



Publicação mensal da
Unidade Pastoral de Sintra

Cruz Alta



Fevereiro 2010

Edição nº 70 - Ano VIII
Director: P. António Ramires

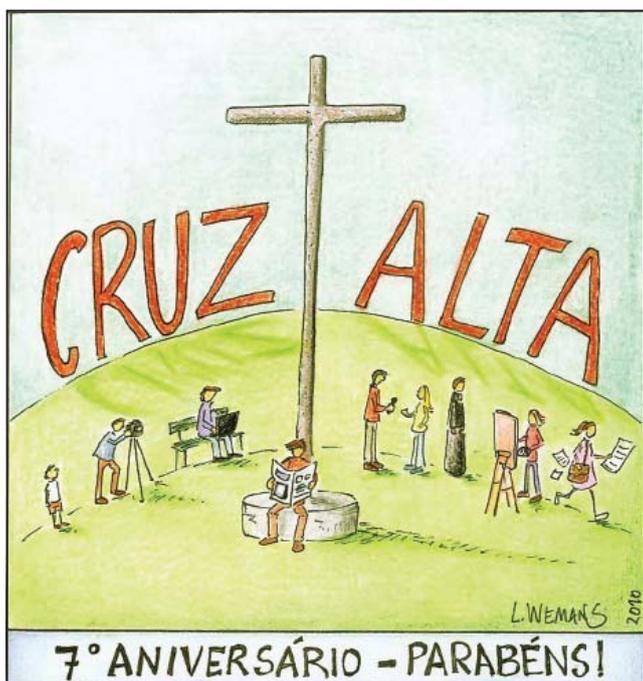
www.paroquias-sintra.net

Fevereiro
6 a 12 | 2010

Semana



6	Sáb	14.30h - S. Miguel	Encontro com adolescentes ~ Catequeses: 8º a 10º volumes
		17.00h - S. Miguel	Encontro com Catequeses ~ 2º volume (pais e filhos)
		19.00h - S. Miguel	Eucaristia ~ Festa do Pai Nosso da Catequese: 2º volume
7	Dom	10.00h - S. Pedro	Eucaristia
		12.00h - Linhó	Eucaristia
		19.00h - S. Martinho	Eucaristia
		21.00h - S. Miguel	TOP XPTO ~ Jovens e CNE (Caminheiros e Pioneiros que já concluíram o 10º volume da catequese)
8	Seg	21.30h - S. Miguel	Catequese de adultos para toda a Unidade Pastoral de Sintra
9	Ter	21.00h - S. Miguel	Eucaristia ~ Grupo Nazaré
10	Qua	21.30h - S. Miguel	Reunião Geral de Catequistas ~ Tema: Sacramento da Reconciliação
11	Qui	21.30h - S. Miguel	Partilha da Palavra para toda a Unidade Pastoral de Sintra
12	Sex	21.30h - S. Miguel	Vigília de Oração (salão) ~ Despedida do Bom Pastor e Encontro dos peregrinos a pé



7º ANIVERSÁRIO - PARABÉNS!



Pág. 9

**Bom Pastor
visita Sintra!**



Editorial
Guilherme Duarte

Porquê?

É com alguma estupefacção, e também com uma certa sensação de desconforto, que a maioria dos portugueses tem vindo a assistir à obsessão, e à pressa, deste governo em fazer aprovar o “casamento” entre pessoas do mesmo sexo. O primeiro-ministro acha esta lei tão importante que resolveu ir, ele próprio, defende-la no parlamento e impor a disciplina de voto aos deputados da bancada do seu partido.

Com tantos, e tão graves problemas, que o país enfrenta presentemente, que afectam gravemente a vida e bem estar dos portugueses, o governo estabeleceu como prioridade absoluta, a legalização do “casamento” homossexual. Porquê? Não foi concerteza com a intenção de combater a queda progressiva da taxa da natalidade que se regista em Portugal, queda essa que tem vindo a aumentar de forma preocupante. Então, porquê

tanta impaciência em avançar com esta lei? Para agradar ao lobby gay, que parece estar a ganhar força na vida política portuguesa? Recordo-me de, há cerca de vinte anos, ou mais, o socialista Carlos Candal ter já denunciado essa realidade, o que na altura foi motivo de forte polémica. Ou será que a verdadeira intenção é, uma vez mais, afrontar a Igreja Católica e dar mais um passo em frente na investida contra à Família tradicional, dando sequência aos ataques já perpetrados anteriormente, com a lei do divórcio, a lei assassina do aborto e a retirada dos crucifixos das escolas e dos hospitais? E que dizer da notícia que veio a público, através de fonte camarária, da possibilidade, (ou intenção?), da Câmara de Lisboa abrir as portas dos casamentos de Santo António, a “casais” homossexuais? Apesar do desmentido do presidente da

Câmara e da garantia que tal não acontecerá, só o facto de se ter posto essa hipótese constitui uma provocação repugnante e um insulto ao taumaturgo lisboeta, o santo casamenteiro, como lhe carinhosamente lhe chama o nosso povo. Casamenteiro? Sim, talvez seja, mas dos casamentos a sério, aqueles que unem um homem e uma mulher, casais que serão fontes de novas vidas; aqueles casais que irão dar continuidade à raça humana, respondendo ao apelo do Senhor: CRESCER E MULTIPLICAI-VOS.

Há dias um amigo meu, dizia-me com graça: - Antigamente a homossexualidade em Portugal era proibida. Mais tarde passou a ser tolerada. Agora foi legalizada. Vou mas é pirar-me daqui para fora, antes que passe a ser obrigatória.

Já faltou mais.



A Melhor Parte
Diácono António Costa

Amizade

Uma palavra muito em voga, tantas vezes reivindicada ou veementemente confessada é esta: AMIZADE.

Podemos não saber exprimir a comunhão vivencial em Cristo (fraternidade pela filiação divina), clave identificadora da amizade, podemos não procurar com empenho, momentos ou situações para expressar em gestos concretos, a nossa opção de pertença aos outros por zelo deles, mas reclamamos que nos reconheçam como amigos; uns copos, umas brejeirices, umas paródias, e logo hasteamos o estandarte da amizade.

Convenhamos, porém, que é bem rara a amizade no coração do homem.

Há no conceito da verdadeira amizade, premissas indeclináveis, sem as quais ela redunda em relacionamento interesseiro, a saber: “benedicere”, “benevolere” “benefacere” e “confidere”.

O verdadeiro amigo “benediz”: procura e exalta o bem que no outro encontra, impõe, por esse bem, ao respeito dos demais.

O verdadeiro amigo “quer bem”: incessantemente procura, face às circunstâncias e às vicissitudes, o que verdadeiramente é bem para o outro, (leva o outro para o bem, que não é, obrigatoriamente o que parece bom subjectivamente).

O verdadeiro amigo faz o bem: uma vez identificado o bem objectivo, não se demite de dar o seu contributo para que ele ocorra, para que o bem aconteça na vida do outro.

Por último, embora deste dependa a verdade dos demais, o verdadeiro amigo é confidente.

A antropologia psicológica nos ensina que cada um de nós tem necessidade de se contar afectivamente, de encontrar um confidente, de dizer a alguém em quem confie, as suas dúvidas, inseguranças, anseios...

É precisamente neste parâmetro da confiança, comumente chamada de confiança, que fracassa a amizade que tentamos exhibir.

É precisamente aqui que o nosso coração acarinha zelo a amizade que experimenta em Cristo.

Na verdade, neste Senhor vivo para sempre, que não consentiu que a morte fosse limite ao seu zelo por nós, vamos descobrir:

Pelo dom de si mesmo, tem direito de eternamente dizer diante do Pai bem (bendizer-abençoar) de cada um daqueles por quem se entregou.

Este Deus feito homem, pelo bem que nos quer, (benevolência) até ao fim, por toda a eternidade, não se esgota em fazer acontecer o bem para nós, tornando-nos participantes da sua glória e, quanto mais nos contamos a Ele, mais intensas se tornam, em nosso favor a sua “benedição”, a sua “benevolência”, o seu “benfazer”, guardando bem escondidos no seu coração a nossa tacanhez e exibindo, iluminado pela sua glória, o homem novo que ele mesmo faz nascer em cada um que dele se abeira.

É por isso que nunca diremos vezes suficientes:

Jesus, eu confio em vós

(Jesus, tu és o meu confidente)



Os Nossos Padres
P. António Ramires

O Bom Pastor

Estamos neste momento a viver em pleno o Ano Sacerdotal na Unidade Pastoral de Sintra, pois está presente entre nós a Imagem Peregrina de Jesus Bom Pastor, que nos vai ajudando a perceber que Jesus é o verdadeiro, único e eterno Sacerdote e que todos nós, pelo baptismo, participamos deste sacerdócio. De certo o excerto do texto “ Cristo Sacerdote”, do Cónego João Marcos, acerca desta imagem nos ajudará ainda mais a perceber o porquê de ela estar entre nós, e a vivenciar ainda melhor este ano.

“A imagem de Cristo Sacerdote, que neste ano visita as nossas paróquias, apresenta-nos Jesus Ressuscitado que aparece no meio dos discípulos e lhes diz: a paz esteja convosco! Está revestido de uma túnica

branca e cingido com um cinto de ouro, como é descrito na visão inicial do livro do Apocalipse (1,12-16). A fivela em forma de oito significa a vida eterna, e lembra-nos que, ressuscitado de entre os mortos, Ele vive e é Sacerdote para sempre. A coroa que traz na cabeça simboliza a sua realza. O seu rosto tanto é majestoso como repassado de mansidão e de humildade. As suas mãos estão vazias e marcadas pelas chagas dos cravos. Com a esquerda indica-nos o seu coração cheio de amor, e abençoa-nos com a direita. A sua presença é afirmativa, mas não se impõe.

O seu sacerdócio é filial: está em nome do Pai, submisso ao Pai e cheio de Espírito Santo que deseja comunicar-nos, e parece dizer-nos: vinde a Mim, e Eu vos levarei ao Pai porque ninguém vai ao

Pai senão por Mim! Vinde e aprendei de Mim que sou manso e humilde de coração! Aceitai comigo a vossa cruz e aprendei a oferecer ai Pai as vossas Vidas!

Jesus diz-nos ainda: todo o discípulo bem formado será como o seu Mestre (cf. Lc 6,40). Para que sejamos esses discípulos bem formados exerçamos na nossa vida o seu sacerdócio. Cultivemos a comunhão com Ele e tornemo-nos membros vivos do seu Corpo que é a Igreja. Unidos a Cristo pelo seu Espírito, adoremos o Pai em espírito e verdade, em cada dia. Com Ele, ofereçamos a nós mesmos ao Pai e intercedamos pela Igreja e pelo mundo. Pratiquemos o culto espiritual vivendo como filhos de Deus e dando bom testemunho do Evangelho com palavras e obras.”



Notícias de Moçambique

Rui e Diana

Do frio de “rachar” para o calor de “sufocar”

Depois de “matar saudades” da família com o frio do Natal de Portugal, estamos de volta ao calor sufocante do verão moçambicano! Mas desta vez não viajamos sozinhos! Conosco vieram duas jovens missionárias da Consolata: a Carina (voluntária do Serviço de Voluntariado Europeu) e a Filipa que vão trabalhar na missão de Vilanculos/ Mapinhane, a cerca de 200 kms do Guiúia. Neste momento estão conosco no



Guiúia a fazer inserção! Como trabalharão nas escolinhas de Vilanculos, estão a verificar como se trabalha numa es-

colinha, e a do Guiúia está a ser a “cobaia”! Com a sua ajuda estamos a planear o próximo ano lectivo que começará já em Fevereiro. Entretanto como este período é de férias estamos a ajudá-las a fazer a integração gradual à cultura Moçambicana para assim poderem realizar um bom trabalho em prol das gentes de Moçambique.



Viagem a Angola

Inês Chioulas

Do frio de “rachar” para o calor de “sufocar”

Eu, Inês Chioulas, estou de partida para Angola. Era um sonho que ansiava há muito. Vou fazer voluntariado com a Congregação das Irmãs de Santa Doroteia. Vou com uma colega professora dia 19 de Janeiro e regresso em Agosto. Sou educadora de infância mas vou trabalhar com professores. Já tive a experiência de estar na cidade de Benguela durante o mês de Agosto de 2008 em regime voluntário e desde o regresso a Portugal que há a vontade de partir para fazer mais.



formos precisas. Vamos estar com as pessoas, partilhar experiências, pensamentos...

Depois de estar durante mais de um mês em Freixiel vamos para a cidade de Benguela fazer o mesmo.

Lá há muita ansiedade de saber. E nós temos tanto para partilhar...



Espero ter acesso à internet para poder ir partilhando notícias.

Um abraço,
Inês

Desta vez irei também para uma aldeia perto da cidade de Lubango, na província do Huíla.

Lá vamos dar formação a professores, acompanhar um lar de acolhimento de raparigas e vamos dar apoio onde

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 Escalas • Polideportivos Industriais • Moradas • Jardins • Estaleiros • Protecção da Natureza • Agro-Pecuária

PAINÉIS PLASTIFICADOS

MELORES VEDAÇÕES UM INVESTIMENTO COM TODA A SEGURANÇA

VEDAÇÕES • REDES • ARAMES • POSTES

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

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

CABRIZTERRAS, LDA
(Grupo Heitor Rebelo)

CAMIÕES DE ALUGUER COM GRUA

ALUGUER MAQUINAS P/TERRAPLANAGEM, CONSTRUÇÃO CIVIL E OBRAS PÚBLICAS

TRANSPORTES ESPECIAIS DE MERCADORIAS NACIONAL / INTERNACIONAL

Travessa Lapa, 16 - Cabriz • 2710-118 SINTRA
☎ 219 233 676 - 219 105 310 • Telefax 219 106 275

Camiões
Máquinas
Transportes

em **SINTRA**



A arte de usar Kapulana

Rui e Diana

Kapulana é um tecido tipicamente africano que tem múltiplas funções.

Pode ser usado como toalha de mesa, como toalha de banho, lençol, cortinado etc., mas a kapulana é mais usada como peça de vestuário. Há países africanos em que os homens usam kapulana amarrada em cima de um ombro, ou a usam como agasalho, mas na maioria são as mulheres que usam esta peça de roupa. Sendo um tecido rectangular, normalmente as mulheres enrolam-no à cintura e usam-na como saia. É a "saia" por excelência de todo o continente africano.

A kapulana também é usada para carregar as crianças nas costas. Como em Moçambique se diz "serve para nenecar o bebé", ou seja, colocando o bebé nas costas da mãe (ou do pai), fica suspenso pela kapulana, e assim poderá dormir ou simplesmente descansar, enquanto a mãe faz os seus trabalhos. Com ela, o contacto e a relação mãe/filho é muito grande, tendo em conta que na maioria das vezes as crianças só deixam de andar nas "nenecas" aos 4/5 anos. Em algumas zonas de Moçambique podemos identificar o estado civil da mulher pela forma como ela usa a kapulana.

A primeira vez que usei (Diana) kapulana no Guiúá, fui "gozada" pelas "mamãs", porque, segundo elas, estava a usar a kapulana à solteira, ou seja "como se estivesse disponível" segundo as suas expressões. Para não falar de que tinha amarrado tanto a kapulana, que mal conseguia andar, dando passos muito curtos. Fui logo motivo para risota. Logo me puxaram por um braço e "meteram-me" no meio de uma roda de mulheres. Foi uma reunião só de mulheres, onde nem os homens podiam espreitar o que se estava a passar. Parecia que estava a fazer um "ritual de iniciação".

Para tudo há um preceito! Para que mais nenhuma leiga cometa este pequeno erro, aqui vão algumas indicações de como usar correctamente a kapulana, de acordo com a cultura moçambicana:

Mulher casada



Usa de preferência duas kapulanas, uma por cima de outra. A que fica por cima tem de ser colocada para que deixe um espaço para a de baixo se ver, e tem de ser toda envolvida na cintura, sem deixar nenhum pedaço pendurado. Deve usar duas para as urgências, no caso de ser necessária para alguma coisa. A mulher casada deve estar preparada para as "coisas não planeadas". Por exemplo, se a mulher casada vai assistir a um parto, é com a kapulana de cima que vai ajudar a colocar a criança no mundo. Portanto, a kapulana de cima é a das urgências. Hoje em dia muitas mulheres casadas já usam apenas uma kapulana, contando que tem de estar toda envolvida na cintura... é isso que a identifica estar casada;

Jovem solteira comprometida, ou seja noiva



Tem de usar também duas kapulanas, mas colocadas de forma diferente da mulher casada. Também as duas devem estar completamente envolvidas à cintura, contudo a segunda kapulana, ou seja a de cima, é dobrada ao meio, de modo a que quando olharmos para a menina vemos uma kapulana comprida e outra curta que vai até ao Joelho. O facto de estarem as duas envolvidas à cintura, significa que ainda é solteira, mas já não está "disponível", pois vai casar em breve. É o símbolo de noivado.

Jovem solteira descomprometida, mas não "desesperada"



Usa apenas uma kapulana comprida, contudo deixa uma aba descaída à frente ou de lado. Significa que está solteira, e por isso "disponível".

Jovem solteira descomprometida e "desesperada" (no sentido de que quer casar, mas não encontra pretendente, e por isso está muito "disponível")



Usa duas kapulanas: uma comprida e outra muito curta. Esta última tem de estar bem pendente na cintura, ou deve estar a ser usada como "cinto" amarrada com um nó. Deve estar colocada de forma a realçar o traseiro da jovem. Por vergonha, esta forma é muito pouco usada, mas qualquer mulher (independentemente do estado civil) usa-a quando dança a típica dança de Moçambique: a marrabenta.



Café de S. Pedro

Mafalda Pedro



O Café de S. Pedro encontra-se agora totalmente renovado, um espaço que pretende agradar a diferentes idades e interesses e marcar pela diferença. Café, bar e galeria de arte, assim se define o novo espaço em S. Pedro de Sintra, na Rua Serpa Pinto, (em frente à arcada do adro da igreja de S. Pedro). Este espaço reabriu em Dezembro último, com nova gerência do nosso amigo José Guimarães. O Cruz Alta deseja-lhe as maiores felicidades. Aproveite para conhecer este agradável espaço, não se vai arrepender!


botica da terra

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



Consultório Médico

Miguel Forjaz, Médico

Depressão

O que é a depressão?

A depressão é uma doença. Como tal, tem uma base bioquímica. Esgota a energia, rouba o prazer da vida, perturba o apetite, o sono, o falar e o comunicar, e altera a capacidade de concentração ou o desempenho de uma tarefa. A tristeza está presente. Pode ser complicado o simples facto de se conseguir reconhecer a presença de uma depressão, por ser, talvez, difícil de ser aceite pelo próprio. Mas a pessoa que sofre de depressão não deve nem tem de viver assim, com o sentimento de vazio, pela simples razão que dá sofrimento e tem tratamento.

Depois da ansiedade, a depressão é a perturbação psiquiátrica mais

frequente. Estima-se que aproximadamente 10% das pessoas que consultam o médico pensando que têm um problema físico sofrem de depressão. A depressão começa habitualmente entre os 20 e os 50 anos, e escolhe mais as mulheres. Esta doença tem uma incidência maior nos tempos actuais, do que no passado. O stress e a vida do dia a dia que conhecemos, contribui para que esta patologia seja cada vez mais frequente. Pode ter normalmente uma duração de quase um ano, mas, nalguns casos (20%) pode durar dois anos ou mais. As crises tendem geralmente a repetir-se várias vezes ao longo da vida.

A depressão causada depois de uma experiência

traumática, como a morte de alguém que nos está próximo, tem o nome de depressão reactiva. Aquela que surge sem motivo aparente, dá pelo nome de depressão endógena.

Está provado que os doentes deprimidos que, geralmente, apresentam sofrimento físico, mental e emocional e alterações do humor, têm falta de algumas substâncias químicas no cérebro. Uma é a Acetilcolina, que ajuda no controle da memória e na resolução dos problemas. Outra é a Serotonina, um neuro-transmissor que envia mensagens de "bem estar" para o cérebro. É fundamental reconhecer que a depressão não é um sinal de fraqueza ou um defeito de carácter. Churchill e Lincoln sofreram

de depressão e foram grandes Homens da História. As pessoas deprimidas não conseguem sozinhas aliviar os sintomas. Necessitam de tomar medicamentos, ou/e submeterem-se a psicoterapia, para melhorarem e encontrarem o equilíbrio emocional de que carecem.

Nos casos da chamada "depressão maior" a auto-estima do doente está muito afectada, e o sentimento inútil da vida pode ser desesperante. Nestes casos, mais graves, o risco de suicídio está presente, justificando-se assistência médica apertada e rigorosa e, eventualmente, internamento hospitalar.

Após o início da terapêutica com antidepressivos alguns doentes começam a notar alguma melhoria ao fim

de quinze dias. Outros, um pouco mais tarde. O tempo de recuperação é variável de pessoa para pessoa. De qualquer forma, a medicação tem um carácter prolongado, e não deverá ser interrompida bruscamente. Paralelamente, é importante que o doente fale e desabafe com o seu médico ou psicoterapeuta sobre os seus problemas, alguém que o ouça e o compreenda. E deverá tentar ocupar o tempo, como por exemplo, praticar exercício físico, passear, etc.

É essencial iniciar o tratamento, manter o contacto com pessoas que possam ajudar, e acreditar que a melhoria e a cura se alcançam.



Nutrição

Elsa Tristão, Nutricionista

Obstipação Intestinal (Prisão de Ventre)

A prisão de ventre é um problema que afecta um grande número de pessoas, muito característico da população Ocidental e está frequentemente associada a uma alimentação pobre em fibras.

As causas mais comuns da obstipação incluem: dieta inadequada, pobre em resíduos e baixa ingestão de líquidos; inibição de refluxo da defecação (falta de tempo, viagens, por exemplo); falta de exercício físico, distúrbios psicológicos (depressão, por exemplo); uso abusivo de laxantes, entre outras. Frequentemente, por desconhecimento de como a alimentação pode ajudar a resolver este problema, muitas pessoas tomam laxantes diariamente e durante um longo período de tempo. Esta prática deve ser evitada uma vez que interfere com o funcionamento intestinal criando habituação.

Desta forma, os alimentos ricos em fibra que podem ser benéficos para melhorar a prisão de ventre são:

Cereais integrais em grão

ou transformados na forma de pão, massas, cereais de pequeno-almoço prontos a consumir e outros derivados. Se está habituado a comer sempre pão branco, substitua-o por pão de mistura e coma mais vezes pão integral e de outros cereais (centeio, aveia, pão do coração, da saúde, etc.). Os cereais de pequeno-almoço ricos em fibra (All bran®, Fibra1®, farelo de trigo, flocos de aveia, muesli) são também uma óptima opção para variar as suas refeições.

- Fruta fresca e legumes verdes folhosos para além das vitaminas e minerais, adicionam fibras solúveis e insolúveis que ajudam a manter em movimento o conteúdo do intestino grosso, evitando que as fezes permaneçam aí muito tempo. É recomendado consumir 2 a 3 peças de fruta com casca por dia, bem como legumes no prato e sob a forma de sopa.

- Certos frutos secos como as ameixas e os figos são muito utilizados para tratar a prisão de ventre, pela sua riqueza em fibra. As ameixas secas possuem

ainda uma substância que estimula os músculos da parede do intestino grosso, desencadeando um aumento da actividade do cólon e consequente aceleração do trânsito das fezes. Comer 3 a 4 ameixas secas e demolhadas em água, em jejum, ajuda nos casos de prisão de ventre mais resistentes. A água onde as ameixas estiveram demolhadas deve também ser bebida. Pode também cortar 2 ou 3 figos secos, e comê-los juntamente com os cereais.

- As sementes de linho (linhaça) são ricas em fibras e podem ser adicionadas a sopas, cereais com leite ou iogurtes, sumos de fruta, etc. Numa fase de forte prisão de ventre, coma 2 a 3 colheres de sopa de sementes por dia. Numa fase de prevenção, 1 a 2 colheres são suficientes para manter os intestinos a funcionar normalmente.

É importante ressaltar que qualquer aumento na ingestão de fibras alimentares deve ser acompanhado por aumento na ingestão de líquidos. Beber pelo menos 8 copos de água por dia, para além de outros

líquidos, é fundamental para prevenir e tratar a prisão de ventre.

- A ingestão de alguns chás como o de sene e dente-de-leão, é uma forma adicional de ajudar a funcionar um intestino mais preguiçoso. Tomar 2 a 3 chávenas de chá por dia pode ajudar.

A prática regular de exercício físico é outro aspecto fulcral para evitar a prisão de ventre. Uma simples caminhada diária pode ser o bastante para melhorar a prisão de ventre de alguém que passa longos períodos sentado.

- O consumo regular de iogurtes com Lactobacillus acidophilus e Bifidobactérias bífidos ajuda a regularizar a flora microbiana do intestino,

o que pode ser útil quando a causa da prisão de ventre é uma diminuição da quantidade de bactérias benéficas.

Mas devo alertar que a propaganda massiva induz o consumidor à ideia de que a ingestão deste tipo de produtos é solução definitiva para problemas de obstipação intestinal. Porém, estes produtos apenas contribuem para o equilíbrio da flora intestinal e seu consumo deve estar associado a uma alimentação saudável e à prática de exercício físico. Desta forma, o indivíduo pode ser levado a retardar a procura de um profissional de saúde habilitado e o diagnóstico de doenças potencialmente graves que apresentam como sintoma a obstipação.





Notícias N. Srª do Cabo

Curiosidades

«CÍRIO DOS SALOIOS» ou «CÍRIO DO TERMO DE LISBOA»

GIRO ANUAL DA VENERANDA IMAGEM DE
N.ª S.ª DO CABO ESPICHEL PELAS VINTE E SEIS FREGUESIAS

PARÓQUIA	FREGUESIA	MUNICÍPIO	ANO DA ENTRADA	ANO DA SAÍDA
S. Vicente	Alcabideche	Cascais	2011	2012
Nossa Senhora do Cabo	Linda-a-Velha	Oeiras	2012	2013
S. Julião	S. Julião do Tojal	Loures	2013	2014
S. Pedro de Penaferrim	Sintra	Sintra	2014	2015
Nossa Senhora da Misericórdia	Belas	Sintra	2015	2016
Santa Maria	Loures	Loures	2016	2017
S. Lourenço	Carnide	Lisboa	2017	2018
S. Pedro	Barcarena	Oeiras	2018	2019
S. Pedro	Lousa	Loures	2019	2020
Santo Antão	S. Antão do Tojal	Loures	2020	2021
Nossa Senhora da Purificação	Oeiras	Oeiras	2021	2022
Nossa Senhora do Amparo	Benfica	Lisboa	2022	2023
S. Domingos	S. Domingos de Rana	Cascais	2023	2024
S. João Baptista	S. João das Lampas	Sintra	2024	2025
Nossa Senhora da Purificação	Montelavar	Sintra	2025	2026
Nossa Senhora de Belém	Rio de Mouro	Sintra	2026	2027
Nossa Senhora da Ajuda	Ajuda	Lisboa	2027	2028
Nossa Senhora da Assunção e	Cascais	Cascais	2028	2029
Santíssimo Nome de Jesus	Odivelas	Odivelas	2029	2030
S. Martinho	Sintra	Sintra	2004	2005
S. Pedro	Almargem do Bispo	Sintra	2005	2006
Santo Estêvão	Santo Estêvão das Galés	Mafra	2006	2007
Nossa Senhora da Conceição	Igreja Nova	Mafra	2007	2008
S. João Degolado	Terrugem	Sintra	2008	2009
São Saturnino	Fanhões	Loures	2009	2010
Santa Maria e São	Sintra	Sintra	2010	2011



Notícias dos Vicentinos

Conferência de S. Vicente de Paulo

Visitas domiciliárias

Neste artigo damos a conhecer uma actividade, menos divulgada, da Conferência de S. Vicente de Paulo, que, pela sua natureza e resultados obtidos é de primordial importância no conjunto das acções por nós desenvolvidas.

Referimo-nos às visitas domiciliárias a pessoas com todo o tipo de carências, realizadas por algumas vicentinas, de acordo com a orientação do Fundador, que a seguir transcrevemos:

“Desde a simples oferta de umas achas de lenha – oferta inicial de Frederico Ozanan – às famílias que primeiro visitou em Paris – às ofertas de roupa, medicamentos, ajuda na procura de empregos ...

a acção vicentina procura ser a resposta oportuna para cada situação de sofrimento ou pobreza que se detectam, resposta mais ou menos imediata, ou de simples encaminhamento das situações mais difíceis para as vias possíveis de resolução”

Na nossa área, as visitas foram retomadas há cerca de um ano, e têm como principal objectivo aliviar o sofrimento do próximo, em particular dos que são social e economicamente desfavorecidos. Tentamos dar resposta principalmente a situações de solidão, de desorientação social, profissional, familiar, de falta de higiene e também de pobreza material.

O carinho e conforto que

levamos principalmente aos mais idosos fazem que se sintam mais acompanhados e apoiados quer pela nossa acção directa quer na resolução dos problemas através do seu reencaminhamento para as entidades que melhor lhes poderão dar resposta ou solução.

O conhecimento “in loco” permite-nos ter uma ideia mais objectiva da verdadeira situação e, por consequência, adaptar dentro do possível a nossa resposta para que esta seja mais eficiente.

É nosso propósito continuar e ampliar, neste ano de 2010, esta actividade de apoio domiciliário.

Continuamos a contar com a colaboração de todos para que o nosso objectivo possa ser concretizado.



Casal João Félix, Abrunheira

2710 - 029 Sintra

Tel.: +351 219152251

Fax.: +351 219152253

geral@mafep.pt

www.mafep.pt



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



1934-2009 A Informar e a Participar no Concelho

CUPÃO DE ASSINATURA

ASSINE | PARTICIPE

NOME _____

MORADA _____

PAÍS _____

TELEFONE/TELEMÓVEL _____

E-MAIL _____

NOMES E DATAS DE ANIVERSÁRIOS A FIGURAR NO JS Sim Não

PREÇO/ FORMAS DE PAGAMENTO

25 números 7,55 50 números 15,10 80 números Estrangeiro - 20,00

No Jornal de Sintra Loja Cheque Multibanco (do próprio)

Multibanco - Seleccionar - Transferências - Transferências bancárias

NIB - 004553804020024310465

Importância a transferir: €

LOCAIS DE VENDA DO JS EM SINTRA: Loja do Jornal de Sintra (Av. Heliodoro Salgado); Papelaria Caju (Av. Heliodoro Salgado); Papelaria "O Cantinho" (Loural); Mosa 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)



Poesia
Guilherme Duarte

A inutilidade do sofrimento - Parte III

Porque nos terão ensinado a sofrer desde pequenos? Já repararam quantas vezes sofremos inutilmente quando éramos crianças? Passámos parte da nossa infância a preocupar-nos em vão: sofriamos se um amigo se zangava connosco, se lutávamos com os irmãos, se os nossos pais nos olhavam aborrecidos, se nos repreendiam, se batíamos noutros meninos, se nos batiam, se partíamos alguma coisa, se fazíamos maldades...

Curiosamente também os nossos pais e adultos próximos se preocupavam com uma facilidade incrível: ou porque estávamos doentes, quando julgavam que éramos muito travessos, ou pelo contrário demasiado formais, angustiavam-se se não sabíamos partilhar as coisas ou se as emprestavamos em excesso, se estávamos sempre a protestar ou nunca o fazíamos, se passávamos a vida a pedir coisas ou se não nos atrevíamos a pedir nada...

Curiosamente, com estes ensinamentos, aprendemos a estar atentos perante qualquer situação que pudesse ser motivo de desgosto, pena ou zanga para nós ou para os outros.

Em vez de sensibilizar as crianças para o positivo, para o que fazem bem e que lhes pode dar segurança e confiança em si próprias, esta educação sensibiliza-as para o que as pode perturbar

e produzir desassossego, insegurança e desconfiança!

Como é possível que nos enganemos desta maneira? A verdade é que estas directorias terão consequências no futuro gerando adultos treinados e propensos a sofrer por qualquer pretexto.

Muitas inseguranças e frustrações têm a sua origem nestes distorcidos ensinamentos que nos inculcaram desde pequenos.

A verdade é que os adultos que nos rodeiam certamente ensinaram-nos a sofrer porque foi isso que eles próprios viveram, que também aprenderam ou que julgaram dever ser transmitido, sem se aperceberem ou analisarem o que realmente estavam a fazer e a promover.

Provavelmente nós também já estaremos a cair no mesmo erro com os nossos filhos, mas alguns ainda irão a tempo de reflectir sobre tudo isto, reconhecer que esta foi uma das grandes falhas da educação que recebemos, mas que o importante não é lamentá-las, uma vez que seria inútil (e mais um pretexto para

sofrer) mas estar consciente destas falhas, para poder superá-las e não as continuar a repetir com as novas gerações.

Que tal então começarmos por reparar no positivo em vez do negativo? Reforçar em vez de sancionar? Dialogar em vez de impor? Motivar em vez de usar o dever e o medo?

Urge começar a mudar pensamentos e sentimentos tão enraizados em nós se quisermos presenciar mudanças de atitudes e comportamentos.

*Baseado no livro "A inutilidade do sofrimento"



A obra - prima

Após sete dias de intenso labor
O Artista Divino, cansado,
Parou.
Olhou para a obra que tinha acabado
Com tanto amor,
E gostou do que viu.
Sorriu,
E depois descansou.

Quando acordou,
maravilhado
Com a beleza
Da natureza
Que tinha criado,
Pensou:
Falta um ser
Capaz de amar
E de cuidar
Deste paraíso que lhe vou oferecer.
Então, duma rocha, resistente e dura
Esculpiu o homem.
Deu-lhe vida, força e vigor,
E ficou satisfeito.
Mas o Criador,
Querida ainda melhor.
Imaginou um ser delicado,
Corajoso e perfeito.

Voltou ao trabalho,
Colheu as mais belas flores que existiam na terra,
Amassou-as, e com elas moldou um corpo de anjo.
Deu-lhe ternura e encanto,
E sedução também.
Ficou fascinado com aquela figura elegante e airosa,
Mas pareceu-lhe frágil.
Para compensar a fraqueza aparente,
Fê-la ainda, mais inteligente e mais corajosa.

O Criador tinha acabado de compor um poema,
Um poema Divino, tão belo, que nenhum poeta,
No futuro, conseguiria igualar.

Deslumbrado, decidiu confiar-lhe
Uma nobre missão:
Seria esposa, mas sobretudo, iria ser mãe.

Foi assim que nasceu a mulher,
Um poema de Deus.

A obra-prima da Criação.



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

Anuncie aqui!

Este espaço é seu!



O CRUZ ALTA FEZ 7 ANINHOS!!!

Guilherme Duarte

Retrospectiva do ano de 2009

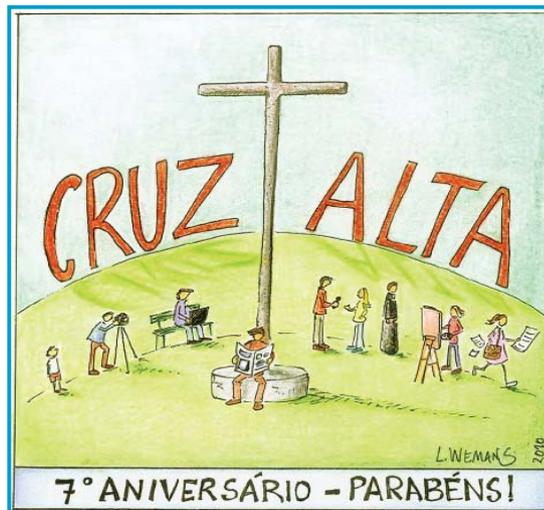
O tempo voa", é uma frase que ouvimos frequentemente da boca das pessoas mais idosas, É verdade, sim senhor. Ainda "ontem" o Cruz Alta festejou o seu 6º aniversário, e já com este número estamos a festejar mais um: o sétimo. A bonita aventura, que tem sido a vida deste órgão de informação e cultura da nossa Unidade Pastoral, já começou há 7 anos, e esperamos todos que se mantenha por muitos mais.

O Cruz Alta só existe, porque um grupo de teimosos, pessoas cheias de entusiasmo, há 7 anos, meteram ombros a esta ideia"

maluca" de criar um jornal para a nossa comunidade. Poucos acreditavam na sua longevidade. Nós acreditámos sempre. Dá trabalho? Pois dá e muito, a muitas pessoas, mas ninguém se queixa. Se precisamos de ajuda? Claro que sim. Precisamos de mais colaboradores, mais ideias e mais publicidade, para pagar o jornal. Que tal você, amigo leitor? Não quer fazer parte da nossa equipa? Não quer participar nesta aventura excitante?

Jovens e crianças, prestem atenção, este jornal também é vosso. Gostaríamos muito de os ter entre nós. Que tal uns textozinhos, por exemplo? Vamos nisso?

Obrigado a todos os que nos têm ajudado, nem que seja com uma palavra amiga, ou apenas com um sorriso no acto de receber o jornal em mão. Acreditem que nos dá força e sabe bem.





Giro na Unidade Pastoral de Sintra

Sintra acolheu, com muita dignidade, a Imagem do Bom Pastor no passado dia 9 de Janeiro, tendo-O recebido da Paróquia do Algueirão. Esta Imagem irá percorrer as comunidades da Unidade Pastoral de Sintra até ao próximo dia 13 de Fevereiro, data em que será transportada em mão pelos peregrinos a pé, cujo primeiro percurso do seu caminho para Fátima será Sintra-Cacém, próxima

Paróquia que O acolherá. Foi com alegria que as nossas Paróquias corresponderam ao apelo do nosso Papa e do nosso Patriarca. Assim, pretendeu-se imprimir um "fio condutor", como Unidade Pastoral que somos, tendo os responsáveis de cada centro sido convocados para um encontro-geral de preparação. Com muita disponibilidade os mesmos prepararam, junto de cada comunidade, a recep-

ção ao Bom Pastor. S. Miguel, Lourel, Irmãs Clarissas (Monte-Santos), Manique de Cima, S. Pedro, Irmãs Dominicanas (Ramalhão) foram as primeiras a acolhê-Lo! Seguem-se Abrunheira, Irmãs Doroteias (Linhó), Várzea, S. Martinho, Galamares e Janas. No próximo dia 12 de Fevereiro, pelas 21:30H, no salão da igreja de S. Miguel será realizada uma Vigília de Oração, como gesto de despedida da Sua visita!



"Giromóvel" do Bom Pastor, que O transportará a todas as comunidades da Unidade Pastoral de Sintra

<http://bompastor-sintra.blogspot.com>



Comunidade de São Miguel



Comunidade de Manique de Cima



Comunidade de Lourel



Comunidade de S. Pedro



Comunidade de Monte-Santos ~ Irmãs Clarissas



Comunidade do Ramalhão ~ Irmãs Dominicanas



Foto Comentário
Guilherme Duarte

A melhor defesa é o ataque

Não tem sido um Inverno muito amigável, este que estamos a viver presentemente. É um Inverno rigoroso, assim à moda dos velhos tempos, com tudo aquilo a que um Inverno que se preze tem direito: chuva em abundância, ventos fortes e muita neve. Apenas o frio tem sido mais parcimonioso e condescendente connosco. É verdade que nós estamos sempre descontentes, qualquer que seja o tempo que faça; se chove, é uma maçada porque nos molhamos, se não chove é um desastre para a horta. Pois então que venha a chuva, se estamos no tempo dela, mas um pouquinho de sol não fazia mal nenhum e a nós, sabia-nos muito bem.

Agora, mais a sério. Tem, de facto, chovido muito ultimamente, e, se por um lado, a elevada pluviosidade tem dado muito jeito para encher as albufeiras e afastar,

por agora, os receios da seca, por outro lado, tem sido causa de elevados prejuízos para os agricultores e tem provocado inundações e alguns deslizamento de terras, sem consequências de maior. Nada de muito grave, no nosso país, graças a Deus. É precisamente de um pequeno deslizamento de terras que eu vou falar este mês. Pode até parecer "imoral" perder tempo com uma ocorrência de menor importância, insignificante mesmo, quando as verdadeiras tragédias se multiplicam por esse mundo fora, como os noticiários nos dão conta quase diariamente. Mas não é de dramas que eu quero falar, mas de desleixo. Uma vez mais.

Na Praia Grande, junto ao restaurante Angra, em tempos, há mais de dez anos certamente, as chuvas que então caíram, fizeram com que os terrenos anexos ao

restaurante tivessem dado de si e uma significativa porção de terra deslizesse sobre a zona de estacionamento de automóveis que ali existe. Essa terra, não foi retirada, como devia ter sido, e até há poucas semanas, ali continuava a ocupar o espaço público. Continuava, e continua, só que agora já com companhia, dado que as chuvadas deste ano provocaram novos deslizamentos e mais uma quantidade de terra se veio sobrepor àquela que já lá estava, e ocupou ainda mais espaço. Felizmente não houve desastres pessoais nem há prejuízos a registar. Qual é então o problema, para além da invasão de uns quantos lugares para estacionar automóveis? O problema é só adivinhar até onde vai chegar o desleixo, ou a inércia dos serviços camarários competentes para remover essa terra. Será que

agora é que vai ser, ou vamos esperar que caia mais terra para depois, por exemplo, se fazer dali uma horta? Ou será que é a forma que a nossa autarquia descobriu para combater a ameaça da subida do nível das águas e da hipótese de o mar avançar terra adentro? Costuma dizer-se que a melhor defesa é o ataque, e é verdade. Neste

caso combater-se-ia o invasor, tomando a iniciativa do ataque e avançando sobre os seus domínios. Mais umas chuvadas e uns deslizamentos de terras e dentro em pouco começa a conquistar-se território ao oceano, assim, um pouco, à moda dos holandeses. Já agora, não queremos nós imitá-los também no resto? Dava jeito.



Viajando
Jorge Carvalho

Mercado Medieval de Óbidos

Aproveitar um acontecimento cultural para visitar ou visitar um sítio é sempre um bom pretexto e o Mercado Medieval de Óbidos é disso um bom exemplo. Não me canso de ir a Óbidos. Além do Mercado Medieval, existem também outros eventos nesta linda vila. Semana Santa de Óbidos; Maio Barroco – Temporada de

Música Clássica; Junho das Artes – Arte Contemporânea; Espectáculos de Dança; Festival de Teatro; Temporada de Cravo; Festival Internacional de Chocolate e Vila Natal. Este mês vou contar a nossa experiência no Mercado Medieval. Foi no passado e quente mês de Julho do ano passado que depois de cerca

de uma hora de viagem chegámos a Óbidos. Estava a decorrer o Mercado Medieval. O que é isto do Mercado Medieval? O Mercado Medieval é uma recriação da vivência entre os séculos V a XV e assim sendo, eram centenas de actores e figurantes vestidos a rigor pelas ruas da Vila. Havia de tudo. Feirantes, malabaristas, bailarinas, músicos, lutadores, nobres, mendigos e artesãos que, ao vivo, mostram a sua arte que pode ser adquirida com a moeda oficial do Mercado (torreão). Enquanto passeávamos pelas ruas deparámo-nos com diversos espectáculos e quando o apetite chegou lá estavam as tasquinhas com sardinhas assadas, febras, chouriço e outras iguarias de Verão servidas em telhas e copos de barro. Este Mercado Medieval de Óbidos é sem dúvida um bom pretexto para sair de casa,

passar e passar um dia divertido e diferente com quem mais gostamos. Foi um momento único de diversão histórica e este ano há mais!





**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

COISAS DE BOLACHAS

Era uma vez uma bolacha Maria. Essa bolacha vivia dentro de uma caixa com o resto da família. Como se pode calcular, ela não tinha uma vida fácil, já que todas as suas irmãs tinham o mesmo nome. Cada vez que alguém chamava – Ó Maria, vem cá! – Era sempre a mesma confusão:

- Quem eu?
- Não, a outra...
- Ah! A Maria...



A nossa bolacha não tinha muita paciência para aturar esta barafunda a toda a hora. Por isso, um dia decidiu saltar da caixa, quando ninguém lhe estava a dar atenção. Ao aterrar, escorregou numa coisa amarela e macia, que reclamou logo:

- Quem é que me pisou?
- Fui eu, desculpa... Como é que tu te chamas?
- Eu chamo-me Manteiga! E tu?
- Maria...

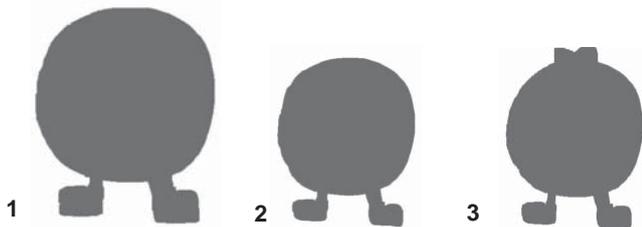
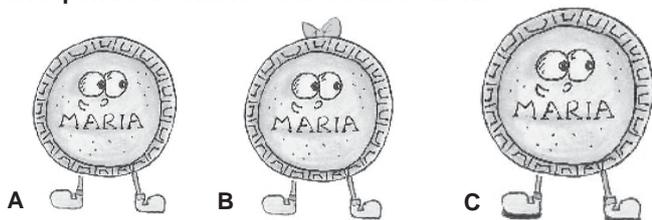
De repente a bolacha Maria teve uma ideia brilhante:

- Manteiga queres vir a minha casa?
- Sim, gostava muito!

- Então salta para as minhas cavalitas e eu levo-te!

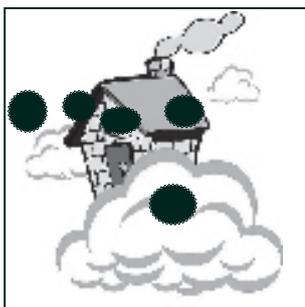
Quando a bolacha Maria entrou de novo na caixa, as outras bolachas ficaram todas de boca aberta a olhar para ela, porque tinha as costas cheias de manteiga... Dessa forma a bolacha Maria nunca mais se confundiu com as com as outras bolachas Marias, e é por isso que ainda hoje as pessoas gostam mais de bolacha Maria com manteiga!

Faz corresponder a sombra certa a cada bolacha



Solução: A-2; B-3; C-1

Soluções do número anterior



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

Anekdotes:

Um feiticeiro fala com uma aprendiz de bruxa.

- A menina gosta de gatos pretos? - pergunta o feiticeiro.
- Até hoje não provei nenhum, mas gosto de tudo! - responde a pequena bruxa.

No inverno um pastor guarda as suas ovelhas.

- Que frio!
- Está mesmo! - diz o cão de guarda.
- Ora essa! - exclama o pastor - Nunca tinha visto um cão que fala!
- E nós também não! - exclamam as ovelhas.

Num dia de neve, uma mãe passeia o seu bebé num carrinho.

- Que lindo bebé! - diz uma senhora- Oh! Mas é uma boneca!
- Claro! - responde a mãe - Acha que eu teria coragem de trazer o verdadeiro com este tempo?!

Descobre as 5 diferenças



Sudoku - puzzle

N.º30 -Fevereiro

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

Oração pelos sacerdotes

Omnipotente e eterno Deus, digna-te olhar a face do teu Cristo, o eterno e Sumo Sacerdote e por amor dele tem piedade dos teus sacerdotes. Lembra-te ó Deus misericordioso que são apenas débeis criaturas. Mantém vivo neles o fogo do Teu amor. Guarda-os junto de Ti a fim de que o inimigo não prevaleça contra eles e para que jamais se tornem indignos da sua vocação.

Ó Jesus, suplico-te pelos Teus fiéis e fervorosos sacerdotes; pelos Teus sacerdotes tíbios e infieis; pelos Teus sacerdotes que trabalham nas longínquas ou nas próximas missões; pelos Teus sacerdotes que sofrem tentações; pelos Teus sacerdotes que sofrem a solidão e a desolação; pelos Teus jovens sacerdotes; pelos Teus sacerdotes idosos; pelos Teus sacerdotes doentes; pelos Teus sacerdotes agonizantes; pelas almas dos Teus sacerdotes que padecem no purgatório. Mas sobretudo peço-Te pelo sacerdote que me baptizou; o que me absolveu dos meus pecados e aqueles em cujas eucaristias participei e que me deram o Teu Corpo e o Teu Sangue na Sagrada Comunhão; aqueles que me alentaram e instruíram, que me alentaram e aconselharam, a todos os sacerdotes aos quais me liga uma dívida de gratidão.

Ó Jesus, guarda-os todos junto ao Teu Sagrado Coração e concede-lhes copiosas bênçãos agora e na eternidade.
Amén.



TOP 2009/2010

21h00 Salão da Igreja
de S.Miguel

Próximos Encontros

21 de Fevereiro

top.jovensdesintra@gmail.com



Farmácia Marrazes

Propriedade e Direção Médica de
Dra. Célia Maria Simões Casinhas

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

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



TECAN Soc. de Utilidades Domésticas, Lda.

Largo 1º de Dezembro, 10

Telef.:

S. Pedro de Penaferrim - Sintra

21 923 11 31

Intenções do Papa para Fevereiro



Por todos os cientistas e pessoas da cultura, para que, por meio da busca sincera da verdade, possam chegar ao conhecimento do único Deus verdadeiro.

Que a Igreja, consciente da sua identidade missionária, se esforce por seguir fielmente a Cristo e proclamar o seu Evangelho a todos os povos.

Calendário Litúrgico em Fevereiro - Ano C

Dia 7 - DOMINGO V DO TEMPO COMUM

LEITURA I Is 6, 1-2a.3-8
«Eis-me aqui: podeis enviar-me»

Salmo 137, 1-2a.2bc-3.4-5.7c-8 (R. 1c)
«Na presença dos Anjos, eu Vos louvarei, Senhor.»

LEITURA II 1 Cor 15, 1-11
«É assim que pregamos e foi assim que acreditastes»

EVANGELHO Lc 5, 1-11
«Deixaram tudo e seguiram Jesus»

Dia 14 - DOMINGO VI DO TEMPO COMUM

LEITURA I Jer 17, 5-8
«Maldito quem confia no homem; bendito quem confia no Senhor»

Salmo 1, 1-2.3.4.6
«Feliz o homem que pôs a sua esperança no Senhor.»

LEITURA II 1 Cor 15, 12.16-20
«Se Cristo não ressuscitou, é vã a vossa fé»

EVANGELHO Lc 6, 17.20-26
«Bem-aventurados os pobres. Ai de vós, os ricos»

Dia 21 - DOMINGO I DA QUARESMA

LEITURA I Deut 26, 4-10
«A profissão de fé do povo eleito»

Salmo 90, 1-2.10-15
«Estai comigo, Senhor, no meio da adversidade.»

LEITURA II Rom 10, 8-13
«Profissão de fé dos que creem em Cristo»

EVANGELHO Lc 4, 1-13
«Esteve no deserto, conduzido pelo Espírito e foi tentado»

Dia 28 - DOMINGO II DA QUARESMA

LEITURA I Gen 15, 5-12.17-18
«Deus estabelece a aliança com Abraão»

Salmo 26, 1.7-8.9abc.13-14 (R. 1a)
«O Senhor é a minha luz e a minha salvação.»

LEITURA II Filip 3, 17-4, 1
«Cristo nos transformará à imagem do seu corpo glorioso»

EV. Lc 9, 28b-36
«Enquanto orava, alterou-se o aspecto do seu rosto»

Quaresma



«Neste Tempo, acompanhem-nos com devoção, a Vida de Cristo entre nós. Sintamos o que Ele nos quer dizer»

Notícias do Rotary Club de Sintra

Olhe bem para as duas imagens e veja qual a GRANDE diferença:



DIA 05 de ABRIL 2008



DIA 23 de JANEIRO 2010



Acertou. Falta a Roda Rotária. Pena não ser apenas um passatempo!

A Roda de metal foi mesmo roubada do bloco de pedra onde estava cravada, formando assim o Marco Rotário que assinalava a existência de um clube rotário em Sintra. Não fora a pedra ser tão pesada...!!!



SERVIÇO LITÚRGICO

DE 1 A 28 DE FEVEREIRO

Dia 1 – Segunda-feira

19:00 - Missa em S. Miguel

Dia 2 – Terça-feira - APRESENTAÇÃO DO SENHOR

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

Dia 3 – Quarta-feira

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

Dia 4 – Quinta-feira

09:00 - Missa em S. Pedro e Exposição do Santíssimo
19:00 - Missa em S. Miguel
21:30 - Partilha da Palavra em S. Miguel

Dia 5 – 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 6 – Sábado

09:00 - Missa em S. Pedro (1º. SÁBADO)
17:00 - Missa na Abrunheira
17:00 - Celebração da Palavra em Manique
17:00 - Missa em Galamares
19:00 - Missa em S. Pedro
19:00 - Missa em S. Miguel - Festa do PAI NOSSO 2.º Volume

Dia 7 – Domingo V Tempo Comum

09:00 - Missa em Janas
09:00 - Missa na Várzea
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
21:00 - Grupo de Jovens TOP em S. Miguel

Dia 8 – Segunda-feira

19:00 - Missa em S. Miguel

Dia 9 – Terça-feira

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

Dia 10 – Quarta-feira

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

Dia 11 – Quinta-feira - N. SRª. DE LURDES

09:00 - Missa em S. Pedro
19:00 - Missa em S. Miguel - Unção dos Doentes
21:30 - Grupo Partilha da Palavra em S. Miguel

Dia 12 – Sexta-feira

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

Dia 13 – Sábado

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

Dia 14 – Domingo VI Tempo Comum

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

Dia 15 – Segunda-feira

19:00 - Missa em S. Miguel

Dia 16 – Terça-feira

19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 17 – Quarta-feira de Cinzas

17:30 - Missa em Monte Santos
21:00 - Missa em S. Miguel

Dia 18 – Quinta-feira

09:00 - Missa em S. Pedro
19:00 - Missa em S. Miguel
21:30 - Partilha da Palavra em S. Miguel

Dia 19 – Sexta-feira

09:00 - Missa em S. Miguel
19:00 - Missa em S. Pedro

Dia 20 – Sábado

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 21 – Domingo I da Quaresma

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

Dia 22 – Segunda-feira

19:00 - Missa em S. Miguel

Dia 23 – Terça-feira

19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 24 – Quarta-feira

17:30 - Missa em Monte Santos
19:00 - Missa em S. Martinho
21:30 - (A)tracção às Quartas em S. Miguel

Dia 25 – Quinta-feira

09:00 - Missa em S. Pedro
19:00 - Missa em S. Miguel

Dia 26 – Sexta-feira

09:00 - Missa em S. Miguel
19:00 - Missa em S. Pedro

Dia 27 – Sábado

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

Dia 28 – Domingo II da Quaresma

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

Palavras para ler e sentir

Maria Joao Bettencourt

Chega Fevereiro, este ano o mês do Carnaval. Há quem goste, há quem deteste.

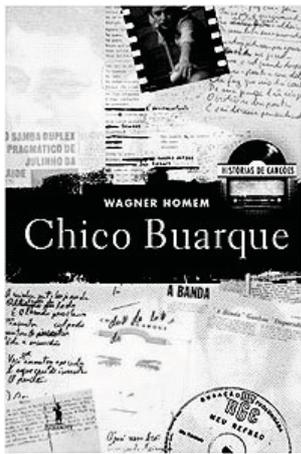
Colocando opiniões pessoais de lado temos de reconhecer que o Carnaval português nada tem a ver com o brasileiro. Não são apenas as máscaras, as músicas, a dança ou mesmo o tempo, de sol e calor nesta altura do ano lá por terras de Vera Cruz. É o seu significado, tudo o que revela de um povo. Durante anos, o Carnaval era festa de pobre, que tinha por essa

altura uma espécie de autorização nacional para fazer festa de rua, gozando durante 3 dias de um poder só dele, de liberdade. No Carnaval punham-se problemas de lado, esqueciam-se tristezas, revelavam-se desejos e paixões.

Agora, como tantas outras coisas, deixou de ter significado. É uma festa apenas. Há quem se divirta, há quem agradeça o facto de termos mais um feriado no ano.

Chico Buarque - Histórias de Canções Wagner Homem

Para além de muitas das maravilhosas canções do músico, escritor e compositor Chico Buarque, são-nos oferecidas as histórias que estão por trás de cada umas dessas composições. Wagner Homem amigo de longa data de Chico Buarque, quis reunir num livro Popular Brasileira. É o conhecer da criatividade de um dos artistas brasileiros mais famosos e mais amados.



Meu Pé de Laranja Lima José Mauro de Vasconcelos

É um livro que não se esquece nunca. Fala de sentimentos, do que é a amizade, de perder alguém que se ama.

Conta a história de uma criança, um garoto ou moleque como dizem os brasileiros, chamado Zézé com 5 anos, embora ele gostasse de dizer que tinha 6.

O seu melhor e único amigo era um pé de laranja lima a quem ele chamou Minguinho. Depois apareceu um português de nome Manuel. A sua relação cresceu de uma amizade para uma relação de pai e filho que não tinham. Após o português morrer num acidente, a criança entra em depressão profunda a qual aos poucos com a ajuda da sua irmã consegue ultrapassar.

Uma história cheia de amor e de esperança.



Feiras Temáticas em S. Pedro de Penaferrim

Guilherme Duarte

Por iniciativa da Junta de Freguesia de S. Pedro de Penaferrim, com o intuito de dinamizar a vida e o comércio em S. Pedro, iniciou-se um ciclo de feiras temáticas que se realizarão nos primeiros domingos de cada mês, durante todo o ano de 2010. O artesanato foi o tema escolhido para a primeira feira, que se realizou no passado dia 17 de Janeiro. As feiras que se seguirão estarão sujeitas aos seguintes temas:

Fevereiro – Feira do Queijo;

Março – Escotismo;

Abril – Desporto;

Maior – Comércio Justo – Ben & Jerry's;

Junho – Feira Saloia;

Julho – Feira Medieval;

Agosto – Velharias;

Setembro – Motos Antigas;

Outubro – Esoterismo;

Novembro – Livro e Coleccionismo;

Dezembro – Natal – Associações e Instituições.

De 19 a 29 de Junho realizar-se-ão as festas de S. Pedro e em Agosto haverá as Noites de S. Pedro.

Todas estas feiras se realizam em conjunto com a feira biológica e decorrerão no Largo D. Fernando II. Mais uma razão, aliciante, para visitar S. Pedro de Penaferrim. Parabéns à Junta de Freguesia e ao seu presidente por esta feliz iniciativa.

Agenda Cultural

Matilde Carvalho

Todos os meses, propomos neste espaço ideias para ver, observar, admirar e sobretudo sair do quotidiano. Ideias a vivenciar sozinho, com amigos ou com a família.



Em Sintra

Museu do Ar

O novo Museu do Ar foi inaugurado em Dezembro na Base Aérea 1, na Granja do Marquês, em Sintra. Podemos ver quarenta aeronaves, sendo que 27 estão no interior do espaço e 13 na pista. Além das centenas de objectos relacionados com a aviação militar

e civil, há quatro simuladores. Possibilidade de visitas guiadas (Tel. 21 967 89 01).

Cinema no Centro Cultural Olga Cadaval

O Amor Natural de Heddy Honigmann, 14 de Fevereiro às

17h30: documentário sobre o poeta brasileiro Carlos Drummond de Andrade. Filme para descobrir, viver e recordar o amor

Ne change rien de Pedro Costa, 20 de Fevereiro às 21h30: filme sobre a Jeanne Balibar, atriz, e cantora. Este filme nasceu da amizade entre a atriz e o Pedro Costa.

Em Lisboa - Itinerários Temáticos Municipais (Fevereiro)

Lisboa Quinhentista

O bairro da Madragoa encerra em si alguns aspectos daquilo que teria sido um dos primeiros planos da cidade de Lisboa.

Rota Galega a Santo Amaro

Os séculos XVI e XVII ficaram marcados pelos muitos galegos chegados à capital em busca de trabalho. A grande devoção a Santo Amaro fê-los construir uma ermida no alto do monte que logo se tornou sítio de romarias e de festas.

Lisboa Hebraica

Percurso pelas memórias da presença judaica em Lisboa, à volta da grande judiaria, ribeira e Alfama.

Lisboa Boémia

A Rua das Portas de Santo Antão continua a marcar a cidade de Lisboa pelos cheiros dos restaurantes e tascas, pelos espectáculos e pela vida mundana. Um percurso desde o largo da Anunciada até ao Quiosque da Fava-Rica.

Lisboa dos Refugiados

Para a maioria dos refugiados vindos da Europa, a entrada em Portugal fazia-se pela fronteira de Vilar Formoso. Para Lisboa só eram autorizados a seguir aqueles que já possuíam bilhete de embarque e visto para outros países.

Do Castelo ao Chafariz

Percurso desde a freguesia e monumentos do Castelo ao Chafariz de Dentro, passando pelo bairro de Alfama.

Lisboa de Frei Luís de Sousa

São Domingos de Benfica, a sul da linha férrea, engloba um característico conjunto de edifícios classificados que lhe permitiu conservar a antiga feição. Integrado num ambiente único pela proximidade de Monsanto, de quintas e palácios, pode-se imaginar São Domingos que Frei Luís de Sousa escreveu.

Informações Úteis: 218 170 600
Marcações para Fev: Seg a Sex: 10h-17h



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: "OUVISTE FALAR DOS MORGANS?"

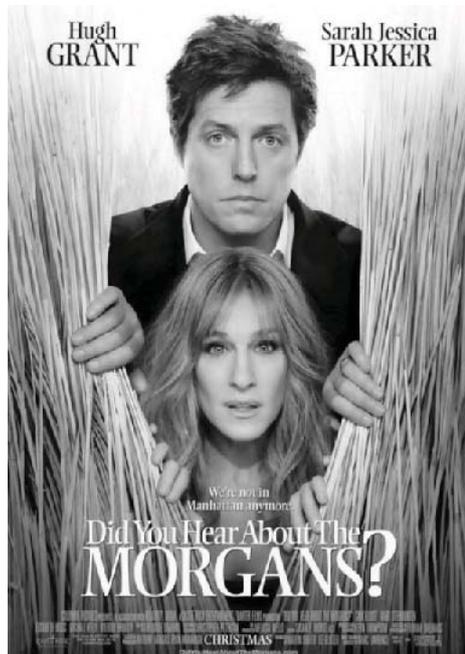
Realização: Mark Lawrence

Intérpretes: Hugh Grant; Sarah Jessica Parker; Sam Elliot; Mary Steenburgen; Elizabeth Moss

Género: Comédia

Idade: M/12 anos

Duração: 103m



trânsito intenso da cidade que não dorme. Aos poucos, o casal vai-se habituando à nova realidade e começa a descobrir os encantos da vida ao ar livre, e do contacto com a natureza selvagem. Descobrem, à noite, lado a lado, a magnificência de um céu bordado de estrelas cuja existência eles desconheciam, ofuscados que andavam pelo brilho das luzes da cidade gigantesca. Progressivamente os sons da natureza, o marulhar da água do rio a galgar os seixos, tornam-se mais sedutores que o "bruá" permanente que invade os ares de Nova Iorque. O tempo passa, e os dois esposos, que chegaram ao "desterro" quase que irremediavelmente separados, começam a aproximar-se um do outro. O casamento, afinal, parece não estar definitivamente perdido. Entretanto, mercê de um telefonema imprudente que Meryl fez para uma amiga, à revelia das ordens que tinha, o assassino descobre o paradeiro dos Morgans e resolve fazer-lhes uma visita...

Mark Lawrence oferece-nos, com este filme, cerca de 100 minutos de boa disposição, uma preciosidade nestes tempos deprimentes que vivemos actualmente. Depois de ler muitos comentários e algumas críticas desfavoráveis a este filme, e porque gostei dele, dei por mim a questionar-me sobre o seu verdadeiro valor cinematográfico. Poderia este, ser, de facto, considerado um bom filme? Contra a opinião de alguns críticos, acho que sim, porque consegue cumprir o objectivo a que o realizador se propôs: divertir. Será este um daqueles filmes que ficarão na nossa memória? Claro que não. Tem algo de inovador que não tenhamos visto já noutras comédias românticas? Não tem. A história é previsível e adivinhasse facilmente o seu desfecho? Tenho que concordar que sim, mas este também não é um filme de "suspense". O que tem então ele que justifique a deslocação a uma sala de cinema e o preço do bilhete? Tem divertimento, não é estupidificante nem agride a nossa inteligência; basta que não lhe exijamos o que ele não tem para nos dar, e nos contentemos com boa disposição, muitos sorrisos e uma ou outra gostosa gargalhada. Tem uma história simples, bons actores, interpretações seguras, uma boa banda sonora e diálogos com humor. Não será isto suficiente? Acho que sim, se procurarmos nele, apenas distração e divertimento. E, actualmente há tão pouca coisa que nos divirta, que é um desperdício não aproveitar o pouco que vai havendo.

O casamento dos Morgans, (Meryl e Paul), aproxima-se rapidamente do fim, apesar dos esforços de Paul em tentar salvá-lo e recomeçar tudo de novo. Meryl, a esposa, por seu lado não está disposta a perdoar ao marido a traição que ele cometeu ao envolver-se com uma outra mulher. O futuro daquele casal parece ser mesmo a separação definitiva, já que Paul e Meryl vivem separados, mas não avançaram ainda para o divórcio. Após mais uma tentativa frustrada de Paul para convencer Meryl a aceitá-lo de volta, o casal assiste à consumação de um crime e acaba por ficar cara a cara com o assassino. A partir desse momento a vida dos Morgans fica seriamente ameaçada.

Peça chave para descobrir e condenar o criminoso, a polícia envia o casal para um local secreto ao abrigo da lei de protecção de testemunhas. Habitados à vida frenética de Nova Iorque onde têm os seus negócios, Paul e Meryl recusam trocar o bulício e a vida

louca da grande metrópole pelo bucolismo e a pacatez da vida do campo, mas são obrigados a fazê-lo. Costuma dizer-se que Deus, quando fecha uma porta, abre sempre uma janela. Talvez o "desterro" dos Morgans seja a janela que Deus lhes oferece para os iluminar e proporcionar-lhes a derradeira oportunidade para salvar um casamento que está à beira de fechar as portas.

No seu novo lar, onde foram acolhidos pelo xerife de uma cidadezinha perdida no interior do estado do Wyoming, bem para traz de nenhures, o casal Morgan dispõe apenas de uma cama para os dois, o que deixa Meryl constrangida. Paul, pelo contrário, vê ali a hipótese de conseguir convencer a mulher a aceitá-lo de volta. Resolvida a questão da partilha do quarto e da cama, com um deles a dormir no sofá, não acabaram os problemas para ambos. O silêncio que envolve a noite no campo perturba-os e não os deixa dormir. Sentem a falta do ruído do



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; Matilde Carvalho;
Diác. António Costa; Mafalda Pedro;
Graça Camara de Sousa; Elsa Tristão;
P. António Ramires; Inês Chiolas;
Cristina Martinez; Francisco Modesto;
Miguel Forjaz; Conf. S. Vicente Paulo;
Leonor Wemans; 5.º Volume da Catequese
de S. Martinho;
Maria João Bettencourt;
António Luis Leitão; Jorge Carvalho.

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; António Luis Leitão.

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**

Texto: 5º volume catequese de S. Martinho | Desenhos: Francisco Modesto 10 anos

O Caminho dos Reis Magos

Quando os Reis Magos viram uma estrela no oriente, decidiram segui-la. No caminho tiveram que ultrapassar muitos obstáculos.



Mas não desistiram e por fim chegaram a Belém onde adoraram o Menino Jesus.

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

