



Publicação mensal da  
Unidade Pastoral de Sintra

# Cruz Alta

Julho/Agosto  
2010

Edição nº 75 - Ano VIII  
Director: P. António Ramires

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

## 10 de Junho - Peregrinação ao CRISTO-REI



### *Santos Populares*

(pág. 9)

"Há festa em Portugal  
São os Santos Populares  
Da sardinha ao manjerico  
Os cheiros andam pelos ares".





Editorial  
Zé Pedro Salema

## “Escuridão”

Há algum tempo tive oportunidade de ler um livro de Madre Teresa de Calcutá, e ficou-me gravado na memória uma passagem da sua vida, em que ela a definia como de “um momento de escuridão.” Marcou-me profundamente!

Meditei muito e não consegui atingir o verdadeiro alcance desse momento de sofrimento desta que foi Santa. Já analisei muitos estados de espírito, em que algo do género poderia assemelhar-se a solidão. Mas “escuridão” parece-me muito mais forte!

E quando se tem a coragem de dizer que todo este sofrimento se resume à “ausência de Deus”, então começo a perceber que para esta mu-

lher, que viveu toda a sua vida em humildade, virada para os pobres e famintos, para os doentes e rotos, para gente que sofria de verdade, então o significado de “viver em escuridão” tem um profundo sentimento de angústia, de quem sempre procurou fundamentar a sua vida confiante na entrega total a Deus, e que sente, tão fortemente, a fraqueza de quem está a ser posta à prova e sabe que a nossa vida só é conseguida, só tem verdadeiramente razão de ser, se Deus fizer parte dela.

Com tanta fé que possuía, sentir que Deus a abandonava, que estava ausente, exprimir com tanta clareza o que lhe vai na alma, só nos pode



causar admiração e respeito. E sobretudo vontade ter um pouco da sua fé. E do amor que ela tinha por se entregar a Deus, em todas aquelas crianças que a rodeavam, e a quem ela dedicou toda a sua vida.

*“Meu Deus, que a minha escuridão seja sempre iluminada pela Luz que vem de Ti.”*



Os Nossos Padres  
P. António Ramires

## “E vós quem dizeis que Eu Sou?”

No final do ano pastoral, será bom determo-nos um pouco na passagem do evangelho de S. Lucas (capítulo nove, versículo dezoito a vinte e quatro) proclamado no passado Domingo, XII do Tempo Comum.

A meio de uma etapa de uma caminhada que Jesus faz com os seus discípulos, resolve o Senhor pôr duas questões: “Quem dizem os outros que Eu sou?” e “E vós, quem dizeis que Eu sou?”

Jesus sentia, certamente, que a compreensão que as multidões estavam a ter d'Ele, não era a que Ele pretendia e que, possivelmente, até os próprios discípulos não estavam a entender quem Ele era e qual a Sua missão, e por isso esta espécie de prova oral com duas perguntas.

À primeira pergunta “Quem dizem as multidões que Eu sou?”, os discípulos facilmente lhe dizem o que ouvem dizer. No entendimento do povo, Jesus era apreciado como uma figura importante, um grande profeta! Falava bem e com autoridade, realizou gestos provocadores de espanto e comoção. Jesus está reduzido,

na visão da multidão, a uma figura simpática. E Jesus fica a saber que muito mal o conhecem ainda.

A segunda pergunta é pessoal, “E vós, quem dizeis que Eu sou?”. Jesus espera uma resposta do coração, que torne claro quem Ele é, para cada um deles! Pedro, em nome do grupo, dá a resposta certa, mesmo que esteja longe de saber o alcance do que está a dizer “Tu és o Messias de Deus!”, exclama. Como se percebe, Pedro respondeu a partir da sua amizade, da sua escuta, da sua vivência e convivência com Jesus. Pedro dá a resposta da Fé. Não uma resposta já dada pelos outros, mas uma resposta dada em comunhão com os outros, na escuta e no seguimento de Jesus!

Talvez, também para nós, não nos seja difícil responder à primeira pergunta. Sabemos que Jesus é, para muitos homens de hoje, uma figura ilustre do passado, uma referência moral de grandeza incomparável, um profeta, com palavras de sabedoria, que nos podem inspirar na arte de ser pessoa.

Mas não é essa visão

global, que Jesus espera, ao perguntar a cada um: “E tu, quem dizes que Eu sou? Quem sou Eu para ti?”

Trata-se de uma pergunta que implica a nossa relação com Jesus. Pede uma resposta pessoal, fruto da nossa intimidade e da nossa amizade, da nossa vivência e convivência com Ele.

Estamos quase em tempo de férias, com o Ano Pastoral praticamente concluído. E esta paragem deveria constituir uma oportunidade, para ver e rever o caminho feito e deixarmos-nos interrogar, em que medida o nosso conhecimento, isto é, a nossa relação íntima, pessoal e vital com Jesus, cresceu ou não, na comunhão com Ele e com todos os seus discípulos.

Seria bom que este tempo de férias fosse aproveitado para recordar as palavras, isto é, para levar ao coração todas as palavras que ouvimos de Jesus e acerca de Jesus. Um tempo de interiorizar, de aprofundar e de favorecer o nosso conhecimento íntimo, pessoal e amoroso de Jesus, porque a pergunta fica no ar: “E tu, quem dizes que Eu Sou?”.



A Melhor Parte  
Diácono João Jerónimo

## A Eucaristia (1.ª parte)

*O que é a Eucaristia.*

Como se se pudesse explicar o Amor!? Assim é com a Eucaristia, mais do que se explicada é para ser vivida.

A Eucaristia instituída por Jesus, “Lc 19-20 - E tomou um pão, deu graças, partiu e distribuiu-o a eles, dizendo. “Isto é o meu corpo que é dado por vós. Fazer isto em minha memória”. E, depois de comer, fez o mesmo com o cálice, dizendo: “Este cálice é a Nova Aliança em meu sangue, que é derramado em favor de vós”.

É este o sinal maior do Amor.

A Eucaristia é Dom de Deus ao homens através do Seu Amado Filho.

A Eucaristia é ao mesmo tempo e inseparavelmente, o memorial sacrificial em que se perpetua o sacrifício da cruz e o banquete sagrado da comunhão do Corpo e Sangue do Senhor.

Através da Eucaristia, Cristo se faz presente em cada altar do Mundo para possibilitar ao homem poder viver já aqui pedaços de Céu, viver já aqui O Reino de Deus.

É através da Eucaristia, que os homens tocam e são tocados por Cristo, nesta vivência interactiva com o Senhor e seus irmãos através do Baptismo.

Muitos se converteram através da Eucaristia, a este propósito, gostaria de partilhar convosco a minha experiência.

Até aos meus 28 anos, fui ateu convicto, tendo entrado na Igreja só para realizar o meu sacramento matrimonial e baptizar os nossos dois primeiros filhos, uma atitude assumida por tradição e de fazer vontades.

Quando o nosso filho mais velho entrou na catequese, por vontade da minha mulher, pedindo-me que era importante acompanhar o nosso filho à missa. Para que não se sentisse desacompanhado ou diferente, lá lhes fiz a vontade não só a ele mas também à minha mulher.

Não foi fácil desmontar em mim tudo que tinha construído no meu coração ao longo dos anos, uma vida sem Deus.

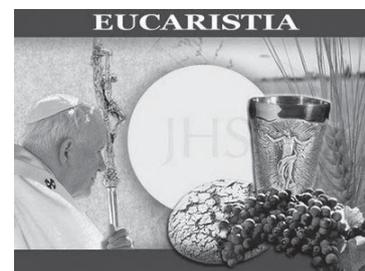
O que ouvia, o que sentia durante a Eucaristia era Cristo a falar-me de um projecto de Amor, de um caminho para a felicidade.

Até que me dei conta de que durante a Eucaristia comparava a minha vida com esse Projecto, o Projecto de Deus, e o meu que ficava muito aquém.

Foi o início de uma longa caminhada que até este momento me trouxe até junto de vós. O Senhor quer que faça o que resta deste caminho convosco, não sei até quando.

Só sei que descobri a pérola da minha vida, e fico feliz em poder gastá-la ao serviço do meu Senhor, nos meus irmãos.

Para o crente a Eucaristia é o centro de sua vida, converge para Ela como alimento espiritual, e como alimento, substância do seu ser, é a sua força que o lança para o mundo, para a evangelização para a sua própria conversão. Por isso ele também se oferece a Deus, aliada ao sacrifício do Seu Filho. Assim nos ensina o Concílio Vaticano II “Pela Participação no sacrifício eucarístico de Cristo, fonte e centro de toda a vida cristã, os fiéis oferecem a Deus a vítima divina e a si mesmos juntamente com ela”.



(continua  
no  
próximo  
número)

 **Procissão das velas**  
Guilherme Duarte

## Sintra aos pés de Nossa Senhora

Foi na noite de 28 de Maio passado que se realizou a tradicional e sempre tão bonita e comovente cerimónia da procissão das velas que, este ano, partiu da igreja de S. Martinho e terminou, como no ano passado, na igreja de Santa Maria. Mais de uma centena de fiéis, indiferentes às dificuldades do percurso, não temeu o cansaço e percorreu a subida íngreme e longa que separa os dois templos, de vela acesa na mão, cantando e rezando em louvor da Virgem Mãe. Não há dificuldades, nem canseiras, que vençam a Fé e o amor por Nossa Senhora, realidade que uma vez mais, ficou bem patente nessa noite de 28 de Maio.

O percurso, sempre em subida acentuada, era difícil de percorrer, principalmente para

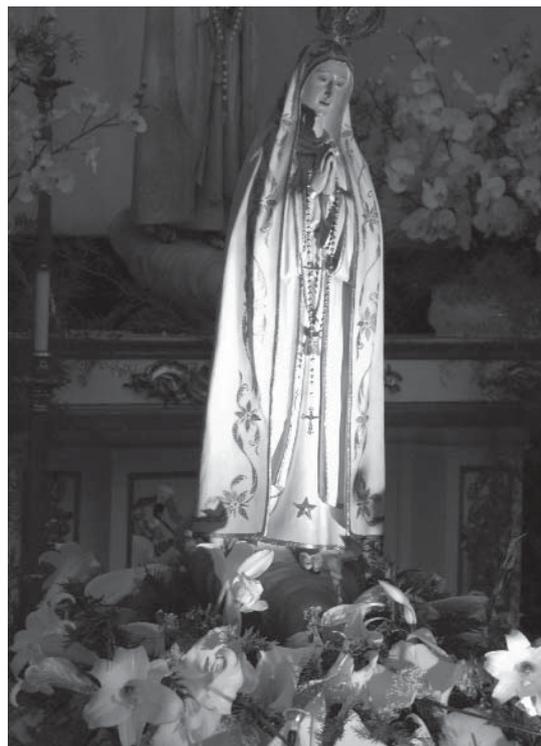
as pessoas mais idosas, mas não assustou nem demoveu a vontade que todos tinham de acompanhar e louvar a imagem da Senhora, "mais brilhante do que o Sol", como diziam os pastorinhos. A rua das Padarias, a rua da Ferraria, a Sabuga e finalmente a longa rampa de acesso à velhinha e bonita igreja de Santa Maria, foram nessa noite os caminhos da Fé que nos aproximaram, ainda mais, da nossa querida Mãe do Céu.

Terminada a procissão, o templo encheu-se para a celebração da Eucaristia, durante a qual se procedeu à investitura de 6 novos acólitos e à renovação das promessas dos acólitos mais antigos.

Foi uma noite muito bonita, marcada pela grande devoção a Nossa Senhora que, certamente, ficou feliz por ver os



seus filhos de Sintra reunidos à sua volta. No final das cerimónias todos regressaram às suas casas com as almas em festa, e para ajudar, o caminho tornou-se bem mais fácil de percorrer.



**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](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 • Polideportivos  
Indústrias • Moradias • Jardins • Estádios • Protecção da Natureza • Agro-Pecuária

**PAINÉIS PLASTIFICADOS**

MELHORES VEDAÇÕES UM INVESTIMENTO COM TODA A SEGURANÇA

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

### É tempo de regressar

Este é provavelmente o último artigo desta série de relatos em Missão. Na altura em que este jornal estiver a ser impresso, se Deus quiser, já estaremos de volta a Portugal.

Foram quase dois anos de trabalho, alegria e especialmente de “ser presença” junto do povo moçambicano. E este “ser presença” foi importante, pois na despedida que a comunidade do Guiúa nos realizou, notámos que conseguimos isso. O povo Moçambicano, tal como já tínhamos informado anteriormente, é um povo alegre e que se exprime muito através de danças e cantos. No Domingo em que foi realizada a despedida oficial à comunidade do Guiúa, as oferendas

(simples como a pobreza deles) chegaram-nos através de cantos e danças. Apesar da tristeza manifestada por algumas pessoas, as danças e os cantos eram obrigatórios: “Papá Rui vai embora, deixa

saudades. Mamã Diana vai embora, deixa saudades.”

Depois, como povo ritualista e formal, seguiu-se o momento dos discursos, onde agradeceram por este tempo partilhado juntos, pelo tra-

balho realizado, e saudações da Comunidade do Guiúa para toda a família, amigos e conhecidos.

Por isso aqui fica esta saudação para toda a Unidade Pastoral de Sintra. Obrigado

pelo vosso acompanhamento, obrigado pelo vosso apoio, obrigado pela vossa oração. Kanimambo! Nzi Bonguile!

Estaremos juntos em breve!




**TAVERNA DOS TROVADORES**

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

Telefone/Fax 21 923 55 43  
Telemóvel 98 705 05 38



## Notícias de Angola

Inês Chiolas

### De volta à aldeia

Aproveitámos os 15 dias de pausa lectiva para regressar à aldeia de Freixiel, no interior da província da Huíla, e acompanhar o trabalho que os professores têm feito.

Foi impossível não voltar a sentir a magia daquela terra. Ficámos muito contentes por verificar que os professores estavam a aplicar alguns conhecimentos que lhes transmitimos, e que queriam ter mais formações connosco pois ainda tinham dúvidas. A humildade é uma característica muito forte naquela terra. As crianças, vimo-las a brin-

car com paus a fazer de volantes de motas, com pedras a fazer de cozinha, e com embalagens de metal e plástico que transformam em carros, motas e camiões. Elas andam maioritariamente sujas e descalças mas felizes, pois encontram a felicidade nas pequenas coisas.

No dia da criança demos-lhes lápis e borrachas e elas adoraram. Demos a outras iô-iôs que até eram cobichados pelos jovens de 18 anos. Eles nunca tinham visto este brinquedo. As crianças, ape-

sar do pouco que têm, sabem partilhar. Na escola, emprestam o único lápis que têm e a lâmina para afiá-lo, uns aos outros.

As pessoas mais velhas também nos tocam com a sua humildade e simplicidade e até nos comovem com as suas palavras. Nós voltámos a falar com um ancião de Freixiel que demonstra sempre disponibilidade para nos contar as histórias que lá vivenciou. Ele contactou com os portugueses que lá estiveram entre os anos 60 e 70, e demonstra

*“Foi impossível não voltar a sentir a magia daquela terra”.*

um grande afecto em relação ao nosso país.

Na sua simplicidade ele pediu-nos para rezar por ele no santuário de Nossa Senhora de Fátima. Naquele meio, para além das experiências humanas, também vivemos o verdadeiro sentido de poupar água. Não existe água canalizada, por isso é aproveitada quando chove, guardando-se dentro de barris, e é trazida do rio, quando não chove. Por não haver água potável, esta

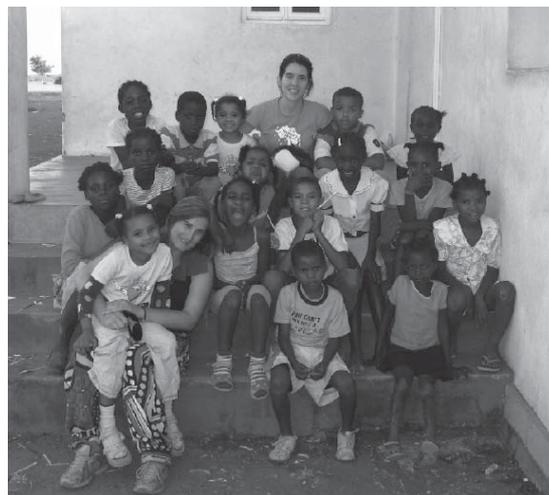
tem de ser fervida para beber.

É neste meio que damos valor às pequenas coisas do dia-a-dia que normalmente não damos importância. Como aqui não há recursos, temos de os criar. Com os professores elaborámos materiais didácticos a partir de rolos de papel, caixas de papelão, embalagens...

Foi com estes materiais que lhes conseguimos demonstrar algumas actividades pedagógicas para realizar com as crianças. Nas escolas só os professores é que possuem manual escolar das disciplinas, tendo as crianças só um caderno e lápis para escrever. Devido a esta falta de material o professor precisa de ser criativo para estimular as crianças.

É uma realidade bastante diferente em que a vida prática é dura, mas é cheia de afluência que nos faz esquecer os desafios do dia-a-dia.

Deixamos aqui o endereço do nosso blog para quem tiver mais curiosidade em saber e ver a realidade que vivemos: [seremangola.blogspot.com](http://seremangola.blogspot.com)




*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: [boticadaterre@sapo.pt](mailto:boticadaterre@sapo.pt)



## Consultório Médico

Miguel Forjaz, Médico

### Angina de Peito

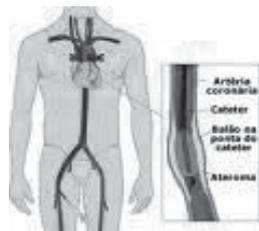
Nome vulgar que traduz doença das artérias coronárias.

Estas artérias rodeiam o coração, fornecendo-lhe o sangue com oxigénio de que este órgão necessita para contrair e bombear o sangue, num movimento ininterrupto durante toda a nossa vida.

Esta doença caracteriza-se pela acumulação de depósitos de gordura nas paredes internas dessas artérias, estreitando-as, dificultando a passagem do sangue. Estes depósitos de gordura, chamados geralmente ateromas, formam-se e desenvolvem-se de forma gradual ao longo da vida. Este processo, que tem um nome genérico de aterosclerose, pode localizar-se em qualquer artéria do nosso organismo.

Quando se vai instalando a obstrução gradual de uma artéria coronária, ou seja, quando o fluxo sanguíneo dessa mesma artéria se vai

reduzindo, pode desenvolver-se uma isquémia, o que quer dizer redução do fornecimento de sangue às células. A causa mais frequente de isquémia do miocárdio (músculo do coração) é a doença das artérias coronárias, e as suas principais complicações são a angina de peito (angor



pectoris), e o enfarto do miocárdio. Daí, a preocupação em prevenir esta doença, evitando-se os factores de risco, como os hábitos do tabaco, as gorduras na alimentação, reduzindo ou corrigindo os valores no sangue dos lípidos (colesterol,

LDL, e HDL, etc), e estimulando o exercício físico.

Como se sabe, nos países desenvolvidos, as doenças cardiovasculares são a principal causa de morte, sendo destas a doença das coronárias a mais frequente.

#### Sintomas

A angina de peito caracteriza-se pelo aparecimento de uma dor, ou pressão, localizada no tórax, por baixo do esterno que pode irradiar, geralmente, para o ombro ou braço esquerdos. Pode surgir após o esforço físico, ou uma emoção, abrandando, ou desaparecendo com o repouso. Pode durar uns minutos. Alivia geralmente com um vaso dilatador, um comprimidinho que o doente coloca debaixo da língua por a absorção do mesmo ser mais rápida. Mas existe a isquémia silenciosa, ou

seja, poderá desenvolver-se uma isquémia nas coronárias sem dor. Sem sintomas, se a situação se arrastar, poderá ocorrer de forma imprevista um enfarto do miocárdio, situação clínica grave que obriga a internamento urgente.

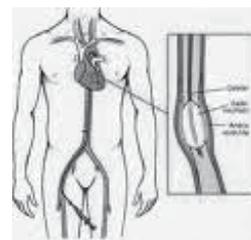
#### Diagnóstico

O electrocardiograma simples não é o suficiente, devendo realizar-se a prova de esforço. Quando existem dúvidas terão de realizar-se outros exames, como os estudos com isótopos radioactivos, a coronariografia e outros.

#### Prognóstico e Tratamento

Quanto mais forem as artérias coronárias afectadas ou mais grave for a obstrução, mais desfavorável será o prognóstico.

O tratamento depende da gravidade da situação clínica. Quando os sintomas



relacionados com a dor são ligeiros, de fraca intensidade, e estáveis, devem ser corrigidos os factores de risco, apontados acima, e o doente deverá tomar medicação adequada, concretamente vasodilatadores e anticoagulantes, como a aspirina e outros ainda mais eficazes, no sentido de reduzir ou prevenir a isquémia e, conseqüentemente, os sintomas.

Se o tratamento médico não resultar ou se, se verificar o risco de obstrução, está indicada a cirurgia, concretamente a cirurgia de derivação (bypass) das coronárias, ou a angioplastia, uma técnica efectuada através de um cateter que a tenta eliminar.



## Nutrição

Elsa Tristão, Nutricionista

### MAIS MITOS....

“FAZER JEJUM EMAGRECE”

O jejum pode ser muito perigoso para o organismo, pois numa forma de defesa, o metabolismo torna-se mais lento e a perda de peso não ocorre de maneira normal, ou seja, além de fazer mal à saúde, a perda de peso é basicamente às custas da perda de líquidos celulares e massa muscular, e portanto não é eficaz. O que ocorre é justamente o contrário, no retorno à dieta normal, o organismo recupera e passa a aumentar o peso, tentando manter uma reserva maior de energia armazenada (gordura) para se prevenir no caso de um próximo jejum.

“NÃO COMER HIDRATOS DE CARBONO EMAGRECE”

Uma dieta com restrição de HC deixa de fornecer o

combustível principal para o corpo gerar energia. A forma de defesa do organismo para compensar a falta do alimento é retirar esta energia de suas reservas (glicogénio do músculo e do fígado). É verdade que a perda de glicogénio muscular, pode levar a uma perda de água, e conseqüentemente perda de peso, mesmo em curto espaço de tempo, mas no retorno à dieta normal ou habitual, o músculo recupera e o peso aumenta. E a gordura nesta história? Em curto prazo, continua intacta, no mesmo lugar. O factor mais prejudicial decorrente da retirada total dos hidratos de carbono da dieta é a adaptação inicial, que ocasiona hipoglicémia. A queda do açúcar no sangue diminui as funções cerebrais ocasionando apatia, sonolência, perda de memória, perda do poder de concentração e muita dor de cabeça. Em alguns casos,

desmaios com risco de acidentes.



“COMER HIDRATOS DE CARBONO À NOITE ENGORDA”

Na verdade não são os hidratos de carbono que engordam e sim seu acompanhamento. Alguns destes alimentos apresentam em sua composição uma quantidade grande de gorduras, o que aumenta seu valor calórico e faz engordar. A dica é consumir hidratos de carbono ricos em fibra e pobres em gordura, principalmente pelo facto de necessitarmos de uma quantidade menor de energia neste período. O que vale é

diminuir a quantidade de todos os grupos de alimentos à noite e não apenas dos hidratos de carbono, pois comparando com a proteína, a quantidade de calorias por grama é a mesma. Além de diminuir as quantidades totais da última refeição do dia, a composição é um factor importante para manter o peso. Se o prato da noite for basicamente com hidratos de carbono, com pouca ou nenhuma proteína (carnes ou queijos) e ainda sem fibras (legumes e verduras), a absorção dos hidratos de carbono fica muito facilitada e o nível do



açúcar no sangue aumenta rapidamente. Enquanto o nível de açúcar está alto, o organismo utiliza esta fonte de energia e inibe a utilização de gordura corporal como forma de energia. Durante o sono, o nosso corpo usa mais gordura corporal do que açúcar dos músculos e do sangue como forma de energia, e o ideal é permitir que o organismo trabalhe da forma natural. Cuidado com a composição e com a quantidade do jantar. Equilíbrio é a palavra-chave.



## Notícias N. Srª do Cabo

Helena Diniz



### Salão de S. Miguel vestiu-se de chita

Chita deriva da palavra "chint" que significa pinta ou mancha em hindu, já que foi na Índia que terá sido criado este tecido. Na Europa a estampagem começou no século XV e foi muito usado em Portugal devido ao seu baixo preço. A primeira fábrica surgiu em Azeitão no ano de 1775. As cores vivas e as estampas floridas destinam-se a disfarçar as imperfeições do tecido.

O desfile de vestidos de chita, organizado pela Comissão de Festas de N.ª. Sr.ª do Cabo Espichel, num singelo tributo à Dr.ª Maria de Lurdes Cintra, decorreu no Salão Paroquial de S. Miguel, a 30 de Maio pelas 15h, com o objectivo de angariar fundos.

As instituições foram representadas pelas concorrentes que a seguir se identificam:

#### Aldeia de Santa Isabel

Fidélia Mendes - Íris Daniela Ribeiro Conde - Inês Maria Ferreira Rocha

#### Associação Cultural, Social e Recreativa de Cabriz

Ana Catarina Almeida Catalino

#### Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos "Os Lobinhos do Vale"

Carla Sofia Gonçalves Cequeira - Sara Cristino Marques

#### Grupo Desportivo e Cultural de Galmães

Ana Catarina Fernandes Gomes

#### Grupo União Recreativo, Desportivo do MTBA

Dora Grilo - Marta Romão - Rita Ferreira - Vanessa Grilo

#### Recreios desportivos do Algueirão

Paula Ângela Barreiros Alves

#### Sociedade Filarmónica Boa União Montelavarense

Alexandra da Fonseca Rodrigues

#### Sociedade Recreativa, Desportiva e Familiar de S. João das Lampas

Raquel Morgado

#### Sociedade Recreativa da Várzea

Tânia Lopes

O júri que não teve tarefa fácil, composto pela Dr.ª Maria Clara Vaz Pinto – Directora do Museu do Traje, pela Modista de alta-costura Maria Teresa Ferreira e pela D. Conceição Pereira, deliberou atribuir: 1º Lugar – Tânia Lopes vestida por Anabela Santos; 2º Lugar – Rita Ferreira vestida também por Anabela Santos; 3º Lugar – Fidélia Mendes Canal com um vestido de sua autoria. A Alexandra da Fonseca Rodrigues que vestia mais um vestido de Anabela Santos foi atribuída uma Menção Honrosa.

Na 2ª parte desfilaram nove vestidos extra-concurso, que já teriam sido apresentados noutros eventos. Todas as participantes foram penteadas e maquilhadas pela equipa da Cabeleireira Rosa Maria Oliveira.

Concluiu-se assim, uma tarde plena de cor, beleza e elegância em que o charme feminino viveu este magnífico tecido.

## Saloios invadiram S. Pedro

Helena Diniz

No dia 6 de Junho, no Largo D. Fernando II em S. Pedro, aconteceu mais uma feira temática – A Feira Saloia – promovida pela Junta de Freguesia de Sintra (S. Pedro de Penaferrim).

A Comissão das festas de N.ª. Sr.ª do Cabo Espichel da Freguesia de Sintra (Santa Maria e S. Miguel), vestiu-se à "Saloio" e recriou uma feira tradicional dos anos 30.

A venda de produtos agrícolas, pão com chouriço,

vinhos, doces regionais, artesanato, velharias, rifas, cestaria, chitas, trapologia, animais, animado com a actuação do Rancho Folclórico Etnográfico Saloio do MTBA, passeio de burro e uma grande dose de boa disposição ajudaram a tornar o ambiente 100% saloio.

Este foi mais um momento para mais tarde recordar e cujo objectivo, de angariação de fundos, foi cumprido.



# MAFEP

segurança contra incêndios

Casal João Félix, Abrunheira

2710 - 029 Sintra

Tel.: +351 219152251

Fax.: +351 219152253

geral@mafep.pt

www.mafep.pt

## Arti Sintra

PORTUGAL

Armazenista de Material de Papelaria e Escritório, Lda.

Consumíveis de Informática

HP, EPSON, LEXMARK, CANON

Rua da Eira, 3 - Armazém 1, 2, 3

Telefone: 21 924 57 21 / 34 79

Lourel

Fax: 21924 34 79

2710-360 Sintra

Email: geral@arti-sintra.pt



## Talho do Zé Maria

de: JOSÉ MARIA LUÍS BICHO

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

Talho - Telef. 21 923 18 24

Residência - Telef. 21 924 06 83

## ADEGA DO FUNDÃO

OS MELHORES VINHOS DA COVA DA BEIRA

AGORA TAMBÉM EM SINTRA

DISTRIBUIDOR: Luis Leitão

Tel./Fax: 219 233 733

Telm: 917 255 226

**75 ANOS** JORNAL DE SINTRA  
1934-2009 *A Informar e a Participar no Concelho*

**CUPÃO DE ASSINATURA**

ASSINE | PARTICIPE

NOME \_\_\_\_\_  
MORADA \_\_\_\_\_  
PAÍS \_\_\_\_\_  
TELEFONE/TELEMÓVEL \_\_\_\_\_  
E-MAIL \_\_\_\_\_  
NOMES E DATAS DE ANIVERSÁRIOS A FIGURAR NO JS Sim  Não

#### PREÇO/ FORMAS DE PAGAMENTO

25 números 7,5€  50 números 15,10€  80 números Estrangeiro - 20,00€   
No Jornal de Sintra  Cheque  Multibanco (do próprio)

Multibanco – Seleccionar – Transferências – Transferências bancárias

NIB – 004553804020024310465

Importância a transferir:  €

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

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



## Notícias dos Vicentinos

Conferência de S. Vicente de Paulo



### A Caridade é inventiva até ao infinito

Talvez sejamos um pouco repetitivos, se não obstinados nas mensagens que tentamos passar nestes artigos, que de uma maneira mais ou menos directa sempre apelam para a vossa generosidade.

Não é por mera "pedinchice" que o fazemos, mas sim porque a montante da Conferência existe uma população de nossos irmãos carenciados, muitos deles com vergonha de recorrerem à generosidade "pública" e que têm como único apoio a Conferência de S. Vicente de Paulo, que para além da ajuda social concretizada pelas visitas domiciliárias, também os suporta materialmente com

pacotes alimentares, vestuário e apoio medicamentoso.

Infelizmente a população de necessitados que conseguimos apoiar é bastante inferior àquela que desejaríamos. Esta situação tem vindo a deteriorar-se, apesar do esforço que diversas organizações estão a desenvolver.

É pois perante este cenário triste e confrangedor que nos atrevemos mais uma vez a vos dirigir, apelando para o vosso sentido de generosidade.

Dar é uma atitude que contém em si uma alegria intrínseca motivada pela ajuda e prática do bem.

Presentemente temos imensas carências e estamos

certos que nos poderá ajudar em algumas.

Assim, se puder contribuir com leite, alimentos não perecíveis, electrodomésticos, peças de mobiliário, camas, etc., pode-nos contactar pelo telefone 912 192 999.

Como alternativa tem a oportunidade de se tornar "Amigo da Conferência" através de uma prestação mensal, semestral ou anual. Para mais detalhes sobre este assunto bastará contactar o número de telefone atrás referido.

Citamos S. Vicente de Paulo "A Caridade é inventiva até ao infinito".



## Poesia

Guilherme Duarte

### Palavras apenas

Enquanto no mundo houver,  
Uma criança que seja  
Que não tenha que comer,  
Deve ser nossa missão  
Lutar para que no futuro  
Não haja bocas sem pão.

Não podemos tolerar  
Que ainda haja crianças  
Sem um tecto que as abrigue,  
Sem uma cama onde dormir,  
Sem roupa para se cobrir  
E sem direito a brincar.

Será que os nossos governantes  
São capazes de dormir  
Sabendo que entre o povo  
Que prometeram servir  
Há gente que passa fome,  
Gente pobre, sem trabalho,  
E sem dinheiro para se tratar?

Garante a Constituição,  
A todos, direito ao pão,  
À saúde, ao agasalho,  
À Justiça e educação  
Ao respeito e ao trabalho.

São lindas estas palavras  
Que todos gostamos de ouvir,  
Mas são palavras apenas,  
E não são para cumprir.



## Poesia

Migalha de pó

### Olhos perdidos

Olhos perdidos, vagueando,  
mãos em busca de outras mãos,  
passos lentos murmurando  
na vida uma breve oração.

Preces mudas que se escoam  
em doce melancolia  
e pelos templos ecoam  
numa estranha harmonia.

Sobre o altar imaculado  
repousa o Mistério da Fé,  
no coração comungado,  
depois levado pé ante pé  
pelas ruas desta vida.

Olhos que procuram abrigo,  
mãos que buscam as Suas mãos,  
e o sorriso do Amigo  
que jamais nega o perdão,

### *Não sei quantas almas tenho*

Não sei quantas almas tenho.  
Cada momento mudei.  
Continuamente me estranho.  
Nunca me vi nem achei.  
De tanto ser, só tenho alma.  
Quem tem alma não tem calma.  
Quem vê é só o que vê,  
Quem sente não é quem é,

Atento ao que sou e vejo,  
Torno-me eles e não eu.  
Cada meu sonho ou desejo  
É do que nasce e não meu.  
Sou minha própria paisagem,  
Assisto à minha passagem,  
Diverso, móbil e só,  
Não sei sentir-me onde estou.

Por isso, alheio, vou lendo  
Como páginas, meu ser.  
O que segue não prevendo,  
O que passou a esquecer.  
Noto à margem do que li  
O que julguei que senti.  
Releio e digo: «Fui eu?»  
Deus sabe, porque o escreveu.

(Fernando Pessoa)

### 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!



## Aconteceu... Festa da Eucaristia , e Jesus foi o "homenageado"

Luis Castro, Isabel Feixeira e Anabela Rodrigues

Queridos companheiros de caminhada da Unidade Pastoral de Sintra,

O dia 9 de Maio passado foi um dia muito especial para alguns irmãos nossos. A Missa das 11h foi inundada pela alegria, entusiasmo e fortes expectativas dos nossos catequizandos. A "nossa" Igreja de S. Miguel voltou a transformar-se em templo de oferta total, em local que perpetua a Última Ceia do Senhor Jesus, dádiva suprema de Deus aos homens. Estava tudo pronto para a Festa da Eucaristia, a Primeira Comunhão de 17 cristãos que fazem caminho nas salas de catequese de S. Miguel (15 do 3º volume e 2 do 4º volume). No ar pairava a presença do Espírito Santo, feita realidade na unidade, entreadada e entregue de uma comunidade para que acontecesse... Festa da Eucaristia! Naquele templo, naquela hora, ganhou pleno significado os três anos de caminhada, o tempo oferecido...

Os nossos corações ainda hoje estão cheios da alegria e paz cristã que aqueles filhotes distribuíram ao longo da Missa. Grande Festa, como só Jesus merece! Ele esteve lá, como em qualquer Missa, mas achamos que naquele dia sorriu mais, rezou mais, cantou mais... cada vez que um dos meninos da primeira fila sorria, rezava, cantava...

No momento da Comunhão lá fora brilhava o sol, mas mais intensa era a Luz de Jesus que inundou aqueles corações virgens, ávidos de receber o Messias, de fazer diálogo vivo com o Corpo de Cristo. Mais intensas eram as nossas emoções que nos impediam de cantar devidamente "Acolhe a Vida". Mais intensos eram os sentimentos de muitos familiares e amigos que preenchiam os bancos da Igreja. Mais intensa soou a música nesse momento. Mais intensa se torna a nossa vida, quando preenchida pela... Sua Vida. Quando tal acontece... acontece Eucaristia!

Para aqueles "filhotes" foi a primeira vez que receberam Jesus, escondido na Eucaristia. Foi uma visita maravilhosa de Jesus. Não pode ser uma visita de passagem, mas o início de uma amizade duradoura que enche de beleza, encanto e Amor verdadeiro o seu crescimento.

A Primeira Comunhão é sempre marcante, aquele momento "mágico", o milagre do encontro com Jesus... E nós, catequistas, para além de termo sido inundados por um turbilhão de emoções e energia positiva, voltámos a receber, de certa forma, a nossa "Primeira Comunhão"... naquele dia!

No dia 9 de Maio, 17 pequenos-grandes corações voaram alto. Corações que foram marcados pelo carimbo de Jesus Vivo, pelo Sacramento mais importante dos sete instituídos por Deus, na Sua Igreja. Foi a Sua presença e energia que os fez cantar com tanta alegria e empenho "Jesus está Vivo, Ele não está morto... Jesus está Vivo, no meu coração"... nos degraus que levam ao Seu Altar.

Não podemos deixar de agradecer aqui ao Pe. António Ramires por ter acompanhado o nosso grupo em vários momentos importantes (incluindo a Festa do Perdão e esta Missa), às catequistas que nos precederam (em 2007-08), Leonor Marques e Cristina Hayes e a outros irmãos da nossa comunidade pelo seu empenho (coro e orquestra das 11h, Pe. Custódio, Diác. João Jerónimo, colegas catequistas, Catarina Torres...). Coloquem estes 17 corações nas vossas orações. Obrigado!



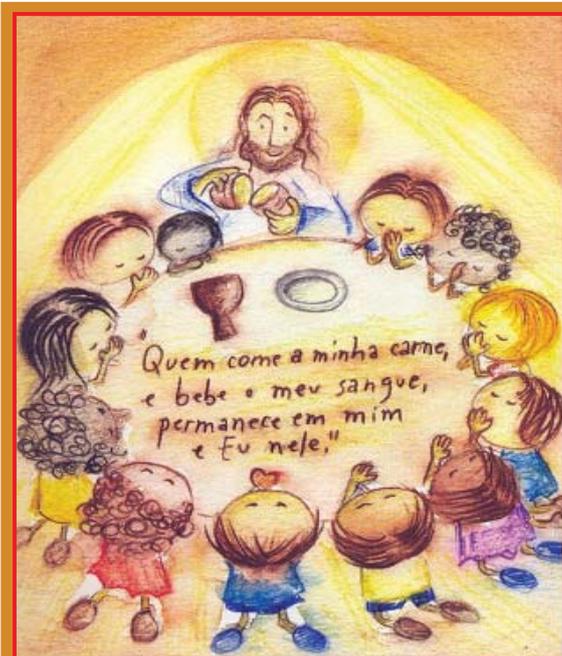
Queridos pais,

Temos apenas duas reflexões: obrigado por nos confiarem os vossos filhos. Levem-nos à Comunhão todos os Domingos.

Com amizade, recebam abraços na Luz daquelas 17 belíssimas velas que, por momentos, iluminaram o Altar da nossa Igreja,

Querido amigo Jesus Cristo,

Entregamos-te estes 17 "filhotes", cristãos preenchidos pela Tua mensagem de Amor, Verdade, Paz e Alegria. Desde o dia 9 de Maio "acampaste" nos seus pequenos corações. Como seus catequistas, "seus pais adotivos na Tua Igreja", escrevemos-te: fica junto deles toda a vida, para que dêem muito fruto. Porque como cantámos no final dessa Missa especial: "Caminharei, caminharei, pela Tua estrada, Senhor. Dá-me a Tua mão, quero ficar para sempre junto de Ti!"



Deixamo-vos com este texto santo, que merece reflexão...

Mensagem de S. João Maria Vianney:

"Porventura já meditámos sobre o amor que devorava o coração do velho Simeão? Tinha pedido a Deus para ver o Salvador de Israel... Passou cinquenta anos à espera... E, logo que José e Maria levaram Jesus ao templo, Deus disse-lhe: "Ei-lo"! Tomando então o Menino nos braços, apertou-o contra o coração inflamado e a arder de amor. Disse, então, a Deus que estava pronto para morrer.

Depois, devolveu o Menino à Mãe. Só pôde retê-lo por um instante.

Mas nós, meus irmãos, não seremos mais felizes que Simeão? Não temos Jesus apenas por um instante: se bem quisermos, podemos tê-lo sempre; Ele não vem somente aos nossos braços, mas ao nosso coração. Ó Homem, como és feliz! Como compreendes mal a tua felicidade! Se a compreendesses bem, não poderias viver, mas morrerias de amor. Ó bondade imensa.

Ó minha alma! Como és grande, pois só Deus te pode conter! O alimento da alma é o corpo e o sangue de um Deus! Que belo alimento! A bem pensar, eis o motivo de se entregar por toda a eternidade a este abismo de Amor!...

Quem comunga perde-se em Deus, como uma gota no oceano.

Se lhes perguntarem: Que levais para a vossa casa? Ele poderá responder: "Levo o Céu!". Meus filhos, não há nada tão grande como a Eucaristia. Comparai todas as obras do mundo a uma comunhão bem feita: será como um grão de poeira diante de uma montanha. Ide à comunhão, ide a Deus com toda a confiança! Ide viver d'Ele, para viverdes por Ele...

*A Sagrada Comunhão é um banho de amor"*



## Peregrinação vicarial ao Cristo-Rei

Rita Gonçalves



Que moverá uma Vigararia a dirigir-se ao Cristo Rei num feriado? Isso mesmo! Fé! Foi no passado dia 10 de Junho, que cerca de 21 autocarros, mais ou menos com 50 lugares cada, rumaram ao Santuário do Cristo Rei em Almada para celebrar o encerramento do Ano Sacerdotal.

Vestidos a rigor, cada um com uma t-shirt alusiva a Sintra, deu-se o encontro de cerca de 1.300 pessoas (entre as que foram de autocarro e as que foram na sua viatura) e ainda de todos os Sacerdotes da nossa Vigararia, bem como do Bispo Sr. D. Carlos Azevedo, neste local magnífico que tem vista para a cidade de Lisboa.

Embora em Sintra, a meteorologia não tenha ajudado, no Santuário proporcionou-se um dia fantástico, nem muito calor, nem qualquer gota de chuva. Promoveram-se diversos ateliers, divididos por idades, algumas das actividades foram ouvir algumas histórias didácticas, brincar com

barro, ver um filme. Sendo um encontro católico não podia deixar de ter momentos de oração, proporcionados não só aos adultos, mas também aos adolescentes e jovens. Não sendo tudo com um ar muito sério, tivemos um grupo que abrilhantou o encontro com uma peça de teatro muito inspiradora.

Por último, dirigido mais directamente aos adultos, realizaram-se duas conferências, uma com uma Psicóloga e outra com o Sr. Bispo. Ao longo de todo o dia esteve disponível um sacerdote, numa "carrinha-capela" para quem desejasse celebrar o Sacramento da Reconciliação.



No culminar do dia, participámos todos na Eucaristia campal, sentindo verdadeiramente a motivação que nos acompanhou e acompanha ao longo da nossa vida pastoral: a presença dos nossos Padres e o agradecimento pela sua vocação. No final, com a certeza que somos muitos e que a Vigararia deve manter-se unida, fica o desafio de, quem sabe, repetir o dia e a Peregrinação Vicarial.



## Santos Populares

Helena Diniz

O arraial que decorreu nos dias 10, 11, 12, 18 e 19 de Junho, no Centro Paroquial de S. Miguel, visava mais uma vez, a recolha de fundos para as Festas de N.ª Sr.ª do Cabo.

O Caldo Verde, a sardinha assada, as bifanas e os doces, trouxeram à memória a tradição desta época festiva. Também para tal, contribuíram os grupos que animaram estas noites de festa, oferecendo uma diversidade cultural. Foram eles:

Grupo Coral os Populares do Cacém

Cavaquinhos da Universidade da Terceira Idade de Sintra

Grupo Coral da Casa do Concelho de Resende

Curso de Ballet de Sintra

Real Sport Clube

Demonstração de diversas actividades desportivas e de dança do Progresso Clube

Sociedade Filarmónica "Os Aliados"

Ex-tintos

Laquitos - Grupo Coral Infantil dos Amigos de Queluz

Manta de Retalhos - Grupo de Teatro da Paróquia

Sementinhas - Grupo Coral Infanto-Juvenil

Marcha Popular de Sigo António de Montelavar

Teatro da Catequese de S. Martinho e S. Miguel

Também no recinto as barraquinhas, mostravam antiguidades, rifas, vinhos, doces, brinquedos e flores, onde não faltou o célebre manjerico.

Para matar a saudade até ao próximo ano, aqui fica uma das diversas quadras que

foram lidas por alguns dos que nos visitaram:

"Há festa em Portugal  
São os Santos Populares  
Da sardinha ao manjerico  
Os cheiros andam pelos ares".





**Foto Comentário**  
Guilherme Duarte

## Uma rua pedonal?

Já foi quase há uma década de anos que a Rua Heliodoro Salgado, na Estefânia, foi fechada ao trânsito rodoviário e transformada numa zona exclusivamente pedonal.

Confesso que gosto, particularmente, desse tipo de espaços destinado apenas à circulação de peões e foi com satisfação que, na altura, recebi a notícia dessa alteração. Antevi uma dinamização do comércio naquela zona, com claro benefício para comerciantes e clientes. Enganei-me redondamente.

O comércio, longe de se expandir, continua a sua lenta agonia, mantêm-se fechadas lojas há muito abandonadas, enquanto outras, ainda em actividade, foram sendo compradas pelos chineses. Não tenho nada contra os produtos "made in China", mas a verdade é que a expansão do comércio chinês implica

uma diminuição na variedade e na qualidade da oferta. Pode dizer-se que os objectivos que estiveram na base da criação dessa zona pedonal não foram atingidos. O centro comercial ao ar livre em que se pretendia transformar aquela área, pura e simplesmente não existe. E já passaram cerca de 10 anos.

Não é este, no entanto o único problema da Rua Heliodoro Salgado. A verdade é que, com ou sem comércio fluorescente, aquela artéria continua a ser uma zona pedonal, com acesso autorizado, apenas, a veículos de residentes, e a outros que tenham que ali aceder para trabalhos de cargas e descargas de mercadorias para os estabelecimentos que ali exercem a sua actividade.

A realidade, no entanto, é bem diferente e as regras estabelecidas para a circulação rodoviária naquele local não estão a ser minimamente cumpridas, perante a

passividade das autoridades. Basta demorarmo-nos um pouco por ali para assistirmos a todo o tipo de desrespeito dos condicionamentos em vigor.

São veículos estacionados ao longo da rua, são outros que atalham caminho para não terem que dar a volta pela Portela, outros ainda que levam os automóveis até à porta dos estabelecimentos onde se deslocam. Infelizmente os maus exemplos vêm também de cima, por parte de pessoas que já ocuparam cargos muito importantes neste país e que, talvez por isso, pensem que estão acima da lei. Esta situação, eu testemunhei já mais do que uma vez.

Tudo isto acontece frequentemente perante o olhar indiferente dos agentes da autoridade que pura e simplesmente fecham os olhos a este tipo de transgressões. É preciso rever o que se está a passar na Heliodoro Salgado.

Se é para continuar a ser uma zona pedonal, façam-se cumprir, rigorosamente, as regras e proiba-se o trânsito e estacionamento de veículos que não estejam autorizados a circular por ali. Se é para continuar a ser uma via pedonal, então, que se defendam os peões e não os enganem, levando-os a pensar que aquela área lhes está exclusivamente reservada.

Se, pelo contrário, se concluir que não faz sentido manter a Heliodoro Salgado como uma zona pedonal, então volte-se à situação anterior e abra-se aquela rua ao trânsito rodoviário.

Assim como está actualmente, não é nada e não serve a ninguém... a não ser aos chico-espertos.



## Procissão de 13 de Junho na Abrunheira

Pedro Martins

No passado dia 13 de Junho foi dia de festa para a Unidade Pastoral de Sintra, e em especial para a comunidade da Abrunheira, que recebeu com alegria as imagens de Santo António e de Nossa Senhora, no terreno da futura igreja de Santo António.

Presidiu à celebração o nosso pároco o Padre

António Ramires, que deu especial realce à vida de serviço e entrega de Santo António. A eucaristia finalizou com a "Bênção do Pão de Santo António", relembrando que o pão simboliza a vida e a fraternidade, o Pão

Eucarístico.

Seguiu-se a procissão que percorreu várias ruas da Abrunheira, e onde mais uma vez ficou demonstrada a devoção e alegria com que a população da Abrunheira recebeu as imagens de Nossa



Senhora e de Santo António, enfeitando e preparando com devoção a passagem da procissão.





### 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

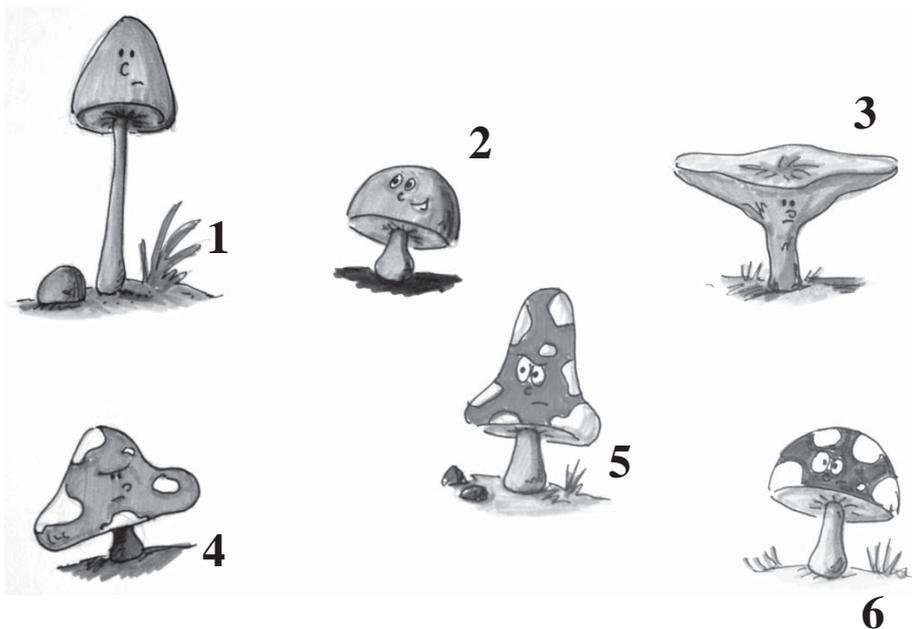
Leonor Wemans

### Uma questão de veneno

Era uma vez uma família de cogumelos. Esses cogumelos viviam num lindo bosque e eram muito felizes. No entanto, mesmo quando se vive num bosque sossegado é preciso tomar cuidado para não se ter encontros desagradáveis. Por isso todas as manhãs a mãe cogumelo recomendava aos filhos cogumelinhos antes de irem para a escola:

- Cuidado, não falem com nenhum cogumelo venenoso! É muito perigoso!
- Ó mãe, mas como é que nós sabemos se um cogumelo é venenoso? – perguntaram os pequenos cogumelos.
- É simples – respondeu a mãe cogumelo – Um cogumelo venenoso nunca se ri. Tem manchas na cabeça e uns olhinhos pequenos. Até logo!

Descobre qual é o cogumelo venenoso. Mas tem cuidado! Não te enganes...



### Anedotas:

Um homem que estava perdido no deserto há três dias ouviu de repente um grito.

Olhando para cima, vê o que pensa ser uma miragem: um esquimó num trenó a conduzir uma equipagem de cães. Para sua grande surpresa, o trenó pára mesmo à sua frente uns segundos depois.

- Não faço ideia porque está aqui, mas ainda bem que o encontro! – diz o homem – Há três dias que ando perdido

Ofegante o esquimó responde:

- Você acha que está perdido? Então e eu?!

A caminho de uma festa, um malabarista é mandado parar por um polícia. O polícia pergunta-lhe:

- O que é que essas facas estão todas a fazer no seu carro?

- Uso-as no meu trabalho

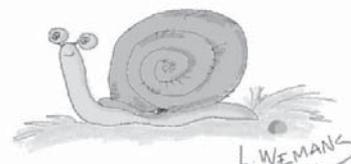
- Ah sim? Como? – Pergunta o polícia desconfiado.

O malabarista sai do carro e começa a atirar e apanhar as facas.

Um taxista que passava comentou para o passageiro:

- Meu Deus como estou feliz por ter deixado de beber! Olhe só o teste que agora nos fazem!

### Descobre as 6 diferenças



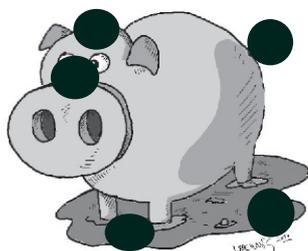
### Sudoku - puzzle

N.º35 -Julho

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

Soluções

### Soluções do número anterior



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



## A nossa Catequese

1.º Volume - S. Miguel

No último dia de Catequese em São Miguel, o grupo do 1.º Volume (Sábado) esteve envolvido numa gincana bíblica com os pais. As crianças ajudaram os pais no questionário e nas perguntas mais complicadas passavam a palavra aos pais.

Foi uma Catequese diferente onde pais e crianças se envolveram com entusiasmo e se divertiram. No fim, juntámos todos os nossos lanches e partilhámo-los num convívio alegre.

Ficam as saudades e a vontade enorme de nos voltarmos a juntar todos no próximo ano catequético.



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

Largo 1º de Dezembro, 10

Telef.:

S. Pedro de Penaferrim - Sintra

21 923 11 31



**Farmácia Marrazes**

Responsável e Direção Técnica de  
Dra. Célia Maria Simões Casinhas

Largo Afonso de Albuquerque, n.º 24 - Estrela  
2710-519 SINTRA

Telef.: 21 923 00 99  
Fax: 21 910 50 45

## Intenções do Papa para:

### Julho

Que em todas as nações do mundo as eleições dos governantes se realizem segundo a justiça, a transparência e a honestidade, respeitando as decisões livres dos cidadãos.

Que os cristãos se comprometam a oferecer em todo o lado, especialmente nos grandes centros urbanos, uma contribuição válida para a promoção da cultura, da justiça, da solidariedade e da paz.



### Agosto

Que os desempregados, os que não têm tecto e os que vivem em grave situação de necessidade encontrem compreensão e acolhimento e sejam ajudados, de forma concreta, a superar as suas dificuldades.

Que a Igreja seja o «lar» de todos, pronta a abrir suas portas a quantos são obrigados a emigrar por causa de discriminações raciais e religiosas, da fome e das guerras.

## Calendário Litúrgico em Julho e Agosto - Ano C

**Dia 4 Jul - DOMINGO XIV do T. COMUM**

LEITURA I Is 66, 10-14c  
«Farei correr para Jerusalém a paz como um rio»

LEITURA II Gal 6, 14-18  
«Trago no meu corpo os estigmas de Jesus»

EVANGELHO Lc 10, 1-12.17-20  
«A vossa paz repousará sobre

**Dia 11 Jul - DOMINGO XV do T. COMUM**

LEITURA I Deut 30, 10-14  
«Esta palavra está perto de ti, para que a possas pôr em prática»

LEITURA II Col 1, 15-20  
«Por Ele e por Ele tudo foi criado»

EVANGELHO Lc 10, 25-37  
«Quem é o meu próximo?»

**Dia 18 Jul - DOMINGO XVI do T. COMUM**

LEIT. I Gen 18, 1-10a  
«Senhor, não passeis sem parar em casa do vosso servo»

LEITURA II Col 1, 24-28  
«O mistério oculto ao longo dos séculos e agora manifestado aos seus santos»

EVANG. Lc 10, 38-42  
«Marta recebeu Jesus em sua casa. Maria escolheu a melhor parte»

**Dia 25 Jul - DOMINGO XVII do TEMPO COMUM**

LEIT. I Gen 18, 20-32  
«Se o meu Senhor não levar a mal, falarei»

LEITURA II Col 2, 12-14  
«Deus fez que, unidos a Cristo, voltásseis à vida e perdoou todas as faltas»

EVANGELHO Lc 11, 1-13  
«Pedi e dar-se-vos-á»

**Dia 1 Ago - DOMINGO XVIII do TEMPO COMUM**

LEITURA I Co 1, 2; 2, 21-23  
«Que aproveita ao homem todo o seu trabalho?»

LEITURA II Col 3, 1-5.9-11  
«Aspirai às coisas do alto, onde está Cristo»

EVANG. Lc 12, 13-21  
«O que preparaste, para quem será?»

**Dia 8 Ago - DOMINGO XIX do T. COMUM**

LEITURA I Sab 18, 6-9  
«Da mesma forma castigastes os adversários e nos cobristes de glória, chamando-nos a Vós»

LEIT II Hebr 11, 1-2.8-19  
«Esperava a cidade, da qual Deus é arquitecto e construtor»

EVANG. Lc 12, 32-48  
«Estai vós também preparados»

**Dia 15 Ago - DOMINGO XX do TEMPO COMUM**

LEIT. I Jer 38, 4-6.8-10  
«Geraste-me como homem de discórdia para toda a terra»

LEITURA II Hebr 12, 1-4  
«Corramos com perseverança para o combate que se apresenta diante de nós»

EVANG. Lc 12, 49-53  
«Não vim trazer a paz, mas a desunião»

**Dia 22 Ago - DOMINGO XXI do TEMPO COMUM**

LEITURA I Is 66, 18-21  
«De todas as nações hão-de reconduzir os vossos irmãos»  
Salmo 116, 1.2

«Ide por todo o mundo, anunciai a boa nova.»  
EVANGELHO Lc 13, 22-30

«Hão-de vir do Oriente e do Ocidente e sentar-se-ão à mesa no reino de Deus»

**Dia 29 Ago - DOMINGO XXII do T. COMUM**

LEIT. I Sir 3, 19-21.30-31  
(gr.17-18.20.28-29)

«Humilha-te e encontrarás graça diante do Senhor»  
LEITURA II Hebr 12, 18-19.22-24a

«Aproximastes-vos do monte Sião, da cidade do Deus vivo»  
EVANG. Lc 14, 1.7-14  
«Quem se exalta será humilhado e quem se humilha será exaltado»

**TEMPO COMUM**





# A Verdade sobre a Caridade

Livraria Nova Terra

Esclarecer os ensinamentos do Papa na sua última encíclica "Caritas in Veritate" é o objectivo do livro "A verdade sobre a caridade".

Esta colectânea de onze

entrevistas inicia-se com uma de carácter geral, seguindo-se um ciclo de dez entrevistas temáticas: Economia, Economia Social, Família, Educação, Demografia, Ambiente,

Imigração, ONU e Política, Tecnologia e Ciência e Bioética.

O livro pode ser encontrado na livraria Nova Terra, no Patriarcado de Lisboa (218 810 568).



## SERVIÇO LITÚRGICO

DE 3 DE JULHO A 31 DE AGOSTO



### JULHO

**Dia 3 – Sábado**

**14:30 – Encontro de Acólitos da UPS em S. Miguel**  
17:00 - Celebração da Palavra em Manique  
17:00 - Missa em Galamares  
19:00 - Missa em S. Pedro  
19:00 - Missa em S. Miguel

**Dia 4 – Domingo XIV do Tempo Comum**

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

**Dia 5 – Segunda-feira - Aniversário do Sr. Padre Custódio**

19:00 - Missa em S. Miguel

**Dia 6 – Terça-feira**

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

**Dia 7 – Quarta-feira**

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

**Dia 8 – Quinta-feira**

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

**Dia 9 – Sexta-feira**

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

**Dia 10 – Sábado**

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 11 – Domingo XV do Tempo Comum - S. Bento**

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

**Dia 12 – Segunda-feira**

19:00 - Missa em S. Miguel

**Dia 13 – Terça-feira**

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

**Dia 14 – Quarta-feira**

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

**Dia 15 – Quinta-feira**

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

**Dia 16 – Sexta-feira - Nossa Senhora do Cabo**

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

**Dia 17 – Sábado**

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

**Dia 18 – Domingo XVI do Tempo Comum**

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

**Dia 19 – Segunda-feira**

19:00 - Missa em S. Miguel

**Dia 20 – Terça-feira**

19:00 - Missa em S. Martinho

**Dia 21 – Quarta-feira**

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

**Dia 22 – Quinta-feira**

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

**Dia 23 – Sexta-feira**

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

**Dia 24 – Sábado**

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

**Dia 25 – Domingo XVII do Tempo Comum**

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 Linhó  
19:00 - Missa em S. Martinho

**Dia 26 – Segunda-feira**

19:00 - Missa em S. Miguel

**Dia 27 – Terça-feira**

19:00 - Missa em S. Martinho

**Dia 28 – Quarta-feira**

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

**Dia 29 – Quinta-feira**

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

**Dia 30 – Sexta-feira**

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

**Dia 31 – Sábado**

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

### AGOSTO

**Dia 1 - Domingo XVIII do Tempo Comum**

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

**Dia 2 – Segunda-feira**

19:00 - Missa em S. Miguel

**Dia 3 – Terça-feira**

19:00 - Missa em S. Martinho

**Dia 4 – Quarta-feira**

17:30 - Missa em Monte Santos

**Dia 5 – Quinta-feira**

09:00 - Missa em S. Pedro e Exposição do Santíssimo

**Dia 6 – Sexta-feira - Transfiguração do Senhor**

09:00 - Missa em S. Miguel e Exposição do Santíssimo

**Dia 7 – Sábado**

19:00 - Missa em S. Miguel

**Dia 8 – Domingo XIX do Tempo Comum**

09:00 - Missa na Várzea  
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 Linhó  
19:00 - Missa em S. Martinho

**Dia 9 – Segunda-feira**

19:00 - Missa em S. Miguel

**Dia 10 – Terça-feira**

19:00 Missa em S. Martinho

**Dia 11 – Quarta-feira**

17:30 - Missa em Monte Santos

**Dia 12 – Quinta-feira**

09:00 - Missa em S. Pedro

**Dia 13 – Sexta-feira**

09:00 - Missa em S. Miguel

**Dia 14 – Sábado**

19:00 - Missa em S. Miguel

**Dia 15 – Domingo - Assunção da Virgem Santa Maria**

09:00 - Missa na Várzea  
09:00 - Missa em Janas  
10:00 - Missa em S. Pedro  
11:00 - Missa em S. Miguel  
12:00 - Missa no Linhó  
15:30 - Missa em Lourel  
19:00 - Missa em S. Martinho

**Dia 16 – Segunda-feira**

19:00 - Missa em S. Miguel

**Dia 17 – Terça-feira - S. Mamede**

15:00 - Procissão em Janas  
16:00 - Missa em Janas em honra de S.Mamede  
19:00 - Missa em S. Martinho

**Dia 18 – Quarta-feira**

17:30 - Missa em Monte Santos

**Dia 19 – Quinta-feira**

09:00 - Missa em S. Pedro

**Dia 20 – Sexta-feira**

09:00 - Missa em S. Miguel

**Dia 21 – Sábado**

19:00 - Missa em S. Miguel

**Dia 22 – Domingo XXI do Tempo Comum**

**Aniversário do Prior**  
09:00 - Missa na Várzea  
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  
15:30 - Missa no Linhó e Procissão de N. Sr.ª da Conceição e S. Sebastião  
19:00 - Missa em S. Martinho

**Dia 23 – Segunda-feira**

19:00 - Missa em S. Miguel

**Dia 24 – Terça-feira**

19:00 Missa em S. Martinho

**Dia 25 – Quarta-feira**

17:30 - Missa em Monte Santos  
21:30 - Reunião do Secretariado do Conselho Pastoral em S. Miguel

**Dia 26 – Quinta-feira**

09:00 - Missa em S. Pedro

**Dia 27 – Sexta-feira**

09:00 - Missa em S. Miguel

**Dia 28 – Sábado**

Missa no Lar de Galamares (horário a definir)  
19:00 - Missa em S. Miguel

**Dia 29 – Domingo XXII do Tempo Comum**

09:00 - Celebração da Palavra na Várzea  
09:00 - Missa em Janas  
09:30 - Missa em Lourel  
10:00 - Missa em S. Pedro  
11:00 - Missa em S. Miguel  
12:00 - Missa no Linhó  
16:00 - Missa em Nafaros - N. Sr.ª da Piedade  
19:00 - Missa em S. Martinho

**Dia 30 – Segunda-feira**

19:00 Missa em S. Miguel

**Dia 31 – Terça-feira**

19:00 Missa em S. Martinho

## Palavras para ler e sentir

Maria Joao Bettencourt

Uma viagem é mais que sair de um local em direcção a outro, é mais que conhecer novas paisagens.

Viajar para um local desconhecido, obriga-nos a abrir os olhos e ver, obriga-nos a escutar.

E assim descobrimos sentires que se encontravam adormecidos.

Todos os dias passava por ela. Ou ela por mim, não consigo precisar de tal forma era rotineiro. Vi-a como parte da paisagem, nada mais.

Um dia, porque assim fui obrigada, resultado de uma estrada cortada por motivo de obras ou outra razão do mesmo tipo, alterei o meu percurso.

O trajecto que fazia todos os dias foi de repente modificado. Atenta às sinalizações e às indicações existentes no caminho, reparei em muitos pormenores que antes me passavam despercebidos.

E ali estava ela. Sempre presente, embora discreta.

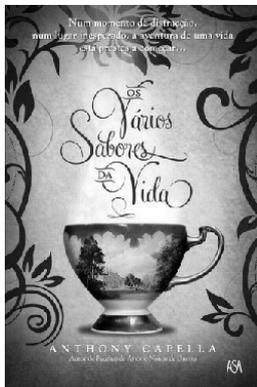
A Vida.

Que tantas vezes nos passa ao lado, pela vista turva de cansaço, pela incapacidade de sentir.

Assim é uma viagem. Aproveitem cada momento para redescobrir o vosso Eu. Para sentir cada célula do vosso corpo, escutar o que vos diz o vosso coração.

### Museu da Inocência de Orhan Pamuk

Na Istambul de 1975 até aos últimos anos do século XX, encontramos uma história de amor e paixão (ou será obsessão?) entre o herdeiro de uma família rica, Kemal e a sua prima afastada, Füsün, de um meio social menos favorecido. Mas Kemal está noivo. Entretanto, Kemal começa a colecionar objectos pessoais e outros que lhe fazem lembrar o seu amor. Esses objectos são tanto um fetiche como um mapa de toda a história. Com o tempo, a compulsão do colecionador acabará por dar origem a um verdadeiro museu, que também permite explorar uma Istambul meio ocidental e meio tradicional, a sua emergente modernidade e a sua vastíssima história e cultura.



### Os Vários Sabores da Vida Anthony Capella

Nos finais do século XIX, Robert Wallis, um boémio aspirante a poeta, aceita a proposta de um comerciante de café para compor um "dicionário de cafés" que capte os seus variados e ricos sabores. Inebriado pelos seus arrebatadores aromas, e pela ainda mais arrebatadora Emily, a filha do mercador, Robert apaixona-se perdidamente. O mundo de Emily é igualmente abalado por esta proximidade: a pouco e pouco, também ela descobre que não é possível despertar alguns sentidos sem desafiar outros. Sem vontade, Robert parte para África em busca da origem do melhor café do mundo. O exotismo do continente africano apanha-o de surpresa. Tudo o que Wallis julgava saber – sobre café, amor e ele próprio – começa a ser posto em causa.

## Água Moura

Graça Camara Sousa

Só no reduzido espaço da Vila Velha e em seu redor existem mais de uma dezena de fontes e fontanários.

Infelizmente, em muitas destas fontes, há muito que a água desapareceu. Mas a memória que está inerente a estes pontos não se pode perder.

Água Moura, pretende resgatar essa memória, invocar as águas e, com elas, todo o património Sintrense.

Água Moura é um espectáculo nocturno de teatro de rua itinerante, que convida os espectadores a partir à descoberta de seis das mais emblemáticas fontes do Centro Histórico da Vila Património da Humanidade e suas "novas estórias de mours encantadas para jograis e trovadores".

Nuno Vicente recriou seis "lendas" que jogam com certos factos históricos ou pitorescos que todos reconhecem como património lendário da Vila de Sintra, às quais juntou mais de uma dúzia

de personagens dos séc. XII ao XVI, que para animar as noites da Vila vão de fonte em fonte, de estória em estória, recriando o ambiente mourisco das mil e uma noites que povoam ainda o espírito desta vila.

Água Moura é uma viagem ao património cultural vivo de Sintra, povoado de saloios e frades de pança, almojarifes e ciganas, judias e beatas, senhores feudais e vendedeiras de fruta: uma mão-cheia de coloridas personagens interpretadas por cinco actores e actrizes, acompanhados por dois músicos que executam, ao vivo cantigas medievais, renascentistas e outras.

Se ainda não embarcou nesta viagem pelo tempo, não deixe de o fazer nos dias 10, 17 ou 24 de Julho. Basta pôr um calçado confortável, vestir uma roupa mais quentinha, juntar-se ao UTOPIA TEATRO no Largo Rainha D. Amélia, às 22 horas e partir com eles rumo às águas!...Pode ser que lhe apareça alguma moura encantada!



## Reflexão

Migalha de Pó

Aprendemos ao longo da vida e avárias lições; desde os bancos da escola onde nos ensinam as letras e os números, a compor frases e resolver problemas, a escrever relatórios, recensões, projectos, a elaborar folhas de Excel e programas de Acess, ou a preparar mapas onde se aplicam sistemas de informação geográfica ou tantas outras coisas que por vezes nem sabemos bem para que irão servir. Mas vamos também aprendendo com a própria vida, e essas são as lições que mais nos marcam. Com elas aprendemos a amar o nosso amigo e também o nosso inimigo. É um exercício de matemática mais difícil, mas não impossível de resolver.

Aprendemos que por muito que nos entreguemos a quem amamos, sempre haverá dor, sempre haverá mágoa, sempre haverá desgosto, porque amar é mesmo isso, sofrer pelo outro, este é um exercício de gramática com muitos verbos, pronomes, adjetivos, preposições

e conjunções. Mas também temos as ciências naturais que se traduzem pelo amor à natureza, pela preservação do belo e do puro, não só no ambiente que nos rodeia, mas também na alma dos nossos irmãos, no coração que não temos o direito de ferir, destruir, amarfanhar ou rasgar. Aprendemos que só pelo amor vencemos barreiras, saltamos montes e anulamos fronteiras, é a química do AMOR a funcionar nas nossas vidas, a encher os nossos corações como se de um sistema de vasos comunicantes se tratasse.

E se permitirmos que o amor continue a guiar-nos os passos na vida que palmilhamos cá na terra, vamos aprender que só por ele seremos capazes de vencer, só por ele seremos capazes de abdicar de nós mesmos pelo outro, só por ele seremos capazes de lutar ainda que contra o que mais queremos para nós. Porque o AMOR é a semente que transportamos desde

que fomos concebidos e que o Pai plantou em cada um dos Seus filhos. Somos os pequenos Jardins onde a semente caiu e deve dar muito fruto, porque temos um Jardineiro único que vela por nós.

A vida ensina-nos muitas coisas, às vezes da forma mais dura e mais marcante que se pode imaginar. Tal como nos bancos da escola, o Português para uns a Matemática para outros foram (e são) "ossos duros de roer", mas que aprendemos, também ao longo da vida as lições vão moldando o nosso coração, dando significado e sentido ao nosso trajecto, vão formando a nossa alma, os nossos valores, vão escrevendo no nosso livro em branco todos os sucessos, os fracassos, os bons resultados e os mediocres. Tal como na escola, a pauta espera por notas.

Cabe-nos a nós sermos bons alunos da VIDA que nos foi concedida do Alto.

### 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



# O Sonho e o Pesadelo

Guilherme Duarte

Joana olhou tristemente para o relógio. Passavam alguns minutos das 6 horas da tarde, o que equivalia a dizer que tinha terminado mais um dia de trabalho. A perspectiva do regresso a casa, como habitualmente, não se lhe afigurava minimamente atractiva.

Estimada pelos colegas e pelos superiores, Joana esquece o excesso de trabalho, sente-se feliz no meio deles e as horas que passa na empresa são, para si, as melhores horas do dia. Solta-se, descontrai-se, brinca e sobretudo apetece-lhe rir. São os únicos momentos do dia em que o consegue fazer, e isso é motivo mais que suficiente para se sentir ali bem. Quando se aproxima a hora da saída, a tristeza invade-a, a inquietação atormenta-a e a revolta cresce. Joana é uma mulher infeliz.

Casada há vinte anos com um homem que amou intensamente no passado, e que ajudou a subir na vida, esta mulher pagou caro o amor que lhe dedicou, os sacrifícios que fez e as privações que se impôs. Incentivou-o a prosseguir o seu

mais tempo um para o outro e poderiam, finalmente, viver o seu casamento por inteiro. Construíam tranquilamente a sua felicidade e chegariam finalmente os filhos, fruto do grande amor que os unia. A vida seria, certamente, mais fácil e os apertos financeiros não passariam apenas de recordações do passado. Joana adorava o marido e aceitou de bom grado todos os sacrifícios que teve de fazer para que ele seguisse a carreira que sempre ambicionara. Tinha a certeza que iriam ser muito felizes. Estava enganada. A realidade revelou-se bem diferente, o sonho esfumou-se e tornou-se num pesadelo.

A formação cultural e académica que o marido conquistara afastara-o dela. A diferença era notória e ele começou a sentir algum embaraço por isso. Do embaraço à vergonha foi um pequeno passo, da vergonha à indiferença um outro ainda mais curto. A traição chegou logo a seguir. As discussões, as provocações, os vexames, os insultos e a indiferença não demoraram muito a chegar. A vida

ardentemente mergulhar naquelas águas e deixar-se levar pela corrente e distanciar-se do inferno em que se transformara a sua vida. Não sabe quanto tempo ali esteve olhando o rio, sem o ver. Só sabe que quando acordou do seu torpor, era já noite fechada. Estremeceu. Em casa o marido decerto que estranhara já o seu atraso de cerca de três horas, mas sabia que isso não o incomodava absolutamente nada. Aliás estava mesmo convencida que ele respiraria de alívio se ela não voltasse nunca mais. E quantas vezes estivera já tentada em fazer-lhe a vontade, mas não seria ainda hoje que isso iria acontecer. Havia de ser um dia, mas não podia ainda saber quando. Um dia!

Ao entrar em casa, perto das 10 horas da noite, viu o marido sentado no sofá lendo tranquilamente um livro. À sua entrada não esboçou a menor reacção, nem levantou a cabeça para olhar para ela. Não fez qualquer pergunta. O silêncio foi total e a "cheirar" a desprezo. Joana parou, olhou para o marido que a ignorou completamente.



curso de direito que abandonara ao fim do primeiro ano, e abdicou de muita coisa que uma mulher jovem, bonita e recém-casada teria todo o direito de usufruir. Foram duros os primeiros anos do casamento. Restrições monetárias, ausência de férias e diversões...uma vida quase monástica. A tudo se sujeitou por amor ao homem com quem casara, convencida que, passados os anos necessários para terminar a licenciatura, recuperariam o tempo perdido e usufruiriam de uma vida mais feliz e desafogada.

Joana acreditava que quando o marido conseguisse concretizar o seu sonho, formar-se e exercer a advocacia, tudo iria mudar. Teriam

de Joana transformara-se então num verdadeiro inferno. Já não sorriam, não falavam, e já mal se olhavam. A verdade é que já quase não se podiam ver. Eles já não se suportavam. Em seu redor instalou-se um silêncio gelado.

Nessa tarde Joana regressava a casa, ao volante do seu Peugeot, taciturna e pensativa, com uma disposição idêntica à de um condenado a caminho do cadafalso. Era assim todos os dias. Ao passar junto da Torre de Belém parou o carro e foi sentar-se num banco à beira rio, contemplando as águas calmas que um pouco mais além se lançariam, tranquilamente, na imensidão do oceano. Desejava

Subiu a escada a correr, entrou no quarto e lançou-se sobre a cama deixando que as lágrimas se soltassem abundantemente dos seus bonitos olhos negros, e chorou convulsivamente. O silêncio que reinava naquela casa estava longe de ser um silêncio reconfortante, daqueles silêncios que nós temos muitas vezes necessidade de sentir à nossa volta. Aquele era um silêncio doloroso e desesperante. Um silêncio que dói. O silêncio agressivo da indiferença. O silêncio ruidoso da solidão.

## 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; Migalha de Pó;  
Diác. João Jerónimo; Inês Chiolas;  
Graça Camara de Sousa; Elsa Tristão;  
P. António Ramires; Luis Castro;  
Conf. S. Vicente de Paulo; Isabel Teixeira;  
Miguel Forjaz; Anabela Rodrigues;  
Leonor Wemans; Helena Diniz;  
Maria João Bettencourt; Pedro Martins;  
Rita Gonçalves. Matilde Duarte.

#### Fotografia:

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

#### Edição gráfica e paginação:

José Pedro Salema; Leonor Wemans;  
José Pedro Rodrigues; José Miguel Rodrigues;  
Miguel Elias;

#### Revisão de textos:

Graça Camara de Sousa

#### Área financeira:

Mafalda Pedro.

#### Distribuição e assinaturas:

João Valbordo; Manuela Alvelos;  
Manuel Sequeira; Guilherme Duarte;

#### Publicidade:

Graça e Álvaro Camara de Sousa  
937 198 124  
cruzalta-publicidade@paroquias-sintra.net

#### Impressão:

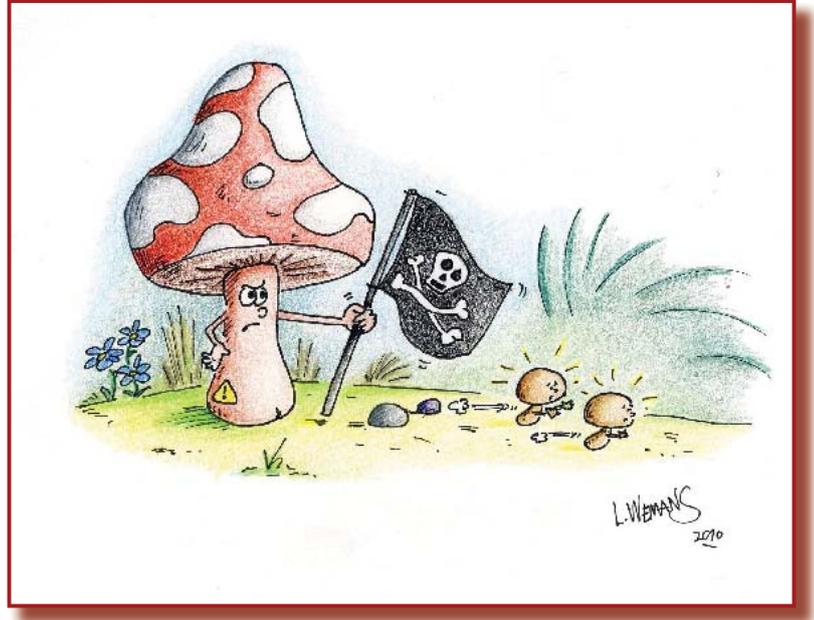
Empresa Gráfica Funchalense  
:: MORELENA - PERO PINHEIRO ::

Tiragem deste número:  
2000 exemplares



## PEQUENAS HISTÓRIAS

Leonor Wemans



## Pequenos Escritores

Matilde Duarte 11 anos

### Crianças

Ser criança é divertido. É bom receber o amor da mãe e brincar durante todo o fim-de-semana. Ter aulas durante toda a semana já não é tão divertido, mas é necessário.

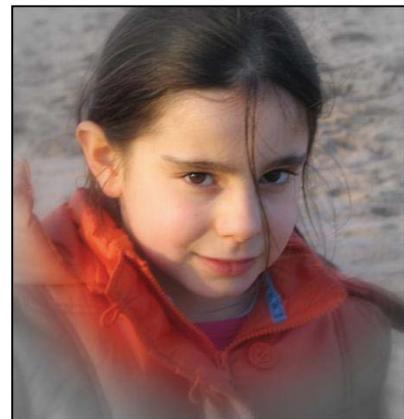
Eu gosto de ser criança, porque as crianças não têm tantas responsabilidades como os adultos. As crianças não trabalham mas têm

de ir à escola para aprender. Temos que comer bem para conseguirmos crescer. Uma criança saudável não tem que comer só frutas e vegetais; comer um chocolate de vez em quando não faz mal nenhum.

Ser criança também tem um lado mau, porque não sabemos distinguir sempre entre o que está certo e o que está

errado e podemos ser magoadas por pessoas que não são tão nossas amigas como nós pensávamos. Nunca temos consciência do que pode correr bem e pode correr mal. Nem sempre tomamos as decisões certas, mas mesmo assim temos sempre a família para nos apoiar quando precisamos de ajuda.

Adoro ser criança.



### 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

