



Publicação mensal da  
Unidade Pastoral de Sintra

# Cruz Alta

Maio 2010

Edição nº 73 - Ano VIII  
Director: P. António Ramires

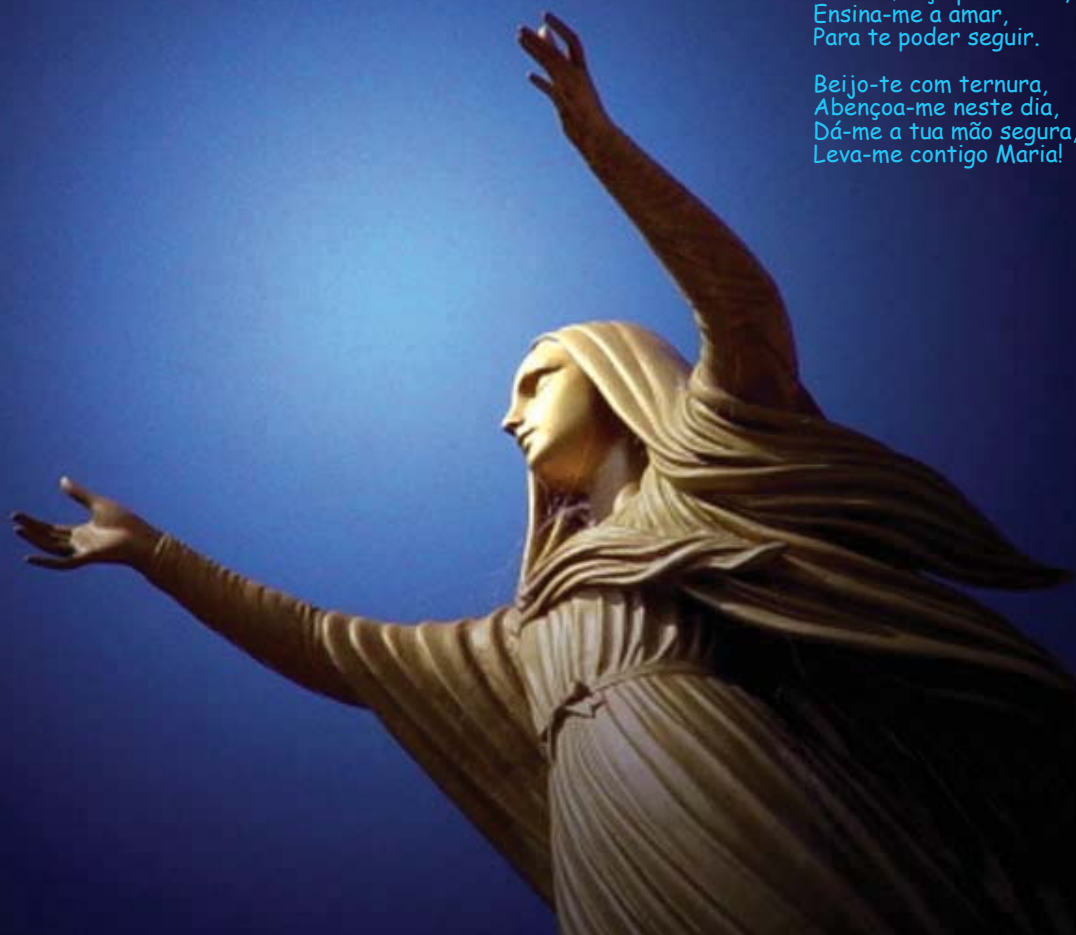
[www.paroquias-sintra.net](http://www.paroquias-sintra.net)

## AVÉ MARIA!

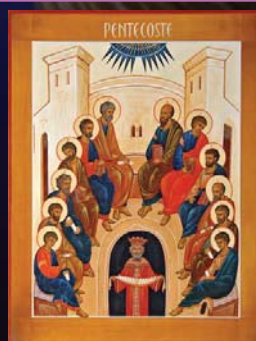
Olho para o Céu  
E vejo-te,  
Querida Mãe,  
Com um olhar terno,  
Virada para Jesus,  
Que te sorri...

Ajuda-me a rezar,  
Dá-me força para ouvir,  
Ensina-me a amar,  
Para te poder seguir.

Beijo-te com ternura,  
Abençoa-me neste dia,  
Dá-me a tua mão segura,  
Leva-me contigo Maria!



*O Papa Bento XVI  
em Portugal  
dias  
11 a 14 de Maio*



*Dia 23 de Maio  
Dia da UPS  
Nafarros  
Domingo Pentecostes*



**Editorial**  
Zé Pedro Salema

## Amor em Pentecostes!

Quando alguém me pede para dizer alguma coisa sobre a amizade, sinto um calafrio que arreia. Não é que o tema seja complicado, claro que não é, mas traz em si mesmo aspectos que nos levam a aprofundar a nossa relação diária com o mundo e com os outros.

Sabemos que amar alguém, e é disso que se trata, exige que nos esforcemos. Muito! Pois não se pode falar em amar alguém, se não houver dádiva – DAR! Temos de dar. Darmo-nos. Libertarmos de todas as nossas capas, receios, temores, preconceitos e ... dar! Todinhos! Tal como Cristo Se entregou e morreu na cruz. Por mim, por nós.

E não há dádiva sem sofrimento, pois temos de nos esquecer de nós próprios, das seguranças, do egoísmo, do bem-estar, da quietude. Deus quer-nos atentos e preocupados com os demais. Dá-nos

força para iluminarmos à nossa volta. Porque Ele está nos outros. E porque não O podemos ver com os nossos olhos, veio ao mundo, feito homem, precisamente para nos mostrar como podemos chegar até Ele.

Através da fé temos de procurá-IO nos outros homens. E quando O sentirmos, então saberemos que a nossa missão é dar. Tal como Ele fez. Aquilo que Deus dá a cada um de nós, os nossos talentos, só faz sentido se, com amor, o distribuirmos também em redor de nós. Um pouco da Sua luz que poderá ser visível através de nós.

A amizade, é fruto do Amor. E onde houver Amor, aí encontraremos Deus. E para isso, não é preciso chegar ao Céu, pois Ele está aqui, nesta terra que pisamos e vivemos. Temos pois que, em Igreja,



conquistar o Céu, aqui na terra. E Deus é a Igreja de tantas centelhas divinas que somos cada um de nós.

No dia 23 de Maio, em Na farros, vivamos intensamente a vinda do fogo sobre nós. Preparemo-nos para receber o calor descido dos Céus. Que essa chama brilhe em nós.

É Pentecostes!



**A Melhor Parte**  
Diácono António Costa

## O sono de Maria

Pensava eu que os Santos não dormiam quando entrando de mansinho no meu oratório doméstico, vi a Mãe de Deus e nossa Mãe reclinada, de olhos cerrados... O meu coração tremeu e, mais manso e silencioso tentei retirar-me quando uma suavíssima voz me quedou:

- Espera!

Um quase pavor me assaltou.. pensava ter acordado a Mãe! Sentir-me-ia menos mal se tivesse cometido o pior dos pecados! Tinha acordado a Mãe de Jesus!

Logo essa voz de suavidade celeste me aquietou:

-Não dormia; apenas meditava o que haveria de dizer aos meus amados filhos que me levarão a casa no fim desta visita à vigararia de Sintra.

De facto, estou um pouco cansada porque foram muitos dias e muitas terras, escutando anseios e mágoas de quantos vieram até mim, mas o meu

coração está feliz porque me mostraram o carinho que têm por mim.

Então, Senhora minha Mãe, perdoai ter interrompido a vossa reflexão...

- Não (interrompeu-me Maria), não peças desculpa. Olha, começa por tratar-me com a mesma intimidade com que falas com Jesus... se sou tua Mãe é porque Ele é teu Irmão... mas, já que aqui estás, queria ouvir a tua opinião. Que achas que eu diga aos teus irmãos que me irão levar a casa?

...

Ó Mãe, por amor de Deus, Senhor Nosso, não me faças uma pergunta dessas!

- Acredita, gostava de ouvir a tua opinião.

...Fiz um profundo e longo silêncio enquanto invocava o Espírito Santo... e, por fim ouvi dizer:

"Filhinhos muito queridos,

sentai-vos como poderdes, apoiando-vos uns nos outros, para que Eu me sinta convosco como Meu Filho e vosso Irmão na montanha...

Assim mesmo! Escutai:

Estou muito feliz pela forma como me recebestes nas vossas terras, na vossa casa, as flores, os cânticos, as preces, as confidências, o louvor.

Senti verdadeiramente a vossa alegria por me terdes recebido e, como podeis imaginar, o meu coração de Mãe exultou, sobretudo porque, em todos os momentos, o nosso Jesus estava presente e Eu Via nos seus olhos a sua satisfação.

Quero agradecer-vos o carinho que manifestastes durante toda a viagem de regresso a casa e, como sinal dessa gratidão, vou fazer uma coisa que vós gostais muito de fazer para Mim: vou fazer-vos uma promessa solene:

A todos vós, a cada um em



**Os Nossos Padres**  
P. Henrique Luis

## O Pastor que ama divinamente

Na história política do mundo, há duas formas de orientar as coisas públicas dos povos e nações que sobressaem: uma democrática, outra totalitária.

O Bem das pessoas e sociedades no que diz respeito ao que é verdadeiro e autêntico deveria primar nas opções e decisões de quem governa. Mas muitas vezes não é o que acontece.

Nuns e noutros sistemas encontramos desvios vários tais como: - desgovernos, desorientações, desrespeito pelos valores e dignidades humanas, indisciplina, espaço até para anarquias, contestações violentas, libertinagens, desrespeito pela vida, etc. Em casos piores: a confusão, a violência pura, o terrorismo. É assim: o caos, a incerteza e o medo tornam-se males endémicos e contagiosos.

Nos regimes totalitários alguns desses males até se tornam oprimentes: o centralismo de tudo e a imposição do que nas altas esferas se acha que é a verdade e o bem. A

dignidade do ser humano, a sua liberdade e os seus ideais, se contestarem o que vem de "cima", simplesmente perdem a razão de existência.

Com Cristo tudo é diferente.

Cristo vem dizer-nos que n'Ele podemos encontrar a verdadeira liberdade e todos os Bens que fazem o Homem feliz... Ele é Aquele que sinceramente, verdadeiramente se preocupa de maneira completa com o Bem e a Felicidade daqueles que Ele governa. Ele é Aquele que ama de verdade, Aquele que serve, que Se sacrifica por aqueles que ama e paga pessoalmente os benefícios que a todos quer atribuir. Porque Ele é o Bom Pastor que coloca a ovelha tresmalhada aos ombros e a com aquele gesto único do Amor divino e universal que dá forma a toda a história da Salvação humana.

(Aleluia!!)

E diz a mim e a ti, Seus Irmãos: «Vai, tenta fazer o mesmo!»



**"Ó Maria,  
Rainha elevada ao céu em corpo e alma,  
rogai por nós!"**

particular, prometo ajudar – se deixardes – a escutar o Meu Filho Jesus para poderdes fazer tudo o que Ele vos disser e garanto-vos que, se fordes dóceis e obedientes,

vos convertereis e mantereis vivo no vosso coração o dogma da fé"

- Muito bem! É isso que vou dizer-lhes.

# Peregrinação Vicarial ao Cristo-Rei

Eucaristia às 16h30 no Santuário presidida por D. Carlos Azevedo.

Atelier's e actividades diversos: Conferência sobre Ano Sacerdotal, jogos, filmes, oração, histórias, e muito mais...

Inscrições até dia **16 de Maio** nos cartórios das Igrejas Paroquiais.

Recorte e faça a sua inscrição (até 16 de Maio)

## Peregrinação Vicarial ao Cristo Rei

Nome: \_\_\_\_\_  
 Idade: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_  
 Paróquia: \_\_\_\_\_

Autocarro (5 €/até aos 12 anos)  Autocarro (10 €/ mais de 12 anos)   
 Veículo próprio (6 €/pessoa)

Volume de Catequese: 1º, 2º, 3º  4º, 5º, 6º  7º, 8º, 9º e 10º

Adultos A  Adultos B   
 Adoração /Terno Oração Taíze  
 Teatro Conferência sobre Educação na fé  
 Conferência Ano Sacerdotal Teatro

NOTA: Cada adulto deve trazer e o conjunto das telas e se qualquer pertences. Se deve preencher um dos dois quadrados.  
 Deve levar-se à noite de casa ou a levar num restaurante perto do Santuário. No entanto, em respeito da Peregrinação aconselhamos a ida de autocarro e alojamento de cruz.

**Inscrições até dia 16 de Maio**





**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: Escolas • Polidesportivos  
 Indústrias • Moradas • Jardins • Estádios • Protecção da Natureza • Agro-Pecuária

**PAINÉIS PLASTIFICADOS**

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

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

VEDAÇÕES • REDES • ARAMES • POSTES

**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**



Notícias de Moçambique

Rui e Diana

## Realidades Missionárias

Inseridos que estamos como Leigos Missionários da Consolata no trabalho dos Missionários da Consolata aqui Moçambique, foi-nos pedido que realizássemos e produzíssemos conteúdos para o site e para a futura revista CAMIHOS a lançar brevemente aqui por terras de África. Isto permitiu-nos que durante cerca de 2 meses estejamos a percorrer de carro todas as missões da Consolata existentes no país a fim de reportar fotograficamente e em vídeo as actividades missionárias do IMC. A Riqueza Cultural deste povo destaca-se tal como a sua pobreza. Chegamos ao Niassa, província mais a norte, a cul-

tura é matriarcal e isso nota-se nos cumprimentos que as pessoas efectuam. Deixaram de falar comigo (Rui) em primeiro lugar, para antes dirigirem a palavra à Diana.

A zona de etnia Macúá é assim mais pobre, mas de uma riqueza cultural diferente. As construções são feitas à base de Matope (tijolo de barro) e até as igrejas são construídas neste material e decoradas com pinturas típicas de uma inculturação do Evangelho no povo Macúá. A paisagem mudou completamente. Ficou para trás a paisagem tropical de Inhambane, onde predominavam as palmeiras e passou agora a uma paisa-

gem de savana, irrompida pelos Inselbergs, picos enormes de granito maciço, que brotam desde a terra proporcionando uma vista maravilhosa que regala os olhos por muitos e muitos quilómetros de viagem. Assim estamos neste momento a realizar um banco de imagens, além de vídeo-reportagens para melhor mostrar o trabalho realizado pelos Missionários da



Consolata. Brevemente, colocaremos todo o conteúdo online na Web e aí poderão conhecer melhor a realidade

missionária deste país onde por agora, eu e a Diana, estamos a trabalhar!



Carta às Famílias

Matilde Gonçalves de Carvalho

Apresentamos aqui alguns textos do Papa João Paulo II, extraídos do livro *Palavras a não esquecer*, ed. Paulinas, 2007, para nos ajudar a pensar e reflectir.

**A**vós, famílias, fundamento da sociedade. É necessário, realmente, fazer todo o esforço, para que a família seja reconhecida como sociedade primordial e, em certo sentido, "soberana"!

A sua "soberania" é indispensável ao bem da sociedade. Uma nação verdadeiramente soberana e espiritualmente forte é sempre composta de famílias fortes, conscientes da sua vocação e da sua missão na história. A família está no centro de todos estes problemas e tarefas: relegá-la para um papel subalterno e secundário, excluindo-a da posição que lhe compete na sociedade, significa causar um grave dano ao crescimento autêntico do conjunto do corpo social.

Deveis "nascer do alto" (Jo 3, 7). Deveis nascer "da água e do Espírito" (Jo 3,5). Precisamente vós, caros pais e mães, sois as primeiras testemunhas e os primeiros ministros deste novo nascimento do Espírito Santo.

Falo com o poder da sua verdade ao homem do nosso tempo, para que compreenda

como são grandes bens o casamento, a família e a vida; e como é grande o perigo que constituem o não respeito destas realidades e a menor consideração pelos valores supremos que fundamentam a família e a dignidade do ser humano.

Que o Senhor Jesus nos repita estas coisas com o poder e a sabedoria da cruz (cf. Cor 1, 17-24), para que a humanidade não ceda à tentação do "pai da mentira" (Jo 8, 44), que a empurra constantemente para caminhos amplos e espaçosos, aparentemente fáceis e agradáveis, mas na realidade, cheios de insídias e de perigos. Que nos seja concedido seguir sempre Aquele que é "o Caminho, a Verdade e a Vida". (Jo 14,6).

*Carta às Famílias, 2 de Fevereiro de 1994*

**É** precisamente contemplando o mistério de Deus que se faz homem e que encontra acolhimento numa família humana que podemos compreender plenamente o valor e a beleza da família.

Actualmente, são cada vez mais fortes e radicais os ataques ao casamento e à família, tanto no plano ideológico como na vertente normativa.

A tentativa de:

- reduzir a família a uma experiência afectiva privada, socialmente irrelevante;
- confundir os direitos individuais com os do próprio núcleo familiar constituído sobre o vínculo do matrimónio;
- equiparar as uniões de facto às uniões matrimoniais;
- aceitar e, nalguns casos, até favorecer a supressão de vidas humanas de inocentes com o aborto voluntário;
- desnaturar os processos naturais de geração dos filhos, introduzindo formas artificiais de procriação, são apenas alguns dos âmbitos em que é evidente a subversão que está em acto na sociedade.

A desvalorização social do casamento e da perda de respeito pela dignidade inviolável da vida humana não conduz a nenhum progresso civil. Em muitos casos, aquilo que é apresentado como progresso de civilização ou conquista

científica é, de facto, uma derrota para a dignidade humana e para a sociedade.

Não se pode sacrificar a verdade do homem nem o seu chamamento desde da concepção a ser acolhido com amor e no amor, ao predomínio das tecnologias nem à exploração exercida pelos desejos sobre os direitos autênticos.

O desejo legítimo de ter um filho e de ter saúde não pode ser transformado num direito incondicional a ponto de justificar a supressão de outras vidas humanas.

A ciência e as tecnologias só estão verdadeiramente ao serviço do homem quando tu-



telam e promovem todos os sujeitos humanos envolvidos no processo de geração.

Às associações Familiares,  
18 de Dezembro de 2004



botica da terra

**Consultório Médico**

Miguel Forjaz, Médico

## OSTEOPOROSE

A osteoporose é uma doença que torna os ossos mais "porosos", mais frágeis, menos resistentes e, por isso, podem partir com mais facilidade, provocando as chamadas fracturas osteoporóticas.

O nosso organismo exige o fornecimento adequado de cálcio e outros minerais, como o fósforo, para manter a densidade dos ossos. Assim como, são necessárias quantidades de hormonas, como a calcitonina, os estrogéneos e outras, e a vitamina D, para esse mesmo efeito. Quando o organismo não é capaz de regular o conteúdo mineral dos ossos, estes perdem densidade, e tornam-se frágeis, osteoporóticos, portanto.

Existem diversos tipos de Osteoporose. A Osteoporose

mais frequente é aquela que surge na sequência da menopausa. Este tipo de Osteoporose é devido à falta de estrogéneo, a principal hormona feminina que ajuda a regular o fornecimento de cálcio aos ossos, sendo responsável pela sua renovação. Uma outra forma de Osteoporose é a Osteoporose senil, portanto, aquela que surge na idade mais avançada, e que está relacionada com a deficiência de cálcio. Esta forma da doença atinge homens e mulheres. As mulheres, com frequência, sofrem de ambas as formas de osteoporose, a senil e a pós-menopausa. E o risco de sofrerem desta doença aumenta com a idade.

Para se avaliar da importância desta doença, em mulheres

com mais de 50 anos, a osteoporose é responsável por um maior número de dias de hospitalização do que muitas outras doenças, incluindo a diabetes, o infarto do miocárdio e o cancro da mama.

A Osteoporose, uma vez detectada, está presente para o resto da vida. Normalmente é uma doença silenciosa, porque não dá sintomas. O primeiro dos sintomas a surgir pode ser a fractura. A partir do momento que o doente sofre a primeira fractura osteoporótica aumenta muito o risco de sofrer, de novo, mais fracturas. A dor, o encurvamento da coluna e a perda de altura, podem ser sinais que são secundários a essas fracturas.

Qualquer osso pode ser afectado, mas o punho, as

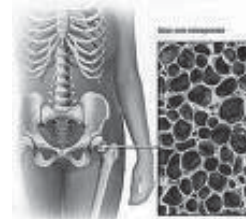
vertebras, e a anca são os locais mais frequentes de darem maiores complicações, ou seja, são os mais susceptíveis.

Como se sabe, a densitometria óssea dá-nos informação precisa no diagnóstico da doença, e da sua progressão ao longo dos anos.

### Uma vez instalada a doença, como diminuir o risco de fracturas?

Existem medicamentos eficazes. Consulte o seu médico.

Terá que fazer uma alimentação equilibrada e variada, sem esquecer o leite magro, iogurtes, queijo fresco, bróculos e couve. Alimentos ricos em cálcio. Após os 50 anos a dose de cálcio recomendada é de 1200mg



diários. Existem suplementos de cálcio, se a alimentação não for suficiente. A vitamina D tem um papel importante na absorção de cálcio. Esta vitamina é produzida na pele, através da exposição solar. Quinze minutos de exposição solar nas mãos, braços e na cara, três vezes por semana, em geral, é o bastante. A prática de exercício físico, concretamente o caminhar, é fundamental. Evite as quedas.

**Nutrição**

Elsa Tristão, Nutricionista

## Retenção de líquidos

A retenção de líquidos é um dos problemas mais comuns no sexo feminino que afecta sobretudo as mulheres durante o ciclo menstrual, reflectindo-se em inchaço e aumento de peso. Os principais sintomas deste problema incluem inchaços nas pernas, nas mãos e ou nos pés e aumento do volume das nádegas, das coxas e dos seios. Tudo é acompanhado por uma sensação de desconforto e uma espécie de aperto que dilata a região do ventre.

As queixas são as mesmas entre algumas mulheres, uma roupa que veste bem pela manhã, fica apertada à tarde; não urinam o suficiente durante o dia e por isso acabam a tomar diuréticos.

Algumas doenças podem alterar e romper esse sistema aparentemente perfeito e causar uma real retenção de líquidos, como a insuficiência renal. Outras podem causar uma movimentação anormal da água corporal nos seus espaços, fazendo com que

um maior volume de água saia das células e dos vasos sanguíneos, invadindo o espaço extracelular, causando um inchaço relativo, como é o caso da insuficiência cardíaca e das doenças crónicas do fígado. São doenças graves e necessitam de tratamento específico.

Tal como acontece com a celulite, a retenção de líquidos está relacionada com uma acumulação anormal de toxinas em determinadas zonas do corpo. As causas deste fenómeno são muito variadas: o consumo excessivo de álcool e de sal, aliados à pouca ingestão de água e à vida sedentária são factores explosivos. Da mesma forma que podem ajudar a eliminar os líquidos em excesso no organismo, os alimentos também podem contribuir para a sua retenção.

Uma das medidas mais imediatas deverá ser uma maior ingestão de água, pelo

menos 1,5 litro por dia, ou em alternativa, procure também tomar chás diuréticos, chá verde, chá de alho, carqueja e cavalinha. Tal facilita o funcionamento dos rins e da bexiga ajudando a diluir a urina e a reduzir o edema. Aposte em alimentos como verduras e frutas que contenham 90% de água, pepino, salsa, abóbora, courgete, chuchu, alface, morango, ananás, pêra, melancia; vegetais e frutas levemente diuréticos como o melão, alho francês, cebola, espargo, couve e outros.

Evite alimentos salgados como conservas, enchidos ou queijos. Quanto mais sal ingerimos mais sódio consumimos. O sódio controla a distribuição de líquidos no organismo. Fuja dos produtos ricos em sódio que contribuem para retenção de líquidos (refrigerantes até mesmo os light, embutidos como o presunto, mortandela, salame etc. e temperos prontos, mostarda, evite o excesso de sal, gorduras, fritos e o açúcar que acelera a produção de

radicais livres e toxinas.

### MENTOS FAVORECEM A RETENÇÃO DE LÍQUIDOS

Alimentos: Fritos, pickles, sal, alimentos com sódio ou monoglutamato sódico (ex: enlatados, bolachas), azeitonas, chocolate, cereais, enchidos. Produtos açucarados (1g de açúcar liga-se no músculo a 3g de água. Quando mais açúcar se ingerir, mais água se retém no organismo).

Com a eliminação do sódio a distribuição de líquidos no organismo deve manter-se, contudo, equilibrada. A perda deste mineral provoca debilidade física e deverá ser compensada com potássio.



Sumos de laranja, cenoura e melão são recomendados assim como o consumo de vegetais, alperces ou ameixas. A retenção de líquidos pode ser agravada com a falta de cálcio e de magnésio. Pode encontrar o cálcio no leite e derivados e o magnésio nos cereais, legumes e nozes.

Praticar actividade física que aumente a circulação sanguínea e drenagem linfática ajuda a diminuir a sintomatologia associada à retenção hídrica.





**Poesia**  
José Campos Portinha

## Agarremos a Madeira

Madeira do meu encanto  
És a mãe de Porto Santo  
Com um orgulho sem fim  
Tens o dom da natureza  
Com toda a tua beleza  
Madeira és um jardim.

És a rainha das flores  
És paraíso de amores  
És pérola do Atlântico  
És filha de Portugal  
És linda, tens o Funchal  
És um cantinho romântico.

És a terra onde eu casei  
Com a mulher que sempre amei  
E a nossa família mora  
Madeira tu és o céu  
Também me sinto ilhéu  
E serei pela vida fora.

Fevereiro de 2010  
Um temporal que desfez  
Casas, estradas e pontes  
Como mostrou a televisão  
Uma enorme aflição  
Entre a cidade e os montes.

Quando ninguém esperava  
Funchal e Ribeira Brava  
Viam tudo desabar  
O esforço de uma vida  
De repente destruída  
Sem nada poder salvar.

Ponta do Sol e Serra D'água  
Derrotados pela mágoa  
Tal como Curral das Freiras  
Sofriam encurralados  
Com os acessos cortados  
Pela fúria das ribeiras.

O teu povo, a tua gente  
Se uniram de repente  
Mostrando o seu dinamismo  
Com toda a sua coragem  
Os madeirenses reagem  
Preparados para o turismo.

A todo o povo madeirense  
Que Deus vos recompense  
Com a sorte e felicidade  
Pela força de vencer  
Voltando a ter o prazer  
De viver com qualidade.

Todo o povo português  
Uniu-se mais uma vez  
Com ajudas preciosas  
E num gesto solidário  
Vai erguer o santuário  
À santinha das Babosas.

E juntos pela Madeira  
Portugal e a Terra inteira  
Venceremos certamente  
Já na Festa da Flor  
Sentiremos o amor  
Da Madeira e Continente.

Ilha de Zarco e Tristão  
Gente de convicção  
Com a fé que nos acalma  
Não há cheia ou enxurrada  
Podemos ficar sem nada  
Mas não nos levam a alma.



**Poesia**  
Santa Teresa Benedita da Cruz

## Pentecostes

Quem és, suave luz que me sacias  
E que iluminas as trevas do meu coração?  
Guias-me como a mão de uma mãe,  
e se me soltasses  
não mais poderia dar um só passo.  
És o espaço  
que envolve o meu ser e me protege.  
Longe de Ti, naufragaria no abismo do nada  
de onde me tiraste para me criar para a luz.  
Tu, mais próximo de mim  
do que eu própria,  
mais íntimo do que as profundezas da minha alma,  
e contudo incompreensível e inefável,  
para além de qualquer nome,  
Espírito Santo, Amor Eterno!

Não és Tu o doce maná  
que do coração do Filho  
transborda para o meu,  
o alimento dos anjos e dos bem-aventurados?  
Aquele que Se elevou da morte à vida  
também me despertou do sono da morte para uma vida nova.  
E, dia após dia,  
continua a dar-me uma nova vida,  
de que um dia a plenitude me inundará por completo,  
vida procedente da Tua vida, sim, Tu mesmo,  
Espírito Santo, Vida Eterna!

**MAFEP**  
segurança contra incêndios

Casal João Félix, Abrunheira  
2710 - 029 Sintra  
Tel.: +351 219152251 geral@mafep.pt  
Fax.: +351 219152253 www.mafep.pt

**Arti Sintra**  
PORTUGAL

Armazenista de Material de Papelaria e Escritório, Lda.

Consumíveis de Informática  
**HP, EPSON, LEXMARK, CANON**

Rua da Eira, 3 - Armazém 1, 2, 3 Telefone: 21 924 57 21 / 34 79  
Loural Fax: 21924 34 79  
2710-360 Sintra Email: geral@arti-sintra.pt

**Talho do Zé Maria**

de: JOSÉ MARIA LUÍS BICHO

Carne 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)	<input type="checkbox"/>

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

**LOCAIS DE VENDA DO JS EM SINTRA:** Loja do Jornal de Sintra (Av. Heliodoro Salgado); Papelaria Cajú (Av. Heliodoro Salgado); Papelaria "O Cantinho" (Loural); Mesa de Sintra (Câmara Festana); Papelaria Juvenil (Portela de Sintra); Quiosque Ruivinho (Portela de Sintra); Xandra (Papelaria junto Pingo Doce); Quiosque Táxis (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



# Peregrinação ao Cabo Espichel - 17 de Abril de 2010

Ana Maria Calisto

**P**rogramada para esta data já há alguns meses, esta Peregrinação ao Santuário do Cabo Espichel superou todas as expectativas. Nem a chuva, que teima em não nos deixar, se apartou de nós, mas sem receio das intempéries, lá partimos, cheios de confiança.

Antes da partida o nosso Pároco foi junto de nós, ao autocarro, dizer-nos porque não nos acompanhava desde o início, mas que iria juntar-se a nós na Corredoura. Fez a oração da manhã, explicou-nos porque iríamos rezar três terços, deu-nos a bênção e desejou-nos boa viagem.

Era este o desafio que nos lançavam, nesta Peregrinação! Passamos um dia agradável, um passeio de amigos, repleto de alegria, de visitas culturais, de partilha, e acima de tudo, cheio de oração de Jesus e de Maria.

Queríamos que este dia fosse um elo! Um elo de ligação de Sintra, concretamente de Santa Maria e S. Miguel, que irá acolher em breve, 25 anos depois, a Nossa Senhora do Cabo Espichel, a Fanhões, que nos irá passar esse fantástico testemunho de fé, nascido no Cabo Espichel, que é a parte central deste elo! São 600 anos de História e cabe-nos, enquanto cristãos, ser elo entre os nossos antepassados e as gerações vindouras!

Oferecemos este dia de oração pelos nossos irmãos de Fanhões, para que a Senhora do Cabo os ilumine nesta Sua visita à sua terra. Oferecemos este dia de oração pela nossa Unidade Pastoral, pelos nossos bons Pastores, por todos quantos ao longo dos últimos anos têm construído as festas

que se avizinham.

Rezámos pelos mais cépticos, para que Jesus, por intermédio de sua Mãe, Senhora do Cabo, os encha do dom de poderem transformar os seus corações de pedra para A acolherem em Sintra, e principalmente, nas suas vidas! No caminho até à Arrábida rezámos os mistérios gozosos.

Tal como previsto, rumámos em direcção à Arrábida para aí visitar o Convento de Nossa Senhora da Arrábida, vulgarmente conhecido apenas por Convento da Arrábida.

Após esta visita, com uma soberba vista do rio Sado e a Península de Tróia, seguimos para a Corredoura, Paróquia a que pertence o Santuário do Cabo Espichel, onde fomos recebidos pelo Padre Francisco Mendes que colocou à nossa disposição o Infantário do Centro Social, onde almoçámos já com a presença do nosso Padre António.

Terminado o almoço, seguimos para o Santuário do Cabo Espichel, onde, junto à Capelinha da Memória, o nosso Presidente da Comissão das Festas de Nossa Senhora do Cabo fez a resenha histórica do culto e das festividades de Nossa Senhora do Cabo Espichel até ao princípio do século passado.

Fomos então para o Santuário onde fizémos a recitação dos mistérios luminosos ou mistérios da luz e junto ao altar do Santuário do Cabo Espichel tivémos uma grande surpresa. Uma folha de papiro que todos os peregrinos assinaram e será a primeira oferta dos Peregrinos da Paróquia de Santa Maria e S. Miguel a Nossa Senhora do Cabo para fazer parte do

tesouro, exactamente a 155 dias da sua chegada à nossa Paróquia.

Foi emocionante a calma e a ordem que todos os peregrinos mantiveram enquanto esperavam a sua vez de assinar, e se cantavam os cânticos a Nossa Senhora.

Quem já peregrinou a pé a Fátima, ou integrou algum "CÁ", compreende certamente o que estou a relatar. É uma emoção "Única".

Após a assinatura do presente a Nossa Senhora e porque as gentes da nossa terra gostam de ajudar, foi pedido pelo nosso Pároco a alguns homens para ajudarem a retirar dum Altar "Cristo Crucificado" e O colocarem num andor.

No percurso para Fanhões fizémos a recitação dos mistérios gloriosos.

Chegámos a Fanhões um bocadinho atrasados, mas ninguém arredou pé e fomos recebidos com muita alegria pelo Padre André.

O Pároco de Fanhões deu a Presidência ao Padre António que iniciou a celebração dizendo que era com muita alegria e alguma emoção que celebrava a Eucaristia nesta terra que tanto lhe dizia, pois quando era criança vinha com os seus pais, quase todos os fins - de - semana, para Fanhões, onde residia um casal, grande amigo da família e Fanhões estava ligado à sua infância.

A Eucaristia foi acompanhada pelo magnífico coro da Paróquia que apesar de serem poucos, cantam lindamente.

Antes de terminar a eucaristia, o organizador desta Peregrinação proferiu que tínhamos algumas lembranças para assinalar a nossa

passagem por Fanhões e o final da Peregrinação ao Cabo Espichel.

Assim, 3 elementos da Comissão de Festas de Nossa Senhora do Cabo levaram flores que depuseram no andor, aos pés de Nossa Senhoras 3 outros elementos também da Comissão de Festas ofereceram ao Senhor Padre André queijadas da SAPA, gravuras e propaganda de Sintra, oferecida pela Câmara Municipal de Sintra, 1 Livro sobre o culto de Nossa Senhora do Cabo escrito por Manuel Gandra e garrafas de vinho Senhora do Cabo.

O Senhor Padre André disse que não tinha vinho para oferecer, mas era com muita alegria que oferecia uma

pequena lembrança - uma salva em cerâmica - que o nosso pároco adorou e disse que a guardaria com muito carinho na Casa Paroquial.

Como mencionou o Pároco de Fanhões, nestas ocasiões, a seguir à Missa há sempre "qualquer coisinha" e convidou-nos para um chazinho e um bolinho na Casa Paroquia, um agradável momento de convívio e confraternização pois todos estávamos felizes.

E foi com a alma cheia e prontos para enfrentar com mais coragem e entusiasmo os momentos árduos que nos esperam, que regressámos a Sintra.

A todos um grande bem-haja!

A Associação Coróla Mágica apresenta  
**Noite Mágica em Sintra**  
CONCELEBRAÇÃO DAS FESTAS DE NOSSA SENHORA DO CABO ESPICHEL  
SINTRA  
PARÓQUIA DE SANTA MARIA E S. MIGUEL

Salão de Festas da Igreja de S. Miguel 15 de Maio pelas 21,30H

**A Dança no Tempo e no Mundo**  
ASSOCIAÇÃO DANÇAS COM HISTÓRIA  
DANÇAS MEDITERRÂNEAS, RENASCENTISTAS E PREHISTÓRICAS  
SINHADANÇAS ESCOLAS DE DANÇA  
DANÇAS DE SALÃO, LÁTINAS, ORIENTAIS, AFRICANAS E OUTRAS  
SINTRA  
Salão de Festas da Igreja de S. Miguel - 22 de Maio pelas 21,30 Horas

**Concurso do Vestido de Chita 2010**  
Inclui serviço de chá  
CONCELEBRAÇÃO DAS FESTAS DE NOSSA SENHORA DO CABO ESPICHEL  
SINTRA  
PARÓQUIA DE SANTA MARIA E S. MIGUEL  
Salão de Festas da Igreja de S. Miguel 30 de Maio pelas 15,30H

**OPORTUNIDADE DE NEGÓCIO**  
MERCADO: ÁGUA E VINHO  
COM OU SEM INVESTIMENTO  
PRECISAM-SE PARCEIROS/AS COMERCIAIS  
TELF./FAX.219 233 733 TELM.917 255 226

**PANISINTRA**  
PÃO E BOLOS NO SABOR DA TRADIÇÃO  
PANISINTRA PADARIAS REUNIDAS DE SINTRA SA.  
SEDE: AV. D. FRANCISCO D' ALMEIDA, 12 2710-561 SINTRA  
TEL: 21 925 55 00 FAX: 21 925 02 92 panisintr@clix.pt

**Anuncie aqui!**  
Este espaço é seu!



## Meu Bento XVI

Dom Henrique Soares da Costa, Bispo Auxiliar de Aracajú

Nunca escondi o meu profundo amor por Joseph Ratzinger. É antigo: desde 1981. Em Novembro daquele ano, seminarista em férias, li um texto seu. Lá havia uma frase do então Cardeal Arcebispo de Munique: "Ninguém é verdadeiramente maduro até que tenha enfrentado sua própria solidão!" Meus olhos marejaram (como marejam agora, neste momento). Pensei: quem afirma isto só pode ser um homem de verdade, só pode ser alguém que tem uma profunda experiência de Cristo! Eis aqui um homem de Igreja que continuou homem, com um coração, com sensibilidade, com rectidão!

Um ano depois, dei com uma entrevista do Cardeal, agora nomeado Perfeito da Congregação para a Doutrina da Fé. Ele afirmava: "O primeiro dever do Bispo é defender a fé dos pequenos contra a prepotência de alguns teólogos..." Vibrei de alegria! O homem era realmente católico em cada fibra: sabia que a fé supera a razão e que o Mistério não se apreende em profundidade, a não ser de joelhos, e bebendo a límpida fé da Mãe Igreja, fé que se manifesta sobretudo nos pequenos, nos simples, no Povo de Deus no seu dia-a-dia.

A coisa intensificou-se quando da doença de João Paulo II. Agora era preciso queimar de vez o Cardeal da Inquisição, o Desumano, o Ditador... Foi uma pesada campanha dentro e fora da Igreja, sobretudo nos Estados Unidos e na Europa... As pessoas nunca leram nada de Ratzinger, mas antipatizavam com ele de todo o coração.

E veio o Conclave. Aquele que no céu tem o seu trono, riu-se dos planos dos homens e zombou dos grandes e sábios deste mundo. Ratzinger tornou-se Bento XVI! Ovi entrevistas, vi matérias na imprensa, nacional e internacional, simplesmente vergonhosas; vi entrevistas de teólogos simplesmente revoltantes: mentirosas, desonestas, caluniadoras, sem caridade...

E aí está Bento XVI: amado pelo seu rebanho e por tantas pessoas de boa vontade, pela gente simples, cristã, de X católico; homem profundo, mergulhado em Cristo, nele alicerçado; homem doce e ao mesmo tempo tão firme; homem que não tem medo de proclamar a verdade, sem gritar, sem impor, mas sem jamais escondê-la: mostra-a inteira, límpida, serena, cortante, libertadora!

No tocante à vida moral do clero, menos de um mês antes de ser eleito Papa, na via-sacra do Coliseu, afirmou sem meias palavras, desgostando a muita gente: "E que dizer da terceira queda de Jesus sob o peso da cruz? Pode talvez fazer-nos pensar na queda do homem em geral, no afastamento de muitos de Cristo, caminhando à deriva para um secularismo sem Deus. Mas não deveríamos pensar também em tudo quanto Cristo tem sofrido na sua própria Igreja? Quantas vezes se abusa do Santíssimo Sacramento da sua presença, frequentemente como está vazio e ruim o coração onde Ele entra! Tantas vezes celebramos, apenas nós próprios, sem nos darmos conta sequer d'Ele! Quantas vezes se distorce e abusa da sua Palavra! Quão pouca fé existe em tantas teorias, quantas palavras vazias! Quanta sujeira há na Igreja, e precisamente entre aqueles que, no sacerdócio, deveriam pertencer completamente a Ele! Quanta soberba, quanta auto-suficiência! Respeitamos tão pouco o sacramento da reconciliação, onde Ele está à nossa espera para nos levantar das nossas quedas! Tudo isto está presente na sua paixão. A traição dos discípulos, a recepção indigna do seu Corpo e do seu Sangue, é certamente o maior sofrimento do Redentor, o que Lhe trespassa o coração. Nada mais podemos fazer que dirigir-Lhe, do mais fundo da alma, este grito: Kyrie, eleison – Senhor, salvai-nos (cf. Mt 8, 25)".

Um homem assim não passa despercebido: ou é amado ou profundamente odiado! E há muitos que

odeiam este santo e bendito Papa! Foi ele que, logo ao assumir, suspendeu o Padre Marcial Maciel e determinou que vivesse seu fim de vida de modo recluso e sem contacto algum com os fiéis, numa vida de oração e penitência. O mesmo com o conhecidíssimo italiano Pe. Luigi (Gino) Burrelli. O seu castigo foi muito severo. Aos Bispos sempre recomendou tolerância zero com a pedofilia. Nos seus pronunciamentos sobre o tema, nunca, Papa algum foi tão directo, claro e radical: na Igreja não há lugar para pedófilos. Os pedófilos devem ser demitidos do estado clerical e os Bispos devem comunicar à justiça comum! Tanto que

em seu pontificado os casos de pedofilia desabaram...

Mas, nada disso interessa à imprensa, sobretudo aos jornais anticatólicos como New York Times, La Repubblica, El País, Spiegel... Para estes não interessa a verdade: interessam os factos distorcidos, as meias verdades que, somadas, dão uma enorme mentira, uma triste difamação, uma calúnia monstruosa... O mesmo fizeram com Pio XII... Qual o objectivo? Desautorizar um Papa incómodo, cuja única preocupação é testemunhar o Cristo com toda a inteireza da fé católica. Por isso mesmo, tudo quanto este Papa diga ou faça é distorcido, deformado e,

depois, duramente criticado, até ao paroxismo...

Hoje, 29 anos depois daquele 1981, quando, de coração apertado, imagino a dor e a solidão deste homem de Deus, consolo-me pensando no gigante que ele é e venho-me, forte, mansa, decidida, certa, a sua palavra: "Ninguém é maduro de verdade até que tenha enfrentado a sua própria solidão!" Bento XVI é maduro; Bento XVI não tem medo da própria solidão, pois ela é toda povoada por Cristo!

Deus o abençoe sempre, Padre Santo! Deus o abençoe e o livre das mãos dos seus ferozes e maldosos inimigos!

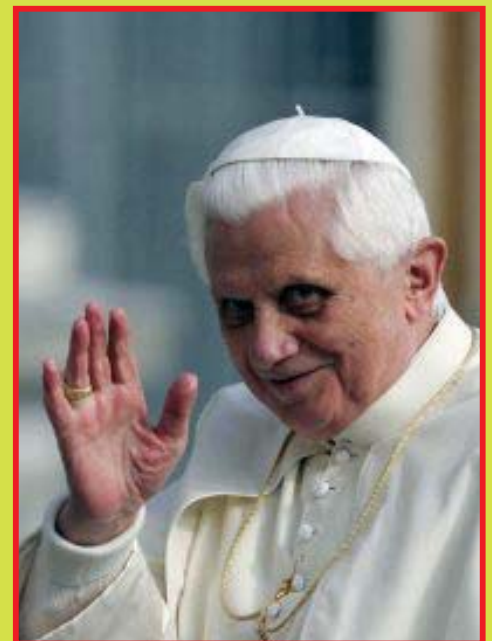
### LISBOA

*Data: Terça-feira, 11 de Maio de 2010*

*Hora: 18:15 - 20:15*

*Local: Terreiro do Paço*

**PAPA BENTO XVI**



*Dia 11 de Maio o Papa Bento XVI vem ao Terreiro do Paço celebrar a Eucaristia com toda a cidade de Lisboa. Eu acredito e vou lá estar! E tu?*





REPORTAGEM  
Guilherme Duarte

## A Semana Santa



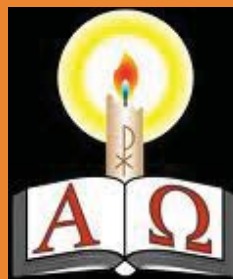
Quinta-Feira Santa



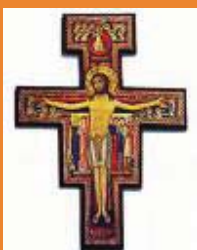
Sexta-Feira Santa



As cerimónias litúrgicas da Semana Santa, na nossa Unidade Paroquial foram vividas com a maior solenidade por muitas centenas de fiéis que encheram todos os templos onde elas se realizaram. A Paixão, Morte e Ressurreição de Jesus foram recordadas e vividas em atitude de recolhimento e com um enorme sentimento de Fé. Na 5ª Feira Santa, evocou-se, na igreja de S. Pedro, a última Ceia de Cristo, com a celebração da Eucaristia e a cerimónia do Lava-Pés. Na tarde de 6ª Feira Maior, foi a vez da igreja de S. Martinho acolher a nossa comunidade, para meditar sobre a Morte de Jesus. À noite a Via-Sacra que decorreu entre a Correnteza, na Estefânia, e o Largo Rainha Dª Amélia na Vila Velha, onde teve lugar uma breve representação alusiva à Paixão de Jesus. A cerimónia terminou com uma procissão do Senhor Morto, em direcção à igreja de S. Martinho.



O Sábado Santo, como habitualmente, foi um dia em que a Igreja convidou os fiéis a meditem nos acontecimentos que culminaram com a crucifixação de Jesus no Calvário, como preparação para as solenidades da Vigília Pascal, onde se celebrou a Luz, a Palavra, a Água e a Eucaristia da Ressurreição. Depois dos 3 dias que demorou a Salvação do Homem, Cristo ressuscitou. É tempo da alegria.



Via-Sacra

Vigília Pascal





**Foto Comentário**  
Guilherme Duarte

## Obras de Santa Engrácia

Que Sintra tem andado a ser esquecida, e desprezada, pelo poder central, é uma realidade já antiga. Só após grandes pressões da autarquia e lutas das populações é que os governos acedem, de quando em vez, a "abrir os cordões à bolsa" a investir algum do dinheiro dos impostos dos contribuintes do nosso concelho, na construção de equipamentos públicos indispensáveis à modernização de serviços prestados e à modernização na nossa terra. Foi assim com a melhoria das acessibilidades rodoviárias, (IC19, IC30, IC16); foi assim na justiça, (a edificação do novo tribunal, com meio século de atraso), e não foi ainda, assim, na saúde, (o hospital, já tantas vezes prometido e outras tantas adiado, e o novo Centro de Saúde de Sintra, estão ainda por construir). É uma situação inaceitável, que merece da população sintrense um protesto forte e veemente. Sintra é um dos concelhos que mais contribui para o erário público e, injustamente, não beneficia, na mesma proporção, de investimentos públicos governamentais. Também as obras da competência da autarquia nem sempre são tão céleres como seria de desejar. Recordo exemplos antigos: a recuperação do eléctrico, que esteve parado durante décadas antes de ser reactivado, ("a bochechos"); é agora a demora na reparação dos carris e catenária no troço Ribeira-Praia das Maças, fechado à circulação há já 3 anos. Foi ainda o caso da Vila Alda, onde funciona hoje a Casa do Eléctrico, que



esperou uma eternidade a recuperar, tal como aconteceu também com o antigo cinema Carlos Manuel que esteve abandonado mais de vinte anos, ou talvez mesmo trinta, até ser transformado no excelente Centro Cultural Olga de Cadaval. Foi ainda o antigo casino que andou a degradar-se "tempos sem fim" antes de ser reabilitado e para ali ser instalado o Museu de Arte Moderna, um equipamento cultural de que todos nos orgulhamos. Poderíamos citar mais exemplos, mas acho que estes chegam para colocar o "dedo na ferida".

Mas não são só as obras públicas que marcam passo em Sintra, as obras da responsabilidade dos agentes privados, salvo raras excepções, que ou não se fazem ou estão paradas ou avançam a passo de caracol. Vale a pena exemplificar: o pavilhão do Hockey Club de Sintra, que demorou anos a ser construído; a bancada do Sport União Sintrense que começou a ser edificada em 2004 e está ainda longe da conclusão; a antiga pensão Bristol que viu embargadas, por uma providência cautelar, há alguns anos já, as obras de

recuperação que ali decorriam. Poderia ainda falar no Largo Afonso de Albuquerque, na Estefânia; no vale da Volta do Duche, no antigo Sintra-Cinema, na Sintra-Garagem e nos inúmeros imóveis abandonados e em ruínas que se encontram por essa Sintra além.

Agora temos uma nova obra parada, e uma obra importante. Estou a referir-me à construção da nova sede da Junta de Freguesia de Sintra, (Santa Maria e S. Miguel), de cuja arquitectura não gosto, diga-se de passagem, mas que é uma estrutura fundamental para que a Junta possa cumprir com maior eficácia as responsabilidades que lhe estão atribuídas e proporcione a todos, executivo, funcionários e fregueses, um espaço digno e funcional que ofereça as condições ideais para seja possível prestar mais e melhores serviços à população. Presumo que as obras tenham sido suspensas por falta de verba. Não será possível fazer-se um esforço suplementar para concluir os trabalhos?

Os fregueses agradecem, e o Presidenta da Junta também, presumo eu.



**Notícias de Angola**  
Inês Chiolas

## Outra realidade: Benguela

E u e a Dulce chegámos à cidade de Benguela há 1 mês. Aqui as pessoas têm, mais facilmente, acesso às tecnologias, internet, livros... mas apesar disso ainda há muitas dificuldades.



Nós estamos a trabalhar com os professores do Colégio Nª Sra. da Conceição, que pertence às Irmãs Doroteias, dando apoio na área da pedagogia. Os professores têm dificuldade em transmitir alguns conteúdos do programa às crianças, porque não tiveram essa formação nos seus estudos. Temos realizado algumas aulas teóricas e práticas com eles, para também poderem experienciar as actividades antes de as transmitirem às suas crianças.

Os professores são muito interessados e participativos, e estão empenhados em melhorar a sua formação para poderem ter um melhor desempenho com os seus alunos.

Para além dos professores estamos a dar apoio educativo a meninas que vivem no Lar Santa Paula Frassinetti, também pertencente às Irmãs. Estas 65 meninas, dos 4 aos 25 anos, não têm família ou condições familiares. As Irmãs acolhem-nas e proporcionam o mínimo de condições para elas se sentirem acolhidas em família, passando esta a ser a sua nova casa. Aqui elas aprendem a fazer a sua higiene, a cuidar do espaço onde habitam, a cozinhar, a tratar da roupa e a respeitar o próximo, entre muitas outras

coisas.

Algumas vieram de ambientes muito negativos e aqui estão a ser educadas socialmente e moralmente para serem cidadãs activas na sociedade. Não é um trabalho fácil tendo em conta a heterogeneidade de idades, culturas e personalidades das meninas.

Vamos também iniciar o trabalho com os jovens e escuteiros da Paróquia de Santo António, assim como apoiar a alfabetização de mulheres. Esta alfabetização destina-se a um grupo de mulheres: PROMAICA – Promoção da Mulher Angolana na Igreja Católica. Este grupo de senhoras comunica no dialecto *umbundu* e elas têm dificuldades na língua portuguesa, falada e escrita. Em Freixiel, onde estávamos o dialecto principal era *nyanheka*.

**Ngala akale lene!**  
(em umbundu: "Que Deus esteja convosco!")

## Festival Vicarial da Canção Jovem da Vigararia VI



*Realiza-se no dia 8 de Maio, de tarde, mais um festival Vicarial da Canção, que terá lugar no salão da Igreja de S. Miguel em Sintra.*

*O festival está integrado no III Dia Vicarial Juvenil, que engloba várias actividades.*

*De manhã há vários workshops, celebração da Eucaristia e almoço partilhado.*

*Brevemente estarão disponíveis mais informações em:*

<http://juventude-vigararia6.blogspot.com/>



**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

### A Tartaruga

Era uma vez uma tartaruga que vivia no bosque das tílias. Tinha um grande amigo, o pássaro Cornélio, que tinha asas pequenas e gostava de viajar em cima da sua carapaça para não se cansar tanto a voar. Todos os dias se encontravam junto do grande cogumelo e partiam os dois para a clareira das brincadeiras, onde se reuniam com o resto dos amigos e passavam o tempo a brincar.

Infelizmente a tartaruga andava muito devagar e chegava sempre atrasada. O que significava que nunca podia ser ela a escolher os jogos que faziam. E tinha que brincar às escondidas, à apanhada e ao eixo. Como era tão lenta e não arranjava tempo de fugir, já se está mesmo a ver que era sempre ela a perder.

Às vezes o pássaro Cornélio ficava com pena e dizia:

- Despacha-te Tartaruga! – e começava aos saltinhos em cima da sua carapaça e a bater as asas impacientemente.

Um dia enquanto todos os animais brincavam, começou a chover e veio uma grande

tempestade. Assustados, cada um fugiu para seu lado. Até o pássaro Cornélio se esqueceu da sua amiga e começou a voar aos ziguezagues até ao ninho. Mas o bosque era grande e todos os amigos demoraram tempo para se abrigarem nas suas tocas e chegaram a casa completamente encharcados. Quanto à tartaruga, mal sentiu o primeiro pingo de chuva, escondeu-se logo debaixo da sua carapaça e ali ficou durante toda a noite muito quentinha.

No dia seguinte ao pôr a cabeça e as patas de fora, exclamou muito espantada:

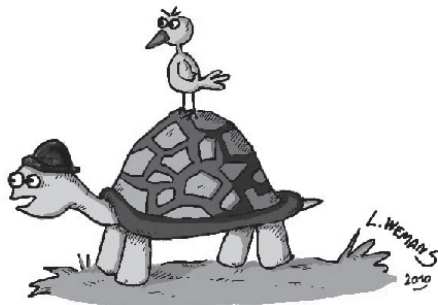
- Olha, hoje fui a primeira a chegar!!

Com efeito a maior parte dos amigos tinha apanhado uma valente constipação e foram obrigados a ficar na cama até mais tarde.

Quando todos chegaram, o esquilo disse:

- Acho que hoje a tartaruga merece ser ela a escolher as brincadeiras deste dia!

Sentaram-se todos à sua volta e ela organizou um concurso de anedotas e histórias engraçadas. E divertiram-se tanto que a partir desse dia passaram a esperar sempre pela tartaruga.



### Anedotas:

A mãe-galinha está a dar uma lição às suas filhas sobre a maneira de chocar ovos. Uma das franginhas toda espevitada diz:

- Não vale a pena mamã... agora usa-se a choca-deira eléctrica!

A noiva, dois dias depois do casamento, resolveu fazer um pudim surpresa para o marido. Mas quando ele chega a casa, vê-a a chorar copiosamente:

- Fiz um pudim tão bonito e o cão apanhou-me distraída e comeu-o!

- Deixa lá querida! Não te preocupes. Vamos levar o cão ao veterinário e vais ver que ele ainda se salva!

O médico:

- O senhor tem uma doença hereditária

- Ah sim? Então faça favor de mandar a conta aos meus pais!

Entre caçadores:

- Sabes, eu prefiro caçar com espingarda de tiro duplo...

- Tens razão. Assim tens desculpa dobrada quando não acertas.

### Descobre as 5 diferenças

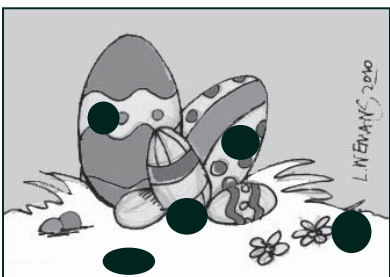


Descobre como se chama a tartaruga. Está um nome escondido na sopa de letras...

AHKIDEYDGLJNDRTGFUIO PSDAXZEDG  
JKLQHOIRTEAIBUFOSRWAXKYDEEUCO  
LIDBBESAPASEHKEABVOADRHVDJUER  
CNY PATRICIAEFOLSEDTPOTCLIAPITR  
JECINMGECASOPLGFDOESQIUTNPOH  
GCOEJAHUITDSALOPERIBCGAIMOGDS  
KOYUGINBVOMPFAFAEGITVIHONL  
ERMANOKFIGETIVCDUPOALVANUICXG

Solução: Patricia

### Soluções do número anterior



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

### Sudoku - puzzle

N.º33 -Maio

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



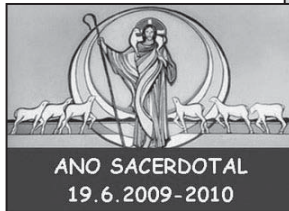
**Anos Sacerdotais**  
Karl Tahner

## O Sacramento da Ordem

“A Epístola aos Hebreus, falando do sacerdote, diz que ele foi tomado de entre os homens. A tal ponto que mesmo o eterno Sumo Sacerdote Jesus Cristo, nascido de uma mulher, submetido à lei, peregrinando pelo vale deste mundo efêmero, quis ser Filho do Homem, um homem em tudo semelhante a nós. O sacerdote é um homem. Talhado da mesma madeira que todos nós. Ele é nosso irmão. Ele continua a partilhar a nossa sorte, depois que a mão direita de Deus, por meio da do Bispo, pousou sobre ele.

Dele é a sorte dos fracos, dos cansados, dos desanimados, dos intratáveis e dos pecadores. Mas os homens não apreciam alguém que vem em nome de Deus na aparência de um simples ser humano. Querem mensageiros brilhantes, arautos convincentes, corações em chamas. Gostariam de acolher os que são sempre vencedores, os que têm sempre resposta e remédio para tudo. Terrível ventura! Eis que chegam frágeis, com medo e a tremer. Eis que chega quem precisa, ele próprio, de pedir continuamente: “Senhor, eu creio. Ajudai-me na minha pouca fé!”, quem bate sem cessar no peito, dizendo: “Senhor, tende piedade de mim, porque sou um pobre pecador!”

Contudo, eles pregam a Fé que vence o mundo e concedem a Graça que transforma os pecadores e perdidos em santos e salvos. Eis que chegam como homens. Chegam e dizem, através da sua humanidade: “Olhai, ó Deus, tende piedade daqueles que são como nós; olhai, levantou-se a estrela da Graça para os pobres e os simples, para os desesperados e os moribundos.”



**ANO SACERDOTAL**  
19.6.2009 - 2010



19 Junius 2009  
11 Junius 2010



### Até 16 de Maio:

Paróquia de N.ª S.ª do Monte  
Diocese do Funchal

## Agarremos a Madeira!

Vigararia VI  
Diocese de Lisboa

agarremosmadeira.blogspot.com



**Farmácia Marrazes**

Propriedade e Direção Técnica de  
Dra. Célia Maria Simões Casinhas

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

Telef.: 21 923 00 58  
Fax: 21 920 50 45



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

Largo 1º de Dezembro, 10

S. Pedro de Penaferrim - Sintra

Telef.:

21 923 11 31

## Intenções do Papa para Maio



**Fim do comércio de seres humanos.** Que se ponha fim ao vergonhoso e iníquo comércio de seres humanos, que envolve, tristemente, milhões de mulheres e crianças.

**Entusiasmo missionário dos evangelizadores.** Que os ministros ordenados, as religiosas, os religiosos e os leigos comprometidos no apostolado saibam transmitir entusiasmo missionário às comunidades a seu cuidado.

## Calendário Litúrgico em Maio - Ano C

**Dia 2 - DOMINGO V DA PÁSCOA**

LEITURA I Actos 14, 21b-27

«Contaram à Igreja tudo o que Deus tinha feito com eles»

Salmo 144, 8-13ab

“Louvarei para sempre o vosso nome, Senhor, meu Deus e meu Rei.”

LEITURA II Ap 21, 1-5a

«Deus enxugará todas as lágrimas dos seus olhos»

EVANGELHO Jo 13, 31-33a.34-35

«Dou-vos um mandamento novo: que vos ameis uns aos outros»

**Dia 9 - DOMINGO VI DA PÁSCOA**

LEITURA I Actos 15, 1-2.22-29

«...e nós decidimos não vos impor mais nenhuma obrigação além destas que são necessárias»

Salmo 66, 2-3.5.6.8

“Louvado sejaís, Senhor, pelos povos de toda a terra.”

LEITURA II Ap 21, 10-14.22-23

«Mostrou-me a cidade santa, que descia do Céu»

EVANGELHO Jo 14, 23-29

«O Espírito Santo vos recordará tudo o que Eu vos disse»

**Dia 16 - DOMINGO DA ASCENÇÃO**

LEITURA I Actos 1, 1-11

«Elevou-Se à vista deles»

Salmo 46, 2-3.6-7.8-9

“Por entre aclamações e ao som da trombeta, ergue-Se Deus, o Senhor”.

LEITURA II Hebr 9, 24-28; 10, 19-23

«Cristo entrou no próprio Céu»

EVANGELHO Lc 24, 46-53

«Enquanto os abençoava, foi elevado ao Céu»

**Dia 23 - DOMINGO DE PENTECOSTES**

LEITURA I Actos 2, 1-11

«Todos ficaram cheios do Espírito Santo e começaram a falar»

Salmo 103, 1ab.24ac. 29bc-30.31.34

“Enviai, Senhor, o vosso Espírito e renovai a face da terra”.

LEITURA II 1 Cor 12, 3b-7.12-13

«Todos nós fomos baptizados num só Espírito, para formarmos um só Corpo»

EVANGELHO Jo 20, 19-23

«Assim como o Pai Me enviou, também Eu vos envio a vós»

**Dia 30 - SANTÍSSIMA TRINDADE LEITURA**

LEITURA I Prov 8, 22-31

“Antes das origens da terra, já existia a Sabedoria”

Salmo 8, 4-9

“Como sois grande em toda a terra, Senhor, nosso Deus!”

LEITURA II Rom 5, 1-5

“Para Deus, por Cristo, na caridade que recebemos do Espírito”

EVANGELHO Jo 16, 12-15

«Tudo o que o Pai tem é meu. O Espírito receberá do que é meu, para vo-lo anunciar»

Quinta da Penha Longa

Festa de Nossa Senhora da Saúde

24 de Maio

12:00 Missa  
13:00 às 16:00 Arraial  
19:00 às 21:00 Arraial  
21:00 Procissão



Venha e traga uma rosa branca!

## VIII JORNADA DIOCESANA DA JUVENTUDE

- ALCOBAÇA -  
" Bom Mestre, que devo fazer para alcançar a vida eterna?"

Foi este o tema escolhido para a VIII Jornada Diocesana da Juventude, organizada pelo Serviço da Juventude do Patriarcado de Lisboa, em conjunto com a Vigararia XV, e que teve lugar no dia 18 de Abril em Alcobaca.

Foi um dia repleto de desafios, oração e convívio.

D. José Policarpo esteve com os jovens, destacando os pontos mais importantes da Mensagem de Bento XVI, partilhando alguns dos seus testemunhos como sacerdote e respondendo-lhes a algumas questões por eles colocadas.

A culminar esta Jornada, sacerdotes e diáconos da Diocese celebraram a Eucaristia presidida pelo Cardeal Patriarca, D. José Policarpo, celebração que juntou os Jovens com a comunidade Paroquial.



TOP 2009/2010

21h00 Salão da Igreja  
de S. Miguel

Próximos Encontros

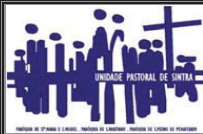
9 e 23 de Maio

top.jovensdesintra@gmail.com



### SERVIÇO LITÚRGICO

DE 3 A 30 DE MAIO



#### Dia 3 – Segunda-feira

19:00 - Missa em S. Miguel

#### Dia 4 – Terça-feira

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

#### Dia 5 – Quarta-feira

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

#### Dia 6 – 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 7 – 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 8 – Sábado

12:30 - Missa em S. Miguel - Festival da Canção dos Jovens  
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 9 – Domingo VI da Páscoa

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

#### Dia 10 – Segunda-feira

19:00 - Missa em S. Miguel

#### Dia 11 – Terça-feira

18:15 - Missa no Terreiro do Paço com Santo Padre

#### Dia 12 – Quarta-feira

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

#### Dia 13 – Quinta-feira

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

#### Dia 14 – Sexta-feira

09:00 - Missa em S. Miguel  
15:00 - Missa na ASASTAP  
19:00 - Missa em S. Pedro  
21:00 - Terço na Rua - Praça D. Afonso V (Portela)

#### Dia 15 – Sábado

17:00 - Missa na Abrunheira  
17:00 - Missa em Galamares  
17:00 - Celebração da Palavra em Manique  
17:00 - Concerto da Primavera em Santa Maria  
19:00 - Missa em S. Pedro  
19:00 - Missa em S. Miguel - Dia Municipal do Bombeiro

#### Dia 16 – Ascensão do Senhor

09:00 - Celebração da Palavra na Várzea  
09:00 - Missa em Janas  
09:30 - Missa em Lourel  
10:00 - Missa em S. Pedro - Primeira Comunhão  
11:00 - Missa em S. Miguel  
12:00 - Missa no Linho - Primeira Comunhão  
15:30 - Missa em S. Martinho - Primeira Comunhão  
18:00 - Agarreiros a Madeira em Rio de Mouro  
19:00 - Missa em S. Martinho

#### Dia 17 – Segunda-feira

19:00 - Missa em S. Miguel

#### Dia 18 – Terça-feira

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

#### Dia 19 – Quarta-feira

17:30 - Missa em Monte Santos  
19:00 - Missa em S. Martinho  
21:30 - Reunião Geral de Catequistas em S. Miguel - Formação

#### Dia 20 – Quinta-feira

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

#### Dia 21 – Sexta-feira

09:00 - Missa em S. Miguel  
19:00 - Missa em S. Pedro  
21:00 - Terço na Rua - Largo da Feira (S. Pedro)

#### Dia 22 – Sábado

11:00 - Retiro de preparação do Crisma  
19:00 - Vigília do Pentecostes em S. Miguel

#### Dia 23 – Domingo de Pentecostes - Dia da Unidade Pastoral

10:00 - Missa em Nafarros  
21:00 - Grupo de Jovens TOP em S. Miguel

#### Dia 24 – Segunda-feira

12:00 - Missa na Penha Longa - N. Srª da Saúde  
19:00 - Missa em S. Miguel  
20:00 - Terço e Procissão das Velas na Penha Longa

#### Dia 25 – Terça-feira

19:00 - Missa em S. Martinho

#### Dia 26 – Quarta-feira

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

#### Dia 27 – Quinta-feira

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

#### Dia 28 – Sexta-feira

09:00 - Missa em S. Miguel  
19:00 - Missa em S. Pedro  
21:30 - Procissão das Velas de S. Martinho para Santa Maria Investidura e Renovação de Compromisso dos Acólitos

#### Dia 29 – 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 30 – Santíssima Trindade

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

## Palavras para ler e sentir

Maria Joao Bettencourt

Grandes actores são aqueles que sobem ao palco, que durante duas, por vezes três horas, nos fazem acreditar no seu pesar ou na sua alegria. Conforme o seu papel, a sua personagem.

Mas e aqueles que o fazem todos os dias, 24 horas por dia, durante meses, durante anos. Também eles representam uma vida que não é a sua. Uma personagem apenas, umas vezes encenada e quantas vezes improvisada. Mas não existe maior actor que aquele que representa perante si próprio.

Tão grande representação, nunca terá uma ovação ou sequer um simples aplauso.

### Hamlet

William Shakespeare

Nada mais tenho a acrescentar a este, poderemos chamar resumo, desta obra maravilhosa.

«Nietzsche segue ambigualmente Hamlet quando nos diz que só conseguimos encontrar palavras para o que já está morto no nosso coração, e que, por isso, há sempre uma espécie de desprezo no acto de falar. Antes de Hamlet nos ter ensinado a não ter confiança na linguagem ou em nós próprios, ser-se humano era muito mais simples para nós, mas igualmente bem menos interessante. Shakespeare, através de Hamlet, tornou-nos cépticos nas nossas relações com os outros, porque nos ensinou a duvidar da possibilidade de articulação no domínio dos afectos. Se alguém nos diz de modo demasiado rápido ou eloquente quanto nos ama, somos tentados a não acreditar, porque Hamlet se alojou em nós, do mesmo modo que habitava em Nietzsche.»

Shakespeare: the Invention of the Human, Harold Bloom

### Winston Churchill - Biografia

Martin Gilbert

Sendo um dos políticos mais admirados e conhecidos do século XX, a sua vida privada é no entanto desconhecida de muitos.

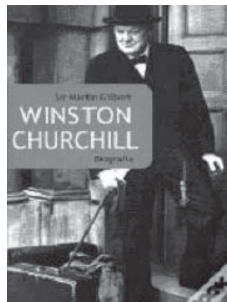
Com uma enorme determinação, um dom da palavra como poucos possuem e uma energia inesgotável, ele provocava tanto ódio como admiração, mas ninguém ficava indiferente perante tal personagem.

A sua infância e adolescência, passada a maior parte dos anos em colégios, foi sempre acompanhada da imagem do seu pai. Tudo fez para da sua mãe e do seu pai ganhar a admiração.

Embora tenha sido um marido quase sempre ausente, a comunicação com a sua mulher foi permanente assim como o seu amor por ela.

A sua relação com os seus filhos, que adorava.

Tudo isto enquanto tentava, sem nunca desistir, apresentar as suas ideias para uma Inglaterra mais equilibrada e modernizada.



## Agenda Cultural

Matilde Gonçalves de Carvalho

### Centro Cultural Olga Cadaval

Cinema

Italiano Para Principiantes - filme de Lone Scherfig, venceu o Urso de Prata no festival de Berlim, 2001.

Um curso de italiano vai reunir várias personagens (Andreas, um jovem padre viúvo, chega aos subúrbios de Copenhaga para substituir o pároco local, Jørgen Mortensen é um rececionista de hotel com problemas amorosos, Olímpia, rapariga charmosa, Finn é empregado de mesa e Giulia é uma italiana, com uma grande fé na Virgem Maria). Todas elas frágeis, todas elas à procura do amor.

7 de Maio, 21h30. Para maiores de 12 anos.



Preço: 3 euros  
Para Pais e Filhos

### Concertos para Bebés:

#### Paisagens de Sons

2 de Maio, 10h00 e 11h30

Palco do Auditório Jorge Sampaio

Indicado para crianças dos 3 meses aos 3 anos

Preços: 12,5- 15 euros

### Atelier de dança para crianças:

Ser Pássaro – Ensaio para muitos voos

Por Mário Afonso

Tudo é pretexto para a criação de uma coreografia de grupo – os movimentos fluidos dos pássaros, rígido dos aviões e silenciosos das naves espaciais, os corpos estátuas, imagens nas paredes...

15 de Maio, 16h

Indicado para crianças dos 6 aos 15 anos

Lotação máxima por atelier: 25 participantes

Preço: 10,00 euros

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.

### Concertos

#### The Unthanks

Esta banda confirma-se como a banda folk mais aclamada pela crítica e mais inovadora dos tempos modernos.

10 de Maio, 21h30

Para maiores de 6 anos

Preços: 25 – 20 euros

### Aldina Duarte apresenta

#### Mulheres ao Espelho

“Mulheres ao Espelho de Aldina Duarte” é uma provocação constante aos sentidos e aos sentimentos que se pressentem universais no encontro do masculino com o feminino, dentro de cada homem, de cada mulher, ora juntos ora separados.

14 de Maio, 22h00

Para maiores de 6 anos  
Preços: 15-20 euros

### Au Revoir Simone apresentam novo disco Still Night, Still Light

Com uma conjugação única de electrónica, indie e pop, complementada com vozes angelicais, as Au Revoir Simone granjearam desde o início o reconhecimento do público e da crítica,

20 de Maio, 22h

Para maiores de 6 anos

Preços: 1ª Plateia: 30,00 euros, 2ª Plateia: 27,50 euros, Balcão: 22,50 euros, Galerias: 20,00 euros

### Dança

#### Ballet Flamenco de Madrid apresenta Antologia do Flamenco

5 de Maio, 21h30

Para maiores de 6 anos,

Preços: 1ª Plateia: 30,00 euros, 2ª Plateia: 25,00 euros, Balcão: 20,00 euros, Galerias: 15,00 euros, Desconto de 2,50 euros para menores de 18 anos e maiores de

65 anos

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

### World Press Cartoon 2010

– no Museu de Arte Moderna Sintra a partir de dia 17 de Abril

### 80ª Feira do Livro de Lisboa,

29 Abril a 16 Maio

Seg a Sex: 12h30-23h30, Sáb, Dom, Fer: 11h-23h30

O evento associado ao livro, referência no panorama cultural da cidade de Lisboa, chega este ano com um conjunto de novidades onde se destaca a inclusão da música, na vasta programação colocada ao dispor dos lisboetas. A feira que comemora este ano o seu 80º aniversário apresenta-se com a imagem renovada dos seus pavilhões, presenteando os interessados com as habituais sessões de autógrafos e os sempre actuais debates e conferências. A destacar, e a enriquecer a programação, um conjunto de actividades e animações dedicadas ao público infantil. A edição deste ano conta ainda com um alargamento do horário de funcionamento até às 23h30. O Parque Eduardo VII, em ambiente de festa, a visitar em Abril e em Maio.

### Dia Mundial dos Vizinhos

28 de Maio – Esta ideia começou em França porque ao longo dos anos o sentido de partilha e de vizinhança tem vindo a perder-se.

Prédios Que Falam – animação em Lisboa. Porque não alargá-la a Sintra?

Prédios que falam pretende transformar os prédios em organismos vivos, onde os vizinhos se conhecem. A 14 de Maio o líder de cada prédio, utilizando o material enviado pela organização, convida os restantes a participar. A animação culmina a 28 de Maio - Dia Europeu dos Vizinhos – com a realização da festa/convívio, num espaço comum, na rua ou no jardim. O desafio está lançado, participe – Está na hora de pormos os nossos prédios a falar. Inscrições abertas.

Internet: [prediosquefalam.mara.eu](http://prediosquefalam.mara.eu)

Informações Úteis: Comitê Português de Coordenação da Habitação Social: 218 593 634

**ANTIGA FÁBRICA**  
DE  
QUEIJADAS FINAS DA  
\* PIRIQUITA \*  
CONSTÂNCIA GOMES PIRIQUITA

**ESPECIALIDADES DA FÁBRICA:**  
Queijadas - Travesseiros - Pastéis de Sintra  
Nozes Douradas - Pastéis Cruz Alta

**ANTIGA FÁBRICA**  
DE  
QUEIJADAS FINAS DA  
\* PIRIQUITA \*  
CONSTÂNCIA GOMES PIRIQUITA

**PIRIQUITA**  
R. das Padarias, 1  
2710-603 SINTRA  
Telf.: 21 923 06 26 / Fax: 21 924 23 99

**PIRIQUITA dois**  
R. das Padarias, 18  
2710-603 SINTRA  
Telf.: 21 923 15 95



## Falando de Cinema

Guilherme Duarte

### FILME EM DESTAQUE: "UM SONHO POSSÍVEL"

Realização: John Lee Hancock

Intérpretes: Sandra Bullock; Tim McGraw; Kathy Bates; Quinton Aaron; Lily Collins

Género: Drama

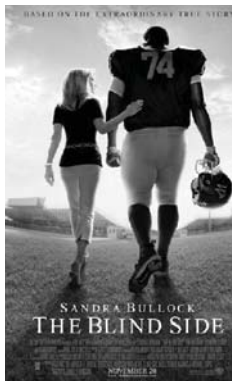
Idade: M/12 anos

Duração: 128m

**ALUCINANTE** – O ritmo a que se vive actualmente. **EGOÍSMO** – O adjectivo que melhor define o homem do nosso tempo. **PROGRESSO** – A grande mentira com que nos pretendem enganar.

É de facto alucinante o ritmo que a vida nos impõe nestes tempos loucos. Diz-se que são tempos de progresso; diz-se, mas eu não concordo. Avanço tecnológico? Claro que existe, é uma evidência. Progresso na aprimoração do homem e da sociedade em que ele se insere? Nem de perto, nem de longe. Sei que esta é uma afirmação ousada que me vai obrigar a fundamentá-la, mas antes de o fazer, peço licença para abrir um pequeno um parêntesis para recordar um tio meu, que, há muitos anos, quando, já nessa época, se apregoavam também as maravilhas do progresso, ele comentava, invariavelmente, a esse respeito: - Progresso? Progresso de caranguejo, é o que é. Era um céptico, esse meu tio, mas de parvo não tinha nada.

Hoje, descrente do homem, depois de ver desfeitos alguns dos ideais e muitas das ilusões da minha juventude, permito-me questionar se há mesmo motivo para nos congratularmos com o mundo que estamos a construir. Poderá falar-se de progresso quando a sociedade regride? É verdade que há cada vez mais e melhores máquinas, mas, ao invés, há, infelizmente, piores pessoas. Há mais conhecimento, mas menos humanidade. O homem está a desumanizar-se progressivamente e conseqüentemente a irracionalizar-se também. Está a tornar-se egoísta e egocêntrico à medida que as suas vistas se encurtam até à distância do seu umbigo. Considera-se o centro do mundo e age como se tudo girasse à sua volta. Os outros? Ou não existem ou são apenas empecilhos. Vivemos numa sociedade



insensível. Vivemos no mundo do EU. Será isto o progresso?

É uma realidade que se constroem hoje equipamentos fantásticos, robots que fazem tudo e que até falam, foguetões que nos levam à Lua, que colocam naves em Marte e equipamentos que espiam e estudam galáxias inimaginavelmente distantes. O homem aprimorou a ciência, que para ele, não é uma dádiva concedida por Deus, nem o fruto da inteligência com que Deus o dotou, mas sim uma conquista conseguida apenas à custa da sua genialidade. Quem lha concedeu? Não sabe, mas também não quer saber. Para ele a ciência é a negação de Deus e a prova da sua inexistência. À medida que aumenta o conhecimento do homem, aumenta também a sua petulância. No meio de tanto saber já não consegue sentir ou ouvir Deus, e se não O sente esquece-O, e se não O ouve, não segue os Seus ensinamentos e os Seus valores; resultado: o desrespeito pela vida, o desprezo e o escárnio pelo sagrado, a destruição da Família, a imoralidade, a violência, a sobrançeria com que se trata o semelhante e uma total ausência de nobreza de sentimentos e de valores, como por exemplo a solidariedade. É sobre estes pilares que está a ser construída a nova sociedade; a sociedade

que se anuncia moderna, perfeita e completamente livre. Mas será isto progresso?

Infelizmente muitas destas teorias e "valores" modernos são frequentemente veiculados também através do cinema, mas foi precisamente o cinema, e um filme em particular, que me sugeriu esta breve reflexão sobre a decadência em que mergulhou a sociedade dos nossos dias. Acho que o homem caminha apressadamente para o abismo, onde se despenhará, se Deus, que o criou com amor, não lhe estender a mão para o ajudar a inverter o sentido da sua caminhada suicida. Não duvido que o fará. Como? Tem tantas formas para o fazer; bastam estar atentos. Decerto que utilizará também o cinema, para nos tocar o coração.

Leigh Anne, uma mulher com uma vida desafogada, casada e mãe de dois filhos, encontra na rua, numa noite fria, um rapaz que reconhece como sendo um colega de escola, dos seus filhos. É um jovem sem abrigo que foi abandonado pelos pais ainda em criança, e que foi aceite no colégio apenas pela sua habilidade para jogar futebol. Vive alheado de tudo de todos e desinteressado da vida. Como única companheira apenas uma bola. Condoída, Leigh Anne leva o rapaz para sua casa, dá-lhe um tecto, uma cama, alimenta-o, providencia a sua educação e ajuda-o a concretizar o sonho de jogar o seu desporto favorito. Em suma, integrou-o no seio da sua família, deu-lhe amor e ofereceu-lhe um lar.

Situações destas só acontecem nos filmes, porque o cinema é um mundo de faz de conta onde tudo é possível, estará o leitor a pensar. É verdade, mas não é o caso. Esta é uma história verdadeira, a história da vida de uma das mais famosas estrelas do futebol americano, Michael Oher.

"Um Sonho Possível", que rendeu um Óscar e um Globo de Ouro a Sandra Bullock pelo seu desempenho, é um filme que nos faz bem. Lava-nos a alma e é um lampejo de luz a iluminar a nossa esperança de que o homem não estará inevitavelmente perdido. Sobre essa luz, vislumbra-se uma sombra. A sombra da mão de Deus a estender-se para nós. Entendamos-Lhe nós também a nossa.



## 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

#### Direção:

Mafalda Pedro; José Pedro Salema;  
Guilherme Duarte; P. Custódio Langane;  
Rui Antunes; P. António Ramires.

#### Jornalista:

Guilherme Duarte

#### Colaboração:

Rui e Diana; P. Henrique Luis;  
Diác. António Costa; Matilde Carvalho;  
Graça Camara de Sousa; Inês Chiolas;  
P. António Ramires; Ana Maria Calisto;  
Cristina Martinez; José Campos Portinha;  
Miguel Forjaz; Joana Pedro;  
Leonor Wemans; Elsa Tristão;  
Maria João Bettencourt;

#### 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:

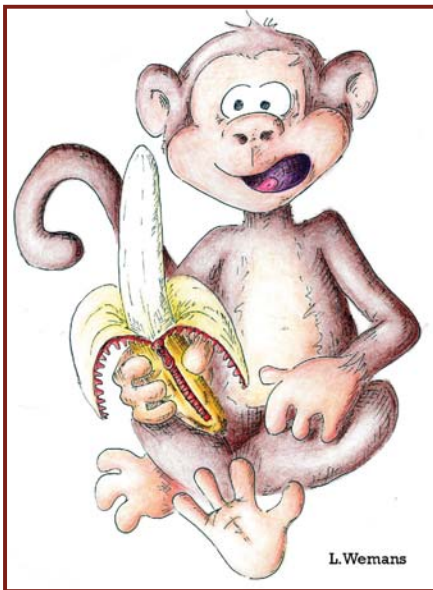
Empresa Gráfica Funchalense  
:: MORELENA - PERO PINHEIRO ::

Tiragem deste número:  
2000 exemplares



## PEQUENAS HISTÓRIAS

Leonor Wemans



Sr. Manuel Paços Dias Agular Mota



## Pequenos Escritores

Joana Pedro 6 anos

## Mimi

Era uma vez uma princesa que se chamava Mimi. Mas ela gostava de um príncipe. O seu pai não deixava que ela casasse com ele. Ela vivia num castelo lindíssimo, onde só havia três janelas. No castelo havia uma passagem secreta, onde nunca ninguém foi. Mas com o seu príncipe ela não se assustou. Eles casaram e viveram felizes para sempre.



## 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