



Senhora do Cabo Sintra viveu um pedacinho do Céu!



Diana e Rui: Leigos Missionários da Consolata



Pág. 3 e 4

Vicentinos



Pág. 6

Serviço Litúrgico



Pág. 13

Pequenas Histórias



Pág. 16



Editorial
Zé Pedro Salema

Ainda o AMOR

Em momentos de vida tão difícil, não posso deixar de pensar na mensagem do nosso Pastor, desafiando-nos a deixar-nos invadir plenamente pelo Amor de Deus. Devíamos todos reler esta Encíclica maravilhosa.

“A necessária interação entre o amor a Deus e o amor ao próximo [...]. Se na minha vida falta totalmente o contacto com Deus, posso ver no outro sempre e apenas o outro, e não consigo reconhecer nele a imagem divina. Mas, se na minha vida negligencio completamente a atenção ao outro, importando-me apenas ser «piedoso» e cumprir os meus «deveres religiosos», então definha também a relação com Deus. Neste caso, trata-se duma relação «correcta», mas sem amor. Só a minha disponibilidade para ir ao encontro do próximo e

demonstrar-lhe amor me torna sensível também diante de Deus. Só o serviço ao próximo abre os meus olhos para aquilo que Deus faz por mim e para o modo como Ele me ama.

Os Santos — pensemos, por exemplo, na Beata Teresa de Calcutá — hauriram a sua capacidade de amar o próximo, de modo sempre renovado, do seu encontro com o Senhor eucarístico, e vice-versa, este encontro ganhou o seu realismo e profundidade precisamente no serviço deles aos outros.

Amor a Deus e amor ao próximo são inseparáveis, constituem um único mandamento. Mas, ambos vivem do amor proveniente com que Deus nos amou primeiro. Deste modo, já não se trata de um «mandamento» que do exte-



rior nos impõe o impossível, mas de uma experiência do amor proporcionada do interior, um amor que, por sua natureza, deve ser ulteriormente comunicado aos outros. O amor cresce através do amor. O amor é «divino», porque vem de Deus e nos une a Deus, e, através deste processo unificador, nos transforma em um Nós, que supera as nossas divisões e nos faz ser um só, até que, no fim, Deus seja «tudo em todos» (1 Cor 15, 28).

Papa Bento XVI in Encíclica «Deus caritas est», § 18



Os Nossos Padres

P. António Ramires

ORAÇÃO

Ao querer fazer um **Agradecimento** pessoal àqueles que nos proporcionaram uns dias em que céu tocou a terra, nas festas de acolhimento a Nossa Senhora do Cabo Espichel, deparei-me com uma dificuldade, foram tantos os que se envolveram nestas festas que ao querer nomeá-los iria certamente ser injusto, até porque toda a envolvimento destes dias só ganhou o brilho que teve por causa da participação de todos os que por aqui passaram.

Por isso pensei que seria preferível fazer unicamente um agradecimento, a Nossa Senhora, por tudo o que Ela representa para nós e dirigir-lhe uma prece ao jeito de consagração em nome de todos os sintenses (uma das orações que encerrou um dos dias do Até Amanhã, Senhora do Cabo).



“Nossa Senhora do Cabo, Mãe de misericórdia, agradecemos a tua visita. Mãe do nosso Salvador. Mãe da paz, entregamos-te a nossa vida com amor. Da mesma forma que Jesus te entregou a nós, durante a sua morte na cruz, também nós nos entregamos totalmente a ti. Recebe-nos no teu regaço maternal. Desejamos amar Jesus como tu o amaste. Queremos contigo aprender a ouvir a palavra do Pai e a cumprir a sua vontade. Desejamos aprender contigo a amar todos como irmãos e irmãs, porque todos são filhos teus. Consagramos-nos a ti! Que a nossa oração seja a oração do coração e nela nós encontremos a paz, o amor e a força da reconciliação. Consagramos-te, igualmente, a nossa família e todos os nossos amigos, com quem trabalhamos e convivemos. Maria, Senhora do Cabo, desejamos, contigo, ser portadores do Espírito Santo. Que o nosso coração saiba seguir-lhe as inspirações como tu o seguiste! Mãe da Paz, que as nossas palavras, com a tua intercessão, sejam sempre firmes e convictas. Que tudo, dentro de nós, glorifique, contigo, Nosso Senhor! Que a nossa alma, junto com a tua, alegre-se no seu amor e na sua misericórdia!

Nossa Senhora do Cabo Espichel, rogai por nós! “



A Melhor Parte
Diácono António Costa

Encontrar Cristo

Qualquer resposta à questão “como encontrar Cristo Hoje” que serve de título ao livro que está na base de algumas destas considerações, terá que nascer desta verdade bíblica: O Espírito Santo mostra Cristo que nos leva ao Pai, sem nunca perder a referência acima citada: O Pai vos enviará o E. S. e Eu o Pai viremos a vós e faremos em vós nossa morada.

Quem quer encontrar-se com Jesus, procure-o, em primeira-mão em si mesmo e, ao encontrá-lo, encontrará o Espírito de comunhão da Trindade e da própria humanidade. (A lição da Eucaristia é, como eu a entendo, que Jesus se dá à Igreja na comunhão).

Encontrar Jesus é acolhê-lo, dando-nos conta de que Ele já está em nós e, neste encontro, estará a acontecer a salvação, que não é mais do que a comunhão em Cristo de toda a criatura. Encontrar Cristo é vivê-lo.

Mesmo que não saiba culturalmente estas verdades, ao sentir as moções de amar, se lhes for dócil, amar... e Deus permanecerá... (onde haja amor, aí habita Deus, - canta a Igreja - porque Ele mesmo é o Amor).

Mesmo que não saiba dizê-lo, saberá sempre vivê-lo, se amar, porque quem ama permanece em Deus.

Se não amar... estultice será SABER DEUS ou DIZER DEUS... (o divisor, sabe de Deus mais que todos os teólogos juntos e continua a ser o pai da mentira). Se vos amardes uns aos outros como Eu vos amei, saberão que sois minhas testemunhas... e louvarão o Pai que me enviou, ao ver as vossas boas obras.

Nunca o verdadeiro amor gerou roturas na túnica inconsultil de Cristo, mas muitas arrogâncias de estudiosos conseguiram-no. Com mais frequência do que pensaríamos possível, surgem tensões, conflitos e até clivagens entre a teologia e o magistério, e mesmo entre as Igrejas locais e a Igreja universal.

Falta de humildade? Falta



de docilidade ao E. S.?

Esta última, seguramente que sim, porque a Igreja universal e as locais sabem e rezam diariamente para que o E. S. realize a sua missão histórica: DAI-LHE A UNIÃO E A PAZ SEGUNDO A VOSSA VONTADE.

A MAIS LUMINOSA DESCOBERTA QUE NÃO SEJA CONSTRUTORA DE PAZ E UNIDADE é sugerida pelo pai da mentira, pelo divisor, nunca pelo Espírito de comunhão e de Paz.

Recordo, mesmo antes de estudar teologia, a reserva íntima que sentia perante arautos apressados da teologia da libertação. Descobria nas suas propostas, convite à adversidade, à divisão de campos, à violência em nome da libertação, um pouco na corrente de Judas, o Zelote.

Com tristeza vi um dos arautos dessa descoberta de um (ou vários) teólogo(s) abandonar o sacerdócio... Vem entretanto o Papa tomar posição contra certas propostas anti-evangélicas desses iluminados.

E não se pretenda ler nesta afirmação propósitos de cordeirismo perante a injustiça porque haverá sempre aqueles que se disponham a ser perseguidos por causa da justiça, sendo esta justiça entendida como justificação e não castigo, reconstrução da dignidade humana das vítimas e dos opressores. Aos simples levai a bênção, aos soberbos a repreensão, a admoestação, a correção fraterna. João Baptista não exortou o povo a rebelar-se contra o adúltero rei mas não calou a reprovação que os seus actos mereciam. Todavia a alguns parecerá mais seguro ficar na retaguarda excitando revoltas do que na linha da frente exortando ao Amor.



Entrevista ao Rui e à Diana

Guilherme Duarte

A Diana e o Rui são dois jovens que um dia, ainda-recém casados, viraram costas à sua comodidade e partiram em missão para Moçambique. Por lá ficaram cerca de dois anos, regressando agora de vez à sua terra, à sua casa e ao seio da sua família. Perguntá-mos-lhes se o casal que agora regressa é diferente daquele que partiu há dois anos. A resposta está aqui.

1 – Há cerca de dois anos um casal recém-casado saiu de Sintra e rumou a Moçambique imbuídos pelo ideal missionário. Terminada a vossa missão que balanço fazem dessa vossa experiência?

Mais do que nos fazer sentir realizados, esta experiência foi uma resposta ao laicado que abraçamos um dia como vocação para a vida, nos Leigos Missionários da Consolata. A decisão de partir para Moçambique foi também alimentada pelas experiências anteriores do Ricardo e da Elisabeth e do Filipe e da Tina. A nossa missão foi e continua a ser como uma gota de água, necessária para alimentar este vasto oceano que é a fé cristã. No meio do povo moçambicano vivemos e partilhámos a nossa vida. Isto é o mais importante, estar presente, estar junto.

Com tudo isto, claro que não podíamos dizer que o balanço foi mais do que positivo. Isso também foi patente na cerimónia de despedida que as pessoas do Guiúia nos prepararam, a emoção foi muita de ambos os lados. Do trabalho realizado conseguimos completar os objetivos a que nos tínhamos proposto, desde ao trabalho no centro editorial, ao trabalho na escolinha, ao trabalho na maternidade/centro nutricional, ao trabalho nos cursos de informática, e de Língua Portuguesa, entre muitos outros. Claro está que uma das coisas que gostamos de realçar é a conclusão da construção do edifício da escolinha/biblioteca, que só foi possível graças a muitas ajudas de fora, inclusivé à grande ajuda da Unidade Pastoral de Sintra. Conseguimos ver os rostos das crianças, com os olhinhos a brilhar, quando viram a nova sala da escolinha ... só por esse momento, já tudo tinha valido a pena: "a nossa sala é grande", "é a escolinha mais bonita do mundo", "a nossa escolinha tem muita cor", "já não queremos ir para a escolinha de caniço, ficamos aqui" eram alguns dos comentários das crianças.



2 – A Diana e o Rui que partiram em missão muito provavelmente não serão as mesmas pessoas que agora regressaram a casa. De que forma esta experiência, que presumo, tenha sido enriquecedora, marcou a vossa personalidade e as vossas perspectivas de vida?

A vivência missionária é diferente do conhecimento e de qualquer teoria. Experimentar estes dois anos de realidade sócio-cultural diferentes fez-nos olhar de outra maneira para o mundo que nos rodeia. A reintrodução à nossa realidade faz-nos lembrar os contrastes de riqueza existentes entre o mundo europeu e o mundo africano, coisas tão simples como por exemplo ir ao supermercado e em vez de trazer o queijo, ter de escolher qual o queijo que trazemos.

(continua pág.4)



MAFEP
segurança contra incêndios



SINTRA2001
Consultadoria e Projectos Engenharia Lda

Microgeração

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

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

Alvará INCI: 60495

VEDICERCA
Produtos com Qualidade para Vedações de: Escolas • Polidesportivos
Indústrias • Moradias • Jardins • Estaleiros • Proteção 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 aplicações.

CABRIZTERRAS, LDA
(Grupo Heitor Rebelo)

GRUA

ALUGUER MÁQUINAS 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



Entrevista ao Rui e à Diana (Continuação)

Guilherme Duarte

Ou, quando compramos o que quer que seja, pensamos “será que preciso mesmo? Qual a função de tal objecto?”. Fez-nos olhar a vida com olhos diferentes, saber que alguém nada tem é uma coisa, mas conhecer e viver ao lado de quem nada tem, que se alimenta só daquilo que a terra dá, e que é pouco, faz-nos sentir um pouco “envergonhados” das disparidades deste mundo. Outra coisa que nos marcou foi a simplicidade da fé daquelas pessoas onde as cerimónias litúrgicas são preparadas com todo o ritual e formalidade e no meio a existência da alegria e espontaneidade da dança para louvar e dar graças. São coisas que nos marcam e que vamos reter para a nossa vida. Ainda hoje, quando estamos nas eucaristias, recordamos os rostos das pessoas em determinado momento, ou qual a dança e o kulungwane (grito de louvor) do momento eucarístico, ou mesmo o gesto que as pessoas fazem. Por vezes, quando nos sentimos cheios do Espírito, sentimos vontade de gritar, transmitindo tudo o que sentimos.



3 – Ponderam a possibilidade de alguma vez repetirem esta experiência?

O nosso carisma missionário está cá, neste momento é aqui em Sintra que nos sentimos chamados a viver este carisma junto dos Leigos da Consolata, no entanto onde somos chamados ... claro que gostaríamos um dia de voltar. Só Deus é que sabe ... se a vida se proporcionar ...

4 – Que mensagem querem deixar aos nossos leitores?

“Nzi Bonguile” ou seja, muito obrigado por nos terem acompanhado, pelas vossas orações e pela vossa ajuda. A missão é de quem parte, mas também de quem fica, todos nós somos missionários no local onde vivemos e nós sentimos o carinho da UPS enquanto estivemos em Moçambique. Que a nossa missão sirva também outros sentirem que este chamado é de todos e que devemos responder afirmativamente se este é o nosso desejo.



Rotary Club de Sintra

-Recolha de Sangue

17 de Outubro

Das 09:00 às 13:00

Salão paroquial da Ig. S. Miguel em Sintra

- Entrega de Cadeiras – 100

30 de Outubro

Às 10:30

Palácio Valenças em Sintra



Rotary Club de Sintra



**FORTALECER COMUNIDADES
UNIR CONTINENTES**



Consultório Médico
Miguel Forjaz, Médico

ACNE

Como se sabe, a pele é revestida por uma camada superficial, a epiderme. Abaixo desta, existe a derme. Nesta camada, localizam-se as glândulas sebáceas, que segregam matéria gorda ou sebo.

A acne é uma doença frequente da pele, ligada a alterações destas glândulas, causada pela obstrução dos poros da pele, com a consequente formação de pequenos nódulos ou abscessos inflamados ou infectados.

Esta doença cutânea escolhe, especialmente, os adolescentes. Nesta fase da puberdade e adolescência, verifica-se um aumento da actividade destas glândulas sebáceas, bem como de outras,

naturalmente, produzindo-se um excesso de gordura intradérmica a acne surge quando um conglomerado de gordura e secreções se acumula num folículo piloso (isto é o canal por onde saem os pelos). No folículo pode surgir um quisto que pode ficar cheio, formando-se uma vesícula, ou o conglomerado pode continuar a progredir até à superfície, onde a presença do oxigénio o pode fazer adquirir uma cor preta.

A acne pode classificar-se em superficial ou profunda. No primeiro caso, quando não existem abscessos. No segundo, com a sua presença.

Na génese desta doença, para além dos factores hormonais, pensa-se que o factor hereditário, a presen-

ça de bactérias na pele e o stress, possam ser factores que contribuam para o aparecimento desta doença.

O que se pode fazer para combater a acne superficial ou ligeira?

1- Limpar o suor, especialmente depois da prática do exercício físico, tendo em atenção especial a face, ombros e dorso..

2- Usar sabonetes ou loções não gordurosos diariamente.

3- Tentar usar sabonete ou loção que contenha peróxido de benzoilo, ácido salicílico, ou resorcina, de acordo com o conselho do seu médico, assim como vitamina A.

4- Se nota que há alimentos que podem agravar ou beneficiar a doença faça a opção correcta, embora não esteja provada a relação da dieta com a acne

O que se Não deve fazer quando se tem Acne?

1- Não espremer a pele. Se o fizer, contribui para irritar a pele, concretamente os folículos

2- Não passar muito tempo ao sol. Aparentemente poderá melhorar, mas a tendência é para agravar a situação.

3- Não usar lãs directamente sobre a pele. Evitar o hábito de encostar a cabeça nas mãos, e evitar usar fitas sobre a testa.



A acne profunda, traduzida pelas cicatrizações características é tratada com antibióticos, do grupo das tetraciclina, a minociclina ou a eritrocina. Se o resultado com os antibióticos prescritos durante tempo variável, embora prolongado, não resultar, poderá ser utilizado um outro tipo de tratamento, a isotretinoína, que revolucionou a terapêutica da acne, embora tenha de se ter vigilância na sua utilização.



Nutrição
Elsa Tristão, Nutricionista

Melhore o humor com a alimentação (1.ª parte)

Alguns leitores já terão ouvido falar das depressões de Outono ou, pelo menos, do facto de algumas pessoas associarem o aparecimento do mau tempo a uma certa tristeza e melancolia. Os sintomas incluem tristeza persistente, sensação de vazio, incapacidade de sentir satisfação, fadiga, perturbações do sono e do apetite.

Em meados do nosso século, a medicina começou a suspeitar ser muito provável a existência de substâncias químicas com papel activo no metabolismo cerebral, capazes de proporcionar o estado depressivo. Isso resultou nos conhecimentos actuais dos neurotransmissores e neuroreceptores, muito relacionados com a actividade cerebral.

As células nervosas (neurónios) transmitem sinais através do cérebro e do corpo para regular o comportamento e as funções corporais.

Esses sinais passam de uma célula nervosa para outra por substâncias químicas chamadas de

neurotransmissores. O funcionamento bem sucedido do sistema nervoso depende da libertação de quantidades suficientes de neurotransmissores na sinapse. Uma alimentação equilibrada e que inclua os alimentos certos pode fazer com que o nosso humor melhore bastante. As ansiedades e as depressões poderão assim ser melhoradas, desde que sejam incluídos na nossa alimentação quotidiana os nutrientes essenciais ao equilíbrio emocional.

O consumo alimentar influencia nos níveis de tirosina, colina e triptofano no cérebro, e a síntese cerebral de neurotransmissores depende do nível desses precursores. A insulina por sua vez também está envolvida no controle dos níveis no sangue dos aminoácidos.

Intertítulo: A serotonina e a depressão

A Serotonina é o principal mediador inibitório do núcleo hipotalâmico, o qual tem como uma das funções, regular a ingestão de comida e saciedade. Havendo diminuição da Serotonina,

como ocorre na depressão, a pessoa pode ter uma tendência ao ganho de peso.

Podemos então dizer que os níveis cerebrais de serotonina são dependentes da ingestão de alimentos fontes de triptofano (aminoácido precursor da serotonina) e de hidratos de carbono.

Vários estudos demonstraram que a concentração de serotonina no cérebro é directamente proporcional à concentração de triptofano no plasma e no cérebro, e que a ingestão dietética de fontes de triptofano influencia directamente a quantidade de serotonina livre no plasma e nos níveis em todo o corpo. Embora seja de salientar, que apesar da suplementação de aminoácidos ser benéfico para algumas pessoas com depressão, como coadjuvante do tratamento médico, não substitui a necessidade desse tratamento.

O metabolismo da conversão do triptofano em serotonina necessita ainda de uma quantidade adequada de vitamina B6 e magnésio. Assim sendo, há que garantir que a alimentação forneça

suficiente triptofano e vitamina B6; o triptofano (aminoácido) existe nos alimentos ricos em proteínas como o peru, a perdiz e o requeijão (estes 3 são fontes particularmente ricas), mas também na carne magra em geral, no peixe, nos ovos, laticínios magros e leguminosas. Para se certificar que ingere boas quantidades de vitamina B6, tenha em conta que certos alimentos a contêm em maior quantidade: como as carnes, peixe, ovos e o fígado e, em quantidades ainda razoáveis, os cereais integrais, amendoins, batatas, couve lombarda, ervilhas e bananas. Por outro lado, uma alimentação pobre em hidratos de carbono, por vários dias, pode levar a alterações de humor e depressão, assim como uma alimentação com excesso de proteínas.

Um fornecimento de açúcar (glicose) ao cérebro, de forma estável, constante e sem grandes oscilações, ajuda a fazer subir os níveis de serotonina durante um certo período de tempo. Na presença de Serotonina a pessoa sacia-se mais facilmente e inibe mais facilmente a ingestão

de açúcares, tendo maior controlo na vontade de comer doces.

Desta forma, a maneira mais eficaz de se manterem os níveis de açúcar constantes no sangue é evitar a ingestão de açúcares refinados (presentes em alimentos doces, bolos, bolachas, chocolates, açúcar de mesa, etc.), e aumentar os hidratos de carbono complexos, que libertam lentamente o açúcar na corrente sanguínea. Para aumentar a ingestão de hidratos de carbono complexos deve consumir diariamente cereais integrais (em grão, como o arroz, o milho, etc., ou transformados em pão, massas, papas de aveia, cereais prontos a consumir, etc.), leguminosas e fruta. A relação entre os níveis de zinco e a depressão é muito forte e observa-se frequentemente sinais de deficiência neste mineral em pessoas deprimidas e ansiosas. Os alimentos ricos em zinco incluem as ostras, o marisco em geral, as carnes magras, os frutos secos, aveia, o pão e outros cereais integrais.

(continua no próx. número)



Notícias N. Srª do Cabo

Manuela Costa



Até amanhã, Nossa Senhora do Cabo!

Senhora, que agora estás entre nós durante um ano, poderemos dizer, parece que em Ti, a nossa paróquia ficou como que paralisada, tudo se identificou contigo: o tempo, o espaço, a palavra, a oração, o silêncio, a Mãe com o seu Filho Jesus ao seu colo. Tudo ficou virado para Ti, tudo ficou divinizado, tudo ficou a teus pés rezando.

Nossa Senhora do Cabo, Maria, que ocupas um lugar central entre nós e Deus, que o teu Filho Jesus a quem destes a natureza humana, decerto que nesta terra que tão honrada está com a tua presença, tudo fará para que as gerações futuras saibam abraçar em Ti e com Cristo a procura da salvação.

Foi com este sentido que todas as noites em que decorreram as Festas referentes à tua chegada à nossa Paróquia de Sintra –

Santa Maria e São Miguel, e antes de regressarmos a nossas casas, com alegria e ansiedade, partilhávamos o dia e rezávamos, junto de Ti, “Até Amanhã Senhora do Cabo” louvando –Te e cantando:

“Boa noite,
Boa noite, Maria!
Boa noite, minha Mãe!”



Notícias dos Vicentinos

Conferência de S. Vicente de Paulo

A Conferência de S. Vicente de Paulo (C.S.V.P.) de S. Pedro de Penaferrim confronta-se presentemente com falta de voluntários para poder dar uma resposta eficaz ao aumento de solicitações que se têm verificado ultimamente.



As actividades com maior carência de voluntários são as visitas domiciliárias e a divisão e distribuição de géneros alimentares.

Perante esta necessidade premente da C.S.V.P., reproduzimos de seguida o convite distribuído no dia de S. Vicente de Paulo, na Igreja de S. Miguel, esperando que através da sua divulgação na CRUZ ALTA, haja uma resposta positiva por parte de todos aqueles que tenham um pouco de disponibilidade para ajudar os mais necessitados.

UM CONVITE

“Sou cristão...
Mas como provo a minha fé?
Se eu pudesse ajudar...
Como o posso fazer?”

Se disseste estas palavras, és um cristão consciente a quem o Senhor inspira e chama para uma vocação cristã de caridade directa que pode ser a vocação vicentina.

Dirigimos-te um Convite que responde à tua Vocação Cristã.

É fácil aderir à C.S.V.P. Não são exigidas qualificações especiais. Basta o desejo de te unires a outros, para ajudar os necessitados, em espírito de amor cristão. Na Conferência de S. Pedro de Penaferrim, esperamos por ti e pela tua ajuda. Esperamos nós, esperam eles...e espera o Senhor. Vai a uma reunião da Conferência em S. Pedro de Penaferrim. Informa-te pelo telefone 912 192 999.

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 Papeleria 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

FABRICA DAS VERDADEIRAS QUEIJADAS

QUEIJADAS DA SAPA SINTRA

Walla do Duche, 12
Tel. 21 923 49 00

SINTRA PORTUGAL

A marca mais antiga

Desde 1756



Sintra apresentou...

Graça Câmara de Sousa

O III Cortejo Regional realizou-se no dia 19 de Setembro e encheu de cor a Vila de Sintra.

Cerca de 1400 pessoas integraram um desfile que juntou inúmera assistência ao longo do percurso.

Entre a Volta do Duche e a Estefânia, desfilarão as principais instituições representativas das diversas freguesias. Ranchos folclóricos, clubes desportivos e associações de reformados, corporações de bombeiros e outras forças vivas do concelho, foram uma verdadeira mostra da realidade cultural, desportiva e social não só do presente mas também do passado.

Cerca de 1400 pessoas integraram um desfile que juntou inúmera assistência ao longo do percurso.

Com o Grupo de Bombos das Mercês a abrir, seguiram-se representações das corporações de bombeiros de Sintra, São Pedro de

Sintra e Colares, sendo de salientar que traziam muitos elementos infantis, o que nos leva a pensar que os valores e sentido de ajuda ao próximo estão bem vivos.

Algumas instituições sociais, como a Associação de Defesa do Património de Sintra, os SMAS, a Santa Casa da Misericórdia de Sintra, o Rotary Club de Sintra, a Associação Coração Amarelo e o Movimento Escutista, também marcaram presença.

Os ranchos folclóricos apresentaram carros alegóricos com "quadros vivos" das tradições de outros tempos, desde o lavar

da roupa no rio (mesmo a sério), amassar o pão e cozê-lo no forno de lenha, vindimar, mondar o trigo e fazer a desfolhada, os animais da quinta, até à venda de pão com chouriço, queijadas e figos de capa rota directamente ao público.

A freguesia de São João das Lampas também esteve representada pela sua Marcha que, em Junho, se exibiu na Avenida da Liberdade, em Lisboa.

Tantas foram as participações, que seria longa a nomeação de todas, agradecemos e contamos com todos para o desfile de 2011.



Poesia

Guilherme Duarte

A luz do céu

Aquela luz intensa e inspiradora
Que o saloio de Alcabideche vislumbrou
Tinha tal brilho que o velho não hesitou,
Partiu, procurou-a ... e encontrou Nossa Senhora.

O saloio, a que entretanto se juntara uma velhinha,
Cansado, chegou finalmente ao cabo agreste
E viu surgir, das fragas, por entre uma luz celeste
A Virgem Mãe montada numa mansa jumentinha.

Que o brilho e a luz que da Virgem irradia
Nos ilumine e se tornem o nosso guia
No caminho que nos levará até Jesus.

E que durante este ano, a vossa santa imagem,
De novo em Sintra em mais uma passagem,
Seja o farol que nos guiará com a vossa luz.



Poesia

Migalha de Pó

Horizonte infinito

Quando olhamos o horizonte sem fim
e nos deixamos prender pelo infinito,
quando abrimos a mão só porque sim
e nos tornamos algo maior, eu acredito
que ganhamos a vida.

Que podemos fechar cada ferida,
que abrimos ao caminhar dia-a-dia.
Quando olhamos o longínquo horizonte
deixando o pensamento vogar,
e alma densedentar-se na fonte
que alimenta cada coração, cada olhar,
acredito que crescemos em cada recomeçar.
E cada passo que damos
cada sonho que trilhamos
é um novo amanhecer na luz que nos guia
daqui até ao infinito.

MAVIMÓVEIS, Lda

-Orçamentos grátis-

Móveis * tecidos * decorações

ARTIGOS de NATAL

Praça D.Fernado II Lt 1C S.Pedro de Sintra

Tel.219231957

JF

Reparação de ELECTRODOMÉSTICOS, LDA.

Assistência Técnica em

Máq.de Lavar Roupa e Loiça * Frigoríficos * Fornos
Fogões e Placas * Esquentadores * Micro Ondas

Assistência Técnica Oficial das Marcas

FRECAN - FOSTER - PANDO - KELVINATOR

R. Abade Faria,27-B Mercês 2725-277 -M MARTINS

Tel.219205704 tel./Fax 219261371 Tlm.919510430

E-mail:jf-reparações@hotmail.com



NOSSA SENHORA DO CABO ESPICHEL

A FÉ; A ALEGRIA; A EMOÇÃO.

Um quarto de século após a sua última visita a veneranda imagem de Nossa Senhora do Cabo Espichel regressou à Freguesia de Sintra (Santa Maria e S. Miguel), dando continuidade a uma tradição com mais de 500 anos. No seu já longo peregrinar por todas as freguesias do Giro Saloio esta é a 21ª vez que desde 1460 a pequenina imagem da Senhora do Cabo regressa à paróquia de Santa Maria e S. Miguel que a recebe no seu seio com a mesma Fé, a mesma alegria e o mesmo entusiasmo com que o vem fazendo ao longo de 5 séculos. Os sintrenses uma vez mais capricharam em receber a Santíssima Virgem com o coração a exultar de felicidade e imbuídos por um forte sentimento de amor filial. Cumpriu-se uma vez mais esta tradição várias vezes centenária e cumpriu-se com o fervor, o brilho e a emoção habituais.

As festas de Nossa Senhora do Cabo Espichel são, indubitavelmente os festejos mais importantes que se realizam em Sintra, e são-no porque os sintrenses, tal como os portugueses, nutrem por Maria um amor e uma devoção talvez inigualáveis em todo o mundo. Não foi por acaso, nem por mero capricho ou pura demagogia que o rei D. João IV, em 1646 decidiu coroar a Imaculada Conceição como Rainha de Portugal e que após essa coroação mais nenhum monarca português usou a coroa real. Maria Santíssima é a nossa Rainha que agora nos visita de novo e que vai permanecer entre nós ao longo de um ano inteiro. Será um ano em que não deixará de receber as honras, a devoção e as orações da nossa comunidade e será também um ano em que derramará, em abundância, as suas bênçãos e as suas graças sobre Sintra e sobre os sintrenses. Durante estes doze meses, a Virgem Mãe, agora sob a invocação da Nossa Senhora do Cabo Espichel, irá ensinar-nos, como sempre o tem feito, o caminho que nos levará até ao seu Filho Jesus. Foi para isso que veio e é para isso que há vários séculos continua a peregrinar por 26 freguesias da margem norte do Tejo. A nós resta-nos ouvi-La e seguir a sua orientação.

Estas festividades em honra de Nossa Senhora do Cabo, para além daquilo que já ficou escrito atrás, têm uma outra característica muito forte para além da religiosidade e da espiritualidade que lhe estão inerentes e para além também dos festejos profanos, a intensa carga emotiva que provoca. Penso que não há ninguém que ao receber a imagem de Nossa Senhora e ao ver passar o Círio, não recue 26 ou 52 anos atrás e não recorde familiares e amigos que nessa altura estiveram connosco, unidos na alegria e na Fé, a acolher a pequena imagem e que desta vez não estando já fisicamente entre nós, estão presentes ao nosso lado, invisíveis, mas tão perto de nós que somos capazes de sentir o seu calor, o seu toque e a sua mão a segurar a nossa. Não nos será difícil até, adivinhar uma lágrima de emoção a rolar-lhes pela face. Será este, talvez o grande milagre que Nossa Senhora do Cabo Espichel nos concede no momento da sua chegada.

A emotividade não se esgota, porém, na recordação daqueles que já partiram, está presente também na alegria que sentimos por a Mãe do Céu nos ter concedido a graça de a podermos receber uma vez mais e ainda na perspectiva que os mais idosos antevêm de que esta será, muito provavelmente a última vez que o fazem. Será como que um bem-vinda e um adeus. É toda esta mistura de sentimentos que tornam as festas de Nossa Senhora do Cabo Espichel num momento único que só temos o privilégio de viver uma vez em cada 25 anos. Nós, a quem foi concedida a graça de recebermos a Senhora uma vez mais, saibamos ser merecedores de tal mercê. Visitemo-La frequentemente, ao longo deste ano, na igreja de S. Miguel e entreguemo-nos inteiramente à sua guarda. Que quando, daqui a um ano, a imagem da Virgem partir para outras paragens sejamos todos melhores pessoas, melhores cristãos e que tenhamos crescido na Fé, no amor a Jesus e à sua mãe, a Virgem Santa.

Guilherme Duarte





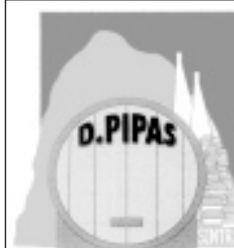
NOSSA SENHORA DO CABO ESPICHEL
Guilherme Duarte

As Manifestações Religiosas

Festejos de cariz vincadamente religioso, as festas em honra de Nossa Senhora do Cabo Espichel oferecem-nos, tradicionalmente, impressionantes e sentidas manifestações de Fé e amor a Maria. Este ano, uma vez mais assim aconteceu. Foram várias as cerimónias religiosas que se realizaram durante toda a semana em que decorreram as festas, todas elas com grande participação de fiéis.

No dia 19 de Setembro foi celebrada uma Eucaristia presidida pelo bispo auxiliar da nossa diocese, D. Carlos Azevedo, missa que foi transmitida em directo pela Rádio Renascença. Perante um templo completamente lotado, e com a imagem de Nossa Senhora do Cabo em lugar de destaque, o senhor D. Carlos debruçou-se sobre os textos sagrados que tinham sido acabados de ler, e referiu-se ainda à presença da imagem de Nossa Senhora que após 25 anos de ausência regressou ao seio da nossa comunidade paroquial, exortando os fiéis a aproximarem-se de Maria e pedirem a sua ajuda para os ajudar a encontrarem Jesus. No final da Eucaristia, foram entregues ao sr. D. Carlos algumas ofertas relacionadas com as festas e alguns produtos regionais. No dia 26 de Setembro, no momento mais alto das celebrações religiosas, o senhor Cardeal-Patriarca, D. José Policarpo presidiu à missa campal que se realizou no cenário magnífico do Parque da Liberdade, com a participação de muitas e muitas centenas de pessoas que encheram por completo o recinto. Estiveram presentes nesta Eucaristia, os Srs. Vice-Presidente da Câmara Municipal de Sintra acompanhada de uma vereadora, os Srs. presidentes das Juntas de Freguesia de Sintra (Santa Maria e S. Miguel) e também de S. Martinho. Nesta missa, que foi transmi-

tida em directo pela TVI, D. José Policarpo, citando as leituras do dia exortou todos os cristãos, e também os não cristãos, a serem solidários com o seu semelhante. Aqueles que têm muito, têm a obrigação moral de ajudarem aqueles que nada têm. Foram palavras plenas de oportunidade, numa época em que, pelos motivos que todos conhecemos, o país está mergulhado numa crise profunda, um país onde a pobreza aumenta a cada dia que passa e onde há cada vez mais famílias a passar fome. Em contraponto existe cada vez mais riqueza acumulada nos bolsos de alguns quantos. É injusto e é imoral. O nosso bispo desafiou-nos a contribuímos para a inversão deste estado de coisas. No dia 28, realizou-se um dos momentos mais tocantes destas festas, a tradicional procissão das velas, que levou a imagem de Nossa Senhora, da igreja de S. Miguel até à de Santa Maria, num percurso difícil que não intimidou os muitos devotos da Virgem Santíssima, que com muita Fé e grande entusiasmo e alegria percorreram e superaram as dificuldades do caminho, cantando e rezando em louvor da Mãe de Deus. Na procissão integraram-se ainda o sr. presidente da Câmara Municipal de Sintra, Prof. Fernando Seara, o sr. Eduardo Casinhas, presidente da Junta da freguesia em festa, e o sr. presidente da Junta de Freguesia de S. Martinho.



**COZINHA
TRADICIONAL
PORTUGUESA**

Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira

R. João de Deus, 62 (traseiras da estação da C. P.)
2710 SINTRA
Telf.: 21 923 42 78



Caminho de Oração

“Nesse caminho [da oração], descobre-se, também, a proximidade de Deus. Ao princípio ninguém sabe, com saber de experiência feita, mesmo que lhe digam mil vezes, que Deus é amor. Do saber teórico à descoberta da proximidade ou da aproximação contínua (à consciência que temos dela), vai uma distância enorme. Deus está no mais íntimo da pessoa, a dizer-lhe a cada instante que a ama, até à loucura da cruz, mas ela, ao princípio, não dá por isso, a não ser teoricamente.

É a oração, enquanto dom de Deus e acção do Espírito Santo, que põe a pessoa no caminho da descoberta. Embora aceite a verdade da afirmação, ninguém a toma, de facto, inicialmente, como realidade possível de viver.

No entanto, orar é tomar consciência dessa proximidade de Deus, que fala, e falar-lhe como o amigo fala com o seu amigo. Uma relação pessoal eu-Tu, familiar e sem cerimónia, que não contradiz o respeito e a reverência. A personalidade humana é totalmente envolvida, o que acarreta consequências sérias: fica-se comprometido ou alcançado, no dizer de S. Paulo¹. Deixar-se envolver é segredo de vida eterna, partilhada no tempo, e consumada no mundo que há-de vir.

Tratar de amizade, seguindo a definição de Santa Teresa, ou viver em relação amorosa com Deus – como dois que se amam, tal e qual – não é questão de método, embora os métodos sejam bons e de muita utilidade. Os

grandes mestres de oração não são mestres de métodos, embora os proponham, de vez em quando, à maneira de complemento; são mestres na grande sabedoria do amor. Nos escritos de Santa Teresa não há propriamente métodos de oração, mas sim descrições como esta: «o amor não consiste em derramar lágrimas nem em saborear doçuras ou carícias que se desejam, ordinariamente, para nelas encontrar consolação, mas sim em servir com justiça, na fortaleza de alma e na humildade»². Comentando esta passagem, Marie Eugène de L’Enfant Jésus afirma que a oração teresiana não conhece outra lei, senão a da livre expressão de dois amores que encontram e se reconhecem, e se dão um ao outro³.

A aprendizagem desta lei é lenta e paciente. A tentação do principiante é a de desistir, ao fim de poucas semanas ou meses, por ver que os métodos aprendidos e aplicados deram pouco resultado. Os métodos, tradicionais ou modernos, são ajuda preciosa, mas não se tomem como receita, pois eles, por si mesmos, nada ensinam sobre liberdade e amor. Há pontos-chave de tipo metodológico, que convém conhecer, mas que respondem, quando muito, às perguntas «como ocupar, da melhor maneira, uma hora de oração?», «por onde se começa e por

onde se acaba?», «que fazer para estar concentrado?». A metodologia não vai muito mais longe.

Orar é estar em relação de amor com quem sabemos que nos ama. Por isso, uma escola de oração pode ensinar, e deve ensinar, métodos conhecidos e experimentados por gerações de homens e mulheres, mas será, acima de tudo, uma escola de amor e liberdade.


Luis Rocha e Melo, sj
(in: *Se tu soubesses o dom de Deus*, 25-27.)

Intenções do Papa para Outubro



Universidades Católicas: serviço à fé e à razão. Que as Universidades Católicas sejam cada vez mais lugares onde, graças à luz do Evangelho, seja possível experimentar a unidade harmónica entre fé e razão.

Jornada missionária mundial. Que a celebração do Dia Mundial das Missões seja ocasião para compreender que a tarefa de anunciar a Cristo é um serviço necessário e irrenunciável que a Igreja está chamada a desempenhar em favor da humanidade.



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 Telef.: 21 923 00 99
2710-519 SINTRA Fax: 21 920 50 45

Calendário Litúrgico em Outubro - Ano C

Dia 10 - DOMINGO XXVIII do TEMPO COMUM

LEITURA I 2 Reis 5, 14-17

«Naamã foi ter novamente com o homem de Deus e confessou a sua fé no Senhor»

Salmo 97, 1-4 (R. cf. 2b)

“O Senhor manifestou a salvação a todos os povos.”

LEITURA II 2 Tim 2, 8-13

«Se sofremos com Cristo, também com Ele reinaremos»

EVANGELHO Lc 17, 11-19

«Não se encontrou quem voltasse para dar glória a Deus senão este estrangeiro»

Dia 17 - DOMINGO XXIX do TEMPO COMUM

LEITURA I Ex 17, 8-13

«Quando Moisés erguia as mãos, Israel ganhava vantagem»

Salmo 120, 1-8 (R. cf. 2)

“O nosso auxílio vem do Senhor, que fez o céu e a terra”

LEITURA II 2 Tim 3, 14, 2

«O homem de Deus será perfeito, bem preparado para todas as boas obras»

EVANGELHO Lc 18, 1-8

«Deus fará justiça aos seus eleitos, que por Ele clamam»

Dia 24 - DOMINGO XXX do TEMPO COMUM

LEITURA I Sir 35, 15b-17.20-22a (gr. 12-14.16-18)

«A oração do humilde atravessa as nuvens»

Salmo 33, 2-3.17-18.19.23 (R. 7a)

“O pobre clamou e o Senhor ouviu a sua voz”

LEITURA II 2 Tim 4, 6-8.16-18

«Já me está preparada a coroa da justiça»

EVANGELHO Lc 18, 9-14

«O publicano desceu justificado para sua casa e o fariseu não»

Dia 31 - DOMINGO XXXI do TEMPO COMUM

LEITURA I Sab 11, 22-12, 2

«De todos Vos compadeceis, porque amais tudo o que existe»

Salmo 144, 1-2.8-9.10-11.13cd-14

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

LEITURA II 2 Tes 1, 11-12, 2

«O nome de Cristo será glorificado em vós, e vós n'Ele»

EVANGELHO Lc 19, 1-10

«O Filho do homem veio procurar e salvar o que estava perdido»

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 sinal de Cristo no mundo, ou como o mesmo Jesus disse, ser sal da terra e luz do mundo»



FÉ

Santo Agostinho (354 - 430)




Escreve São João: «Anunciamos-vos a Vida eterna que estava junto do Pai e que se manifestou a nós; o que nós vimos e ouvimos, isso vos anunciamos» (1Jo 1, 2-3).

estamos em comunhão com eles, porque temos a mesma fé.

Estai bem atentos: «Anunciamos-vos o que nós vimos e ouvimos». Eles viram o próprio Senhor presente em carne, ouviram da boca do Senhor as Suas palavras e anunciaram-no-las. E nós ouvimos, seguramente, mas não vimos. Seremos então menos felizes do que os que viram e ouviram? Por que razão, então, acrescenta São João estas palavras: «Anuncio-la também a vós para que, vós também, estejais em comunhão connosco». Eles viram, mas nós não, e no entanto

Ao discípulo que pediu para tocar para poder crer [...] disse o Senhor, para nos consolar, a nós que não podemos tocar mas que podemos, pela fé, alcançar a Cristo: «Felizes os que crêem sem terem visto!» (Jo 20, 29). É de nós que Ele fala, é a nós que Ele designa. Que se cumpra então em nós esta bem-aventurança prometida pelo Senhor! Acreditemos com todas as nossas forças naquilo que não vemos; os que viram anunciam-nO a nós para que com eles estejamos em comunhão e tenhamos a «plenitude da alegria» (v. 4).



SERVIÇO LITÚRGICO

DE 11 DE OUTUBRO A 7 DE NOVEMBRO

<p>Dia 11 – Segunda-feira 19:00 - Missa em S. Miguel</p> <p>Dia 12 – Terça-feira 11:00 - Missa no Lar de Galamares 19:00 - Missa em S. Martinho 21:30 - Missa do Grupo Nazaré em S. Miguel</p> <p>Dia 13 – Quarta-feira 17:30 - Missa em Monte Santos 19:00 - Missa em S. Martinho</p> <p>Dia 14 – Quinta-feira 09:00 - Missa em S. Pedro 19:00 - Missa em S. Miguel</p> <p>Dia 15 – Sexta-feira 09:00 - Missa em S. Miguel 19:00 - Missa em S. Pedro</p> <p>Dia 16 – Sábado 17:00 - Missa em Abrunheira 17:00 - Missa em Manique 17:00 - Celebração da Palavra em Galamares 18:00 - Missa em S. Pedro 19:00 - Missa em S. Miguel</p> <p>Dia 17 – Domingo XXIX 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 Linho 19:00 - Missa em S. Martinho</p> <p>Dia 18 – Segunda-feira 19:00 - Missa em S. Miguel</p> <p>Dia 19 – Terça-feira 19:00 - Missa em S. Martinho</p> <p>Dia 20 – Quarta-feira 17:30 - Missa em Monte Santos 19:00 - Missa em S. Martinho</p>	<p>Dia 21 – Quinta-feira 09:00 - Missa em S. Pedro 19:00 - Missa em S. Miguel</p> <p>Dia 22 – Sexta-feira 09:00 - Missa em S. Miguel 19:00 - Missa em S. Pedro</p> <p>Dia 23 – Sábado 17:00 - Missa em Abrunheira 17:00 - Celebração da Palavra em Manique 17:00 - Missa em Galamares 18:00 - Missa em S. Pedro 19:00 - Missa em S. Miguel</p> <p>Dia 24 – Domingo XXX 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 Linho 19:00 - Missa em S. Martinho</p> <p>Dia 25 – Segunda-feira 19:00 - Missa em S. Miguel</p> <p>Dia 26 – Terça-feira 19:00 - Missa em S. Martinho</p> <p>Dia 27 – Quarta-feira 17:30 - Missa em Monte Santos 19:00 - Missa em S. Martinho</p> <p>Dia 28 – Quinta-feira 09:00 - Missa em S. Pedro 19:00 - Missa em S. Miguel</p> <p>Dia 29 – Sexta-feira 09:00 - Missa em S. Miguel 19:00 - Missa em S. Pedro</p> <p>Dia 30 – Sábado 17:00 - Missa em Abrunheira 17:00 - Missa na Manique 17:00 - Celebração da Palavra em Galamares 18:00 - Missa em S. Pedro 19:00 - Missa em S. Miguel</p>	<p>Dia 31 – Domingo XXXI 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 Linho 19:00 - Missa em S. Martinho</p> <p>Dia 1 – Segunda-feira - Todos os Santos 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 Linho 17:00 - Missa em Manique 19:00 - Missa em S. Martinho</p> <p>Dia 2 – Terça-feira - Todos os Fiéis Defuntos 09:00 - Missa no Cemitério do Alto da Bonita 11:00 - Missa no Cemitério de S. Marçal 15:00 - Missa Cemitério do Alto do Chão Frio 19:00 - Missa em S. Martinho</p> <p>Dia 3 – Quarta-feira 17:30 - Missa em Monte Santos 19:00 - Missa em S. Martinho</p> <p>Dia 4 – Quinta-feira 09:00 - Missa em S. Pedro e Exposição do Santíssimo 19:00 - Missa em S. Miguel</p> <p>Dia 5 – Sexta-feira 09:00 - Missa em S. Miguel e Exposição do Santíssimo 19:00 - Missa em S. Pedro</p> <p>Dia 6 – Sábado 17:00 - Missa em Abrunheira 17:00 - Celebração da Palavra em Manique 17:00 - Missa em Galamares 18:00 - Missa em S. Pedro 19:00 - Missa em S. Miguel</p> <p>Dia 7 – Domingo XXXII 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 Linho 19:00 - Missa em S. Martinho</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Palavras para ler e sentir

Maria Joao Bettencourt

Será que as pessoas mudam? Quer dizer, será mesmo possível alguém mudar a sua essência? Não acredito.

Nascemos e crescemos com uma alma única, imutável, permanente. Tudo aquilo por que passamos na vida, de bom e de menos bom, as pessoas que nos rodeiam, os locais onde vamos, as imagens que nos ficam gravadas na memória, os cheiros, o toque de pele, tudo é parte de nós mas como a cobertura de um bolo. Por vezes essa cobertura é tão espessa ou tão grossa que dificilmente nos deixa sentir o sabor da sua base, outras de tal modo é o seu sabor tão intenso e amargo que nada mais se consegue perceber. Como mudam as pessoas? Mudam a cobertura, apenas isso, mas a sua base que faz delas o ser único que são, permanece.

Antes de continuar, quero pedir desculpa pela comparação que me veio à ideia. Sei que "culinária" e "comportamento humano" não são propriamente temas relacionados, mas porque não? Para quem, como eu, que de escritora, socióloga ou psicóloga nada tem, que apanha os ingredientes que a vida lhe oferece e os cozinha segundo o seu sentir para escrever estes pequenos textos, faz sentido e culinária é algo de que percebo um pouco mais.

Acredito que a base é sempre leve, de sabor suave. De infinitos sabores, mas sempre suaves. A sua composição é sempre a mesma, apenas as quantidades variam e acreditem, uma grama a mais de qualquer um dos ingredientes faz

As Gémeas no Colégio de Santa Clara de Enid Blyton



Quem não se lembra desta colecção? Agora reeditada continua a fazer a delícia de muitas meninas. A história de duas gémeas, Patrícia e Isabel que entram no Colégio de Santa Clara por escolha dos pais. Contrariadas com a mudança de colégio, de início a sua adaptação não é a melhor mas rapidamente se integram e acompanhamos as partidas que fazem aos professores, a outras colegas, as suas alegrias e tristezas e os famosos lanches à meia-noite.

toda a diferença. E de que é feita a base de qualquer um de nós? Amor, sem dúvida o ingrediente principal e em todos nós maioritário. Cada alma leva também em quantidades exclusivas em cada uma, capacidade para amar, para sentir a tristeza, capacidade para sentir a dor dos outros, desejo e vontade. Talvez me escape aqui um ou outro ingrediente, mas até hoje ninguém conseguiu a verdadeira receita ou pelo menos uma lista completa dos ingredientes. Isto somos nós quando nascemos e assim seremos para sempre.

Assim que nascemos, começa de imediato a cobertura do bolo e esta será sem dúvida a mais importante pois está em contacto directo com a base. Entranha-se com o seu sabor. Sim, os senhores psicólogos têm razão, os primeiros anos ou como eu lhe chamo, a primeira cobertura do bolo é da maior importância.

Por tudo isto não acredito que as pessoas mudem, sentimo-las apenas de outra forma porque adicionaram novo sabor à cobertura. E quem durante anos colecionou coberturas de gostos azedados não conseguirá nunca afastá-lo de si ou dos que o provaram.

Mas também acredito que haverá sempre alguém ou algum momento que fará despoletar o ser verdadeiro que somos. Sem outro sabor que apenas o nosso, o verdadeiro. Nesses momentos sentimo-nos leves, porque leve é a nossa alma.

O Que o Cão viu e outras Histórias de Malcom Gladwell



"Qual é a diferença entre bloquear e entrar em pânico? Porque é que existem dúzias de variedades de mostarda mas apenas uma variedade de ketchup? Que nos ensinam os jogadores de futebol americano sobre a contratação de professores? Que nos diz a coloração do cabelo sobre a história do século XX?" Histórias soltas que Malcom Gladwell constrói tendo como base o que apanha na rua, o que lhe contam, o que ouve contar. Histórias que nos fazem pensar sem pensar. Autor de "A Chave do Sucesso" e "Blink!"

Exposições temáticas complementam

Helena Diniz

Festas da N^a Sr.^a do Cabo

Iniciando a nossa viagem pelas exposições patentes ao público durante os dias em que decorreram os Festejos em honra da Sr.^a do Cabo, falemos da exposição que esteve presente na Vila Alda ou Casa do Eléctrico de Sintra. Ai encontrávamos uma resenha histórica das tradicionais Festas, um pouco por todo o concelho. Valeu a visita, pela tradição e Fé do povo sintrense por uma tão pequena Sr.^a que apenas nos visita de 25 em 25 anos.

Dirigindo-nos para a Igreja de S. Miguel, foi no Salão Paroquial que teve lugar a exposição sobre

as "Realidades do Concelho". Esta contou com a presença de entidades, nomeadamente Juntas de Freguesia de Sintra, Santa Maria e S. Miguel e S. Martinho, SMAS, AMES, Centro de Ciência Viva, EDUCA, Escola Profissional de Recuperação do Património de Sintra e a UPS (Unidade Pastoral de Sintra), bem como os jornais locais e regionais e teve como finalidade dar a conhecer os seus objetivos e actividades desenvolvidas.

Seguindo a nossa visita e depois de passáramos por barraquinhas de Comeres e bebês e pela Mostra de Artesanato e de outras actividades,

eis-nos que chegávamos ao Pavilhão de exposições da Quinta de Santo António. Ai, teve lugar uma exposição colectiva de Artes Plásticas. Os autores residentes no concelho de Sintra, valorizaram as Festas com a apresentação de telas de qualidade e grande beleza – mostrando-nos assim, o que de bom se faz pela arte em Sintra. Ainda nesse local uma exposição, contava em detalhe o Movimento Escotista.

Aliou-se assim a fé à cultura e a tradição à diversão.

Foto Comentário

Diogo Lino Pimentel

MAIS LUZ PRECISA-SE OU MELHOR LUZ PRECISA-SE?

Cuma carta do sr. arquitecto Diogo Lino Pimentel, a respeito de um artigo que publiquei nesta rubrica há poucos meses atrás. Porque se trata de um documento importante, assinado por uma personalidade conceituada e conhecedora da matéria que aborda, publicamos na íntegra a referida carta e agradecemos ao seu autor os esclarecimentos que nos presta, para melhor entendermos a importância, complexidade e especificidade da problemática da iluminação pública num local com características tão próprias como é a Vila de Sintra.

"O Orgão mensal Cruz Alta, editado pela Unidade Pastoral de Sintra, insere no seu nº 74 de 10.06.2010, sob a rubrica Foto Comentário, um artigo de Guilherme Duarte intitulado Mais luz precisa-se, no qual aponta a deficiente iluminação pública das ruas envolventes da igreja de S. Miguel. Com razão!

Com efeito, os aparelhos de iluminação estão a cerca de 9 ou 10 metros de altura, completamente absorvidos pela copa das árvores. Nestas circunstâncias a iluminação resulta naturalmente escassa. Mais do que a maior intensidade, julgo haver falta de critério na escolha do tipo de iluminação adoptado.

A iluminação das ruas de Sintra é um dos elementos importantes para a caracterização da Vila que é conhecida pelos seus nevoeiros, dos quais resulta um ambiente muito especialmente envolvente, que uma excessiva intensidade de iluminação faz desaparecer, mas que uma comedida intensidade só

realça. Claro que importa garantir condições de segurança de circulação de peões e veículos, o que exige ruas iluminadas. Por outro lado os chamados candeeiros, pelo seu desenho, posicionamento e tipo de lâmpada, podem contribuir para valorizar ou desqualificar o ambiente urbano, quer de dia pela sua simples presença, quer de noite quando deles se espera que iluminem bem, sem exagerarem a sua presença.

Não há muito tempo, foi remodelada a iluminação de algumas vias e espaços públicos. Sem poder garantir a verdade do que afirmo, creio que nuns casos terão sido reutilizados aparelhos transferidos de outras situações, disso resultando uma iluminação excessiva, mais própria de estrada do que de simples rua. E dou como exemplos a R. do Roseiral e a Calçada de S. Pedro, do que resultou também um significativo e perigoso aumento da velocidade de circulação. Em outros casos houve inovação, com novos modelos de candeeiro que independentemente de serem bonitos, feios ou nem uma coisa nem outra, têm a grande vantagem de serem eficazes e proporcionados com o sítio. Destes dou como exemplo o Jardim da Vigia.

Não disfarço que os problemas de iluminação pública são de muito difícil solução. Não basta que iluminem sem encadearem e que sejam bonitos à vista. Importa também que não esbanjem energia

nem custos de operação e de manutenção. Além disso, e porque convém restringir ao mínimo os diferentes modelos usados, a sua escolha terá que obedecer a critérios de compatibilização de situações, o que complica tudo. É evidente que os condicionamentos aplicáveis à iluminação da Vila Velha, dificilmente serão aplicáveis ao Bairro da Portela e vice-versa. Como também se reconhece que é diferente iluminar uma avenida, uma azinhaga, uma simples rua, (com ou sem árvores), ou um parque de estacionamento.

Tem razão Guilherme Duarte no problema que levanta. Esperemos que os competentes serviços atendam à situação denunciada, antes que cheguem os dias curtos de Inverno, e que de caminho se ponha ordem, critério e bom senso no problema geral da iluminação da Vila de Sintra, com eventual debate público, porque não?"



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

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

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



Veículos com História

Graça Camara Sousa

Todos nós queremos comprar os modelos mais modernos, equipados com todas as tecnologias do mais sofisticado que há!

Mas não há dúvida que quando os mais antigos se juntam para desfilarem, são eles que fazem as delícias das numerosas pessoas que se deslocam para os ver passar.

Assim aconteceu no passado dia 25 de Setembro.



Autênticas relíquias motorizadas desfilaram entre o Largo Rainha D. Amélia e o Centro Cultural Olga Cadaval, no que constituiu o "III Veículos com História no Centro Histórico de Sintra".

Aos cerca de cem veículos particulares de quatro e duas rodas, juntaram-se também algumas preciosidades pertencentes a Corporações de Bombeiros, um "carocha" da PSP, um Range Rover da GNR,



uma ambulância de 1960 da FAP, um jipe da Polícia Municipal de Lisboa e ainda uma carrinha da CML que percorria as localidades como Biblioteca Itinerante.

Esperamos voltar a vê-los em Sintra já em 2011, nas festas de despedida de Nossa Senhora do Cabo Espichel.

Ficha Técnica

Jornal Cruz Alta

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

Publicação mensal da



Paróquia de Santa Maria e São Miguel
Paróquia de São Martinho
Paróquia de São Pedro de Penaferrim

Direção:

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

Jornalista:

Guilherme Duarte

Colaboração:

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:

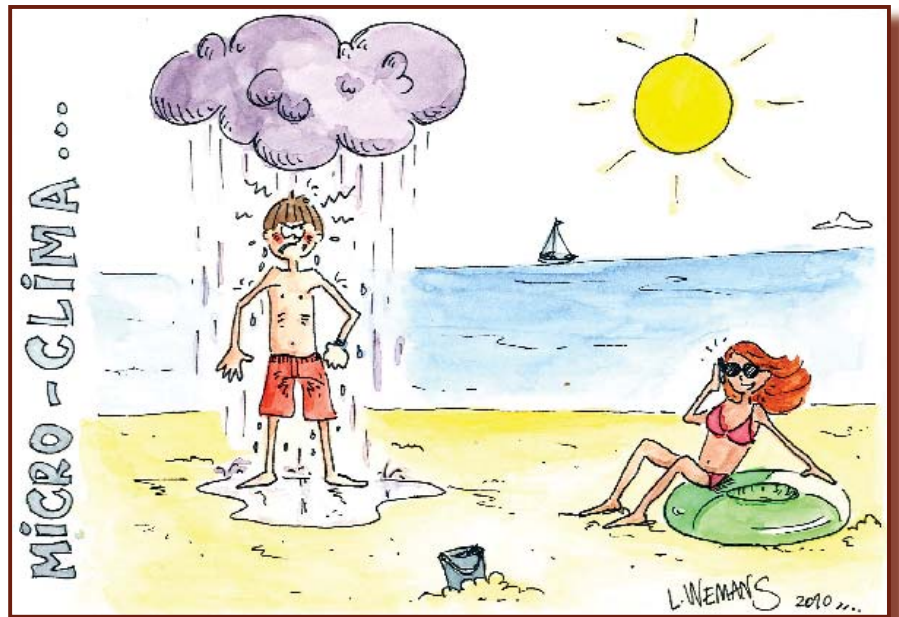
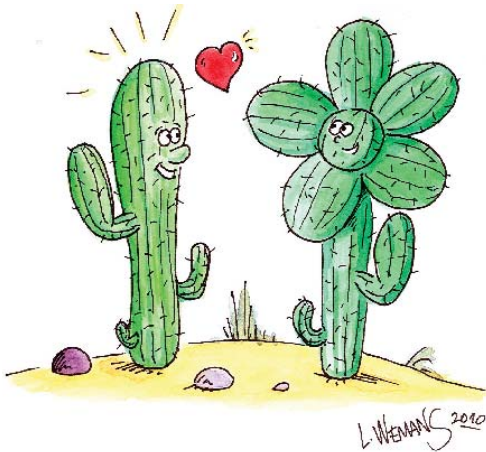
Empresa Gráfica Funchalense
:: MORELENA - PERO PINHEIRO ::

Tiragem deste número:
2000 exemplares



PEQUENAS HISTÓRIAS

Leonor Wemans



Pequenos Escritores

Madalena Duarte 9 anos

O homem mais alto do mundo

Era uma vez duas crianças, a Mariana e o Carlos. O Carlos e a Mariana eram melhores amigos e nunca discutiam.

Os anos foram passando e eles iam tornando-se cada vez mais amigos.

Quando cada um tinha 22 anos namoram e tiveram dois filhos, a Maria e o Pedro.

O Pedro tinha uma doença,

ele era muito alto.

A mãe levou-o ao médico e o médico disse que não conhecia a doença por isso não tinha cura e chamou-lhe a doença do homem mais alto do mundo.

Os anos foram passando e o Pedro farto de ser gozado fugiu. Ele não sabia bem por onde estava a ir e por isso foi dar a uma praia.

A praia não tinha ninguém e o Pedro só encontrou uma toalha, estendeu-a na areia e sentou-se a chorar durante uns poucos minutos.

Pedro parou de chorar e correu à água. Demorou tempo a ele perder o pé visto que é o homem mais alto do mundo.

No minuto a seguir a Pedro perder a pé começou a ser

puxado por um redemoinho que o levou para o mundo dos homens mais altos do mundo.

Aí ele sabia que podia ser feliz.

Ele fez lá grandes amigos que iam com ele visitar a mãe e o pai que ficavam super felizes de o ver e por saber que tinha encontrado o seu lugar.



HORIZONTE INFINITO



Quando olhamos o horizonte sem fim e nos deixamos prender pelo infinito, quando abrimos a mão só porque sim e nos tornamos algo maior, eu acredito que ganhamos a vida.

Que podemos fechar cada ferida, que abrimos ao caminhar dia-a-dia. Quando olhamos o longínquo horizonte deixando o pensamento vogar, e alma dessedentar-se na fonte que alimenta cada coração, cada olhar, acredito que crescemos em cada recomeçar.

E cada passo que damos cada sonho que trilhamos é um novo amanhecer na luz que nos guia daqui até ao infinito.



Migalha de Pó