomas

Os sintomas dependem da extensão das lesões.

A dor abdominal, tipo cólica, é um sintoma comum. Normalmente é acompanhada por diarreia, cujas fezes apresentam sangue vivo, muco, ou pus. A febre é um sinal também presente. Estas crises podem ser mais ou menos violentas e podem também ser pouco ou muito

frequentes e de maior ou menor duração. Deixam geralmente o doente muito enfraquecido se as crises forem violentas e o emagrecimento e a falta de apetite estão presentes. Estes ataques dependem da extensão das lesões, como apontei atrás. Se a doença se limita ao recto ou sigmoide os sintomas são ligeiros. Mas se, se estendem ao longo do intestino grosso, as evacuações podem ser muito frequentes (20 ou mais). No entanto, felizmente, existe um número razoável de doentes portadores desta doença que sofrem de crises ligeiras e pouco frequentes.

Complicações

A hemorragia grave, a perfuração e infecção são complicações possíveis, que justificam o internamento hospitalar. O risco de cancro do cólon é mais elevado nestes doentes. Mas como

estes doentes são vigiados, inclusivamente, através da realização de colonoscopias regulares, o registo desta patologia tem diminuído.

A colite ulcerosa pode ser acompanhada, tal como a doença de Crohn de sintomas extra-intestinais, como a artrite, a inflamação do interior dos olhos (uveíte, episclerite) etc.

Diagnóstico

O médico deverá pedir a realização de análises ao sangue, fezes, e da colonoscopia total, para o diagnóstico desta doença.

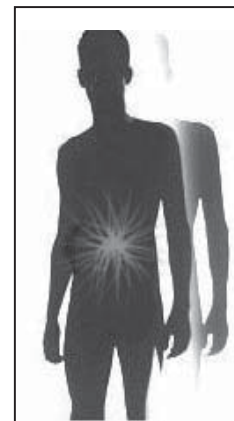
Tratamento

O tratamento tem como objectivo controlar a inflamação e a eventual anemia por perda de sangue, minimizando a intensidade dos sintomas. A dieta deve ser pobre em fruta, vegetais e produtos lácteos.

Existem medicamentos

que reduzem a inflamação intestinal e ajudam a prevenir a reactivação dos sintomas. Também nos casos mais graves se recorre aos corticosteróides.

A cirurgia, nos casos em que o tratamento médico não resulta é o procedimento indicado.



Nutrição

Elsa Tristão, Nutricionista



Recebi um email com esta carta, a qual tendo a respectiva autorização do autor de que poderá circular livremente, achei necessário e importante ocupar o espaço de nutrição com esta informação credível sendo imperativo que seja desmascarado de uma vez por todas, o jornalismo exibicionista e que os nossos

meios de comunicação passem a transmitir informações credíveis para o público em geral, uma vez que interfere com a nossa SAÚDE.

“Carta aberta ao Director da Revista VISÃO, em resposta ao artigo de capa da edição de 10 de Setembro, “Afinal, o Exercício Não Emagrece”.

“Foi recentemente publicado na revista TIME um artigo versando o tema da utilidade e eficácia do exercício físico para a perda de peso. Presumivelmente devido ao risco de propagação nos leitores de ideias erradas

acerca de um tema com implicações para a saúde da população norte-americana, o artigo suscitou reparos e reacções de reprovação por parte de sociedades científicas (por exemplo, o Colégio Americano de Medicina Desportiva, em anexo) e de diversos cientistas. Foi por isso com algum desalento que vi o mesmo artigo reproduzido agora na vossa revista, e com destaque de capa. Tratando-se de um tema para o qual tantos procuram actualmente uma resposta eficaz e segura – a gestão saudável do seu peso – tomo a liberdade de salientar alguns aspectos do artigo em causa, na minha opinião menos bem esclarecidos.

1. Na capa é indicado que “afinal o exercício não emagrece”. Na realidade, o exercício físico, praticado isoladamente (sem alterações alimentares) não é especialmente eficaz no emagrecimento rápido. Por

essa razão, não é actualmente recomendado, de forma isolada, para o tratamento da obesidade por nenhuma organização ou orientação oficial. Ou seja, o pressuposto “para perder peso, vá ao ginásio” que, como se diz no artigo “todos ouvimos há anos”, é desajustado. Infelizmente, é precisamente esse pressuposto que sustenta a surpresa ou novidade (“afinal...”) implícita no título de capa da VISÃO. É importante por isso salientar que **as recomendações actuais para perder peso incluem simultaneamente um aumento progressivo da actividade física e alguma restrição alimentar** (de preferência não muito rígida), porque esta é a combinação que reconhecidamente oferece melhores resultados, a curto e especialmente a longo prazo, um aspecto muito importante e descurado no artigo. Aliás, uma das inúmeras vantagens do exercício é precisamente ajudar a *emagrecer* (isto é,

perder gordura) e não apenas *perder peso*, o que pode incluir substancial perda de massa muscular, algo comum em dietas mais agressivas.

2. Afirma-se no artigo que o exercício faz aumentar o apetite, o que seria outra razão para a sua ineficácia. Infelizmente, esta afirmação também não corresponde à verdade científica. Pelo contrário, os indicadores disponíveis na literatura sugerem que, **para a maioria das pessoas, o exercício físico regular contribui para normalizar o apetite, não estando associado a um aumento substancial da fome e consequente sobre-ingestão de alimentos muito calóricos**, como é sugerido no artigo. Por exemplo, um estudo recentemente concluído na Faculdade de Motricidade Humana (a aguardar publicação na revista *Health Psychology*) concluiu

(continua na pág.4)

FÁBRICA DAS VERDADEIRAS QUEIJADAS DA **SAPA**

Cont. Nº 508172187

A marca mais antiga Desde 1756

QUEIJADAS DA **SAPA** SINTRA

Volta do Duche, 12 Tel. 219236492

SINTRA PORTUGAL



Notícias N. Srª do Cabo

Lena Dinis

Nossa Senhora do Cabo Espichel visita mais uma freguesia do Giro Saloio. Assim, saiu da Terragem no dia 19 de Setembro, em direcção a Fanhões. Aí a comunidade local e visitantes receberam fervorosamente a imagem itinerante. A Comissão das Festas de N. S. do Cabo Espichel de Sintra (Santa Maria e S. Miguel) também lá esteve. Viu-se deste modo, a recepção à Senhora por aqueles que, no próximo dia 18 de Setembro de 2010, no LA hão-de entregar.

Temos por isso, um ano para nos prepararmos...

Para tornar realidade as festas comemorativas da estada entre nós, irá esta Comissão realizar mais uma actividade para a qual contamos convosco. Referimo-nos à Noite de Fados, no dia 17 de Outubro,

no Salão Paroquial pelas 22h. Contamos assim, com mais uma noite animada, bem ao gosto Português. Esperamos por vós... Aparecendo estarão a contribuir para que se receba dignamente a Senhora que há já 25 anos não nos visita.



Comissão das Festas de N.ª S.ª do Cabo Espichel

NOITE DE FADO

MARIALVA EM SINTRA

17 OUTUBRO 2009 - 22,00h
Salão de festas da Igreja Paroquial de São Miguel-Sintra

FADISTAS:
António de Noronha
Francisco Sousa Coutinho
Manuel Anjos
Manuel Cardoso de Menezes
Marta da Graça Sequeira de Carvalho
Pedro Madureira
Rodrigo Rebelo de Andrade
Salvador Tabora Ferreira
Teresa Sequeira
e Outros
Acompanhados à guitarra por Diniz Lavos, e à viola por Jaime Santos




Notícias dos Vicentinos

Conferência de S. Vicente de Paulo

A voz de uma utente

Foi divulgado, em artigos anteriores, um resumo do trabalho desenvolvido e qual o destino das dádivas recebidas pela Conferência. Uma utente enviou-nos entretanto um testemunho que gostaríamos de dar conhecimento aos nossos leitores, pois ilustra bem a realidade com que diariamente nos confrontamos. Sendo, no entanto, demasiado longo, reproduzimos de seguida os excertos mais significativos.

"Eu posso estar decepcionada com as injustiças a que fui sujeita no passado, com a falta de humanidade que vi mas jamais perderei a esperança. Esta esperança surgiu-me do nada mas ajuda-me a viver saudavelmente, a superar os momentos actuais, a lutar quando é necessário. Anima-me em cada dia e dá-me a conhecer a fé que eu necessito para voltar a aprender, a gostar e a amar..."

"...o Senhor Deus apresentou-me a esperança

e colocou-a no meu coração. Por isso vou escrever o meu testemunho e gostava de o partilhar..."

"... Em Janeiro deste ano foi-me concedido o apoio social relativo ao rendimento mínimo de 187,18 € referente à lei em vigor. Com todas as despesas inerentes ao meu dia a dia, como por exemplo, deslocação ao hospital e centro de saúde, medicamentos, alimentação, pagamento do aluguer do quarto e outros, a minha cabeça não conseguia organizar-se. Felizmente em Abril deste ano... ..comecei a sentir uma ajuda preciosa e assim a esperança voltou a entrar lentamente no meu coração. Resumindo...

Resumindo... continuo com o rendimento mínimo mas graças à ESPERANÇA que surgiu no meu caminho, passei a usufruir do Banco Alimentar, deixando de passar fome e sou participada nos meus medicamentos. Tenho, no entanto de salientar, que por mais que eu me sinta grata, o importante, na verdade, é



que dentro de mim esta nova ESPERANÇA fez-me ver que ao aceitar a sua ajuda, poderei quando a minha vida estabilizar, e tenho fé que irá acontecer, eu poderei fazer o mesmo aos outros. É dando que se recebe! A dificuldade da vida é um processo que nos permite aprender a suportar e a aceitar a ajuda, para que a vida possa continuar, tal como a ESPERANÇA.

Deixem-me que eu vos apresente a ESPERANÇA. Ela tem um nome. A ESPERANÇA chama-se Conferência de S. Vicente de Paulo que fica em S. Pedro de Sintra e é organizada por um grupo de Senhoras e Senhores.

À Conferência de S. Vicente de Paulo muito obrigado por tudo."

(Utente identificada)

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

Loural

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" (Loural); Mesa de Sintra (Câmara Festas); Papelaria Juvenil (Portela de Sintra); Quiosque Ruivinho (Portela de Sintra); Xandra (Papelaria junto Pingo Doce); Quiosque Táxi (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



A nossa caminhada

Cristina Martinez (Néné)



O teatro da vida

Na nossa conduta diária, seja esta formal ou informal, estejamos em auto-observação ou na mais completa inconsciência, todos sem excepção, actuamos e representamos o chamado teatro da vida.

A nossa existência e as suas grandes tentações, modernismos, materialismos e outros "ismos" levam-nos a estar constantemente nesse grande teatro.

Todos nascemos para ser alguma coisa que devemos oferecer ou construir. O problema é que muitas vezes não é fácil perceber a maneira correcta de o fazer.

Muita gente que não tem nada a ver com o homem "zombi" quer desenvolver-se no papel destinado por Deus, engrandecer a sua consciência, desenvolver a sua espiritualidade. Então porque se torna tão difícil levar avante este propósito?

O problema encontra-se no facto de muitas vezes nos vermos envolvidos em circunstâncias alheias a esses propósitos, e por um motivo ou por outro, acabamos afastados dessa grande realidade pela qual nascemos.

O poderoso círculo psicológico da vida social, familiar, doméstico e individual chamado orgulho, com os seus enormes tentáculos como a auto-suficiência, a auto-consideração, o ego-centrismo, o narcisismo, a vaidade e outros estados anti-naturais, representam um grande obstáculo para conseguir um bom desenvolvimento do nosso teatro pessoal.

A maior parte das multidões são como folhas levadas pelo vento, sem direcção nem orientação e, lamentavelmente, estão expostas à manipulação e caprichos de outros que converteram o teatro da vida

num espectáculo de feira.

Essas pessoas, muito orgulhosas de si, com as suas fantasias e disfarces alucinantes, tentando ser estrelas de cinema e top-models, moldam-nos à sua forma e conveniência. Assim, a correcta actuação que devíamos transmitir no fim torna-se estéril porque se submete a uma mecanicidade com muitas poses e fingimentos que não conduzem a nada.

O sentido que devemos dar à nossa vida é simples e natural. É somente viver no trabalho que nos foi predestinado e desenvolvê-lo da melhor maneira que conseguirmos.

O que sentimos desenvolver dentro da paz do nosso coração será um claro indicio de que a nossa vocação vai por bom caminho. Então, sem dúvida alguma, poderemos começar.



Poesia

Elsa Tristão

Sou assim

Adormecer
 Acordar,
 Esteja onde estiver,
 Sejam as horas que forem,
 Aconteça o que acontecer,
 Eu hoje estou assim.
 É aqui que eu regresso a mim.
 A mesma gratidão,
 A mesma paz,
 A mesma consciência do mistério
 A mesma entrega com uma alegria interior
 Ontem e hoje, aqui e agora,
 Eu hoje estou assim.
 É aqui que eu regresso a mim.
 Adoro o eco das palavras ditas e escritas,
 Seja o que for,
 A mesma luta interior,
 A mesma nostalgia anterior,
 Eu hoje sou assim,
 É aqui que eu regresso a mim.



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

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 panisintra@clix.pt

Explicações Particulares

1º, 2º e 3º Ciclos

Tlm: 96 376 15 39



Entre o Religioso e o Profano

Mafalda Pedro

Como é tradição nos meses de verão realizam-se inúmeras festas que associam o cariz religioso e profano, Sintra e mais concretamente a UPS não é excepção. Assim, e como habitualmente, no mês de Agosto realizaram-se as festas em honra de São Mamede em Janas, de N^a S^a da Piedade em Nafarros e do Mártir S. Sebastião e de Nossa Senhora da Conceição no Linhó.

Janas

As habituais festas de Janas conhecidas como festas de São Mamede também de tradição centenária caracterizam-se pelo seu cariz popular, profano e religioso destacando-se a festa popular tradicional, a bênção do gado e a procissão e missa campal em honra de São Mamede. A bênção do gado realiza-se sempre no dia 17 de Agosto, dia de S. Mamede. Ainda relativamente ao gado era uso, e algumas pessoas ainda o fazem, levar os animais para darem três voltas à capela, para estes ficarem mais mansos. Também no recinto das festas são vendidas fitas coloridas para colocar no pescoço dos animais, as quais também têm sobre eles um efeito apaziguante, pelo menos assim rezam as histórias.

Este ano os festejos realizaram-se de 12 a 18 de Agosto.



Linhó - Os festejos do Linhó têm mais de 100 anos, sendo que em 1947, aquando da chegada das irmãs doroteias ao Linhó, a festa passou a ser também de cariz religioso tendo os mordomos de então decidido que os padroeiros seriam o Mártir S. Sebastião e Nossa Senhora da Conceição.

Os festejos são organizados por uma comissão constituída para o efeito conjuntamente com o juiz da festa. Por tradição o juiz da festa oferece dois cargos de fogaças que são depois vendidos no recinto das festas. Estes festejos realizam-se no final de Agosto, havendo lugar à tradicional procissão que percorre as principais ruas da localidade.



Do Martirológico Romano

Guilherme Duarte



Desde tempos ancestrais que também em Sintra a devoção a Santa Eufémia está bem enraizada nos hábitos dos sintrenses, principalmente dos mais idosos. A capela dedicada a esta santa, num terreiro aprazível na serra de Sintra, foi em tempos local de romarias e peregrinações muito concorridas. Ali se misturava, tal como acontece ainda hoje um pouco por todo o país, a Fé e a festa. Os anos passaram e hoje o esplendor e a importância religiosa do local foram-se desvanecendo, embora não tenha desaparecido por

completo, como se pôde comprovar no passado dia 16 de Setembro, dia em que a Igreja celebra a festa de Santa Eufémia. Algumas dezenas de pessoas, alheias às dificuldades do acesso ao local, rumaram ao berço pré-histórico de Sintra para participarem na celebração da Eucaristia que se realizou na velhinha capela, que ficou completamente lotada. Foi uma celebração bonita, presidida pelo nosso pároco, que recordou a vida da jovem mártir, que aos 15 anos de idade foi torturada e lançada aos leões por fidelidade à sua

Santa Eufémia

Fé e por amor a Jesus.

Santa Eufémia continua viva no coração dos sintrenses e se este ano a capela estava completamente cheia, seria bonito no próximo ano encher todo o terreiro adjacente, de fiéis devotos da jovem santa e levar a festa da Fé de volta a esse lugar tão querido de todos os sintrenses. Será a 16 de Setembro de 2010. Que Deus nos conceda a todos a graça de podermos, e querermos, estar presentes.

Na Calcedónia de Bitínia, hoje Turquia, Santa Eufémia, mártir, que segundo a tradição, depois de sofrer várias torturas a mando do imperador Diocleciano, foi lançada aos leões que a mataram e mantiveram intacto o seu corpo, tendo-se depois deitado a seu lado numa atitude de protecção.

Santa Eufémia, foi martirizada na sua terra

natal em 16 de Setembro do ano de 303. Após o Concílio da Calcedónia cresceu o culto desta santa e a partir daí a sua festa foi-se estendendo gradualmente por toda a cristandade, tendo sido erigidas inúmeras igrejas em sua honra.

As relíquias de Santa Eufémia conservam-se em Duomo De Rovigno d'Istria, na Croácia.

(Fonte: www.es.catholic.net)

Nafarros

Os festejos em honra de Nossa Senhora da Piedade tradicionalmente organizados pela U.D.C de Nafarros realizaram-se no final de Agosto. Esta festividade assenta sobretudo no cariz popular destacando-se a animação musical, as tradicionais filhós e os saborosos petiscos do conhecido restaurante da U.D.C. O carácter religioso traduz-se na realização da eucaristia em honra de Nª Sª da Piedade que agora se realiza no recinto das festas e em tempos idos tinha lugar na Capelinha da quinta da Piedade, na serra de Sintra. Era muito engraçado pois as pessoas de Nafarros deslocavam-se para lá de burro, em cujas albardas era transportado o farnel para o piquenique que se seguia. Os festejos mantêm-se, mas a "burrizada", essa, perdeu-se no tempo.





Foto Comentário
Guilherme Duarte

Divulgações a propósito de um museu

O Museu de História Natural de Sintra localiza-se em pleno Centro Histórico da Vila Velha de Sintra, na Rua do Paço, num edifício do século XIX, mais concretamente de 1893. Nele, está exposta ao público uma exposição de longa duração, cuja génese nasceu das mãos do colecionador Miguel Barbosa e de sua mulher, Fernanda Barbosa, os quais, durante cerca de 50 anos, reuniram um acervo único composto por milhares de fósseis de valor cultural e científico incalculável.

Este Museu conta, para além da Sala de Exposição Permanente, com uma Sala de Exposições Temporárias preparada para receber mostras e eventos diversos, com uma Reserva e Laboratório para o tratamento e estudo das peças, com um pequeno Serviço de Documentação especializado e ainda com uma Loja e uma Cafeteria. O espaço expositivo tem uma apresentação dinâmica, recorrendo a concepções

de mobiliário e equipamento assentes na modernidade, jogando, ainda, com o recurso às novas tecnologias.

Dentro do mesmo espírito, foi concebido o Serviço Educativo, o qual, partindo da exposição patente ao público, vai contar a história que começa com a formação da Terra Primitiva e as mutações que esta sofreu ao longo de milhões de anos no decorrer das diferentes Épocas Geológicas, desde o Pré-Câmbrico ao Quaternário, mostrando toda a evolução da vida através das Coleções Municipais de Paleontologia, Mineralogia, Malacologia e Petrografia oriundas das mais diversificadas partes do mundo.

Endereço:
Museu de História Natural de Sintra
Rua do Paço, 20
2710-602 SINTRA

Horário:
De Terça-Feira a Sexta-Feira,
das 10H00 às 18H00
Sábados, Domingos e
Feriados, das 14H00 às

18H00
Encerrado à Segundas-Feiras

(Transcrição da página do museu, na net, acedido através do site da Câmara Municipal de Sintra)

Sintra é, de há muitos anos a esta parte, um dos expoentes máximos da cultura em Portugal, já o afirmei aqui uma vez e não me cansarei nunca de o fazer, porque é uma realidade que deve constituir motivo de orgulho para todos os sintrenses. Sintra não é só romantismo e beleza natural, é também história e cultura. São vários os museus que aqui existem, e todos eles importantes a merecerem a nossa visita. Quantos de nós já visitou todos os museus que existem na nossa terra? Quantos de nós visitou, pelo menos, um desses museus? Receio a resposta.

Permito-me deixar aqui um desafio aos meus conterrâneos, quer eles tenham nascido em Sintra ou a

tenham escolhido para habitar; visitem os nossos museus e os nossos monumentos, inteirem-se sobre Sintra e estudem a sua história, contemplem e apreciem as suas belezas e sejam arautos entusiastas deste pedaço de paraíso que Deus criou e o homem, em tempos, soube embelezar. Só podemos amar o que conhecemos. Para amar Sintra como ela merece ser amada, temos que a conhecer muito bem e para a conhecer bem temos que estudar a sua

história.

Sugiro uma visita à Sintriana na Biblioteca Municipal, (antiga Casa Mantero), e que mergulhem na história fascinante da nossa Sintra. Se todos os sintrenses, autarcas e servidores de Sintra, conhecessem a riqueza da história da nossa terra, talvez Sintra não fosse tão maltratada, porque até agora, "A Glorious Eden"? Só se for para os estrangeiros. INFELIZMENTE!



Viajando
Jorge Carvalho

Barragem de Montargil

Foi em Julho passado que decidimos mais uns amigos ir fazer um piquenique. Para onde ir foi a pergunta que ficou no ar. Ponderámos Sintra pela proximidade e pela natureza envolvente entre mais outros destinos, mas escolhemos a Barragem de Montargil. É certo que é longe e demorámos perto de 2h e 30m para lá chegar mas valeu a pena. Para um piquenique a barragem de Montargil é um local excelente. Temos sempre lugar para estender a manta pois podemos escolhê-lo devido ao perímetro da barragem ser grande.

Encontrar uma sombra grande suficiente para todos também foi fácil (éramos 8). Tendo o dia sido planeado com antecedência não faltaram coisas para fazer além de comer. Levámos bicicletas, bola, jogos e o indispensável fato de banho para dar uns mergulhos. Só é pena não interdirem o acesso das motas de água à barragem nesta altura do ano. Tornase por vezes desagradável o ruído dos motores e o cheiro da gasolina. Em termos de infra-estruturas existe um café um pouco afastado e pouco mais, pelo que sugiro

levar tudo na bagagem. Visto não existirem caixotes do lixo é também necessário levar sacos para o mesmo para depois os deitarmos no respectivo contentor ao lado do café.

Foi um dia em cheio. Já não me lembrava como os piqueniques eram divertidos!



**COZINHA
TRADICIONAL
PORTUGUESA**

Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira

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



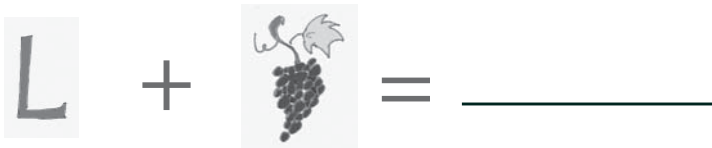
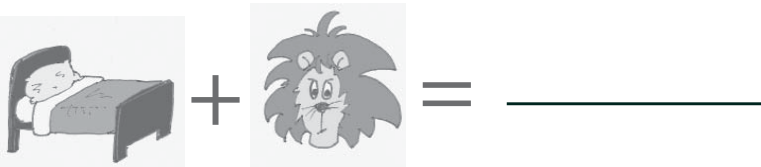
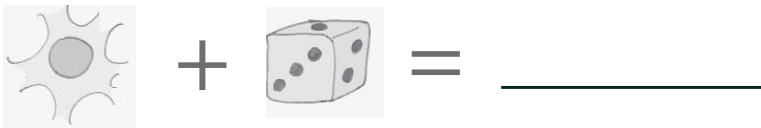
Para os mais pequenos

Leonor Wemans

As contas do Menino Leopoldo

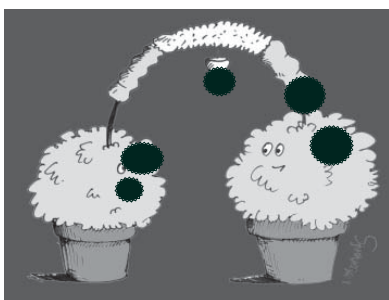
No primeiro dia de aulas a professora mandou o menino Leopoldo ao quadro, para fazer umas contas de somar. Infelizmente ele não tinha estudado nem um bocadinho de matemática durante as férias, e como gostava de pregar partidas, fez umas contas muito esquisitas... Foi uma confusão! Os colegas começaram todos a rir e a professora ficou tão baralhada, que não parava de arrancar cabelos.

Mas aposto que tu consegues ajudá-la a resolver os enigmas...!



Solução: soldado, camaleão, canapé, papagaio, luvas, lareira.

Soluções do número anterior



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

Aneotas:

Um peixe vai contra outro.

- Eii! Tem cuidado! Não vês por onde andas?
- Desculpa! Estava com água nos olhos.

- Estou farta de ouvir dizer que sou uma tagarela! Isso não é verdade!

- Em todo o caso, tu és a única pessoa que conheço que apanhou um escaldão na língua no último Verão.

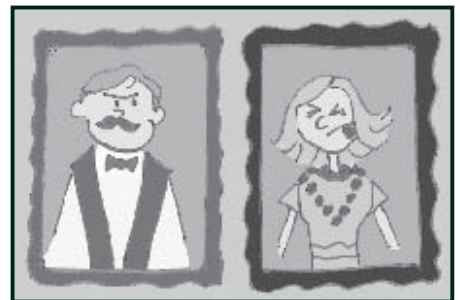
No mercado, uma senhora vê um agricultor que vende morangos e pergunta-lhe:

- Os seus morangos são excelentes! O que é que lhes deita em cima?

- Bem – responde o agricultor – ponho excrementos de cavalo misturados com bosta de vaca.

- Ah! Curioso! – diz a senhora – devem ficar com um sabor esquisito. Eu prefiro colocar chantilly.

Descobre as 5 diferenças



Sudoku - puzzle

N.º26 -Outubro:

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



A Assunção de Maria

A mais antiga festa mariana

Maria deixou atrás de si a morte; está totalmente revestida de vida, tendo sido elevada em corpo e alma à glória de Deus, e assim, posta na glória, tendo ultrapassado a morte, diz-nos: ânimo, no fim vence o amor!
A minha vida consistia em dizer: sou a serva de Deus, a minha vida eram dom de mim mesma, por Deus e pelo próximo.
E agora esta vida de serviço chega à verdadeira vida. Tende confiança, tende a coragem de viver assim também vós, contra todas as ameaças do dragão.
A festa da Assunção é o convite a ter confiança em Deus, e é também um convite a imitar Maria naquilo que Ela mesma disse: eu sou a serva do Senhor, e ponho-me à disposição do Senhor.
Esta é a lição: percorrer o seu caminho; dar a nossa vida e não tomar a vida.
E precisamente assim, percorremos o caminho do amor, que é um perder-nos, mas um perder-nos que na realidade é o único caminho para nos encontrarmos verdadeiramente a nós mesmos, para encontrarmos a verdadeira vida.

(Solenidade da Assunção - Bento (XVI))



Será que me é igual
A morte de tanta gente
Doentes sem hospital
Será que me é indiferente?
Será que continuo assim
Se me disserem um dia
Que me dão carinho a mim
Mas que os outros desconhecem a alegria?
Uns vivem num mundo que é bom
Outros sobrevivem ou morrem um a um...
Uns choram por ter uma nega
Ou por não ir andar no escorrega
Outros choram por não ter abrigo
Ou pela sua vida que corre perigo.
Será que isto me é igual?
Será que me é indiferente?
Tudo isto que é desumano
E que faz sofrer tanta gente?
Se não te é igual, não esperes mais:
Arregaça as mangas pois somos todos iguais
E a tua ajuda é fundamental
Par um mundo mais racional!!!
(Maria Barros, 6.º ano - Col. Apost. Imaculada Conceição)



Farmácia Marrazes

Propriedade e Direção Médica de
Dra. Célia Maria Simões Casinhas

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

Telef.: 21 923 00 98
Fax: 21 910 50 45

Intenções do Papa para Outubro



A fim de que o domingo seja vivido como o dia em que os cristãos se reúnem para celebrar o Senhor ressuscitado, participando do banquete da Eucaristia.

A fim de que todo o Povo de Deus, a quem foi confiado por Cristo o compromisso de ir e pregar o Evangelho a toda criatura, assuma com afinco a própria responsabilidade missionária e a considere como o mais alto serviço que pode oferecer à humanidade.



TECAN Soc. de Utilidades Domésticas, Lda.

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

Telef.:
21 923 11 31

Calendário Litúrgico em Outubro - Ano B

Dia 4 - DOMINGO XXVII
DO TEMPO COMUM

LEITURA I Gen 2, 18-24
«E os dois serão uma só carne»

Salmo 127 (128), 1-2.3.4-5.6 (R. cf. 5)

«O Senhor nos abençoe em toda a nossa vida».

LEITURA II Hebr 2, 9-11
«Aquele que santifica e os que são santificados procedem todos de um só»

EVANGELHO Mc 10, 2-16
«Não separe o homem o que Deus uniu»

Dia 11 - DOMINGO XXVIII
DO TEMPO COMUM

LEITURA I Sab 7, 7-11
«Considerarei a riqueza como nada, em comparação com a sabedoria»

Salmo 89 (90), 12-13.14-15.16-17 (R. 14)
«Saciai-nos, Senhor, com a vossa bondade e exultaremos de alegria».

LEIT. II Hebr 4, 12-13
«A palavra de Deus é capaz de discernir os pensamentos e intenções do coração»

EVANGELHO Mc 10, 17-30
«Vende o que tens e segue-Me»

Dia 18 - DOMINGO XXIX
DO TEMPO COMUM

LEITURA I Is 53, 10-11
«Se oferecer a sua vida como sacrifício de expiação, terá uma descendência dura-doira»

Salmo 32 (33), 4-5.18-19.20.21 (R. 22)
«Desça sobre nós a vossa misericórdia, porque em Vós esperamos, Senhor».

LEIT. II Hebr 4, 14-16
«Vamos cheios de confiança ao trono da graça»

EV. Mc 10, 35-45
«O Filho do homem veio para dar a vida pela redenção de todos»

Dia 25 - DOMINGO XXX
DO TEMPO COMUM

LEITURA I Jer 31, 7-9
«Vou trazer de novo o cego e o coxo entre lágrimas e preces»

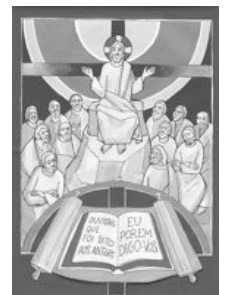
Salmo 125 (126), 1-2ab.2cd-3.4-5.6 (R. 3)

«O Senhor fez maravilhas em favor do seu povo».

LEITURA II Hebr 5, 1-6
«Tu és sacerdote para sempre, segundo a ordem de Melquisedec»

EVANGELHO Mc 10, 46-52
«Mestre, que eu veja»

TEMPO COMUM



Durante este tempo aprofunda-se e assimila-se o mistério de Cristo que se insere na vida do povo de Deus para torná-la plenamente pascal;



Catequistas precisam-se

Matilde Gonçalves

Todos os anos, após as férias, repete-se o mesmo cenário: as crianças e os jovens das paróquias de Sintra precisam de catequistas. Sendo eu própria catequista desde há dois anos, quero deixar um testemunho e ao mesmo tempo um apelo.

Um dia destes uma pessoa, que hoje é uma grande amiga, perguntou-me se queria ser catequista. Sem saber ao certo aquilo que me esperava, aceitei. Se hoje me voltasse a perguntar, aceitaria novamente. Ser catequista não é somente “pregar” a

Palavra de Deus aos jovens, é também partilhar a nossa fé, o nosso conhecimento (muitas vezes pouco), o nosso tempo. Sinto que desde que sou catequista me aproximei de Deus. E isso, por várias razões.

Partilhar a nossa fé com os mais jovens faz com que olhemos para a nossa vida de forma diferente e reparemos como Deus nos ama e está sempre ao nosso lado. Evangelizar – “ai de mim se não evangelizar – S. Paulo, 1Cor 9, 17” convida a pensar um pouco menos em nós e a

libertar espaço para o outro, para o próximo. Ser catequista é também uma forma de tornar a nossa fé concreta, com obras: “De que aproveita, irmãos, que alguém diga que tem fé, se não tiver obras de fé?” (Carta de Tiago, Tg 2, 14). A fé sem obras é estéril. A fé com obras expande-se e transforma o nosso coração de pedra em coração de carne.

Confesso que nem sempre é fácil, nem sempre nos apetece. Por vezes, até vamos contra vontade. No entanto, a verdade é que essas indisposições passam

ao vermos jovens tão ávidos por conhecer Jesus. Saímos de lá muito mais enriquecidos, com o sorriso nos lábios, agradecendo a Deus por nos ter convidado a ser catequistas.

Coloco-vos hoje esta sugestão. E que tal partilhar um pouco do vosso tempo, um pouco do vosso amor, um pouco da vossa fé? Venha e verá como é bom ser catequista... como é bom largar um pouco do nosso tempo e comodismo e deixar Deus agir.



SERVIÇO LITÚRGICO

DE 28 DE SETEMBRO A 31 DE OUTUBRO



Setembro

Dia 28 – Segunda-feira

19:00 - Missa em S. Miguel

Dia 29 – Terça-feira

19:00 - Missa em S. Martinho

21:30 - Missa em S. Miguel

(FESTA DE S. MIGUEL, S. GABRIEL e S. RAFAEL)

Dia 30 – Quarta-feira

17:30 - Missa em Monte Santos

19:00 - Missa em S. Martinho

Outubro

Dia 1 – Quinta-feira

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

19:00 - Missa em S. Miguel

Dia 2 – Sexta-feira

09:00 - Missa em S. Miguel e Exposição do Santíssimo

19:00 - Missa em S. Pedro

21:30 - Secretariado do Conselho Pastoral em S. Miguel

Dia 3 – Sábado

16:30 - CONCERTO EM S. MARTINHO

II Festival de Coros de Sintra

17:00 - Missa em Galamares

17:00 - Celebração da Palavra em Manique

19:00 - Missa em S. Pedro

19:00 - Missa em S. Miguel

Dia 4 – Domingo XXVII do Tempo Comum

09:00 - Celebração da Palavra em Janas

09:00 - Missa na Várzea

09:30 - Celebração da Palavra em Lourel

10:00 - Missa em S. Pedro

11:00 - Missa em S. Miguel (transmitida pela RR)

12:00 - Missa no Linho

19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 5 – Segunda-feira

11:00 - CONCERTO EM S. MARTINHO

19:00 - Missa em S. Miguel

Dia 6 – Terça-feira

11:00 - Missa no Lar de Galamares

19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 7 – Quarta-feira

17:30 - Missa em Monte Santos

19:00 - Missa em S. Martinho

21:30 - Secretariado da Catequese em S. Miguel

Dia 8 – Quinta-feira

09:00 - Missa em S. Pedro

19:00 - Missa em S. Miguel

Dia 9 – Sexta-feira

09:00 - Missa em S. Miguel

19:00 - Missa em S. Pedro

Dia 10 – Sábado

17:00 - Celebração da Palavra em Galamares

17:00 - Missa em Manique

19:00 - Missa em S. Pedro

19:00 - Missa em S. Miguel

Dia 11 – Domingo XXVIII 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 12 – Segunda-feira

19:00 - Missa em S. Miguel

Dia 13 – Terça-feira

19:00 - Missa em S. Martinho

21:30 - Missa em S. Miguel – GRUPO NAZARÉ

Dia 14 – Quarta-feira

17:30 - Missa em Monte Santos

19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 15 – Quinta-feira

09:00 - Missa em S. Pedro

19:00 - Missa em S. Miguel

Dia 16 – Sexta-feira

09:00 - Missa em S. Miguel

19:00 - Missa em S. Pedro

Dia 17 – Sábado

17:00 - Missa em Galamares

17:00 - Celebração da Palavra em Manique

19:00 - Missa em S. Pedro

19:00 - Missa em S. Miguel

Dia 18 – Domingo XXIX do Tempo Comum

DIA MUNDIAL DAS MISSÕES

09:00 - Missa em 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 em Linho

19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 19 – Segunda-feira

19:00 - Missa em S. Miguel

Dia 20 – Terça-feira

19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 21 – Quarta-feira

17:30 - Missa em Monte Santos

19:00 - Missa em S. Martinho

21:30 - Reunião Geral de Catequistas

Dia 22 – Quinta-feira

09:00 - Missa em S. Pedro

19:00 - Missa em S. Miguel

Dia 23 – Sexta-feira

09:00 - Missa em S. Miguel

19:00 - Missa em S. Pedro

Dia 24 – Sábado

ENCONTRO DA UPS

17:00 - Celebração da Palavra em Galamares

17:00 - Missa em Manique

19:00 - Missa em S. Pedro

19:00 - Missa em S. Miguel

Dia 25 – Domingo XXX do Tempo Comum

09:00 - Celebração da Palavra em 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 em Linho

19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 26 – Segunda-feira

19:00 - Missa em S. Miguel

Dia 27 – Terça-feira

19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 28 – Quarta-feira

17:30 - Missa em Monte Santos

19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 29 – Quinta-feira

09:00 - Missa em S. Pedro

19:00 - Missa em S. Miguel

Dia 30 – Sexta-feira

09:00 - Missa em S. Miguel

19:00 - Missa em S. Pedro

Dia 31 – Sábado

VESPERTINAS DE TODOS OS SANTOS

17:00 - Missa em Galamares

17:00 - Celebração da Palavra em Manique

17:30 - CONCERTO EM S. MIGUEL – VOX MARIS

19:00 - Missa em S. Pedro

19:00 - Missa em S. Miguel

Os horários dos atendimentos/confissões mantêm-se: duas horas antes das eucaristias que se realizam à tarde e duas horas depois das eucaristias que se realizam de manhã.

Palavras para ler e sentir

Maria Joao Bettencourt

Chega um novo ano escolar. Para muitos pais, mais até do que para os filhos, é a expectativa e até uma certa angústia.

É-lhes exigido que apoiem os seus filhos nos estudos, que estejam atentos à sua saúde, que lhes proporcionem algum contacto com a cultura (entenda-se museus e teatros), que façam desporto com eles, passeiem, que os levem às festas dos amiguinhos para que saibam quem são, que leiam com eles, que brinquem com eles...

E tempo para os pais serem apenas eles? E tempo para os filhos serem apenas crianças?

É preciso não esquecer que somos apenas seres humanos com todos os defeitos e qualidades que fazem parte de cada um de nós.

Aprender com os erros, crescer com cada sorriso. Não existem regras, não existem segredos.

Ouvir e sentir. Cada palavra, cada olhar, de uma criança.

Meditação Para Crianças

Isabel Leal

O livro *Meditação para Crianças* da escritora Isabel Leal é uma luz cintilante.

O objectivo do livro é transmitir a todas as pessoas, inclusive às crianças, que meditar é simples, natural e que nos proporciona equilíbrio e bem-estar físico e psicológico; além de promover o auto-conhecimento. Aqui fica-se a perceber como a meditação pode ser divertida.

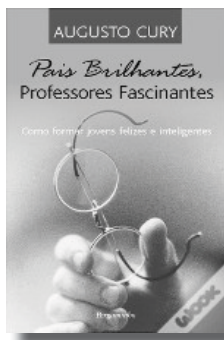
A meditação ensina também as crianças a concentrarem-se quando estudam, a perceberem como crianças, para além de promover a criatividade.



Pais Brilhantes, Professores Fascinantes

Augusto Cury

Ao contrário do que parece, este livro não é um manual. É apenas uma lista e pequenos pontos a que qualquer pai/mãe deverá estar atento. Porque os pais são apenas seres humanos e não heróis, precisam também de alguém que os lembre, no meio das suas correrias diárias, de outros "afazeres". Estimular a emoção, reconhecer sinais, saber ouvir, trabalhar a inteligência da criança. Pais Brilhantes, Professores Fascinantes de Augusto Cury é um livro que devemos ler e releer.



Notícias do Rotary Club de Sintra

Graça Camara Sousa

Recolha de sangue

DIA - 18 de OUTUBRO

HORA - das 09:00 às 13:00

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

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

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



E já agora, se tiver tampinhas de plástico em casa, pode trazê-las para a nossa campanha "Dê Uma Tampa à Indiferença".

A tradição pela Fé

Texto - Guilherme Duarte

Esteve patente ao público, durante o mês de Setembro, na Vila Alda – Casa do Eléctrico, uma interessante exposição sobre a Fé e a tradição no nosso concelho. Num espaço excelente para este género de iniciativas foi possível apreciar algumas obras de arte sacra artesanal de grande qualidade, recordar através de fotografias, como se cumpria por cá, a tradição há muitas dezenas de anos atrás e ficar a conhecer as lendas associadas a muitas dessas festas populares com motivações religiosas. O homem sempre sentiu necessidade de expressar a sua Fé, recorrer a Deus na suas atribulações e agradecer-Lhe as graças obtidas, e se muitas vezes o faz em privado, no silêncio da sua intimidade, muitas outras faz questão de o fazer publicamente, em conjunto com outros crentes, através de manifestações religiosas, como as procissões, que se vão enraizando nos hábitos da populações e se mantêm, muitas vezes ao longo de séculos.

Com raízes na Idade Média, estas festas, quase todas elas centenárias, vão-se cumprindo ano após ano porque apesar da mudança dos tempos, as vontades permanecem firmes e as festas continuam a realizar-se um pouco por todo o lado. Esta mostra dá-nos conta disso mesmo. Desta exposição ficam aqui algumas imagens a ilustrar a excelência do evento, imagens essas que fomos, amavelmente autorizados a colher, pelo director daquele magnífico espaço dedicado ao eléctrico e à cultura. O nosso agradecimento.



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: "UP - ALTAMENTE"

Realização: Pete Docter e Bob Peterson

Vozes: V.O. - Christopher Plummer; John Ratzenberger; Edward Asner; Delroy Lindo V.P.- Paulo B.; Carlos Vieira de Almeida; Rui Paulo; Jasmim Castro; António Marques.

Gênero: Animação

Idade: M/6 anos

Duração: 96m

Antônio Gedeão escreveu há alguns anos, talvez no mais emblemático dos seus poemas, a "Pedra Filosofal", que "o sonho comanda a vida". Tem razão o poeta, mas eu diria antes que "o sonho DEVE comandar a vida". E porquê esta pequena "nuance"? Porque, infelizmente, há por aí imensa gente que não sonha porque perdeu, ou prescindiu, da sua capacidade de sonhar. Os mais idosos, talvez porque a vida lhes tem sido madrasta ou porque consideram que os sonhos são um privilégio da juventude, os

mais jovens, atarefados que andam a procurar dar resposta a tantas solicitações com que são constantemente assediados não têm tempo para perder com utopias. Uns e outros estão errados, primeiro porque não há idade para sonhar, depois porque o sonho não tem forçosamente que ser utópico. "Eles não sabem, nem sonham" que quem não sonha se arrasta pela vida num cinzentismo triste e desconsolador, sem objectivos nem motivação. Uma vida sem sonhos é apenas o tempo que passa sem cor, sem esperança, sem fantasia. Não estou a falar, obviamente, da fantasia dos contos de fadas que coloriram de cor-de-rosa a nossa infância e estimularam a nossa imaginação, quimeras que apenas a ficção alimenta, mas da fantasia que emerge da nossa criatividade e do nosso querer, que alimenta o ideal e a ambição, a boa

SONHO DEVE COMANDAR A VIDA. Sempre!

"UP - ALTAMENTE", mais do que um simples filme para crianças é a exaltação da capacidade de sonhar, mas é também um filme fantástico, como convém tendo em conta o público a que se destina. Fala-se de sonho neste filme, no caso, um sonho que apenas no mundo mágico do cinema é possível ver concretizado, mas não é da exequibilidade desse sonho, em particular, que se trata, mas de um exemplo de como os nossos sonhos podem vir a ajudar-nos em

concretizar as suas fantasias, a de Carl recuperada da "arca" da "tralha" que o tempo parece ter tornado inútil, a de Russel, ainda em crescimento, alimentada pelo entusiasmo que a descoberta de coisas novas sempre desperta nas crianças. Ambos correm, por motivos diferentes, atrás dos seus sonhos e fazem-no em conjunto, dilui-se a diferença de idades e em cada um deles passam a coexistir o adulto e a criança. Ambos sabem perfeitamente o que procuram, nem sempre estão em sintonia porque correm atrás de sonhos muito



ambição. Não falo de sonhos impossíveis de realizar, mas de sonhos realistas, difíceis de concretizar é verdade, mas factíveis e perfeitamente ao nosso alcance se os desejarmos muito, se formos pertinazes e se acreditarmos neles, trabalharmos para os alcançar, se tivermos fé e se não nos faltar uma pontinha de sorte, aquela sorte que apenas beneficia quem a procura, e só a procura quem sonha. Não desistamos de sonhar, qualquer que seja a nossa idade porque, O

momentos difíceis da nossa vida. Quando tudo parece perdido e o mundo está prestes a cair sobre nós, quantas vezes um sonho que acalentámos há muito, e que provavelmente até deixámos já esquecer, não poderá ser a nossa salvação. Foi-o para Carl, o herói do filme, poderá sê-lo também para nós.

Um septuagenário, solitário e desesperado, cruza-se com uma criança de 8 anos, irreverente e determinada. Ambos procuram

diferentes, mas que importa isso? O que interessa mesmo é que os dois necessitam de os concretizar e acreditam que é possível consegui-lo, e se a natureza dos seus objectivos os divide, une-os a enorme vontade de ser felizes. Afinal são dois seres humanos que gostam de sonhar. Uma criança de 8 anos e um velho de 78.

O sonho não tem idade e deve comandar a vida. SEMPRE!

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. Custódio Langane;
Rui Antunes; P. António Ramires.

Jornalista:

Guilherme Duarte

Colaboração:

Rui e Diana;
Diác. Manuel Valinho; Mafalda Pedro;
Graça Camara de Sousa; Elsa Tristão;
P. António Ramires; Matilde Gonçalves;
Lena Diniz; Henrique Henriques;
Cristina Martinez; Conf. São Vicente de
Miguel Forjaz; Paulo;
Leonor Wemans; Maria Brás;
Maria João Bettencourt; Jorge Carvalho.

Fotografia:

Arquivo Cruz Alta; Rui Antunes;
Mafalda Pedro; César Conceição
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:

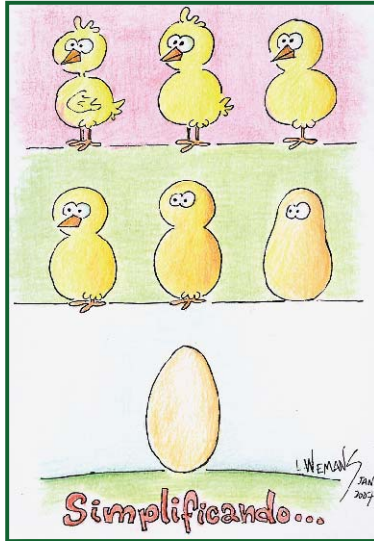
Empresa Gráfica Funchalense
:: MORELINA - PERO PINHEIRO ::

Tiragem deste número:
2000 exemplares



PEQUENAS HISTÓRIAS

Leonor Wemans



Pequenos Escritores

Henrique Henriques (10 anos)

Eu sou marinheiro

Eu sou marinheiro porque gosto muito de navegar, gosto de arranjar barcos e de ver o mar.

Já passei por vários continentes, países e oceanos, sempre no meu barco.

Quando estou no mar gosto de ver vários tipos de peixes e de mamíferos, como os golfinhos, as baleias, as focas e outros mais.

Quando passo por outros

barcos divirto – me muito, digo Olá e Adeus aos outros marinheiros.

Fico muito triste quando vejo muitas pessoas a sujar o mar, a poluição faz com que os animais marinhos morram, e assim o Planeta fica mais pobre.

Gostaria que no futuro as pessoas respeitassem mais o mar, porque ele é muito importante para todos nós.



Já estou a fazer as malas para a minha próxima aventura, vamos ver como corre, pois quando regressar tenciono contá-la aos leitores do Cruz Alta.



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 dispôr, 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

