



Publicação mensal da  
Unidade Pastoral de Sintra

# Cruz Alta

Abril 2010

Edição nº 72 - Ano VIII  
Director: P. António Ramires

[www.paroquias-sintra.net](http://www.paroquias-sintra.net)

## PÁSCOA É VIDA!

*Na primeira manhã da Páscoa, o que os apóstolos e as santas mulheres viram não foi um fantasma de Jesus. Viram-no em carne e osso, mas numa carne diferente, tal como o carvalho é diferente da bolota que lhe deu origem. Entramos no mistério dum corpo, não só no de Jesus mas também no do nosso próprio corpo, que nos permitirá exprimirmo-nos da melhor forma, não entorpecerá o nosso espírito com cansaço e rebeldia mas que se exprimirá com facilidade e alegria. O Senhor conhece o meu nome e o meu corpo. Ele contempla a minha face vivida, formada pela minha história, que mostra as linhas de amor, indulgência, sofrimento, humor e simpatia. Tal como diz o provérbio: "O rosto que tens aos quarenta é o rosto que mereces." Ensina-me a amar o meu rosto e o meu corpo, o meu templo do Espírito Santo. Envelhecerá e morrerá comigo; mas isso não será o final. O meu corpo é sagrado e a Páscoa da Ressurreição abre uma janela para ele e para mim, através da qual contemplamos uma vista misteriosa e infinita.*

*Este é um mistério que ultrapassa a nossa imaginação; mas é o centro da nossa Fé. À medida que os anos passam, nada na nossa fé tem mais sentido do que a Paixão e a Ressurreição; a certeza de que os nossos corpos, como o de Jesus, devem sofrer e morrer, e a certeza de que nós, nos nossos corpos, teremos uma vida depois da morte. Quando desejamos entre nós uma Boa Páscoa, não se trata só de três dias numa poltrona, mas duma profunda alegria ao saber que a melhor parte de nós vai enganar a sepultura. Os nossos ossos cansados, as nossas carnes pesadas, os nossos cérebros confundidos, já levam as sementes dessa Ressurreição. Nenhum de nós é mortal.*

*"in Lugar Sagrado"*



**Editorial**  
Zé Pedro Salema

## Viver sim, mas hoje!

**E**stamos sempre tão preocupados com o dia de amanhã, com as incertezas e com o desconhecido, que nos esquecemos completamente da nossa verdadeira razão de viver.

Estava eu, uma manhã destas, a fazer um exame de consciência, e fui passeando pelo pequeno filme da minha vida. Pedi a Deus que me desse força para o dia que iria ter pela frente e, subitamente, as imagens pararam e começaram a fixar-se em episódios do que se tinha passado para trás. Quantas vezes dei graças a Deus pelos dias vividos? Pela saúde, que tenho. Pela família, pelos bens, por cada

dia que começa.

É verdade, são tantas as preocupações acerca do nosso futuro, que acabamos por não saborear o presente. E não temos sequer disponibilidade, para viver, com alegria, cada momento maravilhoso que passa, e que nem agradecemos.

Nesta Páscoa, que eu consiga, assim como cada um de nós, acreditar que vou renascer para a vida, a Vida intensa que Deus Criador nos concedeu, nos entregou, e que constantemente desperdiçamos.

Não percamos tanto tempo a pensar no que vai acontecer amanhã, pois hoje, agora mesmo, tudo o que se passa

à nossa volta está à espera da nossa intervenção. Olhem para o lado e descubramos, agora com outros olhos, quanto Vida existe para nós! E quanta gente ao alcance da nossa mão, que precisa da nossa ajuda.

Nesta Páscoa, meu Deus, que eu encontre o significado da ressurreição e que entenda porque Cristo morreu na cruz! Juntemos as mãos uns aos outros e vivamos intensamente o hoje que Deus criou para cada um de nós. Amanhã será o que construímos agora. Ajudemos a iluminar o dia, para que Deus se veja cada vez mais no meio de nós.



**A Melhor Parte**  
Diácono António Costa

## Ide, ensinai, sede minhas testemunhas

**S**enhor, quase ousaria perguntar-Te como é que, tendo eu sempre desejado dar à minha vida esse rumo, sempre achei possível reconciliar o cumprimento dessa missão e o zelo do meu bem estar?... Em abono da verdade, achei-me suficientemente cristão nessa atitude dúbia, em que o servir-Te no serviço aos outros era uma forma de assegurar o Teu serviço às minhas aspirações e projectos.

Contudo, um mandato Teu me chegou ao ouvido e abraçou o meu coração: "amai-vos uns aos outros como Eu vos amei!".

Já antes de Te termos aequilado na cruz, Te tinhas esvaziado da Tua co-eterna glória com o Pai na unidade do Espírito Santo, para seres, no meio de nós, o sinal da plenitude do amor de Deus pelos homens. Tornaste-Te plenamente um de nós connosco, para que, contigo, nos tornássemos um.

Foi assim que nos amaste. Revendo mentalmente o mistério do Teu sudário, todo o meu ser vibra envolto nesse grito feliz, preenhe de sentido de plenitude, que brotou do Teu peito no altar do calvário:

"tudo está consumado".

Atingiste o cume da felicidade humana, quando, esfrangalhado pelo nosso egoísmo, foste imolado na cruz e, bebendo até à última gota o cálice da salvação, viste que valeu a pena, porque a humanidade ressurgia, renascida da Tua morte.

Não atendias à tua dor, mas ao fruto dela, e exaltavas a glória do Pai nesse clamor que bem poderá entender-se deste outro modo: "louvor a Ti, Abba, porque o mundo foi salvo".

Tudo está consumado! Nada mais falta para que Eu possa ser tudo em todos, como é Teu desejo eterno! Ganhei a batalha sobre a própria morte!

Amar como Tu amaste, Senhor, não é falar de Ti, fazer soar pelas praças a narração dos teus feitos e dos teus ditos, mas apear-me do "eu" em que me movo, despir-me, ou, como Tu dizes, esquecer-me de mim mesmo, abraçar a imolação pelos outros e imitar-Te.



**NÃO BASTARÁ CLAMAR QUE OS CAMINHOS TRILHADOS PELA HUMANIDADE CONDUZEM AO FRACASSO DO VAZIO EXISTENCIAL.** É preciso rasgar diante deles e com eles o caminho novo à Tua imagem. Numa palavra, esperas que amemos nós também, em dom pleno, como Tu amaste.

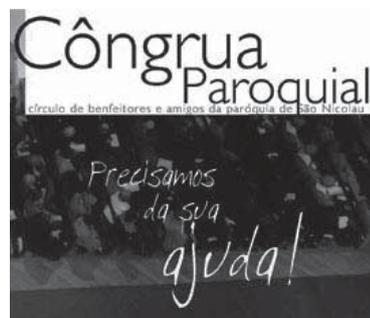
Ide, ensinai e baptizai, será a nossa acção, quando, pelo dom de nós mesmos ao Teu ser eterno, os homens se sentirem atraídos a Ti, que foste elevado da terra.

Por isso o Teu servo João, a quem iluminaste com a luz do túmulo vazio, entendeu, proclamou e viveu aquela Tua ordem que resume todas as outras: "Amái-vos como Eu vos amei... Sede um como Eu e o Pai somos um".



**Os Nossos Padres**  
P. António Ramires

## Contributo Paroquial (antiga "côngrua")



**A** palavra que hoje vos chega por esta via tem por objectivo levar-vos à indispensável informação sobre o regime de administração das Paróquias do Patriarcado de Lisboa e sua aplicação na Unidade Pastoral de Sintra.

Em 1985, de acordo com o estabelecido no Código de Direito Canónico para toda a Igreja (cânon 537), o Senhor Cardeal Patriarca publicou as Normas Diocesanas, para o efeito de regulamentação do novo regime. Foram então criados os Conselhos Paroquiais para os Assuntos Económicos. Em 1990 foram publicados: o Estatuto Económico do Clero e passa a verificar-se a atribuição, aos sacerdotes, de uma remuneração mensal superiormente fixada para todos; e o Estatuto do Fundo Paroquial. A partir dessa data, as Paróquias dispunham do prazo de cinco anos para se organizarem segundo o novo Estatuto.

A Unidade Pastoral de Sintra, com as suas três Paróquias, em conformidade com o estabelecido, prepara-se agora para requerer, oficialmente, ao Senhor Cardeal Patriarca, a aprovação do seu Conselho para os Assuntos Económicos.

De acordo com o Estatuto do Fundo Paroquial, as receitas são as seguintes: as dídivas dos cristãos nos ofertórios das Celebrações da Eucaristia, os emolumentos dos Funerais e ofertas dos Baptismos e Casamentos, outras dídivas recolhidas nas caixas existentes nas Igrejas, donativos eventuais dos

cristãos, produto de iniciativas ou campanhas a favor das "Paróquias" e o contributo regular de cada Família ou pessoa individual, que substitui a antiga côngrua. As despesas são: todas as que decorrem da manutenção e

apetrechamento dos edifícios das Igrejas e Residências Paroquiais, os salários e outros encargos sociais com os servidores, incluindo a remuneração indicada pelo Senhor Cardeal Patriarca para todos os sacerdotes do Patriarcado, as despesas correntes da acção pastoral na evangelização e liturgia. As Paróquias são ainda, tributadas numa percentagem das suas receitas para o Fundo Diocesano do Clero.

A Igreja da qual somos membros, diz-nos: "**Os fiéis têm a obrigação de prover às necessidades da Igreja, de forma que ela possa dispor do necessário para o culto divino, para as obras apostólicas e para a honesta sustentação dos seus ministros.**" (Código de Direito Canónico, 222-§1).

Jesus Cristo entra na nossa vida para se tornar luz capaz de nos fazer ver tudo de outra forma. Certamente de modo diferente daquele que domina o mundo. Apela-se por isso à generosidade de todos os cristãos no sentido de assumirem a sua co-responsabilidade na manutenção financeira da comunidade a que pertencemos, dando o seu contributo num verdadeiro espírito de partilha cristã.

Em meu nome pessoal, do Padre Custódio e do Padre Henrique, dos padres Missionários da Consolata, do Diácono Carlos e Diácono João, desejo a todos os paroquianos o voto muito sincero e muito amigo de **SANTA PÁSCOA.**



# No Ano Sacerdotal

Irmã Maria José de Jesus Eucarístico, o.s.c.



Felizes desde a primeira hora que tivemos conhecimento de um Ano Sacerdotal, proclamado pelo Papa Bento XVII! Era a oportunidade de manifestarmos mais intensamente a nossa gratidão pela torrente de Graça que chega até nós através dos Sacerdotes.

Como Irmãs Clarissas – seguidoras de Francisco e Clara de Assis – o apreço pelos sacerdotes é imenso e profundo.

Constantemente ecoam no nosso coração palavras como estas que ambos proferiram:

“Que o homem todo se espante, que o mundo todo trema, que o céu exulte, quando sobre o Altar, nas mãos do Sacerdote, está Cristo, o Filho de Deus vivo.”

“A todos os sacerdotes quero temer, amar e honrar como a meus senhores. E não quero considerar neles peca-

do, porque neles vejo o Filho de Deus.”

A reforçar isto, as palavras de S. João Maria Vianney:

“Sem o Padre, a Morte e a Paixão de Nosso Senhor não teria servido para nada. é o Padre que continua a Obra de Redenção sobre a terra.

“Depois de Deus, o Sacerdote é tudo!”

Assim iluminadas e fortalecidas, temos vivido este Ano sacerdotal com toda a intensidade e fervor.

Na última visita que o senhor Cardeal Patriarca fez ao nosso Mosteiro, ao recordar-se que tínhamos todos os meses um dia de Adoração Nocturna, decidiu propor aos sacerdotes da Vigararia de Sintra um Encontro de Oração conjunta na nossa Capela, inserido nas actividades do Ano Sacerdotal.

Ficámos radiantes com a ideia. E quando soubemos

que havia sido aceite em reunião de Vigararia, propusemos que fosse a 11 de Março – segunda 5ª feira do mês – dia em que comemorávamos o 2º aniversário da Adoração Nocturna sugerida e assegurada pelos Leigos.

Sim, embora as Clarissas façam Adoração Perpetua, nalguns Mosteiros isso deixou de ser possível pela falta de vocações e pelas limitações da idade; mantendo apenas o Santíssimo Sacramento solenemente exposto durante o dia, das 6:30 da manhã às 21:30 da noite, como é o caso do nosso mosteiro.

Entretanto, para nossa alegria e surpresa, um grupo de Leigos veio pedir-nos insistentemente que prolongássemos a Adoração tofa a noite, pelo m enos uma vez por mês, que eles assegurariam a presença e o Louvor ao Senhor. Aprovado por toda a

comunidade e com o consentimento do senhor Patriarca, demos início a 13 de Março de 2008. A partir daí, em todas as segundas 5ª feiras do mês, Jesus Eucaristia é adorado, amado e glorificado por um grupo fiel que, com a participação das Irmãs, torna possível a Adoração durante 24 horas.

Os frutos desta Fé e deste Amor são recolhidos pelos próprios, estendem-se pela humanidade, e alguns, que são urgentes, colher-se-ão no futuro.

A Prova de que esta iniciativa é do agrado do Senhor e da Igreja foi a celebração do passado dia 11 de Março de 2010 com a presença do Sr. Bispo D. Carlos de Azevedo e vários sacerdotes da Vigararia de Sintra. A Capela encheu-se

de fieis, e para que pudessem participar comodamente, com autorização prévia do Sr. Patriarca, abriu-se a porta do Coro das Irmãs, formando, assim, uma só família.

A Eucaristia que se celebrou às 22 horas teve um tom festivo e uma atmosfera de fervor.

Na homilia o Sr. D. Carlos de Azevedo fazendo eco das leituras desse dia quaresmal frisou:

“Estamos numa comunidade eucarística. Aqui retemperam-se as forças. Reza-se, para que não haja dispersão. Na sociedade fazem-se muitas afirmações...mas, aonde está a verdade credível?”

(Continua na pág. 4)



**MAFEP**  
segurança contra incêndios



**SINTRA2001**  
Consultadoria e Projectos Engenharia Lda

**Microgeração**

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

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

Alvará INCI: 60495

**VEDICERCA**  
Produtos com Qualidade para Vedações de Escotas • Polideportivos Industriais • Moradas • Jardins • Estaleiros • Protecção da Natureza • Agro-Pecuária

**PAINÉIS PLASTIFICADOS**

MELHORES VEDAÇÕES UM INVESTIMENTO COM TODA A SEGURANÇA

VEDAÇÕES • REDES • ARAMES • POSTES

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

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

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

CAMIÕES DE ALUGUER COM GRUA

ALUGUER MAQUINAS P/TERRAPLANAGEM, CONSTRUÇÃO CIVIL E OBRAS PUBLICAS

TRANSPORTES ESPECIAIS DE MERCADORIAS NACIONAL / INTERNACIONAL

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

**Camiões**

**Máquinas**

**Transportes**

em  
**SINTRA**



## No Ano Sacerdotal

Irmã Maria José de Jesus Eucarístico, o.s.c.

(Continuação da pág. 3)

*A fidelidade, a honestidade existe, e resiste às ameaças.*

*Como vemos na leitura do profeta Jeremias, 7, 23-28 – Deus é teimoso, dá todas as oportunidades para o Homem ser feliz, seguindo os Seus caminhos; não desiste. Mas muitos voltam para trás, não avançam para o Senhor.*

A fidelidade a Cristo é o centro do Ano Sacerdotal. O nosso mundo precisa de união, do sacrifício de todos para dar este testemunho de fidelidade; a Igreja precisa de

responsabilidade de cada um.

Francisco e Clara de Assis unidos a Cristo renovaram o mundo.”

Após a Santa Missa seguiu-se uma Hora de Adoração dedicada aos Sacerdotes e às vocações de consagração, orientada pela comunidade das Clarissas, com muita participação dos fiéis.

À meia-noite ficámos em oração silenciosa, na intimidade do Senhor, ali vivo no Santíssimo Sacramento, desejoso de nos envolver no

Seu Amor.

À 1h da manhã rezou-se fervorosamente pelas famílias.

Às 2 h meditámos nas quinze Estações da Via Sacra, contemplando e saboreando a Paixão de Nosso Senhor Jesus Cristo, neste tempos da Quaresma.

Às 03.45h, cheios de confiança, rezámos o terço da Divina Misericórdia por toda a Humanidade.

Às 05 da manhã foi a hora de colocar tudo nas Mãos e

no Coração da Mãe. Ela tinha feito cenáculo connosco. Ela tornara perfeito e meritório o tempo passado na companhia do Seu Filho. Rezámos os mistérios gloriosos, vislumbando já a Ressurreição.

A nossa querida Pastorinha de Fátima – Baeta Jacinta Marto – acompanhou-nos em toda esta Noite de Oração, pois era o dia do Centenário do seu Nascimento. O seu exemplo e as suas palavras estiveram muito presentes.

Às 6 h, como é habitual,

fizemos o encerramento, cheio de confiança e gratidão, levando impressos nos nossos corações a Bênção da Santíssima Trindade.

Estávamos felizes. A festa fora uma realidade. O Mosteiro do Santíssimo Sacramento, não era só um nome, mas uma Vida!

Louvour e glória a Ti, Senhor, para sempre!



## Notícias de Angola

Inês Chiolas

Freixiel é uma aldeia humilde que não aparece no mapa, situada na província de Huíla, cuja capital é Lubango. Lá há muitas falhas de energia e de rede de telemóvel. A água não é canalizada e a internet ainda não chegou. Eu, a minha colega e a Irmã ficámos lá um mês e 17 dias. As casas são maioritariamente feitas de adobe (terra) e cobertas com capim. As casas de tijolo existentes foram deixadas pelos portugueses. Nós tivemos a sorte de estar numa dessas casas, que apesar de ser velhinha e humilde, podemos chamá-la de lar. As Irmãs de Santa Doroteia fazem-nos sentir como família.

As pessoas são muito simpáticas; respondem ao nosso Bom Dia com um sorriso e um obrigado e demonstram muita disponibilidade para connosco.

Nós trabalhamos no pro-

jecto Melika, desenvolvido pelas Irmãs aqui. Este projecto foi iniciado há 11 anos atrás e incide na emancipação das mulheres e na educação de adultos e crianças. Foi, por isso, criada uma escola aqui, da 1ª à 9ª classe com professores formados pelas Irmãs. Entretanto os professores desta escola frequentaram a 8ª e 9ª classe mas têm muitas carências em termos de pedagogia. Estivemos com eles, ouvimo-los e tentámos ajudar nas dificuldades que apresentaram.

As crianças, consequentemente, também têm muitas dificuldades. O Pároco local desenvolveu um projecto para ajudar a melhorar a caligrafia das crianças e para ensinar a estudar e nós apoiámos esse projecto. Elas têm muita dificuldade a interpretar textos porque infelizmente não estão habituadas a ler devido à falta

de contacto com livros. Na escola só contam com o caderno, lápis e lâmina para afiar.

Para saberem a hora de ir para a escola, as crianças guiam-se pela altura do sol, por isso quando as nuvens tapam o sol há alguns atrasos!

Eu gostei muito desta experiência. Apesar dos muitos problemas sociais e de saúde neste meio, as pessoas cativam-nos. Muitos jovens interessam-se, e esforçam-se para conjugar o trabalho no campo com os estudos. É admirável o empenho que eles demonstram.

Agora estamos noutra realidade, na cidade de Benguela. Chegámos há uns dias e vamos iniciar um novo trabalho. Estamos ansiosas mas já com saudades das pessoas que deixámos em Freixiel.



*Inês Chiolas partiu numa acção voluntariado com a Congregação das Irmãs de Santa Doroteia. Foi com uma colega professora, no dia 19 de Janeiro e regressa em Agosto.*

*É educadora de Infância mas vai trabalhar com professores.*

*Já teve 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 tinha manifestado a vontade de partir para fazer mais.*

*Está numa aldeia perto da cidade de Lubango, na província do Huíla. Está a dar formação a professores, a acompanhar um lar de acolhimento de raparigas e a dar apoio onde for preciso, de modo a estar com as pessoas, partilhar experiências, pensamentos...*



*botica da terra*



**Consultório Médico**  
Miguel Forjaz, Médico

## COLESTEROL - Compreender os seus níveis

### O que é o colesterol e onde vem?

Sabemos da importância do colesterol desde há muito tempo, como, também, nos preocupamos com os seus valores, os seus níveis, no nosso sangue circulante. No mundo ocidental, uma em cada quatro pessoas adultas tem níveis que as colocam em risco de sofrerem de doenças cardiovasculares.

O colesterol é uma substância gorda, produzida no fígado que o organismo necessita para manter as funções do sistema nervoso central, da pele, dos músculos, do fígado, dos intestinos e do coração.

Só cerca de 20% do nosso colesterol circulante tem origem nos alimentos que ingerimos, o suficiente para originar problemas arteriais.

### Como é que o colesterol causa problemas?

Existem vários tipos de colesterol. Uns são "bons", outros "maus". Na circulação o colesterol é revestido por proteínas, passando a ter o nome de lipoproteínas. Destas, algumas contêm grandes quantidades de colesterol. São chamadas **lipoproteínas de baixa densidade (LDL) ou colesterol "mau."** Outras, contêm principalmente proteínas e são chamadas **lipoproteínas de alta densidade (HDL) ou colesterol "bom"**. Os triglicéridos, são outra forma de partículas transportadoras de gordura, são lipoproteínas de muito baixa densidade (VLDL).

Se se verificar quantidade excessiva de LDL no sangue, por exemplo, por deficit de funcionamento das células do fígado ou devida a uma alimentação desequilibrada, algum deste colesterol "mau" pode começar a ligar-se às paredes das artérias. Aqui o HDL colesterol "bom" tem um

papel importante, tentando deslocar o colesterol LDL das paredes das artérias, no entanto, quando o colesterol das LDL é elevado e o das HDL é baixo, inicia-se um processo lento de fixação dos depósitos de LDL, com o consequente estreitamento das artérias, o que pode levar ao início de uma doença lenta e generalizada que dá pelo nome de arteriosclerose.



### Quais os níveis normais?

O estudo do perfil lipídico, dá informação sobre o risco de doença cardiovascular. Ou seja, se um doente tiver os valores do colesterol total, HDL, LDL, e triglicéridos

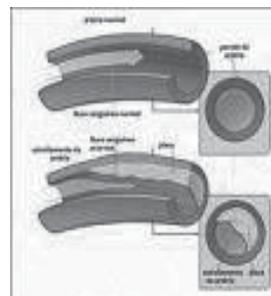
alterados, pode considerar-se como tendo um factor de risco importante para poder a vir sofrer de uma doença cardiovascular.

O colesterol total deverá ter um valor igual ou inferior a 200mg/dl. Os níveis de colesterol das LDL devem situar-se abaixo de 130mg/dl e os de colesterol das HDL, acima dos 45mg/dl. Os de triglicéridos devem ser inferiores a 200mg/dl.

Estes valores são como que orientações que o seu médico deverá ponderar, perante cada situação concreta.

### O que poderá fazer para tentar normalizar estes valores?

Para aumentar o colesterol bom (HDL) o exercício físico é uma das melhores formas. Também uma dieta pobre em gordura animal e rica em legumes e fruta, fraccionada, comendo pouco de cada vez várias vezes ao dia, ajuda até



a perder peso. Não fume. Todas estas medidas podem ajudá-lo a reduzir o risco de doença cardiovascular. No entanto, a hereditariedade, e a não correcção dos níveis indicados, obriga a que o médico intervenha, com a indicação da prescrição de medicamentos.



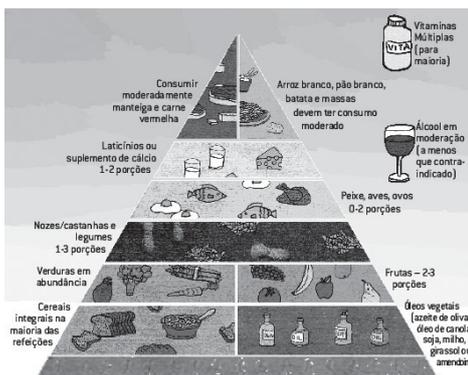
**Nutrição**  
Elsa Tristão, Nutricionista

## Gorduras Hidrogenadas (Gorduras Trans - para os amigos!)

A ideia, transmitida durante anos, de que as gorduras deveriam ser evitadas a todo o custo, baseou-se em observações repetidas da grande prevalência de doenças coronárias em países ocidentais, onde o consumo de gorduras é elevado (mais de 40% das calorias diárias fornecidas pelas gorduras).

O risco de desenvolver doenças cardiovasculares é fortemente influenciado pelo tipo de gordura consumida: a ingestão de gorduras trans aumenta substancialmente o risco, e as gorduras saturadas aumentam-no de forma mais moderada. As gorduras trans e as saturadas são nefastas para a saúde do coração porque elas influenciam negativamente os níveis de colesterol no sangue (aumentam o colesterol total e o LDL ou "mau colesterol", e diminuem o "bom colesterol" ou HDL).

As gorduras trans originam-se a partir do processo de hidrogenação que é realizado pelas indústrias, onde ocorre a adição de átomos de hidrogénio nos óleos vegetais para que fiquem sólidos em temperatura ambiente e em seguida serem utilizados na fabricação de diversos produtos. O objectivo é dar mais sabor aos alimentos, deixando-os mais crocantes, com consistência mais sólida e aumentando o prazo de validade. Temos o uso de gordura trans, por exemplo, nas margarinas (para ficar mais cremosa), nas diversas bolachas e biscoitos (ex: nas Cream Cracker para que fiquem mais crocantes e com sabor agradável), assim como, nas fast foods, snacks, batatas fritas: tanto as de pacote quanto as de fast-food, gelados, sopas e refeições pré-preparadas e prontas a consumir, disponíveis nos



refrigeradores e congeladores do supermercado, bolos, tostas e pão embalados, daqueles que têm marca definida e que na embalagem publicitam "sem colesterol", caldos de carne, peixe e vegetais em cubinhos, etc. Porém estes produtos têm pouco ou nenhum valor nutritivo, a que habitualmente chamamos de calorias vazias, que também pelo seu elevado teor em gordura contribuem

para o aumento de peso. A partir desta breve explicação sobre o processo

de hidrogenação, conclui-se que o óleo vegetal (óleo de oliva, canola, milho, girassol, etc.) é utilizado para a transformação em gordura trans. Infelizmente, a indústria alimentar aproveitou-se desta situação e desenvolveu um sem número de produtos ricos em hidratos de carbono refinados, açúcar e gorduras hidrogenadas ou trans (a que sabiamente chamam "vegetais", por saberem que este termo significa, na cabeça de muitas pessoas, "gorduras boas").

FABRICA DAS VERDADEIRAS QUEIJADAS DA SAPA

Cont. Nº 508172187

A marca mais antiga Desde 1756

QUEIJADAS DA SAPA CINTRA

Volta do Duche, 12 Tel. 219230493

SINTRA PORTUGAL



## Notícias N. Srª do Cabo

Amadeu Costa



Como é do conhecimento da UPS em Setembro próximo a Veneranda Imagem de Nossa Senhora do Cabo Espichel chega à Paróquia de Santa Maria e São Miguel para aqui permanecer durante um ano.

Para os festejos de acolhimento, a Comissão das Festas de N. S. do Cabo de Sta. Maria e S. Miguel tem vindo a delinear um programa (religioso e profano), que está praticamente elaborado. **Os festejos decorrem de 18 a 29 de Setembro.**

Mas, para conseguirmos levar a cabo o programa projectado, precisamos de angariar fundos e para tal apelamos à colaboração de todos, participando nos eventos que vamos desenvolver.

### ACTIVIDADES EM ABRIL

- **Dia 17 – Peregrinação ao Cabo Espichel**, com posterior passagem por Fanhões, paróquia onde se encontra a imagem de N. S. do Cabo, onde será celebrada Missa.

As inscrições poderão ser feitas de 27/3 a 11/4, nos cartórios das Igrejas Paroquiais e o custo será de 12,5 Cabos, com almoço partilhado.

- **Dia 25 – Almoço Janela**, como habitualmente no salão paroquial de S. Miguel. O Grupo Janela promove este almoço, cuja receita reverterá para a Comissão das Festas. Venha almoçar connosco e partilhar alguns momentos de bom convívio.

Não nos podemos esquecer que a Imagem de Nossa Senhora do Cabo já não nos visita há 25 anos e temos o dever de a receber com toda a dignidade.

*A comissão agradece a colaboração de todos.*



## Notícias dos Vicentinos

Conferência de S. Vicente de Paulo



### Renúncia Quaresmal

Nesta época litúrgica da Quaresma somos todos chamados a fazer mais caridade concretizando as nossas intenções, empenhando-nos no serviço dos pobres, num serviço de ajuda e de partilha.

A caridade traduz-se em gestos concretos e é sinal de autêntico seguimento de Jesus. "Não podemos amar a Deus que não vemos se não amarmos os irmãos que vemos" ensina S. João. A renúncia quaresmal, diária, ajuda-nos a esvaziar o nosso egoísmo para amar o próximo.

Frederico Ozanam o fundador da Sociedade de S. Vicente de Paulo, mais tarde Conferência de S. Vicente de Paulo, acreditou no amor que Deus tem por todos os homens. Ele mesmo deu exemplo de um grande amor de Deus e dos outros, como foi realçado na homilia do Santo Padre João Paulo II, durante a missa de Beatificação de Frederico Ozanam, na Catedral de Notre Dame, a 22 de Agosto de 1997, Paris,

e de que transcrevemos um excerto:

"...Caros discípulos de São Vicente de Paulo, encorajavos a pôr em comum as vossas forças para que, como desejava o vosso inspirador, os pobres sejam cada vez mais amados e servidos e Jesus Cristo, honrado nas suas pessoas!

Frederico Ozanam amava todos os necessitados. Desde a sua juventude, tomou consciência de que não bastava falar da caridade e da missão da Igreja no mundo: isto devia traduzir-se num empenho efectivo dos cristãos no serviço dos pobres. Estava assim em sintonia com a intuição de São Vicente: «Amemos a Deus, meus irmãos, amemos a Deus, mas que isto aconteça com os nossos braços e com o suor do nosso rosto» (São Vicente de Paulo, XI, 40). Para o manifestar de maneira concreta, com a idade de vinte e cinco anos, com um grupo de amigos, criou as Conferências de São Vicente de Paulo, cuja finalidade era a ajuda aos

mais pobres, num espírito de serviço e de partilha. Bem depressa, estas Conferências difundiram-se fora de França, em todos os países da Europa e do mundo. Eu mesmo, como estudante, antes da segunda guerra mundial, fiz parte de uma delas.

O amor pelos mais miseráveis, por aqueles de quem ninguém se ocupa, já está no centro da vida e das preocupações de Frederico Ozanam. Ao falar destes homens e destas mulheres, ele escreve: «Deveríamos cair aos seus pés e dizer-lhes com o Apóstolo: "Tu es Dominus meus". Vós sois os nossos mestres e nós seremos os vossos servidores; sois para nós as imagens sagradas deste Deus que não vemos e, não sabendo amar doutra maneira, nós O amamos nas vossas pessoas»

A C.S.V.P. através da sua actuação tenta perpetuar este espírito e transpor para a sua esfera de influência o exemplo do seu fundador.

# 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); Mesa de Sintra (Câmara Pestana); Papelaria Juvenil (Portela de Sintra); Quiosque Ruivinho (Portela de Sintra); Xandra (Papelaria junto Pingo Doce); Quiosque Táxi (Estação de Sintra); Quiosque Sintra (Estação CP/Pizarra); Casa Universal (Vila de Sintra); Papelaria Vouga (S. Pedro de Sintra).

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



## A nossa caminhada

Cristina Martinez (Néné)

### O que está errado?

Não há ninguém sem defeitos. Os que não têm uns têm outros e não há uns defeitos mais suportáveis que outros porque todos são defeitos e ninguém gosta dos defeitos dos outros, senão não seriam defeitos.

Para as pessoas aceitarem ou desculparem os nossos, nós também temos que aceitar ou perdoar os dos outros. A vida é assim. A relação das pessoas umas com as outras é assim. Temos que amar para ser amados e perdoar para ser perdoados. Não podemos estar constantemente a apontar um dedo a alguém correndo o risco de nos apontarem dois.

Li uma vez, já não sei onde, que se as pessoas valorizassem mais as qualidades dos outros, os defeitos iam-se tornando, aos poucos, muito pequenos. Acho que isso é verdade e que provavelmente está na base de muitas relações felizes e duradouras.

Mas, uma relação feliz não se constrói em dois dias. Há que fazer por isso. Há que lutar por isso. Sim, lutar!

Trata-se realmente de uma verdadeira luta interior, aprendendo a aceitar, a ceder, a compreender, a respeitar e até a "engolir alguns sapos". Tudo em nome da felicidade, tema já tão falado e tão controverso mas sempre tão actual por ser talvez a coisa mais procurada pela Humanidade em todos os tempos da sua existência. Pena que tantas vezes por caminhos tão errados!

Só que a felicidade não está em lugar nenhum, nem numa coisa, nem numa pessoa. A felicidade simplesmente NÃO ESTÁ, porque É um estado que se constrói e não há ninguém que o possa fazer por nós, porque todas as opções são nossas: individuais e solitárias. Há coisas ou pessoas que podem contribuir para a nossa felicidade, mas só por si não a fazem, não a constroem por nós. Não se



pode ficar sentado à espera que algo aconteça ou que apareça alguém especial que nos faça feliz! Ninguém consegue essa proeza para sempre. Temos que ajudar as pessoas a fazerem-nos felizes. Temos que nos tornar responsáveis pela nossa felicidade.

Não adianta fingir que não vemos as coisas, fingir que não as sentimos, tentar ser frio, racional ou calculista para nos protegermos de sofrer, pois o sofrimento faz parte da vida e da nossa realidade.

São dignas de pena as pessoas que não se permitem sentir verdadeiramente as coisas, que reprimem as emoções, que não se permitem deixar levar pelos sentimentos.

Estranho modo de vida este em que não se vive plenamente a energia do amor que nos foi oferecido de mão beijada para usarmos de modo a sermos felizes.



## Poesia

Guilherme Duarte

### Viagem no tempo

Recuei no tempo,  
Aos tempos longínquos  
Da meninice.  
Vesti de novo o bibe e calções.  
Voltei a brincar com os velhos  
brinquedos  
Que a memória reteve.  
Senti os afagos e beijos,  
A ternura, o carinho  
E o amor dos meus pais.  
Regressei aos bancos da escola  
primária,  
Revi professores e colegas  
perdidos no tempo  
E amigos que o tempo levou.  
Recordei sonhos e ilusões  
Que se foram perdendo ao longo  
dos anos.  
Ri-me com aquelas gargalhadas  
tão genuínas  
Que nunca mais fui capaz de  
imitar,  
E emocionei-me com sons e  
cheiros que já tinha esquecido.  
Por momentos voltei a ser aquela  
criança  
Alegre e feliz que fui nesse  
tempo.

Foi bom voltar à infância!

Regressei ao presente, com a  
face molhada  
Pelas lágrimas rebeldes que por  
ela corriam.  
Era a saudade a saltar-me dos  
olhos.

E eu não sabia que a saudade é  
salgada.



**OPORTUNIDADE DE NEGÓCIO**

MERCADO: ÁGUA E VINHO

COM OU SEM INVESTIMENTO

PRECISAM-SE PARCEIROS/AS COMERCIAIS

TELF./FAX.219 233 733 TELM.917 255 226

**PANISINTRA**

PÃO E BOLOS NO SABOR DA TRADIÇÃO

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

**Anuncie aqui!**

Este espaço é seu!



## Agarremos a Madeira

António Luís Leitão

20 de Fevereiro de 2010. Uma catástrofe natural abalou a nossa Madeira. Irmãos nossos perderam tudo: familiares, amigos, casas, carros... Em poucas horas vidas inteiras foram desfeitas. Desta vez, não foi "lá longe". Desta vez foi mesmo num pedacinho de Portugal. Não podíamos ficar indiferentes! E se tivéssemos sido nós as vítimas?! Quanto quereríamos que o mundo inteiro se mostrasse solidário para conosco?!

Assim, um pequeno grupo deu início a este projecto que, de paroquial, num ápice se tornou vicarial, abrangendo as 10 paróquias da nossa zona e dando nova dimensão a uma campanha de solidariedade e amizade para com o povo da Madeira. No passado dia 18 de Março, o Clero da nossa Vigararia esteve reunido com o Sr. D. Carlos Azevedo. Nesse dia, deram início a esta campanha!

Será uma ajuda concreta. Será uma ajuda a 180 famílias que perderam tudo, ou quase tudo. Todas residentes numa das Paróquias que mais afectada foi pelo aluvião de há um mês, a Paróquia de N.ª S.ª do Monte. O seu Pároco, o P. Giselo Andrade, acolheu de mãos humildes estendidas a nossa oferta.

Este projecto pede-nos a todos que "Agarremos a Madeira"! Assim, à chegada às Eucaristias do fim-de-semana de 20 e 21 de Março, foi oferecido a cada pessoa um pequeno símbolo, um pedaço de madeira, que cada um agarrou! Cada pedaço foi feito por reclusos do Estabelecimento Prisional de Sintra que, assim, manifestaram a sua solidariedade para com o povo madeirense. À saída, pedimos às pessoas que fossem sensíveis a esta causa e ajudassem monetariamente a reconstruir pedaços de Vida destroçados por uma calamidade imprevista! O resultado foi fantástico! Até dia 16 de Maio teremos mais actividades. Toda esta campanha pode ser seguida na internet, no site: <http://agarremosamadeira.blogspot.com>.



## PÁSCOA É VIDA!

**P**or que procurais entre os mortos aquele que está vivo? Não está aqui, ressuscitou!" (Lc 24, 5b-6). Três dias após a morte de Jesus, algumas mulheres foram ao seu túmulo, ouviram este anúncio e tornaram-se mensageiras dessa boa notícia.

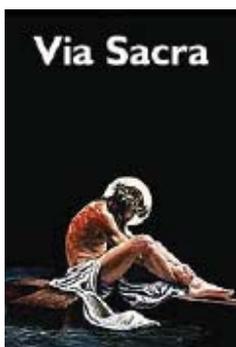
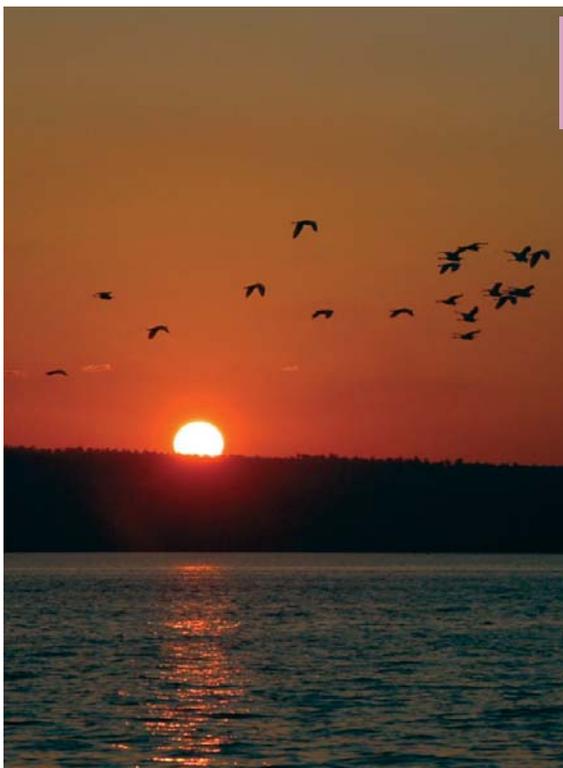
Também hoje a Igreja testemunha e anuncia, como fez através dos séculos: Jesus Cristo, morto na cruz, ressuscitou, está vivo e presente no meio de nós! Por infinita condescendência para conosco, Deus tornou-se próximo de nós e manifestou-nos amor sem medida, iluminou e deu sentido novo à vida através da ressurreição de Jesus.

A Páscoa, passagem das trevas para a luz, da morte para a vida, empenha-nos decididamente na superação dos sinais de morte ainda presentes na cultura e na convivência humana. O anúncio pascal traz a certeza de que a injustiça e o egoísmo, a violência e o ódio não terão a última palavra sobre a existência...

Ressuscitou! Não está mais entre os mortos! O amor de Deus, manifestado a nós na ressurreição de seu Filho Jesus Cristo, alimenta a alegria e a esperança; ao mesmo tempo, faz-nos participar da edificação da sociedade, segundo os critérios da verdade, da justiça e da solidariedade. A Páscoa de Jesus é sinal da vitória possível sobre a morte e todos os males...

Jesus Cristo, que passou da morte para a vida, fortifique nossa esperança. O Deus da vida abençoe a todos.

Conferência Nacional dos Bispos do Brasil, Brasília, Páscoa de 2007"  
([www.cnbb.org.br](http://www.cnbb.org.br))



## VIA - SACRA

Dia 2, 6.ª FEIRA-SANTA,  
às 21H30

Via Sacra pelas ruas  
(da Correnteza a  
S. Martinho)





**BOM PASTOR**  
António Luís Leitão

## Giro na Unidade Pastoral de Sintra

Foi no passado dia 13 de Fevereiro que a Unidade Pastoral de Sintra se despediu da imagem do Bom Pastor, entregue à Paróquia do Cacém, depois de ter estado quase um mês e meio entre nós. Na despedida o P. António referiu a "saudade" que já reinava nos nossos corações e, a contrabalançar, a alegria de O termos acolhido por todas as nossas Paróquias!



Vigília de Oração ~ Despedida da Imagem



Entrega da Imagem na Paróquia do Cacém



Comunidade de S. Martinho



Comunidade da Várzea



Comunidade de Galamares



Comunidade de Janas



Comunidade da Abrunheira



Estabelecimento Prisional de Sintra



Comunidade do Linhó  
~ Irmãs Doroteias ~

# Ámen!

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



## Foto Comentário

Guilherme Duarte

### Meter o Rossio na Rua da Betesga

Foi no final dos anos 40, início da década de 50, que a Portela de Sintra começou a mudar a sua face e a transformar-se num bairro residencial. O cultivo das terras foi, progressivamente, cedendo espaço à construção de prédios e enquanto desapareciam os campos de trigo e de milho iam surgindo novas edificações até desaparecer o último vestígio do espaço agrícola que ali existiu.

Recordo-me perfeitamente da Portela desse tempo. Havia pouco mais de uma dúzia de moradias e uma serração de madeiras que existia no local onde se encontra hoje um prédio onde funciona a estação dos CTT; daí para a frente só o campo de futebol do Sintrense, a herdade do Zé

Amaro, uma moradia perdida no meio do nada, alguns terrenos cultivados e mato a perder de vista.

O bairro da Portela nasceu, e cresceu, numa lógica iminentemente habitacional e foi nessa perspectiva que as ruas que o iriam servir foram concebidas e dimensionadas. Durante muitos anos, a Portela de Sintra foi um local sossegado onde se vivia e brincava com toda a tranquilidade e nem a construção da estrada que liga Sintra a Mem Martins e do edifício do Sintra-Cinema, perturbaram significativamente essa serenidade. Era bom, viver na Portela, nessa época.

Várias décadas e alguns disparates depois, a Portela de Sintra acabou por se

transformar naquilo que é hoje: um inferno. Um inferno para quem lá vive, trabalha ou apenas por ali passa. O sossego e a segurança dos moradores são hoje apenas uma saudade. O trânsito às horas de ponta é caótico e estacionar um veículo durante um dia de semana é uma missão quase impossível.

Ao longo dos anos foram sendo ali instalados vários serviços, como os SMAS, as Finanças, departamentos camarários diversos, o tribunal, uma clínica, um super-mercado, os correios, várias escolas e recentemente também os serviços da Protecção Civil. Perguntar-me-ão: e isso é mau? Evidentemente que não é. Mau foi ter-se fechado a Rua Heliodoro Salgado ao trânsito e tê-lo direccionado todo para a Portela.

O erro está feito e tentar corrigi-lo agora não me parece muito viável, nem sequer prioritário. Há, no entanto, uma ou duas medidas que, se forem adoptadas, poderão contribuir positivamente para descongestionar significativamente o trânsito na Portela. É uma solução que não resolverá totalmente o problema mas irá, com toda a certeza, ajudar a conseguir uma maior fluidez do tráfego

rodoviário na Portela, às horas de ponta. E que solução é essa? Pura e simplesmente desactivar os semáforos da Rua Desidério Cambournac ou pô-los a funcionar no modo intermitente. O peão terá prioridade para atravessar a passeadeira e os veículos retomarão a marcha logo que ela esteja livre. Se os responsáveis pelo trânsito em Sintra não concordarem, sugiro uma alternativa. Coloquem, diariamente junto de cada um dos semáforos, nas horas de maior intensidade de trânsito, um agente da GNR ou da polícia municipal, para mandar avançar os veículos sempre que não haja nenhum peão para atravessar a estrada.

Os semáforos são, indiscutivelmente, uma das

causas do congestionamento do trânsito na Portela de Sintra nas horas de ponta, como ficou, recentemente, e uma vez mais, comprovado quando um desses semáforos esteve em modo intermitente durante 2 ou 3 semanas. Durante esse tempo o trânsito fluiu razoavelmente e as filas infíndáveis de automóveis parados deixaram de existir na Portela. Cheguei a acreditar que, finalmente, alguém tinha concluído que essa era a melhor solução para conseguir uma maior fluidez do tráfego naquele local. Enganei-me. O semáforo foi de novo activado e, como era inevitável, o caos voltou à Portela. Há erros que se pagam muito caro, mas nem sempre por quem os comete.



Sinal fechado, ninguém na passeadeira e o trânsito parado. Para quê?



Uma pequena amostra do trânsito na Portela às 18 horas.



## Informação

Guilherme Duarte

### CA (FÉ) da Paróquia

É na Eucaristia dominical que nós, católicos, nos reunimos semanalmente para conversarmos mais intimamente com Deus, pedir-Lhe perdão pelas nossas

faltas e implorar que nos ajude a sermos melhores, e mais santos. São momentos de meditação, recolhimento e intimidade com o Senhor que podem e devem ser

antecedidos, ou precedidos, por momentos de convívio com os irmãos para que nos tornemos numa comunidade mais forte, mais unida e mais solidária. Para facilitar esse convívio entre pessoas que partilham a mesma Fé e para as aproximar ainda mais, está a funcionar já no rés do chão das instalações da casa paroquial da Igreja de S. Pedro de Penaferrim, um espaço onde é possível conviver com os nossos irmãos enquanto tomamos o nosso cafezinho. Estamos todos convidados

a utilizar esse espaço e a estreitar os laços de amizade que nos devem unir a todos

que partilhamos a mesma Fé e o amor a Cristo.





**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

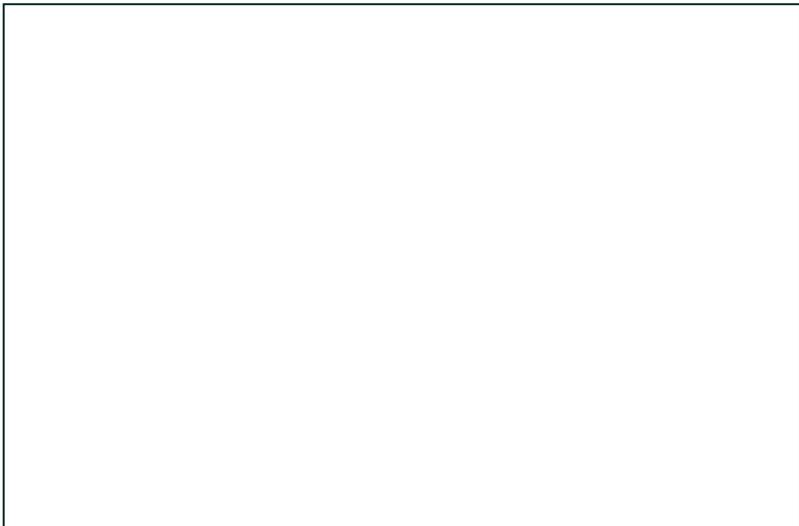
Descobre as palavras relacionadas com a Páscoa.

- 1- O que significa a palavra Páscoa?
- 2- Elemento necessário para o Baptismo.
- 3- Em que dia da semana se celebra a Vigília Pascal?
- 4- Como morreu Jesus?
- 5- Como se chamava o jardim onde Jesus esteve antes de morrer?
- 6- O dia de Páscoa é um dia de festa e de grande...

**P** \_ \_ \_ \_ \_  
**Á** \_ \_ \_ \_  
**S** \_ \_ \_ \_ \_  
**C** \_ \_ \_ \_  
**O** \_ \_ \_ \_ \_  
**A** \_ \_ \_ \_ \_



Faz um desenho sobre o que costumavas fazer no dia de Páscoa.



Solução: Passagem: Água: Sábado: Cruz: Oliveiras: Alegria

### Soluções do número anterior



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

### Anekdotas:

Um menino diz ao amigo:

- Dói-me a cabeça e não sei o que fazer.
- Pois, quando eu tive dores num dente obrigaram-me a arrancá-lo...

- Afonso! Tiveste zero nos trabalhos de casa! Que se passa contigo?

- Eu não tive culpa pai! A professora é que nos pediu que colocássemos a frase "O meu irmão é inteligente" no feminino.

- Sim! E depois?

- Foi o que eu fiz, e escrevi "A minha irmã é burra".

A mãe vai ao restaurante com os filhos.

-Meninos, querem ouvir uma adivinha?

- Sim, mãe!!!

- Sabem qual é a diferença entre a água e a coca-cola?

- Não, mãe!

A mãe vira-se para o empregado do restaurante e diz-lhe:

- Traga água para todos.

### Descobre as 5 diferenças



### Sudoku - puzzle

N.º32 -Abril

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

# Peregrinação

## 17 de Abril de 2010

### Programa

- 08:00H ~ Concentração no Parque do Dep. Urbanismo - Portela
- 10:00H ~ Visita ao Convento da Arrábida
- 14:30H ~ Visita ao Cabo Espichel
- 18:30H ~ Eucaristia em Fanhões
- 21:00H ~ Chegada à Portela

### Inscrições:

Cartórios das igrejas paroquiais  
S. Miguel | S. Martinho | S. Pedro  
12,5 "cabos" por pessoa  
(as inscrições só são efectuadas mediante pagamento)

### Informações:

96 241 15 15 \* peregrinacao@nscabo-sintra.net



[www.nscabo-sintra.net](http://www.nscabo-sintra.net)

A viagem é realizada em autocarro e é necessário cada peregrino levar farnel para o dia inteiro

Peregrinação ao Cabo Espichel, no âmbito dos festejos das Festas de Nossa Senhora do Cabo Espichel

## Intenções do Papa para Abril



**R**espeito e diálogo entre os crentes. Que toda a tendência para o fundamentalismo e o extremismo seja contraposta pelo respeito, pela tolerância e pelo diálogo entre todos os crentes.

**O**s cristãos perseguidos. Que os cristãos perseguidos por causa do Evangelho, inspirados pelo Espírito Santo, perseverem no fiel testemunho do amor de Deus por toda a humanidade.



### Farmácia Marrazes

Propriedade e Direcção Técnica de  
Dra. Oélia Maria Simões Casinhas

Largo Afonso de Albuquerque, nº 24 - Estrela  
2710-519 SINTRA Teléf.: 21 923 00 58  
Fax: 21 910 50 45



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

Largo 1º de Dezembro, 10 Teléf.:  
21 923 11 31  
S. Pedro de Penaferrim - Sintra

## Calendário Litúrgico em Abril - Ano C

**Dia 4 - DOMINGO DE PÁSCOA**

**LEITURA I** Act 10, 34a. 37-43  
«Comemos e bebemos com Ele, depois de ter ressuscitado dos mortos»  
Salmo 117, 1-2.16ab-17.22-23  
"Este é o dia que o Senhor fez: exultemos e cantemos de alegria"

**LEITURA II** Col 3, 1-4  
«Aspirai às coisas do alto, onde está Cristo»

**EVANGELHO** Jo 20, 1-9  
«Ele tinha de ressuscitar dos mortos»

**Dia 11 - DOMINGO II DA PÁSCOA**

**LEITURA I** Act. 5, 12-16  
«Cada vez mais gente adería ao Senhor pela fé, uma multidão de homens e mulheres»  
Salmo 117, 2-4.22-24.25-27a  
"Dai graças ao Senhor, porque Ele é bom, porque é eterna a sua misericórdia"

**LEITURA II** Ap 1, 9-11a.12-13.17-19  
«Estive morto, mas eis-Me vivo pelos séculos dos séculos»

**EVANG.** Jo 20, 19-31  
«Oito dias depois, veio Jesus...»

**Dia 18 - DOMINGO III DA PÁSCOA**

**LEITURA I** Actos 5, 27b-32.40b-41  
«Somos testemunhas destes factos, nós e o Espírito Santo»  
Salmo 29, 2.4-6. 11-12a. 13b  
"Eu vos louvarei, Senhor, porque me salvastes".

**LEITURA II** Ap 5, 11-14  
«Digno é o Cordeiro que foi imolado de receber o poder e a riqueza»

**EVANGELHO** Jo 21, 1-19  
«Jesus aproximou-Se, tomou o pão e deu-lho, fazendo o mesmo com os peixes»

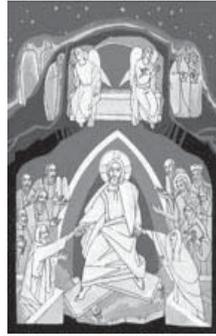
**Dia 25 - DOMINGO DO BOM PASTOR**

**LEITURA I** Actos 13, 14.43-52  
«Vamos voltar-nos para os pagãos»  
Salmo 99, 2.4.5.6.11. 12.13b  
"Nós somos o povo de Deus, somos as ovelhas do seu rebanho".

**LEITURA II** Ap 7, 9.14b-17  
«O Cordeiro será o seu pastor e os conduzirá às fontes da água viva»

**EVANGELHO** Jo 10, 27-30  
«Eu dou a vida eterna às minhas ovelhas»

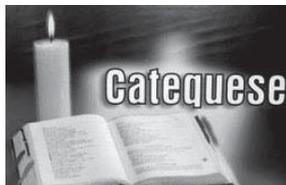
## Páscoa



"Neste Tempo, acompanhemos com devoção, a Ressurreição de Cristo. Ressuscitemos nós também"

**A nossa Catequese**  
André Almeida - 2.º Volume, S. Miguel

**IDA AOS JERÓNIMOS**



A seguir, fomos lanchar todos juntos, depois viemos embora, de regresso a Sintra. Assim se passou uma tarde muito boa.

No dia 20 de Fevereiro de 2010 (sábado) de tarde fomos aos Jerónimos rezar o terço pelos 3 pastorinhos com muitas crianças.

A igreja estava cheia de pessoas. E de meninos.

O Ricardo do 6º volume da catequese foi no cortejo inicial levar a cruz ao altar.

Depois de acabar a celebração, o nosso grupo de catequese esteve a tirar fotografias para recordar.



*O Papa Bento XVI  
visita  
Portugal  
entre os dias  
11 e 14 de Maio 2010*

**TOP 2009/2010**  
21h00 Salão da Igreja  
de S.Miguel

**Próximos Encontros**  
18 de Abril

 Tema Oração Partilha

top.jovensdesintra@gmail.com



**SERVIÇO LITÚRGICO**

DE 29 DE MARÇO A 25 DE ABRIL

**Dia 29 – Segunda-feira**

19:00 - Missa em S. Miguel

**Dia 30 – Terça-feira**

19:00 - Missa em S. Martinho

**Dia 31 – Quarta-feira**

17:30 - Missa em Monte Santos

19:00 - Missa em S. Martinho

**Dia 1 – Quinta-feira Santa**

10:00 - Missa Crismal na Sé de Lisboa

19:30 - Missa Vespertina do Senhor em S. Pedro

**Dia 2 – Sexta-feira Santa**

15:00 - Celebração da Paixão do Senhor em S. Martinho

21:30 - Via Sacra pelas ruas (da Correnteza a S. Martinho)

**Dia 3 – Sábado Santo**

22:00 - Vigília Pascal em S. Miguel

**Dia 4 – Domingo de Páscoa**

09:00 - Missa na Várzea

09:30 - Missa em Lourel

10:00 - Missa em S. Pedro

11:00 - Missa em S. Miguel

12:00 - Missa no Linho

13:00 - Missa na Penha Longa

15:30 - Missa em Janas

17:00 - Missa em Manique

17:00 - Missa em Galamares

19:00 - Missa em S. Martinho

**Dia 5 – Segunda-feira**

19:00 - Missa em S. Miguel

**Dia 6 – Terça-feira**

11:00 - Missa no Lar de Galamares

19:00 - Missa em S. Martinho

**Dia 7 – Quarta-feira**

17:30 - Missa em Monte Santos

19:00 - Missa em S. Martinho

21:30 - Secretariado da Catequese em S. Miguel

**Dia 8 – Quinta-feira**

09:00 - Missa em S. Pedro

19:00 - Missa em S. Miguel

21:30 - Partilha da Palavra em S.Miguel

**Dia 9 – Sexta-feira**

09:00 - Missa em S. Miguel

15:00 - Missa na ASASTAP

19:00 - Missa em S. Pedro

**Dia 10 – Sábado**

09:00 - Retiro de Catequistas no Linho

11:00 - Missa em S. Martinho (em alemão)

17:00 - Missa na Abrunheira

17:00 - Missa em Manique

19:00 - Missa em S. Pedro

19:00 - Missa em S. Miguel

**Dia 11 – Domingo II da Páscoa**

09:00 - Missa na Várzea

09:00 - Celebração da Palavra em Janas

09:00 - Missa em Galamares e Visita Pascal

09:30 - Celebração da Palavra em Lourel

10:00 - Missa em S. Pedro

11:00 - Missa em S. Miguel

12:00 - Missa no Linho

19:00 - Missa em S. Martinho

**Dia 12 – Segunda-feira**

19:00 - Missa em S. Miguel

**Dia 13 – Terça-feira**

19:00 - Missa em S. Martinho

21:00 - Missa do grupo Nazaré em S. Miguel

**Dia 14 – Quarta-feira**

17:30 - Missa em Monte Santos

19:00 - Missa em S. Martinho

**Dia 15 – Quinta-feira**

09:00 - Missa em S. Pedro

19:00 - Missa em S. Miguel

21:30 - Partilha da Palavra em S. Miguel

**Dia 16 – Sexta-feira**

09:00 - Missa em S. Miguel

19:00 - Missa em S. Pedro

**Dia 17 – Sábado**

17:00 - Missa 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 18 – Domingo III da Páscoa**

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

19:00 - Missa em S. Martinho

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

**Dia 19 – Segunda-feira**

19:00 - Missa em S. Miguel

**Dia 20 – Terça-feira**

19:00 - Missa em S. Martinho

**Dia 21 – Quarta-feira**

17:30 - Missa em Monte Santos

19:00 - Missa em S. Martinho

21:30 - Reunião geral de Catequistas em S. Miguel

**Dia 22 – Quinta-feira**

09:00 - Missa em S. Pedro

19:00 - Missa em S. Miguel

21:30 - Partilha da Palavra em S. Miguel

**Dia 23 – Sexta-feira**

09:00 - Missa em S. Miguel

19:00 - Missa em S. Pedro

**Dia 24 – 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 25 – Domingo IV da Páscoa**

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

**ALMOÇO JANELA**

19:00 - Missa em S. Martinho

## Palavras para ler e sentir

Maria Joao Bettencourt

A minha avó sempre me disse que "mãe não é quem os tem, mas quem os cria", expressão que compreendi desde cedo.

Da mesma forma Família não são (necessariamente) pessoas unidas por laços de sangue, mas por laços de coração.

Num filme animado para crianças e já um tanto antigo, mas que tanto eu como as minhas 3 Princesas não nos cansamos de ver, a uma determinada altura dizem: "na família ninguém é deixado para trás". Adorava a expressão, mas nunca a tinha sentido realmente. Até este fim-de-semana.

Família (e não falamos aqui apenas dos que vivem na mesma casa) é querer estar junto porque gostamos e não porque é suposto. É respeitar cada um e todos em conjunto. É dar a mão sem perguntas, olhar nos olhos e conhecer. É não ter medo ou vergonha de falar, de sentir. É a certeza de que teremos sempre alguém do outro lado.

Numa altura em que tanto se fala do desmembramento das famílias, da falta de união, de "novas" famílias, não seria talvez mais importante perceber primeiro o que é realmente uma Família?

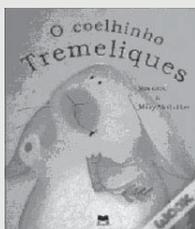
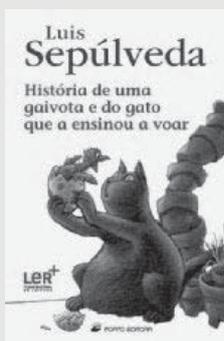
"A porta sempre aberta" que nos faz sentir seguros, onde sabemos que iremos encontrar conforto e calor, alimento para a alma e para o coração.

Quando há bem pouco tempo, invadida pela tristeza e pela revolta por alguém tão querido ter partido, essa porta abriu-se para mim, trazendo luz para iluminar de novo o meu caminho.

Estes são os verdadeiros laços, esta é a verdadeira Família.

### História de uma gaivota e do gato que a ensinou a voar Luis Sepúlveda

Uma história simples mas deliciosa e carregada de significado. Um gato grande, preto e gordo, surpreendido na sua varanda onde apanhava sol, por uma gaivota moribunda, que depois de ter sido apanhada por uma maré negra, se perde do seu bando e faz da varanda do Zorbas a sua última morada. Porém, antes de morrer, põe um ovo e faz dois pedidos a Zorbas, o primeiro é que tome conta da pequena gaivota que irá nascer, o segundo é que a ensine a voar. Vendo o estado da pobre gaivota, Zorbas aceita os pedidos, sem se aperceber do tamanho de tal responsabilidade.



### O coelhinho Tremeliques Kes Gray

Um pequeno coelhinho, Tremeliques, percebe que os seus pais, a vaca Mil-Folhas e o cavalo Caniço, não são afinal os seus pais biológicos. Assustado, a sua primeira reacção é fugir, esconder-se. Mas no final todos percebem que para pertencer a uma família não é preciso ter nascido da barriga da mãe. Uma história linda, cheia de ternura e que consegue de forma clara e simples transmitir tudo o que há a dizer sobre este assunto às crianças

## Agenda Cultural

Matilde Carvalho

Centro Cultural Olga Cadaval

### Cinema

**Mar Adentro**, filme de Alejandro Amenábar com Javier Bardem

Ramón é um tetraplégico que está preso a uma cama há trinta anos. A sua única janela para o mundo é a do seu quarto, perto do mar, mar em que tanto viajou mas também onde teve o acidente que lhe roubou a juventude e a vida. O filme trata da eutanásia, tema muito delicado.

10 de Abril, 21h30, Para maiores de 16 anos

Preço: 3 euros

**Torre Bela**, filme de Thomas Harlan

No dia 23 de Abril de 1975, cinco semanas depois do golpe de 11 de Março e dois dias antes do aniversário da revolução, 500 desempregados da região de Manique, no Ribatejo (ex-trabalhadores agrícolas, antigos imigrados que voltaram ao país, reincidentes, bêbedos, prisioneiros políticos libertados) juntam-se num movimento campesino e ocupam as quatro propriedades de Dom Manuel de Bragança, o Duque de Lafões.

24 de Abril, 21h30. Para maiores de 6 anos

Preço: 3 euros

### Para Pais e Filhos

**Concertos para Bebés:** Cantar Abril

18 de Abril 10h00 e 11h30  
Palco do Auditório Jorge Sam-paio

Indicado para crianças dos 3 meses aos 3 anos

Preços: 12,5 - 15 euros

### Concertos

**Nicole Eitner** apresenta **I am you**

Neste novo disco, cada música é uma saudação à honestidade. A artista canta com a vida... e quem usa as teclas e a voz para envolver as emoções e sensações num poema sonoro prescinde de um dis-

curso com rodeios. *I am You* apresenta ousadia, sensualidade, romantismo e frontalidade numa fusão de pop com jazz e música clássica.

23 de Abril, 22h00

Para maiores de 6 anos

Preço: 10 euros

**GNR** apresentam Novo Disco

Os GNR sobem ao palco do Centro Cultural Olga Cadaval para apresentar o seu novo trabalho de originais. O 11.º álbum do grupo é um registo Pop por excelência, numa discografia com quase 30 anos.

30 de Abril, 22h00

Preços: 15-25 euros

Mais informações:

<http://www.ccolgacadaval.pt/>  
ou 21 910 71 10

### Passeios Pedestres

**Momentos de convívio e beleza**

Cada participante deve chegar ao local de encontro pelos seus meios e levar a sua comida e água.

**Percursos: Caminhos e verdadeiros pelo interior da Serra da Sintra**

**Domingo 11 de Abril** às 10h

**Temáticas:** Desafios, Natureza, História, Paisagem.

Assuntos de interesse: Malveira da Serra; Geologia e Geomorfologia global da Serra de Sintra; Florestação de Sintra; Clima da Serra de Sintra; Acácia Mimosa (espécie infestante); Monumento aos militares mortos no incêndio de 1966; Marco Geodésico do Monge; Tholos (monumento funerário pré-histórico) do Monge; Caos de blocos de granito; Santuário da Peninha; Igreja São Saturnino; Casa de António Carvalho Monteiro – Monteiro dos Milhões; Reserva de Burros. Passeio de 15 km, 4/5 horas

Local de encontro: Capela de Malveira da Serra (Sintra)

**Preço:** 7 euros (em dinheiro)

**Percursos: Urbano dentro da Cidade de Lisboa.**

**Sábado 24 de Abril** às 10h

**Local:** Lisboa, Bairros da Graça e Alfama, Lisboa.

**Temáticas:** História, Património, Tradições.

**Assuntos de interesse:**

Santa Apolónia, Museu Militar, Santa Engrácia, Feira da Ladra (Sábados e Terças Feiras), Campo de Santa Clara, São Vicente, Voz do Operário, Bairro da Graça, Vila Berta, Cine Royal, Vila Estrela de Agapito Serra Fernandes, Miradouro da Senhora do Monte, Cadeira de São Gens, Pensão O Ninho da Águia, Igreja da Graça, Vila Sousa, Escolas Gerais, Alfama.

Passeio de 5 km, 3/4 horas.

Local de encontro: Busto de D.Manuel I, frente à entrada do Museu Militar e esquadra da PSP (em Santa Apolónia), Lisboa.

Preço: 6 euros (em dinheiro)

Este passeio não é aconselhável a crianças menores de 6 anos, por ter muitas paragens e explicações históricas.

Mais informações: [www.sal.pt](http://www.sal.pt)  
ou Telf 265.227.685

### Sugestão do mês:

Com a Primavera à porta, que tal visitar o Jardim Botânico de Lisboa, Museu Nacional de História Natural – uma pequena maravilha no centro da cidade.

Horários de abertura:

Verão (1 de Abril a 31 de Outubro)

Dias úteis – Das 9h00 às 20h00

Fins-de-semana e feriados – Das 10h00 às 20h00

Adultos – 1,50 euros, Maiores de 65, estudantes e cartão-jovem – 0,75 euros, Crianças (até aos 6 anos inclusive) – Grátis

**Informações:**

Rua da Escola Politécnica 58, Lisboa

Telefone: +351 213 921 800

<http://www.jb.ul.pt>

### ESPECIALIDADES DA FÁBRICA:

Queijadas - Travesseiros - Pastéis de Sintra

Nozes Douradas - Pastéis Cruz Alta

#### PIRIQUITA

R. das Padarias, 1  
2710-603 SINTRA

Telf.: 21 923 06 26 / Fax: 21 924 23 99

#### PIRIQUITA dois

R. das Padarias, 18  
2710-603 SINTRA

Telf.: 21 923 15 95





## Fa lando de Cinema

Guilherme Duarte

### FILME EM DESTAQUE: "AMAR É COMPLICADO"

Realização: Nancy Meyers

Intérpretes: Meryl Streep; Steve Martin; Alec Baldwin; John Krasinski; Lake Bell

Género: Comédia  
Romântica

Idade: M/12 anos

Duração: 120m

Meryl Streep é quase unanimemente considerada pela crítica, pelos colegas de profissão, e pelo público cinéfilo, a mais prestigiada, talentosa e versátil atriz da actualidade. A sua presença num filme é garantia antecipada do sucesso. Ao longo da sua brilhantíssima carreira Streep detém o record de nomeações para os Óscares, (16), e para os Globos de Ouro, (25), os mais importantes galardões destinados a premiar a excelência na 7ª arte.

De novo nos ecrãs de todo o mundo com o filme de Nancy Meyers, "Amar é Complicado", Streep faz mais uma vez, alarde de todo o seu talento e versatilidade. Filme desprezioso, simples e bem disposto, não pretende dar muito trabalho à massa cinzenta dos espectadores, mas está muito longe da futilidade. Entre uma graça ou outra, entre uma ou outra situação mais hilariante é sempre possível vislumbrar nele algo de mais sério; um sentimento, uma inquietação, uma dúvida. A história pode decorrer num registo ligeiro mas gira em redor de um assunto importante e actual, o divórcio, hoje banalizado, sem estigmas, sem traumas e sem dramas, a não ser para as crianças que desde muito cedo se vêem privados da presença diária dos pais junto de si a acompanhar o seu crescimento. São elas, indiscutivelmente, as grandes vítimas do divórcio, nos tempos que correm.

Já por várias vezes, aqui referi, a propósito de outros filmes, a facilidade com que actualmente se põe fim a um casamento. Não vou repetir-me a tecer considerações sobre o que não é, e deveria ser feito para salvar o compromisso matrimonial, mas este filme oferece-nos matéria interessante para análise a este fenómeno, de um ângulo um pouco diferente. A questão que se põe é a seguinte: será possível que o amor possa permanecer para

além do divórcio? A resposta lógica seria não, porque só assim a separação faz algum sentido. Porque razão se hão-de separar duas pessoas que se amam? Se houver amor todas as divergências serão ultrapassadas com maior ou menor dificuldade. Estarão alguns leitores a pensar agora: e a infidelidade, pode ser perdoada? Se houver amor verdadeiro muito dificilmente



haverá infidelidade, mas se houver é porque alguma coisa está a falhar na vida do casal. Urge uma reflexão profunda por parte de ambos e, depois de detectada e eliminada a causa, o amor falará mais alto e o casamento poderá ser salvo.

Se todas as decisões de avançar para o divórcio fossem precedidas de uma reflexão e análise profundas, o amor prevaleceria sobre a intolerância. Com esforço e vontade de ambas as partes é sempre possível ultrapassar as diferenças e harmonizar as divergências. Não é isso, porém, que acontece na maioria das vezes, quando a decisão de pôr fim ao casamento é tomada precipitadamente, quase sempre sob forte pressão emocional. As posições extremam-se, cada um segue o seu caminho, mas mais tarde verificam que ainda se desejam, lembram com saudade os tempos de vida em comum, e concluem que afinal a chama do amor afinal não se apagou e o divórcio foi uma precipitação. Acontece algumas vezes.

Jane, mãe de três filhos adultos, está divorciada de Jake há alguns anos já. Proprietária de uma confeitaria conceituada, criou os três filhos praticamente sozinha, enquanto o ex-marido, Jake, um advogado bem sucedido, voltou a casar com uma mulher 20 anos mais nova. O casamento de Jane e Jake começou a ser afectado pela prioridade que ambos deram às suas carreiras profissionais. Conversavam cada vez menos e, incoscientemente foram-se alheando progressivamente um do outro até que um episódio de infidelidade por parte de Jake precipitou o fim do casamento. Durante anos ambos pensaram que viviam felizes longe um do outro. Um dia, porém, para assistirem à cerimónia de graduação de fim de curso, de um dos filhos, viajam para Nova Iorque e reencontram-se a sós. Jantam juntos e descobrem que afinal que o amor que os uniu ainda estava vivo escondido algures no fundo do coração de ambos. Desta vez é Jane que começa uma aventura com um homem casado, como ela conta, com malícia, às amigas. O romance renasce, mas para complicar as contas surge outro homem na vida de Jane, Adam, o arquiteto que ela contratou para lhe remodelar a cozinha; também ele divorciado e ainda a sofrer os efeitos da separação. Daqui para a frente sucedem-se as situações hilariantes, ao mesmo tempo que o espectador vai acompanhando o dilema de Jane. Será que deve aceitar o pedido do ex-marido para recomeçarem uma vida em comum, ou será mais sensato deixar as coisas como estão? Após um longo período de reflexão, sempre com o apoio e compreensão dos filhos, Jane decide-se finalmente. A racionalidade acaba por vencer, aquela racionalidade, ou chamemo-lhe bom senso, que na maioria das vezes está ausente nos momentos que antecedem a decisão de avançar para um divórcio.

## Ficha Técnica

### Jornal Cruz Alta

Avº 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; Inês Chiolas;  
Graça Camara de Sousa; Irmã Maria Manuela de  
P. António Ramires; Jesus Eucarístico, o.s.c.;  
Cristina Martinez; Amadeu Costa;  
Miguel Forjaz; André Almeida;  
Leonor Wemans; Elsa Tristão;  
Maria João Bettencourt; Conf. S. Vicente Paulo;  
António Luis Leitão; Madalena Duarte.

#### 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

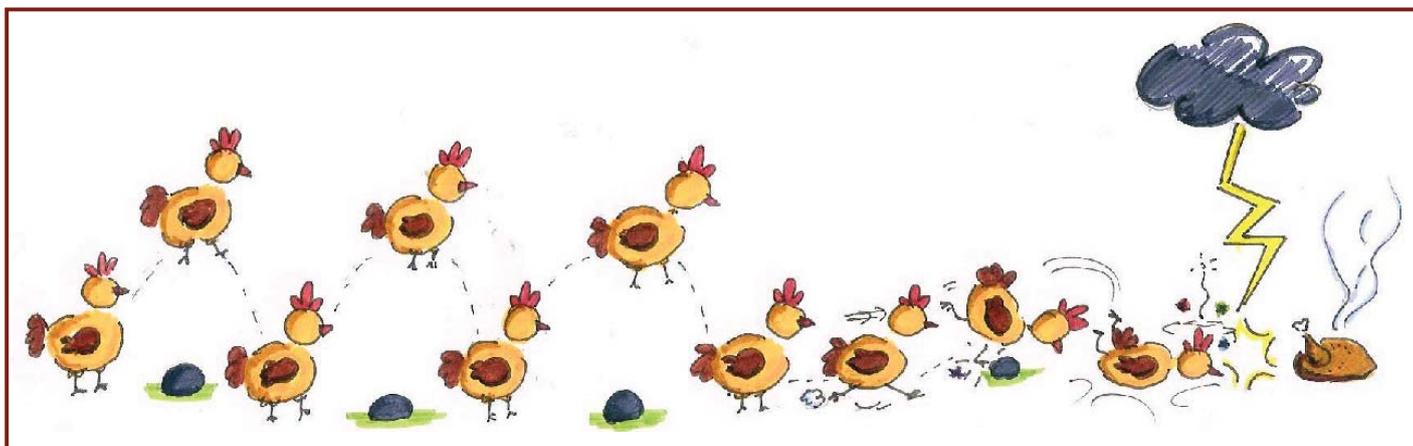
#### Impressão:

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



## PEQUENAS HISTÓRIAS

Leonor Wemans



## Pequenos Escritores

Madalena Duarte 7 anos

## A ISABEL E A PEDRA

-Olá pedra, queres vir brincar comigo?

-Não posso, como vês, estou presa ao chão.

-Está bem, jogamos então a qualquer coisa que não seja para correr ou andar.

-Isabel, anda comer – chamou a mãe.

-Vou já mãe, espera um pouco – respondeu a Isabel. - Já cá venho ter contigo, está bem pedra?

-Está bem. Eu fico à tua espera. Também não podia sair daqui.

Passados poucos minutos:

-Olá pedra, já comi.

-Foste rápida.

-Eu sou assim. Já sei, vamos jogar às escondidas, mas como não podes sair daí és tu a contar e depois procuras-me só com olhar, está bem?

-Combinado.

A Isabel e a pedra ficaram a brincar a tarde inteira, e divertiram-se muito.



*Este é um espaço aberto a todas as crianças que queiram escrever uma história. Pais ou avós, mandem-nos as historinhas escritas pelas vossas crianças, por muito ingénuas e inocentes que elas sejam. É esta autenticidade que nós procuramos mostrar neste espaço.*

## A Saúde Num Só Lugar

especialidades médicas  
análises clínicas  
imagiologia

## tudo por si

A Cintramédica é uma clínica de diagnóstico que se preocupa, antes de mais nada, com o seu bem-estar.

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



 21 910 00 80

faça a sua pré-marcação online:

[cintramédica.pt](http://cintramédica.pt)

 cintramédica