



Publicação mensal da
Unidade Pastoral de Sintra

Cruz Alta

Junho 2010

Edição nº 74 - Ano VIII
Director: P. António Ramires

www.paroquias-sintra.net

BENTO XVI HABITOU ENTRE NÓS!



(pág. 9)

DIA DA UPS

*Nafarros acolheu as Paróquias
de Sintra*



(centrais)





Editorial
Zé Pedro Salema

Trindade!

Festejou-se no dia 30 de Maio, a Festa da Santíssima Trindade.

Sendo o mistério central da fé e da vida cristã, o mistério da Santíssima Trindade merece uma preocupação de análise profunda e procura de Deus, constante na nossa vida, na minha vida.

Ào fim e ao cabo, é a manifestação absoluta de Deus no homem, onde Ele se revela, Se dá a conhecer, e entra em intimidade plena connosco. É aqui que reside o maior milagre que poderemos alguma vez entender: Deus dá-Se totalmente ao homem!

Se Deus se manifestou Trindade, é precisamente para que nós, homens, pudéssemos compreender a Vida. Deus Pai, criou a Vida, e o homem, para que este a tenha em abundância. Mas para que o homem, cheio de imperfeição, de pecado, entendesse o que é a Vida e

buscasse Deus, então Deus sentiu necessidade de descer ao seu nível, ao nível humano.

Assim, Deus gerou o Filho que, com a Sua experiência de vida e a interpretação para o homem da Palavra do Pai, foi exemplo no mundo, que se tornou Cristão, que se tornou Igreja. No auge da Sua entrega ao homem, com a entrega e morte do Seu próprio Filho, Deus ensinou-nos o significado de morrer para nós mesmos e nos entregarmos sem reservas e, com a Sua Ressurreição, abriu-nos a porta à Vida eterna.

Com a Sua Ascensão aos Céus, Deus enviou-nos o Espírito Santo. Para que soprasse o Hábito Divino sobre as nossas mentes e os nossos



corações, e nos iluminasse. Assim, Deus permanece em nós. E nós em Deus.

A Trindade é, pois, um só Deus que se manifesta, enquanto Pai, Criador; enquanto Filho, Jesus Cristo, Salvador; enquanto Espírito Santo, a Luz que nos guia, a nós e à Igreja, o Amor. ■



Os Nossos Padres
P. António Ramires

Dia da UPS

Quando no fim da tarde do Domingo de Pentecostes me sentei na minha secretária do Cartório da Igreja de S. Miguel, já depois dos últimos colaboradores da nossa Unidade Pastoral terem regressado a suas casas, após um dia em que tantos entregaram as suas vidas ao serviço da Comunidade, pensei em escrever umas palavras sobre o Dia de Pentecostes e da Unidade Pastoral e como este foi vivido por todos nós...

E eis que surge uma mensagem no computador, de alguém que passou este dia connosco e que, no momento exacto, veio resumir aquilo que foi a vivência do nosso dia e que não posso deixar de partilhar convosco, com toda humildade e simplicidade:

“Olá Pe. António, não posso deixar passar este dia, sem manifestar o meu muito obrigado, meu, e certamente

das centenas de pessoas, que hoje encheram com alegria, e devoção, o Espaço Polivalente de NAFARROS. Mais uma vez, os fiéis (co) responderam ao chamamento do Bom Pastor.

Pentecostes, celebração da criação da Igreja, faz-nos reforçar laços, aproximar o coração, do que é ser cristão. A celebração de hoje, além de todo o AMOR, que fez chegar a todas as pessoas, foi positivamente, e disso também não haveria dúvidas, sinal que a Igreja está mais activa que nunca, mais próxima de todos, e principalmente daqueles, que ainda caminham, com algumas reservas de demonstrar, que amam JESUS, que se apoiam em todos os momentos da vida, numa igreja humana, viva, e inteiramente disponível.

Certamente, e para bem de toda a Santa Igreja, há por todo o mundo sacerdotes,



com semelhanças ao sentido evangelizador, com que o Padre António nos habituou. Mashoje, o meu agradecimento maior, é por ter testemunhado com orgulho, o empenho, e o entusiasmo, com que acolheu no coração, todos os que quiseram celebrar, o domingo de PENTECOSTES.

É sempre pouco, tudo o que se possa “orar” e “louvar” pelos sacerdotes, bem hajam sempre.

Ao querido amigo do coração, Pe. António Ramires, que seja sempre “tocado”, pelo ESPÍRITO SANTO, para acolher com sabedoria divina, todos os que a vida lhe apresentar, que consiga sempre passar a mensagem cristã, com a mesma alegria, e satisfação, com que acolheu o seu rebanho na festa de hoje! ■



A Melhor Parte
Diácono António Costa

Páscoa, Férias e Natal

Caros Irmãos que peregrinai em Sintra para a casa do Pai:

Ouvi dizer com frequência, que o ano se passa em 3 pulinhos: PÁSCOA, FÉRIAS E NATAL.

Com a auspiciosa chegada do Mês de Junho, vem-me ao pensamento este aforismo e o desejo de dialogar convosco algumas ressonâncias desta tríplice fundamentação do nosso viver.

Em abono da verdade, deverá dizer-se: NATAL, PÁSCOA e Férias, já que não há Páscoa sem Natal, ainda que aquela seja a finalidade deste, como bem se entende pelo ano litúrgico que salvaguarda esta verdade ao iniciar-se com o advento, e a vida sem o merecido descanso, que é mais uma mudança de rotinas que o “Doce far niente”, perde eficácia.

Mas o que queria partilhar convosco é a relevância que ganha na nossa vida, cada um destes “tempos” que, sendo todos eles, dom de Deus para crescermos **em santidade e justiça na sua presença**, com facilidade se tornam, (pelo memos o último = as férias) factor de dissipação da santidade que porventura tivermos ganho nos outros dois.

Muitos ainda vivem convencidos que é com este corpo e por este corpo que Deus nos quer desde toda a eternidade, isto se admitirmos que todos os cristãos acreditam *na ressurreição da carne e na vida eterna*, o que ainda bem recentemente foi posto em dúvida, numa daquelas recolhidas de opinião, de mais que suspeita veracidade.

Como uma enxada, feita para cavar, e que há-de gastar-se nessa função para que aconteça a sua finalidade, também este corpo que tanto nos ocupa o zelo, (desde a cor da tez às celulites ou às formações um pouco mais adiposas), tudo nos serve para esquecer que estamos destinados à vida eterna, usando esta ferramenta de relação humanizante do



próprio e dos que com ele partilham a história, há-de dar lugar a uma nova realidade que, nem de perto nem de longe, beneficiará do cuidado que com aquele houvermos tido.

É precisamente em tempo de férias que mais prostituímos o **Natal** e a **Páscoa** do homem novo em génese no coração do cristão. É nesse tempo destinado a regenerar as forças físicas, e *mormente*, as *espirituais*, que mais dano causamos à verdade do nosso “SER CRISTÃO”, a ponto de, com muita frequência, algum sinal a custo assumido de baptizados, resultar plenamente anulado poucos dias depois de termos iniciado essas férias, a começar pela ausência da Eucaristia, porque no lugar da nossa eleição paradisíaca nem sequer há igreja.

Sem sombra de dúvida que o Sol, dom de Deus, é necessário mas é bastante o que diariamente recebemos directamente pelo rosto e pelos braços, como o ar do mar é benéfico mesmo que respirado à beira-mar, conquanto não venham a ser impedimento a que, nesse tempo favorável, nos exponhamos mais intensamente ao Sol da Graça, numa proximidade com aquela LUZ da LUZ que brilha para todos os que dela se abeiram e que cura todas as enfermidades e mazelas que fomos acumulando ao longo de um ano.

Possa o nosso Salvador e Senhor ter a felicidade de, este ano, passar férias com cada um de nós, num diálogo amoroso de propostas de vida eterna, já agora que nos foi dado o santíssimo privilégio de partilhar caminhos de esperança com o PEDRO dos nossos dias, na mesmíssima terra que é a nossa e que a Mãe de todos os homens, porque Mãe do Salvador, abençoou com a sua visita. ■



1.ª Comunhão

Fernanda Ventura e Isabel Wemans

Vinte crianças dos centros de S. Martinho e da Várzea fizeram a sua 1ª comunhão, no dia 16 de Maio na igreja de S.Martinho.

Neste dia tão importante para estas crianças, elas compareceram cedo e lindas.

Foi uma cerimónia muito bonita e muito participada por elas. Encheu-nos de orgulho tê-las ouvido entoar os cânticos que tão bem aprenderam



com a grande ajuda da Ana Lúcia.

A tarde estava resplandecente, o sol brilhava intensamente!

Mas a verdadeira luz emanava da alma daquelas crianças iluminando-lhes as faces com sorrisos de felicidade.

Elas tinham recebido pela primeira vez o **CORPO DE CRISTO**.



M A F E P
segurança contra incêndios

SINTRA2001
Consultadoria e Projectos Engenharia Lda

Microgeração

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

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

Alvará INCI: 60495

VEDICERCA
Produtos com Qualidade para Vedações de: Escolas • Polidesportivos
Indústrias • Moradias • Jardins • Estádios • Protecção da Natureza • Agro-Pecuária

MELHORES VEDAÇÕES UM INVESTIMENTO COM TODA A SEGURANÇA

PAINÉIS PLASTIFICADOS

VEDAÇÕES • REDES • ARAMES • POSTES

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

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

CABRIZTERRAS, LDA
(Grupo Heitor Rebelo)

CAMIÕES DE ALUGUER COM GRUA

ALUGUER MAQUINAS P/TERRAPLANAGEM, CONSTRUÇÃO CIVIL E OBRAS PÚBLICAS

TRANSPORTES ESPECIAIS DE MERCADORIAS NACIONAL / INTERNACIONAL

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

Camiões
Máquinas
Transportes

em **SINTRA**



Notícias de Moçambique

Rui e Diana

A Escolinha está pronta!

Neste momento, em que estiverem a ler estas linhas, possivelmente já teremos a nossa escolinha-biblioteca inaugurada. O trabalho não pára e como em Julho já estaremos de regresso a Portu-

gal, encontramos-nos em ritmo de contra relógio para terminar o edifício em toda a sua extensão. Foram compradas mesas e um quadro para a sala da escolinha e andamos a fazer pinturas didácticas

para assim as crianças terem um visual mais apropriado na sala de aula.

Contamos com a ajuda da Margarida e da Stefania, duas voluntárias ligadas aos Missionários da Consolata que se encontram nestes dias junto a nós. Os dias têm sido passados nas obras de pormenores pelo que a azáfama é grande de modo a conseguirmos terminar tudo ainda antes do nosso regresso. As crianças e adultos têm olhado para dentro da sala para espreitarem os Bonecos desenhados na parede e que têm causado bastante admiração pois vêem que estão retratadas crianças e paisagens típicas Moçambicanas o que é raro encontrar pois geralmente os manuais

e os moldes utilizados são tipicamente europeus e não adaptados à realidade do dia-a-dia de cá.

Assim, esperamos daqui a um mês estar já convosco a contar na primeira pessoa

como foram os primeiros dias de aulas destas crianças e mostrar-vos fotos! Kanimambo (obrigado).




TAVERNA DOS TROVADORES

Restaurante/Bar/Garagem
Praça D. Fernando II
13 - Ponta 6
S. Pedro de Sintra
2710-483 SINTRA

Telefone/Fax 21 923 35 43
Telemóvel 98 705 05 38



Notícias de Angola

Inês Chiolas

As pessoas e as carências

Em comparação com algumas localidades no interior do país, Benguela é uma cidade desenvolvida, onde as pessoas têm acesso a bens essenciais (como alimentação, água canalizada, electricidade, meios de transporte e comunicação, etc.), a uma formação académica superior, a cuidados básicos de saúde, mas apesar disto as pessoas têm carências... Estas carências não são materiais mas sim morais e emocionais.

As pessoas, aqui, ainda não encontraram a verdadeira paz de espírito. Como muitas pessoas espalhadas pelo mundo, elas procuram algo que as preencha, mas procuram nas coisas materiais. E é nesta busca sem rumo que alguns valores morais se vão perdendo, com muita pena. Num encontro com jovens debatemos o significado da verdadeira felicidade a qual, para eles, se traduz em algo muito abstracto mas que se materializa facilmente.

As pessoas sentem necessidade de um líder que as oriente, para não terem tendência de ir pelo caminho mais fácil (e errado). As Irmãs,

os Padres, os líderes de escuteiros, batalham para recuperar valores como solidariedade, caridade, compromisso, lealdade, sinceridade, ... mas não é tarefa fácil. Eles são os grandes educadores aqui.

A violência é, infelizmente, encarada com muita naturalidade, servindo de meio para tentar solucionar qualquer problema. As pessoas parecem ter medo de amar, respeitar e confiar no próximo e muitas vezes em si

próprias. Precisam de amar e ser amadas, não da maneira impulsiva que pensam ser a certa, mas de verdade.

No meio desta realidade encontramos crianças muito carinhosas e atenciosas que gostam de demonstrar o seu carinho oferecendo textos enfeitados com desenhos, subindo muros para nos verem e dizerem adeus, dando-nos a mão descontraidamente. E é nestes momentos que sentimos uma chama de verdadeiro afecto.



Há uma grande discrepância entre a cidade e as aldeias do interior que conhecemos. Nas cidades não faltam bens materiais, ao contrário das aldeias que nem água potável conseguem obter; mas falta o altruísmo e o espírito comunitário que lá existe.



botica da terra

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



Consultório Médico

Miguel Forjaz, Médico

Cataratas

Uma Catarata é uma opacidade, uma névoa localizada no cristalino, lente transparente que ajuda a focalizar a luz, mais especificamente na retina.

As Cataratas provocam uma perda progressiva da visão, a sua evolução gradual acompanha a própria idade, por isso são muito comuns nos idosos.

Causas

Não se conhece bem a causa, embora seja mais frequente em diabéticos, em doentes que tenham sofrido algumas doenças inflamatórias dos olhos, ou tenham sido sujeitos à toma prolongada de corticóides, ou que se tenham exposto ao longo da vida à luz solar intensa. Raramente as cataratas podem ser

congénitas.

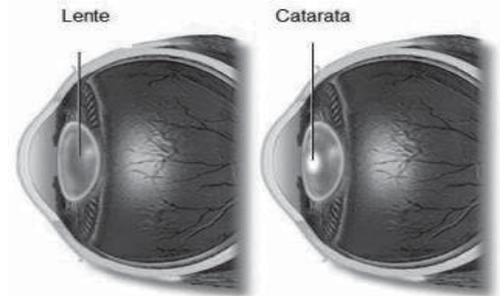
Vale a pena relembrar, de forma simples, a estrutura do olho.

A córnea é transparente, situada na parte anterior do olho. Transmite e foca a luz para dentro do olho. A íris é responsável pela coloração dos olhos. Ajuda a regular a quantidade de luz que entra para dentro do olho, a pupila é a região central e escura da íris. O seu diâmetro determina a quantidade de luz que entra para dentro do olho, seu tamanho varia de acordo com a quantidade de luz no ambiente. A esclerótica é a parte branca que reveste o olho. A retina é um tecido do sistema nervoso que está situada na parte posterior do olho, a retina percebe a luz e produz estímulos que são

transmitidos através do nervo óptico mácula, que faz parte da retina, é responsável pela percepção de detalhes finos da visão. O nervo óptico faz comunicar o olho ao cérebro que interpreta as imagens que recebe. O vítreo é claro e transparente, parecido com a gelatina, e preenche o conteúdo do olho.

Sintomas

Como toda a luz que entra no olho deve passar pelo cristalino, qualquer parte deste que opacifique, pode levar a uma visão deficiente. A deterioração da visão depende da localização da catarata e da sua respectiva densidade ou maturidade. Assim, por exemplo, uma catarata na parte posterior do cristalino, a subcapsular, interfere com a visão mais que todas as



outras, especialmente quando a luz é muito intensa, porque a opacidade se encontra no ponto em que se cruzam os raios de luz.

Geralmente as luzes intensas provocam uma incomodidade maior aos doentes portadores de cataratas. A pupila, ao contrair-se, estreita o cone de luz que entra no olho, não passando facilmente pelo cristalino.

Diagnóstico e tratamento

O diagnóstico faz-se pela observação através do oftalmoscópio e outros aparelhos mais precisos.

O tratamento é cirúrgico. O momento para a decisão cirúrgica depende mais do doente do que do médico. Quando o doente com catarata sente que a sua visão começa a interferir com a sua qualidade de vida deverá submeter-se à intervenção. As técnicas cirúrgicas modificaram-se muito ao longo das últimas décadas, reduzindo as complicações. A utilização de implantes de lentes intra-oculares proporcionou um restabelecimento rápido da visão e reduziu a necessidade de correcção com óculos.



Nutrição

Elsa Tristão, Nutricionista

Alimentos "light" e "diet" - O ovo de Colombo

Sempre que pensamos em fazer dieta surgem os famosos "mitos" da alimentação... "isso engorda", "isso é proibido", ou as famosas fórmulas milagrosas que nem sempre, ou melhor, quase nunca funcionam! Para ajudá-los a entender um pouco mais sobre o assunto, vou apresentar alguns destes famosos "mitos".

• Alimento diet é a mesma coisa que alimento light

Este é um dos mitos mais recorrentes sobre os alimentos. O Alimento diet é aquele alimento que possui ausência de algum nutriente (ex: açúcar e glúten). São alimentos destinados a fins específicos como os diabéticos e os celíacos. Já os alimentos denominados light possuem uma redução de pelo menos 25% de algum nutriente como por exemplo a gordura e o sódio. Ou seja, assim como ocorre com os dietéticos, os nutrientes restringidos nos produtos light podem ser vários. Só que, nesse caso, ocorre uma redução

em relação ao original, e não necessariamente uma retirada total. Em geral, os produtos "diet" ou "light" dirigem-se a públicos específicos -diabéticos e hipertensos, por exemplo. A crença equivocada é que quanto mais come, mais magra a pessoa vai ficar, é outro equívoco comum. Portanto, vamos ficar atentos!

No mercado encontram-se basicamente quatro tipos de produtos "light":

- ✓ alimentos em que o açúcar foi substituído por edulcorantes artificiais ex. compotas, iogurtes e sobremesas
- ✓ alimentos com menos gordura - ex. leite e queijo
- ✓ alimentos transformados com menor poder calórico - ex. batatas fritas e biscoitos
- ✓ bebidas a que foi retirado o álcool, no todo ou em parte - ex. cerveja

• Ficar elegante e à vontade sem culpas?...

Por terem redução do valor calórico ou de nutrientes que fornecem calorias, alguns

alimentos desse tipo podem conter menor valor energético do que o produto original e, por isso, fazer parte da dieta de quem deseja perder peso. Mas isso não acontece com todos eles e, mesmo quando acontece, não há um "efeito emagrecedor". Esse é um engano que pode levar muita gente a cometer exageros pensando que está a ter uma alimentação saudável. Quem reage assim pode estar a consumir ainda mais calorias. Nem sempre um alimento diet vai ajudar a EMAGRECER. Se pensarmos no chocolate, o chocolate diet é mais calórico do que o normal, pois não tem açúcar (feito para diabéticos), mas tem uma percentagem de gordura mais elevada!!

• LIGHT E DIET TÊM MENOS CALORIAS?

Depende. Se um produto for light por ter menor valor energético, será menos calórico. Por não conterem açúcar ou gordura, alguns produtos diet também têm menos calorias. Mas essa não é a regra: alguns são mais

calóricos do que os originais. Se o que se busca é reduzir calorias, devem-se comparar os rótulos.

Assim, por si só não fazem emagrecer, mas contribuem para um menor aporte calórico e ajudam a prosseguir a dieta, desde que esta seja equilibrada.

• Outro mito é que o aspartame, tipo popular de adoçante, faz mal à saúde.

De acordo com o Food and Drug Administration (FDA), instituto americano regulador de alimentos, uma pessoa adulta pode ingerir 40 miligramas de aspartame por quilo de peso. Isso representa cerca de 15 envelopes ou 80 gotas por dia de adoçante.



No entanto, devemos ter em conta que muitos dos produtos light (iogurtes, sumos de fruta de pacote, e muitos outros) podem conter este tipo de adoçante, em substituição do açúcar que lhe foi retirado. Desta forma, como "bago a bago, enche a galinha ao papo", quando consumidos com regularidade este tipo de produtos, podemos alcançar facilmente a nossa dose diária recomendada.





Notícias N. Srª do Cabo

João Reis

Torneio de Golfe da Senhora do Cabo 2010

A chuva forte que no passado sábado dia 7 de Maio caiu sobre o percurso da Quinta da Beloura não permitiu que chegasse ao fim a edição 2010 do TORNEIO DE GOLFE integrado nas festas em honra de NOSSA SENHORA DO CABO ESPICHEL com a finalidade de angariar fundos para a respectiva Comissão. Embora a Organização tenha conseguido financeiramente superar os objectivos a que se tinha proposto o evento não teve o brilho que todos esperavam.

Os 52 jogadores inscritos e os cerca de 40 que se apresentaram na saída, desde cedo se aperceberam que S. Pedro não estava disposto a dar tréguas e pelas 10 horas da manhã a Organização viu-se obrigada a parar a prova.

Ainda assim, alguns dos participantes fizeram questão de aguardar pelo almoço de confraternização entre Jogadores, Organizadores e Comissão de Festas, ao que se



seguiu uma animada tómbola recheada de prémios, com a amável colaboração da NEVADA BOBS, PERNOD RICARD, PESTANA BELOURA GOLF, MISTURA DE SABORES, RESTAURANTE 19, NO-VASINTRA, FICACÉM, OCULISTA MONTEIRO, LOURELÓPTICA, RELOJOARIA FARIA, ANA SOFIA e CLUBE NACIONAL DE GOLFE, a quem agradecemos a disponibilidade para colaborar no evento.

Uma palavra de agrade-

cimento à VITAMIN WATER que disponibilizou um stand com tómbola – para apresentação dos seus produtos, tendo oferecido água vitaminada de diversos sabores a todos os participantes.

Dado não ter sido possível atribuir os troféus TCPI e BES-Sintra em disputa, a prova terá uma nova edição no próximo dia 7 de Agosto (Sábado) apenas para atribuição dos prémios.

"Aconteceu Magia... e a Dança fez História"

Lena Diniz

No passado dia 15 de Maio, A Associação Cartola Mágica, criou Ilusão e boa disposição em todos os que acorreram ao Salão Paroquial da Igreja de S. Miguel, para mais uma "Noite Mágica". E foi-o de facto.

Também no dia 22 de Maio, no mesmo local, pudemos participar numa viagem no tempo e na história através da Dança. Desta vez, com a participação da Associação Danças com História e da SintraDances – Escola de Dança. Esta "viagem" trouxe até nós Danças Medievais, Renascentistas e do Pré-Barroco e ainda diversas danças de Salão, Latinas, Orientais e Africanas.

Fora momentos de inesquecível boa disposição, que contribuíram para a angariação de fundos para as Festas em honra de Nª Sr.ª do Cabo, que se realizam já em Setembro próximo.

"Morangos Saloios"!

"Vinho de Colares"!!...

No recinto da feira de S.



Pedro, a 6 de Junho (das 9h às 19h), será recriada uma Feira Saloia dos anos 30, do século XX. Esta é promovida pela Junta de Freguesia de S. Pedro de Penaferrim e organizada pela nossa Comissão de Festas. Nela tudo o que tradicionalmente existia nestas Feiras – produtos agrícolas, trapologia, velharias, cestaria, doces, vinhos, etc. e claro Saloios de verdade e ainda a presença do rancho Folclórico Etnográfico Saloio do MTBA.

Venha à feira, compre uma alcofinha e encha-a com os nossos produtos tradicionais. O freguês vai ver como é bem servido!

"Ai Que Cheirinho A Ar-

raial" !!!!

Com Junho a chegar, logo nos apetece a sardinha assada, a bifana, o sempre apetitoso caldo verde e o fumegante pão com chouriço, já para não falar na fresquinha sangria.

Se é mesmo isto que lhe está a apeter...tem bom remédio!

Nos dias 10, 11, 12, 18 e 19 de Junho, venha comemorar os Santos Populares, nos terrenos do Centro Paroquial de S. Miguel e assista aos diversos grupos que irão animar as nossas noites.

Venha ter connosco, estaremos cá para o receber!

M A F E P
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
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" (Loural); 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)



Retiro do 7º Volume

Eram 18h30m de sexta-feira, 16 de Abril. Tinha sido um dia com um tempo muito incerto. Tanto chovia torrencialmente como de repente o sol emanava os seus raios em direcção à nossa já enopada terra. No exterior da casa onde me encontrava, tal era a ausência de ruídos humanos, que conseguia ouvir o som suave do mar lá ao fundo. Inalei o odor agradável a terra molhada, olhei mais uma vez para o céu tentando adivinhar o estado do tempo para o dia seguinte e, sem o conseguir, voltei para dentro. Daí a poucos minutos começariam a chegar as minhas companheiras de caminhada e, juntas, iríamos receber cerca de 25 jovens

entre os 12 e os 15 anos e "entretê-los" durante o fim-de-semana.

Estava prestes a começar, o primeiro retiro organizado na nossa Paróquia, para o 7º volume da catequese.

Aos poucos, começaram a chegar os jovens com as suas bagagens e grandes sorrisos nos rostos. Vinham animados e ficavam felizes de encontrarem os seus colegas de grupo e os que, embora de outro centro, conheciam do ano anterior por terem feito o retiro e a Profissão de Fé juntos.

Foi difícil acalmá-los tal era o entusiasmo do reencontro e a expectativa de um fim-de-semana cheio de surpresas!

Depois de um jantar

bastante animado, seguiu-se um momento de convívio bastante agitado, onde, entre outras, aprenderam a música que marcaria este retiro.

A calma veio finalmente com a oração da noite, acompanhada por cânticos lentos e suaves, convidando-os a relaxar, reflectir e orar.

O dia seguinte amanheceu solarengo e arriscámos ir até à praia para fazer a oração da manhã. Apesar de no meio do caminho termos sido surpreendidos por um aguaceiro, ninguém quis voltar para trás e prosseguimos a nossa caminhada. Valeu a pena pois tivemos o privilégio de poder cantar e rezar o Pai-Nosso virados para o mar. Foi um momento único!

Esta energia divina acompanhou-nos o resto do dia e no dia seguinte enquanto preparávamos a Eucaristia que daria por encerrado o Retiro.

O empenhamento, a emoção e o espírito em Cristo manifestou-se claramente durante a celebração, como reflexo da vivência espiritual experimentada nos dias anteriores.

Ainda houve tempo para fazer um almoço partilhado com os pais e apresentar os trabalhos de grupo por eles criados.

Tanto catequistas como catequizandos saíram cansados mas mais cheios de Espírito Santo após estes dias de encontro connosco próprios, com os outros e com Deus.



Notícias dos Vicentinos

Conferência de S. Vicente de Paulo



Encontro com as organizações da Pastoral Social

ASociedade São Vicente de Paulo esteve presente na Igreja da SS. Trindade, em Fátima, no Encontro Pastoral Social.

Comoventes e inspiradoras foram as palavras de Sua Santidade, dando-nos alento para continuarmos a nossa obra de caridade, porque é nos pequenos gestos que se faz a diferença e sentimos que as suas palavras nos obrigam a partilhar com os outros as capacidades que Deus nos deu.

A igreja esteve completamente cheia de representantes de diversas Obras Sociais de todo o País.

Da mensagem de Sua

Santidade, um texto que merece ser lido e meditado pela sua profundidade, actualidade e importância, destacamos uma pequena passagem:

“Queridos irmãos e irmãs que operais no vasto mundo da caridade, «Cristo ensina-nos que “Deus é amor” (1 Jo 4, 8) e simultaneamente ensinamos que a lei fundamental da perfeição humana e, consequentemente, também da transformação do mundo é o novo mandamento do amor. Portanto aqueles que crêem na caridade divina têm a certeza d’Ele que a

estrada da caridade está aberta a todos os homens” (Conc. Ecum. Vaticano II, Const. *Gaudium et spes*, 38). O cenário actual da história é de crise socioeconómica, cultural e espiritual, pondo em evidência a oportunidade de um discernimento orientado pela proposta criativa da mensagem social da Igreja. O estudo da sua doutrina social, que assume como principal força e princípio a caridade, permitirá marcar um processo de desenvolvimento humano integral que adquira profundidade de coração e alcance maior humanização da sociedade (cf. Bento XVI, Enc. *Caritas in veritate*, 20). “

Poesia

Guilherme Duarte

Lágrimas

Lágrimas, emoções
liquefeitas
Que os olhos libertam.

Nos desnuda,
Nos revela
E nos trai.

São salgadas?
Sim, quando exprimem
a dor.
E doces?
Também podem ser
Quando o coração se
alegra
E a alma se encanta.

Uma lágrima pode
encerrar um grito,
Ou pode ser um sorriso,
Mas é sempre uma
traição.

Em cada lágrima existe
um sentir,
Que ao correr pela
face

Será porventura, a
única traição
Que não nos magoa.
Uma traição, que abafa
o grito
Ou ilumina o sorriso.



OPORTUNIDADE DE NEGÓCIO

MERCADO: ÁGUA E VINHO

COM OU SEM INVESTIMENTO

PRECISAM-SE PARCEIROS/AS COMERCIAIS
TELF./FAX.219 233 733 TELM.917 255 226

PANISINTRA

PÃO E BOLOS NO SABOR DA TRADIÇÃO

PANISINTRA PADARIAS REUNIDAS DE SINTRA SA.
SEDE: AV. D. FRANCISCO D' ALMEIDA, 12 2710-561 SINTRA
TEL: 21 925 33 00 FAX: 21 925 02 92 panisintr@clix.pt

Anuncie aqui!
Este espaço é seu!



DIA DA UPS

Guilherme Duarte

No passado dia 23 de Maio, a comunidade católica de Sintra voltou a reunir-se no pavilhão de Nafarros para comemorar, em união, o dia da Unidade Pastoral de Sintra. Mais de meio milhar de fiéis, participaram na Eucaristia do Pentecostes, presidida, de novo este ano, pelo Sr. Bispo D. Carlos de Azevedo, numa nova demonstração do enorme carinho que este prelado dispensa à nossa comunidade.

Foi um dia de festa para todos nós, mas, principalmente, para a cerca de meia centena de crismandos que receberam das mãos do Sr. D. Carlos, o Sacramento da Confirmação. Era notória a alegria de



todos eles a quem foram impostos os Santos Óleos que os confirmaram na Fé e de abraçaram.

Foi Domingo de Pentecostes, a festa do Espírito Santo. Certamente que todos O sentimos no calor que abrasou os nossos corações, a dar-nos força para melhor amarmos o Senhor. Todos saímos certamente mais fortes desta inesquecível jornada de Fé e de amor a Deus e ao nosso próximo.

Terminada a celebração, seguiram-se uns momentos de diversão, com a actuação do grupo musical que animou a Eucaristia e com uma breve representação a cargo de um dos grupos de catequese da nossa comunidade, ambos bastante aplaudidos. Depois... depois seguiu-se o almoço, que a fome já começava a apertar. Foram momentos de convívio muito agradáveis que contribuíram para nos unir a todos, ainda mais.

Já o sol tinha iniciado o seu percurso descendente quando as pessoas começaram a regressar às suas casas, felizes e com vontade de regressar no próximo ano.



Projecto "Agarremos a Madeira"

António Luis Leitão

25.000 "madeiras" já estão no Monte!

No passado dia 16 de Maio, no auditório da igreja de Rio de Mouro, concluiu-se "oficialmente" o projecto "Agarremos a Madeira!", uma campanha proposta pela Unidade Pastoral de Sintra que se transformou em campanha de quase todas as Paróquias da Vigararia VI. O nosso objectivo foi, duma forma rápida e concreta, reunir fundos para enviar para a Paróquia de N.ª S.ª do Monte, no Funchal.

Para além da actividade comum a toda a Vigararia – a distribuição dos símbolos feitos pelos reclusos do Estabelecimento Prisional de Sintra – cada Paróquia iria

criar uma ou mais actividades de angariação de fundos. Na nossa Unidade Pastoral várias foram as iniciativas levadas a cabo: um almoço Janela, venda de parrameiros, venda de filhós, um torneio de hóquei, venda de rifas (o 2º prémio – uma viagem à Madeira – foi sorteado para uma rifa vendida por Sintra! O feliz contemplado foi António Pena, a quem, desde já, queremos felicitar!), venda de bolos de mel... Graças à espantosa adesão dos paroquianos das diversas paróquias conseguimos, em pouco mais de mês e meio, reunir cerca de 30.000 "madeiras", das quais 25.000 já foram transferidas para o

Monte!

Presente na sessão de encerramento da campanha, o nosso Bispo D. Carlos Azevedo não quis deixar de apoiar esta iniciativa multi-

paroquial, referindo o quão importante é este gesto de partilha para com quem mais sofre!

A todos os que contribuíram para este projecto queremos

deixar um abraço em nome de todos quantos, na Madeira, vão ver mais aligeirado o seu sofrimento.

Bem hajam!





Bento XVI habitou entre nós!



“...E viva o Papa, lá lá lá lá lá lá lá lá...!” Foi num clima de grande festa que Portugal se mobilizou para acolher o nosso Papa, Bento XVI!

Eram 11 da manhã daquela terça-feira, 11 de Maio. Aos poucos, nas artérias lisboetas por onde passaria o Papa iam-se juntando pequenas multidões. À medida que os minutos passavam a ansiedade de acenar àquele que é o sucessor do Jesus entre nós aumentava. Era um nervoso miudinho que percorria o nosso corpo. Junto da Nunciatura começámos a avistar um helicóptero... breves instantes depois e era chegada a hora! Já ali estava Bento XVI! Mesmo junto de nós! Que alegria de o poder acolher! Ele ia passando, a abençoar e a espalhar sorrisos pelo caminho! Como soube a pouco aquele momento tão fugaz! O desejo de viver com ele a Eucaristia no Terreiro do Paço tomava cada vez mais conta de nós!

A Avenida da Liberdade foi percorrida no meio de uma multidão de t-shirts azuis! EU ACREDITO! E foram milhentos os que

ACREDITARAM e O seguiram! Devidamente “arrumados” quase em frente do altar e, num ápice, as horas tinham passado e já víamos, nas telas gigantes, as imagens da saída do nosso querido Papa da Nunciatura! Dentro em pouco estaria ali, no meio de nós! Tal como Jesus nos disse “onde dois ou três estiverem eu estou lá no meio!” Minutos depois cumpria-se a Escritura! Ali estava Bento XVI! Olhar envergonhado mas profundo! A tocar no coração de todos, jovens e menos jovens! Que alegria imensa! Trouxe-nos palavras de paz e esperança! Ajudou-nos a renovar a nossa Fé no Jesus que se fez um de nós e por nós deu a Vida!

Mais uma vez, colocou Fátima e a sua mensagem no centro do Mundo! Feito peregrino como

qualquer um de nós, ajoelhou-se diante de Maria e contemplou a Mãe! E rezou!

Durante quatro fantásticos dias pudemos esquecer as amarguras do momento que passamos e a apreensão deu lugar a efusivos “Viva o Papa!”! Durante quatro dias sentimos de perto a força que brota de um verdadeiro SIM a Jesus e à sua Igreja! Um SIM todo vestido de branco, como Maria!



PORTO





Foto Comentário
Guilherme Duarte

Mais luz precisa-se!

A insegurança e a marginalidade, como sabemos, têm vindo a aumentar em Portugal na última década, e disparou mesmo, nos últimos 5 anos. Os motivos, penso que são do conhecimento de todos. A impunidade dos criminosos. Há já algum tempo, sugeri aqui nesta rubrica do nosso jornal, que a Junta de Freguesia providenciasse junto da Câmara Municipal de Sintra para que esta exigisse à EDP uma melhoria significativa da iluminação pública nas Ruas Adriano Coelho e Câmara Pestana, nas imediações da igreja de S. Miguel. Quatro anos passaram já sobre esta sugestão e tudo continua na mesma. Caída a noite, é a escuridão que impera nessa zona, escuridão que é, como se sabe, a melhor amiga da

São muitas e quase diárias, as actividades que se realizam, à noite, na igreja de S. Miguel e nos vários espaços do complexo paroquial, actividades essas que contam com um significativo número de participantes que, no final, à saída, se vêem envolvidas pela escuridão. Há quem sinta receio, e têm razão para o sentir.

Não são só os participantes nas diversas de actividades paroquiais que se inquietam com a deficiente iluminação das ruas, também os frequentadores do Centro Cultural Olga Cadaval, se sentem inseguros quando, no final dos espectáculos se dirigem para as suas viaturas, estacionadas, algumas dela, bem longe, no final do Bairro da Flores.

Entre os muitos motivos de orgulho que Sintra ostenta, não se encontra de certeza a excelência da iluminação pública, principalmente se a compararmos com a de alguns dos concelhos vizinhos. Poder-se-á dizer que a vila de Sintra está mal iluminada em toda a sua extensão? Não seria, justo fazê-lo. Há boa iluminação nalgumas ruas e avenidas de Sintra, não há como negá-lo, mas também é verdade que ainda há muitos locais em que a iluminação pública deixa muito a desejar, como é o caso destas duas que referi no início deste apontamento. Faltam quatro meses para a realização das festas de Nossa Senhora do Cabo Espichel, cuja imagem regressa à Freguesia de Santa Maria e S. Miguel, após 25 anos de ausência. A Igreja

co-paroquial de S. Miguel vai recebê-la e guardá-la durante um ano. Os festejos, quer sejam eles religiosos ou profanos, irão realizar-se nos terrenos adjacentes à Igreja e em parte da Quinta de Santo António. É urgente que até lá, a iluminação pública naquele local seja significativamente

melhorada, para maior segurança de todos.

Já que estamos a falar de escuridão, aconselho, diria mesmo que desafio, os responsáveis autárquicos pela iluminação pública de Sintra para, um dia à noite, descerem a Av. D. Francisco de Almeida.



Festas de Nossa Senhora da Saúde - Penha Longa

Sunana Mata

O Penha Longa Hotel, Spa & Golf Resort, hotel de 5 estrelas inserido numa propriedade de 220 hectares na região de Sintra, festejou novamente este ano a Festa da Nossa Senhora da Saúde que é celebrada na Quinta da Penha Longa, desde o século XVII.

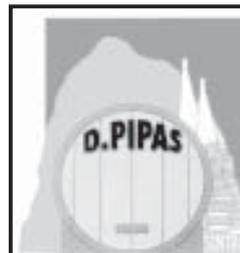
Esta tradição remonta ao ano de 1516 quando a peste

assolou o país. Nessa época, os habitantes locais procuraram refúgio dentro do Convento da Penha Longa com o objectivo de rogar a intervenção da Virgem para que os protegesse e salvasse da peste. Reza a lenda que a graça foi obtida pois, nem os peregrinos nem os monges do Convento da Penha Longa foram vítimas deste mal. Desde então, celebra-se a procissão e a missa em honra à Virgem no 50º dia a seguir ao Domingo de Páscoa, este ano na segunda-feira, dia 24 de Maio.

Como manda a tradição, a população em geral e os residentes locais (Sintra e Cascais) vieram à procissão para honrar a Virgem, para

pagar promessas ou apenas para participar, com o pretexto de passear e participar nas diversas merendas e confraternizações. A organização da festa contou com a ajuda e parceria do **Rancho Infantil da Sociedade Musical de Cascais**, o **Coro da Associação de Idosos do Linhó**, com o **Centro Equestre João Cardiga de Porto Salvo**, bem como os **"Monges da Penha Longa"**.

O contraste do tom romeiro com o tom sofisticado do Resort faz com que a Festa da Nossa Senhora da Saúde tenha um carácter único e singular, continuando a ser uma festa do povo e para o povo.



**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

Os pintos mal comportados

Era uma vez uma mãe galinha que tinha quinze pintainhos. O mais velho já era um frango. Usava uns óculos de lentes grossas e sabia tudo o que se pode saber sobre minhocas. Quanto aos outros catorze pintos, o caso não é assim tão simples...

Sete deles eram tão ajuizadinhos, que chegava a ser ridículo apresentarem-se no fim do dia com as penas tão limpas como se tivessem acabado de sair do banho. Os outros sete eram tão disparatados, que até o porco que vivia na pocilga ao lado da capoeira, se irritava com eles...

As brincadeiras preferidas dos pintos mal comportados eram roubar os óculos ao mano frango, dar bicadas nos pintainhos ajuizados e fugir da capoeira. A mãe galinha preocupava-se muito com

isso, pois podia aparecer algum animal maior e comê-los. Mas eles não faziam caso e achavam-se muito corajosos.

Uma noite um dos pintos mal comportados disse:

- Vamos fugir!

- Boa! – Segredaram os outros.

E lá saíram debaixo da asa da mãe galinha, com muito jeitinho para não acordarem os outros irmãos, nem tropeçarem no mano frango.

Infelizmente nessa noite veio uma grande tempestade. Começou a chover e a trovejar. Relâmpagos assustadores atravessavam o céu. Mas os pintos mal comportados disseram:

- Não temos medo de trovoadas! – E continuaram o seu caminho.

É claro que passado algum tempo, a brincadeira começou

a não ter graça nenhuma.

- Brrrr! Que frio! – Disse o primeiro pinto

- Tenho as patas molhadas! – Queixou-se o segundo pinto

- E eu estou a afogar-me!!! – Gritou o terceiro pinto.

Os sete pintos mal comportados mal tiveram tempo de olhar e saltar mesmo a tempo para cima de um muro, para não serem apanhados por uma forte corrente de água. Nesse momento apareceu a mãe galinha, furiosa por ver que lhe faltavam sete pintos. Deu uma palmada a cada um e levou-os de volta para o ninho. E a verdade é que os pintos mal comportados nem protestaram, pois sentiram-se muito contentes por estarem de novo debaixo das asas quentinhas e confortáveis da mãe galinha.

Anedotas:

Um homem queixa-se ao administrador do condomínio:

- Quero queixar-me dos meus vizinhos de baixo. Fartaram-se de bater no tecto durante uma boa parte da noite!

- E acordaram-no?

- Não. Felizmente nessa altura eu estava a tocar trompete.

Num restaurante, um cliente ao ver que o empregado traz o seu bife preso ao prato com um dedo, diz-lhe irritado:

- Tire o dedo do meu bife, se faz favor!!!

- Peço desculpa, mas não estou para me baixar uma quarta vez e apanhar o seu bife do chão...

Descobre as 5 diferenças

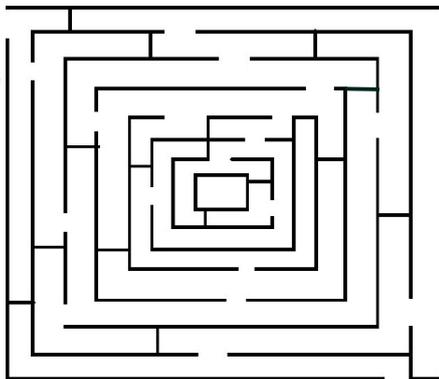


Sudoku - puzzle

N.º34 -Junho

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

Ajuda os pintos mal comportados a voltarem para o pé da mãe galinha



Soluções do número anterior



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

Nº 33



Adoração do Santíssimo Sacramento

Mafalda Pedro



Integrada na preparação da vinda de Bento XVI a Portugal, o Patriarcado de Lisboa convidou diversas paróquias da nossa diocese a participarem na exposição continuada do Santíssimo Sacramento, durante 30 dias em 30 igrejas.

A adoração, teve início na Sé Patriarcal, passando por 30 igrejas da diocese de Lisboa, e regressando à Sé no dia da chegada de Bento XVI a Portugal.

A Unidade Pastoral de Sintra foi uma das escolhidas para integrar esta iniciativa, que se realizou desde as 9h do dia 1 de Maio até às 9h do dia 2, na Igreja de São Martinho. Durante 24 horas diversos grupos e movimentos dirigiram-se à igreja para fazerem o seu momento de adoração.

Mais uma vez esteve presente o espírito de fraternidade e

comunhão da Unidade Pastoral de Sintra, que aderiu com muita alegria e devoção fé, tão importante para o nosso crescimento, como irmãos e como filhos de Deus.

Que Deus nos abençoe a todos!



Farmácia Marrazes

Propriedade e Direção Técnica de
Dra. Célia Maria Simões Casinhas

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

Telef.: 21 923 00 98
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 Junho



Respeito pela vida humana. Que todas as instituições nacionais e transnacionais se comprometam a garantir o respeito pela vida humana, desde a sua concepção até ao seu fim natural.

As Igrejas na Ásia. Que as Igrejas na Ásia, que constituem uma «pequena grei» entre as populações não cristãs, saibam comunicar o Evangelho e testemunhar com alegria a sua adesão a Cristo.

Calendário Litúrgico em Junho - Ano C

Dia 6 - DOMINGO X DO TEMPO COMUM

LEITURA I 1 Reis 17, 17-24

«Aqui tens o teu filho vivo»

Salmo 29, 2.4-6.11-12a.13b

«Eu Vos louvarei, Senhor, porque me salvastes».

LEITURA II Gal 1, 11-19
«Deus quis revelar em mim o seu Filho»

EVANGELHO Lc 7, 11-17
«Jovem, Eu te digo: levante-te»

Dia 13 - DOMINGO XI DO TEMPO COMUM

LEITURA I 2 Sam 12, 7-10.13

«O Senhor perdoou o teu pecado: Não morrerás»

Salmo 31, 1-2.5.7.11

«Perdoai, Senhor, minha culpa e meu pecado».

LEITURA II Gal 2, 16.19-21
«Não sou eu que vivo: é Cristo que vive em mim»

EVANGELHO Lc 7, 36-40
«São-lhe perdoados os seus muitos pecados, porque muito amou»

Dia 20 - DOMINGO XII DO TEMPO COMUM

LEITURA I Zac 12, 10-11; 13, 1

«Voltarão os olhos para aquele a quem trespassaram»

Salmo 62, 2-6.8-9

«A minha alma tem sede de Vós, meu Deus».

LEITURA II Gal 3, 26-29
«Todos vós que recebestes o baptismo de Cristo, fostes revestidos de Cristo»

EVANGELHO Lc 9, 18-24
«És o Messias de Deus. O Filho do homem tem de sofrer muito»

Dia 27 - DOMINGO XIII DO TEMPO COMUM

LEITURA I 1 Reis 19, 16b.19-21

«Eliseu levantou-se e seguiu Elias»

Salmo 15, 1-2a.5.7-8.9-10.11

«O Senhor é a minha herança.»

LEITURA II Gal 5, 1.13-18
«Fostes chamados à liberdade»

EVANGELHO Lc 9, 51-62
«Tomou a decisão de Se dirigir a Jerusalém. Seguir-Te-ei para onde quer que fores»

TEMPO COMUM



«É o momento do cristão colocar em prática a vivência do reino e ser sinal de Cristo no mundo, ou como o mesmo Jesus disse, ser sal da terra e luz do mundo».



Conto infantil

Anónimo

Conta uma testemunha ocular de Nova York:

Num dia muito frio de Dezembro, há alguns anos atrás, um rapazinho com cerca de 10 anos, descalço, estava em pé em frente a uma loja de sapatos, com o olhar fixo na montra e a tremer de frio.

Uma senhora aproximou-se do rapaz e disse-lhe:

- Porque é que estás com um pensamento tão profundo, a olhar para essa montra?

- Eu estava a pedir a Deus para me dar um par de sapatos - respondeu o garoto...

A senhora pegou-lhe pela mão, entrou na loja e pediu



ao empregado para dar meia dúzia de pares de meias ao menino. Ela também perguntou se poderia arranjar-

lhe uma bacia com água e uma toalha. O empregado atendeu-a rapidamente e ela levou o menino para a parte detrás da loja e, ajoelhando-se, lavou os seus pés pequenos e secou-os com a toalha.

Nesse meio tempo, o empregado tinha-lhe trazido as meias. Ela calçou-as nos pés do garoto e também lhe comprou um par de sapatos.

Depois entregou-lhe os restantes pares de meias e

carinhosamente, disse-lhe: - Estás mais confortável agora.

Como ela entretanto se virou para ir embora, o menino segurou-lhe na mão, olhou

para o seu rosto com lágrimas nos olhos e perguntou: - A senhora é a mulher de Deus?



TOP 2009/2010

21h00 Salão da Igreja
de S. Miguel

Próximos Encontros

6 e 20 de Junho

top.jovensdesintra@gmail.com



SERVIÇO LITÚRGICO

DE 31 DE MAIO A 30 DE JUNHO

Dia 31 – Segunda-feira
19:00 - Missa em S. Miguel

Dia 1 – Terça-feira
11:00 - Missa no Lar de Galamares
19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 2 – Quarta-feira
17:30 - Missa em Monte Santos
21:30 - Partilha da Palavra em S. Pedro
Não há Missa em S. Martinho

Dia 3 – Quinta-feira - Santíssimo Corpo e Sangue de Cristo
09:00 - Missa na Várzea
09:00 - Missa em Janas
10:00 - Missa em S. Pedro
11:00 - Missa em S. Miguel (Transmitida pela RR)
12:00 - Missa no Linho
15:30 - Missa em Lourel
17:00 - Missa em Galamares
17:00 - Missa em Manique
19:00 - Missa em S. Martinho
21:30 - Partilha da Palavra em S. Miguel

Dia 4 – Sexta-feira
09:00 - Missa em S. Miguel e Exposição Santíssimo
19:00 - Missa em S. Pedro
21:30 - Secretariado do Conselho Pastoral em S. Miguel

Dia 5 – Sábado
17:00 - Missa na Abrunheira
17:00 - Celebração da Palavra em Manique
17:00 - Missa em Galamares
19:00 - Missa em S. Pedro - 104º Aniversário dos Bombeiros
19:00 - Missa em S. Miguel

Dia 6 – Domingo X do Tempo Comum
09:00 - Celebração da Palavra na Várzea
09:00 - Missa em Janas
09:30 - Missa no Lourel (Recinto da Casa de Resende)
10:00 - Missa em S. Pedro
11:00 - Missa em S. Miguel
12:00 - Missa no Linho
19:00 - Missa em S. Martinho
21:00 - Grupo de Jovens TOP em S. Miguel

Dia 7 – Segunda-feira
19:00 - Missa em S. Miguel

Dia 8 – Terça-feira
19:00 - Missa em S. Martinho
21:30 - Missa do Grupo Nazaré em S. Miguel

Dia 9 – Quarta-feira
17:30 - Missa em Monte Santos
19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 10 – Quinta-feira
Peregrinação Vicarial ao Santuário do Cristo-Rei
Encerramento do Ano Sacerdotal

Dia 11 – Sexta-feira - Sagrado Coração de Jesus
09:00 - Missa em S. Miguel
15:00 - Missa na ASASTAP
19:00 - Missa em S. Pedro
21:30 - Concerto em S. Martinho

Dia 12 – Sábado
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 13 – Domingo XI do Tempo Comum
09:00 - Missa na Várzea (Aniversário da Sociedade)
09:00 - Celebração da Palavra em Janas
09:30 - Celebração da Palavra em Lourel
10:00 - Missa em S. Pedro
11:00 - Missa em S. Miguel
12:00 - Missa no Linho
15:30 - Missa na Abrunheira e Procissão de Santo António
19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 14 – Segunda-feira
19:00 - Missa em S. Miguel

Dia 15 – Terça-feira
19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 16 – Quarta-feira
17:30 - Missa em Monte Santos
19:00 - Missa em S. Martinho
21:30 - Partilha da Palavra em S. Pedro
21:30 - Reunião Geral de Catequistas em S. Miguel

Dia 17 – Quinta-feira
09:00 - Missa em S. Pedro
19:00 - Missa em S. Miguel
21:30 - Partilha da Palavra em S. Miguel

Dia 18 – Sexta-feira
09:00 - Missa em S. Miguel
19:00 - Missa em S. Pedro

Dia 19 – Sábado
VIII Encontro Nacional do Postulado do Oratório em Fátima
10:00 - Confissões - Profissão de Fé em S. Miguel
17:00 - Missa na Abrunheira
17:00 - Missa em Galamares
17:00 - Missa em Manique e Procissão de N. Srª. da Aflição
19:00 - Missa em S. Pedro
19:00 - Missa em S. Miguel

Dia 20 - Domingo XII do Tempo Comum - N. Srª. Consolata
09:00 - Celebração da Palavra na Várzea
09:00 - Missa em Janas
09:30 - Celebração da Palavra no Lourel
10:00 - Missa em S. Pedro
11:00 - Missa em S. Miguel - Profissão de Fé
12:00 - Missa no Linho
19:00 - Missa em S. Martinho
21:00 - Grupo de Jovens TOP em S. Miguel

Dia 21 – Segunda-feira
19:00 - Missa em S. Miguel

Dia 22 – Terça-feira
19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 23 – Quarta-feira
17:30 - Missa em Monte Santos
19:00 - Missa em S. Martinho
21:30 - (A)tracção às Quartas em S. Miguel

Dia 24 – Quinta-feira - Nascimento de S. João Baptista
09:00 - Missa em S. Pedro
19:00 - Missa em S. Miguel
21:30 - Partilha da Palavra em S. Miguel

Dia 25 – Sexta-feira
09:00 - Missa em S. Miguel
19:00 - Missa em S. Pedro

Dia 26 – 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 - 120º Aniversário dos Bombeiros

Dia 27 – Domingo XIII do Tempo Comum
09:00 - Celebração da Palavra em Janas
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
Almoço Janela
19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 28 – Segunda-feira
19:00 - Missa em S. Miguel

Dia 29 – Terça-feira - S. Pedro e S. Paulo Apóstolos
11:00 - Missa em S. Pedro
19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 30 – Quarta-feira
17:30 - Missa em Monte Santos
19:00 - Missa em S. Martinho
21:30 - Partilha da Palavra em S. Pedro

Palavras para ler e sentir

Maria Joao Bettencourt

“O sonho comanda a vida” dizia o poeta.

Sonhar é o alimento da vida, o que nos faz andar e acreditar que tudo é possível. Sem sonhos, somos apenas máquinas bem concebidas.

Perder a capacidade de sonhar é perder a capacidade de viver.

Ser capaz de ver numa flor um campo imenso cheio de flores silvestres; num pedaço de rio que se avista da janela, um mar que se perde para lá do que a visão alcança; numa palavra meiga, uma enorme história de amor.

Não falo de viver num mundo de ilusão, mas antes de viver com os pés bem assentes na terra e o coração na lua.

Porque temos de trabalhar, uma casa para tratar, os filhos para cuidar e uma alma para alimentar.

Sonhar é como ver um filme. Realizado e produzido por nós e que podemos rever sempre que nos apetece, corrigindo esta ou aquela cena, alterando diálogos, escolhendo novo guarda-roupa ou músicas de fundo.

É nos sonhos que perdemos os medos, nos despimos dos

fracassos e sentimos a emoção de muitas vitórias. E porque tanto sonhámos, o sonho acaba por vezes, por se tornar realidade.

Posso dizer-vos que os momentos em que mais sonhei na vida, foram aqueles em que tudo parecia não ter solução. Enquanto caminhava sem luz e em direcção não sabia bem a quê, os sonhos eram a minha companhia. Agarrava-me a eles como quem se agarra a uma corda que nos impede de afogar, puxada por uma corrente contínua que tudo teimava em levar à sua frente. Em sonhos desenhei o meu futuro, construí cenários, imaginei sentires. Em sonhos acreditei que era possível vencer e ser feliz.

Independentemente do que consegui, esses momentos de sonho foram o que tornou possível estar aqui agora.

Acreditem, “sempre que um homem sonha, o mundo pula e avança como bola colorida entre as mãos de uma criança.”

Sonho de Uma Noite de Verão

William Shakespeare

“Há quem diga que todas as noites são de sonhos.

Mas há também quem diga que nem todas, só as de Verão.

Mas no fundo isso não tem muita importância.

O que interessa mesmo não são as noites em si, são os sonhos.

Sonhos que o homem sonha sempre.

Em todos os lugares, em todas as épocas do ano, dormindo ou acordado.” - William Shakespeare

Neste conto, misturam-se fadas com elfos e humanos, numa divertida história de amores e desamores onde tudo é possível. Para adultos e crianças.



Jovens em Sintra



O Dia Vicarial Jovem da Vigararia 6, realizou-se mais uma vez na Igreja de S. Miguel em Sintra, no dia 8 de Maio tendo este ano sido orientado pelo Padre Maurício dos Missionários da Consolata.

A parte da manhã foi preenchida com três workshops (pois o mau tempo que se fez sentir não permitiu que se realizasse um outro de fotografia):

- “A Bússola da Vida”
- “O que nós não queremos ver, os olhos de Deus procuram”
- “É pior sozinho do que bem acompanhado”

Após a celebração da Eucaristia, seguiu-se o almoço partilhado.

Da parte da tarde decorreu o Festival Vicarial da Canção, onde cada grupo apresentou a sua canção original. Este ano a canção escolhida foi a da Paróquia do Cacém.

Tendo como título “Talvez”, “Com certeza”, representará muito bem a Vigararia VI, no dia 21 de Junho.

Morrer é só não ser visto Inês de Barros Baptista



Um livro sem tabus sobre a morte e os mistérios da vida. Testemunhos surpreendentes e directos que nos inspiram e nos conduzem pelo caminho de quem perdeu um ente querido.

Através de Inês de Barros Baptista e dos seus diálogos com pessoas anónimas e personalidades conhecidas, recebemos sinais de esperança, força e amor.

Com prefácio e pós-fácio de uma psicóloga e de um padre, este livro pretende chegar até nós sem máscaras mas com muito carinho.

Feira SALOIA

6 Junho 2010
9 às 19 horas

Reconstituição da feira saloia de S. Pedro de Penaferrim dos anos 30 do séc. XX

Produtos agrícolas
Pão com chouriço
Chitas - Trapologia
Passeios de burros
Velharias - Cestaria
Vinhos - Doces



Promovida, no âmbito das «Feiras Temáticas», pela
JUNTA DE FREGUESIA DE SINTRA
(S. PEDRO DE PENAFERRIM)

organizada pela
COMISSÃO DAS FESTAS DE N.ª S.ª DO CABO ESPICHEL
NA FREGUESIA DE SINTRA (SANTA MARIA E S. MIGUEL)



com a presença do
RANCHO FOLCLÓRICO ETNOGRÁFICO SALOIO DO MTBA

Largo D. Fernando II ~ S. Pedro de Penaferrim



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: "AS SANDÁLIAS DO PESCADOR" (1968)

Género: Drama

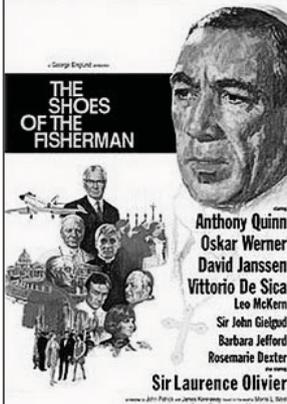
Realização: Michael Anderson

Intérpretes: Anthony Quinn; Laurence Olivier; Oskar Werner; David Jansen; Vittorio De Sica

Duração: 162m

Quatro dias bastaram para desmontar a tramóia. Quatro dias foram mais do que suficientes para deitar por terra uma campanha que vinha a ser arduosa e diligentemente montada ao longo dos últimos cinco anos pelos inimigos da Igreja. Bento XVI, o Papa conservador e retrógrado, o homem frio, distante, antipático e impiedoso, afinal não existe. Como devem sentir-se frustrados todos aqueles que tanto se esforçaram nos últimos anos para construir essa imagem, falsa, do actual Papa. Depois do carismático João Paulo II pensaram os laicos do costume que seria fácil afastar os católicos do novo Pontífice. Eles não ignoram que um rebanho, longe do seu pastor torna-se vulnerável e é facilmente dizimado. Os lobos sabem-no e estão alerta. Conscientes das calúnias que tinham vindo a divulgar, estes lobos de que falo, entraram em pânico quando foi anunciada a visita de Sua Santidade ao nosso país. (Santidade, e não "eminência, Sr. Primeiro-Ministro). Eles sabiam perfeitamente que a presença do Papa em Portugal e o seu contacto com os portugueses iria desmentir tudo quanto de calunioso tinham vindo a divulgar sobre a sua personalidade. Mentiram deliberadamente e os portugueses

iriam inevitavelmente ficar a sabê-lo. Desesperados, e sob o pretexto do laicismo do Estado, tentaram que a visita Papal fosse um fracasso em termos de adesão popular. As críticas à decisão do governo em conceder tolerância de ponto aos trabalhadores da função pública durante a visita do Santo Padre, são reveladoras do nervosismo



que se apoderou deles. A mentira tem perna curta e eles sabiam que iam ser desmascarados.

O Papa esteve durante quatro dias em Portugal, onde foi entusiasticamente recebido, e o êxito da sua visita superou largamente as expectativas mais optimistas. Os portugueses

aderiram em massa, foram até ele e descobriram um Bento XVI que poucos conheciam. A timidez cativante, porque real e sincera, a bondade do seu sorriso, a serenidade, a simpatia, a beleza e profundidade das suas catequeses calaram fundo no coração de todos quantos tiveram a felicidade de o ver pessoalmente ou através das imagens televisivas. Há um ditado antigo que diz que "os cães ladraram, mas a caravana passa". A caravana passou, tranquilamente e em festa, resta agora saber se os cães se irão finalmente calar ou se, pelo contrário, irão continuar a ladrar. Se bem os conheço irão continuar a ladrar sim, mas agora ladrarão no deserto, apenas para algumas serpentes que por ali rastejam.

Ainda com as imagens da recente visita de Bento XVI ao nosso país, bem presentes na minha memória, pareceu-me interessante recordar um filme realizado em 1968, e que tem a figura de um Papa, como personagem principal. Trata-se de "As Sandálias do Pescador", um filme que, sem que o realizador suspeitasse, viria a revelar-se profético, dada a semelhança entre esta história de pura ficção, e uma outra, esta real, que viria a acontecer dez anos mais tarde no seio da Igreja.



Kiril Lackota é um arcebispo russo, que esteve detido durante 20 anos num campo de concentração na Sibéria, onde, condenado a trabalhos forçados, foi vítima de torturas e sujeito ao mais variado tipo de pressões, para renegar a sua Fé. O arcebispo manteve-se sempre firme e nunca cedeu. Inesperadamente, um dia é libertado e conduzido à presença do presidente soviético, um dos seus antigos verdugos, que o informa que a sua libertação foi negociada e que será de imediato conduzido para fora do país.

Chegado a Roma Kiril Lakorta é levado para o Vaticano e é recebido, com a maior cordialidade, pelo Papa, que decide, elevá-lo à dignidade cardinalícia. O arcebispo implora-lhe que não o faça, mas sem

sucesso. Entretanto o Papa morre repentinamente e o conclave, após vários escrutínios, não consegue chegar a um consenso sobre a escolha de um novo Pontífice. É então que os olhos do cardeais se viram para Kiril que, contra sua vontade, acaba por ser eleito. Sob o nome de Kiril I o novo Papa inicia o seu pontificado num mundo em convulsão e à beira da guerra. Este Papa, que veio de longe, e interrompeu uma série de cerca de 400 anos de Papas italianos, é uma lufada de ar fresco no tradicionalismo e conservadorismo de alguns sectores da Curia Romana, que começam a inquietar-se. A dificuldade em impor as suas ideias e o seu estilo, fazem-no por vezes sentir-se um homem só e amargurado, mas não desiste.

Sabendo que a sua intervenção pode ser decisiva para impedir a guerra iminente, encontra-se em terreno neutro com os responsáveis pelos países beligerantes e promete que tudo fará para conseguir a paz. O que se segue demonstra a dimensão de um homem corajoso e excepcional.

Em 1978, dez anos após a realização deste filme, a cadeira de S. Pedro foi ocupada por um Papa que veio de longe, também ele oriundo do leste da Europa e perseguido pelo poder comunista e também ele a interromper um período de mais de quatro séculos de papados italianos e a ser decisivo nas grandes mudanças que aconteceram no mundo. O cinema também pode ser profético. Ou inspirador, quem sabe?

Ficha Técnica

Jornal Cruz Alta

Avª Adriano Júlio Coelho - Estefânia - 2710-518 SINTRA
:: cruzalta@paroquias-sintra.net ::

Publicação mensal da



Paróquia de Santa Maria e São Miguel

Paróquia de São Martinho

Paróquia de São Pedro de Penaferrim

Direcção:

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

Jornalista:

Guilherme Duarte

Colaboração:

Rui e Diana; Matilde Carvalho;
Diác. António Costa; Inês Chiolas;
Graça Camara de Sousa; Elsa Tristão;
P. António Ramires; António Luis Leitão;
Cristina Martinez; Fernanda Ventura;
Miguel Forjaz; Isabel Wemans;
Leonor Wemans; Helena Diniz;
Maria João Bettencourt; João Reis.

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

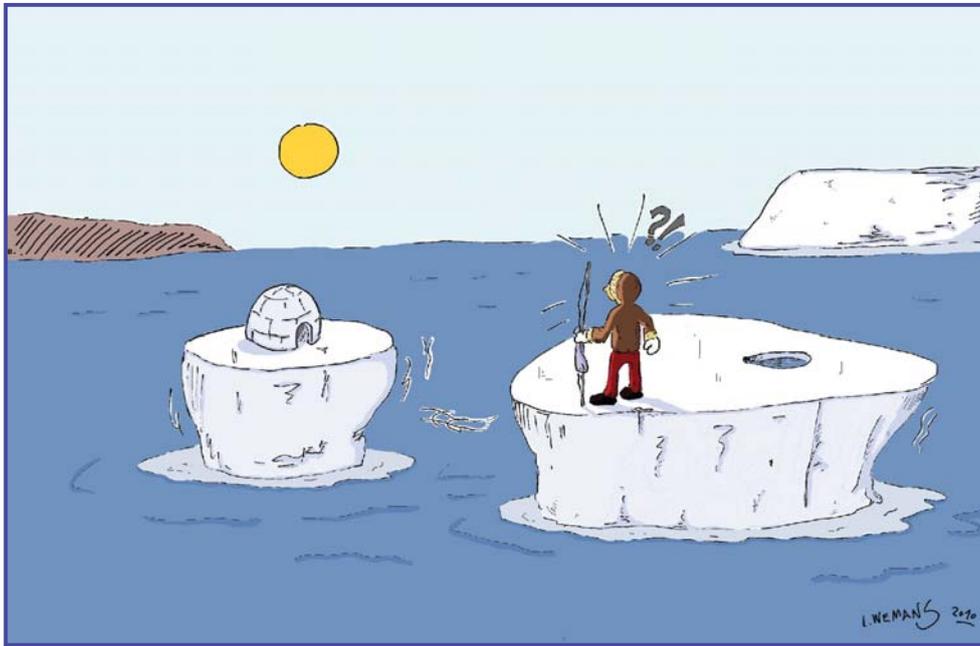
Impressão:

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



PEQUENAS HISTÓRIAS

Leonor Wemans

AQUECIMENTO
GLOBAL

Pequenos Escritores

Trabalho colectivo de alunos do 3º ano do Colégio a Nova Formiguinha

Maria Papoila

Era uma vez uma rapariga chamada Maria Papoila que vivia numa casa simples e, trabalhava no campo. Ela era bonita, com bochechas rosadas como papoilas.

Um dia, bateram à porta e ela abriu. Viu um criado real que lhe disse que, como ela era alegre e cantava muito bem, iria viver no palácio do

rei para o animar. O rei andava sempre triste e mal-humorado.

Lá foram os dois para o palácio. As aias vestiram-na com roupas caras e jóias e ela deixou de usar o vestido de chita e as botas de atacadores.

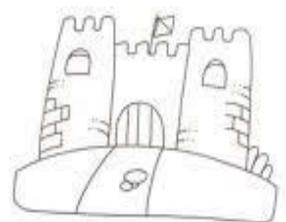
O rei quando a ouviu cantar ficou animado e bem dis-

posto.

Mas, Maria Papoila começou a andar triste porque ouvia as conversas sobre as guerras e os impostos que o rei usava para o povo.

Certo dia, o rei descobriu a tristeza dela e ofereceu-lhe várias coisas, até um palácio de cristal com tecto de ouro. Mas, ela continuava triste

porque não gostava de ver injustiças e então, fugiu numa noite de tempestade. Quando acordou, estava em cima de uma pedra e, viu uns meninos pobres a chapinhar nas poças. Um deles deu-lhe um pedaço de pão e ela começou a cantar para a aldeia inteira. Voltou a ser alegre e feliz.

A Saúde
Num Só Lugar

especialidades médicas
análises clínicas
imagiologia

tudo por si

A Cintramédica é uma clínica de diagnóstico

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

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

 21 910 00 80

faça a sua pré-marcação online:

cintramédica.pt

 cintramédica

