



Publicação mensal da  
Unidade Pastoral de Sintra

# Cruz Alta

Setembro 2010

Edição nº 76 - Ano VIII  
Director: P. António Ramires

www.paroquias-sintra.net

## 25 anos depois!

# Sintra

(Santa Maria e S. Miguel)

# acolhe Nossa Senhora do Cabo Espichel

## 18 a 29 Setembro

Programa das festas • páginas 8 a 10

Aniversário  
P. António  
Ramires



22 Agosto 2010  
Pág. 3

S. Mamede



Pág. 13

Almoço em  
S. Pedro



Pág. 3

Igreja de  
Lourel



Pág. 3





Editorial  
Elsa Tristão

## As várias faces do medo

*Para Reflectir*

O deserto é lugar de esterilidade, terra seca, desolação e solidão; é um lugar desabitado, porém é o lugar onde se aprende a valorizar a vida, é um lugar de Encontro. É lá que se mostram as nossas várias faces do medo. Medo pelos perigos iminentes e reais, pelos temores associados às situações adversas vividas ao longo da vida. É a face que se mostra naquele que se auto castra, se limita a si próprio, usando o medo de uma forma inconsciente para não se deixar crescer, não se emancipar, não se realizar. Esse medo de se entregar à

Vida fazendo com que passe o tempo iludindo-se apenas com a possibilidade... Nada é pior, do que continuar na mesmice.

Na maioria das vezes, revela-se mais pela ira, pelo perfeccionismo, pelo pessimismo, por alguma ansiedade, pela depressão e pela sensação de isolamento. Muitas vezes é a tristeza que se disfarça de fúria quando não quer ficar despida. É a sombra de que o temor não desvia.

Medo é o contrário do que faz sentido. É o que prevalece em nós sob duas maneiras: medo de não ter suficiente e

medo de não ser suficiente. Vencer este ou aquele depende da fase de vida que se está vivendo. Tudo tem o seu tempo. Medo que dá medo, do medo que dá.



Os Nossos Padres  
P. António Ramires

## UM NOVO ANO PASTORAL

Estamos a iniciar um novo ano pastoral sob a protecção de Maria, Nossa Senhora do Cabo Espichel. Será bom questionarmo-nos sobre que sinal especial é este para a nossa Unidade Pastoral de Sintra. O que representa um novo ano pastoral na nossa comunidade e na nossa vida? Apesar das incertezas, no fundo sempre temos esperança dum futuro melhor. Mais família, mais amor, mais diálogo, mais compreensão, mais alegria, menos desavenças, menos

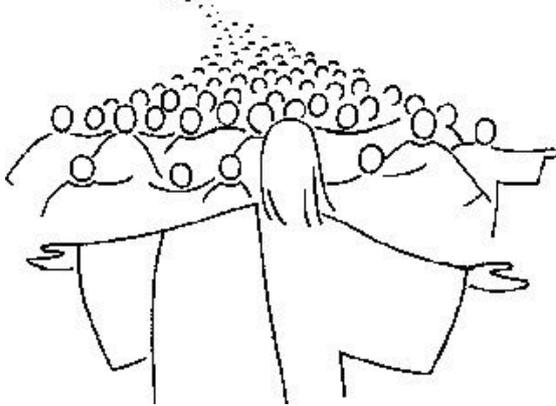
outro. Tudo se transforma sob o princípio: Eu quero ser um cristão melhor!

Tomada esta resolução precisamos procurar recursos para executá-la. Existem diversas alternativas, zelar pelas Igrejas, participar de um trabalho comunitário, dar

Jesus precisa de comandar e reger as nossas acções, nossas intenções, nossas resoluções, nossos objectivos. Assim também no início de um novo ano pastoral, devemos "renovar o contrato" e pedir que Jesus permaneça connosco e assuma o comando da nossa vida.

Ele tornou-se nosso irmão para nos ajudar, orientar, aconselhar nesta nossa jornada.

Com Jesus no leme e a graça da intercessão de Maria, Nossa Senhora



"Sem mim nada podeis fazer" (Jo 15,5)

pobreza!

Como posso, da minha parte, cooperar para uma comunidade melhor, mais viva? Eis a questão. A iniciativa deve partir de mim e não esperar pela acção do

catequese, manter as Igrejas abertas e assim empregar o tempo numa existência útil e produtiva. Tudo certo. Falta porém o básico. Jesus, certa vez, disse: "Sem mim nada podeis fazer" (Jo 15,5). Assim

do Cabo Espichel teremos, certamente, forças físicas e espirituais para caminhar por mais um ano.



A Melhor Parte  
Diácono João Jerónimo

## A Eucaristia (2.ª parte)

(continuação  
do número anterior)

É só através da Eucaristia que os crentes podem viver este mistério extraordinário e inexplicável que é a Sagrada Comunhão.

O Senhor dá-se e dá-se na sua totalidade, cada pedacinho de pão consagrado é o Senhor, aos nossos olhos tão pequeno, mas na nossa Fé é o Todo.

Esta experiência de comungar o Senhor é sentir-me comungado por Ele, é sentir-me como membro activo do Seu corpo Místico, é o assumir em mim o projecto de Cristo, é já não ser eu próprio mas sim o Cristo que habita em mim.

Foi uma descoberta maravilhosa ao tomar consciência de que fazia parte de uma família autêntica, sentir-me Igreja, a Porta da Comunhão abre-nos para este Ser e Viver em Igreja.

Tal como Pedro, tantas vezes sinto a interrogação de Cristo: - tu Amas-me? Que resposta poderei dar? Sinto-me tão pequeno, com as minhas fragilidades perante Cristo! Mas também muito amado por Ele.

A esta interrogação só poderei responder com a entrega da minha vida nas Suas preciosas Mãos.

Amando Cristo, amando em concreto a sua Igreja. Só O poderei amar em verdade com a minha vida em Graça para poder comungar o Corpo de Cristo.

Como gostaria que muitos dos nossos irmãos tivessem disponibilidade interior, uma conversão sincera, para abrir de par em par o seu coração ao Senhor Jesus. Atreverem-se a viver por amor, para o Amor, utilizando a medida de Deus que é sem medida.

Para terminar gostaria de transcrever um escrito de S. João Maria Vianney sobre a

Eucaristia.

"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.

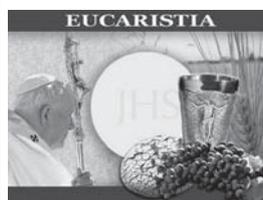
Depois, devolveu o Menino à Mãe. Só pôde retê-lo por um instante.

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 das almas é o corpo e o sangue dum 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 lhe 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 Jesus com toda a confiança! Ide viver d'Ele, para viverdes por Ele...



A  
Sagrada Comunhão  
é um banho de  
AMOR.

# Aniversário do P. António

Graça Camara de Sousa

Cinquenta, são Cinquenta...

Assim começava o refrão da canção que os amigos do Ramalhal fizeram para o Pe. António, e que foi cantada por todos que estavam presentes no salão paroquial da igreja de S. Miguel.

Era dia 22 de Agosto. A igreja encheu-se de fiéis (amigos e familiares), para participarem na Eucaristia dominical e celebrarem a Vida: - os 50 anos do nosso pároco - cerimónia a que não faltaram os presentes, as palmas e os "Parabéns a Você".

Após a Eucaristia e ao ar livre seguiu-se um almoço partilhado.



No Salão paroquial houve a apresentação de power points, um da UPS e outro do Ramalhal, cantou-se e claro está o Pe. António apagou as 50 velas do bolo de aniversário ao som dos "Parabéns". E aqui que ninguém nos ouve, também se brindou com espumante.

O sorriso estampado no rosto das pessoas presentes denunciava Felicidade pelos momentos passados juntos.

Neste dia, 22 de Agosto, celebrou-se a Vida e cultivou-se a Amizade.  
**Parabéns Padre António!**



## Notícias

Igreja do LOUREL

O prometido foi devido

A comissão da Igreja do Lourel está muito reconhecida pela generosa oferta do Sr. Presidente da Junta de Freguesia de Santa Maria e São Miguel.

Na sua última campanha, prometeu que se ganhasse as eleições e continuasse na junta, pintaria a Igreja por dentro.

Assim o disse e assim o fez.

A Igreja já está pintada de branco, seguindo-se o restante, que vai ser o envernizamento dos pilares.

Como é bom darmos o nosso voto, a quem fala verdade, se não há dinheiro não se promete, mas a verdade é que o português gosta de ouvir.

Bem-haja Sr. Presidente, estamos felizes porque os nossos votos não foram em vão e cá estaremos todos unidos para a próxima.

Será, que há alguém que nos faça uma oferta para pintarmos a Igreja por fora?

A comissão da Igreja e todos aqueles que tanto se têm esforçado, com pequenas dádivas, para que a Igreja vá melhorando aos pouquinhos, e mantendo o que está feito, também está muito grata.

Bem-haja Sr. Presidente. Que Deus o ajude, porque bem merece.

Com toda a nossa estima. A Comissão da Igreja do Lourel

### ANGARIAÇÃO DE FUNDOS PARA PINTAR A IGREJA DE S. PEDRO

No próximo dia 3 de Outubro irá realizar-se um almoço na churrasqueira do Largo D. Fernando II em S. Pedro de Sintra. A receita deste almoço convívio destina-se a angariar fundos para se procederem a trabalhos de pintura urgentes no interior da igreja.

Daremos mais pormenores sobre esta iniciativa no próximo número do nossos jornal.

**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 Escoras • Polidesportivos Industriais • Mordidas • Jardins • Estaleiros • 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 PUBLICAS

TRANSPORTES ESPECIAIS DE MERCADORIAS NACIONAL / INTERNACIONAL

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

**Camiões**  
**Máquinas**  
**Transportes**

em **SINTRA**



## Reflexão

Migalha de Pó

## Férias!

Férias, tempo de descanso, de recuperação de forças para mais um ano de trabalho ou estudos. Recuperação de ânimo e coragem para mais lutas, mais batalhas, mais bons e maus momentos, fracassos e vitórias. Férias, tempo de abrandar o ritmo, de esquecer os problemas e aproveitar o que há de bom à nossa volta, tempo de dar mais valor ao que temos; Família, amigos, boa leitura, viagens, pequenos grandes prazeres que nos dão sabor à vida. Férias...

Mas, o que fazemos nós das nossas ditas "férias", do nosso tempo de lazer e recuperação de forças? Andamos atarefados em ocupar o tempo que nos sobra, porque estamos programados para não ter tempo o ano inteiro?

Andamos a arrastar o dia porque simplesmente não temos a pressão dos horários normais e deixamos de saber o que fazer com "tanto tempo de sobra"? Ou percebemos que esse tempo excedente pode e deve ser aproveitado para prestar atenção às coisas que normalmente não temos tempo para as cuidar? Quanto tempo, do nosso tempo de sobra, dedicamos a olhar de uma nova forma para dentro de nós mesmos? A fazer aquela análise sobre quem somos realmente e no que queremos mesmo ser? Aquela análise que vamos adiando e adiando, indefinidamente, porque não temos tempo, e vamos "atamancando" a nossa vida ao ritmo que nos é imposto, às pressões a que estamos sujeitos e às

quais respondemos sempre e com maior tenacidade, sem vermos naquilo em que tantas vezes nos estamos a tornar. Quanto tempo, desse tempo que sobra por preencher, dedicamos a ouvir os outros, a olhar para os outros? A perceber que no outro se encontra mesmo um "outro eu" e que se eu gosto e quero e preciso de atenção, cuidados, carinho, amor, uma mão amiga, uma presença, também ele precisa, exactamente porque é o "outro eu", igual a mim; Sente, ama, sofre, chora, está só, desespera, luta, tal como eu. Quanto tempo, desse tempo que não sabemos já o que lhe fazer, dedicamos a mergulhar nas palavras que vêm do Alto? Para que no próximo ano de trabalho, algo de diferente seja possível, para que

enfrentemos de outra forma tudo o que a vida nos reservar. Para que façam sentido todos os rituais que solenemente (ou nem tanto) repetimos semana após semana, mês após mês, ano atrás de ano, nas missas dominicais, nas cerimónias, nos preceitos morais (de que tanto nos orgulhamos), para que tenham uma base sólida realmente e não sejam vãs palavras, e sinais exteriores despidos de consistência.

Férias! Tempo de lazer e prazer. Tempo de paz e sossego. Tempo de bons tempos e pausa merecida, sim, com toda a certeza que sim! Mas tempo também de alguma introspecção, de algum cuidado com o nosso "eu", porque também ele precisa de ser renovado, arejado, limpo, despojado de "lixo" acumulado ao

longo de um ano de grandes preocupações e lutas que o deixaram com "pó e cotão". Férias, um tempo de limpeza e renovação, de preparação para novos embates; Possam as nossas férias ser um armazém de forças e energias positivas, de armas divinas para fazer frente às batalhas, feridas, vitórias, glórias ou fracassos, sucessos e insucessos, bons e maus momentos de mais um ano. Possa a canção que tantas vezes entoamos, ser o desafio ao qual respondemos conscientemente; "Queres saber de que cor são os sonhos de Deus, volta a olhar a vida pela primeira vez, volta a olhar o amor pela primeira vez, volta a olhar o homem pela primeira vez".



## Notícias de Angola

Inês Chiolas

## Um novo despertar

A nossa missão em Angola chegou ao fim. Chegámos em meados de Agosto com o coração cheio...

Apesar de estarmos lá alguns meses, sentimos que fizemos muito pouco e que há ainda muito a ser feito. Acreditamos que esta experiência de voluntariado enriqueceu-nos mais a nós do que às pessoas com quem trabalhamos. Nós trazemos de lá experiências únicas, novas maneiras de olhar o mundo, aprendizagens sobre a cultura de um povo, reflexões sobre os valores morais e sociais, e também... muitas pessoas no coração.

As pessoas com quem trabalhamos: professores, jovens, mulheres, animadores de ludoteca, meninas do lar, Irmãs, Padres, e tantas outras pessoas com quem estivemos, deram-nos a oportunidade de aprender muito, principalmente a reflectir sobre SER em vez de FAZER. Cada vez mais é necessário as pessoas SEREM (verdadeiras, sensíveis, solidárias, ouvintes, amigas, disponíveis, reflectivas, irmãs) mas, hoje em dia, a preocupação é FAZEREM (estarem ocupadas,

preocuparem-se em ter bens materiais, não terem tempo para estar com os outros).

Lá, em Angola, também despertámos para alguns aspectos sociais, culturais, morais, educacionais que nos fazem pensar e ver a vida com outros olhos. No dia-a-dia, não valorizamos uma série de factores constantes na nossa vida que lá se destacam pela sua carência. Esquecemo-nos de valorizar a nossa família que nos educou o melhor que pode, enquanto lá nem sempre há famílias; esquecemo-nos de valorizar a escola, enquanto lá há crianças que na 3ª classe ainda não sabem ler; esquecemo-nos de valorizar os sistemas de saúde que apesar de demorarem a atender sabem tratar-nos, enquanto lá as doenças são mal diagnosticadas por falta de instrumentos próprios e formação dos profissionais; esquecemo-nos de valorizar a variada alimentação que temos, enquanto lá almoça-se arroz/pirão com feijão ou peixe todos os dias, em que a fruta é uma raridade para quem não tem campos de cultivo; esquecemo-nos de valorizar a água, onde em

casa basta abrir uma torneira, enquanto lá há que carregar com baldes para tomar banho, ferver a água e coá-la para poder bebê-la e os esquentadores não existem.

Lá também conseguimos despertar para o verdadeiro sentido de comunidade, em que a partilha se torna tão natural como respirar. Sentimos como parte da família nalgumas comunidades das Irmãs, em que o seu calor maternal é tão forte que temos tendência a chamar mãe e avó. Este espírito familiar leva-nos a abrir mais o coração, a partilhar mais, a querer servir o outro, a alegrarmos-nos com a felicidade do outro e a interiorizar que é dando que se recebe.

Eu espero nunca me esquecer de tudo o que vivi e aprendi com esse povo e que esta experiência me ajude a SER mais na minha comunidade, com as pessoas que me rodeiam.

Deixo aqui a última partilha da minha experiência missionária. Havia muitas coisas que poderia contar mas é difícil colocar em palavras... só passando pela experiência!



Aconselho toda a gente a fazer uma experiência de voluntariado numa cultura diferente. É sem dúvida, uma ex-

periência singular e enriquecedora e voltamos com olhar diferente sobre as coisas.



TAVERNA DOS TROVADORES

Restaurante/Dan/Garrafeira  
Praça D. Fernando II  
13 - Para 6  
S. Pedro de Sintra  
2710-483 SINTRA

Telefone/Fax 21 925 55 48  
Telemóvel 98 705 05 38



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



## Consultório Médico

Miguel Forjaz, Médico

# Radiação solar e os seus efeitos na pele

Quando os leitores do Cruz Alta, chegarem a estas linhas, alguns por certo, já gozaram as suas férias. No entanto, o tema é sempre actual, razão deste importante alerta.

A pele protege o nosso corpo das agressões externas, uma das quais o sol. A melanina é uma substância protectora natural que absorve a energia dos raios solares ultravioletas A e B, dificultando que estes penetrem mais profundamente nos tecidos. Esta substância é produzida por células cutâneas da epiderme, a camada mais superficial da pele, que possuem um pigmento formado por melanócitos que conferem a cor à pele. Aumenta durante e depois de uma exposição solar prolongada, dando o tom bronzeado à pele que todos conhecemos e que, de

uma forma geral, erradamente procuramos obter.

As pessoas com pele escura, por terem mais melanina são menos vulneráveis aos efeitos nocivos do sol, que são, de uma forma geral, as queimaduras, o envelhecimento da pele e as lesões cancerosas. Pelo contrário, são hipersensíveis os albinos, por não possuírem melanina alguma na sua pele. Outros, como os doentes com vitíligo, não a possuem nas zonas despigmentadas da pele. Outros ainda, aqueles de pele clara ou sardenta, também são mais vulneráveis.

Em suma, este tipo de pessoas são muito mais sensíveis à exposição solar que os restantes, embora todos devam evitar a exposição prolongada ao sol.

Os efeitos da exposição solar a curto prazo são as

queimaduras, que podem ser ligeiras, do 1º grau superficial, (sensação de dor e calor) a queimaduras mais graves que até poderão justificar maior atenção. Mas, a longo prazo, as consequências da exposição prolongada ao sol poderão ser graves. O envelhecimento da pele como as rugas surgem de uma forma mais marcada para estas pessoas.

Ou seja, a pele vai sofrendo alterações das suas células.

Podem surgir as queratoses actínicas ou as queratoses solares, que se não forem tratadas, podem levar ao cancro da pele, concretamente ao carcinoma de células escamosas e ao basocelular. Estas lesões parecem pequenas manchas descamativas, mais escuras, que não desaparecem.

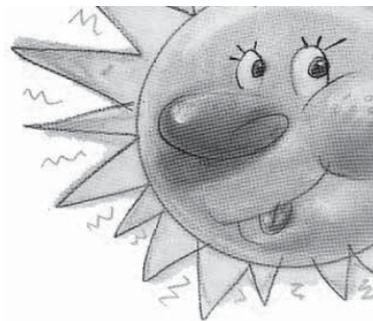
A exposição ao sol

prolongada que muitos de nós tivemos desde a infância e adolescência foi-nos prejudicial, pois será sempre como que uma marca que nunca nos abandonará.

Existe um outro factor a considerar: a quantidade de radiação ultra-violeta que atinge a superfície da Terra é cada vez maior, dada a destruição gradual da camada protectora de ozono.

### Então o que fazer??

Terá que se evitar a exposição ao sol prolongada, especialmente entre as 11 horas e as 5 da tarde, período de maior intensidade luminosa. Use sempre chapéu de aba larga, óculos escuros



e creme protector, que deverá ser aplicado nos locais não protegidos pelo nosso vestuário.

Conclusão: não é saudável bronzear-se. Proteja-se do sol.

Ultima nota: nem os nevoeiros sintenses, nem as nuvens são uns bons filtros para os raios ultravioletas. A areia e a água ampliam a exposição da pele a esta radiação.



## Nutrição

Elsa Tristão, Nutricionista

# Alimentação e Cancro da Próstata

Os diagnósticos de **cancro da próstata** cresceram consideravelmente nas últimas décadas. Os números variam muito entre os países.

Evidências científicas apontam que a alimentação pode influenciar o aparecimento e desenvolvimento deste tipo de cancro. Por um lado, alguns alimentos como benéficos para a prevenção e tratamento desta doença. Por outro lado, podem estar associados ao aumento do risco de cancro de próstata dietas muito calóricas e uma alta ingestão de carnes vermelhas, gorduras e lacticínios gordos e meio gordos. **Homens**, fiquem atentos à alimentação!

Através da ingestão de determinadas substâncias presentes nos alimentos, o homem pode evitar a produção de células cancerígenas e até de regenerar outras contaminadas.

- **Alho, cebola, cebolinho e chalota.** Pesquisas sugerem que uma alimentação rica

nestes alimentos pode contribuir para um menor risco de desenvolvimento deste tipo de cancro. Evidências apontam que é melhor ingerir-las cruas. O calor do fogo pode fazer com que percam algumas propriedades anticancerígenas.

**Brócolos** – o composto sulforafano destaca-se com eficácia na prevenção deste tipo de cancro.

Os antioxidantes como as vitaminas C e E, e os carotenóides (que incluem o beta-caroteno, o licopeno e a luteína) ajudam na protecção das células saudáveis contra o ataque dos radicais livres que podem alterar a cadeia de ADN na célula e provocar a formação de substâncias cancerígenas. Os carotenóides estão presentes numa grande variedade de frutas e legumes (principalmente as de cor vermelha, cor de laranja, amarela intensa e verde escuro), e o beta-caroteno, o licopeno e a luteína têm-se demonstrado muito eficazes

na redução dos estragos pelos radicais livres. O beta-caroteno pode ser mesmo um aliado na luta contra o cancro da próstata junto com o licopeno. O tomate, além de cargas de vitamina C, é uma das mais ricas fontes de licopeno flavonóide – o que lhe confere a sua cor vermelha e que demonstrou defender o organismo contra o cancro de próstata. O consumo de molho de tomate e não do tomate fresco aumenta a concentração sanguínea de licopeno; mas a substância não é só encontrada no tomate, mas também está presente em outros frutos como o morango e a melancia. A constatação de que a absorção de licopeno é maior quando o tomate sofre processamento térmico é explicada pelo simples facto de que a cocção quebra de forma mais eficiente as paredes celulares resistentes, fazendo com que o licopeno se torne mais acessível, aumentando a sua biodisponibilidade. Como o azeite é também uma fonte

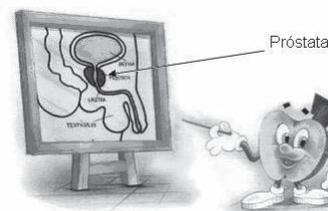
rica em vitamina E, o molho de tomate é a melhor forma de biodisponibilidade destes dois aliados. Ainda recentemente um estudo demonstrou que o FruHis, um hidrato de carbono orgânico presente no tomate seco possui igualmente um forte efeito protector ao cancro da próstata.

### Nunca é demais lembrar...

Sabe-se que a fruta e os legumes ajudam a prevenir uma vasta gama de doenças, por serem grandes fontes de vitaminas antioxidantes, para além de outras vitaminas, sais

minerais e fibras. Apesar de os benefícios destes alimentos serem do conhecimento geral, muitas pessoas continuam a não consumir as 2 a 3 peças de fruta e as 3 a 5 doses de legumes, recomendadas diariamente. Basta consumir sempre sopa nas duas refeições principais e ter como acompanhamento de eleição sempre uma salada mista ou legumes cozidos, grelhados, salteados...

Fica a recomendação feita mais uma vez!





## Notícias N. Sra do Cabo

João Reis



### Torneio de Golfe N. Sra do Cabo 2010

“MAIS UMA MISSÃO CUMPRIDA” era o sentimento que transparecia nas faces de João Reis e Amadeu Costa, principais responsáveis pelo êxito das 3 edições do **TORNEIO DE GOLFE integrado nas festas em honra de NOSSA SENHORA DO CABO ESPICHEL** que tiveram lugar nos anos de 2008, 2009 e 2010 com a valiosa colaboração do **Pestana Beloura Golf**, e cuja finalidade era a angariação de fundos para a respectiva Comissão de Festas.

A edição de 2010 – inicialmente marcada para 8 de Maio – teve de ser adiada devido à forte chuva com que S. Pedro brindou os cerca de 80 jogadores inicialmente inscritos. Assim, teve lugar no passado sábado 7 de Agosto, aquela a que chamámos “edição sem chuva” e que proporcionou um excelente dia de confraternização golfista.



Excelente “dobradinha” para **JOSÉ DA SILVA** (Sintra) que ganhou quer em NET (39 pontos) quer em GROSS (37 pontos).

Excelente prestação para quem jogou com handicap 2.

Nos lugares com direito a prémio (2º e 3º Net) classificaram-se ainda **JOSÉ POLICARPO DE CARVALHO**

(Sintra) e **JOÃO REIS** (ACPgolfe) ambos com 33 pontos.

**MARCELO VELOSA** (Casino Estoril).

Um agradecimento final a todas as empresas que se disponibilizaram para colaborar nestes eventos e permitiram aos organizadores atingir os objectivos a que se tinham proposto.

Os Nearest-the-Pin (bola mais perto da bandeira) disputados nos buracos 12 e 17 tiveram como vencedores, respectivamente, **JOSÉ CARVALHO LUIS** (Sintra) e



## Notícias dos Vicentinos

Conferência de S. Vicente de Paulo

No dia 27 de Setembro celebram-se 350 anos da morte de S. Vicente de Paulo, pelo que será celebrada uma missa, às 19:00 h, na Igreja de S. Miguel, em Sintra.

Inspirado na Obra e pensamento deste Santo, o fundador das Conferências de S. Vicente de Paulo, Frederico Ozanam, elegeu-o Patrono das Conferências.

S. Vicente de Paulo nasceu a 24 de Abril de 1576, numa aldeia francesa, sendo os seus pais camponeses pobres. Ordenou-se aos 19 anos de idade.

Quando regressava de uma viagem de barco foi assaltado por piratas turcos e feito escravo por dois anos.

Depois de regressar a França, ele foi designado capelão da Rainha Margarida de Valois.

Ao visitar doentes, inteirou-se das situações de enorme pobreza em que viviam, e da fome porque passavam. Comunicou o facto à rainha tendo conseguido obter da parte desta todas as jóias

que ela usava no momento. A partir daí foram fundadas as “Conferências da Caridade”, que se dedicavam a enterrar os mortos, matar a fome do povo, cultivar a terra e a amparar órfãos. Fundou o “Berçário de Paris” e iniciou as visitas às prisões, associado a Luísa de Marillac.

Formou numerosas associações de leigos, incitando-os a dedicarem uma parte do seu tempo e dinheiro na ajuda aos pobres. Criou vários hospitais, um dos quais em Marselha para os condenados às galeras.

O seu espírito de santidade, caridade e de homem com uma visão muito para além da sua época, é bem patente pelo vasto número de obras realizadas, tais como: asilos, grupos de evangelização dos pobres, assistência aos doentes, ensino gratuito às crianças, assistência aos doentes mentais e recuperação e assistência às prostitutas.

Era um homem de acção, tendo uma maneira



de comunicar muito simples e directa. O seu Mestre era Cristo, e traduzia a mensagem do Evangelho através de obras muito concretas.

A sua acção é bem caracterizada pelas seguintes palavras de Sua Santidade João Paulo II:

“Sem dúvida, se ele reaparecesse hoje, não teria o mesmo campo de acção. Foram superadas muitas doenças que nos ensinou a curar. Entretanto, ele encontraria infelizmente, o caminho dos pobres, dos novos pobres, nas concentrações urbanas de nosso tempo, como outrora nos campos. Imagine-se o que este arauto da misericórdia e da ternura de Deus seria capaz de empreender, utilizando com sabedoria, todos os meios modernos à nossa disposição”.

# 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**

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

Talho - Telef. 21 923 18 24

Residência - Telef. 21 924 06 83

## ADEGA DO FUNDÃO

OS MELHORES VINHOS DA COVA DA BEIRA

AGORA TAMBÉM EM SINTRA

DISTRIBUIDOR: **Luis Leitão**

Tel./Fax: 219 233 733

Telm: 917 255 226

### 75 ANOS

## JORNAL DE SINTRA

1934-2009 *A Informar e a Participar no Concelho*

**CUPÃO DE ASSINATURA**

**ASSINE | PARTICIPE**

---

NOME \_\_\_\_\_

MORADA \_\_\_\_\_

PAÍS \_\_\_\_\_

TELEFONE/TELEMÓVEL \_\_\_\_\_

E-MAIL \_\_\_\_\_

NOMES E DATAS DE ANIVERSÁRIOS A FIGURAR NO JS: Sim  Não

---

**PREÇO/ FORMAS DE PAGAMENTO**

25 números 7,55	<input type="checkbox"/> 50 números 15,10	<input type="checkbox"/> 80 números Estrangeiro - 20,00
<input type="checkbox"/> No Jornal de Sintra Loja	<input type="checkbox"/> Cheque	<input type="checkbox"/> Multibanco (do próprio)

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

---

**LOCAIS DE VENDA DO JS EM SINTRA:** Loja do Jornal de Sintra (Av. Heliodoro Salgado); Papelaria Caju (Av. Heliodoro Salgado); Papelaria "O Cantinho" (Lourel); Mesa de Sintra (Câmara Pestana); Papelaria Juvenil (Portela de Sintra); Quiosque Ruivinho (Fortela 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**



## Foto Comentário

Guilherme Duarte

### Em defesa das crianças

Já por duas ou três vezes me referi nesta coluna ao parque Infantil Dr. João Baptista Cambournac, na Portela, o melhor espaço lúdico destinado às crianças existente em Sintra. Numa dessas vezes, talvez há uns 4 anos, alertei para o perigo que constituía para as crianças a instalação naquele espaço, de três rampas para "skaters". O tempo deu-me razão e muitos conflitos e vários sustos depois, com pequenos acidentes de permissão, finalmente alguém decidiu retirar as rampas daquele espaço. Foi uma decisão sensata e acertada que, apesar de tardia não posso deixar de aplaudir. Não se pense porém que, com esta medida, ficaram resolvidos todos os problemas que afectam o normal funcionamento do parque.

De há alguns anos a esta parte aquele espaço tem vindo a ser frequentado por toxicodependentes, na maior parte das vezes a coberto da noite. A fazer fé em testemunhos de várias pessoas, já ali foram encontradas, em várias ocasiões, algumas seringas abandonadas no chão. Não é difícil perceber a gravidade desta situação e os riscos que representam para as crianças que ali brincam e até para os adultos que as acompanham. Mas há mais, há quem vá para ali consumir álcool durante o dia, em pleno horário de funcionamento do parque e na presença das crianças. As garrafas, essas ficam muitas vezes espalhadas pelo chão. Infelizmente, não se ficam por aqui os perigos que ameaçam os pequenos



utilizadores do parque. Alguns adultos, pessoas alegadamente civilizadas, ignoram deliberadamente a proibição da presença de cães no parque, e levam para ali os seus animais que, obviamente fazem ali as suas necessidades. Os dejectos, esses ficam espalhados no chão perante a mais completa indiferença dos donos dos cães. Para além de uma tremenda falta de asseio e de um total desrespeito pelas regras de funcionamento do parque, estas pessoas põem em risco a saúde e a segurança das crianças que, já por mais de uma vez foram mordidas tendo mesmo, num dos casos, sido necessária a intervenção do INEM. Esta é uma situação insustentável que tem que acabar rapidamente. Temos que saber respeitar e defender as nossas crianças. É uma obrigação de todos nós, mas é também obrigação das autoridades que têm que tomar medidas eficazes para evitar que estas situações continuem a acontecer.

É necessária vigilância apertada por parte do

funcionário de serviço ao parque e principalmente pelas forças de segurança. As crianças não podem estar expostas a drogados, alcoólicos e gente incivilizada. Sabemos que existe um interesse muito grande do presidente da Junta de Freguesia em tentar resolver essa situação, mas os pais e avós das crianças que frequentam o parque não se podem alhear do problema e têm que o apoiar nesta luta. É que os acidentes não acontecem apenas aos filhos e netos dos outros.

Sei que estamos, há anos demais, a atravessar um tempo de vacas, não direi magras, mas esqueléticas. Sei que o dinheiro não abunda, mas penso que aquele espaço só teria a ganhar se fosse vedado em todo o seu perímetro, à semelhança do que acontece na zona dos baloiços. Acredito que seja difícil neste momento. Talvez quando as vacas começarem a engordar...provavelmente com outro pastor.



## Poesia

### A Magia da Serra

É entre as névoas perpétuas  
Que cobrem a serra  
Que o poeta se esconde  
Quando a poesia se ausenta  
E o poema não nasce.

Quando a musa se afasta,  
E já poeta não é,  
É à magia da serra  
Que o poeta recorre .

É entre as brumas que acinzentam o bosque  
Que as musas se escondem.  
O poeta sabe, e vai procurá-las.

No silêncio do bosque o poeta sonha.  
Vê musas, vê deusas, vê fadas  
Que cantam e dançam,  
Cobertas apenas por véus vaporosos  
Que lhes cobrem o corpo sem tapar a nudez.  
O poeta, aproxima-se e dança com elas.

A poesia regressa e o poema flui.

Tinha razão o poeta em confiar na magia da serra.  
É ali, entre musas, deusas e fadas  
Que é o lugar dos poetas.

(Guilherme Duarte)

### Eu não Escrevo por Escrever

**EU NÃO VOS ESCREVO POR ESCREVER  
E DESPROVIDA DE INSPIRAÇÃO:  
"TENHO VOS ESCRITO COM SENTIMENTO,  
IMPELIDA PELA ALMA E CORAÇÃO."**

**CADA VERSO É UM FILHO PARA MIM,  
NASCIDO DAS MINHAS ENTRANHAS;  
AS QUADRAS SÃO FILHAS MINHAS,  
CONCEBIDAS DE FORMAS ESTRANHAS.**

**EU FUI QUAL BOA PARIDEIRA  
COM BOM TEMPO DE GESTAÇÃO.  
ASSIM FUI EU, NA POESIA:  
"CONCEBI, EM QUALQUER OCASIÃO."**

**EU NÃO VOS ESCREVO POR ESCREVER,  
MAS PERSONIFICO A ETERNA ADMOESTAÇÃO:  
"DAI, DAI LUGAR À MINHA POESIA,  
PORQUE GRÁVIDA ESTOU, DE INSPIRAÇÃO"!!!**

(Juvénia Andrade)

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!



## Festas de N.ª S.ª do Cabo Espichel

### 18 DE SETEMBRO – SÁBADO

- 09,00 h. – Desfile, na Freguesia, das fanfarras dos Bombeiros Voluntários de Sintra e dos Bombeiros Voluntários de S. Pedro de Sintra e do Grupo de Bombos das Mercês
- 10,00 h. – Inauguração da exposição «As Festas de N.ª S.ª do Cabo Espichel no Concelho de Sintra» na Vila Alda – Casa do Eléctrico de Sintra
- 11,00 h. – Inauguração da exposição «Realidades do Concelho de Sintra», no salão da Igreja co-Paroquial de S. Miguel
- 12,00 h. – Abertura do grande arraial, no terreiro da Igreja co-Paroquial de S. Miguel e Quinta de Santo António
- 12,00 h. – Abertura do acampamento-modelo e da exposição do movimento escotista em Sintra. “Sede aberta” do Agrupamento n.º 1134 do C.N.E. e do Grupo n.º 93 da A.E.P.
- 12,30 h. – Inauguração da exposição de artes plásticas, no salão de festas da Quinta de Santo António
- 18,00 h. – Saída do tradicional círio de N.ª S.ª do Cabo Espichel da Igreja de S. Martinho  
– Largada de pombos-correio, organizada pela União Columbófila de Sintra
- 18,15 h. – Entrada solene do círio na Freguesia de Sintra (Santa Maria e S. Miguel)
- 19,45 h. – Cerimónia de acolhimento de N.ª S.ª do Cabo Espichel, no Largo Dr. António José de Almeida  
– Abertura da iluminação decorativa
- 20,15 h. – Solene procissão de N.ª S.ª do Cabo Espichel para a Igreja co-Paroquial de S. Miguel
- 20,30 h. – Eucaristia presidida pelo Pároco, P. António Ramires
- 21,00 h. – Actuação do teclista-vocalista ROGÉRIO SILVA
- 22,30 h. – Concerto «O melhor da música de MÓNICA SINTRA e da sua banda»
- 01,00 h. – “Até amanhã, Senhora do Cabo!”



Círio 1985 - Berlinda



Círio 1985 - Cerimónia de acolhimento

### 19 DE SETEMBRO – DOMINGO

- 09,30 h. – Passeio de motos e ciclomotores na Freguesia de Sintra (Santa Maria e S. Miguel) e áreas limítrofes
- 11,00 h. – Eucaristia presidida por Sua Ex.ª Reverendíssima o Senhor D. Carlos Azevedo, Bispo Auxiliar do Patriarcado de Lisboa
- 12,00 h. – Abertura do arraial
- 13,00 h. – Actuação do organista Paulo Moreira
- 15,30 h. – VI Cortejo Regional de Sintra (actividades económicas, do trabalho, desportivas, culturais, recreativas, sociais, da juventude, etc.) do concelho de Sintra
- 20,30 h. – Actuação do «DUO EVENTMÚSICA»
- 22,00 h. – Concerto por «PEDRO MIGUÉIS e a sua banda»
- 00,30 h. – “Até amanhã, Senhora do Cabo!”



Círio 1959 - Porta-bandeira e procuradores

### 20 DE SETEMBRO – 2ª FEIRA

#### Dia da pessoa com deficiência

- 15,00h – Visita da imagem de N.ª S.ª do Cabo Espichel a instituições de apoio a pessoas com deficiência
- 18,00 h. – Abertura do arraial
- 18,00 h. – Momento cultural, na Igreja co-Paroquial de S. Miguel
- 19,00 h. – Eucaristia com bênção especial às pessoas com deficiência
- 20,30 h. – Actuação do teclista-vocalista ROGÉRIO SILVA
- 22,00 h. – Actuação do grupo «BOÉMIA»
- 00,30 h. – “Até amanhã, Senhora do Cabo!”

### 21 DE SETEMBRO – 3.ª FEIRA

#### Dia do doente

- 15,00 h. – Visita da Imagem de N.ª S.ª do Cabo Espichel a doentes acamados
- 18,00 h. – Abertura do arraial
- 18,00 h. – Momento cultural, na Igreja co-Paroquial de S. Miguel
- 19,00 h. – Eucaristia com unção dos doentes presentes
- 20,30 h. – Actuação do organista Paulo Moreira
- 22,00 h. – Concerto pela sempre apreciada Orquestra Ligeira do Exército
- 00,30 h. – “Até amanhã, Senhora do Cabo!”



Festas de N.ª S.ª do Cabo Espichel 

Círio 1959 - Charanga da GNR

## 22 DE SETEMBRO – 4.ª FEIRA

### Dia das Clarissas

- 10,30 h. – Partida da Veneranda Imagem de N.ª S.ª do Cabo Espichel para o Mosteiro do Santíssimo Sacramento das Irmãs Clarissas, em Monte Santos
- 16,30 h. – Oração do terço na capela do Mosteiro do Santíssimo Sacramento
- 17,30 h. – Procissão motorizada até à Igreja co-Paroquial de S. Miguel
- 18,00 h. – Abertura do arraial
- 18,00 h. – Momento cultural, na Igreja co-Paroquial de S. Miguel
- 19,00 h. – Eucaristia
- 21,30 h. – Actuação do «BESCLORE – DANÇAS E CANTARES»
- 22,30 h. – Espectáculo musical com o conjunto «EX-TINTOS»
- 00,30 h. – “Até amanhã, Senhora do Cabo!”

## 23 DE SETEMBRO – 5.ª FEIRA

### Dia do idoso

- 10,30 h. – Visita da Imagem de N.ª S.ª do Cabo Espichel a instituições de apoio a idosos
- 15,00 h. – Abertura do arraial
- 15,30 h. – Actividades para idosos: visita à Igreja co-Paroquial de S. Miguel; visita à exposição «As Festas de N.ª S.ª do Cabo Espichel no concelho de Sintra»; espectáculo de animação cultural dedicado aos idosos, no recinto do arraial
- 18,00 h. – Momento cultural, na Igreja co-Paroquial de S. Miguel
- 19,00 h. – Eucaristia por intenção dos idosos do concelho de Sintra
- 20,30 h. – Animação pelo teclista-vocalista ROGÉRIO SILVA
- 22,00 h. – Comédia e música pelo dueto «ROCK-ALENTEJANO»
- 00,30 h. – “Até amanhã, Senhora do Cabo!”

## 24 DE SETEMBRO – 6.ª FEIRA

### Dia da Criança e do jovem

- 10,00 h. – Actividades infantis: Concurso de desenhos infantis; Provas desportivas para crianças; Visitas guiadas às exposições e ao acampamento-modelo da A.E.P. e do C.N.E.; Gincana
- 18,00 h. – Abertura do arraial
- 18,00 h. – Momento cultural, na Igreja co-Paroquial de S. Miguel
- 19,00 h. – Eucaristia
- 20,30 h. – Actuação do teclista-vocalista ROGÉRIO SILVA
- 22,00 h. – Espectáculo com o prestigiado grupo musical «TEMPOS D'OURO»
- 00,30 h. – “Até amanhã, Senhora do Cabo!”

## 25 DE SETEMBRO – SÁBADO

- 12,00 h. – Abertura do arraial
- 12,00 h. – Inauguração da exposição dos andores, na Igreja co-Paroquial de S. Miguel
- 13,00 h. – Actuação do teclista-vocalista ROGÉRIO SILVA
- 15,30 h. – III Desfile de «Veículos com História no Centro Histórico de Sintra»
- 17,00 h. – Confissões
- 19,00 h. – Eucaristia presidida pelo Vigário Paroquial, P. Custódio Langane
- 20,30 h. – Actuação do organista Paulo Moreira
- 22,30 h. – Espectáculo musical «Escutar ROMANA e a sua banda numa noite de Verão»
- 01,00 h. – “Até amanhã, Senhora do Cabo!”

## 26 DE SETEMBRO – DOMINGO

### Dia do Coração

(Organizado pela Câmara Municipal de Sintra)

- 09,00 h. – Grandiosa Procissão de N.ª S.ª do Cabo Espichel da Correnteza para o Parque da Liberdade
- 11,00 h. – Eucaristia campal presidida por Sua Em.ª Reverendíssima o Cardeal Patriarca de Lisboa, D. José da Cruz Policarpo
- 12,00 h. – Abertura do arraial
- 15,00 h. – Desfile dos ranchos folclóricos
- 15,30 h. – «DANÇAS E CANTARES DA NOSSA TERRA» - festival de folclore salão
- 20,30 h. – Actuação do consagrado «DUO EVENTMÚSICA»
- 22,00 h. – Espectáculo musical «IRAN COSTA e a sua banda»
- 01,00 h. – “Até amanhã, Senhora do Cabo!”



Círio 1985 - Cerimónia de acolhimento



## Festas de N.ª S.ª do Cabo Espichel

**27 DE SETEMBRO – 2.ª FEIRA**  
**Dia dos Vicentinos**

18,00 h – Recolha de bens alimentares à entrada da Igreja de S. Miguel, promovida pela Sociedade de S. Vicente de Paulo  
 19,00 h. – Eucaristia  
 21,30 h. – Sessão solene para entrega de prémios, lembranças e diplomas, a realizar no salão da Igreja de S. Miguel

**28 DE SETEMBRO – 3.ª FEIRA**

19,00 h. – Eucaristia  
 21,30 h. – Procissão de velas da Igreja co-Paroquial de S. Miguel até à Igreja Paroquial de Santa Maria

**29 DE SETEMBRO – 4.ª FEIRA**  
**Dia do Padroeiro S. Miguel**

19,00 h. – Eucaristia, celebrando o Padroeiro  
 20,00 h. – Jantar-convívio da Comissão (membros e colaboradores)  
 – Visualização de filmes e fotos sobre as Festas de N.ª S.ª do Cabo Espichel no salão da Igreja de S. Miguel

**Informações**

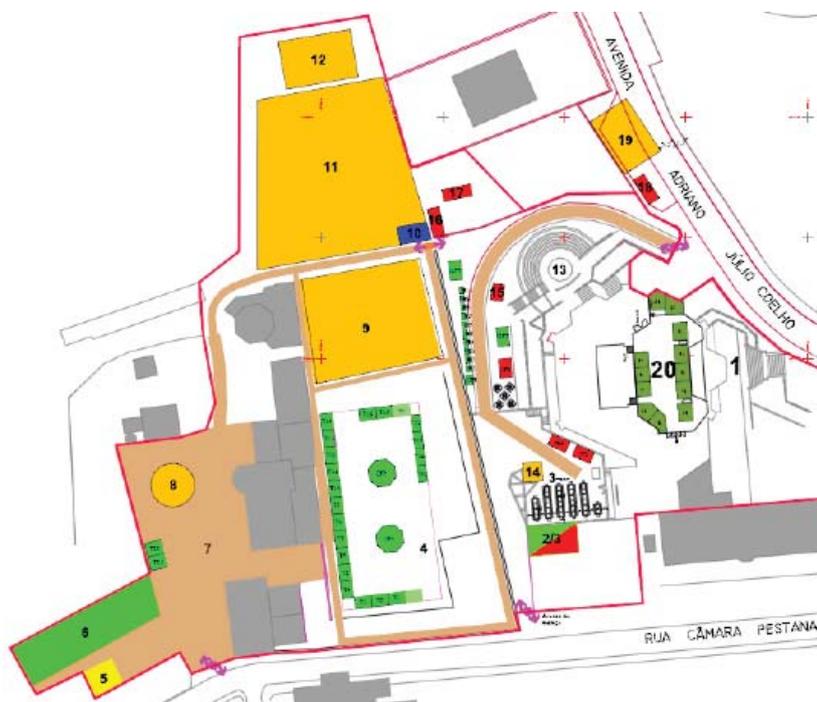
- Comissão das Festas  
Rua Particular à Veiga da Cunha, 6 – 2º • 2710-606 SINTRA  
E-mail: geral@nscabo-sintra.net  
Tlm.: 96 80 60 400 | Fax: 21 924 62 60
- Postos de Turismo  
Vila Velha • Telf.: 21 923 11 57 | Fax: 21 924 16 23  
Estação da CP • Telf./Fax: 21 924 16 23
- As Eucaristias, excepto a de Domingo (dia 26, às 11h), realizam-se na Igreja co-Paroquial de S. Miguel
- Exposição «As Festas de N.ª S.ª do Cabo Espichel no Concelho de Sintra»  
Vila Alda – Casa do Eléctrico de Sintra  
Todos os dias • 10h às 18h  
(aberta de 18 a 30 de Setembro)

**Horário do arraial**

Dias 18, 19, 25 e 26 – 12h às 24h  
 Dias 20, 21, 22 e 24 – 18h às 24h  
 Dia 23 – 15h às 24h

**Horário da “Tasquinha Saloia”**

Dias 18, 19, 25 e 26 – 12h às 24h  
 Dias 20, 21, 22 e 24 – 18h às 24h  
 Dia 23 – 15h às 24h

**Planta do grande arraial****Legenda**

- |                            |                                |
|----------------------------|--------------------------------|
| 1. Igreja de S. Miguel     | 12. Palco I                    |
| 2. Sede da Comissão        | 13. Anfiteatro                 |
| 3. Restaurante “O Saloio”  | 14. Palco II                   |
| 4. Exposição de artesanato | 15. Quiosque “O Pipocas”       |
| 5. WC's                    | 16. Pão com chouriço           |
| 6. Salão de exposições     | 17. e 18. Farturas             |
| 7. Zona de diversões       | 19. Carrinhos de choque        |
| 8. Carrossel infantil      | 20. Salão paroquial            |
| 9. Acampamento-modelo AEP  | CF1-CF8. Quiosques da Comissão |
| 10. Quiosque de bebidas    | M1-M12. Bancas medievais       |
| 11. Plateia                | S1-S12. Exposição no salão     |



## 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

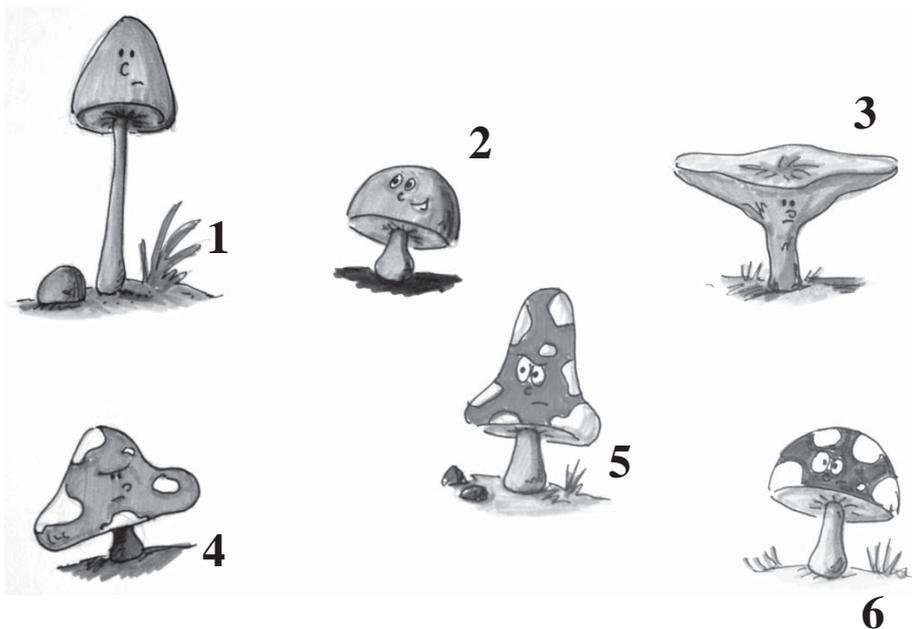
Leonor Wemans

### 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



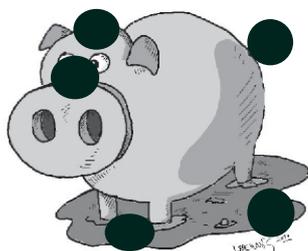
### Sudoku - puzzle

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



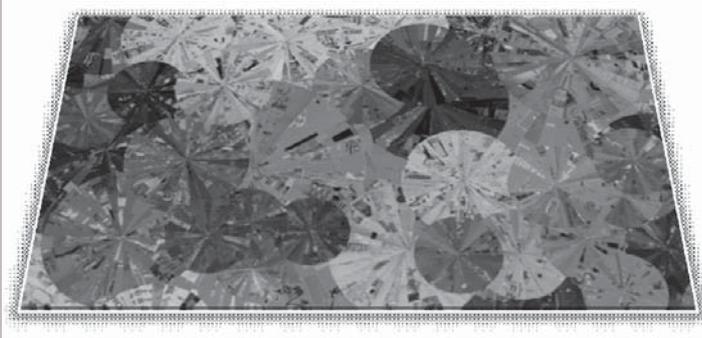
5	2	7	1	4	3	6	9	8
9	6	1	7	2	8	5	3	4
8	4	3	9	5	6	2	1	7
3	7	4	5	9	2	1	8	6
2	9	5	6	8	1	7	4	3
6	1	8	3	7	4	9	2	5
7	3	2	8	1	5	4	6	9
1	5	6	4	3	9	8	7	2
4	8	9	2	6	7	3	5	1

Nº 34



**A nossa Catequese**  
S. Miguel

## ATELIERS DE MANUALIDADES, Setembro 4 e 11, das 14h30 às 18h00



SALAS DA CATEQUESE EM SÃO MIGUEL

### Intenções do Papa para Setembro



**PALAVRA DE DEUS E DESENVOLVIMENTO.** Que nas regiões menos desenvolvidas do mundo, o anúncio da Palavra de Deus renove o coração das pessoas, animando-as a serem protagonistas de um autêntico progresso social.

**CORAÇÃO ABERTO À PAZ.** Que, abrindo o coração ao amor, se ponha fim a tantas guerras e conflitos que ensanguentam o mundo.



**A Conversão**  
in "Lugar Sagrado"

**A** conversão significa uma viragem, o dobrar numa esquina. Pode ser uma viragem radical, brusca, como foi a de Paulo na estrada de Damasco ou pode ser suave, uma curva aberta em que mudamos gradualmente a direcção.

É o Espírito Santo que faz o trabalho de santificação, empurrando-nos para lá da curva. Vem, Espírito Santo, enche os corações dos teus fiéis e acende neles o fogo do Teu amor. Senhor,

Tu dizes-me, tal como disseste a Simão Pedro, "para avançar até às águas profundas". Estás pronto a surpreender-me nas profundezas que eu possa descobrir em mim e no trabalho que podes fazer através de mim. Livra-me da complacência, de me instalar numa existência de rotina. Abre o meu espírito para que eu saiba reconhecer a tua mão nos meus encontros do dia a dia.



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

Largo 1º de Dezembro, 10

Telef.:

S. Pedro de Penaferrim - Sintra

21 923 11 31



**Farmácia Marrazes**

Propriedade e Direcção Técnica de  
Dra. Célia Maria Simões Casinhas

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

Telef.: 21 923 00 99  
Fax: 21 920 50 45

## Calendário Litúrgico em Setembro - Ano C

**Dia 5 - DOMINGO XXIII  
do TEMPO COMUM**

**LEITURA I** Sab 9, 13-19  
(gr. 13-18b)

«Quem pode sondar as intenções do Senhor»

**Salmo 89, 3-6. 12-14. 17**

«Senhor, tendes sido o nosso refúgio através das gerações».

**LEITURA II** Flm 9b-10. 12-17

«Recebe-o, não já como escravo, mas como irmão muito querido»

**EVANGELHO** Lc 14, 25-33

«Quem não renunciar a todos os seus bens não pode ser meu discípulo»

**Dia 12 - DOMINGO XXIV  
do TEMPO COMUM**

**LEITURA I** Ex 32, 7-11. 13-14

«O Senhor desistiu do mal com que tinha ameaçado o seu povo»

**Salmo 50, 3-4. 12-13. 17. 19 (R. Lc 15, 18)**

«Vou partir e vou ter com meu pai.»

**LEITURA II** 1 Tim 1, 12-17

«Cristo veio salvar os pecadores»

**EVANGELHO** Lc 15, 1-32

«Haverá alegria entre os Anjos de Deus por um só pecador que se arrependa»

**Dia 19 - DOMINGO XXV  
do TEMPO COMUM**

**LEITURA I** Am 8, 4-7

«Contra aqueles que "possuem dinheiro alheio"»

**Salmo 112, 1-2. 4-6. 7-8**

«Louvai o Senhor, que exalta os humildes.»

**LEITURA II** 1 Tim 2, 1-8

«Façam-se preces por todos os homens a Deus, que quer salvar todos os homens»

**EVANGELHO** Lc 16, 1-13

«Não podeis servir a Deus e ao dinheiro»

**Dia 26 - DOMINGO XXVI  
do TEMPO COMUM**

**LEITURA I** Am 6, 1a. 4-7

«Agora acabará o bando dos voluptuosos»

**Salmo 145, 7-10**

«Ó minha alma, louva o Senhor.»

**LEITURA II** 1 Tim 6, 11-16

«Guarda este mandamento, até à aparição do Senhor»

**EVANGELHO** Lc 16, 19-31

«Recebeste os teus bens em vida e Lázaro apenas os males.

Agora ele encontra-se aqui consolado, enquanto tu és atormentado»

**TEMPO  
COMUM**



«a segunda parte do Tempo Comum, fica entre os tempos da Páscoa e do Advento, e 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»



## Festas de S. Mamede em Janas

Guilherme Duarte

Tal como acontece anualmente no mês de Agosto, realizaram-se este ano, uma vez mais, com o brilho do costume, as tradicionais festas de S. Mamede em Janas.

Festividade secular esta romaria tem como momento alto, para além da Eucaristia, a bênção dos animais, antigamente apenas o gado, actualmente extensivo a todo o tipo de animais domésticos.

A capela circular de S. Mamede é um templo raro, foi construído no século XVI e é considerado monumento nacional pelo IPAAR.



*O ícone revela a realidade espiritual que está além de toda a expressão verbal (Elsa Tristão)*

O fundamento dos ícones é, segundo São João Damasceno (século VIII), a vinda de Cristo à terra. A salvação está ligada à encarnação do Verbo divino, por consequência, à matéria: «Deus, que não tem corpo nem figura, não podia outrora, de maneira nenhuma, ser representado por qualquer imagem. Mas agora, que Deus permitiu ser visto em carne e viver no meio dos homens, eu posso fazer uma imagem daquilo que vi de Deus. Eu não adoro a matéria, mas sim o criador da matéria, que se tornou matéria por minha causa, que quis habitar a matéria e que, através da matéria, me deu a salvação.»



beleza da oração. Eles são como janelas que se abrem ao encontro com o nosso Deus. Apesar de o ícone ser uma imagem, é sinal da encarnação, é presença que oferece aos olhos a mensagem espiritual que a Palavra dirige aos ouvidos. Pela fé que transmite, pela sua beleza e profundidade, o ícone pode abrir um espaço de paz, reavivar uma espera. Saindo do mundo sensorial, pode-se mergulhar no ícone a ponto de não mais olhar, mas deixar-se ser olhado por ele, e dessa forma ser iluminado pela fé e conduzido ao mundo do Espírito. Os ícones são um meio de entrar na quietude do coração onde Deus pode ser conhecido e amado.

Os ícones participam na

### SERVIÇO LITÚRGICO

DE 4 DE SETEMBRO A 3 DE OUTUBRO



#### Setembro

**Dia 4 – Sábado**

18:00 - Missa em S. Pedro  
19:00 - Missa em S. Miguel

**Dia 5 – Domingo XXIII do Tempo Comum**

09:00 - Missa na Várzea  
09:00 - Celebração da Palavra em Janas  
09:30 - Celebração da Palavra 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 6 – Segunda-feira**

19:00 - Missa em S. Miguel

**Dia 7 – Terça-feira**

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

**Dia 8 – Quarta-feira**

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

**Dia 9 – Quinta-feira**

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

**Dia 10 – Sexta-feira**

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

**Dia 11 – Sábado**

18:00 - Missa em S. Pedro  
19:00 - Missa em S. Miguel

**Dia 12 – Domingo XXIV do Tempo Comum**

09:00 - Missa em Janas  
09:00 - Celebração da Palavra na Várzea  
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 13 – Segunda-feira**

19:00 - Missa em S. Miguel

**Dia 14 – Terça-feira**

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

**Dia 15 – Quarta-feira**

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

**Dia 16 – Quinta-feira**

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

**Dia 17 – Sexta-feira**

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

**Dia 18 – Sábado - Festas de N. Sr.ª do Cabo**

20:30 - Missa em S. Miguel

**Dia 19 - Domingo XXV do Tempo Comum**

09:00 - Missa na Várzea  
09:00 - Celebração da Palavra em Janas  
10:00 - Missa em S. Pedro  
11:00 - Missa em S. Miguel (D. Carlos Azevedo)  
12:00 - Missa no Linhó  
19:00 - Missa em S. Martinho

**Dia 20 – Segunda-feira**

19:00 - Missa em S. Miguel

**Dia 21 – Terça-feira**

19:00 - Missa em S. Miguel (Unção dos Doentes)

**Dia 22 – Quarta-feira**

16:00 - Missa em Monte Santos  
19:00 - Missa em S. Miguel

**Dia 23 – Quinta-feira**

19:00 - Missa em S. Miguel

**Dia 24 – Sexta-feira**

19:00 - Missa em S. Miguel

**Dia 25 – Sábado**

17:00 - Confissões em S. Miguel  
19:00 - Missa em S. Miguel

**Dia 26 – Domingo XXVI do Tempo Comum**

11:00 - Missa no Parque da Liberdade (D. José Policarpo)

**Dia 27 – Segunda-feira**

19:00 - Missa em S. Miguel

**Dia 28 – Terça-feira**

19:00 - Missa em S. Miguel  
21:30 - Procissão das Velas - de S. Miguel para Santa Maria

**Dia 29 – Quarta-feira - Festa de S. Miguel**

19:00 - Missa em S. Miguel

**Dia 30 - Quinta-feira**

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

#### Outubro

**Dia 1 - Sexta-feira**

09:00 - Missa em S. Miguel e Exposição do Santíssimo  
19:00 - Missa em S. Pedro

**Dia 2 – Sábado**

17:00 - Celebração da Palavra em Galamares  
17:00 - Missa em Manique  
18:00 - Missa em S. Pedro  
19:00 - Missa em S. Miguel

**Dia 3 - Domingo XXVII 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

## Palavras para ler e sentir

Maria Joao Bettencourt

Levada por um excerto de um livro que lia, coloquei-me uma pergunta: qual foi o momento mais feliz da minha vida?

Foi sem dúvida esse! - respondi de imediato enquanto um enorme sorriso e uma sensação de paz me envolvia.

Quem me conhece poderá pensar que falo do nascimento das minhas filhas. Não. Foram sem a mínima dúvida momentos de grande felicidade, mas uma felicidade que se vive mais por outro do que por nós. A alegria e o fascínio do início de uma nova vida, um novo ser que nos é apresentado. Feliz por elas.

Naquele momento, aquela felicidade, vinha de mim e para mim. Sentir o agora, como se nunca tivesse havido passado nem se tivesse consciência da existência de um futuro. Uma felicidade que brota de todos os poros do nosso corpo. Não lembro data nem local, apenas o meu ser.

Se a plenitude existe é isto. Uma explosão que vem de dentro mas acompanhada de serenidade. A sensação de quem mergulha no mar, envolvida por toda aquela água, vida e beleza. Uma diversidade de sons e cores, a imensidão do oceano, a força das ondas que não nos chegam, uma leveza que nos faz saber o que é pairar.

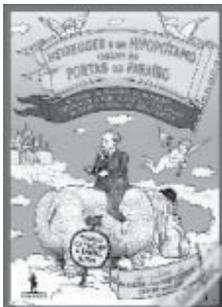
Não importa o corpo, tudo nos chega apenas através de sensações, como se não houvesse corpo, esquecemos o corpo, lembramos apenas a alma.

Quando agora, neste presente que já foi um futuro esquecido, me encontro com momentos de tristeza ou com a certeza de que existe um futuro desconhecido à minha espera, lembro esse momento. Sei o que é felicidade. Procuo-a dentro de mim, coloco-a depois no meu colo e aconchego-a. Não sei se é ela que mima a mim ou eu a ela, mas certo é que nunca nos abandonamos uma à outra.

*Heidegger e um Hipopótamo chegam às Portas do Paraíso*

de Thomas Cathcart & Daniel Klein

Através da Filosofia e de piadas, explica-se a vida, a morte, a vida depois da morte e todos os entretantos



O ser humano tem um fascínio pela morte ou melhor, serve-se de centenas de estratégias para evitar enfrentar a morte. Estes dois autores, fazem uma visita a muitos pensadores e filósofos de forma a mostrar como o fazemos e quais as explicações que damos para a enfrentarmos. Pelo meio, muitas piadas ou uma das formas que o ser humano criou para disfarçar os seus medos.

*Emoções e Sentimentos Ilustrados*  
de Paulo Moreira

É por vezes muito difícil à criança explicar o que sente pois nem ela própria reconhece certos sentires e emoções. Mostrar-lhe que existem imensos sentimentos e que todos os somos capazes de sentir, vai ajudá-la a lidar com cada um deles e a pedir ajuda quando se sentir incapaz de os compreender.



## Conto

Migalha de Pó

### Manhã de despedida

Mas que manhã dos demónios! Parece que andam todos à solta pelo areal!" – Resmungava a velha Matilde enquanto apanhava o seu ainda robusto cabelo branco no carrapito bem apertado no alto da cabeça.

Lá fora a ventania fora de época, provocava remoinhos de areia e trazia para a soleira da porta pedaços de espuma branca e odorosa que arrancava impiedosamente às vagas de um cinzento esverdeado.

"Mas que manhã!" – Repetia entre o respeito, o receio e ódio quase infantil que lhe percorriam o corpo habituado desde muito cedo às intempéries e aos caprichos do mar. Espevitou as brasas da pequena lareira, atçou o fogo no fogão e em menos de um pensamento um forte aroma a café acabado de fazer percorria a casinha caída no canto da praia dos pescadores.

O seu Joaquim há muito não lhe fazia companhia nesse momento de paz e prazer que era o pequeno-almoço junto das brasas, há tantos anos que não ouvia o arrastar da perna dilacerada pela embarcação quando moço, e a voz profunda como o vasto oceano, onde ela acreditava ele repousava, para lhe dizer o habitual; "B'dia mulher, que bem sabe este perfume logo pela manhã! Nã há café c'mó teu oh Tilde!". Sentou-se à beira da janela olhando pensativa pela vidraça onde a cortina de bolinhas azuis e brancas estava singelamente presa com uma fita azul permitindo espreiar o olhar pelo areal dourado. Mas esta manhã parecia mesmo que o diabo andava à solta lá fora; O mar encrepado e ameaçador arrojava-se pela areia fora de tal forma que as frágeis embarcações tinham sido todas puxadas bem para cima, a areia era atirada com força

contra a parede rochosa do outro lado da praia e as casitas pobres dos pescadores que ainda sobreviviam ao rodar dos tempos, às modas novas, tecnologias e progresso, eram assoladas pela forte ventania que lhes abanava as fundações e lhes fazia ranger os madeiramentos.

Perdida nos pensamentos, nas saudades do marido, dos filhos e dos três netos que não via havia meses, quase nem se apercebeu da figura que, curvada e encapuçada, caminhava a passos difíceis pelo areal. De repente o seu olhar ainda bastante agudo para a idade, fixou-se na figura que avançava aos poucos. Quem seria aquela hora da manhã? E de uma manhã tão endemoninhada como aquela!

Parecia o Tónho da Isabel, mas... Ao mesmo tempo parecia o caminhar do Manel da Ti Gertrudes... Interessada e curiosa chegou-se mais perto da vidraça. O homem, porque era uma figura masculina, trazia o jaquetão de ir à pesca, a calça de mar e as botas, o barrete enfiado até às orelhas para que o vento lho não arrebatasse da cabeça, e às costas uma sacola que parecia na distância, bem carregada.

Mas quem seria e ao que viria? Aquele caminhar meio balanceado despertava-lhe uma doce recordação, como que um calor no coração que havia muito não sentia, o mar e a faina tinham-lhe roubado a alegria, e o amor da sua vida; O marido, e um dos filhos mais velhos. Mas...Aqueles passos... "Jesus, Maria e José!" – Gritou num susto e num bater descompassado

do coração que por pouco não lhe saltou do peito. Mas era o seu Joaquim! Como?! Como se o mar lho tinha levado?! Como se o barco viera sem ele e todos os que haviam sobrevivido o tinham dado como morto, como perdido no mar?! Não podia ser, não podia, fora chorado e simbolicamente enterrado nas águas havia sete anos... Sem pensar em mais nada, nem que o xaile ficava nas costas da cadeira, e as tamancas à entrada da porta, sai correndo contra o vento, de olhos postos no homem que pensosamente força os passos em direcção à casinha branca.

Gritando o nome que tantas vezes calara amargurada, vai correndo pela areia que lhe



embarça os passos, lágrimas a escorrer pelos olhos e mãos estendidas para a figura que parece nada ouvir. O mar eleva a voz, rugindo, e um trovão ribomba no céu carregado.

Matilde cai de joelhos por terra, a chuva começa a cair em catadupas encharcando o velho corpo desprotegido, e os soluços sacodem aquela doce figura perdida sozinha na praia deserta... O seu homem era só uma miragem, era o seu desejo incontido de o ver uma vez mais. Como todos os pescadores que ficaram no mar sem voltarem, um dia nos sonhos de quem ficou, voltam para dizer o último adeus.

### 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



# Uma Fábula dos nossos tempos

Guilherme Duarte

Em tempos já foi uma bonita floresta, verde, frondosa e aprazível onde era possível, descansar, gozar de uma boa sombra e admirar uma enorme variedade de árvores de todos os tipos e tamanhos, que cresciam ao ritmo lento que a natureza obriga. Havia ali árvores gigantescas, lado a lado com outras mais delgadas e franzinas, de acordo com as características da sua espécie, e com a riqueza da terra onde se enraizaram; na terra boa e junto de nascentes e regatos as raízes cresciam, fortaleciam-se e iam ocupando o terreno disponível sem no entanto impedir que outras raízes de outras árvores compartilhassem com elas a mesma terra e a mesma água, e todas elas iam aumentando o seu porte e a sombra que proporcionavam.

Outras que haviam nascido em terra menos generosa, muitas vezes em terreno rochoso e onde a água não abundava tinham mais dificuldade em se desenvolverem ficando pequenas, delgadas e com copas menos exuberantes, mas todas elas tinham, em maior ou menor quantidade, um quinhão de terra para se enraizarem e água para alimentarem a sua seiva. Não era uma floresta onde houvesse grande justiça já que nem todas as árvores tinham as mesmas oportunidades de desenvolvimento, mas todas tinham pelo menos os nutrientes mínimos para garantirem a sua sobrevivência.

A vida na floresta decorria com serenidade enquanto as árvores cresciam e se iam metamorfoseando dentro dos tempos próprios impostos pela natureza. E assim a floresta adensava-se, expandia-se e estava cada vez mais frondosa, mais aprazível e mais bonita.

Um dia, porém, alguém

se lembrou de plantar ali um eucalipto que mal se instalou começou de imediato a invadir, com as suas raízes, o território das árvores vizinhas. O eucalipto achou que a expropriação do terreno alheio não era suficiente para satisfazer a sua ambição e a sua sede de expansão e começou também a roubar-lhes a água.

Em pouco tempo as suas raízes tinham-se fortalecido e espalhado já por uma enorme área sempre à procura de água que parecia nunca chegar para lhe mitigar a sede. A seguir a ele surgiu outro eucalipto, depois mais outro, e mais outro, e muitos outros ainda. Em seu redor, o que antes da sua chegada era um terreno fértil e húmido depressa se transformou em terra seca e árida. As outras árvores, privadas do seu

presença na floresta causava às outras árvores e convencê-las que elas lhes deviam estar agradecidas pelo privilégio de as ter ali como vizinhas e pelos benefícios que a sua presença ali trazia para toda a floresta.

Muitas das árvores não compreenderam de imediato o logro em que estavam a cair e inebriadas pelo aroma fresco agradeciam aos eucaliptos a sua generosidade e a dádiva que lhes ofereciam, mesmo sabendo que eles lhes estavam a roubar a água e a fazer definharem as suas raízes. Estavam cegas, e quando compreenderam o logro já era tarde. A floresta, tal como tinha sido, bonita, frondosa e aprazível não existia mais, em seu lugar existe hoje um eucaliptal.

Os milhares de árvores viçosas e de farta ramagem



quinhão de terra e da água que necessitavam, começaram a definhar e apenas os eucaliptos progrediam a olhos vistos. Estavam já grandes e "gordos".

Em pouco tempo a floresta verdejante, diversificada e frondosa que já fora, acabou por se transformar num eucaliptal uniforme, seco, feio e parasita. Para disfarçar a sua acção nefasta e destruidora os eucaliptos lançavam para o ar um aroma agradável fazendo constar que a sua presença ali tornava o ar mais puro e saudável, mas esse aroma era apenas um artifício que tinha como objectivo disfarçar os malefícios que a sua

bem verde foram substituídas por algumas centenas de eucaliptos vorazes e impiedosos.

Apoderaram-se dos terrenos e da água e fizeram definhar a floresta.

Hoje é apenas um eucaliptal, feio, seco e parasita. Amanhã, quando o lenhador o derrubar a golpes de machado ficará apenas um deserto, desoladoramente árido.

Nota: Qualquer semelhança entre esta história e a realidade, não é pura coincidência.

## 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:

António Luis Leitão; Migalha de Pó;  
Diác. João Jerónimo; Inês Chiolas;  
Graça Camara de Sousa; Elsa Tristão;  
P. António Ramires; Comissão Igreja de Lourel;  
Conf. S. Vicente de Paulo; João Reis;  
Miguel Forjaz; Leonor Wemans; Juvenália Andrade;  
Maria João Bettencourt; 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; 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



## Pequenos Escritores

Matilde Duarte 11 anos

## A Ilha Mistério

Num dia de sol como todos os outros, um grupo de amigos decidiu ir explorar uma praia que se dizia ser mal assombrada.

Na semana seguinte ainda não tinham voltado e toda a gente começou a ficar irrequieta.

Na semana passada eu e os meus amigos quisemos ir ver onde é que eles se tinham enfiado.

Preparámos as malas, pusemos lá dentro algumas coisas como por exemplo bússolas, lanternas e muitas outras coisas.

Quando lá chegámos lemos uma tabuleta que dizia:

“Corres perigo, cuidado com o que fazes nesta ilha, aqui perto há um antigo cemitério onde foi enterrado um cavaleiro que termina de repousar no dia 8 de Junho e só volta a repousar no dia 28 de Junho que é quando as sereias acordam”

Dia 8 de Junho foi o dia em que o grupo de miúdos veio para cá e devem ter sido apanhados pelo cavaleiro.

E amanhã é dia 23 ou seja temos 6 dias para os encontrar.

Passaram 6 dias e só temos algumas pistas. As pistas são: sabemos qual é a praia onde estão as sereias;

fizemos tampões para os ouvidos e amanhã é dia 28.

Quando as sereias acordarem pomos os tampões e assim não as ouvimos cantar.

Agora me lembro as sereias atraem as vítimas para baixo de água para não estarem sozinhas e isso significa uma coisa, as sereias vão à praia para os atrair esta noite.

Hoje à noite fomos àquela praia, o mar estava azul, as rochas cheias de búzios e mexilhões e as ondas batiam calmamente na praia.

De repente uma cauda enorme bate na água e nós pomos os tampões depois

vemos nossos amigos a sair de trás de umas rochas com um homem com uma armadura que diz:

“O repouso acabou”

Num tom de voz agudo e rígido, de repente os nossos amigos vão em direcção à água e nós vamos a correr pomos-lhes os tampões e voltamos para as tendas que estavam agora escondidas no meio das árvores.

Arrumámos as coisas e mesmo nessa noite partimos dali para fora.

Essa ilha foi interdita e



nunca mais, ninguém se atreveu a lá por os pés.

## 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