



Publicação mensal da  
Unidade Pastoral de Sintra

# Cruz Alta

ASSOCIAÇÃO CULTURAL CRISTÃ DE SINTRA

Novembro 2010

Edição nº 78 - Ano VIII  
Director: P. António Ramires

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

## O Crucifixo Bizantino de São Damião



Pág. Centrais



Comissão das Festas de N.ª S.ª do Cabo Espichel

## NOITE DE FADO MARIALVA EM SINTRA

30 DE NOVEMBRO 2010 - 22,00h

Salão de festas da Igreja Co-Paroquial  
de São Miguel - Sintra

### FADISTAS:

António de Noronha  
Carmo Moniz Pereira  
Carmo Posser de Andrade  
Francisco Franco de Sousa  
Francisco Salvação Barreto  
Gonçalo Castel-Branco  
Manuel Cardoso de Menezes  
Pedro Madureira  
Salvador Tabor da Ferreira  
Teresa Siqueira

Acompanhados à guitarra por  
Bernardo Romão, e à viola por João Machado

ENTRADA: 15 GUITARRAS - CRIANÇAS DOS 7 AOS 12 ANOS 7,5 GUITARRAS

INCLUIDO: caldo verde, croquetes, rissóis, pastéis de bacalhau, azeitonas, queijo fresco,  
chouriço assado, pão saloio, manteiga, arroz doce, café, vinho, sumos, água.

Ao assistir a este espectáculo estará a apoiar:

Ajuda de Berço,  
Conferência Vicentina de S. Pedro de Penaferrim e  
Festas de Nossa Senhora do Cabo Espichel

Bilhetes:

Elementos da Comissão de Festas e Cartório Paroquial



## 13 de Outubro



Pág. Centrais

## SÃO MARTINHO 2010

11 de Novembro

Ig. S. Martinho



19:30h  
Eucaristia,  
seguida do  
tradicional  
magusto



**Editorial**  
Rui Antunes

## Jesus, CEO

Olhando para o que nos rodeia, é interessante ver como certas coisas parecem não mudar. É aquilo a que nós portugueses chamamos de "Fado".

Diariamente ouvimos falar que o país está mal, mas soluções ou decisões certas... essas parecem tão distantes! Em contraste a esta crise, pensemos que já em Outubro se podia encontrar, em shoppings ou outras lojas, a venda de adornos típicos do Natal. Inclusive já encontrei janelas de casas particulares, todas enfeitadas com luzes a piscarem ... em pleno mês de Outubro!

Parece-me que andamos num tempo de "acontece isto, acontece aquilo, paciência aconteceu!". Somos levados pelo consumismo de uma forma incrível, fazemos as coisas sem pensar, sem perguntar "Para quê?". Nada

fazemos para nos auto-corrigir. Parece o nosso "Fado"!

Talvez seja bom recomendar aos nossos governantes como presente de Natal um livro...

*Jesus, CEO.*

É um livro que fala como Jesus foi um dos melhores gestores de sempre... pormenores que apontaram sobre o livro:

*A – Jesus, foi uma pessoa que treinou doze homens, que influenciaram de tal forma o mundo a ponto do próprio tempo ser registado como antes ou depois da sua existência.*

*B- O seu staff era totalmente humano e não divino...um staff que apesar da sua iliteracia, questionáveis backgrounds, sentimentos facciosos, coardia momentânea, avançou no desempenho das missões*



*que Ele os treinou para fazer. Eles fizeram-no por uma razão principal – para estarem de novo com Ele.*

*C- O seu estilo de liderança foi previsto para ser posto em prática por todos nós.*

Seria um bom presente e seria benéfico para cada um que todos voltássemos à essência... voltássemos a Deus!



**Os Nossos Padres**  
P. António Ramires

## Crems no Senhor, nosso Salvador

*"As almas dos justos estão nas mãos de Deus e nenhum tormento os atingirá" (Sb 3, 1)*

Segundo os maiores estudiosos da Bíblia, está neste tópico (Sb 3, 1-12) a profissão de fé mais clara na sobrevivência eterna dos justos. Após um longo itinerário religioso, em que o credo de fé vai-se desenvolvendo e aprimorando, o livro da Sabedoria afirma, sem meias palavras, que a vida humana repousa nas mãos de Deus e nenhum tormento os atingirá. "Aos olhos dos insensatos parecem estar mortos. Sua saída do mundo foi considerada uma desgraça e sua partida do meio de nós, um aniquilamento. Eles, porém, estão em paz".

Na verdade, a Bíblia não foi um livro entregue pronto aos que acreditavam em Deus. Só muito lentamente, a fé foi descobrindo e fixando os seus principais artigos. Começou

com a verdade de um Deus único e verdadeiro, professado por Abraão; continuou com a crença num Deus libertador, que ouve o clamor de seu povo oprimido e desce para oferecer o seu poder a favor de Moisés e seus eleitos; e desabrocha na fé de uma transcendência, na qual os justos serão premiados e os maus castigados.

O tempo não é problema para Deus, pois a sua paciência é eterna, respeitando Ele a liberdade de suas criaturas. Não força o ser humano para além dos seus limites, mas vigia-o em sua evolução espiritual. A sua graça trabalha lentamente o seu povo, deixando-o tropeçar, dolorosamente, em suas ambições e desvarios. Os profetas irritam-se com a dureza do povo e investem duramente contra as



tentações da idolatria. Deus é longânimo em sua paciência histórica. Acompanha os passos e as tentativas dos seus eleitos, sem se irritar, sempre pronto para o perdão e um novo recomeço. Só muito lentamente, o povo vai amadurecendo, reconhecendo a Deus como Senhor da vida e da morte, para então confessar que as almas dos justos estão em suas mãos.



**A Melhor Parte**  
Diácono António Costa

## (Inteligência) - Sabedoria (Carisma) - Graça

Uma questão com muita actualidade é a da correlação entre Razão e Fé e, a essa luz me foi sugerido que falasse da inteligência de Cristo.

Comecei por achar uma questão de somenos mas, à luz de Lc 2,52, me parece oportuno reflectir sobre esta outra realidade:

**A SABEDORIA.**

Não é racional, de senso comum, acto inteligente, tentar dar de comer a milhares de pessoas com cinco pães e dois peixes (imperfeito o 5, (entre 3 e 7) e imperfeito o 2 (menos que 3), mas na sua sabedoria, Jesus realiza o seu intento, e não colhe aqui inventar argumentos de dúbia exegese, para aliviar que talvez não tivesse ocorrido conforme o relato; S. João Bosco também teve a mesma experiência.

Não é do senso comum desinquietar alguém, mormente um amigo que morreu, para fazê-lo experimentar a morte uma segunda vez, mas a sabedoria levou o Mestre a esse gesto, NÃO É INTELIGENTE PÔR EM RISCO A VIDA (bem mais inteligente é o conselho de Pedro que contraria o seu intento) mas a sabedoria lhe mostra que é satânica (afasta-te de mim Satanás) essa solução, ainda que ditada pela amizade.

Numa palavra, citando Lucas, Jesus crescia em SABEDORIA, estatura e GRAÇA diante de Deus e dos homens.

Pretender-se Filho de Deus, arrogar-se o poder de perdoar pecados, discutir com a intelectualidade (doutores) do Templo (com 12 anos apenas), mesmo o recusar-se a um sinal perante Pilatos, reduzindo-o à sua insignificância, se não mesmo apavorá-lo, só de pensar que poderia ser o causador da morte daquele Homem, manifesta um QI corriqueiro.

Querer ser bem querido pelos simples e humildes, a contra gosto dos poderosos e sábios, é por demais, digno de certificado de falta de senso, o tal senso comum de que está

prende a história dos sábios, dos cultos, dos racionalistas.

Afirmo, neste ordem de razões, que em Jesus super-abunda SABEDORIA e GRAÇA, falta senso comum e mesmo inteligência. Falta de senso comum que vamos muito depois, encontrar em S. João Bosco que, não tendo o sacristão providenciado partículas para consagrar, suficientes para toda aquela



rapaziada, que celebrava o encerramento de um retiro, tomou o cibório com meia dúzia de Hóstias e, feito louco, se pôs a dar a comunhão... chegando ao fim com o mesmo número de partículas de reserva... ou de outra vez que ansioso por alimentar aqueles famintos, tomou uma saqueta com alguns pães, que mal davam para 2 ou 3 e foi distribuindo até que, chegado ao último, mandou guardar o saco com o mesmo número de pães que tinha no início... e com as avelãs, noutra altura, fez outro tanto... falta de senso, D. Bosco, falta de senso!

Poderia ainda recordar o clérigo que, por razoável critério de bom senso, descreditou da presença real do Ressuscitado na eucaristia; aconteceu-lhe o absurdo de ver transmutada em carne a Hóstia consagrada e a ciência comprovar hoje que essa carne é do tecido do coração humano. Ainda aquele outro que, achando que a Hóstia é um mero sinal (o senso comum assim o considera) foi atender um enfermo, colocando a Hóstia consagrada no livro de orações e, ao chegar, viu as páginas tingidas de sangue!

O simples facto de acreditarmos que de um óvulo pode resultar, sem intervenção de um homem, um ser do sexo masculino, é pura falta de senso comum.

# São Martinho 2010

**SINTRA**

# São Martinho '10

19:30h

Eucaristia,  
seguida do  
tradicional  
magusto

Igreja de S. Martinho  
11 de Novembro



*"Se com tua boca ao Senhor Jesus confessares,  
e em teu coração creres, que Deus, dos mortos  
O ressuscitou, salvo serás.  
Porque com o coração se crê para justiça, e  
com a boca se faz confissão para salvação.  
Porque a Escritura diz: Todo aquele que nele  
crer, confundido não será.  
Porque não há diferença, nem do Judeu, nem de  
Grego: Porque um mesmo é o Senhor de todos,  
rico para com todos os que o invocam".*

**VEDICERCA**  
Produtos com Qualidade para Vedações de: Escolas • Polidesportivos  
Indústrias • Moradas • Jardins • Estaleiros • Protecção da Natureza • Agro-Pecuária

MELHORES VEDAÇÕES UM INVESTIMENTO  
COM TODA A SEGURANÇA

**PAINÉIS PLASTIFICADOS**

VEDAÇÕES • REDES • ARAMES • POSTES

PONTE 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)

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

## Amizade



**A**MIZADE. Uma palavra que usamos todos os dias, ou quase, e que no fundo é tão mal vivida como tantas vezes o amor. Para mim a amizade é uma forma de amor; comporta a entrega, a ajuda, a compreensão, a partilha, a presença, a mão estendida sem ser negada, a escuta atenta, o olhar profundo; e tudo isto, não é amar?

Quantas vezes precisamos

de um ombro que nos acolha a cabeça cansada, de uns braços que nos prendam os ombros curvados pelo peso da vida, de uma mão aberta, silenciosamente à espera que a nossa, tímida, a ela se prenda apertando de manso num mútuo acordo de entendimento?

Quantas vezes recebemos um sorriso na altura certa, uma palavra que nos ajuda e nos

conforta no momento exacto, um telefonema, uma carta, ou mais correntemente um email, que naquele preciso momento faz toda a diferença?

Estas pequenas jóias de vida, são as pedras preciosas que os amigos dão sem esperar retorno. Todos os dias damos e recebemos provas de amizade, mas nem sempre lhes damos o devido valor, e muitas vezes interpretamos atitudes nos outros que nada a têm a ver com a realidade, deixamo-nos levar pela nossa forma de ver as coisas, pela nossa forma de viver e julgamos aquilo que vimos ou sabemos tantas vezes da forma mais cruel e incorrecta.

Conseguimos transformar um gesto de amizade num insulto, numa conduta errada, num padrão de moral distorcido, condenável e incorrecto, quando, se tentássemos ver,

com aqueles olhos que Jesus sempre usou para com os homens, perceberíamos que na raiz daquele gesto ou acção reside uma profunda e forte amizade.

Mas somos os primeiros a dizer; "Eu sou amigo do meu amigo"! Será muito difícil entender que os outros são igualmente amigos dos seus amigos? Será difícil entender que há muitos que tentam ser amigos inclusive dos seus inimigos?

AMIZADE é uma palavra que nos enche a alma quando a sabemos viver bem, dá-nos tanto e tão profundo como o amor.

Ter um amigo/a, saber que posso confiar naquele ser que está ali para mim, por mim, que me chama à atenção quando erro e me dá os parabéns quando estou no caminho certo. Que ri se eu

estou contente mas que também sabe viver comigo a minha dor, que me dá espaço na sua vida mesmo quando ela já não comporta com mais nada, há sempre nem que seja um minuto de atenção, um "olá, estou aqui". Que também me pede ajuda quando precisa e confia em mim, sabendo que eu também estou cá, atento, desperto, pronto.

Pergunto-me muitas vezes como é possível que perante gestos de amizade simples e desinteressados, façamos tantas vezes "bichos-de-sete-cabeças", perdoo-me a expressão, rotulando-os das mais profundas injustiças, das mais descabidas críticas e tendo tanto preconceito sem lógica...

AMIZADE – amor na sua forma mais singela e simples.

## Para pensar e rezar

*Uma boa maneira de entrar em oração é através da imaginação. Procuo uma cena dum Evangelho, como aquela da pergunta a Jesus em Mateus 22: é lícito pagar tributo a César? Leio o texto devagar; depois, volto a lê-lo. Coloco-me na cena, de pé ao lado de Jesus, observando-o enquanto os fariseus lhe armam uma cilada com a pergunta.*



*Se conseguir, visualizo o lugar, as pessoas, a moeda do tributo. Imagino a tensão provocada pela pergunta. Sigo Jesus com o olhar quando Ele lhes pede que lhe mostrem o denário. Escuto a Sua voz enquanto desmascara a hipocrisia dos fariseus; mas levo a sério a pergunta e a resposta que Ele dá, a que*

*tem ecoado através dos séculos: "Dai a César o que é de César e a Deus as coisas de Deus". Saboreio todo o significado destas palavras.*

*(in Lugar Sagrado)*



**MAFEP**  
segurança contra incêndios

**Estamos Presentes na sua segurança**

Conte connosco para a segurança contra incêndios. Planeamos, fornecemos e efectuamos manutenção para qualquer situação.

Em casa ou no seu negócio, consulte-nos.

[www.mafep.pt](http://www.mafep.pt)



**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



## Consultório Médico

Miguel Forjaz, Médico

### Exercício e Diabetes

O exercício é benéfico para toda a gente, mas é especialmente importante para os doentes diabéticos. E porquê?

O pâncreas, como se sabe, produz uma hormona chamada insulina. Esta hormona ajuda os músculos a usar o açúcar do sangue (glicose) como energia. Nos diabéticos, o organismo não produz ou não responde à insulina como devia.

O exercício regular diminui a resistência do corpo à acção da insulina, actuando como esta hormona, baixando o nível de açúcar em circulação no sangue (glicemia). Por isso, se estiver a tomar insulina deve reduzir a respectiva dose antes de iniciar o exer-

cício.

Se fizer exercício regularmente, sempre à mesma hora do dia, acabará por perceber a influência que o exercício tem na redução dos valores da glicemia.

O exercício pode ajudar a manter o seu peso de forma ajustada, beneficiando, especialmente, a evolução de um doente portador de diabetes tipo II, o tipo de diabetes não insulino-dependente, e mais frequente no adulto.

Qual o tipo de exercício recomendado e mais seguro para um diabético?

Indiscutivelmente a marcha ou a natação são o tipo de exercícios mais seguros e equilibrados.

O andar de bicicleta, por

exemplo, bem como outros exercícios que façam aumentar a frequência cardíaca, deverão ser iniciados de forma moderada e gradual e lentamente realizados.

Uma regra fundamental é ter regularidade. Ou seja, faça exercício diariamente.

No caso de sofrer desta doença, não convém fazer exercício em jejum, dado o risco de baixar o nível de açúcar no sangue (hipoglicémia). Os sintomas que poderão manifestar-se nesta situação, entre outros, são tonturas, náuseas e confusão e perturbação mental.

Traga consigo, caso faça exercício fora de casa, um cartão de identificação, e um com a indicação de que sofre



desta doença.

**Use sapatos confortáveis e adequados para o exercício que escolheu. As feridas e lesões nos pés são de evitar a todo o custo.**



## Nutrição

Elsa Tristão, Nutricionista

### Melhore o humor com a alimentação (2.ª parte)

(continuação do núm. anterior)

Existe também uma correlação entre algumas vitaminas do complexo B e a depressão. Em especial, as vitaminas B12 e ácido fólico têm um papel importante na transmissão de certos impulsos nervosos: a vitamina B12 pode ser encontrada, no seu estado natural, apenas em alimentos de origem animal: carne, peixe, ovos, leite e derivados. Existem no entanto, alimentos enriquecidos (cereais, bebidas, etc.); o ácido fólico encontra-se no fígado, nos legumes de folha verde escura (espinafres, brócolos, couves, etc.), nos cereais enriquecidos, frutos secos e legumino-

sas.

*Títulocaixa: Alimentos a evitar*

Alimentos como o açúcar, mel, doces, bolos, bolachas e bebidas doces (refrigerantes, etc.) provocam uma «explosão» curta e penetrante de açúcar no sangue e no cérebro, e uma subida rápida mas pouco duradoura de serotonina. Esta subida é seguida por uma quebra igualmente rápida, que provoca uma ânsia por mais açúcar.

Para além disto, a ingestão destes alimentos, que são muito calóricos, pode fazer aumentar o peso em pessoas

sedentárias, aumento esse que conduz a uma baixa da auto-estima, que numa pessoa deprimida, já se encontra em baixo.

O mesmo se aplica ao consumo de outros alimentos hipercalóricos como os alimentos fritos e gordos, a manteiga, margarinas, queijos gordos, molhos, etc.

*Intertítulo: Ómega 3 também combate depressão*

Até agora são bem conhecidos os efeitos benéficos dos ácidos gordos ómega 3 nas afecções cardíacas, mas recentes estudos têm comprovado que estes ácidos gordos podem ajudar a aliviar os sintomas de depressão, aliviando os sintomas como a tristeza, ansiedade e problemas de sono. As principais fontes de ácidos gordos essenciais de ómega 3 são os peixes gordos, como por exemplo, o salmão, a cavala (um dos mais ricos), as anchovas (inteiras, não em filetes) o atum (mesmo em lata), o cação, as sardinhas, o arenque e a truta. Todavia, os peixes criados

em viveiros são menos ricos em ómega 3 do que os peixes selvagens de água fria. Por exemplo, o salmão selvagem é muito rico em ómega 3 do que o de viveiro.

Existem também fontes vegetais de ómega 3 que são as sementes de linhaça (uma colher de sopa que contém 2,8 g), ou o óleo de linhaça (1 colher de sopa contém 7,5 g), o óleo de colza (1 colher de sopa, 2,5 g), as nozes, (2,3 g em 100 g). Dos legumes verdes, as fontes mais ricas são as beldroegas (um alimento de base da cozinha alentejana), os espinafres e as algas marinhas.

Os estudos existentes sugerem que, para obter um efeito antidepressivo, é preciso consumir entre 2 a 3 g por dia de uma mistura dos dois ácidos gordos ómega 3: o EPA e o DHA. Por exemplo, 100 g de cavala contém 2,5 g de ómega 3.

Na prática, para estar seguro de receber uma quantidade suficiente de ómega 3, da maior pureza e qualidade, podemos em alternativa tomá-



los sob a forma de suplementos alimentares. Vários autores recomendam que se combine a ingestão de óleo de peixe com um suplemento vitamínico que associe a vitamina E (800 UI por dia), vitamina C (1 g por dia) e o selénio (200 g por dia) para evitar a oxidação dos ómeegas 3 no interior do organismo. Existem vários produtos vendidos nas farmácias mas todos os suplementos alimentares deverão ser prescritos pelo seu médico ou pelo seu nutricionista. Curiosamente, é importante salientar que os óleos de peixe não parecem fazer engordar.



## Noite de Fado em Sintra

Francisco Mello e Castro

Caro(a) amigo(a)

Mais uma vez vai haver uma bela noite de fados em Sintra, desta feita preferencialmente a favor da "Conferência Vicentina de S. Pedro de Penaferrim", e da "Ajuda de Berço", instituições de bem fazer que muito sofrem por falta de meios.

Para quem gosta de fado sentido, verdadeiro, que atravessa corações e gerações - teremos fadistas mais experimentados como o Manuel Cardoso de Menezes, o António de Noronha, a Teresa Siqueira e o Salvador Taborda, e toda uma nova geração com muita garra fadista, como a Carmo Posser de Andrade, a Carmo Moniz Pereira, o Pedro Madureira, o Gonçalo Castel-Branco, o Francisco Salvação Barreto, o Francisco Franco de Sousa - sugiro que mais uma vez não deixe de marcar presença.

É já no próximo dia 30 de Novembro, no Salão de Festas da Igreja de S. Miguel em Sintra, com começo às 21h30m, conforme cartaz anexo.

Caro(a) amigo(a)

Os bilhetes custam €15,00, as mesas são de 8 ou 10 pessoas, e já começaram a ser reservadas, no momento que envio este email.

O nº a ser utilizado para marcações pode ser o meu : 93 9230210 (se for parar à caixa postal convém deixar mensagem indicando a reserva da mesa pretendida).



Comissão das Festas de N.º S.º do Cabo Espichel

# NOITE DE FADO MARIALVA EM SINTRA

**30 DE NOVEMBRO 2010 - 22,00h**  
Salão de festas da Igreja Co-Paroquial de São Miguel - Sintra

**FADISTAS:**  
António de Noronha  
Carmo Moniz Pereira  
Carmo Posser de Andrade  
Francisco Franco de Sousa  
Francisco Salvação Barreto  
Gonçalo Castel-Branco  
Manuel Cardoso de Menezes  
Pedro Madureira  
Salvador Taborda Ferreira  
Teresa Siqueira

**Acompanhados à guitarra por**  
Bernardo Romão, e à viola por João Machado

**ENTRADA: 15 GUITARRAS - CRIANÇAS DOS 7 AOS 12 ANOS 7,5 GUITARRAS**  
**INCLUIDO:** caldo verde, croquetes, rissóis, pastéis de bacalhau, azeitonas, queijo fresco, chouriço assado, pão saloio, manteiga, arroz doce, café, vinho, sumos, água.

**Ao assistir a este espectáculo estará a apoiar:**  
Ajuda de Berço,  
Conferência Vicentina de S. Pedro de Penaferrim e  
Festas de Nossa Senhora do Cabo Espichel

**Bilhetes:**  
Elementos da Comissão de Festas e Cartório Paroquial

## Notícias dos Vicentinos

Conferência de S. Vicente de Paulo



**E**stamos a iniciar um novo ano, este especialmente muito difícil pela actual situação que vivemos.

Teremos muito trabalho pela frente, mas estamos certos que, com a ajuda de todos, poderemos fazer frente a tanta solicitação.

Esta ajuda foi bem visível no dia de S. Vicente de Paulo, em 27 de Setembro, na Igreja de S. Miguel, onde foram recolhidas quantidades apreciáveis de géneros alimentares e algum dinheiro.

Bem-haja a todos que contribuíram com uma resposta tão positiva.

Também como resposta ao apelo realizado na mesma altura é com alegria que anunciamos a chegada de novos colaboradores para a divisão e distribuição do Banco Alimentar, cuja ajuda é, sem dúvida, uma contribuição muito importante.

Apesar destas boas notícias, temos que continuar a utilizar a nossa imaginação para obtermos mais meios

para fazer face e, se possível, ampliar a nossa acção.

Com este fim iremos realizar uma quermesse nos dias 6 das 17:00 às 20:30 horas e 7 de Novembro, das 9:30 às 16:00 horas, nas instalações da Conferência de S. Vicente de Paulo, no Largo da Igreja de S. Pedro de Sintra.

Estará à venda uma grande variedade de utilidades, destacando-se no entanto objectos que serão manufacturados por colaboradoras nossas, pequenas lembranças com utilidade, uma colcha e objectos de decoração. O produto desta quermesse será para comprarmos leite, fraldas e para participarmos nos remédios dos nossos utentes.

Durante a sua visita poderá tomar um chá, café ou outra bebida, assim como deliciar-se com doces elaborados pelas colaboradoras e vicentinas.

O nosso programa de actividades também não esqueceu as crianças de S.

Pedro. No dia 1 de Dezembro, pelas 15:30 horas, ir-se-á realizar uma festa que consistirá numa pequena peça de teatro, pelo grupo da Igreja de S. Miguel, "Manta de Retalhos", distribuindo-se no final um pequeno lanche e brinquedos para todos.

Será ainda sorteado o Cabaz de Natal, resultante da venda de rifas.

Será na "Sociedade Filarmónica dos Aliados", em S. Pedro.

As inscrições poderão ser feitas na Sede da Conferência ou através do

Tel: 912 192 999.

A entrada é livre, mas é especialmente dedicado a crianças com idade compreendida entre os 3 e 12 anos.

Também para esta acção agradecemos a colaboração de todos os que nos queiram ajudar, contribuindo com brinquedos em bom estado de conservação que darão, certamente, alegria a estas crianças.



**Arti Sintra**  
PORTUGAL

Armazenista de Material de Papelaria e Escritório, Lda.

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

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



**Talho do Zé Maria**

de: **JOSÉ MARIA LUÍS BICHO**

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

Talho - Telef. 21 923 18 24      Residência - Telef. 21 924 06 83



FABRICA DAS VERDADEIRAS QUEIJADAS  
DA  
**SAPA**

Cont. Nº 508172187  
A marca mais antiga  
Desde 1756

QUEIJADAS  
da  
**SAPA**  
CINTRA

Volta do Duche, 12  
Tel. 219230495  
**SINTRA**  
PORTUGAL



# “O MOSTEYRO DE SANCTA MARTHA”

Autor – José Manuel Ancião

## Monografia Antigo Convento de Santa Marta

É com enorme satisfação que informamos os nossos leitores que José Manuel Ancião já editou

O livro que começou a escrever em 2009, e cuja apresentação teve lugar durante a Sessão de

Poesia, que é um evento cultural anual patrocinado pela Liga de Amigos do Hospital de Santa Marta (LAHSM), unidade onde José Ancião faz voluntariado.

Para quem não sabe, a LAHSM é uma entidade privada sem fins lucrativos que tem por objectivo a humanização nos cuidados de saúde, ajuda a doentes mais necessitados e melhoria da satisfação dos profissionais da saúde no HSM.

O livro chama-se “O MOSTEYRO DE SANCTA MARTHA” – “Monografia do Antigo Convento de Santa Marta / Hospital de Santa Marta”.

A LAHSM (Liga de Amigos do HSM) decidiu suportar a edição do livro, o qual beneficiará de uma impressão cuidada com qualidade acima da média, prodigamente ilustrada. Nele se descreve a história do antigo convento e do HSM, nos aspectos religioso, arquitectónico e artístico, e também toda a zona urbana circundante, cuja síntese se encontra na contracapa do livro, conforme segue:

A antiga Estrada de Andaluz ou das Portas de Santo Antão, no local onde hoje existem as Ruas: de Santa Marta, S. José e Portas de Santo Antão, em Lisboa, foi durante muitos Séculos uma das prin-

cipais vias de penetração da cidade, existindo já na época romana. No início do Século XVII era a mais movimentada de todas as entradas na cidade.

Esta via atravessava campos férteis, sendo naturalmente aproveitados para hortas que abasteciam a cidade pelo que a documentação desse tempo refere expressamente as “Hortas de Valverde” e o “Caminho entre as Hortas”. Junto a esta via de comunicação, foram sendo, ao longo do tempo, estabelecidas casas religiosas, quintas e palácios, alguns deles de grande riqueza e prestígio; como o desaparecido Palácio dos Condes da Ericeira no sítio do Largo da Anunciada, destruído pelo terramoto de 1755, de cujos jardins foram transferidas a “Casca de Bernini” e a “Fonte de Neptuno de Ercole Ferrata” para os jardins do Palácio de Queluz.

A peste grande de 1569, que durou menos de um ano e originou mais de 50.000 vítimas, deixou ao desamparo inúmeros órfãos e viúvas. Neste contexto, mediante proposta dos Padres Jesuítas de S. Roque, foi criado, sob a protecção D’el-rei D. Sebastião, o Recolhimento de Santa Marta, junto à Estrada de Andaluz ou “Rua direyta que vay de S. Joseph”, como nessa altura se designava, destinado às órfãs e viúvas “em idade perigosa... de se perderem”. É neste edifício que é fundado em 1583, com a vinda de três Religiosas

do Convento de Santa Clara em Santarém, o “Mosteyro de Sancta Martha da Serafica Ordem de São Francisco”, sob a Regra das Clarissas, publicada pelo Papa Urbano IV.

No Século XIX, com o advento do Liberalismo, o convento passa para a posse do Estado, vindo a ser mais tarde transformado em hospital. Actualmente designado por Hospital de Santa Marta e integrando a rede pública de cuidados de saúde, é um dos pólos hospitalares do grupo Centro Hospitalar de Lisboa Central.

Para já, o livro poderá ser adquirido no quiosque de jornais do HSM, na própria LAHSM cujo telefone é o 213 594 009, ou ainda contactando o próprio autor através do 917 273 693 ou do e-mail janciao@gmail.com.

Como estamos a chegar ao Natal, nada melhor do que oferecer um bom livro. Aqui fica a sugestão.

Muitos Parabéns  
José Ancião



## Poesia

Matilde Duarte - 11 anos

### Olhar o mar

Sentada na areia  
Sinto o vento a passar,  
Vejo as ondas  
Oíço o som do mar.

O vento passa,  
Só consigo sonhar.  
Sentir a areia,  
Olhar para o mar.

As horas passam  
Sem prestar atenção,  
Deixo-as passar,  
Tenho o tempo na mão.

Sonho acordada,  
Um sonho sem fim.  
Só quero acordar,  
E ver-te junto a mim.

O mar é lindo,  
Azul e brilhante.  
Olho as estrelas,  
Que céu cintilante.

Aqui sentada  
Estou fascinada  
A ver o mar,  
Bonito a brilhar.

Não penso em mais nada,  
Senão em ti.  
Queria ver-nos juntos,  
A ti e a mim.

O tempo está mesmo  
A chegar ao fim,  
Hei-de voltar,  
Esperem por mim.





## COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA

Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira

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

## 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

# Cruz Alta

## ASSOCIAÇÃO CULTURAL CRISTÃ DE SINTRA

Finalmente, após alguns anos de impasse motivado por razões burocráticas, a “Cruz Alta – Associação Cultural Cristã de Sintra” já tem existência legal e iniciou a sua actividade durante o mês de Outubro.

Foi um caminho longo e demorado, mas a nau chegou finalmente a bom porto. Esta associação cultural, criada no âmbito da nossa Unidade Pastoral e que tem o nosso pároco como presidente da direcção é a partir de agora a editora do jornal “Cruz Alta”, mas não se ficam por aqui as ambições dos promotores deste projecto, pretende-se

que esta associação esteja ao serviço da comunidade, que os católicos sintrenses se revejam nela e com ela colaborem. Não temos ainda um programa de actividades definido, mas temos ideias que para serem concretizadas necessitam da colaboração de todos.

A promoção da cultura, à luz do ideal cristão, será a nossa

tarefa prioritária. Como o iremos fazer? Com a vossa ajuda, com as vossas ideias, com a vossa participação. Poderemos estar a falar de música, cinema, teatro, literatura, espiritualidade e de tantas outras actividades que contribuam para o crescimento cultural da comunidade. A Unidade Pastoral de Sintra tem excelentes coros, porque não aproveitá-

mos para divulgar a música coral? Temos muitos jovens músicos, porque não motivá-los para partilharem connosco o seu talento? Temos um excelente grupo de teatro, porque não pedir-lhes que venham até nós e nos deliciem com as suas actuações? Temos uma biblioteca, porque não aproveitá-la e fazê-la crescer. O desafio está feito, espera-

mos que a nossa associação cultural consiga corresponder aos objectivos com que foi criada. O seu sucesso depende de nós...e da ajuda de Deus, evidentemente.

Guilherme Duarte

### “O QUE É QUE VOSSEMECÊ ME QUER?”

**13 de Outubro de 1917.**

A chuva fustigava impiedosamente as cerca de 70 mil pessoas que se deslocaram naquela manhã à Cova da Iria, movidas muitas delas pela Fé, muitas outras apenas pela curiosidade e expectativa de assistir ao milagre anunciado para esse dia, e umas tantas, cépticas e mal intencionadas que pretendiam apenas testemunhar e denunciar a “fraude”. Viviam-se os primeiros tempos da república e o ódio e a perseguição à Igreja e às coisas de Deus, parecia ser o objectivo principal dos republicanos no poder. Não admira que nessa manhã, misturados na multidão estivessem alguns desses inimigos da Igreja, apenas com o objectivo de descredibilizar e ridicularizar as aparições de Nossa Senhora.

O temporal não assustou a multidão que se manteve firme pisando o pântano em que se tinham transformado os campos da Cova da Iria. De joelhos em terra, junto à azinheira, os pastorinhos rezavam, enquanto esperavam a visita da “Senhora mais brilhante do que o sol”. “O que é que Vossemecê me quer” ouviu-se na voz de Lúcia. Nossa Senhora estava ali sobre a azinheira, apenas visível aos olhos dos pastorinhos. A multidão, apercebeu-se da presença da Virgem Maria, agitou-se e caiu de joelhos na terra lamacenta, de mãos erguidas ao alto, enquanto a chuva continuava a cair intensamente.

Terminado o diálogo entre Lúcia e Nossa Senhora, a chuva parou subitamente, o sol brilhou no céu com uma intensidade nunca vista, e iniciou uma dança vertiginosa que lançou o pânico entre a multidão. Este milagre durou dez minutos; dez minutos que mudaram a vida de todos aqueles que ali estavam e presenciaram o milagre, incluindo os mais cépticos.



A Fé do Povo



Jacinta a ser levada ao colo



**13 de Outubro de 2010.**

Noventa e três anos depois e tal como acontece anualmente, o recinto da Cova da Iria encheu-se com cerca de 100 mil fiéis que chegaram vindos de todas as partes do mundo para louvar a Senhora do Rosário. Já não foi preciso que o sol bailasse no céu para que as pessoas acreditassem. A Fé estava bem espelhada no rosto de cada peregrino.

Este ano a peregrinação aniversária de Outubro foi presidida pelo cardeal D. Gerardo Majella Agnelo, arcebispo de São Salvador da Bahia, que alertou para os perigos que ameaçam as crianças, nos tempos que correm. Apelou à solidariedade para com os mais fracos, ao reforço do sentido de família e ao reforço da nossa Fé sempre através da intercessão de Nossa Senhora.

Como sempre as cerimónias terminaram com a majestosa, comovente e extraordinariamente bela procissão do adeus. Para o ano Fátima voltará a encher-se para orar a Nossa Senhora do Rosário e louvar a “Senhora mais brilhante do que o sol”.

- “ O que é que Vossemecê me quer?”

- “ Não ofendam mais a Nosso Senhor, que já está muito ofendido”.

Guilherme Duarte



# O Crucifixo Bizantino de São Damião

Foi por meio do Crucifixo de São Damião que Jesus falou a Francisco: “Francisco, reconstrói minha Igreja”.



Um artista desconhecido, natural de Úmbria, pintou o crucifixo no século XII.

Foi pintado num pano colado sobre madeira (nogueira). Tem 1,90m de altura, 1,20m de largura e 12cm de espessura. O mais provável é que tenha sido pintado para ser posto no altar da Igreja de São Damião.

Em 1257, as Clarissas deixaram a Igreja de São Damião e foram para a de São Jorge, levando o crucifixo com elas. A cruz, cuidadosamente conservada por 700 anos, foi mostrado ao público pela primeira vez, na Semana Santa de 1957, sobre o novo altar da Capela de São Jorge na Basílica de Santa Clara de Assis.

De 20 a 27 de Outubro uma réplica peregrina da cruz de São Damião, esteve entre nós, no mosteiro das irmãs clarissas. Foi uma semana de oração, louvor, adoração e partilha. No próximo número as irmãs dar-nos-ão conta da experiência vivida nessa semana, neste número fica a explicação da simbologia retratada no ícone.



## A figura de Cristo

A figura central do ícone é o Cristo, não só pelo tamanho, mas também por ser o Cristo a figura luminosa que domina a cena e transmite luz para as demais figuras. Os olhos de Jesus estão abertos: Ele olha para o mundo que salvou. Ele vive e é eterno. A veste de Jesus é um simples pano sobre o quadril - um símbolo tanto do Sumo-sacerdote como de Vítila. O tórax e o pescoço são muito fortes. Atrás dos braços esticados do Cristo

está seu túmulo vazio, representado pelo retângulo preto.



## O medalhão e a inscrição

A ascensão é retractada no círculo vermelho: Cristo está saindo dele segurando uma cruz dourada que, agora é Seu símbolo de realeza. As vestimentas são douradas, símbolo de majestade e vitória. A estola vermelha é um sinal de sua autoridade e dignidade supremas exercidas no amor. Anjos lhe dão boas-vindas no Reino dos Céus. IHS são as três primeiras letras do nome de Jesus em grego. NAZARÉ é o Nazareno.



## A mão do pai

De dentro do semicírculo, na extremidade mais alta da cruz, Ele, que nenhum olho viu, se revela numa bênção. Esta bênção é dada pela mão direita de Deus, com o dedo estendido.



## A videira mística

Em torno da cruz, há ornamentos caligráficos que podem significar a videira mística, “Eu sou a videira, vós os ramos...” (Jo 15, 5), e faz relação com “ninguém tem maior amor do que aquele que dá a sua vida por seus amigos” (Jo 15, 13). Na base da cruz, há algo que parece ser uma pedra - o símbolo da Igreja. As conchas do mar são símbolos de eternidade - um mistério, guardado no rosto e infinito mar da eternidade, nos é revelado.



## Maria e João

Como no evangelho de São João, Maria e João são colocados lado a lado. O manto de Maria é branco, significando vitória (Ap 3, 5), purificação (Ap 7, 14) e boas obras (Ap 19, 8). As pedras preciosas no manto dizem respeito às graças do Espírito Santo.

O vermelho escuro usado indica intenso amor, enquanto a veste interna na cor púrpura lembra a Arca da Aliança (Ex 26, 1-4). A mão esquerda de Maria está no rosto, retractando a aceitação do amor de João, e sua mão direita aponta para João, enquanto seus olhos proclamam a aceitação das palavras de Cristo: “Mulher, eis aí teu filho” (Jo 19, 26). O sangue goteja em João neste momento. O manto de João é cor de rosa que indica sabedoria eterna, enquanto sua túnica é branca - pureza. Sua posição é entre Jesus e Maria, o discípulo amado por ambos. Ele está olhando para Maria, aceitando as palavras de Jesus: “Eis aí tua mãe” (Jo 19, 27).

## Números

Há 33 figuras no ícone: duas imagens de Cristo, 1 mão do Pai, 5 figuras maiores, 2 figuras menores, 14 anjos, 2 pessoas desconhecidas nas mãos de Jesus, 1 menino pequeno, 6 desconhecidas ao fundo da Cruz e um galo. Há 33 cabeças em torno da cruz, dentro das conchas, e sete ao redor da auréola.

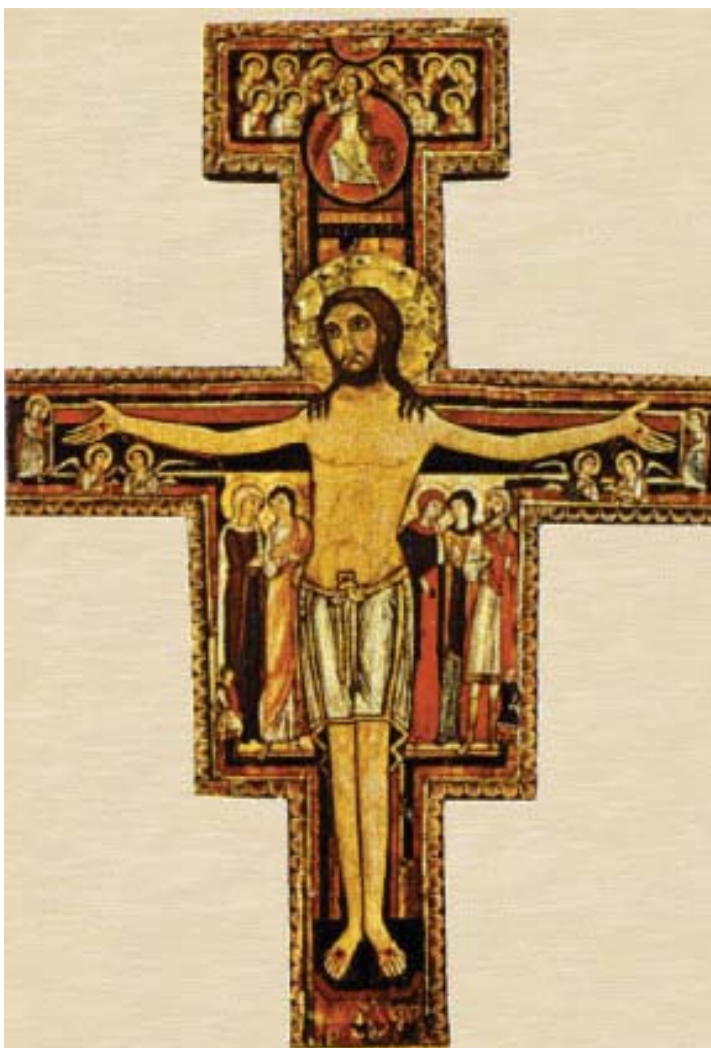




Foto Comentário  
Guilherme Duarte

## EPMES, quem são os negligentes?

Existe em Sintra uma empresa pública municipal, a EPMES, criada há alguns anos para gerir e explorar o estacionamento de veículos nas ruas de Sintra, uma prática adoptada em quase todos os concelhos deste país. É um negócio apetecível e rentável, cujo único investimento inicial consiste na aquisição dos parquímetros, onde serão depositadas pelo Zé pagante, as indispensáveis moedinhas. Em todos esses locais os residentes têm direito ao estacionamento gratuito dos seus veículos na área da sua residência. A identificação desses veículos é muito simples e prática, uma vinheta colada no pára-brisas do carro é quanto basta. É fácil, é barato e facilita a vida a toda a gente, moradores e fiscais. Porém a EPMES quando iniciou a sua actividade pretendeu ser inovadora, e porque talvez os seus administradores tenham pensado que Sintra merecia um sistema mais complexo e elaborado, e também mais caro, idealizou um cartão com um chip incorporado, que os residentes tinham que introduzir diariamente no parquímetro para obter uma senha que permitia o estacionamento durante 24 horas. Já calculam como era prático esse sistema. Se um morador estivesse doente ou se tivesse de se ausentar por uns dias, não podia retirar a senha e lá vinha a multazinha da praxe. Mais tarde, porque os parquímetros foram deixando de ler os chips dos cartões e se tornou impossível obter essas senhas, a EPMES optou pela colocação do cartão no “tablier” dos veículos.

A verdade é que um cartão não se fixa no “tablier” quando os veículos estão em movimento, e desliza a cada curva da estrada, o que obriga os condutores a retirá-lo durante a condução para o voltar a colocar de novo quando estacionarem. Este sistema, que ainda perdura, tem o grave inconveniente de provocar esquecimentos na recolocação do cartão em local visível aos olhos dos fiscais. Resultado: uma multa, claro, como já me aconteceu uma meia dúzia de vezes. Às reclamações que fui fazendo, alegando não ter cometido nenhum ilícito, não ter estacionado indevidamente, não ter fugido ao pagamento de nada, recebi como resposta que o cartão é para estar colocado em local visível, e se não estava lá era por negligência da minha parte e consequentemente as multas tinham que ser pagas. A partir deste tipo de resposta e de comportamento por parte da administração da EPMES, coloquei as seguintes questões nos serviços competentes desta empresa pública municipal:

1 - *Porque não adopta a EPMES o sistema de vinheta, como acontece em todo o lado?*

**Resposta há 3 anos:** Está a ser estudada a adopção desse sistema.

**Resposta recente após insistência da minha parte:** A proposta para a adopção desse sistema está HÁ 2 ANOS a aguardar a aprovação na assembleia municipal e nem sequer foi ainda agendada para discussão.

2 - *Se os fiscais andam munidos de um aparelho com um software que fornece a informação do histórico de multas daquele veículo, porque não introduzir-lhe também a informação de que se trata de um veículo com autorização de estacionamento gratuito?*

**Resposta:** Não souberam responder.

3 - *Porque não são aceites as reclamações que alegam e provam que não houve estacionamento indevido, mas apenas um normal esquecimento de colocar o cartão no “tablier”?*

**Resposta:** Porque o regulamento da EMES determina que o cartão tem que estar colocado num local visível.

**CONCLUSÃO A QUE CHEGUEI:** A EPMES decidiu que os residentes proprietários de veículos, não têm direito ao esquecimento e que o esquecimento é um crime, mesmo quando não resulta em prejuízo de ninguém e não configura comportamento ilícito. Consequentemente tem que ser punido. A empresa tem conhecimento que aquela viatura tem uma autorização válida para estacionar gratuitamente naquele local mas como o condutor se esqueceu de colocar o cartão num local visível é considerado um prevaricador, portanto se existe crime tem que haver castigo. É assim que uma empresa municipal trata os munícipes de Sintra. Agora pergunto eu: e que punição deverá ser aplicada a quem, por negligência, não implementou de início, nem posteriormente, um sistema prático de identificação dos veículos dos moradores, que previna o “crime” do esquecimento e que facilite a vida a residentes e aos fiscais da empresa?





## Para os mais pequenos

Leonor Wemans

### A Vaca Pancrácia

Era uma vez uma vaca chamada Pancrácia, que vivia num belo prado verde, onde podia comer ervas deliciosas. O sonho de qualquer vaca era viver no prado de Pancrácia, mas ela não andava nada satisfeita. Todos os dias à hora do almoço resmungava:

- Não gosto de coisas verdes!

E foi assim que um dia fugiu do prado verde até ao largo da aldeia mais próxima. Na verdade, o problema dela é que era muito gulosa e não se contentava só com umas ervinhas... Por isso, os seus olhos brilharam quando viu um menino a comer uma tablete de chocolate. Aproximou-se muito devagarinho e de repente, com uma dentada,

comeu-lhe metade da tablete. É claro que ele começou logo aos berros e a chorar, mas a vaca já ia longe, muito contente consigo própria.

- Que delícia! Adoro chocolate! – disse ela.

E a atrevida da Pancrácia não se ficou por aí... em seguida entrou numa mercearia e foi direitinha à prateleira dos chocolates, provocando uma grande confusão lá dentro. Até que no meio da gritaria lá apareceu o seu dono que a levou de volta ao prado, enquanto ela ainda lambia os beiços.

- AS VACAS NÃO COMEM CHOCOLATE!!! – gritou-lhe o dono furioso.

E para castigo fechou a vaca Pancrácia no estábulo durante o resto do dia.

Na manhã seguinte, quando foi mungir a vaca deu um grito de espanto. É que em vez de sair leite branco da Pancrácia, saiu leite CASTANHO!

Muito triste o homem foi-se embora e deixou o balde no meio do estábulo. Então apareceu o neto e decidiu provar.

- Hum! Leite com chocolate!!! – exclamou.

E foi assim que a Pancrácia se tornou na vaca mais famosa da aldeia! E o dono para que a vaca não parasse de dar leite com chocolate, dava-lhe todos os dias um quadradinho de chocolate, embora às vezes abanasse a cabeça e ralhasse com ela por ser tão gulosa...

### Anedotas:

- Está? De onde fala?
- Da Sapataria Moderna.
- Desculpe! Enganei-me no numero...
- Não faz mal. Passe por cá que nós trocamos!

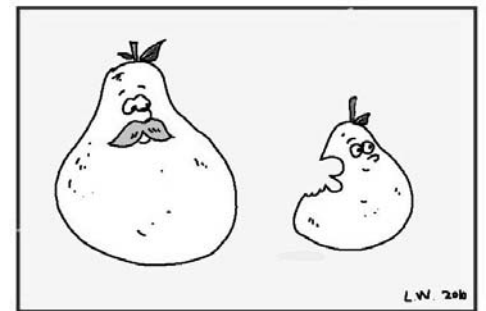
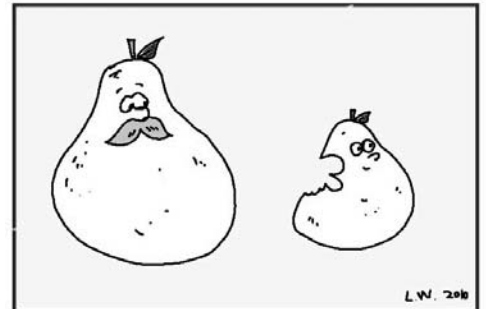
- Eh pá, estás a ficar mais gordo!
- A culpa é do meu médico que quer que eu beba só um copo em cada refeição.
- E então?
- Então, vi-me obrigado a comer mais vezes ao dia.

A mãe não tinha o costume de beber, mas nessa noite cedeu à tentação e bebeu um copo de aguardente.

Ao deitar o filho deu-lhe um beijo

- Mamã – disse ele - hoje puseste o perfume do papá!

### Descobre as 5 diferenças



### Pinta o desenho

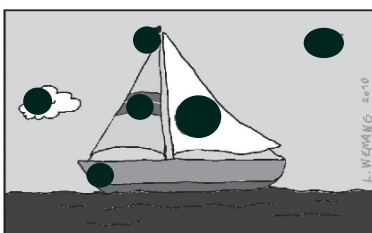


### Sudoku - puzzle

N.º37 - Novembro

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

### Soluções do número anterior



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

Nº 36



## A Velha Rabugenta

Que vêm amigas?  
Que vêm ?  
Que pensam quando me  
olham?

Uma velha rabugenta  
não muito inteligente  
de hábitos incertos,  
com seus olhos sonhadores  
fixos ao longe?  
A velha que cospe comida  
que não responde  
ao tentar ser convencida...  
"De, fazer  
um pequeno esforço?"  
A velha,  
que vocês acreditam  
que não se dá conta  
das coisas que vocês fazem  
e que continuamente  
perde a sua escova ou  
o sapato ?  
A velha,  
que contra sua vontade,

mas humildemente lhes  
permite  
a fazer o que queiram,  
que me banhem e me  
alimentem  
só para o dia passar mais  
depressa....

É isso que vocês acham?  
É isso que vocês vêm?  
Se assim for,  
abram os olhos, amigas,  
porque  
isso que vocês vêm  
não sou eu!  
Vou lhes dizer quem sou,  
quando estou sentada aqui,  
tão tranquila  
como me ordenaram...

Sou uma menina de 10 anos,  
que tem pai e mãe,  
irmãos e irmãs que se amam.  
Sou uma juvenzinha de 16

anos. Com asas nos pés,  
e que sonha encontrar seu  
amado.  
Sou uma noiva aos 20,  
Que o coração salta nas  
lembranças,  
Quando fiz a promessa  
Que me uniu até o fim de  
meus dias  
com o AMOR de minha vida  
Sou ainda uma moça com 25  
anos,  
Que tem seus filhos,  
Que precisam que eu os  
guie...  
Tenho um lugar seguro e feliz  
!  
Sou a mulher com 30 anos.  
Onde os filhos crescem  
rápido,  
E estamos unidos com laços  
que deveriam durar para  
sempre...  
Quando tenho 40 anos

Meus filhos já cresceram  
E não estão em casa...  
Mas ao meu lado está meu  
marido  
Que me acalente  
quando estou triste.  
Aos cinquenta, mais uma vez  
comigo deixam os bebês,  
meus netos,  
e de novo tenho a alegria das  
crianças,  
meus entes queridos junto a  
mim.  
Aos 60 anos,  
sobre mim nuvens escuras  
aparecem,

meu marido está morto;  
e quando olho meu futuro  
me arrepio toda de terror.  
Os meus filhos se foram,  
e agora têm  
os seus próprios filhos...

Então penso  
em tudo o que aconteceu e  
no amor que conheci.

Agora sou uma velha.

Que cruel é a natureza....  
A velhice é uma piada

(continua na pág. seguinte)

## Intenções do Papa para Novembro



**M**udar de vida. Que as vítimas da droga e de toda a forma de dependência encontrem no poder de Deus Salvador a força para mudar radicalmente a sua vida, graças ao apoio da comunidade cristã.

**M**issão continental na América. Que as Igrejas da América Latina prossigam a missão continental proposta pelos seus Bispos, inserindo-a na tarefa universal do Povo de Deus. Igreja está chamada a desempenhar em favor da humanidade.



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

Largo 1º de Dezembro, 10  
S. Pedro de Penaferrim - Sintra

Telef.:  
21 923 11 31



**Farmácia Marrazes**

Propriedade e Direção Técnica de  
Dra. Célia Maria Simões Casinhas

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

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

## Calendário Litúrgico em Novembro - Ano C/Ano A

**Dia 7 - DOMINGO XXXII  
do TEMPO COMUM**

LEITURA I 2 Mac 7,  
1-2.9-14

«O Rei do universo ressuscitar-nos-á para a vida eterna»

Salmo 16, 1.5-6.8b.15

«Senhor, ficarei saciado,  
quando surgir a vossa glória».

LEITURA II 2 Tes 2, 16 \_  
3, 5

«O Senhor vos torne firmes  
em toda a espécie de boas  
obras e palavras»

EVANGELHO Lc 20, 27-  
38

«Não é um Deus de mortos,  
mas de vivos»

**Dia 14-DOMINGO XXXIII  
do TEMPO COMUM**

LEITURA I Mal 3, 19-20a

«Para vós nascerá o sol de  
justiça»

Salmo 97, 5-9 (R. cf. 9)

«O Senhor virá governar com  
justiça».

LEITURA II 2 Tes 3, 7-12

«Quem não quer trabalhar,  
também não deve comer»

EVANGELHO Lc 21, 5-19

«Pela vossa perseverança  
salvareis as vossas almas»

**Dia 21-DOMINGO XXXIV  
do TEMPO COMUM**

LEITURA I 2 Sam 5, 1-3

«Ungiram David como rei de  
Israel»

Salmo 121, 1-2.4-5

«Vamos com alegria para a  
casa do Senhor»

LEITURA II Col 1, 12-20

«Transferiu-nos para o reino  
do seu Filho muito amado»

EVANGELHO Lc 23, 35-  
43

«Lembra-Te de mim, Sen-  
hor, quando estiveres no teu  
reino»

**Dia 28 - DOMINGO I do ADVENTO**

LEITURA I Is 2, 1-5

«O Senhor chama todos os  
povos à paz eterna do reino  
de Deus»

Salmo 121, 1-2.4-9

«Vamos com alegria para a  
casa do Senhor»

LEITURA II Rom 13, 11-  
14

«Está perto a salvação»

EVANGELHO Mt 24, 37-  
44

«Vigiai, para que estejais  
preparados»





# A Velha Rabugenta

(continuação da pág. anterior)



Que transforma um ser humano  
Em um alienado.  
*(continua na pág. seguinte)*  
O corpo murcha  
Os atractivos e a força desaparecem  
Ali, onde uma vez esteve um coração,  
Agora há uma pedra.  
No entanto,  
nestas ruínas,  
a menina de 16 anos ainda está viva.  
E o meu coração cansado,  
ainda está repleto de sentimentos  
Vivos e conhecidos.  
Recordo os dias felizes e tristes.  
Em meus pensamentos volto a amar e a viver o meu passado.  
Penso em todos esses anos,  
Que foram,  
ao mesmo tempo poucos,  
Mas que passaram muito

rápido,  
E aceito o inevitável..  
Que nada pode durar para sempre...

Por isso, abram seus olhos e vejam:  
Diante de vocês não está uma velha mal-humorada.  
Diante de vocês estou apenas "EU..."  
Uma menina, mulher e senhora.  
Viva...!! E com todos os sentimentos de uma vida...

*»Lembrem deste poema da próxima vez que se encontrar com uma pessoa idosa mal-humorada e não a rejeitem, Sem olhar primero a sua Alma Jovem...*

*Você... vai estar algum dia em seu lugar...«*



## SERVIÇO LITÚRGICO

DE 8 A 28 DE NOVEMBRO

### Dia 8 – Segunda-feira

19:00 - Missa em S. Miguel

### Dia 9 – Terça-feira

11:00 - Missa no Lar de Galamares  
19:00 - Missa em S. Martinho  
21:30 - Missa do Grupo Nazaré em S. Miguel  
21:30 - Reunião de Catequistas de Adultos em S. Miguel

### Dia 10 – Quarta-feira

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

### Dia 11 – Quinta-feira - S. Martinho de Tours

09:00 - Missa em S. Pedro  
19:30 - Missa em S. Martinho e Magusto

### Dia 12 – Sexta-feira

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

### Dia 13 – Sábado

15:00 - Missa em S. Martinho (polaco)  
17:00 - Preparação para o Crisma em S. Miguel  
17:00 - Missa na Abrunheira  
17:00 - Missa em Galamares  
17:00 - Celebração da Palavra em Manique  
18:00 - Missa em S. Pedro  
19:00 - Missa em S. Miguel

### Dia 14 – Domingo XXXIII 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

### Dia 15 – Segunda-feira

19:00 - Missa em S. Miguel

### Dia 16 – Terça-feira

19:00 - Missa em S. Martinho

### Dia 17 – Quarta-feira

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

### Dia 18 – Quinta-feira

09:00 - Missa em S. Pedro  
19:00 - Missa em S. Miguel  
21:30 - Curso Bíblico em S. Miguel

### Dia 19 – Sexta-feira

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

### Dia 20 – Sábado

17:00 - Missa na Abrunheira  
17:00 - Celebração da Palavra em Galamares  
17:00 - Missa em Manique  
17:00 - Preparação para o Crisma em S. Miguel  
18:00 - Missa em S. Pedro  
19:00 - Missa em S. Miguel

### Dia 21 – Domingo Solenidade de Cristo-Rei do Universo

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 - Compromisso de Catequistas  
12:00 - Missa no Linho  
**ALMOÇO JANELA**  
19:00 - Missa em S. Martinho

### Dia 22 – Segunda-feira

19:00 - Missa em S. Miguel

### Dia 23 – Terça-feira

19:00 - Missa em S. Martinho

### Dia 24 – Quarta-feira

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

### Dia 25 – Quinta-feira

09:00 - Missa em S. Pedro  
19:00 - Missa em S. Miguel  
21:30 - Curso Bíblico em S. Miguel

### Dia 26 – Sexta-feira

09:00 - Missa em S. Miguel  
19:00 - Missa em S. Pedro  
21:30 - Reunião Geral de Catequistas

### Dia 27 – Sábado

17:00 - Missa na Abrunheira  
17:00 - Missa em Galamares  
17:00 - Celebração da Palavra em Manique  
18:00 - Missa em S. Pedro  
19:00 - Missa em S. Miguel  
21:30 - Vigília de Oração - Pela Vida Nascente

### Dia 28 – Domingo I do Advento

09:00 - Celebração da Palavra em Janas  
09:00 - Missa na Várzea  
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

## Palavras para ler e sentir

Maria Joao Bettencourt

Na nossa sociedade, liberal e moderna, como gosta de ser chamada, existem ainda inúmeros estigmas, ou inúmeros rótulos aos quais a maioria das pessoas não gosta de ser associada, carregam com eles a imagem de alguém com menos capacidades. Este é o problema dos "rótulos" – uma vez atribuídos ninguém se preocupa em verificar o conteúdo ou em saber o seu verdadeiro significado.

Um desses "rótulos" é a "criança hiperactiva" ou a "criança com défice de atenção". Não vou aqui explicar o que isto significa ou muito menos demonstrar os casos em que se aplica, não sou médica e apenas quero aqui deixar o testemunho do que ainda acontece quando nestes assuntos se toca.

Falo por experiência própria, das minhas 3 filhas foi diagnosticado às duas mais velhas "défice de atenção". Quando aconteceu com a primeira foi um choque, mas hoje pergunto-me porquê? Na realidade, ainda agora não consigo perceber a razão do choque. Fiquei em choque porque assim me tinham passado a ideia: ter uma criança com défice de atenção era assunto tabu. Mas porquê? O défice de atenção e a hiperactividade têm tratamento e tendem a melhorar com idade,

falo dos casos comuns e não dos graves, mas se me dissessem que a minha filha tinha asma, aqui sim uma doença praticamente sem cura, não iria reagir da mesma forma perante amigos e conhecidos.

Não se fala abertamente do assunto e quando se fala sente-se que os outros (não todos, claro!) passam a olhar a criança como alguém com menos capacidades, alguém de quem não se espera muito. Nada mais errado, muitos dos grandes pensadores e génios se tivessem nascido nos dias de hoje ter-lhes-ia sido atribuído um destes rótulos.

É quase como dizer que resolvemos levar o nosso filho a uma consulta num psicólogo. Ainda existe muito boa gente que considera que quem vai ao psicólogo é com toda a certeza porque tem distúrbios mentais. E porque não ir ao psicólogo em busca de orientação para os filhos e para os pais, exactamente para evitar os tais distúrbios mentais?

E se esses distúrbios já existem? Não é de louvar que essa criança esteja a ser acompanhada? Podemos dizer que o nosso filho está a ser acompanhado num médico porque é obeso, porque tem asma, porque tem alergias, mas não se pode dizer que vai ao

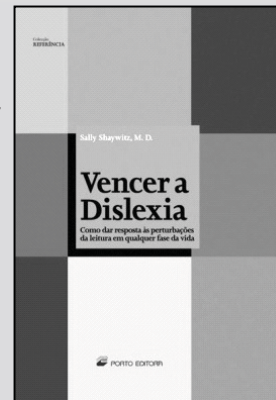
psicólogo. Seria apontado pelos colegas e olhado de lado pelos outros pais.

Porque será que a maioria das pessoas receia tanto tudo o que esteja relacionado com a imagem mental? Se não existissem tantos preconceitos, talvez se tratassem mais as muitas "constipações mentais" que por aí andam antes que derivem em "pneumonias mentais". Sorte a minha que tenho uma amiga que me orienta nestes caminhos.

Obrigada Guida.

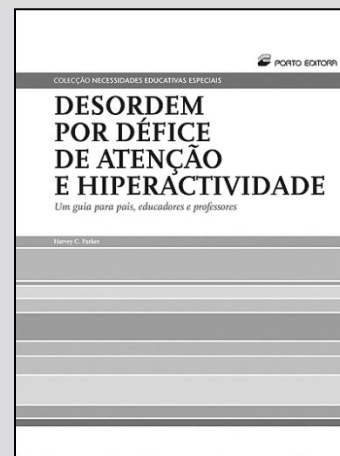
### Vencer a Dislexia Como dar resposta às perturbações da leitura em qualquer fase da vida De Sally Shaywitz

Explicações e dicas para todos quanto se debatem com este problema. Um companheiro para os pais e professores. E para todos, um livro onde se destroem mitos e crenças sobre este problema.



### Desordem por Défice de Atenção e Hiperactividade Um guia para Pais, Educadores e Professores De Harvey C. Parker

Um guia prático e acessível sobre estes temas. Descrição das características, casos práticos, conselhos para acompanhamento. Para pais, educadores, professores e todos s que gostam de saber o que está para lá do rótulo.



## Cartaz da Cultura

Guilherme Duarte

### **CENTRO CULTURAL OLGA DE CADAVAL**

**Dia 6 de Novembro às 22 horas**  
"ASTAÇASHYMINEU" uma ópera portuguesa do século XVIII, em estreia moderna.

**Dia 13 de Novembro às 22 horas**  
THE GLEEN MILLER ORCHESTRA, uma orquestra fundada em 1988.

**Dia 20 de Novembro às 16 horas**  
SERAFIM E COMPANHIA, um espectáculo infantil.

**Dia 20 de Novembro às 21, 30 horas**  
"DESASSOSSEGO", um filme de João Botelho, adaptado do "Livro do Desassossego" de Fernando Pessoa e Bernardo Soares. pde Livro do Desassossego de Bernardo Soares/ mando Pessoa

**Dia 21 de Novembro às 10 e 11, 30 horas**  
"CONCERTO PARA BÉBÉS"

**Dia 27 de Novembro às 22 horas**

"AS TRÊS VIDAS DE LUCILLE CABROL" uma peça construída a partir de textos de John Berger, interpretada pelo Teatromosca.

### **CASA DO TEATRO DE SINTRA / CHÃO DE OLIVA**

Durante o mês de Novembro levará à cena a peça: "O PÁSSARO" com texto de Maeterlinck. Uma co-produção da Casa de Teatro de Sintra e do Teatro do Vestido.



**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





## Falando de Cinema

Guilherme Duarte

### FILME EM DESTAQUE: "COMER, ORAR, AMAR"

Realizador: Ryan Murphy

Intérpretes: Julia Roberts; Javier Bardem; James Franco

Género: Comédia romântica

Idade: M/12 anos

Duração: 135m

Comer, Orar e Amar. Ora aqui está o que parece ser uma boa receita para alcançar a felicidade, pelo menos na ideia de Liz Gilbert, uma mulher de 34 anos que apesar de um casamento estável e de uma carreira profissional de sucesso, apesar da fama e do desafogo financeiro, descobre que não é feliz. Insatisfeita com a sua vida, sente um apelo interior que lhe recorda que existe um Deus. Quer falar com Ele mas não sabe como o fazer. Decide então que é a altura própria para virar a sua vida do avesso e resolve divorciar-se e abandonar tudo durante 1 ano para viajar para destinos previamente seleccionados por ela. Primeiro a Itália, onde irá descobrir os prazeres da mesa e da comida italiana enquanto se deixa envolver pelo "dolce far niente" que os italianos tanto apreciam. Prefere as ruas estreitas e escuras com a roupa estendida nas janelas, à boa maneira dos velhos bairros lisboetas, aos destinos turísticos tradicionais e não procura restaurantes requintados, preterindo-os à companhia de amigos que vai conhecendo, comendo em suas casas ou em "tascas" modestas e genuínas onde a conduzem.

Vinte e três quilos mais tarde, satisfeita que está a sua predisposição para a gula, faz as malas e inicia nova etapa na sua viagem: a Índia. Depois de aconchegado o estômago é altura de tratar da alma e integra-se num grupo de interiorização e meditação sobre a orientação de uma "guru" indiana rumo ao ascetismo. É porém no convívio com um concidadão seu, colega de grupo um texano senhor de uma enorme sabedoria de vida, que ela se consegue encontrar consigo própria e alcançar a estabilidade emocional e a superação espiritual que procurava.

Alimentada a alma é altura de partir de novo, desta vez para Bali,



na Indonésia, onde vai reencontrar um feiteiro indígena, nonagenário, que conhecera num visita anterior, que a ajuda a harmonizar a transcendência espiritual já alcançada, com a sensualidade própria de uma mulher jovem, bonita e viva. Chegou o momento de se reencontrar com o amor, agora porém sustentado em bases bem mais sólidas.

Pensava eu que este "Orar, Comer e Amar" era apenas uma simples comédia romântica à semelhança de tantas outras que têm passado pelos nossos ecrãs. Não foi assim no entanto que o entendi. Devo dizer que já vi bastante melhor neste género de filmes, mas este, longe de ser uma obra de excelência, (chega mesmo a ter momentos de monotonia), tem algo mais que nos pode servir para meditar. O que leva uma mulher famosa, admirada, rica e aparentemente bem casada, a virar costas a

tudo e ir mundo fora em busca de uma vida diferente? Elizabeth descobriu que não era feliz. O casamento falhara, o sucesso e a fama não a satisfiziam já, o brilho da sociedade que frequentava, empalideceu e deixou de lhe interessar. Liz a dado momento descobriu que tinha uma alma, e sentiu o seu apelo e a necessidade de procurar a transcendência espiritual. Então resolveu partir à descoberta do caminho que a conduziu à felicidade, mas fê-lo de forma algo estranha. Primeiro privilegiou o corpo e os seus prazeres, principalmente a gula, de seguida deu a primazia à alma e à espiritualidade, e só depois deixou que fossa o coração a falar. Um estranho percurso, mas um percurso que se revelou eficaz.

Os desempenhos notáveis, como seria de esperar, de Julia Roberts e Javier Bardem, que pode dizer-se que estão por cima da história, justificam o sucesso de bilheteira que este filme tem alcançado nos vários países onde foi, ou está a ser exibido.

Para sermos felizes, temos muitas vezes que parar, reflectir e inverter o rumo das nossas vidas. A fama, o dinheiro e o "amor" ocasional não nos garantem a felicidade.

"Orar, Comer e Amar" é um filme grande, não é um grande filme, mas é um filme agradável e útil. Digo eu..



# Cruz Alta

ASSOCIAÇÃO CULTURAL CRISTÁ DE SINTRA

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

UMA PUBLICAÇÃO:

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

## Ficha Técnica

### Direcção:

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

### Jornalista:

Guilherme Duarte

### Colaboração:

Graça Camara de Sousa; Migalha de Pó;  
P. António Ramires; Elsa Tristão;  
Conf. S. Vicente de Paulo; João Domingos;  
Miguel Forjaz; Diac. António Costa;  
Leonor Wemans; Miguel Ricardo;  
Maria João Bettencourt; José Ancião;  
Rui Antunes; Francisco M. Castro.  
Guilherme Duarte;

### Fotografia:

Arquivo Cruz Alta; Guilherme Duarte;  
Mafalda Pedro; Rui Antunes;

### Edição gráfica e paginação:

José Pedro Salema; Leonor Wemans;  
José Pedro Rodrigues; José Miguel Rodrigues;  
Miguel Elias; Rui Antunes.

### 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

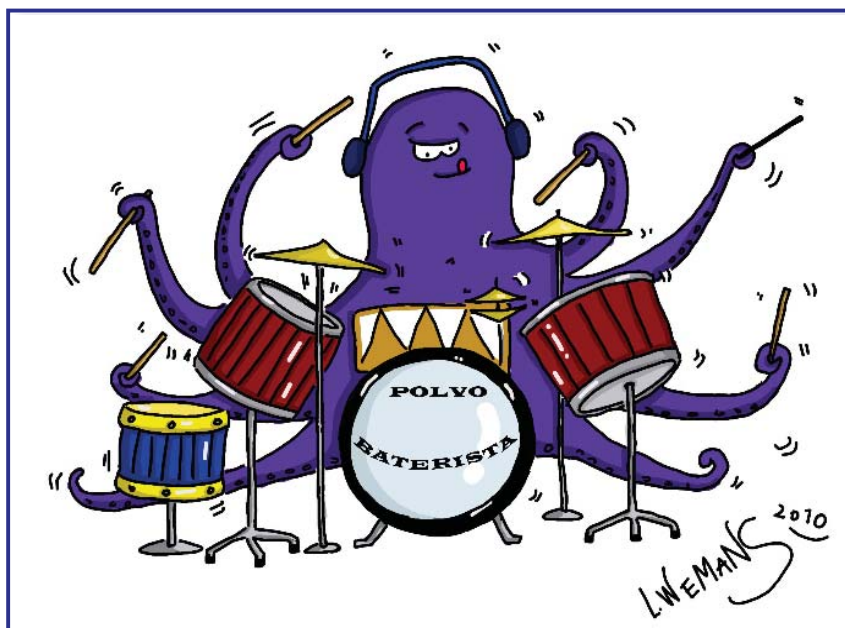
### Impressão:

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



## PEQUENAS HISTÓRIAS

Leonor Wemans



Acabar uma cadeira...



## Pequenos Escritores

João Domingos 7 anos

## A Festa

Olá, eu sou o João Domingos, tenho 7 anos e vou contar uma história muito bonita. Foi em Sintra, as festas de Nossa Senhora do Cabo Espichel.

As ruas estavam iluminadas com muitas luzes e havia uma procissão. Vi muitas pessoas que estavam com roupas diferentes e andores enfeitados com flores muito bonitas. Depois da procissão houve uma missa na rua e estava a filmar para a televisão.

Quando visitámos a Nossa Senhora do Cabo na igreja eu fiquei muito admirado por ver tantas flores e tudo tão bonito. Estavam sempre a chegar pessoas para visitar a igreja e encontrei lá o meu catequista. Fui com a minha família e tirámos uma fotografia junto de Nossa Senhora. Na festa havia carrinhos de choque e vendiam coisas muito boas. Comi farturas e algodão doce com a minha mana e o meu primo. Também havia lá uma

feirinha de artesanato com coisas muito giras a vender. Os meu pais tiraram rifas na quermesse. Estava lá um homem estátua muito engraçado.

Os escuteiros fizeram lá um acampamento que eu gostei muito de ver, tinha escalada e slide. Havia um palco grande onde foram artistas cantar. À noite jantámos no restaurante da festa ao som da música que tocava. Eu e a minha família divertimo-nos muito!



## Jornada Mundial da Juventude 2011 - 16 a 21 de Agosto

