



O SENTIDO DO ADVENTO

O Ano Litúrgico começa com o Tempo do Advento; um tempo de preparação para a Festa do Natal de Jesus. Este foi o maior acontecimento da História: o Verbo fez-se carne e habitou entre nós. Dignou-se a assumir a nossa humanidade, sem deixar de ser Deus. Esse acontecimento precisa ser preparado e celebrado a cada ano. Nessas quatro semanas de preparação, somos convidados a esperar Jesus que vem no Natal e que vem no final dos tempos.

Nas duas primeiras semanas do Advento, a liturgia convida-nos a vigiar e esperar a vinda gloriosa do Salvador. Um dia, o Senhor voltará para colocar um fim na História humana, mas o nosso encontro com Ele também está marcado para logo após a morte.

Nas duas últimas semanas, lembrando a espera dos profetas e de Maria, nós nos preparamos mais especialmente para celebrar o nascimento de Jesus em Belém. Os Profetas anunciaram esse acontecimento com riqueza de detalhes: nascerá da tribo de Judá, em Belém, a cidade de David; seu Reino não terá fim... Maria esperou-O com zelo materno e preparou-O para a missão terrena.



NATAL 2009



Editorial
Graça Camara de Sousa

Banquete Natalício

Escolha a mais bela toalha de renda do seu enxoval e cubra com ela a sua mesa em forma de Coração.

Sobre ela disponha os pratos mais finos da sua baixela.

Encha os pratos com as mais deliciosas iguarias:

- Sonhos de AMIZADE
- Filhós de SOLIDARIEDADE

- Azevias de TOLERÂNCIA

- Fatias Douradas de DEDICAÇÃO

- Arroz Doce de ESPERANÇA

- Bolo - Rei de FRATERNIDADE

- Tronco de Natal de BONDADE

- Broinhas de FÉ

Encha a sua mais bonita garrafa com



licor de AMOR e coloque-a numa bandeja de prata sobre a mesa.

Sirva estes pratos

todos os dias

acompanhados de licor de Amor servido em finos cálices de

ORAÇÃO.

Festejemos a vinda de JESUS, presenteando-o com este magnífico Banquete de Vida!

**UM SANTO NATAL
PARA TODOS**



A Melhor Parte
Diácono João Jerónimo

Redescobrir o Natal

Aroda do tempo aproxima-nos deste Tempo, deste Dia de Luz, de Encanto.

Mas, nesta sociedade que se diz moderna, este Tempo é festejado de coisas, de sons, mas tão vazio! Afasta-se da sua essência, do seu Maior Bem. A humanidade tenta preencher-se de coisas ocas e finitas, por vezes, sem sentido.

Sim, é urgente redescobrir o Natal. Sim, é urgente dar a conhecer o porquê desta alegria, é urgente esta redescoberta em cada coração, em cada um dos nossos sentidos.

Sim é preciso redescobrir esta novidade trazida pelos Anjos, ela já paira no ar, nos corações que já batem mais depressa. É a descoberta do Dom Maior, é Deus Menino.

Este Deus Menino que deseja estar mais perto dos Seus, que quer estar no meio de nós.

Sim, é o desejo do AMOR, que se faz pobre e humilde, tão pobre que depende de um Sim do Sim de Maria.

Tal como ontem, Ele continua dependente do nosso sim, do sim da Sua Igreja, do sim de cada um de nós.

Sim, Ele, o Menino Deus, quer nascer de novo nos nossos corações por vezes tão impuros, tão despidos como a gruta de Belém, mas que se pode transformar em algo de muito belo e iluminado com a Sua presença.

E o Natal acontece!

Porque nasce a Vida, nasce o Amor. Sejamos estes corações convertidos que podem e devem transformar a humanidade, que podem e devem trazer o verdadeiro Natal ao Mundo.

Tenhamos coragem, neste Natal, em sair de esquemas

montados, das tradições instaladas e ir até à gruta de Belém. Sejamos estes pobres das Bem Aventuras sem preconceitos, vazios de nós próprios, pois Ele nos enriquecerá com a Sua Verdade, com a Sua paz, com o Seu Amor para vivermos já aqui o Seu Reino, somos o Seu tesouro!

Não tenhamos medo, Ele está connosco. Façamos Natal, façamos Festa.

A Palavra do Amor de Deus, vem até nós, cantemos com alegria:

Nascei, Senhor na minha alma, e fiquei para todo o sempre.

Um Santo Natal,



Os Nossos Padres
P. António Ramires

Do Advento ao Natal

Estas semanas até ao Natal devem ser uma aprendizagem da virtude da esperança e, na vida cristã, como na vida habitual de todos os dias, quem não necessita de aprender?

Na verdade o Advento é um tempo apropriado para fomentar a construção da esperança, uma esperança que transcende os limites das necessidades materiais e imediatas, uma esperança que inclui uma visão do mundo, de tempo e de espaço onde é possível a dignidade, a justiça, a paz e o amor, o equilíbrio da vida e da Criação de Deus. Para a construção desta esperança necessário se faz reelaborar e resistir aos apelos do consumo, próprios desta época em que o comércio e outras acções

típicas da sociedade de consumo propõe, subvertendo os conteúdos e as tradições criadas em torno do Natal de Deus no mundo.

Mas apesar do ambiente de dispersão da sociedade, os cristãos são chamados a viver a esperança não somente como um sentimento ou um ideal mas mesmo como uma norma de vida. Na realidade eles sabem que Jesus veio. Sabem que Jesus prometeu voltar, para dar cumprimento definitivo à Sua obra redentora. Vivem, por isso, um determinado estilo de vida, porque acreditam n'Ele. Vida de fé que não é isenta de dificuldades. Mas a certeza de que Jesus há-de vir, para dar um ponto final à Sua obra, constitui um estímulo para os cristãos

superarem os momentos difíceis. Ao mesmo tempo é também um incentivo para dar a conhecer Jesus, torná-lo presente entre os homens. É nesta perspectiva que a espiritualidade do Advento é feita essencialmente de esperança.

Vivamos nós cristãos esta "espera" à maneira de uma "vigília", aproveitando todos os conteúdos de fé e tradição que promovem a alegria, causada pelas dádivas de Deus relacionadas com o nascimento de Jesus e pela expectativa de uma acção salvadora plena e estaremos já a saborear a grande alegria vindoura.

*O CRUZ ALTA
deseja a todos um*

**SANTO
E
FELIZ NATAL**



Notícias de Moçambique

Rui e Diana

O Natal em Moçambique



Dezembro mês do aniversário de Jesus, da família reunida, das risadas em comunhão... do frio, das roupas quentes, das filhós e rabanadas, dos enfeites, dos presentes... A nossa percep-

ção como europeus, para o conceito de Dezembro está bem presente na nossa mente, mas estando em Moçambique, as coisas mudam um pouco. Começando pelo clima de grande calor e de roupas bem suaves, o Natal é vivido aqui pela sua essência, sem necessitar de acessórios ou outros enfeites!

No ano passado verificámos que o povo moçambicano vive o aniversário de Jesus com grande vivacidade! Começando pela preparação no advento, até ao próprio 25, tudo é feito em clima de grande alegria e união. Jesus é o "homem grande", o "Chefe", o "Curandeiro dos curandeiros", por isso merece uma festa com toda a "pompa e circunstância" tão típicos

deste povo tão ritualista e que gosta tanto de formalidades.

A missa do galo, na noite de 24 para 25, é o ponto alto das celebrações do Natal. No Guiúá, começa com uma representação teatral desde o momento em que o Anjo Gabriel anunciou a Maria a Sua gravidez, passando pelo nascimento e a visita dos reis magos e pastores, até ao momento em que Maria e José fogem para o Egipto. Tudo é feito com o máximo rigor ... desde as roupas feitas de Kapulanas até ao texto estudado em Gitonga ou Xitswa (línguas locais). Este momento pode durar duas horas... só depois vem a missa, com cânticos e kulungwanes (gritos de louvor, dados pelas mulheres) para animar bem o Aniversari-

ante. Quando a festa termina, a noite já vai longa! Então é hora de descansar um pouco, porque o dia seguinte também é dia de festa!

Para este povo, não há comida, nem presentes especiais nesta época, o importante é animar o Aniversariante, porque a festa é para Ele. Por isso, os presentes são dirigidos ao próprio Jesus: o dom da alegria e da animação, o dom da comunhão e da união.

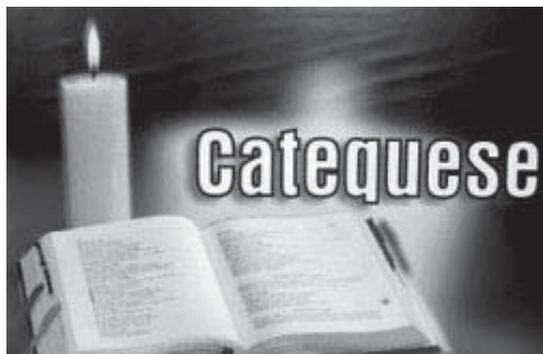
Por isso é fácil de verificar que vivem a essência do Natal, sem outros "salameleques"! Aprendemos a dar valor a tudo isto e, agora que estamos distantes, à nossa

família, aos momentos de confraternização que sempre passámos, mas que nunca tivemos saboreado, se calhar, a sua verdadeira essência. Por toda esta aprendizagem, apesar de nos sentirmos muito acolhidos aqui, é sempre um momento em que a saudade bate mais no coração! Mas também sentimos que, como filhos de Deus, somos uns privilegiados com o espírito de oração... em qualquer parte do mundo, estamos onde estivermos, sentimos que poderemos estar bem juntos em oração!

Catequese

O Grupo de Catequistas

Festa da Palavra//Feira da Palavra



temáticos, manusear a Bíblia ou até antecipar as compras de Natal adquirindo artigos (quase todos artesanais) alusivos ao tema Bíblia .

Esperamos por si, a partir das 15h para uma tarde diferente e que culminará com a Eucaristia às 19horas, onde os jovens do 4º volume terão uma participação muito especial.

Não falte, nós estamos lá!

No próximo dia 5 de Dezembro, sábado, a Unidade Pastoral de Sintra celebrará na igreja de S. Miguel a Festa da Palavra.

Esta celebração destina-se em especial a todos os jovens que este ano estejam a frequentar o 4º volume de catequese.

Em todos os anos e em todos os volumes de catequese a Bíblia é o ponto central, como não podia deixar de ser. Mas, em especial no 4º volume e, de uma forma ainda mais especial este ano, pois o mesmo é dedicado à Palavra,

isto é à Bíblia. Desta forma o Padre António Ramires lançou o desafio e, da Festa da Palavra passamos à Feira da Palavra.

A Feira da Palavra irá realizar-se na Igreja de S. Miguel, a partir das 15h e nela os nossos adolescentes lançamos desafio à comunidade para passarem uma tarde diferente, numa intensa companhia: a companhia da Palavra.

Nesta Feira da Palavra, que se deseja concorrida, poderá aprender mais sobre a Palavra, realizar jogos

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 Escoras • Polidesportivas
Indústrias • Moradas • Jardins • Estâncias • Protecção da Natureza • Agro-Pecuária

PAINÉIS PLASTIFICADOS

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

MELHORES VEDAÇÕES UM INVESTIMENTO COM TODA A SEGURANÇA

MELHORES VEDAÇÕES • ARAMES • POSTES

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



O acaso

“O que é acaso em relação aos homens é desígnio em relação a Deus” (Bossuet, Padre francês séc. XVII).

Há quem diga que o destino não existe, que tudo é obra do acaso... outros há que dizem que não há acasos; que Deus decide a nossa vida, em todas as suas nuances, no dia em que nascemos.

Por causa destas tão grandes diferenças na interpretação da vida e do mundo é que **“O acaso encontra sempre quem saiba aproveitar-se dele”**, como dizia *Rolland* (romancista francês séc. XIX-XX). O mundo é prolífero de santos anunciados e publicitados em jornais e revistas; recheado de profetas videntes que manipulam as decisões de tantos Homens a troco de fazerem parte das suas vidas. Será que também essa presença de santos e profetas fabricados é obra do acaso ou obra de Deus? Será que Deus previu, no dia do nosso nascimento, que iríamos carecer de orientação na vida e, por causa disso, encontraríamos intérpretes anunciados dos nossos destinos?

“Deus não joga aos dados”, já nos lembrava *Einstein*, o famoso físico da

Teoria da Relatividade (séc. XIX/XX). Ele que procurava entender o Universo, nunca descurou o acaso, nem o entregou nas palmas do que não conhecia. Na ausência de melhor explicação, preferiu não negar a mão de Deus no Universo. Quanto muito, diz-nos *Gautier* (escritor francês séc. XIX), **“o acaso é, talvez, o pseudónimo de Deus, quando não quer assinar”**, dando, assim, um sentido do inesperado a tudo quanto nós recebemos da vida sem conseguir compreender. E são tantos os factos da vida que não conseguimos assimilar, ou porque não os compreendemos, ou porque não os aceitamos. A frase popular mais ouvida, nesses momentos, é que **é a vontade de Deus**. E por vezes, essa frase pequena, recheada dos Mistérios da Sabedoria, é tão difícil de compreender. No entanto, ela abraça-nos nos momentos de dor, limpa as nossas lágrimas e consola o nosso peito dorido com o sofrimento. E, mesmo sem entendermos, deixamos-nos embalar pela esperança

dessas palavras, pensando que talvez um dia venhamos a alcançar algum entendimento. Só por isso, essa frase – inexplicável – torna-se mágica ou milagrosa.

Tal como *Voltaire* (filósofo francês séc. XVIII), temos tendência a dizer que **“o acaso não existe: [que] tudo é provação, ou punição, ou recompensa, ou providência”**. Será talvez uma versão muito extremista pensar deste modo, pois atribuíamos a Deus as culpas dos nossos erros, dos nossos enganos, dos nossos engodos... retirando das nossas costas o peso da cruz que nós mesmos construímos. Mas essa imagem de Deus castigador é demasiado primitiva e limitada. Como poderemos nós pensar que Deus castiga por prazer a sua própria criação? Será que nesse caso Lhe atribuiremos também as vitórias, as alegrias e as conquistas? Não. Não o fazemos nunca, porque, como dizia *Nietzsche* (filósofo alemão séc. XIX), **“nenhum vencedor acredita no acaso”**. Nesses momentos,



não queremos oferecer os louros a Deus – queremos-os só para nosso próprio gáudio. É uma visão tão egoísta como a de Deus ser hipócrita.

Não será preferível pensar que **“apesar de os homens se gabarem dos seus grandes feitos, estes são, a maior parte das vezes, resultado de grandes desígnios, mas tão-somente do acaso”** (*Rochefoucauld*,

escritor francês séc. XVII) – esse acaso que é, como dizia *Bernis*, **“uma palavra inventada pela ignorância”**?

Qual acaso? Acaso é a vida que nós não queremos conhecer melhor, mas que Deus insiste em mostrar-nos, para que sejamos capazes de acolher mais esse Mistério da sua Criação...

Bem-vindos ao Acaso de Deus – o Seu desígnio! ■

Correcção do artigo do mês passado

Por lapso, no mês passado o artigo “Dicas para ser feliz” desta página, ficou cortado no último parágrafo. Disso mesmo pedimos desculpa. Aqui vai o parágrafo completo:

“A humildade não está na pobreza, não está na indigência, na penúria, na necessidade, na nudez e nem na fome. A humildade está na pessoa que, tendo o direito de reclamar, julgar, reprovar e tomar qualquer atitude compreensível no brio pessoal, se limita a abençoar.” (Emmanuel)

Sinho

sininho31@gmail.com

O Natal está à porta

Matilde Gonçalves de Carvalho

O Natal está à porta. O tempo mudou, está mais frio, os dias são mais curtos, vêm-se os assadores de castanhas que no Verão se transformam em vendedores de gelados...



O Natal está à porta. As ruas estão iluminadas. As lojas abrem até mais tarde e ao domingo. As pessoas andam atarefadas, lendo catálogos, à procura de ideias para as prendas. O Natal está à porta. E para minha grande tristeza, já não se encontram nas lojas ou nas montras presépios mas sim renas, pais natais, duendes de todas as cores e feitios. Felizmente os anjos persistem como único símbolo cristão. Onde está o verdadeiro significado do Natal? A sociedade substitui a festa do Nascimento de Jesus pela vinda de um velhote vestido de ver-

melho criado pela coca-cola (peço desculpa pela publicidade), também substitui o Pão por Deus pelo halloween... Há uma tradição de origem germânica que nos ajuda a viver o Advento, ou seja, a vinda do Redentor: é a coroa do Advento. Consiste numa coroa feita com ramos verdes e flores, na qual se inserem quatro velas, que significam as quatro semanas de preparação para o Natal, isto é, o Advento. As velas são acesas à medida que os quatro domingos de Advento se vão cumprindo. No início da primeira semana de Advento acende-se uma vela. No segundo Domingo, duas. E assim sucessivamente até que,

nas vésperas do Natal e no quarto Domingo, já estão acesas em todas as celebrações (dominicais e diárias) as quatro velas. Existe uma tradição que sugere o nome das quatro velas: vela da Profecia, vela de Belém, vela dos Pastores, vela dos Anjos. Relembrar todos os anos a

Vinda de Jesus não é só para O adorarmos e Lhe agradecermos, mas para recebermos os mesmos dons que trouxe aos pastores e aos Magos, ou seja, a graça, o Amor para com Deus, a bondade para com o próximo e a humildade para com todos, como referiu o Papa João Paulo II.

botica da terra



Consultório Médico

Miguel Forjaz, Médico

AZIA

O que é a azia ou pirose?

Trata-se de uma sensação, tipo queimadura, que se inicia geralmente na região inferior do esterno, portanto no estômago, e que se estende, irradiando normalmente até ao pescoço. Este sintoma é consequência da presença no esófago de ácido que é produzido no estômago. Esta sensação de ardor é a queixa gastrointestinal mais frequente na população ocidental, e intimamente relacionada com o respectivo tipo de alimentação. O ácido reflui do estômago para o esófago, quando o esfíncter esofágico inferior (cardai) não funciona adequadamente.

O estômago possui uma mucosa, um revestimento que está preparado para essa agressão ácida própria. Mas a parede do esófago já não possui essas características.

É mais sensível, e, por isso, susceptível de ser inflamada e provocar essa sensação de dor ou ardor, caso se verifique refluxo. Se o esófago sofrer essa agressão continuada pode surgir a esofagite, e até úlceras ou aperto do próprio esófago, situações que podem ser graves, merecendo serem tratadas convenientemente.

Geralmente o refluxo acontece depois das refeições ou quando a pessoa está deitada. Pode associar-se uma salivação excessiva.

O que favorece a azia?

A gravidez, o excesso de peso, a ingestão abundante de comida, alimentos picantes, doces, o café, o tabagismo, as bebidas alcoólicas e gaseificadas, a posição deitada, o cinto apertado. Todos estes factores devem ser corrigidos no sentido de se evitar este sintoma.

Diagnóstico

Para o diagnóstico, é essencial realizar-se uma endoscopia e eventual biopsia da mucosa esofágica para se confirmar se existe um processo inflamatório do esófago. Outros exames que poderão ajudar na confirmação do diagnóstico são o exame radiológico do esófago e estômago, e a medição da pressão do esfíncter esofágico inferior (manometria). Poderá verificar-se a presença de uma hérnia do hiato (diafragmática), causadora deste sintoma.

Tratamento

No tratamento ou alívio dos sintomas devem ser tomadas medidas que contrariam o refluxo, como a dieta, o emagrecimento, a eliminação do tabaco e álcool, elevação da cabeceira da cama, etc. A administração de fármacos antiácidos e

outros medicamentos que combatem a hiperacidez gástrica são fundamentais. Caso o tratamento médico não resulte está indicada a cirurgia, embora, por vezes, o resultado não seja totalmente o desejado.



Nutrição

Elsa Tristão, Nutricionista

“Driblar” a Azia na Gravidez

Durante a gestação, a mulher sofre diversos ajustes fisiológicos. Estas modificações podem causar sintomas desagradáveis e um deles é o surgimento da azia, comum em cerca de metade das grávidas a partir do segundotrimestredagestação. Muitas vezes, o tratamento dietético por si só é suficiente, não sendo necessária intervenção medicamentosa para o alívio deste sintoma indesejado. Durante a gestação, os níveis de progesterona estão elevados, causando um relaxamento da musculatura lisa. Assim, há um esvaziamento gástrico mais lento e, associado ao relaxamento do esfíncter, o conteúdo do estômago reflui para o esófago.

Estes sintomas potencializam-se ainda mais no último trimestre de gestação, quando o útero está maior e começa a comprimir o estômago, dificultando ainda mais o esvaziamento do mesmo.

A melhor maneira de diminuir a azia é evitar consumir certos alimentos e bebidas ditos como estimulantes da secreção ácido-gástrica, que retardam o esvaziamento gástrico.

Deve por isso tomar nota dos alimentos que podem causar mal-estar, como por exemplo: bebidas alcoólicas (nocivo à mucosa), pimenta, mostarda, cravo, canela, noz-moscada (nocivos à mucosa), carnes (purina), café e chás pretos (metilxantinas) (estimulam a secreção ácida) e refrigerantes cola (cafeína),

chocolate, excesso de cálcio e proteínas (estimulam a secreção ácida), refrigerantes (gás), e frituras (acroleína) (estimulam a secreção ácida). Ao contrário do que se pensa, o leite não é bom para a azia, pois estimula a liberação de uma grande quantidade do ácido gástrico.

Sendo assim, o tratamento nutricional consiste em retirar da dieta condimentos, molhos picantes, enlatados, alimentos gordurosos, alimentos industrializados (pré-preparados) doces, cremes, chocolates, frutas ou sumos

cítricos, bebidas gaseificadas, café, chá e álcool.

Deve-se ressaltar que o fracionamento e o volume das refeições devem ser praticados, ou seja, realizar 5 ou 6 refeições por dia de 3 em

3 horas em pequenos volumes para facilitar a digestão, mastigar bem os alimentos.

É também muito importante esperar algum tempo antes de se deitar.





TOP 2009/2010

21h00 Salão da Igreja
de S.Miguel

Próximos Encontros

Novembro 29

Dezembro 6, 20

top.jovensdesintra@gmail.com



FABRICA DAS VERDADEIRAS QUEIJADAS DA **SAPA**

Cont. Nº 508172187

A marca mais antiga

Desde 1756



QUEIJADAS da **SAPA** SINTRA

Volta do Duche, 12
Tel. 21922493

SINTRA PORTUGAL



Após 4 anos

António Luis Leitão

Membros da Comissão reunidos novamente

4 anos depois do término das festas de N.ª S.ª do Cabo Espichel na Freguesia de Sintra (S. Martinho), os membros da Comissão que as organizaram tornaram a reunir-se!

Este encontro ocorreu no passado dia 13 de Novembro, no salão da Igreja de S. Miguel, onde as quatro dezenas de participantes puderam saborear um delicioso jantar, confeccionado pela Jovita com o auxílio da Paula Leitão, a quem os organizadores

ainda se colocaram algumas conversas em dia! Fez-se, ainda, uma homenagem aos membros e colaboradores que já nasceram para o Céu, nomeadamente a Bina, a Lurdes Cintra e a Irene, tendo o tradicional "minuto de silêncio" sido substituído por uma grandiosa salva de palmas, após a qual o nosso Pároco, P. António, deu o "pontapé de saída" para o jantar e, todos juntos, rezámos a Maria!

Depois da animada refeição,



a equipa que para o próximo ano tratará de organizar o "II Jantar-convívio" a saber: A Mariana, a Maria Laura e a Graça.

A seguir, e num ecrã gigante, visualizou-se o filme que a Junta de Freguesia de Sintra (S. Martinho) compilou na ocasião e ainda houve tempo para visualizar 3 breves apresentações de fotos elaboradas pela Mafalda Pedro.

No final, a equipa que preparou este "I Jantar-convívio" sentia uma alegria imensa a brotar do fundo dos seus corações! Afinal, tínhamos acabado de "reviver" anos felizes, mas trabalhosos, das nossas vidas, em que todos deram o melhor de si mesmos para conseguirmos, juntos!, construir aquelas Festas que tão profundamente marcaram a nossa Sintra! Podemos afirmar, com toda a certeza, que os festeiros de 2004/05 conseguiram cumprir a tradição de bem-receber a tão ilustre visita de N.ª S.ª do Cabo Espichel!

Ámen!



agradecem publicamente o empenho e dedicação.

Antes do jantar, e enquanto a sala – com a grande mesa disposta em "U", de Unidade! – se compunha duma bela moldura humana,

o Dr. Hermínio apresentou aos presentes dois dos volumes encadernados do arquivo das Festas de 2004/05, que será, oportunamente, entregue à Câmara Municipal de Sintra.

Ficou, também, escolhida



Notícias dos Vicentinos

Conferência de S. Vicente de Paulo

SOLIDARIEDADE

Ao escrever estas palavras quero agradecer, em nome da Conferência de S. Vicente de Paulo de S. Pedro de Penaferrim, a todos aqueles que manifestaram solidariedade ao longo do ano de 2009 para com os mais necessitados que acorreram à nossa Conferência.

Solidariedade é sem sombra de dúvida a forma maior de alguém expressar o seu amor. É um sentimento nobre de necessidade íntima de partilhar e fundamenta-se em

valores que não conseguimos quantificar.

Solidariedade todo o Ano e não só no Natal, pois este é quando nós Homens queremos.

Ser solidário é nos momentos menos bons, estar, estender a mão, abrir o coração e dar sem esperar receber nada em troca.

Solidariedade é mais uma opção do que obrigação de não estar só. A partilha em si mesma é gratificante porque nos aproxima dos outros.



Nunca é tarde para se ser solidário e principalmente em tempos de crise, para ser útil aos que mais precisam.

Vamos pois ser solidários em 2010 e atrevo-me a deixar um desafio: ensinar os nossos filhos a serem solidários.

(O Presidente da C.S.V.P.S.P.P.)

MAFEP

segurança contra incêndios

Casal João Félix, Abrunheira

2710 - 029 Sintra

Tel.: +351 219152251

Fax.: +351 219152253

geral@mafep.pt

www.mafep.pt

Arti Sintra

PORTUGAL

Armazenista de Material de Papelaria e Escritório, Lda.

Consumíveis de Informática

HP, EPSON, LEXMARK, CANON

Rua da Eira, 3 - Armazém 1, 2, 3

Telefone: 21 924 57 21 / 34 79

Lourel

Fax: 21924 34 79

2710-360 Sintra

Email: geral@arti-sintra.pt



Talho do Zé Maria

de: JOSÉ MARIA LUÍS BICHO

Carnes de 1.ª Qualidade – Porco, Vitela, Vaca e Borrego
Fornecedor de Restaurantes, Cantinas e Colégios

Talho - Telef. 21 923 18 24

Residência - Telef. 21 924 06 83

ADEGA DO FUNDÃO

OS MELHORES VINHOS DA COVA DA BEIRA

AGORA TAMBÉM EM SINTRA

DISTRIBUIDOR: Luis Leitão

Tel./Fax: 219 233 733

Telm: 917 255 226

75 ANOS

JORNAL DE SINTRA

1934-2009 A Informar e a Participar no Concelho

CUPÃO DE ASSINATURA

ASSINE | PARTICIPE

NOME _____

MORADA _____

PAÍS _____

TELEFONE/TELEMÓVEL _____

E-MAIL _____

NOMES E DATAS DE ANIVERSÁRIOS A FIGURAR NO JS Sim Não

PREÇO/ FORMAS DE PAGAMENTO

25 números 7,55	<input type="checkbox"/> 50 números 15,10	<input type="checkbox"/> 80 números Estrangeiro - 20,00
<input type="checkbox"/> No Jornal de Sintra Loja	<input type="checkbox"/> Cheque	<input type="checkbox"/> Multibanco (do próprio)

Multibanco - Seleccionar - Transferências - Transferências bancárias
NIB - 004553804020024310465
 Importância a transferir: €

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

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



A nossa caminhada

Cristina Martinez (Néné)



A inutilidade do sofrimento - Parte I

Muitas pessoas prisioneiras das suas rotinas. Repetem constantemente os mesmos actos irreflectidos, as mesmas palavras impulsivas, as mesmas atitudes levianas, enfim os mesmos erros que as fazem sentir-se mal. Normalmente há uma consciência do erro, um arrependimento e uma promessa a elas próprias de melhorar. Mas a rotina está aí, fazendo sempre esquecer as melhores intenções, fazendo ver as dificuldades como obstáculos impossíveis de ultrapassar, em vez de se perceber as oportunidades incríveis que nos oferecem.

A nossa realidade, boa e má, depende de circunstâncias que não controlamos, mas pode ser modificada pela forma como a narramos aos outros e a nós mesmos. Se dissermos "sou um incapaz" estaremos a construir uma

realidade completamente diferente da que se dissermos "sinto-me incapaz para esta tarefa". Com a primeira frase estaremos logo a fechar as portas a nós próprios e a nem sequer dar hipótese de descobrir os recursos que temos de que nos poderíamos munir.

O sofrimento e o mal-estar são também produto desta forma de ver a nossa maneira de estar no mundo. Quantas oportunidades, momentos de felicidade, opções, recusamos a nós mesmos por pensarmos que o sofrimento nos é mais útil? Ou mesmo por não sabermos como nos afastar dele?

Claro que o sofrimento pode e deve ser útil, na medida em que nos permite progredir e fazer novas aprendizagens. Todo o sofrimento pode ser convertido em força e sabedoria, mas apenas se for essa a nossa vontade. Temos

vários exemplos de pessoas que passaram por sofrimento físico ou psicológico e que utilizaram as suas aprendizagens para organizar grupos de apoio e de partilha de experiências, mostrando com isso a inutilidade do sofrimento.

Para isso, precisamos de superar o sentimento de auto-piedade, a visão (errada) de que o controle nos é externo (sendo nós vítimas da maldade de terceiros ou do destino) e o medo do fracasso.

Há que ter a coragem de enfrentar a mudança, assumirmos o controle das nossas vidas vendo-a com mais realismo, optimismo e com a noção de que tal pode acontecer fruto do nosso esforço e principalmente do nosso pensamento. Só nós próprios podemos mudar a nossa realidade.



Poesia

Elsa Tristão

Advento



Nascido na fragilidade de uma VERDADE
Ele já era Emanuel, DEUS CONNOSCO.

Vem de novo preencher os nossos silêncios e vazios
Propondo-nos mais um ano de desafio.

Vem apagar os nossos medos,
cicatrizando as nossas feridas,
desafiar-nos à compaixão
com gestos fecundos de compreensão.
Vem descansar a nossa alma em oração.

Tempo de (re)nascido

Tempo de acolher

Na oferta de um Abraço eterno

Sussurra-nos com o seu Espírito calmo e sereno

Envoltos em movimentos imperceptíveis

De AMOR e de perdão.

Soprando-nos uma brisa de PAZ no coração.

Pincelada de cores de esperança

Vem *meu* Jesus, minha criança.

Murmúrio de um vento que impulsiona e regenera
sabedoria,

alento,

o sopro vital

Vem *meu* Jesus,

Sou sentinela à espera do TEU Natal



Aprendendo a ser

Elsa Tristão

"... E de novo acredito que nada do que é importante se perde verdadeiramente. Apenas nos iludimos, julgando ser donos das coisas, dos instantes e dos outros. Comigo caminham todos os mortos que amei, todos os amigos que se afastaram,

todos os dias felizes que se apagaram. Não perdi nada, apenas a ilusão de que tudo podia ser meu para sempre." (Miguel Sousa Tavares)

Todos nós perdemos "próximos" quase "todos" os dias. Por razões naturais ou por razões desconhecidas.

Algumas vezes por culpa nossa. Outras sem percebermos o porquê. Penso que, num ou noutro caso vale a pena gastarmos algum tempo a entender o facto. A maior parte das vezes não vale a pena perdermos um único segundo. Temos que aceitar o facto que nunca

conseguimos ter todos os que amamos à nossa volta. Uns partem. Outros chegam. Um ou outro permanece. Porque quer e porque pode. Passou e vai continuar a passar muita gente pela minha vida. Alguns apenas os vi poucos minutos. "Perdidos" rapidamente. Mas valeu

a pena o instante. Aparecem, estão, partem. O importante é não nos perdermos de nós mesmos nem de Deus.

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 33 00 FAX: 21 925 02 92 panisintr@clix.pt

Explicações Particulares

1º, 2º e 3º Ciclos
TIm: 96 376 15 39



Cumpriram-se as tradições!

António Luís Leitão

Eucaristia e magusto numa noite de “Verão de S. Martinho”!

Depois de uma terça-feira com o céu meio farrusco, a tradição cumpriu-se e chegou, no dia certo, o Verão de S. Martinho! Foi no passado dia 11 de Novembro que se festejou, uma vez mais com grande participação, o Padroeiro de uma das Paróquias da nossa Unidade Pastoral de Sintra.

Assim, e depois do repique dos sinos a chamar todos para a grande Festa da Eucaristia, pelas 20H o nosso Pároco, o P. António, coadjuvado pelo Vigário Paroquial, o P. Custódio e pelo P. Henrique, dava início à Eucaristia numa Igreja de S. Martinho repleta de fiéis.

Enquanto isso, e como já acontecera durante toda a tarde e até na noite anterior, um grupo de elementos maioritariamente pertencentes à Comissão de Festas da Vila Velha, entidade que há muitos anos se associa aos festejos do Padroeiro e colabora na sua organização, preparava o tradicional magusto, que contou com as castanhas assadas e a água-pé (oferecidas a todos pela

Junta de Freguesia de Sintra – S. Martinho), caldo verde, bifanas, doces e salgados.

No fim da Eucaristia logo se formou uma pequena enchente no adro da Igreja, com a distribuição dos alimentos a fazer-se de forma contínua até perto das 22:30. A animação de todos foi uma constante e a noite, como já foi referido, esteve bem agradável!

E assim se cumpriu o provérbio: “Pelo S. Martinho, castanhas assadas, pão e vinho”!



Grupo de Teatro



DIA DE CRISTO-REI

Ana Paula Bento

Compromisso de serviço à comunidade



No passado dia 22 de Novembro, dia da Solenidade de Nosso Senhor Jesus Cristo Rei do Universo, decorreu na Igreja de S. Miguel, escolhida neste caso, para acolher as comunidades

e os grupos da nossa Unidade Pastoral de Sintra, a 'renovação do compromisso de serviço à comunidade'.

Foi um acto simbólico pois sabemos que o envolvimento no serviço à comunidade é

algo que vem de dentro e que se sente, quer o compromisso seja ou não formalmente renovado.

A Eucaristia foi presidida pelo Núncio Apostólico D. Rino Passigato e nela estiveram presentes o nosso Pároco o Padre António Ramires e ainda o Padre Custódio, sempre com o seu sorriso cativante e o Padre Henrique, sempre disposto a ajudar a nossa grande e intensa UPS.

Do nosso lado, do lado daqueles que estiveram

perante, ou diante, da comunidade a renovar os seus votos, foi mais um momento marcante.

A Cristina, fazendo parte do Grupo de Catequistas, assumiu por todos nós que "A nossa missão na Igreja, à qual pertencemos, é anunciar e transmitir a Palavra e a Vida de Jesus Cristo e testemunhá-la, com a nossa própria vida, às crianças, adolescentes,

jovens e adultos da nossa comunidade, para que, por sua vez, eles conheçam e amem melhor a pessoa de Jesus Cristo, que nos revela o amor de Deus Pai, vivam no seu amor e o testemunhem na família, na escola, na sociedade".

Perante tal compromisso, muitos sentimos as pernas a tremer pois sobre nós recai a responsabilidade de sermos imagem viva, de exemplo daquilo que Nosso Senhor

Jesus Cristo faz quando o deixamos tocar as nossas vidas.

Sentimos a responsabilidade mas, ao mesmo tempo sentimos a mão do Senhor que nos guia e dá força, da mesma forma que a dá a todos os que a aceitam.

Nós aceitamos renovar o Nosso Compromisso de Serviço à Comunidade e lançamos o convite: Aceitas tu também o chamamento do Nosso Cristo Rei?



"D. Rini Passigato, Núncio Apostólico em Lisboa, presidiu às Cerimónias Litúrgica e do Compromisso, tendo também participado no almoço "Janela" e assistido a uma pequena peça de teatro. Estas cenas estão ilustradas nas fotos anexas."





Foto Comentário
Guilherme Duarte

O abate de árvores em Sintra

Quando se fala de Sintra, para além de beleza, história, cultura, romance, poesia, fala-se também de floresta. Os sintrenses amam-na, respeitam-na, defendem-na. Sofrem quando a floresta arde e entristecem-se sempre que vêem uma árvore ser abatida, e têm sido muitas, ultimamente, em Sintra. A fazer fé em algumas denúncias tomadas públicas por pessoas empenhadas nas questões ambientais, já terão sido eliminadas alguns milhares de árvores na serra de Sintra, nos últimos anos. Não posso garantir que tenham sido assim tantas, mas posso afirmar, garantidamente, que foram muitas, como tenho tido ocasião de observar durante os meus frequentes passeios pela serra. Muitas dessas árvores que foram cortadas, não apresentavam sinais de doença como facilmente

se percebe ao examinar os troncos que ficaram na terra. Alega-se a necessidade de limpar e desbastar a floresta; acredito que sim, mas não se estará a exagerar, quer no número, quer na idade e na espécie das árvores abatidas? Cortar árvores centenárias não me parece uma necessidade, mas um "crime".

É sabido que existe uma pressão cada vez maior sobre a floresta. São as indústrias transformadoras da madeira, é a construção, o comércio de lenha para fins diversos e principalmente para alimentar lareiras. De há alguns anos a esta parte, praticamente todos os prédios que se construíram, e continuam a construir em Portugal, têm uma lareira. É agradável e dá muito jeito para os dias frios de Inverno, mas é necessária lenha para as acender. Estimam-se em muitas toneladas, a lenha que

se consome diariamente para aquecer as nossas casas, principalmente durante a estação invernal. E onde se vai buscar essa lenha? À floresta, claro, mas não nos podemos esquecer que uma árvore, que se corta em poucos minutos, demora dezenas de anos para se desenvolver.

Não é só na serra que as árvores estão a ser cortadas. Se olharmos atentamente à nossa volta, veremos cada vez mais clareiras no coberto vegetal de muitas das quintas e propriedades particulares que existem em Sintra, e edifícios que até há pouco tempo não eram visíveis da estrada, escondidas que estavam pelo arvoredo. Ao que sei, o corte de árvores só pode ser levado a efeito com a autorização dos serviços municipais competentes, mas que elas continuam a desaparecer a um ritmo, a

meu ver, preocupante, é uma verdade.

Não acredito que o corte de árvores na serra de Sintra, tenha algo a ver com o negócio das madeiras, nem até agora ouvi qualquer insinuação nesse sentido. Aceito que haja necessidade de se proceder à limpeza e desbaste das matas, (mas a limpeza do que o desbaste), mas... não é preciso exagerar. Por este

caminho, e passe o exagero, qualquer dia teremos a nossa bonita serra, tão nua como estava há alguns séculos atrás, e nós não queremos que isso aconteça pois não?

E já agora termino com uma pergunta: porque é que cada árvore que é cortada por estar doente, não é de imediato substituída por uma árvore nova? Só assim garantiremos o futuro da nossa floresta.



Viajando
Jorge Carvalho

Braga

Esta semana, trago-vos a cidade de Braga. Com cerca de 2000 anos de história é a mais antiga cidade portuguesa e uma das cidades cristãs mais antigas do mundo tendo sido fundada no tempo dos romanos como Bracara Augusta.

Apanhamos o comboio

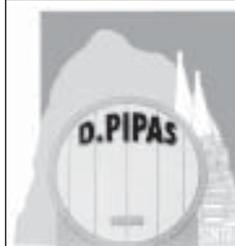


(sim, fomos de comboio) das 7 da manhã em Santa Apolónia e chegámos a Braga às 10H30. É uma viagem muito engraçada e não indo de carro aproveita-se mais o tempo para conversar, ler ou mesmo recuperar o sono. São 3H30 bem passadas. De referir que o comboio (Alfa Pendular) tem serviço de bar, televisão e rádio, e casas de banho em todas as carruagens.

Chegados a Braga, andámos cerca de 10 minutos em direcção ao centro da cidade. Passamos o Arco da Porta Nova e estamos no bairro do comércio. Nunca pensei que houvesse tanto movimento. Ao subir a rua um pouco mais deparamo-nos com uma construção imponente de arquitectura gótica, manuelina

e até romana. É assim a Sé de Braga. Entramos e no claustro, que dá acesso a uma capela onde estava uma missa a ser celebrada, havia também uma sala onde figuravam os nomes de todos os bispos e arcebispos da diocese de Braga. Ainda no claustro havia uma porta que, quando a abrimos ficámos estarecidos. A porta dava acesso à igreja da Sé. Em estilo manuelino, a igreja é de uma beleza assombrosa. Talha dourada, representações de vários santos, um altar todo trabalhado mas o que mais me prendeu a atenção foi o órgão. De um tamanho fenomenal é com certeza um dos mais belos órgãos de Portugal. Saídos da Sé deambulámos um pouco mais até ser hora

do almoço. Depois de almoçarmos iniciámos o regresso à estação para voltarmos a casa.



**COZINHA
TRADICIONAL
PORTUGUESA**

Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira

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



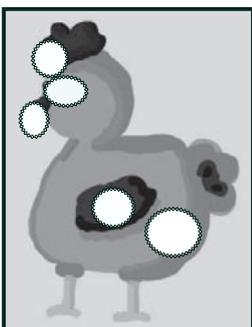
Para os mais pequenos
Leonor Wemans

JOGOS DE NATAL

- Desenha os três Reis Magos nas montanhas ao fundo.
- Cada estrela tem uma letra. Coloca as letras pela ordem certa nos espaços da tabuleta na parte de baixo do desenho e descobre a mensagem.
- Descobre o que está escrito na pedra.
- Descobre três flores no desenho.
- Encontra o caminho que leva o pastor ao deserto.



Soluções do número anterior

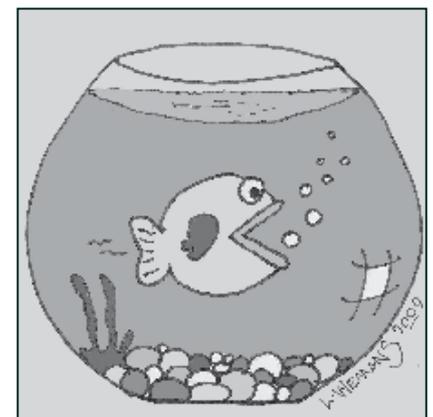
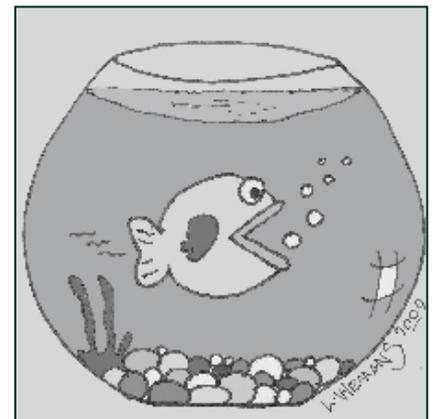


9	8	6	1	2	5	4	7	3
1	7	2	4	3	8	5	9	6
5	4	3	9	6	7	1	8	2
2	9	4	8	1	3	7	6	5
8	3	7	6	5	4	2	1	9
6	1	5	2	7	9	8	3	4
3	6	1	5	8	2	9	4	7
7	5	9	3	4	1	6	2	8
4	2	8	7	9	6	3	5	1

Anedota:

- Fantástico! Pensei que fosse mais difícil. Imagina que demorei apenas um dia para montar este puzzle.
- E então? O que é que isso tem de especial?
- É que na caixa diz por fora: "6 a 10 anos"...

Descobre as 5 diferenças



Sudoku - puzzle

N.º28-Dezembro

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



Curso Bíblico

Maria José Almeida - Maria Filomena Ramalho

Conforme estava anunciado nas nossas comunidades, realizou-se nos dias 20 e 21 de Novembro, no salão de São Miguel, um Curso Bíblico orientado pelo frei Herculano Alves, Franciscano Capuchinho e Professor de Sagrada Escritura na Universidade Católica do Porto.

O tema foi a obra de Lucas; o Evangelho, que começa e termina em Jerusalém, e os Actos dos Apóstolos, que começam em Jerusalém e terminam em Roma.

Lucas apresenta-nos Jesus como o PROFETA, sempre a caminho, a seguir o Seu caminho, que termina em Jerusalém, onde passa o Seu testemunho aos apóstolos.

Estes, depois de receberem o Espírito de Jesus, partem para serem Suas "testemunhas em Jerusalém, por toda a Judeia e Samaria e



Leia a Bíblia!

até aos confins do mundo".

Frei Herculano comparou o crescimento da Palavra, de geração em geração, à corrida dos 4 x 100 metros, em que se vai entregando o testemunho, sempre "em boas mãos". Esta é a nossa responsabilidade de cristãos: dar testemunho de Cristo e fazer com que a palavra continue a ser anunciada a todos.

Sendo a Palavra de Deus

o alicerce da nossa fé, foi pena que tão poucos tenham aproveitado esta oportunidade de formação bíblica.

O pequeno grupo presente saiu bem mais rico e preparado tanto para servir melhor a comunidade, como para viver mais ao jeito de Jesus, pois como diz frei Herculano «não é possível viver o cristianismo sem conhecer o Livro onde está escrito o que é ser cristão».

Intenções do Papa para Dezembro



A fim de que as crianças sejam respeitadas e amadas e nunca sejam vítimas de exploração em suas várias formas.

A fim de que no Natal os povos da terra reconheçam no Verbo Encarnado a luz que ilumina cada homem e as Nações abram as portas a Cristo, Salvador do mundo.



Farmácia Marrazes

Propriedade e Direcção Técnica de
Dra. Célia Maria Simões Casinhas

Largo Afonso de Albuquerque, n.º 24 - Estoril
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

TEMPO DO ADVENTO



"O Verbo fez-se homem e veio habitar connosco"
(Jo 1, 14).

Esta é a grande mensagem do Natal, a mensagem mais maravilhosa que a humanidade podia ouvir da boca de Deus, revelador da Bíblia.

Calendário Litúrgico em Dezembro - Ano C

Dia 6 - DOMINGO II DO ADVENTO

LEITURA I Bar 5, 1-9
«Deus mostrará o teu esplendor»

Salmo 125, 1 - 6
"O Senhor fez maravilhas em favor do seu povo".

LEITURA II Filip 1, 4-6.8-11
«Puros e irrepreensíveis para o dia de Cristo»

EVANGELHO Lc 3, 1-6
«Toda a criatura verá a salvação de Deus»

Dia 13 - DOMINGO III DO ADVENTO

LEITURA I Sof 3, 14-18a
«O Senhor exulta de alegria por tua causa»

Salmo - Is 12, 2-6
"Povo do Senhor, exulta e canta de alegria."

LEITURA II Filip 4, 4-7
«O Senhor está próximo»

EVANGELHO Lc 3, 10-18
«Que devemos fazer?»

Dia 20 - DOMINGO IV DO ADVENTO

LEITURA I Miq 5, 1-4a
«De ti sairá Aquele que há-de reinar sobre Israel»

Salmo 79, 2ac.3b.15-16.18-19
"Mostrai-nos, Senhor, o vosso rosto e seremos salvos."

LEITURA II Hebr 10, 5-10

«Eu venho para fazer a vossa vontade»

EVANGELHO Lc 1, 39-45
«Donde me é dado que venha ter comigo a Mãe do meu Senhor?»

Dia 25 - MISA DO DIA DE NATAL

LEITURA I Is 52, 7-10
«Todos os confins da terra verão a salvação do nosso Deus»

Salmo 97, 1.2-3ab.3cd-4.5-6
"Todos os confins da terra viram a salvação do nosso Deus."

LEITURA II Hebr 1, 1-6
«Deus falou-nos por seu Filho»

EVANGELHO Jo 1, 1-18
«O Verbo fez-Se carne e habitou entre nós»

Dia 27 - SAGRADA FAMILIA DE JESUS, MARIA E JOSÉ

LEITURA I Sir 3, 3-7.14-17a (gr. 2-6.12-14)
«Aquele que teme a Deus honra os seus pais»

Salmo 127, 1-2.3.4-5
"Felizes os que esperam no Senhor, e seguem os seus caminhos."

LEITURA II Col 3, 12-21
"A vida doméstica no Senhor."

EVANGELHO Lc 2, 41-52
"Jesus é encontrado por seus pais no meio dos doutores"



Inauguração do Instituto de Formação Cristã

Miguel Elias

Numa sessão em que estiveram presentes o Cardeal Patriarca de Lisboa, o Bispo D. Carlos Azevedo, o Professor Doutor Adriano Moreira e o Professor Doutor Rogério Roque Amaro, foi realizada "Uma leitura comentada da encíclica "Caritas in Veritate", sob a moderação do Dr. João Meneses.

Cada um dos convidados analisou o novo documento relacionando-o com a sua



área de especialização: política, económica e religiosa. Cada um não deixou ainda de comentar a realidade actual, transmitindo a mensagem do papa que retiraram para cada uma destas áreas.

A discussão serviu de

mote para apresentar nova instituição religiosa católica que, segundo as palavras de D. José Policarpo, tem por objectivos: "dinamizar a pesquisa, o estudo e a avaliação de diferentes iniciativas no âmbito da vida diocesana", "contribuir para a formação de uma consciência cristã capaz de fazer uma leitura crítica, responsável e interventiva, da actualidade" e "promover o diálogo entre a fé e a cultura de cada tempo".



SERVIÇO LITÚRGICO

DE 30 DE NOVEMBRO A 31 DE DEZEMBRO

Dia 30 – Segunda-feira

19:00 - Missa em S. Miguel

Dia 1 – Terça-feira

11:00 - Missa no Lar de Galamares
19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 2 – Quarta-feira

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

Dia 3 – Quinta-feira

09:00 - Missa em S. Pedro e Exposição do Santíssimo
19:00 - Missa em S. Miguel
21:00 - Partilha da Palavra em S. Miguel

Dia 4 – Sexta-feira

09:00 - Missa em S. Miguel e Exposição Santíssimo
19:00 - Missa em S. Pedro
21:30 - Secretariado do Conselho Pastoral em S. Miguel

Dia 5 – Sábado

09:00 - Missa em S. Pedro (1º. SÁBADO)
16:00 - Concerto de Natal em S. Miguel
16:00 - Feira da Bíblia em S. Miguel
17:00 - Missa na Abrunheira
17:00 - Celebração da Palavra em Galamares
17:00 - Missa em Manique
19:00 - Missa em S. Pedro
19:00 - Missa em S. Miguel
(FESTA DA PALAVRA – 4º. VOLUME)

Dia 6 – Domingo II do Advento

09:00 - Missa em Janas
09:00 - Celebração da Palavra na Várzea0
09:30 - Missa no Lourel
10:00 - Missa em S. Pedro
11:00 - Missa em S. Miguel
12:00 - Missa no Linho
19:00 - Missa em S. Martinho
21:00 - Grupo de Jovens TOP em S. Miguel

Dia 7 – Segunda-feira

19:00 - Missa em S. Miguel

Dia 8 – Terça-feira // IMACULADA CONCEIÇÃO

09:00 - Missa em Janas
09:00 - Celebração da Palavra na Várzea
10:00 - Missa em S. Pedro
11:00 - Missa em S. Miguel
12:00 - Missa no Linho
15:30 - Missa no Lourel
17:00 - Missa em Manique
17:00 - Celebração da Palavra em Galamares
19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 9 – Quarta-feira

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

Dia 10 – Quinta-feira

09:00 - Missa em S. Pedro
19:00 - Missa em S. Miguel
21:30 - CONFISSÕES em S. Miguel

Dia 11 – Sexta-feira

09:00 - Missa em S. Miguel
15:00 - Missa na ASASTAP
19:00 - Missa em S. Pedro

Dia 12 – Sábado

09:30 - CONFISSÕES DA CATEQUESE em S. Pedro
15:00 - CONFISSÕES DA CATEQUESE em S. Miguel
17:00 - Missa na Abrunheira
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 13 – Domingo III do Advento

09:00 - Missa na Várzea
09:00 - Celebração da Palavra em Janas
09:30 - Celebração da Palavra no Lourel
10:00 às 17:00 RETIRO DE ADVENTO no Cacém (Consolata)
10:00 - Missa em S. Pedro
11:00 - Missa em S. Miguel
12:00 - Missa no Linho
19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 14 – Segunda-feira

19:00 - Missa em S. Miguel

Dia 15 – Terça-feira

16:00 - CONFISSÕES em S. Martinho
19:00 - Missa em S. Martinho
21:30 - Missa Grupo Nazaré em S. Miguel

Dia 16 – Quarta-feira

17:30 - Missa em Monte Santos
18:00 - CONFISSÕES DA CATEQUESE em S. Martinho
19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 17 – Quinta-feira

09:00 - Missa em S. Pedro
12:00 - Missa em S. Martinho
19:00 - Missa em S. Miguel
21:00 - Grupo Partilha da Palavra em S. Miguel

Dia 18 – Sexta-feira

09:00 - Missa em S. Miguel
19:00 - Missa em S. Pedro
21:30 - Concerto em S. Martinho

Dia 19 – Sábado

09:00 - CONFISSÕES no Linho
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 20 – Domingo IV do Advento

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
21:00 - Grupo de Jovens TOP em S. Miguel

Dia 21 – Segunda-feira

19:00 - Missa em S. Miguel

Dia 22 – Terça-feira

19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 23 – Quarta-feira

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

Dia 24 – Quinta-feira

09:00 - Missa em S. Pedro
24:00 - Missa do Galo em S. Miguel

Dia 25 – Sexta-feira // NATAL DO SENHOR

09:00 - Missa em Janas
09:30 - Missa no Lourel
10:00 - Missa em S. Pedro
11:00 - Missa em S. Miguel
12:00 - Missa no Linho
17:00 - Missa em Manique
19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 26 – 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 27 – Domingo // FESTA DA SAGRADA FAMÍLIA

09:00 - Missa na Várzea
09:00 - Celebração da Palavra em Janas
09:30 - Celebração da Palavra no 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 28 – Segunda-feira

19:00 - Missa em S. Miguel

Dia 29 – Terça-feira

19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 30 – Quarta-feira

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

Dia 31 – Quinta-feira

09:00 - Missa em S. Pedro
22:00 - Acolhimento/Missa/Teatro
Passagem de Ano em S. Miguel

Palavras para ler e sentir

Maria Joao Bettencourt

Natal é tempo de festa, partilha.

Partilha. Apenas uma palavra para muitos.

Ao contrário do que se imagina, é mais fácil partilhar bens do que sentimentos.

É fácil dar uns pacotes de arroz, uns quantos litros de leite, um monte de brinquedos.

Difícil é dar um abraço quente, um sorriso sincero, um beijo sentido.

Quantas mensagens e telefonemas se fazem.

Quantos jantares se organizam.

Quantas prendas se dão.

Porque sim.

E quando o que se quer receber não é mais do que amor e carinho?

O Príncipezinho

Antoine de Saint-Exupéry

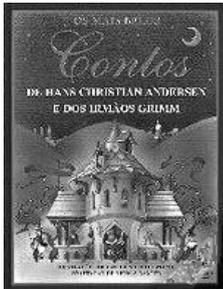
Um livro para adultos e crianças.
Para passar de pais para filhos, de padrinhos para afilhados.
De um amigo para outro.



Os Mais Belos Contos

De Hans Christian Andersen
Andersen e dos Irmãos Grimm

Histórias intemporais, de uma beleza única que irão permanecer para sempre no imaginário de todas as crianças a quem estas histórias sejam dadas a conhecer.



Um Santo Natal para todos.

Notícias do Rotary Club de Sintra

Graça Camara Sousa

3ª FEIRA DO LIVRO DO ROTARY CLUB DE SINTRA

(Preços muito reduzidos)

Apresentação do ultimo romance de Sérgio Luís de Carvalho
Dia 5 Dezembro pela 16H

A REALIZAR DIAS 05 A 08 DEZEMBRO
DAS 10H00 ÀS 18H00 NA VILA ALDA
CASA DO ELÉCTRICO EM SINTRA

COM A COMPRA DE UM LIVRO ESTÁ A APOIAR
UM PROJECTO SOLIDÁRIO

Com o apoio da Câmara Municipal de Sintra / Vila Alda



CONCERTO "Vox Maris"

II Ciclo de Música Sacra

No passado dia 31 de Outubro, a Igreja de S. Miguel recebeu o Grupo Coral "Vox Maris" que nos veio presentear com várias obras do II Ciclo de Música Sacra.

Este grupo constituído por mais de vinte elementos é acompanhado pelo organista Luis Cerqueira e dirigido pelo maestro Rui Pinto.

O Coral interpretou obras

de Schubert, Gounod, Perosi, Rheinberger e Mozart entre outros.

Além de temas clássicos dos compositores acima referidos, cantaram também, allás cantámos todos, os PARABÉNS ao maestro Rui Pinto que neste dia completava mais um dia da sua vida.

No final da actuação o maestro

ofereceu ao nosso pároco António Ramires uma meda-lha do grupo.

Saimos todos mais ricos deste magnifico concerto, cheios de boa música eximamente

interpretada pelos VOX MARIS. Obrigada por nos terem visitado.



Sons de Natal

Guilherme Duarte

O Natal aproxima-se rapidamente e já se fazem ouvir os sons tradicionais desta quadra tão bonita e tão importante para todo o mundo cristão. A Câmara Municipal de Sintra, para além das habituais iluminações decorativas com que anualmente manda decorar as ruas e monumentos da nossa terra, decidiu também festejar o nascimento do Menino Jesus com 12 concertos de Natal, em 12 igrejas do nosso concelho com a participação de outros tantos grupos corais, todos eles sintrenses. O primeiro dos três concertos marcados para as igrejas da nossa Unidade Pastoral, realizou-se no passado dia 22 de Novembro na igreja de S. Pedro de Penaferrim. Actuou o Grupo Coral de Queluz, que interpretou, sob a direcção do maestro Pedro Teixeira,

temas musicais adequados ao Advento e ao Natal, divididos em três grupos: O Advento na Polifonia Renascentista Portuguesa dos Séculos XVII/XVII, em que ouvimos peças de D. Pedro Cristo e Estevão Lopes/Morago; o Natal no Mundo, Século XX, com composições de Arr. David Wilcoks, Joaquim Nin Culmell e Ernest Cervera e Cantos Tradicionais Portugueses de Natividade com temas recolhidos por todo o país e arranjados por Fernando Lopes Graça.

Durante 45 minutos o Grupo Coral de Queluz levou o público,

que enchia por completo a igreja, a viajar pelos sons da Fé com que os homens, em Portugal, Inglaterra, Cuba e Catalunha celebraram e se regozijaram ao longo dos séculos, pelo milagre do nascimento do Menino-Deus, numa gruta fria e desconfortável da cidade de Belém, na noite mais quente e esplendorosa da história da humanidade.



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: "ADVINHA QUEM VEM JANTAR" (1967)

Gênero: Drama

Realização: Stanley Kramer

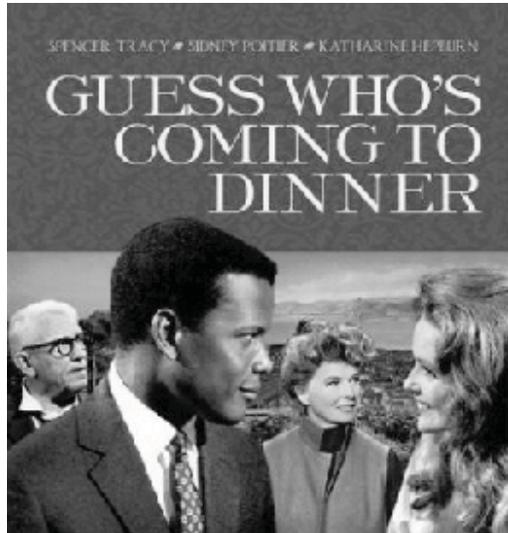
Idade: M/12 anos

Intérpretes: Katharine Hupburn; Spencer Tracy; Sidney Poitier; Katharine Hugton; Cecil Kellaway; Beah Ricards; Roy Glenn

Duração: 108m

O racismo é, infelizmente, uma realidade já com muitos séculos de existência. Existiu no passado, existe no presente, e não há perspectivas que nos permitam pensar que não continuará a existir no futuro. O racismo é o tema do filme "Adivinha Quem Vem Jantar", que Stanley Kramer realizou em 1967, juntando pela última vez no ecrã os lendários Katharine Hupburn e Spencer Tracy, dois monstros da arte de bem representar, que actuaram juntos em nove filmes, e se tornaram no casal mais carismático de Hollywood. Realizado em situações dramáticas, (Tracy estava já gravemente doente, e temia-se mesmo que não conseguisse terminar o filme), e rodado sob um clima emocional intenso, (Hupburn na cena final não se conteve e chorou mesmo, por saber que seria a última vez que os dois estavam a filmar juntos), o filme resulta numa obra soberba, distinguida com 10 nomeações para os Oscars e galardoada com duas estatuetas; sete indicações para os Globos de Ouro; dois prémios BAFTA e várias outras distinções em vários países. Em 1998 o American Film Institute considerou-o o 99º melhor filme americano de sempre. Estamos, indubitavelmente, perante mais uma jóia da sétima arte.

A história passa-se no estado da Califórnia, na cidade de S. Francisco no ano de 1967 e gira em torno de duas famílias, uma, abastada, de raça branca, (os Drayton), a outra de raça negra, e de parcos recursos financeiros, (os Prentice). Matt Drayton é um homem liberal e influente, dono de um jornal conceituado; a esposa Christine, tão liberal, ou mais, do que o marido e Joanna, a filha de ambos, de 23 anos, educada desde criança a ser tolerante e a respeitar as diferenças raciais. Do lado dos Prentice, de raça negra, o pai, um carteiro reformado; a mãe doméstica e o filho, Jonh, de 37 anos, um médico prestigiado que ocupa um cargo importante na



Organização Mundial de Saúde. Joanna e John conhecem-se no Hawai e apaixonam-se desde o primeiro momento em que se conhecem. Depois de algumas palestras que foi proferir naquela ilha paradisíaca, John Prentice tem que voltar imediatamente a Genebra. Joanna decide viajar com ele e pede-lhe que passem por S. Francisco para ele conhecer os seus pais, e para os informar da sua decisão de se casarem na Suíça, dentro de duas semanas. John receia a reação dos progenitores da namorada, por se tratar de um negro, mas Joanna, educada que foi sempre nos princípios da igualdade e da tolerância raciais, sossega-o assegurando-lhe que eles não irão colocar nenhum obstáculo à sua união. As coisas porém não irão ser tão fáceis como ela pensava, porque se não é difícil defender a igualdade entre indivíduos de raças diferentes, aceitar que uma filha, ou filho, case com uma pessoa com outra cor de pele já se torna bem mais complicado de aceitar. Mas desengane-se quem pensa que os preconceitos raciais são apenas exclusivo dos brancos, em relação aos negros. Estes dois jovens, que cometeram o "crime" de se

apaixonarem apesar das suas diferenças, irão enfrentar sérias reservas levantadas pelas suas famílias. Ambas ficaram igualmente chocadas com a notícia.

Reunidos em casa de Matt, para se conhecerem e jantarem juntos, os elementos das famílias Drayton e Prentice, conversam em conjunto e em privado, esgrimindo razões para defenderem os seus pontos de vista. Joanna está decidida a levar avante a sua vontade de casar com o médico, mesmo contra a vontade dos pais. John, por seu lado, põe como condição para que o casamento se realize que os pais da namorada estejam de acordo e necessita de uma resposta nessa mesma noite. Sucedem-se várias conversas, em conjunto e em privado, e as posições começam a ficar claras. São cenas intensas em que as emoções se soltam mas que contribuem para uma reflexão serena. Os silêncios que se lhe seguem são reveladores das dúvidas e sentimentos que assaltam todos e contribuem decisivamente para o desfecho final. Matt Drayton reúne todos os intervenientes na sala e inicia um discurso objectivo e comovente para dar a conhecer a sua decisão. O filme atinge então o seu ponto mais alto. Spencer Tracy, terminou com esta cena arrebatadora e comovente, uma carreira brilhante que fez dele um dos maiores actores de sempre da história do cinema. Morreu dezassete dias após terem terminado as filmagens deste filme que Katharine Hupburn nunca conseguiu ver até ao fim, por ser demasiado doloroso para ela.

Mais que dois grandes actores foram duas pessoas que se amaram intensamente durante cerca de 25 anos. Ainda hoje são recordados com saudade.



Ficha Técnica

Jornal Cruz Alta

Av.º 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; Matilde Carvalho;
Diác. João Jerónimo; M.ª Filomena Ramalho;
Graça Camara de Sousa; Elsa Tristão;
P. António Ramires; Inês Vasquez;
Cristina Martinez; Maria José Almeida;
Miguel Forjaz; Conf. S. Vicente Paulo;
Leonor Wemans; Maria Brás;
Maria João Bettencourt; Jorge Carvalho;
António Luis Leitão; Miguel Elias.

Fotografia:

Arquivo Cruz Alta; Rui Antunes;
Mafalda Pedro; António Luis Leitão
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

Inês Vasquez 11 anos

História De Natal

A História de Natal é no dia em que Jesus nasce, eu vou-vos contar a história. É assim: Num belo dia uma senhora chamada Maria foi à Igreja e de repente aparece um anjo chamado Gabriel e diz a Maria:

-Tu vais ter um filho chamado Jesus, filho de DEUS.

Ela excitada foi contar a José, ma ele não acreditou. Durante a noite o anjo contou-lhe tudo. De manhã um soldado estava a avisar que tinham

que ir registar-se na terra de origem e a deles era Belém e Maria diz:

-José agora temos de ir a Belém numa má altura, o menino está quase a nascer e José diz:

-Mas tem de ser, Maria, vamos lá.

De pois de uma grande caminhada precisam de se instalar, procuraram uma pensão e encontraram uma que disse para irem para o estábulo. No início do dia 25 à

meia-noite o menino nasce.

Os Reis Magos seguem uma estrela e levaram ouro, incenso e mirra.

Os pastores souberam a partir do anjo e eles levaram leite, lã e queijo quando todos chegaram disseram:

- O nosso Salvador – baixo para não O acordarem!

Fim!

(História contada à família em 22 de Dezembro de 2007)



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

