



A Lenda do S. Martinho

Martinho era um valente soldado romano que estava a regressar da Itália para a sua terra, algures em França.

Montado no seu cavalo estava a passar num caminho para atravessar uma serra muito alta, chamada Alpes, e, lá no alto, fazia muito, muito frio, vento e mau tempo. Martinho estava agasalhado normalmente para a época: tinha uma capa vermelha, que os soldados romanos normalmente usavam. De repente, aparece-lhe um homem muito pobre, vestido de roupas já velhas e rotas, cheio de frio que lhe pediu esmola.

Infelizmente, Martinho não tinha nada para lhe dar. Então, pegou na espada, levantou-a e deu um golpe na sua capa. Cortou-a ao meio e deu metade ao pobre.

Nesse momento... as nuvens e o mau tempo desapareceram. Parecia que era Verão! Foi como uma recompensa de Deus a Martinho por ele ter sido bom.

É por isso que todos os anos, nesta altura do ano, mesmo sendo Outono, durante cerca de três dias o tempo fica melhor e mais quente: é o Verão de São Martinho.



SINTRA

São Martinho '09

Igreja de S. Martinho
11 de Novembro



20 h - Eucaristia seguida do magusto

11 DE NOVEMBRO DIA DE S. MARTINHO

Tal como no ano passado, este ano, as comemorações do dia de S. Martinho realizam-se na Igreja de S. Martinho.

Será celebrada a Eucaristia às 20H00, a que se segue o habitual Magusto, no largo em frente à igreja, com as tradicionais castanhas assadas, o caldo verde, as bifanas e sem esquecer a água-pé.

CONSELHO PASTORAL DA UPS

Como todos os anos, realiza-se no próximo dia 14 de Novembro o nosso Conselho Pastoral, que reúne os representantes das comunidades e agrupamentos da nossa Unidade Pastoral de Sintra.

Terá lugar no salão de S. Miguel, entre as 15H00 e as 18H00.

NOMEAÇÕES DO P. ANTÓNIO

O nosso pároco, o P. António Ramires, foi nomeado pelo Sr Cardeal Patriarca, para o cargo de Vigário Adjunto da nossa vigaria - Vigararia VI.

De igual modo, também foi nomeado para Responsável da Catequese da Vigararia.

Reconhecer hoje os bens eternos

Ao lado do bem individual, existe um bem ligado à vida social das pessoas: o bem comum. É o bem daquele «nós-todos» formado por indivíduos, famílias e grupos intermédios, que se unem em comunidade social. Não é um bem procurado por si mesmo, mas para as pessoas que fazem parte da comunidade social. [...] Querer o bem comum e trabalhar por ele é exigência de justiça e de caridade. [...]

Todo o cristão é chamado a esta caridade, conforme a sua vocação e segundo as possibilidades que tem de incidência na polis. Este é o caminho institucional - podemos mesmo dizer político - da caridade, não menos qualificado e incisivo do que o é a caridade que vai directamente ao encontro do próximo, fora das mediações institucionais da polis. Quando o empenho pelo bem comum é animado pela caridade, tem uma valência superior à do empenho simplesmente secular e político. Aquele, como todo o empenho pela justiça, inscreve-se no testemunho da caridade divina que, agindo no tempo, prepara o eterno.

A acção do homem sobre a terra, quando é inspirada e sustentada pela caridade, contribui para a edificação daquela cidade universal de Deus que é a meta para onde caminha a história da família humana. Numa sociedade em vias de globalização, o bem comum e o empenho em seu favor não podem deixar de assumir as dimensões da família humana inteira, ou seja, da comunidade dos povos e das nações, para dar forma de unidade e paz à cidade do homem e torná-la em certa medida antecipação que prefigura a cidade de Deus sem fronteiras.

Papa Bento XVI - Encíclica «Caritas in Veritate»

ADVENTO

Terá início próximo domingo, dia 29 de Novembro, um outro ano litúrgico, o ANO C, dentro do ciclo de três anos - que ocorrem sucessivamente na leitura dominical. Esses três anos são preenchidos com textos respectivamente de Mateus, Marcos e Lucas (o evangelho de São João é proclamado durante a Quaresma e o tempo Pascal).

Nesse mesmo dia damos início ao Advento. Trata-se de um período curto de quatro Domingos, que se prolonga até ao Natal.

Começemos desde já a preparar esta Festa!





Editorial
Guilherme Duarte

Que mundo é este?

Um homem esteve já morto, durante dois anos, sentado numa cadeira dentro da sua casa. Este homem tinha família, vizinhos e provavelmente teria também amigos. Ninguém notou a sua ausência. As janelas da casa, há tanto tempo fechadas, o correio de dois anos espalhado pelo chão da entrada do prédio e o cheiro nauseabundo que se fazia sentir, não foram suficientes para alertar a curiosidade de ninguém. Não estou a descrever uma cena de um qualquer filme de terror, mas sim a de um acontecimento real, relatado recentemente pela comunicação social.

O homem em questão não vivia num local isolado, sem vizinhança próxima, mas num prédio de um bairro populoso da cidade de Paris. É arrepiante!

Um amigo meu, dizia-me há anos que havia uma preocupante falta de solidariedade entre as pessoas, que quando pressentiam algum problema com os outros, viravam a cara para o lado e seguiam tranquilos a sua vidinha

egoísta e mesquinha. Imperava o conceito do "não sei, não vi, não estive lá". E dormiam tranquilos.

Quarenta anos depois desta conversa, as coisas mudaram um pouco, é verdade, mas mudaram para pior. Hoje cada vez mais o homem é uma ilha isolada do mundo que o rodeia. À sua volta o vazio e a solidão. Não existe ninguém. Apenas a multidão.

Os homens teimam em afastar-se uns dos outros e, conseqüentemente, distanciam-se de Deus. E parecem viver felizes.

Que mundo é este?



A Melhor Parte
Diácono António Costa

Quem poderá entender este Deus?

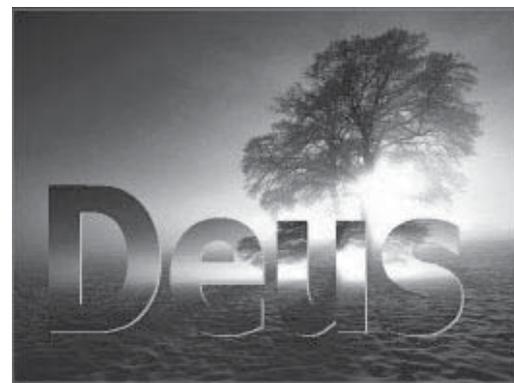
Afinal, que estranho Deus é este que toda a gente evoca e invoca, procura e conclama, sobre quem milhões de livros se escreveram, sábios teólogos dissecam e por quem os simples e humildes se deixam seduzir?

Que súbita carência tem o **tudo em si mesmo** que explique o aniquilar-se para que os que mais o negam se deixem cativar?

Quanto d'Ele se escreveu se resume numa palavra que constitui a sua essência; d'Ele, dizer AMOR, é tudo dizer!

Dessa sua essência Ele cria toda a novidade que se desenrola diante dos nossos olhos, cíclica na aparência, mas, de facto, única e irrepitível.

Nós dizemos que todos os anos há Primavera e Outono após Inverno e Verão e que em 24 horas de dia e noite se cumpre o dia, e não nos maravilhamos o suficiente com o facto do AGORA que jamais termina, porque todo o tempo se cumpre no agora e, depois do agora nada há e o agora ido nada é, e o agora é precisamente Deus



connosco.

Merece igualmente surpresa nossa, o facto de o agora ser a eclosão da novidade de que o agora ido estava prenhe, e que o agora vivido é eterna génese do agora a chegar, e neste infundável agora o eterno de Deus coincide com o tempo do homem.

Afinal, este estranho Deus atemporal, se faz tempo em nós em tensões de amar, no agora que vivenciamos, sem nostalgias do ontem e pré-ocupações de um hipotético amanhã que jamais será, porque só o agora é verdadeiro tempo de viver.

Posso ansiar, planear,

sonhar o amanhã, mas, nada será enquanto não for agora, e vazio será o agora, se o desperdicei para uma ilusória antecipação do amanhã; Jesus dizia tudo isto de uma forma mais simples, porque não tinha prosápia de filósofo. "Não vos inquieteis com o dia de amanhã, cada dia com a sua preocupação!"

O drama dos incêndios também permite esta conclusão.

Afinal, quem é este estranho Deus superior e eterno que se faz tempo no tempo (estarei convosco até ao fim dos tempos)?

Quem é e o que procura?



Os Nossos Padres
P. António Ramires

Todos os Santos e Fiéis Defuntos

"Se não há ressurreição dos mortos, então Cristo também não ressuscitou; e, se Cristo não ressuscitou, a nossa pregação é vã e também é vã a fé que tendes" (I Cor 15, 12-14)

Vamos viver o mês de Novembro, religiosamente dedicado, pelos mais devotos, à lembrança e sufrágio das benditas almas dos seus antepassados.

Logo no dia 1, Solenidade de Todos os Santos, o povo enche os cemitérios, lavando e limpando campas e jazigos, adornando-os de vistosas e dispendiosas flores, naturais e artificiais, acendendo velas e lamparinas, numa azáfama, que por vezes se transforma até em competição

desmedida.

No dia 2, dia propriamente dedicado à Comemoração dos Fiéis Defuntos, já a corrida não é tanta, e a razão é compreensível: é dia de trabalho, enquanto o dia 1 é feriado (e este ano Domingo) e, portanto, mais livre para esta piedosa devoção.

Se a festa de 1 de Novembro – tão cheia de significado e de beleza, por celebrar e honrar toda a multidão dos que já alcançaram a visão do Salvador, e com ele habitam na casa do Pai – passa quase em branco para a maioria dos cristãos, precisamente porque o brilho desta solenidade é abafado pela "romagem" aos cemitérios, já no dia 2 as igrejas dos cemitérios ficam

repletas de gente que não quer perder a missa pelos seus defuntos. Para muitos, é a sua missa de ano, já que os dias de preceito nada significam para eles. Que ao menos essa pequena chama de fé, que ainda vive no seu íntimo, não se apague ao primeiro sopro de indiferença, e possa um dia reavivar-se pela acção vivificadora do Espírito Santo.

Dizia um sacerdote, na sua homilia, em vésperas de Todos os Santos: "Fazem do dia de Todos os Santos dia de Fiéis Defuntos, quando devia ser ao contrário: fazer do dia de Fiéis Defuntos, também, dia de Todos os Santos".

A Nova Evangelização, que a Igreja tanto tem

desejado e recomenda, passa por um aprofundamento mais eficaz do Evangelho, da Boa Nova que é o próprio Cristo, de modo a que todas as actividades humanas sejam repassadas pelo seu Espírito, tornando-se mais puras, mais sinceras, e despidas de tanto paganismo que ainda as caracteriza. Mesmo pessoas que se afirmam "religiosas", muitas vezes não conseguem ultrapassar certos preconceitos, superstições e credências sem consistência.

Estamos no Mês das Almas. Contudo, mês das almas não é apenas o dia 1 ou o dia 2. Nem só o mês de Novembro. Todos os meses são "mês das almas", pois, se somos cristãos, a elas devemos estar

permanentemente unidos – pela oração – e a oração mais importante é a Eucaristia, memorial e actualização dos Mistérios da Paixão e Morte do Senhor da Vida e da Sua Gloriosa Ressurreição.

Sinto ainda a ressonância daquela citação de Santo Agostinho com que, num cemitério, o sacerdote celebrante da Missa, em Dia de Fiéis Defuntos, terminava a sua homilia: "Uma flor, pelos nossos mortos, murcha; uma lágrima, pelos nossos mortos, seca; a oração pelos nossos mortos, Deus recebe-a em Suas mãos!".

 **Notícias de Moçambique**
Rui e Diana

Um ano de Missão

Novembro, faz este mês precisamente um ano que abraçámos a missão no exterior. Moçambique foi o país que nos acolheu. Um povo, uma cultura, uma realidade diferente da nossa, mas com uma riqueza própria da sua vivência como cidadãos do Mundo, como filhos de Deus. Esse mesmo Deus que nos uniu e que nos levou a partir e a dedicar este tempo da nossa vida a este povo.

Depois de uma adaptação e de um auto-conhecimento de ambas as partes na vivência dia-a-dia,

houve uma partilha de vidas, de alegrias e de tristezas. Desafios foram colocados e assim fomos trabalhando. Fizemos uma opção no nosso trabalho pelos jovens, dando um apoio nos estudos.

Graças a muitos amigos os jovens são apadrinhados nos estudos, graças à equipa dos Almoços JANELA e ao grupo LIAM o edifício da biblioteca-escolinha está praticamente concluído. Foram agora colocadas as chapas do telhado e os aros das janelas e portas. Estão já colocados os tubos da instalação eléctrica e

neste momento já estão a ser rebocadas, com cimento, as paredes, para depois podermos pintar. Em princípio, e se tudo correr como planeado, em Dezembro os pedreiros entregam a obra. Assim, no início do próximo ano lectivo já teremos a biblioteca a funcionar e as aulas da escolinha já serão no novo edifício. Agradecemos a todos que nos têm ajudado, e agradecemos a oração de todos!



 **Igreja de Lourel**
Leopoldina

O sonho de ver a Igreja de Lourel acabada

Amiguinhos da Cruz Alta, Desejo-vos muita saúde e que Deus vos ajude para continuarem na vossa tão maravilhosa missão, de nos oferecerem uma leitura tão saudável, que nos ajuda a esquecer os piores momentos da nossa vida, bem-hajam.

Estou a escrever-lhes porque gostaria de passar esta mensagem no vosso jornal.

A nossa Igreja tem muitas carências, necessita de quase tudo um pouco, todos nós sabemos que a situação da vida é caótica, e os donativos vão diminuindo por isso pedimos mais uma vez o contributo de todos os que puderem fazer o esforço de ajudar um

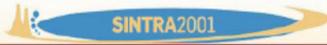
pouquinho, Deus agradece. Neste momento, começamos a fazer o altar e a electrificar a Igreja, o dinheiro é pouco, e estamos a contar com as almas generosas, as ofertas poderão ser entregues na Igreja do Lourel aos sábados e Domingos, entregar à

Leopoldina ou por Transferência Bancária – Banco Espírito Santo Lourel, nº da conta 308 008 780 018, Igreja nossa Senhora de Fátima, Lourel.

Bem-haja quem espalha o bem, um muito obrigada.



M A F E P
segurança contra incêndios

 **SINTRA2001**
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 Escotas • Polidesportivas Industriais • Moradas • Jardins • Estaleiros • Protecção da Natureza • Agro-Pecuária

PAINÉIS PLASTIFICADOS

MELHORES VEDAÇÕES UM INVESTIMENTO COM TODA A SEGURANÇA

VEDAÇÕES • REDES • ARAMES • POSTES

POINTE FRIELAS - APARTADO 6 - 2671-901 LOUREL
☎ 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**



Irmãs Clarissas

D. José Policarpo visita Clarissas

As irmãs Clarissas do Mosteiro do SS. Sacramento, em Monte Santos, receberam no dia 7 de Outubro, a visita do Sr. Cardeal Patriarca D. José Policarpo, que é também o responsável directo por esta ordem. O convento e nomeadamente a capela têm sido alvo de pequenas obras de melhoramento que, no dia desta visita, foram "oficialmente inauguradas".

"As Irmãs Clarissas chegaram a Portugal pouco depois da morte de Santa Clara, em

1254. A primeira comunidade instalou-se em Lamego, passando em 1259 para Santarém. Quando saiu o decreto a extinguir a Vida Religiosa em Portugal, em 1834, havia cerca de 100 mosteiros de irmãs Clarissas em Portugal. Com a morte da última religiosa todos os mosteiros passavam para a fazenda pública. Assim nos fins do século passado foram encerrando todos os mosteiros.

A vida claustral das clarissas começou a organizar-se

a partir de 1928, com algumas jovens que cresceram nos antigos mosteiros, conhecendo assim o carisma de Santa Clara. Com esses pequenos núcleos e com um grupo de Irmãs vindas de Espanha começaram-se a formar as primeiras comunidades, primeiro no Lourçal, em 1928 e na Ilha da Madeira, em 1931. Actualmente são 10 os Mosteiros constituídos e 1 em fase de aprovação. "



Acólitos

Almoço de Acólitos

No passado dia 24 de Outubro, o grupo de acólitos da UPS reuniu-se num simpático almoço e tarde de confraternização. Em breve serão investidos dois novos acólitos e para o início do próximo ano está prevista uma nova formação para quem desejar prestar este serviço que culminará com a investidura e renovação do compromisso.

tos e para o início do próximo ano está prevista uma nova formação para quem desejar prestar este serviço que culminará com a investidura e renovação do compromisso.



Dicas para ser feliz

Sininho - sininho31@gmail.com

Orgulho vs Humildade

Orgulho não é compatível com a felicidade. O nosso desafio é transformá-lo em humildade.

Vivemos numa atmosfera ilusória de destaque social e intelectual, criamos barreiras densas que tornam difícil a tarefa de penetrar na realidade do nosso interior.

A transformação pode ir acontecendo com um empenho sério na observação e no estudo das nossas manifestações impulsivas, que de certo modo nos dominam e que, com perseverança, podemos **ser nós a dominar**.

O orgulho é muitas vezes um mecanismo de defesa que usamos para encobrir aspectos que não conseguimos aceitar em nós ou na nossa vida. Sejam eles de ordem social, intelectual, física ou familiar. O reconhecimento do que somos é o primeiro passo. **"Essas depressões por**

veres ou por outros descobrirem os teus defeitos, não têm fundamento... Pede a verdadeira humildade." (Josesmaria Escrivá)

Identifico manifestações de orgulho para que nos possamos observar:

- Tenho um amor-próprio acentuado (em afirmação ou em negação): sinto-me contrariado/a por pequenos motivos;

- Dou importância às minhas qualidades pessoais, faço muitas referências à minha pessoa e ao que realizo;

- Sinto necessidade de ser o centro das atenções e de fazer prevalecer sempre as minhas próprias ideias;

- Sou muito crítico/a e chamo a atenção dos outros para as suas "faltas"; não aceito a possibilidade dos meus erros e mantenho-me num estado de consciência fechado ao diálogo construtivo;

- Tenho pressa, quero chegar primeiro, nem me dou conta dos estão à minha volta;

- Preocupo-me com a aparência: comportamentos vaidosos e cuidadosos que enfatizam a minha posição social e o meu prestígio pessoal;

- Não admito humilhar-me diante de ninguém e vejo nessa atitude um traço de fraqueza e de falta de personalidade;

- Recuso utilizar a capacidade de me auto-analisar, não aceito as minhas possíveis falhas ou erros e culpo a "má" sorte e a infelicidade imerecida.

O orgulho tem muitas formas, importa-nos verificar de que forma se manifesta em cada um de nós.

A ideia é "apanharmos" para que nos possamos renovar. E... cada um faz o

seu trabalho!

"A humildade não está na pobreza, não está na in-

digência, na penúria, na necessidade, na nudez e nem na fome. A humildade está na pessoa que, tendo o dire-




botica da terra



Consultório Médico

Miguel Forjaz, Médico

GRIFE A (H1N1)

Parece-me indispensável falar nesta coluna sobre este tema tão actual. Sendo assim, aqui vai mais este esclarecimento.

No século xx verificaram-se três pandemias de gripe: 1918, 1957 e 1968. Pandemia é uma epidemia à escala mundial.

Estamos perante uma nova pandemia de gripe!?

O que é este novo vírus?

O novo vírus da Gripe A (H1N1), que apareceu há meses, com início no México um novo subtipo de vírus que afecta os seres humanos.

Este novo subtipo contém genes das variantes humana, aviária e suína do vírus da gripe e apresenta uma combinação nunca antes observada em todo o mundo. Ao contrário do vírus típico da gripe suína, este novo vírus da Gripe A é transmissível entre os seres

humanos.

Como é o modo de transmissão?

O vírus transmite-se de pessoa a pessoa, através de gotículas libertadas quando uma pessoa fala, tosse ou espirra. Portanto, o contágio é por via inalatória, e idêntico ao da gripe sazonal. Os contactos pessoais mais próximos (a menos de um metro) com um doente infectado podem representar, por isso, uma situação de risco. O contágio pode também verificar-se indirectamente quando há contacto com gotículas ou outras secreções do nariz e da garganta de uma pessoa infectada, através, por exemplo, do contacto manual com maçanetas das portas, superfícies de utilização pública, etc.

O vírus pode sobreviver durante várias horas

nas superfícies, sendo fundamental mantê-las limpas, utilizando os produtos domésticos habituais de limpeza e de higiene.

Qual o período de incubação desta virose?

O tempo que decorre entre o momento em que uma pessoa é infectada e o aparecimento dos primeiros sintomas, pode variar **entre 1 e 7 dias**.

Os doentes podem contagiar outras pessoas por um período até 7 dias, tempo normalmente de duração dos sintomas.

Quais os sinais ou sintomas?

- Febre, geralmente alta;
- Sintomas respiratórios (tosse, nariz entupido, ou secreção nasal);
- Dor de garganta;

- **Dores** musculares e do corpo, fadiga;
- Arrepios;
- **Raramente**, diarreia ou vómitos;

Diagnóstico

A confirmação da doença faz-se através do exame directo do vírus na naso e orofaringe, através da chamada zaragatoa. Só vale a pena realizar-se este exame quando o doente, na altura, apresenta concretamente os sintomas descritos. Também se podem realizar análises ao sangue, pesquisando os anticorpos.

Prevenção e tratamento

Na prevenção individual as pessoas deverão cobrir a boca e o nariz com lenços descartáveis, quando tosem



ou espirram. Devem lavar repetidamente as mãos com água ou utilizarem toalhetes embebidos em álcool ou produtos semelhantes, em gel.

Se manifestarem sintomas de gripe permaneçam em casa e tomem medidas concretas para não contagiarem as pessoas com quem vivem. E poderão ligar para a **Linha Saúde 808242424**, ou **contactarem o vosso médico**.



Nutrição

Elsa Tristão, Nutricionista

A Dieta Proteinada

A **Dieta Proteinada converteu-se na pedra angular na abordagem do tratamento da obesidade e do excesso de peso como uma boa alternativa terapêutica**, quer pela sua eficácia como pela sua capacidade de correcção dos problemas metabólicos.

As dietas de muito baixo valor calórico (VLCDs), são regimes que fornecem todas as necessidades nutricionais entre 450 e 800 Kcal por dia e são consideradas seguras e eficazes quando usadas sob rigoroso controlo médico e seleccionados adequadamente os indivíduos. Este tipo de dietas com base em dietas proteinadas, têm como objectivo a redução de ingestão de lípidos e glúcidos, mantendo o aporte de proteínas, obrigando assim o organismo a consumir as suas próprias reservas de gordura. As dietas proteinadas consistem numa alimentação com base em suplementos proteicos de alto valor biológico com um aporte estruturado de verdu-

ras, frutas e amidos que se vão introduzindo ao longo do tempo de uma forma progressiva, e com o apoio de micronutrientes (minerais, ácidos gordos essenciais, vitaminas e oligoelementos) para evitar carências associadas à dieta e para cobrir as necessidades diárias recomendadas.

Normalmente os suplementos proteicos apresentam-se em distintos formatos e sabores para satisfazer os gostos e as necessidades de cada paciente em cada momento do dia podendo ser sob a forma de bebidas frias ou quentes, massas, sopas, bolos, mousses, leite, etc.

Neste tipo de dietas a rápida perda de peso é um factor de motivação, ocorrendo uma ligeira cetose que não só suprime a fome, como também a adesão a um regime dietético estruturado é mais fácil. A elevada perda de peso inicial, com este tipo de dietas, com um programa activo de manutenção de peso, incluindo terapia comportamental, reed-

ução alimentar e exercício, permite manter o controlo de peso a longo prazo.

As vantagens deste tipo de dietas face a outras são:

- A perda ponderal que ocorre, é à base de massa muscular, além de não existir a sensação de fome, tristeza, debilidade ou falta de vitalidade comum a outras dietas.
- Reduz a glicémia no sangue na primeira semana de tratamento, reduz os problemas de insulina-resistência e melhora os parâmetros de controlo da diabetes (glicémia e hemoglobina glicosilada)
- Reduz drasticamente o colesterol total entre 5 e 25%, diminui o LDL e os triglicéridos entre 15 e 50%, e ocorre o aumento do colesterol HDL, o "bom".
- A tensão arterial baixa entre 8-13% na primeira semana da dieta, o que diminui o risco signifi-

cado das doenças cardiovasculares

- Reduz a apneia do sono, melhora as patologias respiratórias, osteoarticulares e de lipodistrofia.





TOP 2009/2010

21h00 Salão da Igreja
de S.Miguel

Próximos Encontros

Novembro 1, 5, 29
Dezembro 6, 20

top.jovensdesintra@gmail.com

FABRICA DAS VERDADEIRAS QUEIJADAS

DA

SAPA

Cont. Nº 508172187

A marca mais antiga

Desde 1756



Vinho do Duche, 12
Tel. 21922493

SINTRA

PORTUGAL



Notícias N. Srª do Cabo

Francisco Mello e Castro

Noite de Fado Marialva em Sintra, no Salão de S. Miguel

Conforme anunciado, teve lugar no passado dia 17 de Outubro a noite de fados acima referida.

Tratava-se de conseguir também desta forma, angariar fundos para ajudar a suportar os encargos, que fatalmente resultarão das diversas iniciativas festivas, que terão lugar durante a passagem da imagem de Nossa Senhora do Cabo, na nossa freguesia de Santa Maria e S. Miguel durante parte dos anos 2010 e 2011.

Conseguimos atingir plenamente os objectivos que nos propusemos: **casa cheia** – cerca de 400 pessoas, ambiente acolhedor, muita alegria, excelentes momentos

de fado, proporcionados por um misto de fadistas de idades muito diferentes e até distantes: entre os 27 e os 70 anos!

A acompanhar o vasto leque de fadistas (por ordem de entrada): Salvador Tabora Ferreira, António de Noronha, Teresa Siqueira, Manuel Cardoso de Menezes, Francisco de Sousa Coutinho, Manuel Anjos, Gonçalo Castel Branco, Carminho Posser de Andrade, Pedro Madureira e Rodrigo Rebello de Andrade. Esteve também a grande altura o duo Dinis Lavos (guitarra) e Jaime Santos (viola), que "arrancou" a noite com algumas variações de autoria de um grande

guitarrista sintrense, o Conde de Sabrosa, José António Serôdio.

Foi para mim muito gratificante acompanhar a evolução dos preparativos da festa, bem como os bastidores da mesma e as horas que lhe sucederam; é notável o trabalho de tantas pessoas que no seu quase anonimato mais uma vez quiseram dar horas e horas da sua vida para que nada falhasse e tudo pudesse concorrer para mais uma noite de grande sucesso.

É em momentos como este que nos sentimos mais próximos e mais unidos em comunidade.

Bem hajam!



Notícias dos Vicentinos

Conferência de S. Vicente de Paulo

Venda de Natal

A Conferência de S. Vicente de Paulo vai realizar nos dias 21 e 22 de Novembro (Sábado de tarde e Domingo todo o dia) nas suas instalações de S. Pedro de Sintra (Casa Paroquial - Largo da Igreja) a sua venda de Natal.

Esta venda é uma das fontes de receita que nos permite fazer face aos vários compromissos que temos, pelo que contamos com a sua visita.

Este ano para além dos vários e lindíssimos artigos feitos pelas colaboradoras da Conferência, contamos com

um grande número de objectos de decoração, dádivas de algumas lojas. Destacamos não só pelo seu simbolismo mas também pela variedade de peças que o compõem um lote, proveniente duma loja que infelizmente encerrou a sua actividade, e que o ofereceu à Conferência com o objectivo de enriquecer a nossa venda de Natal.

Estamos certos que uma visita à venda é uma boa oportunidade para adquirir lindas prendas a custo simbólico.

Marque já, por favor, na sua agenda os dias 21 e



22 de Novembro para uma visita à VENDA DE NATAL DA CONFERÊNCIA DE S. VICENTE DE PAULO.

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
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 Cajú (Av. Heliodoro Salgado); Papelaria "O Cantinho" (Loural); Mesa de Sintra (Câmara Festana); 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



Poesia
Guilherme Duarte e Mizinha

Quando o farol se apagou

Escureceu subitamente,
E eu fiquei só.
Estou com medo, mãe,
Com muito medo.

Tu sabes como a escuridão me assusta
E o receio que tenho de estar sozinho.
Abraça-me, mãe.
Aperta-me nos teus braços
Afaga-me os cabelos,
Beija-me,
E canta-me uma canção.
Era assim que afastavas os meus sustos de criança
Enquanto o sono não chegava.
Aconchegavas-me a roupa da cama.
Depois, um beijo e um sussurro:
"Boa noite, meu amor.
Dorme um soninho tranquilo."

Lembras-te?
Claro que lembras.
Como podias esquecer?

Ainda há pouco me contavas o teu dia,
Enquanto o sol descia lentamente no horizonte
A dourar o entardecer.
Disseste que não estavas bem.

E de repente, ficou escuro,
Muito escuro.

Depois, o silêncio.

Fiquei só e tive medo.

Mãe
Não vás.
Não me deixes aqui sozinho
Com a escuridão à minha volta.
A luz do farol que orientou a minha vida.
Apagou-se subitamente
E eu sinto-me perdido.
Chamo-te, mas não respondes.
Estás serena, mas imóvel.
Não me falas, nem me ouves.
Adormeceste.

Aconcheguei-te a roupa
Como sempre me fizeste.
Abracei-te, mas não senti o aperto dos teus braços.
Beije-te, mas, pela primeira vez, não retribuístes.
Os teus dedos não procuraram os meus cabelos, como
dantes.
Quis cantar-te uma canção, mas a voz atraçou-me.
Já dormias.
Serenamente.
Com a mesma serenidade que sempre te acompanhou
Ao longo da tua vida.

Entre lágrimas sussurrei:
Boa noite querida mãe,
Dorme um soninho descansado.

Mãe,
Estou assustado e tenho medo.
Sem ti, a criança que me mantive até hoje,
Deixou de fazer sentido. Partiu contigo.
E eu não sei viver sem ela.

Dia de S. Martinho

É a 11 de Novembro
Que o bom povo português
Faz a festa de S. Martinho
Este ano, mais uma vez.

Come-se a boa castanha
E bebe-se o belo vinho,
Festejando em alegria
O dia de S. Martinho.

Foi muito amigo dos pobres
E conta-se, até, que um dia
Repartiu com um mendigo
A capa que ele trazia.

Logo Deus, cheio de
bondade,
Quis com Sua gratidão
Transformar todo esse frio
Num lindo dia de Verão.

E sempre, então, nessa altura
Deus quer dar-nos o miminho
De gozarmos com prazer
Este Verão de S. Martinho

Eu tenho por ele apreço
Carinho, mesmo até, Fé,
Pois neste dia nasceu
O meu filho Tó Mané.

Vamos comer as castanhas
Com água-pé num copinho
Hoje é dia de alegria,
Festeja-se o S. Martinho

Guilherme Duarte

Mizinha



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: 21 925 55 00 FAX: 21 925 02 92 panisintr@clix.pt

**Explicações
Particulares**

1º, 2º e 3º Ciclos
TIm: 96 376 15 39



Entrevista
Guilherme Duarte

Padre Custódio, um sacerdote ao serviço dos mais pobres

Chegado recentemente à nossa Unidade Pastoral, para preencher o lugar de Vigário Paroquial o padre Custódio Langane já conquistou todos os membros da nossa comunidade que tiveram a oportunidade de contactar com ele. A sua simpatia e o seu sorriso franco e contagiante não deixam ninguém indiferente. Foi com esse sorriso largo que o padre Custódio nos recebeu para se dar a conhecer, para nos falar um pouco sobre si, do seu passado, do presente e do gostaria de fazer no futuro. Não foram precisas muitas perguntas para que o padre Custódio abrisse o seu coração, se antecipasse às questões que tínhamos para lhe colocar e nos contasse tudo o que de importante a nossa comunidade gostaria de saber sobre ele. Começámos por lhe perguntar quem é o padre Custódio? A resposta não podia ser mais esclarecedora:

PC – “Sou o padre Custódio, sou moçambicano, nasci e cresci em Moçambique e tive uma ligação muito grande com a Casa do Gaiato onde fiz parte da minha formação. Foi lá que encontrei a minha verdadeira vocação: ser sacerdote. Sacerdote ao serviço dos mais pobres e dos que mais precisam, sacerdote para a obra da rua, para as Casas do Gaiato. Fiz os meus estudos na África do Sul, num seminário inter-diocesano e inter-religioso. Senti uma diferença muito grande quando lá cheguei, vivia-se então naquele país o sistema de “apartheid”, mas aprendi a conviver com outras pessoas de várias culturas, enriqueci-me como pessoa, sensibilizei-me como ser humano e aprendi a ser tolerante. Foi um período muito forte para o meu crescimento na Fé. Eu era moçambicano, mas havia lá gente da África do Sul, do Zimbabwe, da Zâmbia e de outros países africanos. Tinha

também formadores de várias nacionalidades, alguns deles da Europa e dos Estados Unidos.

Terminados os estudos fui ordenado sacerdote em Moçambique, no dia 11 de Junho de 2000. Trabalhei um ano na Casa do Gaiato do Maputo e depois fui transferido para Angola onde assumi a Casa do Gaiato em Malange, onde cheguei durante a guerra e onde permaneci cerca de dois anos. Apesar de ser a mais pobre de todas as casas da Obra da Rua, acolhíamos ali cerca de 180 rapazes entre os 2 e os 24 anos. Foi uma experiência muito rica e um grande desafio para mim, que, inspirado pela espiritualidade do Pai Américo, confiei em Deus em cujas mãos me entreguei. Ali fui amadurecendo na Fé e ali também, ganhei experiência de serviço próprio da Obra da Rua.

Foram dois anos que me marcaram muito como sacerdote. Tínhamos lá rapazes traumatizados pela guerra, rapazes que tinham vivido e presenciado as piores atrocidades. Uns tinham visto os seus pais morrer à sua frente, outros tinham estado envolvidos no conflito, mas em todos eles era possível ver-lhes no rosto as marcas do sofrimento, da morte e da violência. Muitas vezes esses jovens tornavam-se agressivos, marcados como estavam pela revolta que as guerras sempre provocam em quem sofre os seus efeitos. Também esta situação me ajudou a crescer como pessoa e como sacerdote. Esforcei-me para tentar compreendê-los, ajudá-los e aceitá-los como eram.

Fui depois colocado na Casa do Gaiato em Benguela, ainda em Angola, agora numa casa mais calma onde havia um padre superior, mas onde existiam também problemas sérios com rapazes que, para além de acompanhamento espiritual necessitavam também de apoio psicológico.

Foi então que decidi

parar um tempo para estudar psicologia, para poder entender-me a mim mesmo e poder ajudar os outros.

Vim para Portugal e fiquei instalado na Casa do Gaiato em Paços de Sousa, no Norte do país. Fiz um retiro em Fátima onde conheci o nosso prior, o padre António.

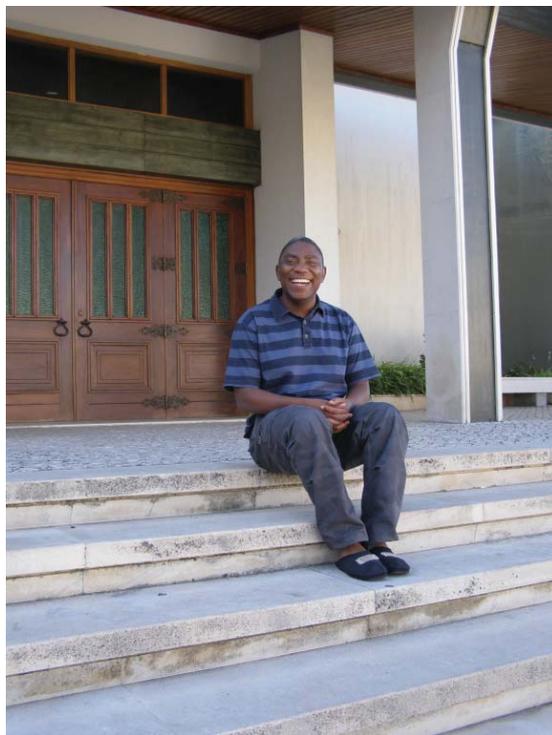
Falei-lhe na necessidade que sentia em fazer uma experiência de trabalho numa paróquia e perguntei-lhe se estaria interessado na minha colaboração. Aceitou de imediato e levou-me com ele, na altura para Ameixial e Campelos, onde estava então colocado. Fiz com ele uma experiência de 3 meses, uma experiência muito rica e gratificante. Depois disso falei com o Sr. Cardeal Patriarca que me colocou na paróquia de Loures, onde estive dois anos. E agora estou aqui em Sintra, pronto para continuar a aprender e a crescer como sacerdote.

CA – Depois da experiência na Obra da Rua e agora depois de cerca de 2 anos de trabalho nas paróquias qual das duas experiências o seduz mais?

PC – Sou um apaixonado da Obra da Rua e se me perguntasse o que eu realmente gostaria de fazer no futuro, mentiria se não dissesse que o que realmente quero é voltar, um dia, a trabalhar na Casa do Gaiato.

CA – O que tem representado para si esta experiência de trabalhar numa paróquia?

PC – Não posso dizer que tenho uma grande experiência de trabalho nas paróquias ou uma grande bagagem pastoral. Não tenho, mas aprendi muito nos dois anos que passei em Loures. Foi muito rica a experiência que lá adquiri, como está a ser também muito rica a experiência que estou a viver aqui em Sintra. Aprendi muita coisa em Loures e vou aprender muitas outras coisas nesta Unidade Pastoral



onde agora estou inserido. É uma comunidade com muita dinâmica, as pessoas são muito abertas e acolhedoras, integrei-me com facilidade e sinto-me aqui muito bem. Estas paróquias de Sintra têm muito para ensinar a quem, como eu, venha com espírito de aprender. O simples facto de ser uma Unidade Pastoral, só por si, é já uma experiência diferente. Existe aqui uma enorme colaboração entre as várias comunidades e uma disponibilidade permanente para trabalhar em conjunto.

CA – Está a estudar Psicologia. Qual a importância do curso que está a tirar para o seu trabalho pastoral?

PC – O trabalho na Casa do Gaiato exige para além da formação teológica também conhecimentos importantes na área da psicologia. Na Obra da Rua, estes dois tipos de conhecimento complementam-se e são fundamentais para nos podermos compreender a nós próprios e entender os rapazes e assim ajudá-los melhor. Atraver-me-ia mesmo a sugerir

que todos os sacerdotes deveriam ter formação nesta área. É importante para quem trabalha com pessoas e seria muito importante também para o trabalho paroquial, quer seja no confessional, na direcção espiritual ou mesmo no acompanhamento pessoal. Eu, à medida que vou enriquecendo os meus conhecimentos vou-me sentindo melhor apetrechado e mais seguro. Sinto-me mais preparado para servir as pessoas, estou mais compreensivo e com um sentido de entrega aos outros, muito mais forte.

CA – O padre Américo fundou a sua obra profundamente convicto de uma verdade: não há rapazes maus, afirmava ele. Ao padre Custódio, um antigo menino da Casa do Gaiato e depois sacerdote ao serviço da Obra da Rua pergunto: NÃO HÁ RAPAZES MAUS?

PC – O pai Américo já respondeu a essa pergunta há cerca de 70 anos atrás. E ele conhecia os rapazes da rua como ninguém. ■



Um novo ano de actividade dos nossos escuteiros

Foi com a celebração eucarística que, no passado dia 10 de Outubro, na igreja de S. Miguel, o corpo de escuteiros da nossa Unidade Pastoral iniciou um novo ano de actividades. **“Conhecer-se melhor e amar o mundo”** é um dos lemas do movimento fundado por Baden Powell, que pretende formar homens e mulheres mais fortes, mais sábios, mais solidários e mais confiantes. Alguns desses

jovens escuteiros, os mais pequeninos, irão este ano tomar o primeiro contacto e familiarizar-se com o ideal escutista; os outros, os “veteranos”, irão por sua vez, continuar a sua caminhada em busca do “tesouro” que cada um deles tem escondido dentro de si.

Conhecimento individual; auto-educação progressiva; explorar para descobrir e conhecer; desenvolvimento

do carácter e da criatividade; desenvolvimento do sentido de Deus e dos outros e desenvolvimento físico, são metas que todos estes jovens irão tentar atingir. Não é um caminho fácil o que têm pela frente, mas a determinação com que o percorrerem ditará o sucesso, ou insucesso, da sua caminhada rumo aos arredores da perfeição.

No passado dia 10 de Outubro, algumas dezenas de rapazes e raparigas da nossa comunidade, imbuídos do ideal de Baden Powell, iniciaram mais uma etapa a caminho do seu aperfeiçoamento pessoal. No final do ano

serão, certamente, melhores pessoas, mais solidários, mais disponíveis e mais conscientes, e, embora não se vá notar, o mundo estará então um pouquinho melhor, pelo menos em redor de cada um deles. Mas “um pouquinho”, não chega, é preciso mais, é preciso que cada um de nós se torne também num

escuteiro militante, e quando todos abraçarmos e lutarmos por ele, então o mundo tornar-se-á finalmente no lugar que Deus idealizou para o homem.

Estes jovens estão a indicar-nos o caminho. Só nos resta segui-los.



Ecos de Galamares

“O sonho começa aqui”

Foi com grande satisfação que no passado dia 1 de Outubro a comunidade de Galamares deu um passo muito importante na concretização de um antigo sonho. Pelas 13 h o nosso Pároco, Pe. António Ramires, em nome da Paróquia de São Martinho, comunidade de Galamares, assinou a escritura de compra do terreno onde será construído um espaço multi-usos, onde será possível, celebrar a eucaristia, dar catequese e ter um espaço de convívio para os idosos, entre

muitas outras coisas.

Os sorrisos do Rui e do Fernando foram o espelho de que, com muita dedicação é possível alcançar objectivos, reflectindo também a satisfação da Comunidade de Galamares.

Como nos testemunhou o Rui Tristão, há cerca de 4 anos, após as festas de Nª Sª do Cabo Espichel e depois de muitos anos a montar e a desmontar semanalmente uma verdadeira capela na escola primária surgiu a ideia de terem um espaço próprio onde não fosse necessário

todo este trabalho e mais recentemente seria a solução ideal para o facto de cada vez mais ser complicado renovar a autorização de utilização da escola primária para fins religiosos.

O terreno, junto à escola primária de Galamares, foi adquirido pelo valor de € 17.500, sendo o mais barato e central que foi possível encontrar. Esta aquisição foi possível graças ao donativo no valor de € 12.500 concedido pela Comissão de Festas da Vila Velha-Sintra e pelos donativos e actividades da comunidade de Galamares, no valor de € 5.000. O primeiro passo está dado, agora há que continuar, todos os contributos quer em dinheiro quer em espécie são bem-vindos.



O CA espera em breve dar notícia do lançamento da primeira pedra.



Foto Comentário
Guilherme Duarte

Património degradado

Que uma parte significativa do património edificado de Sintra se encontra degradado ou em ruínas, não é novidade para ninguém, é uma realidade bem evidente aos olhos de todos. Já aqui afirmei várias vezes que esta é uma situação desprestigiante para a nossa terra e para as nossas gentes. Não me canso de o dizer e sinto-me envergonhado por ver a minha terra em tal estado de desleixo e abandono. Não é um assunto novo, este. Sei que preocupa os nossos autarcas, que a comunicação social sintrense se tem debruçado frequentemente sobre ele, e que os partidos políticos e associações de cidadãos que defendem Sintra têm vindo a batalhar para que se encontre uma solução rápida para este problema. Seríamos injustos se não reconhecêssemos que já alguma coisa tem sido feita para inverter esta situação, recuperar esse património tentar inverter esta situação, mas as intervenções que já

foram, ou estão a ser feitas, não passam de uma gota de água no mar imenso de destroços que inundam a nossa vila.

Não vou focalizar o comentário deste mês nas ruínas que já existem, mas sim na causa principal da sua existência: o desleixo. A situação que vou abordar aqui não teria significado de maior se não fosse o exemplo típico do início do processo de degradação que é visível um pouco por toda a vila de Sintra. Uma telha que cai, um vidro que se parte, uma janela que se deteriora, e, se nada se fizer, acaba por cair o telhado, deixa de haver janelas, caem os tectos, apodrecem os soalhos e a casa acaba num monte de destroços. Substituir uma telha partida é fácil e barato, reconstruir um telhado inteiro já é bem mais difícil e dispendioso.

A parede exterior da estação ferroviária da Portela de Sintra está revestida de azulejos, pintados à mão por

uma ceramista conceituada, a acreditar na publicidade que foi feita quando da sua colocação. Pois bem, há já algum tempo que muitos desses azulejos começaram a cair e continuam espalhados pelo passeio; e o que foi feito até agora para os recolocar? NADA! Justifica-se esta pergunta: Quem será responsável por este comportamento desleixado?

Os serviços camarários? Dizem que não.

A REFER? Mantém-se e calada...equieta. Entretanto, se nada for feito, os azulejos continuarão a cair, um a um, até ao azulejo final. Quando isso acontecer, o problema ficará resolvido por natureza, ou quase, porque os azulejos que caem ficam

estilhaçados no passeio, os serviços de limpeza das ruas não os apanham porque dizem NÃO SER DA SUA COMPETÊNCIA. É por isso que Sintra está como está.

Se não me levam a mal, só mais uma pergunta. Quem mandou colocar, e quem pagou, os ditos azulejos? Talvez esteja aí a resposta para sabermos a quem poderemos

atribuir a responsabilidade pela inércia.

Sou sintrense e estou revoltado. Não por ver caídos umas dúzias de azulejos numa parede de uma estação de comboios, mas porque continuo a ver Sintra a cair aos bocados.



Reportagem
Guilherme Duarte

A Câmara Municipal de Sintra ajudou

Já demos conta, no número 65 do Cruz Alta, da nova iluminação que foi instalada nas igrejas de S. Pedro e de S. Martinho, um melhoramento importante que mereceu o aplauso de todos quantos as frequentam. Faltou apenas dizer que essa obra só foi possível porque, para além do empenhamento do nosso pároco e de um esforço financeiro considerável por parte das nossas paróquias, a Câmara Municipal de Sintra, através do seu presidente, Prof. Dr. Fernando Seara, se interessou por esta iniciativa que resultou numa importante

melhoria nos dois templos, que são monumentos nacionais, e contribuiu com uma verba que possibilitou a concretização dessa benfeitoria. A

comunidade católica de Sintra não é ingrata e está reconhecida à autarquia e ao seu presidente pelo apoio concedido. Bem hajam.



Lições de Viola - Para iniciados
S.Pedro - SINTRA
Contacto: 919 388 989



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

História do Coelho Palerma

Um coelho pateta
Na sua bicicleta
Com grande pedalada
A andar pela estrada

Um buraco atrevido
Aparece no chão
E o coelho distraído
Dá um trambolhão

Com a pata engessada
E a cabeça entrapada
Fica paralisado numa cadeira
O dia é uma pasmeceira

O coelho curado
Torna-se mais ajuizado
Contente e a cantarolar
Põe-se a jardinar

Finalmente cresce uma roseira,
Mas logo faz asneira:
Pica-se no traseiro
E lá começa o berreiro...



Depois arranjou uma namorada
E deu-lhe uma feijoada
Mas ela comeu e ficou enjoada
E foi-se embora com cara de amuada

Depois do almoço arrumado
Sentiu-se cansado
E enxugando a testa
Foi dormir uma sesta

Acordou mais animado
De tanto ter sonhado
E foi para a cozinha a saltar
Com vontade de lanchar

Mas saltou demais
E deu uma turrá no tecto
Então o coelho apanhou uma fúria
Insultou o seu arquitecto
Apanhou um avião
E foi para o Japão
E nunca mais se ouviu falar dele.

Anequeta:

Um homem tentando passar por intelectual, entra numa livraria:
- Gostaria que me indicasse um livro que fosse profundo.
- Sim senhor, temos um livro muito indicado, escrito por Júlio Verne "Vinte Mil Léguas Submarinas"!

Descobre as 5 diferenças

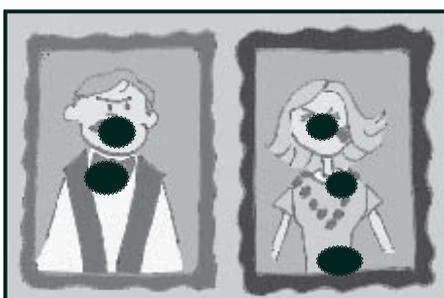


Sudoku - puzzle

N.º27-Novembro

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

Soluções do número anterior



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



Bento XVI visita Portugal

Guilherme Duarte

A convite da Conferência Episcopal Portuguesa e do Sr. Presidente da República, Sua Santidade o Papa Bento XVI visitará Portugal no mês de Maio de 2010 para presidir, em Fátima, à Peregrinação Anual Aniversária da primeira aparição de Nossa Senhora aos pastorinhos.

Será a 5ª visita de um Papa ao nosso país, depois das visitas de Paulo VI em 1967 e de João Paulo II em 1982, 1991 e 2000. Enquanto Cardeal, Joseph Ratzinger já esteve uma vez em Fátima onde presidiu às celebrações de Outubro de 1996. Regressará agora, como Sumo Pontífice. Serão momentos de grande júbilo para todos os portugueses que, certamente, corresponderão entusiasticamente ao

apelo dos nossos bispos para que acolhamos, independentemente das nossas ideologias e convicções religiosas, "quem tem sido um profeta de causas tão fundamentais e urgentes, como a paz e liberdade, o diálogo, a justiça e a fraternidade".

A visita do Sumo-Pontífice está já a ser cuidadosamente preparada para que constitua uma "grande manifestação de vitalidade da Igreja em Portugal, que tem o seu coração em Fátima" como afirma D. António Marto, Bispo da Diocese de Leiria-Fátima.

Que os portugueses saibam merecer a honra e a graça que lhes é concedida e que a Fé, a fidelidade a Jesus e à sua Igreja, saiam reforçadas desta visita do

nosso Papa.



Intenções do Papa para Novembro



A fim de que todos os homens e as mulheres do mundo, especialmente os que têm responsabilidade nos campos político e económico, não deixem em segundo plano seu empenho na salvaguarda da criação.

A fim de que os fiéis das diversas religiões, com o testemunho de vida e mediante um diálogo fraterno, dêem uma clara demonstração de que o nome de Deus é porta-voz de paz.



Farmácia Marrazes

Propriedade e Direcção Médica de
Dra. Célia Maria Simões Casinhas

Largo Afonso de Albuquerque, n.º 24 - Estofeira
2710-519 SINTRA

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



TECAN Soc. de Utilidades Domésticas, Lda.

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

Telef.:
21 923 11 31

Calendário Litúrgico em Novembro - Ano B

**Dia 1 - DOMINGO
TODOS OS SANTOS**

LEITURA I Ap 7, 2-4.
9-14

«Vi uma multidão imensa,
que ninguém podia contar,
de todas as nações, tribos,
povos e línguas»

Salmo 23, 1 - 6

«Esta é a geração dos que
procuram o Senhor».

LEITURA II 1Jo 3, 1 - 3

«Vermos a Deus tal
como Ele é»

Evang. Mt 5, 1 - 12a

«Alegrai-vos e exultai, porque
é grande nos Céus a vossa
recompensa»

**Dia 8 - DOMINGO XXXII
DO TEMPO COMUM**

LEITURA I 1 Reis 17, 10-
16

«Do seu punhado de farinha,
a viúva fez um pãozinho
e trouxe-o a Elias»

**Salmo 145, 7. 8-9a. 9bc-
10 (R. 1 ou Aleluia)**

«Ó minha alma, louva o
Senhor».

LEIT. II Hebr 9, 24-28

«Cristo ofereceu-Se uma só
vez para tomar sobre Si os
pecados de muitos»

Evang. Mc 12, 38-44

«Esta pobre viúva deu mais
do que todos os outros»

**Dia 15 - DOMINGO XXXIII
DO TEMPO COMUM**

LEITURA I Dan 12, 1-3

«Nesse tempo virá a salva-
ção para o teu povo»

**Salmo 15, 5. 8. 9-10. 11
(R. 1)**

«Defendei-me, Senhor: Vós
sois o meu refúgio».

LEITURA II Hebr 10, 11-
14. 18

«Por uma única oblação,
tornou perfeitos para sempre
os que foram santificados»

Evang. Mc 13, 24-32

«Reunirá os seus eleitos dos
quatro pontos cardeais»

**Dia 22 - NOSSO SENHOR
JESUS CRISTO REI DO
UNIVERSO**

LEITURA I Dan 7, 13-14

«O seu poder é eterno»

**Salmo 92, 1ab. 1c-2. 5 (R.
1a)**

«O Senhor é rei num trono de
luz».

LEITURA II Ap 1, 5-8

«O Príncipe dos reis da terra
fez de nós um reino de sacer-
dotes para Deus»

Evang. Jo 18, 33b-37

«É como dizes: sou Rei»

**Dia 29 - DOMINGO I DO
ADVENTO**

LEITURA I Is 63, 16b-
17. 19b; 64, 2b-7

«Oh, se rasgásseis os céus
e descésseis»

**Salmo 79, 2ac e 3b. 15-
16. 18-19 (R. 4)**

«Senhor nosso Deus, fazei-
nos voltar, mostrai-nos
o vosso rosto e seremos
salvos».

LEITURA II 1 Cor 1, 3-9

«Esperamos a manifestação
de Nosso Senhor Jesus
Cristo»

Evang. Mc 13, 33-37

«Vigiai, porque não sabeis
quando virá o dono da casa»



Ano Novo, Vida Nova

Novo ano lectivo, novas apostas, novos desafios.

Esta é a filosofia do princípio de qualquer ano lectivo, pois em cada um teremos a promessa de mudança. A promessa de que tudo o que foi bom irá ser melhor e de que mudaremos tudo o que foi menos bom.

A catequese na Unidade Pastoral de Sintra não poderia ser diferente!

Começaram as inscrições, começaram as sessões de catequese. Começaram as reuniões: as reuniões de catequistas, as reuniões com pais, as reuniões de

preparação...

Tudo parece normal e mais do que normal, igual!

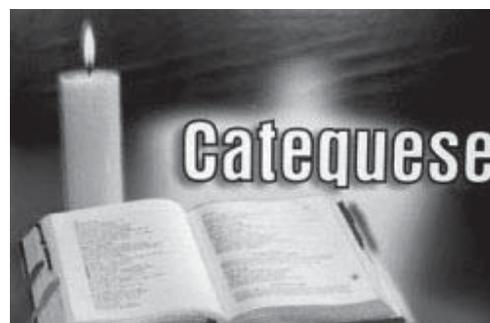
No entanto, este ano decorrerão novidades!

De entre elas, destaca-se a marcação, para o 1º sábado de cada mês, da Missa da Catequese da Unidade Pastoral de Sintra. Na habitual Missa das 19h de sábado, teremos no primeiro sábado de cada mês, na Igreja de S. Miguel, uma Eucaristia dedicada a cada um dos volumes da catequese, onde participarão todos os Centros de catequese que compõem a Unidade Pastoral de Sintra.

A primeira dessas Missas da Catequese decorrerá no dia 7 de Novembro e será dedicada ao 1º Volume. A antecedida a Eucaristia haverá um encontro dedicado à 'Festa do Acolhimento'.

Aqui reside outra novidade: as Festas que irão anteceder as Missas da Catequese serão organizadas quer pelos catequistas do volume ao qual é dedicada a Festa (tal como em anos anteriores) quer pelo Grupo de Crismados em 2009.

Estima-se que cada Festa da Catequese seja uma oportunidade de fortalecer o



espírito de Unidade, o espírito de Comunhão e o espírito de Partilha, é por isso que estão todos convidados a participar.

Mas, as novidades não ficarão a este nível. Iremos ter

surpresas ao longo do ano e, em cada momento, cá estaremos para dar notícias...

O Grupo de Catequistas



SERVIÇO LITÚRGICO

DE 2 DE NOVEMBRO A 29 DE NOVEMBRO

<p>Dia 2 – Segunda-feira COMEMORAÇÃO DE FILHOS DEFUNTOS 08:00 - Missa em Cemitério de A. de Bende 11:00 - Missa em Cemitério de S. Miguel 18:00 - Missa em Cemitério de A. de Bende 19:00 - Missa em S. Miguel</p> <p>Dia 3 – Terça-feira 11:00 - Missa em Lar de Galvães 18:00 - Missa em S. Matilde</p> <p>Dia 4 – Quarta-feira 17:00 - Missa em Igreja Basílica 18:00 - Missa em S. Matilde 21:00 - Secretariado de Catequese em S. Miguel</p> <p>Dia 6 – Sexta-feira 08:00 - Missa em S. Pedro e Espírito de Santidade 18:00 - Missa em S. Miguel 21:00 - PARTILHA DA PALAVRA em S. Miguel</p> <p>Dia 8 – Domingo 08:00 - Missa em S. Pedro e Espírito de Santidade 18:00 - Missa em S. Miguel 21:00 - SECRETARIADO DE COMITÊ PASTORAL em S. Miguel</p> <p>Dia 9 – Segunda-feira 08:00 - Missa em S. Pedro (1º SÁBADO) 17:00 - Missa em Alameda 17:00 - Celebração da Palavra em Galvães 17:00 - Missa em Montepi 18:00 - Missa em S. Pedro 19:00 - Missa em S. Miguel (FESTA DO ACOLHIMENTO – 1º VOLUME)</p> <p>Dia 9 – Domingo 08:00 - Missa em Jesus 09:00 - Celebração da Palavra em Várzea 09:00 - Missa em Lourel 10:00 - Missa em S. Pedro 11:00 - Missa em S. Miguel 12:00 - Missa em Lido 18:00 - Missa em S. Matilde</p> <p>Dia 10 – Segunda-feira 18:00 - Missa em S. Miguel</p> <p>Dia 10 – Terça-feira 18:00 - Missa em S. Matilde 21:00 - Missa do Grupo Nazaré em S. Miguel</p> <p>Dia 11 – Quarta-feira 17:00 - Missa em Igreja Basílica 18:00 - Missa em S. Matilde (FESTA DE S. MARTINHO – 1º QUARTO)</p>	<p>Dia 12 – Quinta-feira 08:00 - Missa em S. Pedro 18:00 - Missa em S. Miguel 21:00 - PARTILHA DA PALAVRA em S. Miguel</p> <p>Dia 13 – Sexta-feira 08:00 - Missa em S. Miguel 18:00 - Missa em S. Pedro</p> <p>Dia 14 – Domingo 18:00 - CONSELHO PASTORAL PAROQUIAL em S. Miguel 17:00 - Missa em Alameda 17:00 - Missa em Galvães 17:00 - Celebração da Palavra em Montepi 18:00 - Missa em S. Pedro 19:00 - Missa em S. Miguel</p> <p>Dia 16 – Domingo 08:00 - Missa em Várzea 09:00 - Celebração da Palavra em Jesus 09:00 - Celebração da Palavra em Lourel 10:00 - Missa em S. Pedro 11:00 - Missa em S. Miguel 12:00 - Missa em Lido 18:00 - Missa em S. Matilde 21:00 - GRUPO DE JOVENS TOP em S. Miguel</p> <p>Dia 16 – Segunda-feira 18:00 - Missa em S. Miguel</p> <p>Dia 17 – Terça-feira 18:00 - Missa em S. Matilde</p> <p>Dia 18 – Quarta-feira 17:00 - Missa em Igreja Basílica 18:00 - Missa em S. Matilde 21:00 - Reunião Geral de Catequistas em S. Miguel</p> <p>Dia 19 – Quinta-feira 08:00 - Missa em S. Pedro 18:00 - Missa em S. Miguel 21:00 - Grupo Pastoral da Palavra em S. Miguel</p> <p>Dia 20 – Sexta-feira 08:00 - Missa em S. Miguel 18:00 - Missa em S. Pedro 21:00 - CURSO BÍBLICO em S. Miguel</p> <p>Dia 21 – Domingo 08:00 - Missa em S. Miguel</p> <p>Dia 21 – Segunda-feira 08:00 - Missa em Várzea 09:00 - Celebração da Palavra em Jesus 09:00 - Celebração da Palavra em Lourel 10:00 - Missa em S. Pedro 11:00 - Missa em S. Miguel 12:00 - Missa em Lido 18:00 - Missa em S. Matilde 21:00 - GRUPO DE JOVENS TOP em S. Miguel</p>	<p>Dia 22 – Domingo COLÉGIUM DE CRISTÃO DO UNIVERSO 08:00 - Celebração da Palavra em Várzea 09:00 - Missa em Jesus 09:00 - Missa em Lourel 10:00 - Missa em S. Pedro 11:00 - Missa em S. Miguel 12:00 - Missa em Lido ALMOÇO-JANIELA EM SALÃO DE S. MIGUEL 18:00 - CONCERTO DE NATAL EM S. PEDRO 19:00 - Missa em S. Matilde</p> <p>Dia 23 – Segunda-feira 18:00 - Missa em S. Miguel</p> <p>Dia 24 – Terça-feira 18:00 - Missa em S. Matilde</p> <p>Dia 25 – Quarta-feira 17:00 - Missa em Igreja Basílica 18:00 - Missa em S. Matilde</p> <p>Dia 26 – Quinta-feira 08:00 - Missa em S. Pedro 18:00 - Missa em S. Miguel 21:00 - Partilha da Palavra em S. Miguel</p> <p>Dia 27 – Sexta-feira 08:00 - Missa em S. Miguel 18:00 - Missa em S. Pedro</p> <p>Dia 28 – Domingo 10:00 - CONCERTO DE NATAL EM GAMBURGA 17:00 - Missa em Galvães 17:00 - Missa em Alameda 17:00 - Celebração da Palavra em Montepi 18:00 - Missa em S. Pedro 19:00 - Missa em S. Miguel</p> <p>Dia 29 – Domingo 08:00 - Missa em Várzea 09:00 - Celebração da Palavra em Jesus 09:00 - Celebração da Palavra em Lourel 10:00 - Missa em S. Pedro 11:00 - Missa em S. Miguel 12:00 - Missa em Lido 18:00 - Missa em S. Matilde 21:00 - GRUPO DE JOVENS TOP em S. Miguel</p>
--	--	--

PREPARAÇÃO PARA O ANO NOVO – 2009/2010

Palavras para ler e sentir

Maria Joao Bettencourt

Será o medo ou a culpa que leva tantos a esconderem-se? A fugirem? A se isolarem?

Acredito que sim.

Não existe medo maior que o medo de si próprio. O medo dos fantasmas que se carregam dentro de nós. Medo do que se sente.

A culpa quando disfarçada, transforma-se em medo, o medo faz-nos fugir. Fugir dos outros, fugir do mundo. Quantos se movimentam no meio de tantos e no entanto estão em fuga. É apenas o seu corpo que fala, que mexe, que corre. O seu eu está fechado, isolado.

Enfrentar o que somos, quem somos, é a única forma de podermos estar em paz connosco e com os outros.

Mas porque não estamos sós, chega sempre o momento em que algo ou alguém provoca esse encontro.

A primeira vez que nos vemos, podemos até nem nos reconhecermos. A culpa e o isolamento transformam-nos a tal ponto que um outro surge diante de nós.

Nesse momento, a partir desse reconhecimento a viagem de regresso é impossível. Já não se consegue viver sem saber quem somos.

É uma viagem dura, por vezes longa.

Mas é a mais bela viagem que alguém pode fazer.

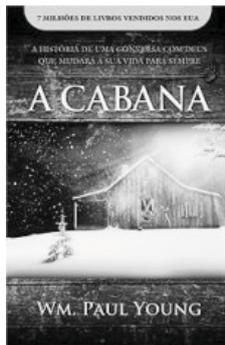
A Cabana

WM Paul Young

Este livro não foi inicialmente escrito para ser publicado, mas antes como algo que Paul queria oferecer aos seus filhos para os ajudar a lidar com as grandes dificuldades da vida. O sucesso entre amigos e familiares foi tão grande que chegou algum tempo depois às livrarias de muitos países.

Na Cabana ficamos a conhecer a "viagem" de Mackenzie Allen Philip. Após 4 anos de depressão devido à morte da sua filha mais nova Missy, que supostamente foi assassinada na cabana onde a família passava férias na floresta do estado de Oregon, Mackenzie recebe um bilhete que ele acredita ter sido escrito por Deus, onde é convidado a regressar a essa mesma cabana.

Ao voltar, o que ele vai encontrar vai mudá-lo para sempre.



Jesusalém

Mia Couto

Pela voz do filho mais novo, ficamos a conhecer Silvestre Vitalício que transformado pela morte da sua mulher resolve afastar-se de todos ou do mundo mesmo.

No lugar mais remoto e inalcançável que conseguiu encontrar, uma antiga coutada de caça em ruínas, instala-se com os seus dois filhos e o criado e ex-militar Zacarias, dando o nome de Jesusalém a este refúgio.

Aqui Silvestre Vitalício tenta fugir de todos os seus fantasmas, tentando esquecer todo o seu passado.

O confronto consigo próprio e com os outros acaba por se tornar inevitável.



Notícias do Rotary Club de Sintra

Graça Camara Sousa

No próximo dia 9 de Novembro, o Rotary Club de Sintra vai homenagear a professora de ballet Neilma Williams, que exerceu a sua profissão, e paixão, em Sintra durante muitos anos, distinguindo-a como "PROFISSIONAL DO ANO".

A referida homenagem terá lugar num jantar a realizar no Hotel Tivoli Sintra pelas 20:30.

Se foi aluna da pr^{fa} Neilma e quer estar presente nesta cerimónia, contacte o RCSintra até dia 4 de Novembro.



Saborear Sintra

Texto - Guilherme Duarte

A Empresa Municipal Monte da Lua, responsável pela conservação e gestão de alguns dos parques e monumentos históricos de Sintra, mais intimamente ligados à serra, tem vindo a proceder à sua recuperação e a criar e promover programas de dinamização desses espaços, com a finalidade de dar a conhecer a importância, as características e a história de cada um deles.

O Parque de Monserrate, é um dos espaços que já beneficia de várias dessas iniciativas, com inquestionável interesse para os visitantes. Visitas guiadas, visitas escolares, programa sénior, programa de família e workshops são as actividades já implementadas e que têm tido grande aderência por parte dos visitantes do parque. Cada uma dessas actividades foi pensada em torno de um tema específico. A "Visita Guiada" leva-nos a fazer uma "Viagem Botânica à Sintra Romântica", tem a duração de 1 hora no parque ao longo da qual se explica a história da quinta e os aspectos paisagísticos e botânicos que lhe estão associados, a que se segue uma visita ao palácio durante cerca de 30 minutos. O preço varia entre 10 € para adultos e 8 € para crianças e seniores. A "Visita Escolar" foi preparada com o objectivo de sensibilizar os alunos a "Sentir a Natureza". Durante o

percurso a atenção dos jovens é focalizada para a importância que tem a preservação do património histórico e natural da serra de Sintra. Dura duas horas e o preço é de 5 € por aluno. O "Programa Sénior" foi pensado com a preocupação de levar os mais idosos a percorrer o parque e visitar o palácio, através de caminhos mais acessíveis e seguros. Demora 2 horas e o preço por participante é de 5 € O "Programa Familiar" é ainda mais ambicioso. Recria as "Criaturas da Floresta Mágica", apela ao imaginário dos participantes procurando levá-los ao mundo das fadas e duendes da floresta e transmitir-lhes a magia do parque, através de um interessante

trabalho com fantoches. São 2 horas de magia, ao preço de 5€ para os jovens e crianças e 8 € para os adultos. Nos "Workshops" abordam-se conceitos básicos de jardinagem. As plantas e as suas necessidades, tipo de solos, utensílios indispensáveis, compostagem, solarização e planeamento de construção de jardins, são alguns dos temas a desenvolver. 7 horas de duração ao preço de 55 € por participante.

Fica aqui uma sugestão para um bonito dia de sol. E não é só para turistas, os sintrenses devem ser os primeiros a "saborear" os encantos da sua terra.



Concertos Natalícios

Texto - Guilherme Duarte

Ainda o Verão não desapareceu Ana curva do tempo, e já se anunciam as luzes e os sons do Natal. É frequente ouvirmos dizer que o tempo voa. E não é que voa mesmo? Ainda nós temos guardados nas malas dos nossos carros, os apetrechos da praia e já se começam a divulgar os primeiros concertos natalícios. É verdade! É já em Novembro que, por iniciativa da Câmara Municipal, estão agendados os primeiros concertos

de Natal em Sintra. Realizar-se-ão nos próximos dias 22 na igreja de S. Pedro e 28 na de S. Miguel, ambos às 16 horas. Não são conhecidos ainda os agrupamentos que irão actuar, mas sabemos de antemão que os sintrenses não deixarão de estar presentes.

Que estes concertos tenham o condão de nos transmitir, não só os sons do Natal, mas principalmente o calor com que o Natal de Jesus Menino inundava os nossos

corações em tempos passados. Que bom seria que no próximo Natal, centrássemos as nossas atenções no presépio e esquecéssemos os centros comerciais. Bem, para falar verdade, um presentinho ou outro, também não faz mal a ninguém, mas não é preciso exagerar. Para já vamos ouvir e interiorizar o som das músicas natalícias. Será uma bonita forma de rezar e de preparar o Natal que se aproxima.

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





Falando de Cinema

Guilherme Duarte

FILME EM DESTAQUE: "UMA HISTÓRIA SIMPLES" (1999)

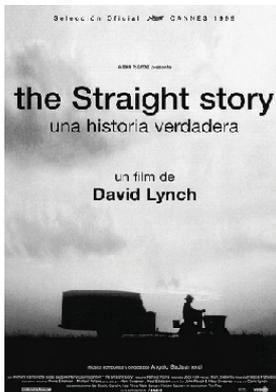
Realização: David Lynch

Intérpretes: Richard Farnsworth; Sissy Spacek; Harry Dean Stanton

Gênero: Drama

Idade: M/12 anos

Duração: 113m



SINOPSE DO FILME

"UMA HISTÓRIA SIMPLES" é um filme realizado com base em factos reais. Em 1994 Alvin Straight, um homem de 73 anos, percorreu a distância de cerca de 500 Km que separam Laurens, no estado do Iowa, até Mount Zion, no Wisconsin, num velho cortador de relva de 1966. Alvin Straight empreendeu esta viagem, que demorou mais de seis semanas, para reatar as relações com Lyle, seu irmão, 3 anos mais velho do que ele, que está gravemente doente. Há mais de dez anos que os dois irmãos estavam de relações cortadas."

tempos de criança.

Um dia, Alvin recebe a notícia de que Lyle está gravemente doente e resolve partir estrada fora, num cortador de relva, para percorrer os cerca de 500 quilómetros que o separa do irmão. Durante as seis semanas que demora a viagem tem tempo de sobra para ultrapassar o seu orgulho e recordar tudo o que de bom e bonito viveram em crianças, apesar da dureza do trabalho que ambos faziam em conjunto durante o dia na quinta dos pais. De noite gostavam de adormecer na rua, à porta de casa, lado a lado, em silêncio a olhar o céu e a contemplar as estrelas. Impressionados pela imensidão do firmamento, cogitavam se existiria vida como a nossa, em redor de algum daqueles pontos luminosos.

"Uma História Simples" é um filme tranquilo e tranquilizador, que avança perante os nossos olhos ao ritmo vagaroso de um cortador de relva; uma lentidão que não impacienta, antes acalma. O espectador acompanha, deliciado, Alvin na sua viagem de reconciliação e paz. Aprende com ele a virtude da afabilidade. Descobre a riqueza do silêncio e da

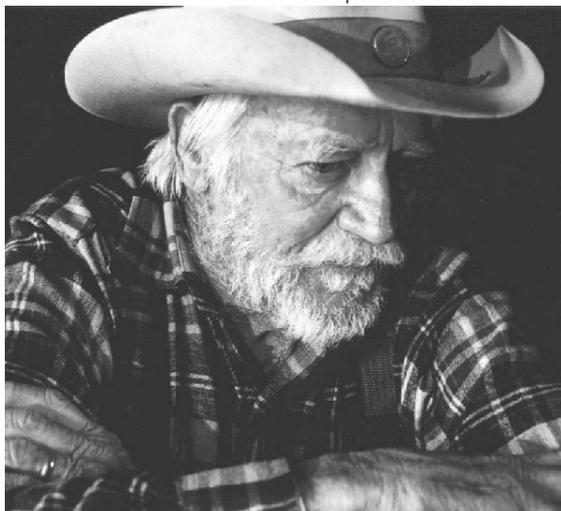
intimidade com a natureza. Ouve, sob o céu estrelado, as confidências de um homem que já passou por muitas vicissitudes na vida. Ficou a saber como a guerra, e o álcool com que procurou esquecer as atrocidades que viveu na guerra, o transformaram num homem mau e a forma como um padre com quem desabafou, o ajudou a exorcizar os fantasmas que o atormentavam e o ajudou a voltar a ser o homem bom que tinha sido anteriormente. Agora Alvin, que conseguiu vencer o seu orgulho e esquecer ofensas passadas, vai estrada fora, num cortador de relva, fazer as pazes com o irmão.

Ultrapassadas as dificuldades, e os percalços, previsíveis para uma viagem feita em condições tão precárias, Alvin Straight chega finalmente a casa do irmão. Ignora como irá ser recebido mas não está preocupado. Chama-o e espera. Finalmente Lyle aparece à porta. Olha-o e ao seu bizarro meio de transporte, e quando todos esperariam que caíssem nos braços um do outro, ficam em silêncio. Emocionados sentam-se à porta de casa sem trocarem palavra, levantam os olhos ao céu e contemplam as estrelas. As palavras eram desnecessárias. Os dois irmãos recuaram no tempo mais de 60 anos e estavam ambos em paz e felizes.

Paz, sossego, perseverança, arrependimento, perdão e amor. Que lição linda, nos oferece este filme fascinante. E mais fascinante ainda porque Alvin Straight existiu na realidade e percorreu 500 km, bem difíceis, num velho cortador de relva, para olhar o céu e contemplar as estrelas, ao lado do irmão com quem se tinha incompatibilizado dez anos antes.

Como é possível não gostar de cinema, quando ele nos oferece exemplos tão bonitos.

Como é possível não gostar de cinema, quando ele nos oferece exemplos tão bonitos.



Um homem, um cortador de relva, campos a perder de vista, quilómetros de estrada sem fim e sem trânsito, a tranquilidade da natureza, a sabedoria e teimosia de um septuagenário, um céu estrelado, e temos os ingredientes de um filme muito simples, mas muito lindo. David Lynch, um cineasta controverso e difícil, pegou neste material, foi contra a sua natureza complexa e optou pela simplicidade. Resultado: um filme encantador, de uma singeleza que emociona que irradia uma paz e uma calma que nos contagiam. Um filme que no final nos transmite uma vontade enorme de sermos melhores, e porque não, mudar os hábitos de vida que temos adaptado até então. Há quem diga que se trata de uma obra-prima. Não me atrevo a confirmar, porque me faltam conhecimentos profundos da arte cinematográfica para fazer semelhante avaliação, mas posso garantir que é dos filmes de que mais gostei em mais de sessenta anos a ver cinema.

É quase inacreditável como um filme tão simples, tem tanto para nos ensinar. Alvin Straight é um homem sereno, determinado, afectuoso e ao mesmo tempo amargurado. Sereno, porque encara a vida com sabedoria, sem pressas, que sabe dar ao tempo o seu devido valor e sabe que as decisões acertadas precisam de tempo para serem pensadas e amadurecidas. Determinado, porque, depois de meditadas, as suas decisões são inabaláveis e ninguém o conseguirá fazer desistir delas. Afectuoso, porque sabe acarinhá-lo as pessoas que ama e ser cordial com todas as outras com quem se cruza na vida. Amargurado, porque nunca esqueceu a crueldade da guerra que viveu nos campos de batalha e das atrocidades que presenciou, mas amargurado principalmente pela zanga que perdura há dez anos, com seu irmão Lyle, com quem mantinha uma relação de grande cumplicidade desde os

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; Mafalda Pedro;
Diác. António Costa; Elsa Tristão;
Graça Camara de Sousa; Matilde e Mariana;
P. António Ramires; Leopoldina;
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

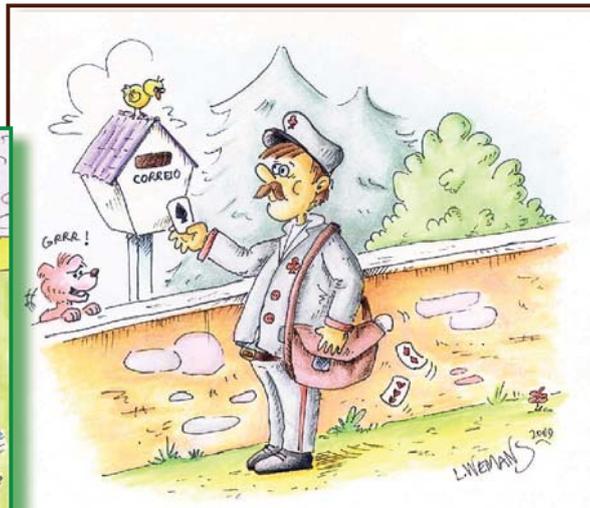
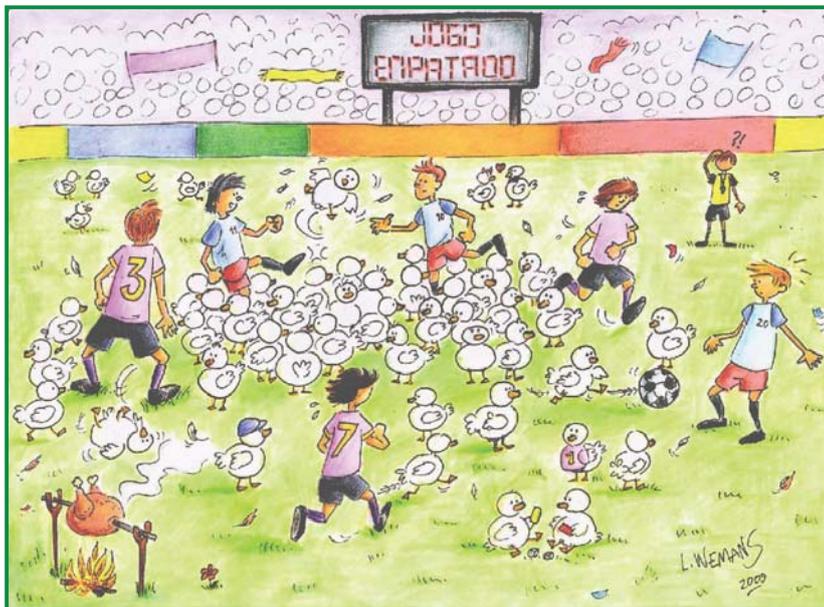
Impressão:

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



PEQUENAS HISTÓRIAS

Leonor Wemans



Pequenos Escritores

Trabalho em conjunto de Matilde e Mariana

O Cão, um Amigo Fiel

Vamos falar sobre cães abandonados. Abandonar um cão é como abandonar um amigo, com a diferença que este amigo tem quatro patas e muito pêlo. Se vive num prédio, não diga que não pode ter um cão, basta que seja pequeno, tipo "Chihuahua", e quem tem uma vivenda pode ter um "Galgo Afegão". Há diferentes raças de cães, os de raça pura e os que não são de raça pura. Os cães são

uma companhia. Diz-se que o cão é o melhor amigo do homem, e nós acreditamos. Ter um cão é como ganhar um amigo. Para algumas crianças é um sonho tornado realidade. Se é para os abandonem não vale a pena tê-los.

Os cães são bons amigos e se querem tê-los, por favor não os tratem mal porque eles só atacam se forem atacados. Os cães têm de ser tratados com carinho porque são seres

vivos como nós, só que têm quatro patas. Este trabalho serve para tentar salvar animais. Nós gostamos muito de animais, por isso esperamos que deixem de abandonar os cães.

Os cães são muito queridos, e nós temos dois sonhos: um, que deixem de maltratar os cães, o outro, ter um cão. Se pudessem realizar este sonho de duas crianças, que é também o sonho de todas



as crianças, era um favor que faziam ao mundo. Um mundo com crianças felizes será um mundo melhor.

A Saúde Num Só Lugar

especialidades médicas
análises clínicas
imagiologia

tudo por si

A Cintramédica é uma clínica de diagnóstico

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

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



21 910 00 80

faça a sua pré-marcação online:

cintramédica.pt

 cintramédica