



Publicação mensal da
Unidade Pastoral de Sintra

Cruz Alta

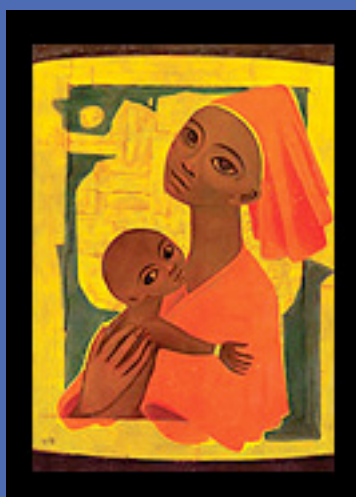


Dezembro 2010

Edição nº 79 - Ano VIII
Director: P. António Ramires

www.paroquias-sintra.net

ADVENTO 2010



Meditar a proximidade de Deus manifestada no Natal provocará sempre o espanto. O Verbo fez-se carne. Deus fez-se vulnerável. Santo Agostinho insiste: a sua palavra torna-se numa pequena criança incapaz de falar. A partir do seu nascimento, Jesus é lançado à precariedade, à instabilidade da existência humana. Imediatamente depois, sofre com Maria e José a perseguição e o exílio.

Natal: «...paz na terra!»

No Natal, já se mostra a sombra da cruz. Encarnando-se, Deus escolhe revestir a fragilidade humana. Vem habitar as nossas rupturas e os nossos sofrimentos. Cristo junta-se a nós no mais baixo, faz-se homem como nós para melhor nos estender a mão.

Pela vinda de Jesus, Deus compromete-se a uma verdadeira partilha. Assume a nossa humanidade e, através dela, a nossa própria pessoa. Em troca, comunica-nos a sua vida. Maria é a garantia de que esta partilha é real, pois ela traz a promessa que conduzirá à reconciliação da humanidade com Deus.

Ousemos reconhecer na pequena criança do presépio a presença de Deus, acolhamos a sua paz, e com ela a esperança de paz para o mundo inteiro. No Natal, Deus envia-nos a transmitir esta paz a todo o lado. O nosso mundo precisa de mulheres e de homens corajosos que através da sua existência expressem o apelo do Evangelho à reconciliação.

Recordemos que na história, por vezes bastaram algumas pessoas para fazer inclinar a balança no sentido da paz. A confiança e a coragem de uma mulher, a Virgem Maria, foram suficientes para deixar Deus entrar na nossa humanidade. Deixemo-nos levar por esta confiança e por esta coragem. Podemos lê-las nos olhos desta Virgem com o Menino aqui representada, inspirada no rosto de uma jovem africana.

(meditação do Irmão ALOIS, de Taizé)



Editorial

José Pedro Salema

O Natal de Jesus

Não é possível disfarçar o mal estar que sinto sempre que se aproxima a altura do Natal. Sobretudo porque é uma época especial, em que todos nos sentimos mais solidários uns com os outros. E por isso mesmo me vêm as imagens de pobreza entristecida que tantos sofrem à minha volta, no meio de todos nós.

Neste quadra tão especial, recordamos o nascimento de Jesus em Belém, mas sobretudo a razão da Sua vinda ao mundo - para nos salvar.

Cada ano que passa, procuro viver o Advento com muita intensidade, pois irá marcar decididamente o novo Ano Litúrgico. Nasceu Jesus, que veio dar início ao Cristianismo, a uma nova etapa da vida do homem. E é assim que devemos prosseguir na nossa caminhada, nascer cada dia com novo ânimo e a certeza



de sermos homens-novos.

Deus ensinou-nos como devemos caminhar, pois enviou-nos o Seu próprio Filho para que o imitássemos, fazermos o que Ele fez, vivermos como Ele viveu, amarmos como Ele amou. Jesus deixou-nos o Seu exemplo e a Sua Palavra. A nós ... bastanos segui-Lo!

Neste Natal, Jesus, aquece o meu coração pequenino e

molda o meu ser, para que eu não fique indiferente ao meu próximo. Que eu consiga olhar para todos com os Teus olhos para que o meu olhar seja límpido.

Neste Natal, Jesus, que todos vivamos em comunhão para que, de mãos dadas, sigamos a Estrela que nos leva ao Céu.

FELIZ NATAL!



Os Nossos Padres

P. António Ramires

TEMPO DO ADVENTO

Estamos a começar o Advento. É um tempo para preparar o Natal. Para aprender a esperar Deus que vem ao nosso encontro. Mas como se faz para preparar um encontro com Deus? A Palavra de Jesus é clara. Há que acordar. Que estar preparados para a mudança. Acima de tudo, há que despertar o coração. Às vezes temos o coração pesado demais. Preocupações, desilusões, enganos, falsos deuses, valores insignificantes... há muita coisa a tornar pesado o nosso coração. E vivemos, como que anestesiados. Sem capacidade de reagir com entusiasmo e energia diante de um acontecimento inesperado.

Hoje temos de começar a acordar o coração. É tempo de nos libertarmos de tudo o que pesa.

São-nos dadas quatro semanas para deixar crescer a esperança e reencontrar as



razões da alegria.

O Deus verdadeiro que Se mostrou em Jesus de Nazaré quer-nos felizes. Ele vem ao nosso encontro. A sua presença ajuda-nos a superar as dificuldades. A sua companhia permite-nos ultrapassar os fracassos. Ele é como uma luz que nos aponta um caminho seguro para uma vida de alta qualidade.

Advento é, por isso, o tempo de colocar o coração em sintonia com o Deus-menino. É o tempo para aprendermos de novo o que

é a beleza e a ternura. É o tempo em que a Igreja nos oferece um caminho seguro para a esperança.

Uma forma única para viver com optimismo este tempo da alegria e da esperança será com olhos novos, capazes de ver o que se passa realmente no coração. Olhos que não se fiquem nas aparências. Olhos capazes de apreciar a verdadeira beleza. Olhos capazes de escolher a estrada certa e de olhar a alegria e a força da Luz de Cristo.



A Melhor Parte

Diácono António Costa

CREIO

Por mim apetece-me dizer que creio em Deus, mas não creio num Deus solitário, carente de companhia, que farto de solidão tenha decidido criar. Creio verdadeiramente em Deus – Família.

Creio em Deus Eterno, não histórico, sem variação, sem crescimento, sem ampliação, desejoso do homem e não carente dele.

Creio que este Deus, sendo eterno, se manifesta na história, por isso não creio num Deus histórico que se manifesta na eternidade. Creio num Deus Eterno e vivo, que sendo um Deus atemporal, em todos os tempos e circunstâncias manifesta a sua vida.

Creio que a eternidade de Deus não lhe permite ser pontual, accidental ou factual, por isso não creio num Deus que veio e se ausentou, para voltar um dia, porque o Deus em quem acredito é o Deus que era, que é e que vem, é o Deus que, entre nós, armou sua tenda, é, numa palavra, Emanuel.

Este Deus sempre presente, segundo creio, assumiu a história, não como turista nem espectador, mas sempre presente e activo, porque Ele é o mesmo ontem, hoje e sempre.

Creio ainda que este Deus é muito mais que pessoas, é sentimento interpessoal que agrega ao seu ser afectivo a própria criação, tornando-a comungante do afecto que Ele convive em si mesmo, na Trindade.

O Deus em quem acredito, porque não poderia fazer uma visita aos homens e ausentar-se depois de ter dado algumas sentenças, sendo um Deus connosco, não delegou na Igreja o seu “permanente estar com os homens” e, não sendo delegada, é essa Igreja, sinal vivo e visível da presença de Deus vivo e invisível. Dito de outra forma, a Igreja não é um sucedâneo de Cristo, mas a visibilidade do Ressuscitado.

Por isso afirmo que a Igreja não realiza a Eucaristia, limitando-se a tornar visível e



sensível a Eucaristia eterna que Deus vivo na carne, realiza eternamente, desde a Páscoa.

Neste convencimento ousou dizer que a Páscoa é eterna como o Deus que a vive e as celebrações dominicais são o acender da luz que torna essa Páscoa visível aos nossos olhos, o abrir da torneira que faz jorrar sobre nós o caudal de água viva que é bombeado do coração misericordioso da Trindade pelo Filho que aceitou ser golpeado no lado para que a humanidade de todos os tempos vivenciasse este dom da vida.

Mas, para que vejamos à mesma luz e nos dessedentemos no mesmo jorro da fonte da vida, temos que crer na comunhão, porque sinto que Deus não faz nada para cada um a título particular, antes, tudo faz para todos em participação.

Como é um só o sol e a ele nos exporemos todos no mesmo tempo e no mesmo espaço, assim do misericordioso amor que é Deus, partilharemos em comunhão, porque onde dois ou mais estão em busca d'Ele, Ele está.

Por isso creio que só há santidade em comunhão e que a santidade é a comunhão e quem comunga a vida com os demais é santo, como Deus é Santo.

Por tudo isto creio:

Em Deus: Pai, Filho e Espírito Santo

Na encarnação, morte e ressurreição do Filho

Na Igreja – Manifestação de Deus na história.

Na comunhão – diálogo pessoal afectivo com Deus e com os homens, pelo dom de nós mesmos, e na medida desse dom sou pai, sou filho, sou irmão, sou santo!



Dia de São Martinho

No passado dia 11 de Novembro festejou-se mais um dia de S. Martinho, que é um dos padroeiros da nossa Unidade Pastoral.

Como é da tradição, o “Verão de S. Martinho” fez-se sentir na amena noite que nos proporcionou um agradável serão ao ar livre.



Foram muitas as pessoas que se deslocaram até à Vila Velha para participar na Eucaristia festiva e desfrutar do tradicional magusto organizado pela comissão de festas da Vila Velha com a colaboração da Junta de Freguesia.

As castanhas assadas a estalar foram as estrelas do repasto, mas também não faltaram os doces, o caldo verde e a água - pé.

A lenda de S. Martinho... não vou contar pois já é bem conhecida de todos.



Notícias da LIAM

Cá estamos nós novamente a dar notícias. Realizou-se nos passados dias 16 e 17 de Outubro o fim-de-semana Missionário.

Graças à forte adesão de toda a nossa Unidade Pastoral, foi bastante significativa não só a importância recolhida, mas também os artigos de farmácia, roupinhas de

bebé, artigos escolares, óculos, isqueiros, etc. Conseguimos assim oferecer ao Centro Paroquial Milho Bran-

co 639,89 € e ao Centro de Acolhimento Humpata 1000 €. Nestes dias estiveram connosco dois sacerdotes da Congregação do Espírito San-

to. Como já é hábito a nossa Unidade Pastoral foi solidária e generosa. O nosso bem-haja a todos.

VEDICERCA
Produtos com Qualidade para Vedações de: Escolas • Polidesportivos
Indústrias • Moradias • 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 aplicadores.

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



Compromisso

Migalha de Pó

Que bela moldura humana em redor do altar do Senhor! Belo o compromisso que tantos rostos familiares e não só assumiram, com fé e esperança, neste dia de militância de Cristo Rei e nosso Senhor. Foi com emoção que a assembleia ouviu as palavras ditas a uma só voz e de tantas gargantas. Temos uma comunidade viva e hoje, a uma prova disso mesmo, se assistiu. É pelas quedas e recomeços, pela paciência e pelo amor que se conquistam vitórias, não as vitórias pela força ou pelas armas, pela guerra, não; mas as vitórias que Cristo nos ensinou serem as verdadeiras Vitórias entre os homens, aquelas que Ele travou e das

quais saiu glorioso. Neste mundo de aberrações e distorções, de maus momentos, maus tratos, pouca ética e muita podridão, há que saber ser-se luz no meio das trevas, força no meio do desalento, diferente no meio do comum. Os nossos irmãos que hoje assumiram o seu compromisso de serviço perante todos nós e ao mesmo tempo o seu próprio compromisso particular são as luzes nas trevas e a força no desalento. São a diferença e a esperança, são o sentido de acreditarmos que quando o homem quer a obra acontece, porque Deus está nos bastidores sorrindo e estendendo a Sua mão de pai sobre as nossas obras, so-

bre cada pequeno avanço da humanidade empenhada em tê-Lo como guia e caminho.

Hoje, para aquele grupo em particular e para todos em geral, Cristo teve mesmo a Sua expressão de verdadeiro Rei, e ao fazermos a profissão de fé as palavras saíram dos corações incendiados por essa certeza. A força do "Sim, Creio", renovação dos compromissos de cada um, veio pujante e viva, inundou e ressoou pelas paredes da igreja como repicar de sinos, cânticos celestes que subiam ao céu, qualquer coisa de muito forte que só pode ter chegado lá acima ao pai.

A todos os que hoje se comprometeram perante Deus e



a assembleia, peço apenas que as palavras do cântico de entrada façam sentido e sejam regra nas suas vidas; Paciência. E que Cristo interceda junto do pai e sobre eles derrame a luz que guia

os caminhos, a esperança que anima os passos, a força que arrasta outros consigo,



Presentes Solidários

Rui Antunes

Os Presentes Solidários são 8 bens diferentes, mas a causa é a mesma: apelar à solidariedade dos portugueses em prol de um desenvolvimento e prosperidade partilhados com quem mais precisa. Mais educação, mais desenvolvimento sustentável, mais desenvolvimento sanitário, mais apoio à terceira idade e a recém-nascidos, mais condições dignas de vida, mais criação de emprego e mais apoio à natalidade são alguns dos alvos da campanha deste ano, que decorre até dia 6 de Janeiro de 2011."

Esta é a proposta da Fundação Evangelização e Culturas para um Natal diferente. Esta campanha pretende ajudar sítios tão diferentes mas com

necessidades para uma vida melhor. Um dos sítios a ajudar é a Missão de Mecnheles, mais concretamente o orfanato onde a Elisabeth e o Ricardo trabalharam.

Para saber mais visite www.presentessolidarios.pt


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



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



Consultório Médico

Miguel Forjaz, Médico

Aranhas vasculares e varizes

Uma mancha azulada parecendo uma aranha, pode ser incómoda sob o ponto de vista estético, mas raramente tem significado que mereça atenção especial. As aranhas vasculares têm um termo técnico, telangiectasias. Podem aparecer em qualquer local do corpo, mas são mais frequentes nas pernas.

As varizes são veias dilatadas, podendo ser tortuosas e grandes, com aspecto de cordões nas pernas, podendo causar sintomas, como a sensação de peso, inchaço, dor, calor ou prurido.

Qual a causa das varizes?

As artérias distribuem o

sangue por todo o corpo, e as veias trazem-no de volta para o coração, para obterem de novo oxigénio dos pulmões. Este trabalho constante das veias constitui como que uma subida de montanha permanente. Para ajudar este trabalho as veias possuem, no seu interior, pequenas válvulas que se fecham com intervalos regulares, não deixando refluir o sangue. Ou seja, se as válvulas não fecharem bem, o sangue tem mais dificuldade em progredir no sentido ascendente, ao longo das pernas, e as veias tornam-se dilatadas, acomodando o sangue que devia normalmente circular. Com a idade, as veias vão perdendo também elasticidade. As

varizes tornam-se visíveis por serem superficiais. As varizes profundas é que são causadoras de queixas e sintomas.

Quem tem varizes?

As varizes são mais frequentes no sexo feminino e, normalmente, surgem mais em certas famílias, o que parece fazer notar que o factor hereditário está presente. As veias podem aparecer pela primeira vez numa grávida, possivelmente devido às alterações hormonais próprias, mas também, dado o aumento de pressão decorrente do crescimento do feto.

Outros factores a que as varizes podem estar ligadas são a

obesidade, a menopausa, o envelhecimento, e a distensão ou aumento do volume abdominal.

A permanência de pé, por períodos de tempo prolongados, como por ex. os empregados de cafés, ou de restaurantes, ou a posição sentada de perna cruzada, favorece o aparecimento de varizes.

Prevenção e Tratamento

Deve andar a pé e evitar a posição prolongada de pé. Quando estiver sentado ou deitado, mantenha as pernas elevadas. Evite o calor. O andar à beira-mar é benéfico. O uso de meias elásticas fazem contenção e ajudam as veias. Nalguns casos, está indicada

a escleroterapia para o tratamento das aranhas vasculares ou das varizes. Este tratamento consiste em injectar uma solução na veia que a bloqueia definitivamente. Noutros casos, opta-se pelo tratamento com laser, sendo necessárias, geralmente, várias sessões.

A cirurgia tem como objectivo extrair a maior quantidade possível de veias varicosas. O organismo não sente falta destas veias não funcionantes. As pernas possuem muitos canais, veias comunicantes, por onde o sangue pode passar.



Nutrição

Elsa Tristão, Nutricionista

10 dicas simples para um Natal mais saudável!

Os excessos gastro-nómicos vão estar na ordem do dia. Tempos férteis para quilos a mais, digestões difíceis, subidas de colesterol, de tensão arterial, etc. Saída que é possível engordar até três quilos nas festas de Natal e Ano Novo. E como ninguém é de "ferro" para fazer dieta nessa época o melhor a fazer é conseguir manter o peso e seguir alguns cuidados especiais. Veja algumas dicas que devemos seguir para um fim de ano mais saudável:

1. Evite ficar mais que três horas sem se alimentar. Fazendo pequenos lanches durante o dia na véspera, pois assim fica mais fácil evitar de comer muito durante a ceia, além disso, tente ingerir pequenas porções acompanhadas de verduras e frutas, que são ricas em fibras e dão sensação de saciedade.

2. Nada de refrigerantes açucarados. Use água ou um sumo natural e se realmente quiser uma bebida alcoólica, beba apenas um pouco e saboreie-a.

3. Contenção nos aperitivos. Os que se oferecem nesta quadra costumam

ser uma autêntica bomba calórica. Modere ou elimine aqueles com mais conteúdo em gordura, como enchidos, patés, queijos gordos, salgados e outro tipo de fritos. Pela sua riqueza nutricional, são preferíveis as castanhas, amêndoas, nozes, avelãs, embora devam ser consumidas com moderação, por serem muito calóricas.

4. Pouco de tudo, muito de nada. Comece as refeições com uma sopa, legumes cozidos ou salada, antes do prato principal de forma a saciar o apetite. Só depois pode atacar os pratos principais. Cuidado com as companhias. Não há legumes ou saladas que resistam se os bombardear com os piores companheiros de prato: bacon, salgados, quiches, etc. renuncie às más companhias.

5. Volte à tradição. Não precisa de dar voltas à cabeça para escolher o prato da Ceia de Natal. O tradicional bacalhau cozido com couves é opção certa. Para prato principal do almoço de Natal, o peru, claro. É uma carne pouco gorda e com um conteúdo calórico bastante

discreto refira as carnes magras. No forno engorda menos. A melhor maneira de preparar o peru é no forno, com ervas aromáticas e um pouco de vinho e azeite como único molho necessário para a sua cocção.

6. Esqueça as batatas fritas, prefira-as cozidas ou assadas. Poderá optar também por massa e arroz cozido. Mas evite servi-los submergidos em molho. As saladas e/ou os legumes têm de estar sempre presentes.

7. Para sobremesa, não se esqueça da fruta. Coma os doces no final da refeição, depois de uma peça de fruta. Nada de tartes, biscoitos, pudins e outras delícias açucaradas. Para isso já estão as omnipresentes filhós e azevias, se é que não pode esquivar-se delas. Que tal gelatina acompanhada de frutas do bosque ou maçã assada com canela e um cheirinho de vinho do Porto?

8. O dia depois. Cuidado com as sobras! No final de cada jantar e almoço festivo, inclusive nos próprios dias 24 e 25 de Dezembro, separe os restos de comida em



porções pequenas e congele tudo. Para além de ter várias refeições pré-preparadas para as próximas semanas, evita dar continuidade às festividades gastronómicas durante vários dias seguidos.

9. Receber e dar. O Pai Natal vai certamente trazer-lhe algumas caixas de doces, bombons ou chocolates. Para não cair em tentação, embrulhe de novo e aproveite para oferecer a outra pessoa – um vizinho, colega de trabalho, a sua cabeleireira ou a professora do seu filho – de preferência alguém que não esteja de dieta! Em alternativa, coloque-os de parte, levando

uma caixa a cada familiar que visitar no dia de Natal ou na passagem de ano.

10. No dia seguinte das festas é muito importante retomar uma alimentação equilibrada, evitando consumo excessivo de gorduras, açúcares (ex: refrigerantes, biscoitos, chocolate, etc.) e doces, e aumentando o consumo de alimentos ricos em fibras, como as frutas, hortaliças e vegetais e dar preferências às carnes magras, leites e lacticínios em geral magros.



Notícias do Rotary Club de Sintra

Graça Camara de Sousa

100 Mil quilos de tampas

No passado dia 30 de Outubro e numa cerimónia que decorreu no Palácio Valenças, o Rotary Club de Sintra no âmbito da Campanha "Dê Uma Tampa à Indiferença" entregou mais 100 cadeiras de rodas (cadeiras e outro material equivalente) a instituições e particulares não só do concelho, mas de diversas partes do país. Significa também, que foram enviadas para a reciclagem 100 toneladas de tampas. O ambiente agradece.

Nesta cerimónia foi também entregue ao Rotary Club de Sintra a Medalha de Mérito – Grau Ouro, atribuída a este clube pela Câmara Municipal de Sintra, por todas as acções levadas a cabo pelo clube, mas principalmente pelo projecto "Dê Uma Tampa à Indiferença".

O Rotary Club de Sintra aproveita para desejar a todos os leitores um Santo Natal.



GÁS



Entregas ao domicílio todos os dias

Desejamos a todos os clientes e amigos

BOAS FESTAS

Com a apresentação deste anúncio ganhe de imediato

10% de desconto na compra de uma garrafa de gás

Tel.960 079 812 / 965 234 393

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



Notícias dos Vicentinos

Conferência de S. Vicente de Paulo

A Conferência de S. Vicente de Paulo de S. Pedro de Penaferrim, durante o ano de 2010, conseguiu, com algumas dificuldades, fazer face a todas as solicitações que foram surgindo, pois sempre obteve uma resposta muito positiva aos constantes apelos que foi fazendo ao longo de todo o ano.

Agradecemos a todos os que com a sua colaboração

tornaram possível, levamos aos mais necessitados um carinho e um mimo de conforto material de que tanto necessitam.

Cientes que em 2011 iremos necessitar de um maior apoio, dado o aumento de solicitações com que estamos confrontados, continuamos a contar com a vossa generosa colaboração, que desde já agradecemos.



Aproveitamos a oportunidade para desejar a todos um SANTO NATAL!

FABRICA DAS VERDADEIRAS QUEIJADAS DA

SAPA

Cont. Nº 508172187

A marca mais antiga

Desde 1756

QUEIJADAS DA SAPA CINTRA

Volta do Ducha, 12
Tel. 219230493

SINTRA PORTUGAL

Noticias do teatro

A preparar o Natal

No passado dia 20 de Novembro pelas 16:30h, o grupo de teatro da Unidade Pastoral "Manta de Retalhos" em associação com a Sociedade Filarmónica "Os Aliados" apresentaram um conjunto de quadros teatrais bem humorados intercalados com momentos musicais executados pela banda e escola de música da sociedade.

O tema apresentado foi a Solidariedade, uma chamada de atenção para a época que

vivemos, da azáfama das compras, do consumismo e que por vezes nos faz esquecer o essencial, o outro, quem quer que ele seja. No meio de tudo isto um simples gesto pode fazer toda a diferença. Houve também tempo para uma agradável aula cujo tema não poderia deixar de ser a solidariedade, os alunos demonstraram a sua rebeldia mas o Sr. Professor esteve à altura. Um momento bem passado e que nos fez pensar.

Esta iniciativa fez com que a velhinha Sociedade Filarmónica "Os Aliados", com mais de 85 Anos de história, se enchesse de público e com toda a certeza que alguns dos presentes reviveram por momentos os anos áureos desta colectividade.

Dinamizar esta colectividade é o desejo dos seus dirigentes, ficou o desafio para que iniciativas destas se repitam.





**COZINHA
TRADICIONAL
PORTUGUESA**

Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira

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

Poesia Guilherme Duarte

Há dias assim

O sol brilha, radioso, no céu azul
Mas dentro de nós adensam-se nuvens negras a ameaçar
borrasca.

Está um dia de calor intenso, sufocante, a abrasar os corpos
Mas a nossa alma tiritada de frio, e neva-nos no coração.

Há alegria em nosso redor, há gargalhadas e amigos que nos
acarinham

Mas mantemos o rosto sombrio, incapaz de esboçar um
sorriso.

Há dias assim.

Dias sem alegria,
Sem esperança,
Sem cor e sem sonhos.

Mas amanhã outro será dia, chuvoso talvez,
E, então sim, brilhará o sol dentro de nós.

Nevará? Quem sabe? Pode mesmo haver vento, frio,
tempestade até,
Mas no nosso coração haverá calor e a alma, aquecida,
rejubilará.

Há dias assim, também, felizmente,
E são esses que temos que ser capazes de multiplicar.



MAVIMÓVEIS, Lda

-Orçamentos grátis-

Móveis * tecidos * decorações

ARTIGOS de NATAL

Praça D.Fernando 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

O Crucifixo de São Damião - Irmãs Clarissas

A Família Franciscana vive um triénio de preparação para o grande jubileu clareano do ano 2012. Nessa data celebram-se os 800 Anos da Forma de Vida dada por S. Francisco de Assis a Santa Clara.

Clara de Assis foi a guardiã da vocação franciscana confiada por Cristo a Francisco de Assis. “ **Vai Francisco e repara a minha casa que ameaça ruir**” foi a palavra de Cristo que mudou a vida de Francisco Bernardone e o levou a reparar a Igrejinha de S. Damião que viria a ser o primeiro mosteiro da Ordem das Clarissas.

Clara acolheu o chamamento de Deus e durante mais de quarenta anos olhou, meditou, contemplou e se transformou no “Espelho da Sua Divindade” que aquele Crucifixo evocava.

Neste segundo ano de preparação, o Ministro Geral dos Franciscanos, Frei Rodrigues Carballo, abençoou e enviou o Cristo de S. Damião para que ao jeito de Francisco e de Clara de Assis possamos cantar a gratidão pela vocação franciscana-clareana. Ele está percorrendo os mosteiros de clarissas de Portugal continental, Madeira e Angola com seu olhar penetrante, oferecendo-se como espelho do Pai, sinal de santa unidade trinitária.

Do dia 21 a 26 de Outubro esteve exposto no nosso Mosteiro de Sintra. Realizaram-se várias celebrações. A primeira delas foi numa sexta-feira à noite, como vigília de louvor e adoração, orientada por um casal do Renovamento Carismático. Foram momentos

íntimos, de partilha, de intercessão e acção de graças.

No sábado, dia 23, pelas 16 horas retomámos o louvor e a oração, seguida de uma conferência proferida pelo reverendo Frei Hermínio Araújo – franciscano. A sua exposição foi riquíssima. Fez-nos contemplar aquele Cristo à luz da teologia, da história e da Igreja. Percebemos o sentido das muitas figuras ali colocadas, e o impacto que este Crucifixo tem tido ao longo de séculos. Lamentámos o tempo ser tão escasso, pois havia ainda muito a escutar e a partilhar. A tarde terminou com a celebração litúrgica de Vésperas.

O Domingo, dia 24, foi a apoteose desta visita do Cristo de S. Damião ao nosso mosteiro. A Missa dominical, presidida pelo Frei Armindo de Jesus Carvalho – franciscano, Assistente das irmãs Clarissas de Portugal, e animada pelos oito noviços franciscanos e seus dois mestres, teve um colorido celeste e festivo. Não faltando o batuque e as violas, pois alguns destes irmãos são de Moçambique e de Timor. A capela tornou-se pequena para tanta gente. Presumindo a autorização do Senhor Cardeal Patriarca, a Madre abriu a porta da grade da clausura para que as pessoas ocupassem os bancos das Irmãs, indo estas para o Coro de cima. Tudo resultou maravilhosamente. Saímos



da Eucaristia com o coração cheio de Amor e Alegria.

À tarde pelas 16 horas os noviços seus mestres orientaram uma fervorosa paraliturgia; o momento da partilha iluminou e tocou o coração de todos. Ao terminar algumas pessoas quiseram fazer uma fotografia com estes irmãos franciscanos num ambiente de sincera fraternidade.

No dia 25 veio o reverendo Padre José da Costa Santos, franciscano, presidir à oração de Vésperas e da Santa Missa, tendo antes feito uma profunda meditação sobre o amor que São Francisco tinha pela eucaristia, recordando-nos que naquela época este altíssimo sacramento estava muito mal aproveitado pelos

cristãos, e que só com o IV Concílio de Latrão, em participação S. Francisco, a Eucaristia tomou o seu verdadeiro lugar, num crescendo até aos nossos dias. Oxalá saibamos corresponder totalmente às possibilidades que hoje temos no acesso a este DOM por excelência.

Nesta mesma segunda-feira, pelas 21 horas, veio de Cascais o Grupo de Oração de S. Francisco AJU (Associação Jerónimo Usera – ligada às irmãs do Amor de Deus), que fez uma vigília totalmente inspirada nos escritos de S. Francisco de Assis. Ao concluir todos receberam da mão da responsável do grupo uma lamarina acesa que cada um ia colocar diante do Cristo de

S. Damião fazendo uma oração espontânea, e sinal de compromisso e unidade.

Na noite de terça-feira, dia 26, tivemos a alegria de ter conosco o Reverendo Padre Nelson com um grupo numeroso da sua nova paróquia: S. João das lampas. Foi um tempo intenso de amor a Jesus Sacramento e presente também no Crucifixo de S. Damião. Todos correspondemos cheios de fé numa só alma e numa só voz, contemplando, suplicando e louvando Aquele Jesus que se fez sentir de forma especial e encantou os nossos corações. Não podíamos encerrar de forma melhor esta semana tão privilegiada.

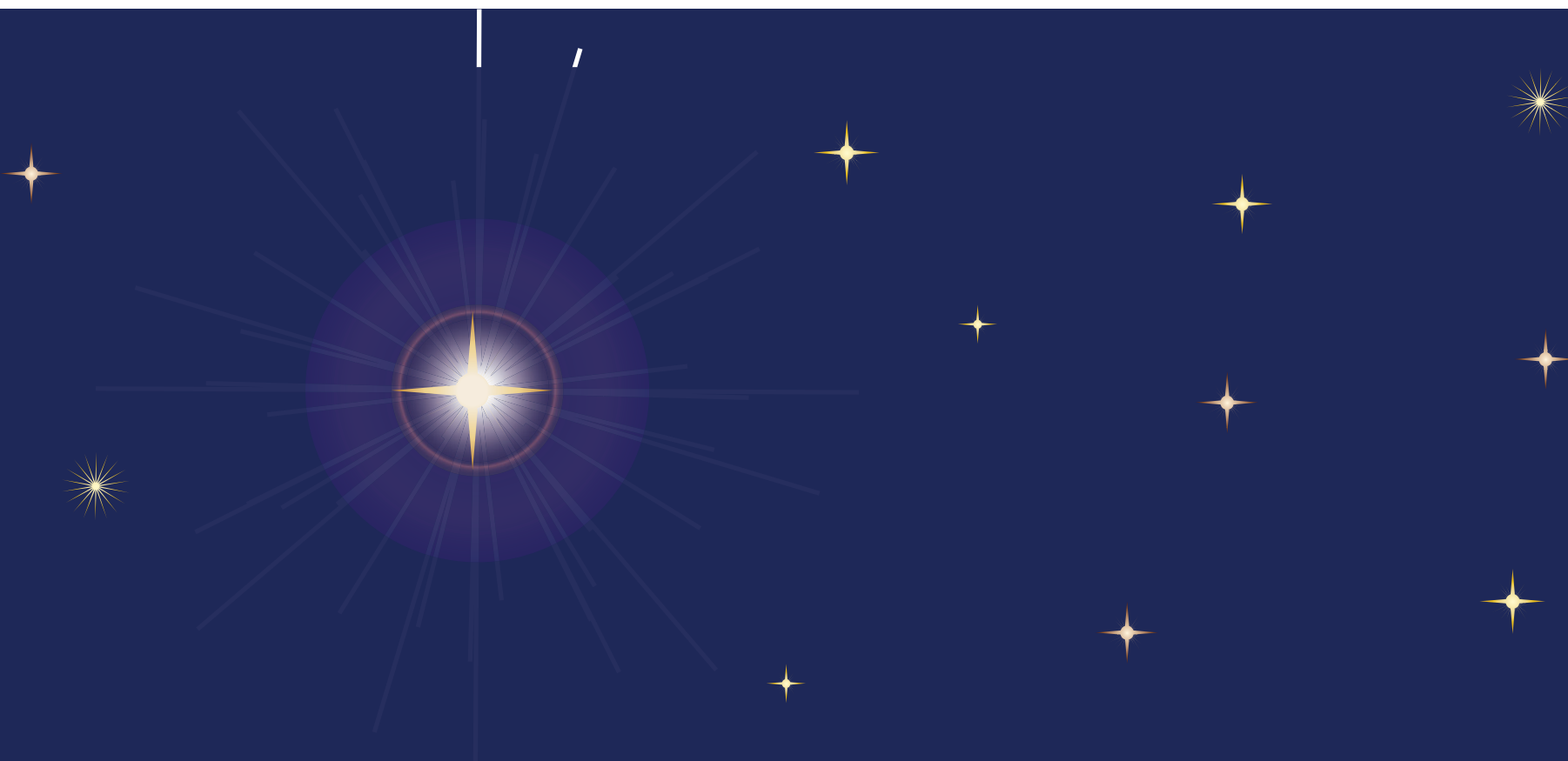


Ó glorioso Deus Altíssimo,
Ilumina as trevas do meu coração.

Dá-me uma fé verdadeira,
uma esperança firme,
uma caridade perfeita,
uma humildade profunda.

Dá-me, Senhor,
lucidez e discernimento
para cumprir a tua verdadeira e santa vontade.”

Amén



Uma Luz no meio da nossa escuridão!

Todos nós sabemos a grande dificuldade que a escuridão provoca aos nossos sentidos. Caminhar na noite escura não é nada fácil. Quem faz esta incômoda experiência não tarda em encher o coração de desconfiança e de inseguranças. As coisas complicam-se mais ainda, se falamos da noite escura do espírito, aquela que nos faz perder o gosto e a alegria de tudo aquilo que somos e fazemos. É a mesma noite do espírito que prende o grito desgarrado dos que sofrem, dos que vivem connosco, dos que passam ao nosso lado, dos que estão mais longe. É no profundo da noite escura da história da humanidade, onde os ecos duma sociedade que cresce em desigualdade e injustiça, nos fazem perder o último alento de esperança para conseguir tornar-se e tornar o mundo um bocado melhor. É possível ainda esperar Deus no meio desta densa noite escura que muitas vezes nos toca viver?

No meio de tanto desânimo e abatimento, a Igreja, Mãe e Profeta, convida-nos a viver com intensidade um novo ADVENTO, tempo de espera, de mudança e de transformação Evangélica. Como bons cristãos somos desafiados a confirmar a nossa vocação a partir do nosso caminhar, apoiados firmes na fé e alegres na esperança, apesar das diversas situações limites que nos abalam.

O tempo de Advento, é o tempo propício para nos lembrar que somos um povo capaz de esperar Deus no meio da noite escura. Como sentinelas vigilantes, o homem ou a mulher de fé, procuram novos horizontes sem ficar ancorados no passado saudosos. Viver a Esperança no meio das adversidades sociais, eclesiais e pessoais é a grande meta e o grande sonho que nos toca construir hoje. Mas a nossa espera não é estática nem derrotista como criticam os insensatos promotores da vida fácil e passageira. A Esperança cristã é dinâmica e a sua acção não se esgota no presente, ela tem a capacidade de nos abrir ao futuro. No fundo, o convite de preparação para aquilo que vem ou o que está a chegar, “adventus”, esconde a força renovadora e ressuscitadora do Criador, Aquele que neste Natal nos vem habitar, se nos decidirmos fazê-lo entrar na pequena manjedoura da nossa pobre existência.

“O povo que andava nas trevas viu uma grande luz, e uma luz brilhou para os que habitavam um país tenebroso” diz o profeta Isaías. Fazer renascer em nós a Luz que não se vê é o desafio neste tempo de preparação para o Natal. Mas, o maior desafio de todos é, podermos “levar e anunciar Cristo”, como Luz verdadeira que veio Salvar-nos das trevas do egoísmo e da morte.

Caros amigos e amigas, neste tempo de Advento, não tenham medo de proporcionar aos outros, especialmente os mais carenciados, uma Noite Feliz, cheia de LUZ e plena de Esperança. Boa Missão!

*Pe. Maurício
Missionário da Consolata*



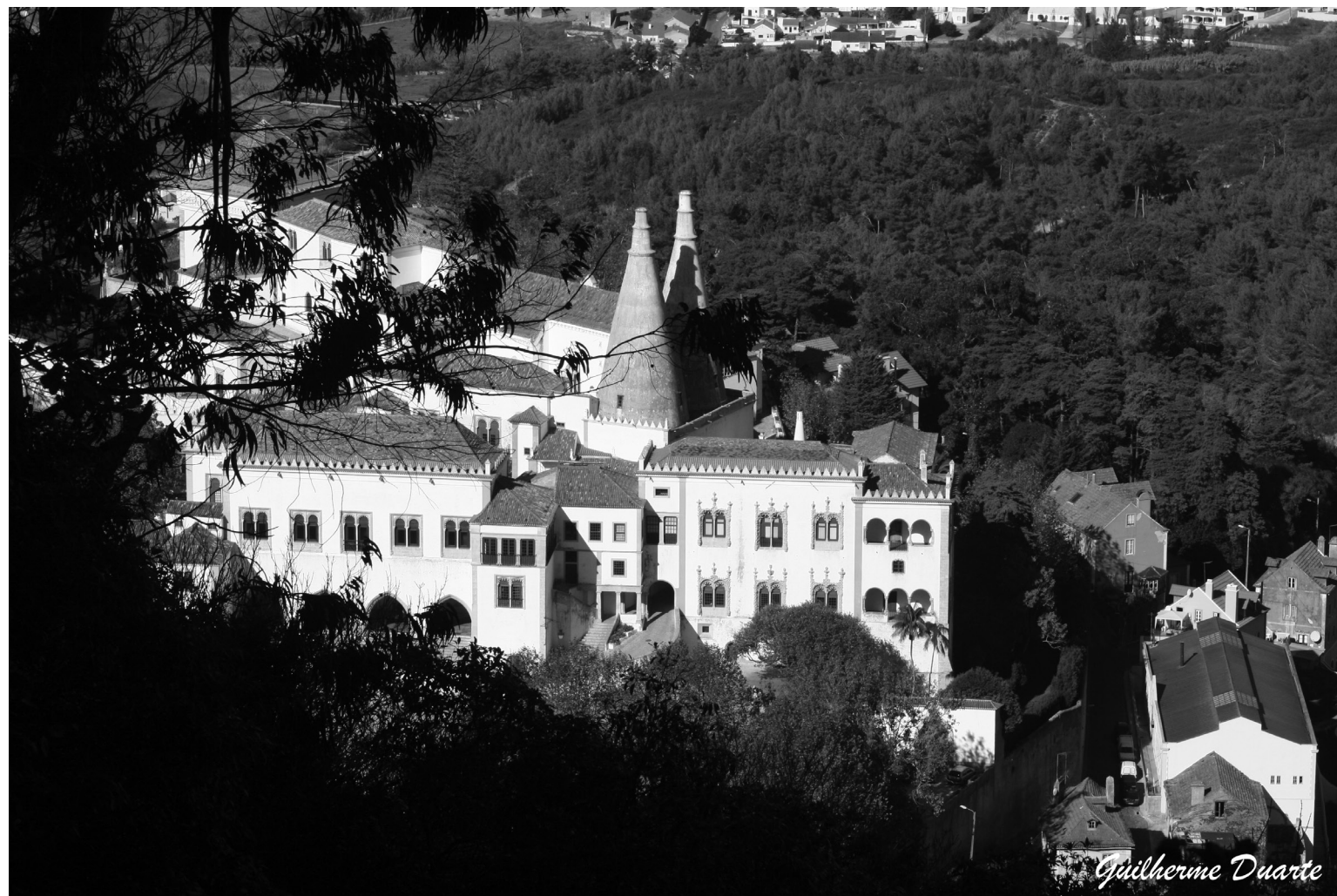
Foto Comentário

Guilherme Duarte

O *ex-libris* está às escuras

As chaminés do Palácio Nacional de Sintra são um dos principais “ex-libris” da nossa terra e de tal forma o são que a Câmara Municipal de Sintra as escolheu como “logotipo” para identificar os documentos oficiais da autarquia, as viaturas de serviço da Câmara e até as camisolas e fardamentos dos muitos dos funcionários camarários. Todos nós, sintenses, sentimos um fascínio muito especial por aquelas duas chaminés gigantes a cuja sombra cresceram muitas gerações de sintenses. Hans Christien-Andersen durante a sua estadia em Sintra foi pouco simpático na apreciação que fez ao velhinho Paço Real. “Ao Palácio da Vila falta inteiramente beleza com as duas chaminés acopladas que mais parecem garrafas de champanhe”, afirmou ele. A verdade é que nós, sintenses de gema, gostamos muito do nosso palácio e das suas enormes chaminés, façam elas lembrar, ou não, duas colossais garrafas de champanhe.

Para que não fiquemos magoados com o famoso escritor dinamarquês, recordo que a verdade é que ele se deixou encantar pela nossa terra, como comprovam as suas palavras: “diferente, mais



belo e pitoresco é o palácio de Verão de D. Fernando. Todo o caminho da serra é um jardim, onde a natureza e arte maravilhosamente se combinam; o mais belo passeio que se pode imaginar», e foi ainda mais longe: “a mais bela e decantada parte de Portugal é a inigualável Sintra”.

Mas deixemos Anderson sossegado e falemos apenas do antigo Paço Real e das suas

famosas chaminés, que são de facto um símbolo da nossa terra a par do Palácio da Pena, uma das sete maravilhas de Portugal. É lamentável que, ao contrário do que acontece com o palácio que D. Fernando II mandou construir, as chaminés do Paço não estejam condignamente iluminadas, isto para não dizer que estão praticamente às escuras. Já houve tempos em

que o palácio da Vila, como popularmente é designado pelos sintenses, dispôs de uma excelente iluminação, chaminés incluídas. Hoje é a penumbra que impera. Será assim tão complicado inundar de luz a totalidade do palácio? Sintra alterna, no que respeita à iluminação dos seus monumentos, entre o muito bom, (a Pena e Monserrate), e o muito mau, (o Castelo dos

Mouros e o antigo Paço Real, que tão maltratado foi, no passado, pelos edis da época, que o amputaram de várias das suas edificações, e que agora parece não merecer melhor atenção por parte do IPPAR).

Será que o “Ex-Libris” de Sintra não merece uma iluminação condigna?





Para os mais pequenos
Leonora Wemans

Passatempos de Natal

Naqueles dias, o Imperador Augusto publicou um decreto, ordenando o recenseamento em todo o império. Todos iam registar-se, cada um na sua cidade natal. José era da família e descendência de David. Subiu da cidade de Nazaré, na Galileia, até à cidade de David, chamada Belém, na Judeia, para se registar com Maria sua esposa, que estava grávida. Enquanto estavam em Belém, completaram-se os dias para o parto e Maria deu à luz o seu filho primogénito. Ela enfaixou-O e colocou-O numa mangedoura, pois não havia lugar para eles na hospedaria.

Naquela região havia pastores, que passavam a noite nos campos, tomando conta do rebanho. Um anjo do Senhor apareceu aos pastores; a glória de Deus envolveu-os em luz e eles ficaram com muito medo. Mas o anjo disse aos pastores: «Não tenhais medo! Eu anuncio-vos a Boa Notícia, que será uma grande alegria para todo o povo: hoje, em Belém, nasceu-vos um Salvador, que é o Messias, o Senhor. Isto vos servirá de sinal: encontrareis um recém nascido, envolto em faixas e deitado numa mangedoura.»

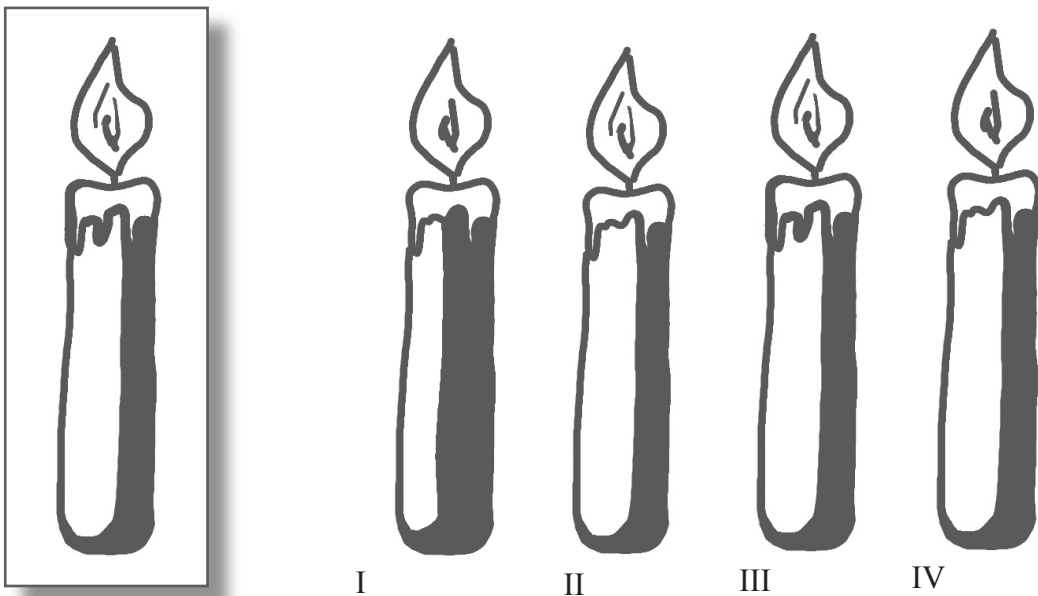
Lucas, 2, 1-12



Completa com nomes de personagens e localidades que aparecem no texto bíblico

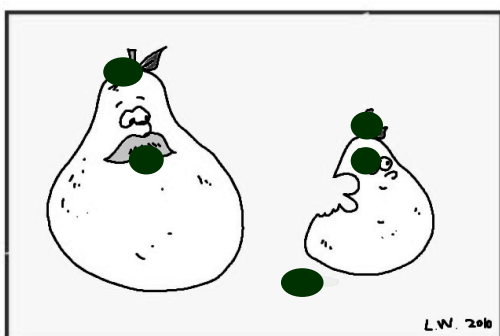
N _ _ _ _ _
A _ _ _ _
T _ _ _ _
A _ _ _ _
L _ _ _ _

Descobre qual é a vela do advento igual à da imagem ao lado. Depois podes pintar uma vela em cada Domingo que passa até ao Natal.



Soluções: Nazaré; Maria; Augusto; Anjo; Belém; III

Soluções do número anterior



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

Nº 37

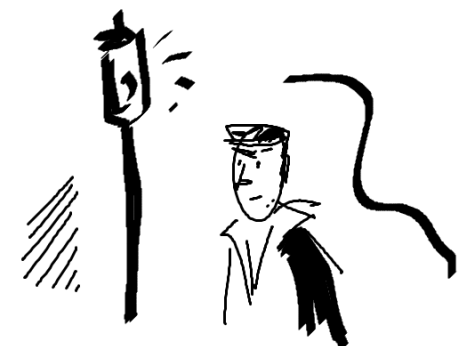
Anedotas:

Um turista visita uma tribo no interior de uma floresta em África e pergunta ao chefe local:
- Ainda existem canibais na sua tribo?
O chefe desata a rir às gargalhadas e responde:
- Não! Claro que não! Eu comi o último há um mês!

Um pai pergunta à filha que acaba de fazer o exame de condução:
- Então conduziste bem?
- Não sei.
- Como assim? O examinador não te disse nada?
- Não! Nós transportámo-lo directamente para o hospital.

Pai, quando eu nasci, quem me deu a inteligência?
- De certeza que foi a tua mãe, porque eu ainda tenho a minha.

Descobre as 6 diferenças



Sudoku - puzzle

N.º38 -Dezembro

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



O Sonho da Virgem Maria

José, ontem à noite tive um sonho muito estranho, como um pesadelo. A verdade é que não o entendo. Tratava-se de uma festa de aniversário do nosso Filho.

A família esteve a preparar-se durante várias semanas decorando a sua casa. Apressavam-se de loja em loja, comprando todo o tipo de presentes. Parece que toda a cidade se estava a comportar da mesma maneira, porque todas as lojas estavam abarrotadas. Mas achei algo muito estranho: nenhum dos presentes era para o nosso Filho.

Embrulharam os presentes em papéis muito lindos e colocaram fitas e laços muito belos. Então puseram-nos sob uma árvore. Sim, uma árvore, José, mesmo dentro de casa! Também decoraram a árvore;

os ramos estavam cheios de bolas coloridas e ornamentos brilhantes. Havia uma figura no topo da árvore. Parecia um anjinho. Estava lindo!

Por fim, o dia do aniversário do nosso Filho chegou. Todos riam e pareciam estar muito felizes com os presentes que davam e recebiam. Mas veja José, não deram nada ao nosso Filho. Eu acredito que nem sequer o conheciam. Nunca ouvimos falarem sequer do Seu nome. Não te parece estranho, José, que as pessoas tenham tanto trabalho para celebrar o aniversário de alguém que nem sequer conhecem? Parecia-me que Jesus se sentiria como um intruso que estivesse a assistir à sua própria festa de aniversário.

Tudo estava lindo, José, e toda a gente estava tão feliz,



mas tudo ficou nas aparências, no gosto dos presentes. Dava-me vontade de chorar, pois essa família não conhecia Jesus. Que tristeza tão grande para Jesus - não ser convidado para a Sua própria festa!

Estou tão contente de que tudo não tenha passado de um sonho, José. Que terrível se esse sonho fosse realidade!

Intenções do Papa para Dezembro



Sofrimento solidário. Que a experiência do sofrimento seja ocasião para compreender as situações de mal-estar e dor das pessoas solitárias, enfermas e anciãs, e estimule todos a aproximarem-se delas com generosidade.

Abrir as portas a Cristo. Que os povos da terra abram as portas a Cristo e ao seu Evangelho de paz, fraternidade e justiça.



Farmácia Marrazes

Propriedade e Direção Técnica de
Dra. Célia Maria Simões Casinhas

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

Telef.: 21 923 00 98
Fax: 21 920 90 45



TECAN Soc. de Utilidades Domésticas, Lda.

Largo 1º de Dezembro, 10

S. Pedro de Penaferrim - Sintra

Telef.:

21 923 11 31

TEMPO DO ADVENTO



“O Verbo fez-se homem e veio habitar connosco” (Jo 1, 14).

Esta é a grande mensagem do Natal, a mensagem mais maravilhosa que a humanidade podia ouvir da boca de Deus, revelador da Bíblia.

Calendário Litúrgico em Dezembro - Ano A

Dia 5 - DOMINGO II DO ADVENTO

LEITURA I Is 11, 1-10

«Julgará os infelizes com justiça»

Salmo 71, 2.7-8.12-13.17

“Nos dias do Senhor, nascerá a justiça e a paz para sempre.”

LEITURA II Rom 15, 4-9

“Cristo salva todos os homens”

EVANGELHO Mt 3, 1-12

«Arrependei-vos, porque está perto o reino dos Céus»

LEITURA I Is 35, 1-6a.10

Dia 12 - DOMINGO III DO ADVENTO

«Deus vem salvar-nos»

Salmo 145, 7.8-9a.9bc-10 (R. cf. Is 35, 4)

“Vinde, Senhor, e salvai-nos.”

LEITURA II Tg 5, 7-10

«Fortalecei os vossos corações, porque a vinda do Senhor está próxima»

EVANGELHO Mt 11, 2-11

«És tu Aquele que há-de vir ou devemos esperar outro?»

LEITURA Is 7, 10-14

Dia 19 - DOMINGO IV DO ADVENTO

«A virgem conceberá»

Salmo 23, 1-2.3-4ab.5-6

“O Senhor virá: Ele é o rei da glória.”

LEITURA II Rom 1, 1-7

“Jesus Cristo, nascido da descendência de David, segundo a carne”

EVANGELHO Mt 1, 18-24

“Jesus nascerá de Maria, noiva de José, filho de David”

Dia 25 - MISSA DO DIA DE NATAL

LEITURA Is 52, 7-10

«Todos os confins da Terra verão a Salvação do nosso Deus»

Salmo 97, 1 - 6

“Todos os confins da Terra viram a salvação do nosso Deus.”

LEITURA II Hebr 1, 1-6

“Deus falou-nos por seu Filho”

EVANGELHO Jo 1, 1-18

“O Verbo fez-Se carne e habitou entre nós”

Dia 26 - SAGRADA FAMÍLIA DE JESUS, MARIA E JOSÉ

LEITURA Sir 3, 3-7.14-17a

«Aquele que teme a Deus honra os seus pais»

Salmo 127, 1-2.3.4-5

“Felizes os que esperam no Senhor, e seguem os seus caminhos.”

LEITURA II Col 3, 12-21

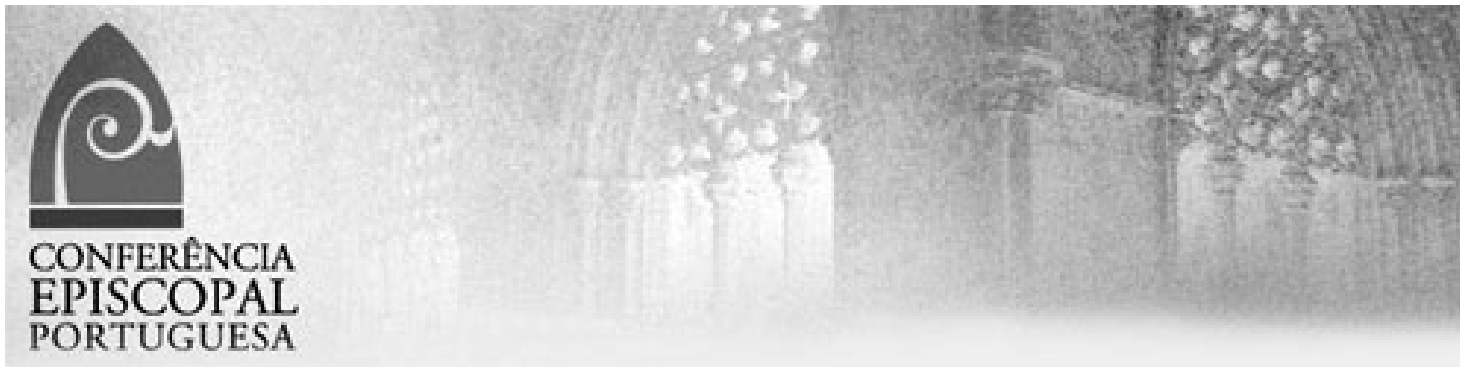
“A vida doméstica no Senhor”

EVANGELHO Mt 2, 13-15.19-23

“Toma o Menino e sua Mãe e foge para o Egito”



Contributo para o Fundo Social Solidário



composta pelo Presidente da Caritas Portuguesa e representantes da Comissão Nacional Justiça e Paz, da Comissão Justiça e Paz dos Religiosos, da Sociedade São Vicente de Paulo e de outras instituições significativas no campo social.”

Do Comunicado Final da Assembleia Plenária da Conferência Episcopal Portuguesa (8-11 de Novembro de 2010) “Foi aprovado o regulamento do Fundo Social Solidário, de carácter emergente, que implica todos os cristãos e visa todos os mais débeis e carenciados, sejam quais forem os seus credos ou origens.

Pretende estar ao serviço das dioceses e paróquias, a quem compete apresentar situações e projectos, que fomentem a ajuda local e de proximidade, e iniciativas de promoção humana e desenvolvimento de capacidades das pessoas vítimas de situações de pobreza.

A base financeira do fundo

é assegurada por dádivas feitas com o NIB 0033 0000 0109 0040 15012, podendo ser usada a Entidade 22 222 e referência 222.222.222.

Será dada informação pública regular sobre montantes recebidos e aplicados, tipificação dos casos e avaliação do funcionamento. A Equipa Nacional do Fundo é

Contributos para o Fundo Social Solidário:

Transferência bancária:


NIB 0033 0000 0109 0040 15012

Multibanco:

Entidade 22 222

Referência 222.222.222.

Montante ____€



SERVIÇO LITÚRGICO

DE 29 DE NOVEMBRO A 2 DE JANEIRO

<p>Dia 29 – Segunda-feira 19:00 - Missa em S. Miguel</p> <p>Dia 30 – Terça-feira 19:00 - Missa em S. Martinho</p> <p>Dia 1 – Quarta-feira 09:30 - Retiro de Catequistas no Linhó 17:30 - Missa em Monte Santos 19:00 - Missa em S. Martinho</p> <p>Dia 2 – Quinta-feira 09:00 - Missa em S. Pedro e Exposição do Santíssimo 19:00 - Missa em S. Miguel 21:30 - Reunião do Secretariado do Conselho Pastoral</p> <p>Dia 3 – Sexta-feira 09:00 - Missa em S. Miguel e Exposição do Santíssimo 19:00 - Missa em S. Pedro 21:30 - Reunião do Secretariado da Catequese</p> <p>Dia 4 – Sábado 17:00 - Preparação para o Crisma em S. Miguel 17:00 - Concerto de Natal em S. Pedro 17:00 - Missa em Abrunheira 17:00 - Celebração da Palavra em Galamares 17:00 - Missa em Manique 18:00 - Missa em S. Pedro 18:00 - Celebração Penitencial para Catequese em S. Miguel 19:00 - Missa da Catequese da UPS em S. Miguel</p> <p>Dia 5 – Domingo II do Advento 09:00 - Celebração da Palavra na Várzea 09:00 - Missa em Janas 09:30 - Missa no Lourel 10:00 - Missa em S. Pedro 11:00 - Missa em S. Miguel 12:00 - Missa no Linhó 19:00 - Missa em S. Martinho 21:30 - Grupo de Jovens TOP em S. Miguel</p> <p>Dia 6 – Segunda-feira 19:00 - Missa em S. Miguel</p> <p>Dia 7 – Terça-feira 19:00 - Missa em S. Martinho</p> <p>Dia 8 – Quarta-feira - IMACULADA CONCEIÇÃO 09:00 - Missa na Várzea 09:00 - Missa em Janas 10:00 - Missa em S. Pedro 11:00 - Missa em S. Miguel e Procissão de N. Sr.ª do Cabo 12:00 - Missa no Linhó 15:30 - Missa no Lourel, com presença da N. Sr.ª do Cabo 17:00 - Missa em Manique 17:00 - Missa em Galamares 19:00 - Missa em S. Martinho</p>	<p>Dia 11 – Sábado 15:00 - Confissões em S. Pedro 17:00 - Missa em Abrunheira 17:00 - Missa em Galamares 17:00 - Celebração da Palavra em Manique 17:00 - Preparação para o Crisma em S. Miguel 18:00 - Missa em S. Pedro 19:00 - Missa em S. Miguel 21:00 - Concerto de Natal em S. Martinho</p> <p>Dia 12 – Domingo III do Advento 09:00 - Celebração da Palavra na 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 - Transmitida pela RR 12:00 - Missa no Linhó 18:00 - Concerto de Natal em S. Martinho 19:00 - Missa em S. Martinho</p> <p>Dia 13 – Segunda-feira 19:00 - Missa em S. Miguel</p> <p>Dia 14 – Terça-feira 11:00 - Missa em Lar de Galamares 19:00 - Missa em S. Martinho 21:30 - Missa Penitencial e Confissões em S. Miguel</p> <p>Dia 15 – Quarta-feira 17:00 - Confissões em S. Martinho 17:30 - Missa em Monte Santos 19:00 - Missa em S. Martinho</p> <p>Dia 16 – Quinta-feira 09:00 - Missa em S. Pedro 17:00 - Confissões em S. Miguel 19:00 - Missa em S. Miguel 21:30 - Curso Bíblico em S. Miguel</p> <p>Dia 17 – Sexta-feira 09:00 - Missa em S. Miguel 12:00 - Missa em S. Martinho 17:00 - Confissões em S. Pedro 19:00 - Missa em S. Pedro</p> <p>Dia 18 – Sábado 15:00 - Confissões no Linhó 17:00 - Missa em Abrunheira 17:00 - Celebração da Palavra em Galamares 17:00 - Missa em Manique 18:00 - Missa em S. Pedro 19:00 - Missa em S. Miguel</p> <p>Dia 19 – Domingo IV do Advento 09:00 - Missa em Janas 09:00 - Celebração da Palavra na Várzea 09:30 - Missa no Lourel</p>	<p>Dia 21 – Terça-feira 19:00 - Missa em S. Martinho</p> <p>Dia 22 – Quarta-feira 17:30 - Missa em Monte Santos 19:00 - Missa em S. Martinho</p> <p>Dia 23 – Quinta-feira 09:00 - Missa em S. Pedro 19:00 - Missa em S. Miguel</p> <p>Dia 24 – Sexta-feira - Véspera de Natal 24:00 - Missa do Galo em S. Miguel</p> <p>Dia 25 – Sábado - Natal do Senhor 09:00 - Missa em Janas 09:30 - Missa no Lourel 10:00 - Missa em S. Pedro 11:00 - Missa em S. Miguel 12:00 - Missa no Linhó 19:00 - Missa em S. Martinho</p> <p>Dia 26 – Domingo da Sagrada Família 09:00 - Celebração da Palavra na 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 Linhó 19:00 - Missa em S. Martinho</p> <p>Dia 27 – Segunda-feira 19:00 - Missa em S. Miguel</p> <p>Dia 28 – Terça-feira 19:00 - Missa em S. Martinho</p> <p>Dia 29 – Quarta-feira 17:30 - Missa em Monte Santos 19:00 - Missa em S. Martinho</p> <p>Dia 30 – Quinta-feira 09:00 - Missa em S. Pedro 19:00 - Missa em S. Miguel</p> <p>Dia 31 – Sexta-feira 09:00 - Missa em S. Miguel 19:00 - Missa em S. Pedro</p> <p>Dia 1 – Sábado - SANTA MARIA, MÃE DE DEUS 09:00 - Missa na Várzea 10:00 - Missa em S. Pedro 11:00 - Missa em Santa Maria com presença da N. Sr.ª do Cabo 12:00 - Missa no Linhó 17:00 - Missa em Galamares 19:00 - Missa em S. Martinho</p>
--	---	--

Palavras para ler e sentir

Maria Joao Bettencourt

Este é um texto que escrevi em jeito de partilha e desabafo e que enviei a alguns amigos, há um ano atrás. Ao procurar dentro de mim o que escrever para ilustrar este mês, que nasceu emoldurado pelo Natal, nada mais me ocorre.

Natal para mim é isto mesmo. O sabor do Natal foi algo que conheci apenas quando elas nasceram, até esse momento nada mais era que um sabor sonhado, retirado de filmes e livros.

Natal é tempo de partilha, de alegria. Natal era tempo de palavras caladas, de lágrimas.

Agora vivo o Natal através delas. É delas o Natal. Eu continuo sem Natal mas em vez de um livro ou de um filme, tenho um Natal ali mesmo à minha frente, do qual posso provar um bocadinho, assim como quem rouba um sonho de abóbora acabadinho de fritar.

Natal é a luz que se torna mais forte dentro de cada criança ao ver reflectida nas luzes de Natal a esperança de alcançar os seus sonhos, porque a magia existe.

“Este fim-de-semana o “Palácio” onde vivem as minhas Princesas vai ficar mais brilhante e luminoso. Depois de muitas súplicas, argumentações e justificações, vamos fazer a Árvore de Natal.

Mas a luz mais forte e o brilho mais intenso que durante as próximas semanas irá inundar este pequeno palácio, não vem das iluminações natalícias nem dos enfeites dourados. Vem do olhar das Princesas, do seu sorriso, ao contemplarem tal beleza.

Claro que nada disto irá impedir que eu maldiga quem inventou as luzes de Natal, que invariavelmente se emaranham de um ano para o outro. Que os meus ouvidos fiquem dormentes de tantos gritos e discussões sobre quem coloca este ano a Estrela no cimo da árvore ou sobre quem pendura o quê.

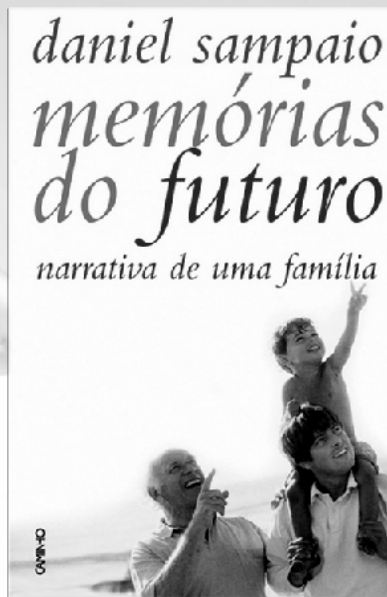
No final, ficaremos juntinhas, aconchegadas no nosso abraço, vendo todas aquelas luzes e brilhos, cada uma acompanhada dos seus próprios sonhos.”

Memórias do Futuro Narrativas de uma família Daniel Sampaio

Aos 78 anos, o narrador desta história é presenteado com o convite para o casamento de um neto. Feliz, acaba por começar uma viagem pelas suas memórias. Começa por este neto, que o fez sentir velho pela primeira vez, aos 60 anos e daí segue até à sua juventude.

O Clube dos Exploradores De Marina Santos

O primeiro livro para crianças e jovens de uma colecção onde 8 jovens vão entrar em acção, descobrindo mistérios e explorando a Vila da Ericeira. Muita acção e peripécias é o que vais encontrar aqui.



Concertos de Natal

Guilherme Duarte

Em Novembro:

O Coral Allegro exibiu-se no dia 25 na Igreja Paroquial de S. Pedro, em Pêro Pnheiro;

No dia 21 foi a vez do Grupo Coral Infante - Juvenil “Sementinhas” ter actuado na Igreja Paroquial de S. Pedro em Almargem do Bispo;

No dia 27 foi a vez da Igreja Co-Paroquial de S. Miguel, em Sintra, receber o grupo Coral Encontro de Queluz;

No dia 28 o Grupo Coral de Queluz cantou na Igreja Paroquial de Nossa Senhora da Assunção, em Colares.



Uma vez mais a Câmara Municipal de Sintra promoveu a realização dos tradicionais concertos de Natal nalgumas das principais igrejas do nosso concelho.

Em Dezembro:

Para Dezembro estão agendados os seguintes concertos:

Dia 4, (Sábado), às 17 horas estará na Igreja Paroquial de S. Pedro de Penaferrim, o Grupo Coral Encontro de Queluz;

Dia 5, (Domingo), também às 17 horas o Grupo Coral de Queluz cantará na Igreja Paroquial de Nossa Senhora da Purificação, em Montelavar;

Ainda no dia 5, também às 17 horas, será o Grupo Coral Rio de Mel que actuará na Igreja de Nossa Senhora da Misericórdia em Belas;

No dia 11, (Sábado), ainda às 17 horas será a vez da Igreja de São José, em Vila Verde, receber o Grupo Coral da Liga dos Amigos de Queluz – LAQuitos;

Finalmente no dia 12, (Domingo), às 16 horas O Coral Allegro estará na Igreja Paroquial de S. João das Lampas e às 18 horas na Igreja de S. Martinho, em Sintra será a vez do Coro Leal da Câmara realizar o seu concerto.

São momentos a não perder, até porque a entrada é livre.



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



Folhas Caídas

Guilherme Duarte

Sentado no chão, na margem da ribeira, que ora salta declives pedregosos com grande fragor, ora se espreguiça calmamente num melodioso murmúrio, ao longo do leito largo e plano que se segue, deixo-me embalar pelo cântico das águas correntes a rasgar a pacatez do bosque. É uma tarde de Outono, calma, fresca e melancólica. Deliciado, recosto-me no tronco largo e enrugado de uma árvore centenária agora amarelecida pelo Outono, e que, tal como todas as suas companheiras do bosque se vai deixando despir progressivamente, umas vezes lentamente pelo sopro de um vento brando, outras de forma mais violenta quando a ventania não está para meiguices.

O murmúrio da corrente e o canto alegre da passarada a procurar um abrigo, que o arvoredo semi-despido torna cada vez mais difícil de encontrar, relaxa-me a mente e convida à interiorização. Sinto-me bem, aliás sinto um prazer inexplicável na solidão do momento e em mergulhar na melancolia daquela tarde outonal, dourada mas fresca. Mergulho nos meus pensamentos enquanto me deixo, simultaneamente, envolver pela tranquilidade daquele entardecer suave e dolente. Olho com atenção toda a beleza que me rodeia e acabo por me fixar no chão atapetado, em vários tons, por milhares de folhas castanhas e amarelas que o cobrem completamente pintando um quadro magnífico.

O encanto do momento leva-me à meditação, facilitada pelo silêncio e pela pacatez do lugar e pelo festival de beleza que me rodeia. Sem razão aparente começo a centrar a minha atenção em cada uma das folhas tombadas ali a meus pés. Curiosamente, elas parecem metamorfosear-se, e em cada uma delas tenho a sensação



de descortinar um rosto, um objecto, um desejo, um sonho, uma ilusão vivida. Folha a folha fui revisitando momentos da minha vida, alguns tão longínquos, que estavam já esquecidos. São colegas de escola, são amigos que já partiram, outros que não vejo há muito, sonhos, desilusões, sucessos e fracassos. Todos esses momentos estão agora ali á minha frente em cada uma das folhas caídas e espalhadas pelo chão. Curioso como até os momentos menos bons da nossa vida, aqueles que sempre quisemos esquecer, quando o Outono chega, parecem menos dolorosos e podem até ser recordados com um sentimentozinho de saudade; não da dor ou desconforto que então nos provocaram, mas da época em que aconteceram. É a velhice a olhar para trás.

São imensas as folhas caídas no chão e se eu as fixasse com um pouco mais de atenção, provavelmente reconhece-las-ia a todas. A nossa vida, tal como as árvores, quando o Outono chega começa a perder o viço e a deixar cair as folhas. Às árvores o Outono despe-as de folhas, mas a Primavera que se seguirá voltará a vesti-las. Aos homens despoja-os de sonhos e não há Primavera que venha

ressuscitá-los. É bem mais triste o Outono da vida que o Outono dos bosques. Resta o sussurrar das águas da ribeira, o cantar dolente dos pássaros, a paleta de cores que nos rodeia e um entardecer fresco, mas calmo, a envolver as árvores semi-nuas.

A fresquidão que, progressivamente vai aumentando à medida que o sol cai no horizonte, diz-me que está na hora de regressar a casa. É o que faço. Levanto-me, olho o chão uma vez mais, e com um joelho em terra apanho uma folha que levo lentamente aos lábios. Apanho uma outra e repito o gesto. Simbolicamente beijo o passado. Volto a pousá-las cuidadosamente no solo e parto em direcção a casa. Voltei-me para trás para mirar uma vez mais aquela árvore que me deu sombra e à qual me recostei. Olho-a com carinho e reparo que nos seus ramos quase despídos existem ainda uma boa meia dúzia de folhas bem verdes e bem seguras. Essas não caíram ainda. Concluo que também a árvore da minha vida tem ainda algumas folhas cheias de vida. Mais reconfortado, levanto a gola do casaco com resposta a um arrepio mais intenso e regresso lentamente a minha casa.



Cruz Alta 
ASSOCIAÇÃO CULTURAL CRISTÃ 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; Tomás Vicente;
Miguel Forjaz; Diac. António Costa;
Leonor Wemans; José Pedro Salema;
Maria João Bettencourt; Guilherme Duarte;
Rui Antunes; P. Maurício.

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:

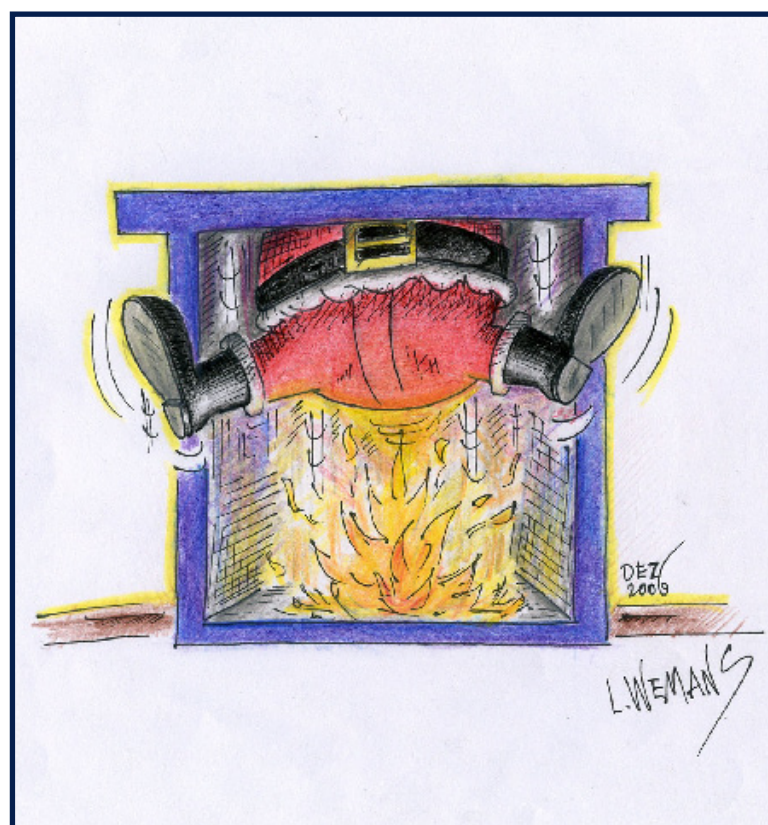
Empresa Gráfica Funchalense
:: MORELENA - PERO PINHEIRO ::

Tiragem deste número:
2000 exemplares



PEQUENAS HISTÓRIAS

Leonor Wemans



Pequenos Escritores

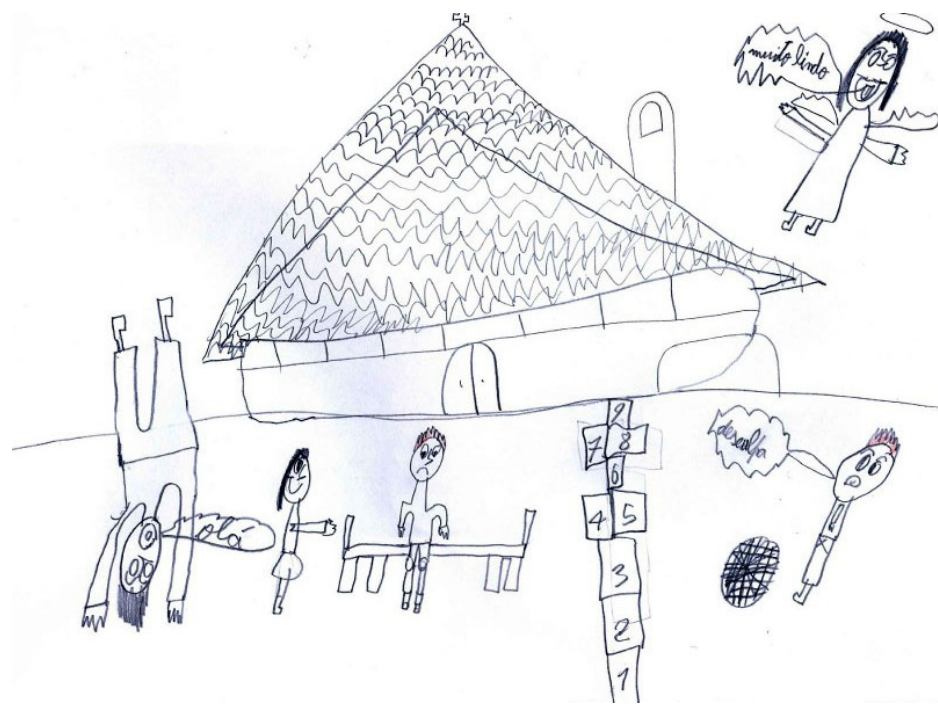
Tomás Vicente

Capela de S. Mamede

Olá amiguinhos! Chamo-me Tomás Vicente e ando no 2º ano de catequese. Moro em Janas onde existe uma capela circular do século X. É uma igreja muito bonita e única no mundo. Não há missa lá todos os dias para preservar a construção. Já lá fui a um baptizado e a algumas missas. Em Agosto, Janas faz uma grande festa em honra de S. Mamede que se celebra no dia 17. Nesse dia as pessoas fazem pique-



niques no pinhal e levam os animais a darem 3 voltas à capela para os amansar.





A FUNERÁRIA

São João das Lampas

QUINTINO E MORAIS

25 Anos

ATENDIMENTO PERMANENTE

808 201 500

Funeral Social 356,20 € • Funeral Económico 676 €

SEDE
R. Oliveira, 1, Aldeia Galega
S. João das Lampas – Sintra
Tel.: 21 961 85 94

Filial Mucifal/Colares
R. Visconde d'Asseca, 25
Mucifal/Colares
Tel.: 21 928 23 95

Filial Mem Martins
R. do Moinho de Fanares, 10
Mem Martins
Tel.: 21 921 43 40

Brevemente na Terrugem

www.funerariaquintinoemoraes.pt • E-mail: quintinoemoraes@mail.telepac.pt