



UNIDADE PASTORAL DE SINTRA

Distribuição Gratuita

Cruz Alta



Janeiro 2011

Edição nº 80 - Ano VIII
Director: P. António Ramires

www.paroquias-sintra.net

FELIZ 2011!



As semanas a seguir ao Natal podem ser um tempo de anti-clímax, de embrulhos rasgados e de garrafas vazias, com a alegria da celebração já passada. Não podemos viver permanentemente num remoinho de entusiasmo, mesmo se for de entusiasmo religioso: uma celebração carismática, com fiéis em êxtase e cânticos entusiastas, pode também deixar-nos com um sentimento de tristeza na manhã seguinte. Enquanto José levava Maria e Jesus ao Egito, evitando os soldados romanos, os pastores e os anjos jubilosos não passavam já duma recordação. Nas parábolas de Jesus, o Reino de Deus avança não com fogos de artifício ou experiências incríveis, mas através de um crescimento gradual como o da semente da mostarda ou do fermento da massa. Obrigado, Senhor, pelos momentos altos; mas quando já pertencem ao passado, permite que eu seja como o bom fermento.

"in Lugar Sagrado"

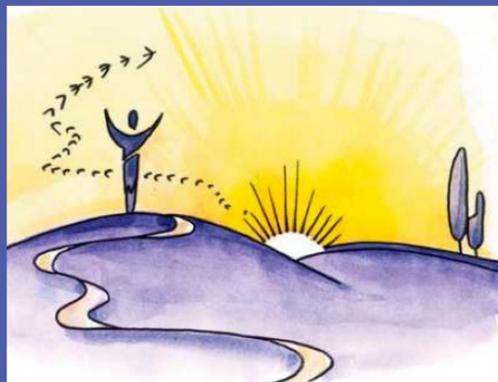
CONCERTO DE REIS
IGREJA DE SÃO MARTINHO - SINTRA
9 DE JANEIRO, 16 HORAS
ALUNOS DA ACADEMIA DE AMADORES DE MÚSICA

Dia 9 de Janeiro

Concerto de Reis

16H00

Ig. de S. Martinho



Dia 23 de Janeiro

CONSELHO PASTORAL

15H00

Salão de S. Miguel



Editorial
Zé Pedro Salema

Um Novo Ano

Costumamos sempre dizer: *“Ano Novo, Vida Nova!”*

A generosidade com que nascemos, dom divino, leva-nos a procurar datas e referências que nos ajudem a mudar de vida. Queremos ser sempre melhores! É natural e humano. Todos, cristãos ou não, sentimos vontade de ser bons.

A nossa experiência, com passagens de que muitas vezes não tomamos consciência, rege-se por leis divinas e, portanto, temos tendência para a bondade. Daí que tudo o que nos afasta de Deus, dos ensinamentos que Jesus nos veio ensinar, nos perturba e incomoda. Quando tomamos consciência desses desvios, dessas faltas, desses pecados, queremos naturalmente redimir-nos.

A nossa relação com Deus, que é sempre iniciativa Sua, leva-nos a pedir-Lhe ajuda,

a rezar. Ou seja, queremos manter um diálogo com Ele, para nos sentirmos apoiados, para termos força de fazer o que deve ser feito em favor do bem, em direcção ao Amor.

Nas nossas meditações, exames de consciência, temos de acreditar que Deus vive connosco a Aliança. Que nos foi transmitida desde a Antiguidade e que Cristo nos veio recordar com a Sua passagem na Terra. *“Eu estarei sempre convosco até ao fim dos tempos”* (Mt 28,20).

Que 2011 seja para todos, mais uma oportunidade de crescimento na fé, para nos deixarmos envolver cada vez mais na Aliança de Deus connosco. Em tempos difíceis, não devemos evitar lançarmo-nos nos braços de Deus.

Só Ele tem Palavras de Vida eterna!

Bom Ano para todos!



Os Nossos Padres
P. António Ramires

“Doze Cestos”

Recolheram doze cestos cheios de pedaços de pão e restos de peixe. E os que tinham comido dos pães eram cinco mil homens”

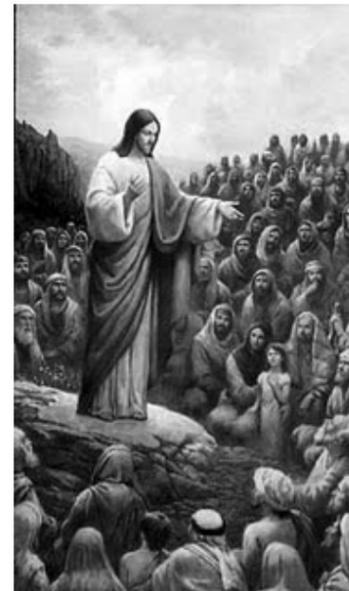
(Mc 6, 44)

Pão e peixes são dois símbolos da eucaristia. Doze cestos é o símbolo do povo eleito de Deus (as doze tribos) e também, no Novo Testamento, dos doze apóstolos de Jesus. Significa que a eucaristia está ligada a todo o novo povo de Deus, a toda a humanidade. E possui uma dimensão comunitária.

A grande linguagem da humanidade é a caridade. Esta é uma linguagem que não precisa de códigos específicos limitados a um tempo e a um espaço. A caridade é expressão da solidariedade, do amor, da generosidade, da partilha, da compreensão. Nós chegamos aí na “paixão”

que desenvolvemos para com o mundo: os cestos que recolhem estes restos de pão e de peixe. A Igreja jamais duvidou do sentido da eucaristia enquanto partilha, abertura e generosidade. O ser humano vale enquanto se relaciona, se doa e se divide com o próximo. Expressão da caridade.

O grande milagre de Jesus na multiplicação dos pães foi mexer com os corações humanos, fazer com que eles estejam abertos. Que os seres humanos saibam dividir o que tiverem com o próximo e, quando fizerem isto, o alimento dará para todos. Cinco mil homens foram alimentados quer significar que o toque de Deus atingiu um número muito grande e elevado, que deverá atingir toda a humanidade: é o poder e a força da eucaristia que contagia os corações.



Mas esta eucaristia deve ser entendida como dom, como amor e ágape (= caridade)!



A Melhor Parte
Diácono António Costa

Encontrar Cristo hoje!

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

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

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

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

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

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

Nunca o verdadeiro amor gerou roturas na túnica inconsutil de Cristo, mas muitas arrogâncias de estudiosos conseguiram-no. Com mais frequência do que pensaríamos possível, surgem tensões, conflitos e até clivagens entre a teologia

e o magistério, e mesmo entre as Igrejas locais e a Igreja universal.

Falta de humildade? Falta de docilidade ao E. S.?

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

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

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

Com tristeza vi um dos



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

E não se pretenda ler nesta afirmação propósitos de cordeirismo perante a injustiça porque haverá sempre aqueles que se disponham a ser perseguidos por causa da justiça, sendo esta justiça entendida como justificação e não castigo, reconstrução

da dignidade humana das vítimas e dos opressores. Aos simples levai a bênção, aos soberbos a repreensão, a admoestação, a correcção fraterna. João Baptista não exortou o povo a rebelar-se contra o adúltero rei mas não calou a reprovação que os seus actos mereciam. Todavia a alguns parecerá mais seguro ficar na retaguarda excitando revoltas do que na linha da frente exortando ao Amor.



Festa a favor da Obra do Padre Gregório

Guilherme Duarte

Quando as vontades se congregam para fazer o bem é possível fazer coisas bonitas. Foi precisamente a convergência de vontades da Unidade Pastoral de Sintra e do Sport União Sintrense que criaram as condições ideais para a realização de uma bonita festa de solidariedade que se realizou na tarde do passado dia 18 de Dezembro no ginásio do Sport União

Sintrense, festa essa que teve como objectivo a angariação de fundos para a Obra do Padre Gregório, uma instituição de solidariedade social sem fins lucrativos que acolhe, na sua casa de Chão de Meninos, mais de duas dezenas de crianças desfavorecidas.

Actuaram, entre outros, vários grupos compostos por jovens da nossa UPS, o nosso grupo de teatro e um es-

pectacular grupo de sevilhanas sediadas em Sintra, que entusiasmaram a assistência que praticamente encheu o ginásio. Depois do espectáculo foi servido um lanche de Natal, e entregue à responsável peça Obra do Padre Gregório um cheque no valor 3.200 euros, importância apurada com esta iniciativa.

De realçar a presença do Sr. Presidente da Câmara



no início da festa e do seu Vice-Presidente na cerimónia de encerramento. Os corpos gerentes do Sport União Sintrense estiveram representados na pessoa do seu presidente da direcção, Dr. Vitor Coelho e de todos os seus vice-presidentes.

A Unidade Pastoral para além dos músicos, cantores e actores que abrilhantaram o espectáculo, esteve representada pelo nosso pároco, padre António Ramires, que também actuou, e muito bem, nos quadros teatrais repre-

sentados.

Estão de parabéns a nossa UPS, o Sport União Sintrense, que tem a acção social, a par com a actividade desportiva e cultural, como uma das prioridades desta direcção, a Obra do Padre Gregório e todos aqueles que trabalharam, e muito, para realizar esta festa e todos que a ela se associaram com a sua presença e os seus donativos.

Quando as vontades se congregam para fazer o bem, é possível fazer coisas bonitas.



**O CRUZ ALTA
deseja a todos
um Feliz Ano de 2011**

RuiAntunes.net
design gráfico // webdesign // publicidade

www.ruiantunes.net

CABRIZTERRAS, LDA
(Grupo Heitor Rebelo)

CAMIÕES DE ALUGUER COM 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

MELHORES VEDAÇÕES UM INVESTIMENTO COM TODA A SEGURANÇA

VEDICERCA

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

PAINÉIS PLASTIFICADOS

PONTE FRIELAS - APARTADO 6 - 2671-901 LOURES
☎ 219 898 700 - Fax: 219 898 709

VEDAÇÕES • REDES • ARAMES • POSTES



Feliz e Pleno 2011

Mais um ano passou e mais outro entrou, pleno de esperanças, sonhos e desejos. Pleno de boas vontades e ânimo para levar a bom porto tudo o que nos propusemos no primeiro dia deste 2011 que, segundo as análises dos entendidos, estudiosos e demais atentos e debruçados sobre o assunto, não se avizinha fácil.

Somos um povo pessimista, mas alegre, temos potencialidades das quais ainda não aprendemos a servir-nos convenientemente, mas vamos levando a vida empurrando e sendo empurrados, umas vezes com o coração apertado outras com a bolsa apertada, mas com a alegria e o sorriso, a hospitalidade e afabilidade pela qual somos conhecidos por esse mundo de Deus fora.

Somos pequenos, é certo, mas ainda não percebemos o tamanho real que temos,

porque dentro da nossa "pequenez" somos grandes. Temos tudo para sermos "iguais aos maiores".

Temos gente aplicada, temos saber, temos uma terra fértil e um clima ótimo, temos praias e águas ao nível (senão superiores) às de outros países, temos um manancial de águas termais invejável, assim se desenvolva de novo o termalismo em Portugal.

Temos uma gastronomia riquíssima, bons vinhos, bons queijos, bom pão, boa doçaria (basta que seja a conventual), temos um património construído e natural que nos valeu já consideração e classificação da UNESCO, a nossa querida Sintra é disso um exemplo, temos uma economia que se for bem gerida, bem regrada pode dar-nos estabilidade.

Temos bons e capazes empresários, com visão, com perspectivas e com empenho e vontade de fazer obra, de



projectar o país, temos gestores com capacidade de pôr este cantinho a funcionar e singrar. Não acredito que não existam trabalhadores capazes para esta "seara do Senhor", porque a nossa mão-de-obra é eficiente e capaz, tem grandes conhecimentos e é empreendedora, estimulem-na e dêem-lhe o seu devido valor e terão produção de

qualidade.

Temos história, uma história rica, com séculos de existência, já fomos vencedores no mundo, descobrimos e demos a descobrir. Apenas temos que nos capacitar que somos capazes, que sabe-

mos e, claro, acima de tudo, queremos fazer. É por isso, que neste início de ano, vos venho deixar um desafio dos muitos que todos enfrentamos neste 365 dias que nos esperam.

Vamos não ter medo de lutar por aquilo em que acreditamos, pelos valores que temos como país, como sociedade e como indivíduos. Vamos juntar aos nossos projectos individuais mais este;

Que este ano seja O ANO. Aquele em que unidos, faremos deste nosso "pequeno" espaço que tem Maria por padroeira, grande pelas obras, grande pela bondade, grande pelo querer, grande pelo trabalho e empenho. Grande porque Deus nele habita e se revela.

A Porta da Nossa Igreja

José Campos Portinha

A porta da nossa igreja
Raramente está fechada
Para que toda agente veja
Esta casa abençoada.

Está sempre entreaberta
E toda agente é bem-vinda
Tem um sentinela alerta
Dentro da casa mais linda.

Chama-se a casa de Deus
Local de fé e oração
Abrigo dos filhos seus
Onde não há distinção.

Entram os ricos e os mais pobres
Com diversos ideais
Defensores de causas nobres
Na paróquia são iguais.

Entra um povo com fé
Várias crenças e ateus
Outros procuram até
Um caminho para Deus.

E gente que não conhece
A igreja ou a religião
Mas procura e aparece
Em horas de aflição.

Nas guerras ou conflitos
Não importa aonde seja
Esquecem todos os mitos
E procuram a igreja.

Ninguém procura o seu nome
Nem a sua profissão
Gente sem nada com fome
Que alguém lhe dê a mão.

É o refúgio mais seguro
E o mais acolhedor
No passado e no futuro
É a casa do Senhor.

A tantas portas bateram
Todas elas estão fechadas
Só as igrejas os acolheram
De portas escancaradas.

É o local sagrado
Onde o amor é profundo
O ser humano é respeitado
Do melhor que há no mundo.

Onde o carinho não falta
À paróquia e ao seu povo
E para os leitores do Cruz Alta
Muito feliz ano novo.


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



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



Consultório Médico

Miguel Forjaz, Médico

Pneumonia

A pneumonia é uma infecção ou inflamação das pequenas vias aéreas e dos pulmões. Esta infecção pode ser causada, geralmente, por um grande grupo de bactérias e vírus, e de forma menos frequente por fungosa inflamação pode ser devida à inalação de poeiras, substâncias químicas, ou a aspiração de alimentos ou de vômitos.

A pneumonia pode ser uma doença preocupante se não for reconhecida e tratada precocemente.

Trata-se da infecção mortal mais comum que se adquire nos hospitais.

Quando se sofre desta doença, os pequenos sacos de ar chamados alvéolos enchem-se de pus ou outros

líquidos. Sendo assim, o oxigénio não consegue chegar na totalidade ao sangue. Se o sangue tiver pouco oxigénio, as células do organismo não trabalham como habitualmente, manifestando-se alguns sintomas da doença.

Estes múltiplos microrganismos causadores da pneumonia são contagiosos e, geralmente, são inalados pelas vias respiratórias. Encontram-se frequentemente na saliva, ou nas secreções do nariz do doente. A doença pode assim ser disseminada através da tosse ou dos espirros, partilha de copos, etc.

Pneumonia bacteriana

É o tipo mais frequente. Atinge qualquer idade.

As pessoas com doenças cardio-respiratórias crónicas, com deficiência do sistema imunológico, ou com má nutrição, e os idosos estão em maior risco.

Os sintomas geralmente manifestam-se com febre alta, dor torácica e tosse normalmente acompanhada de expectoração falta de ar, se surgir, é um sintoma preocupante.

Pneumonia viral

Este tipo de pneumonias é também frequente. Geralmente as pneumonias virais não são graves e a sua evolução é mais curta.

O vírus da gripe pode desencadear uma pneumonia. As grávidas também correm um maior risco. Os sintomas

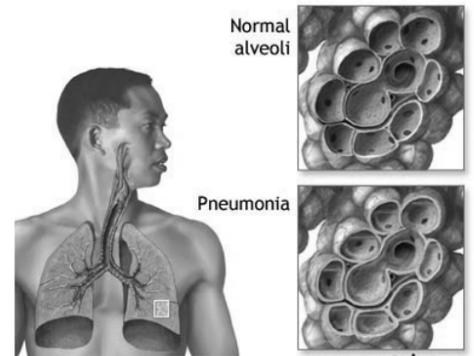
são semelhantes. A tosse normalmente é seca e imitativa.

Além das pneumonias por fungosa pneumonia por Mycoplasma também merece a maior atenção.

Prefere a criança e o jovem, e pode dar tosse, por vezes marcada, podendo dar cansaço por um longo período de tempo.

Na prevenção desta doença existe a vacina contra a gripe e a vacina pneumocócica, contra o pneumococcus, bactéria que frequentemente surge como causadora da doença.

O diagnóstico faz-se pela clínica, pela radiografia ao tórax e pelo eventual



isolamento laboratorial do micróbio em causa, através do exame à expectoração.

O tratamento nas pneumonias bacterianas é com antibióticos. Pelo contrário, as pneumonias virais não têm tratamento concreto.

O internamento hospitalar está indicado nos doentes com mau estado geral, nas pneumonias extensas, ou naqueles doentes que apresentam pouco oxigénio no sangue. ■



Nutrição

Elsa Tristão, Nutricionista

Pedra nos Rins

Quais as recomendações dietéticas para o paciente com litíase renal?

A dieta tem papel importante na orientação do paciente com litíase renal (formação de cálculos ou pedras nos rins), porque alguns nutrientes influenciam na composição da urina, agindo como promotores ou inibidores da formação de cálculos.

A litíase renal é de causa multi-factorial e os cálculos geralmente ocorrem por anormalidades na composição urinária. As causas mais comuns são: hipercalcúria (excesso de cálcio na urina), hiperoxalúria (excesso de oxalato na urina), hiperuricosúria (excesso de ácido úrico na urina), hipocitraturia (pouco citrato na urina) e hiperparatireoidismo (mau funcionamento da glândula paratireóide).

Dessa forma, os pacientes com essa doença devem ser orientados a:

✓ Aumentar a ingestão de líquidos para no mínimo 2,5 l de água por dia.

Além da água, chá de ervas e flores e sumos de frutas podem ser consumidos. Chá preto deve ser evitado por conter oxalatos de cálcio. Sumos de limão e laranja devem ser consumidos por serem ricos em citratos (considerados inibidores da formação de cálculos).

✓ Evitar o consumo de bebidas alcoólicas. Estas bebidas são ricas em purinas, que devem ser evitadas por pacientes com hiper-excreção de ácido úrico.

✓ Não restringir da dieta alimentos ricos em cálcio, como leites, queijos e iogurtes. Os pacientes devem ser orientados a consumi-los de acordo com a recomendação para a população em geral. Vegetais verdes escuros também devem ser consumidos, pois além do cálcio, são ricos em citratos e potássio.

✓ Aumentar o consumo de hortaliças e frutas. Uma pesquisa realizada demonstrou que a baixa

ingestão de potássio é factor de risco para litíase renal.

✓ Diminuir o consumo de produtos industrializados, em conserva e embutidos. O sódio compete com o cálcio na reabsorção tubular renal e o excesso de sódio aumenta a excreção urinária de cálcio.

✓ Evitar a ingestão de açúcares simples existentes no mel, doces, pastelaria, refrigerantes etc. A glicose diminui a absorção de fosfato resultando em hipofosfatemia e por conseguinte hipercalcúria, uma das causas de cálculo renal formado por oxalato de cálcio.

✓ Adequar a ingestão proteica de acordo com a DRI (Dietary Reference Intakes). Com o excesso de proteínas de origem animal, presentes principalmente nas carne vermelha, porco vísceras e miúdos, ocorre sobrecarga de purinas, contribuindo



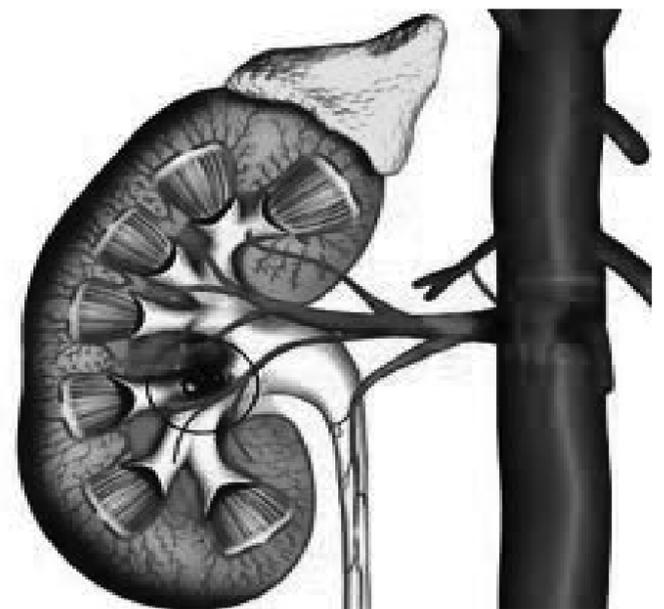
Pedra nos Rins

para a hiperuricosúria. Também ocorre maior reabsorção tubular de citrato resultando em hipocitraturia.

✓ Incluir na dieta alimentos ricos em fitatos, como cereais integrais, leguminosas (feijão, grão, favas, lentilhas, ervilhas, tremoços) e oleaginosas

e diminuindo o risco de formação de cálculos.

✓ Evitar suplementos de vitamina C. O ácido ascórbico, após sua metabolização, resulta em ácido oxálico, que pode elevar o risco de formação de cálculos, por aumentar a excreção de oxalato.



(nozes, amêndoas, caju, amendoins, avelãs, etc.). Os fitatos destes alimentos forma um complexo com o cálcio, desfazendo no rim a sua ligação com o oxalato

Todas estas orientações devem ser fornecidas individualmente e acompanhadas por um profissional especializado. ■



Em Lourel
António Luis Leitão

Giro de N.ª S.ª do Cabo Espichel

No seu giro pela Paróquia de Santa Maria e S. Miguel coube à Comunidade de Lourel acolher a Veneranda Imagem, no passado dia 8 de Dezembro, dia da Imaculada Conceição. Após a Eucaristia de S. Miguel, sob alguns pingos de chuva, dezenas de fiéis, na sua maioria pertencentes à referida Comunidade, fizeram-se ao caminho em procissão que A levou até Lourel.

A Sua entrada naquela que será (já é) a (futura) Igreja de Lourel foi um momento

solene, tendo havido quem derramasse lágrimas de alegria por tão importante visita! Após a assinatura do “Termo de Entrega” da Veneranda Imagem à Leopoldina, em representação de toda a Comunidade, e após algumas palavras do nosso Pároco, a Imagem ficou acompanhada por fiéis até ser chegada a hora da celebração da Eucaristia, presidida pelo nosso Prior.

De destacar, também, a bênção do Sacrário onde passou a ficar, desde este



dia, o “Jesus escondido”. É um Jesus que gosta de estar junto de todos e, sendo assim, agora já só é preciso que a Comunidade também se queira aproximar d’Ele!

Já no fim da Eucaristia, o Juiz e Presidente da Comissão das Festas deixou algumas palavras relativas ao momento e o P. António procedeu à bênção de uma imagem do Sagrado Coração de Jesus.

Este dia terminou com um pequeno lanche de confraternização.



Entregas ao domicílio todos os dias

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, Vítela, Vaca e Borrego
Fornecedor de Restaurantes, Cantinas e Colégios

Talho - Telef. 21 923 18 24

Residência - Telef. 21 924 06 83

FÁBRICA DAS VERDADEIRAS QUEIJADAS
DA

SAPA

Cont. Nº 508172187

A marca mais antiga

Desde 1756



Volta do Ducha, 12

Tel. 219230493

SINTRA

PORTUGAL



Poesia
Migalha de Pó

Relógio da vida

Tic-tac, tic-tac...Bate o relógio da vida,
bate leve ou apressado, bate duro e amordaçado.
Tic-tac em melopeia ritmada e vazia.
Relógio no canto escuro marcando compassado
cada passo, cada dia.
Tic-tac, tic-tac, na cadência de cada hora,
Tic-tac, tic-tac na urgência de cada instante.
E o tempo, de rompante, corre e salta sem parar,
Tic-tac, tic-tac com as horas a passar.
Tic-tac, tic-tac
como um coração pulsante,
que em requebros de amor
bate louco agonizante.
Tic-tac, tic-tac...Morre o relógio da vida,
No canto escuro da sala, negra e tão vazia.



Poesia
Juvenália Andrade

Só Tu és Senhor, Senhor, só Tu és...

Tu és o bom consolador que nos vivifica,
Que nos renova e santifica,
A redenção humana que hoje é proclamada,
Que em Deus nos estreita e unifica.

Tu és um castelo fortificado,
Meu alto refúgio e fortaleza,
Socorro bem presente na angústia,
Resposta atempada e minha certeza.

Tu és o lírio dos vales,
A minha rosa de Saron,
A vida desta minha alma,
Meu talento e meu dom.

Tu és a personificação do amor de Deus,
A minha inspiração do dia-a-dia,
E ao seres o mais vivificante poema,
Hoje, Senhor, Tu é a minha poesia.

Só Tu és, Senhor, só Tu és...

Só Tu és o Caminho, a Vida e a Verdade,
Maravilhoso conselheiro, Príncipe da Paz,
Pai da Eternidade.

Por isso nós exaltamos o Teu nome,
E Te rendemos toda a adoração,
Emanuel, Deus conosco,
Deus da nossa salvação.

E porque Tu és, hoje todos testificamos Senhor,
Testificamos que Tu és o Rei Messias, o esperado redentor,
A nossa reconciliação com Deus, único mediaor e intercessor,
Que Tu és Jesus, eterno Salvador, universal Senhor!



Notícias
Valério Clem

As obras da Igreja de S. Pedro

Pediram-me para escrever algumas palavras sobre as obras da Igreja de São Pedro.

Foi uma grande honra ser eu a fazer as obras desta igreja e agradeço por isso ao P. António por me ter dado esta oportunidade e por arriscar fazer estas obras (tempo de crise?!) de que a Igreja bem necessitava. Fiz estas obras com muito amor, é a casa que me acolheu há 10 anos atrás e me ajudou imenso na minha integração. Mas sem a ajuda do Senhor nada é possível.

O tempo era muito curto (3 semanas) mas conseguimos pintar (parabéns, P. António, pela escolha da cor), lavar a pedra e os azulejos, limpar o Altar, os lustres (quanto possível), pintar os bancos, envernizar o chão...

A Igreja mudou, tem outro ar, outro cheiro, está mais luminosa.

V a m o s nós também mudar e prepararmos para que o encontrou com o Senhor seja de festa.





COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA

Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira

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

MAVIMÓVEIS, Lda

-Orçamentos grátis-

Móveis * tecidos * decorações

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

Tel.219231957

NOSSA SENHORA DO CABO ESPICHEL VOLTOU À IGREJA DE SANTA MARIA

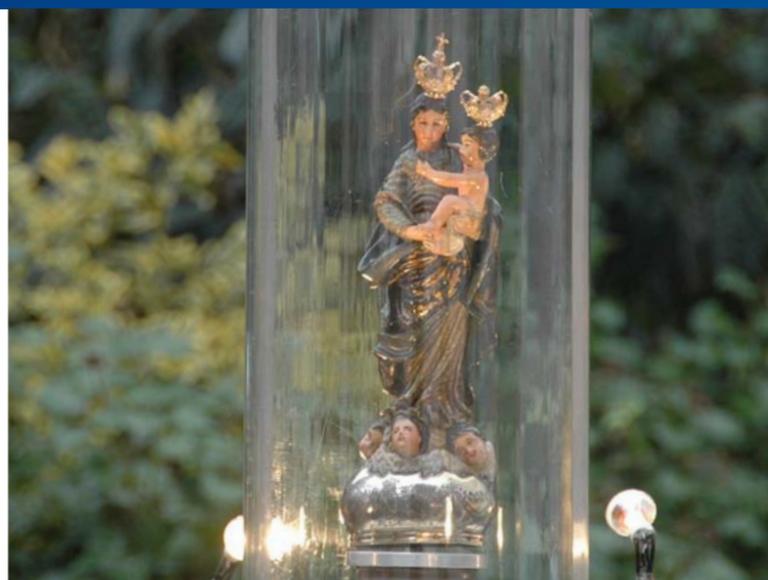
O dia 1 de Janeiro é dedicado pela Igreja para louvar Nossa Senhora de uma forma especial, celebrando a festa de Santa Maria, Mãe de Deus.

A nossa Unidade Pastoral aproveitou esta festa e o facto de termos entre nós a imagem peregrina de Nossa Senhora do Cabo Espichel, para celebrar a Santa Missa desse dia na velhinha e lindíssima igreja de Santa Maria. A anteceder o início da Eucaristia a imagem de Nossa Senhora do Cabo foi levada em procissão do Convento da Trindade até à igreja paroquial que estava praticamente repleta de fiéis.

Na homilia o celebrante centrou a sua catequese, que foi seguida atentamente por todos os presentes, sobre a figura da Santíssima Virgem Maria, as suas virtudes exemplares, a sua disponibilidade e também como Rainha da Paz.

É sempre gratificante entrar naquele magnífico templo onde se respira espiritualidade e é mais fácil conversar com Deus. Foi uma festa bonita e uma forma de entrar o ano rompendo a rotina.

Guilherme Duarte



Festa de Natal da UPS

Ao fim de alguns anos de ausência, este Natal voltámos a ter uma Festa para comemorar esta data tão significativa para nós, cristãos.

A organização desta Festa, destinada a todos os membros da UPS, esteve a cargo da Catequese, que conseguiu juntar os Centros de S. Martinho, S. Miguel, S. Pedro, Várzea, Lourel e Abrunheira para apresentar um espectáculo de alegria e cor. O tema da Festa de Natal foi "Todos os povos da terra vieram louvar Jesus", mas a história começa anos antes do nascimento de Jesus, quando na terra reinavam as trevas e a discórdia, simbolizadas pelo 1º número (A Noite). Deus viu então que os homens precisavam de ajuda e mandou à terra João Baptista para preparar a chegada da Luz, simbolizado pelo cântico que anuncia a sua chegada e apresentado pelo Lourel. Jesus chega então à nossa presença e constrói-se o Presépio Vivo com a participação de elementos de todos os Centros. A partir daqui começam a chegar todos os povos que querem vir conhecer e louvar Jesus: de S. Pedro vem o povo da Alegria, de S. Miguel vem o povo da Paz e o da Esperança, da Abrunheira chega o povo dos Sonhadores, de S. Martinho o povo do Mar e da Várzea o povo da Procura. O último a chegar é o povo do Amor, representado pelos jovens de S. Miguel. Ainda houve tempo para recitar o Poema "Nós podemos..." e acabar em beleza com 3 canções de Natal desejando a todos os presentes um Natal de Amor e de Paz!

Cristina Martinez (Néné)



Jornada Mundial da Juventude 2011 - 16 a 21 de Agosto



ARZOBISPADO DE MADRID



Foto Comentário

Guilherme Duarte

O Natal em Sintra

O Natal em Sintra foi este ano, mais pobre, tal como aconteceu no resto do país, e foi mais pobre porque a esmagadora maioria dos portugueses está com menos dinheiro no bolso e a sentir maiores dificuldades.

É a crise dizem alguns.

E mais qualquer coisa, pensam muitos outros. Não foi a redução drástica das iluminações natalícias nas ruas de Sintra que empobreceu este Natal. Retirou-lhe brilho é verdade mas o Natal é essencialmente calor humano e nesse campo a nossa edilidade soube

compensar a falta de luz com um pouco desse calor ao apoiar com alimentos e agasalhos, as famílias mais carenciadas.

O dinheiro poupado com as iluminações foi em grande parte investido em alimentos e cobertores e outros apoios sociais. Sem alarido, à boa maneira cristã, a Câmara de Sintra, as Juntas de Freguesia, a Unidade Pastoral de Sintra e outras instituições associativas ou particulares tentam combater a fome e o frio, já que a pobreza, essa não está nas suas mãos acabar com ela.

Aquela pobreza e aquela fome que os responsáveis pelo seu crescimento rápido não querem nem ouvir falar e se revoltam contra quem o faz. A consciência pesada tem destas coisas.

A Câmara Municipal de Sintra não tem medo de falar da pobreza e da fome que outros criaram e tenta combatê-la com as poucas armas que tem, sem alarde mas também sem constrangimentos.

A verdade é para ser dita e não pode, nem deve ser calada ou escondida, por muito que isso desagrade a certas pessoas. A acção social camarária é apenas uma gota de água num imenso deserto?

É verdade que sim, mas sempre é melhor do a seca total. Perguntem às pessoas que receberam apoio este Natal. Perguntem às crianças que continuam a ir às escolas almoçar durante as férias, porque é ali que, não só no Natal mas durante todo o ano, podem comer uma refeição a sério, a única em todo o

dia. São, infelizmente, cada vez mais as crianças nessa situação.

É essa verdade que incomoda os responsáveis por este drama mas que deve incomodar todos os portugueses, porque no fundo, todos nós somos também um pouco responsáveis, pela acomodação e pelo silêncio que mantemos perante esta situação que nos deve envergonhar. O silêncio por

vezes é crime.

Em suma: houve menos luz em Sintra este ano, mas houve mais Natal, mas atenção que o problema da fome só se resolve pontualmente com este tipo de ajuda. Ela renasce todos os dias. E nós, vamos ficar calados?



Notícias do Rotary

Graça Câmara Sousa

Dê uma tampa à indiferença

O Rotary Club de Sintra deu início ao projecto no ano de 2005.

Só ao fim de seis longos meses é que reuniu 1 tonelada de tampas e entregou a 1ª cadeira de rodas a um aluno da escola de Montelavar (Sintra).

Como essa entrega foi divulgada pelo "Jornal da Região" da zona de Sintra, a partir desse dia foi uma bola de neve.

Ao fim de 5 meses numa cerimónia que tinha como principal objectivo a entrega de uma viatura à Santa Casa da Misericórdia de Sintra, entregámos mais 6 cadeiras de rodas.

A partir daí o número de cadeiras entregues em cada cerimónia foi sempre aumentando mais e mais.

Recebemos tampas

de vários locais, entre eles Vila Viçosa (Cruz Vermelha Portuguesa e Caritas), Faro, Amareleja, Peniche (CERCIPENICHE), Nazaré (CERCINA), Sines (Bombeiros Voluntários de Sines), COOPLISBOA, por exemplo.

Em relação à zona de Sintra: Bombeiros Voluntários, Escolas, Infantários, A.T.L., Juntas de Freguesia, Câmara Municipal (Divisão de Higiene e Segurança Ocupacional), Hospital Amadora Sintra (Grupo de Voluntários) entre muitos outros, e também inúmeros particulares,

Até 30 de Outubro de 2010, dia em que entregámos 100 cadeiras de uma só vez, alcançámos a bonita soma de 450 cadeiras de rodas entregues, o que quer dizer que já enviámos 450

toneladas de Tampinhas para a reciclagem.

Como se processa:

As tampas são recolhidas pelos membros do Rotary Club de Sintra ou são entregues num armazém de 2 Rotários, que disponibilizam o espaço para esse efeito.

Sempre que é necessário vamos lá à noite para embalar as tampas em "big bags" e preparar o envio para a fábrica de reciclagem. Geralmente o transporte é efectuado aos sábados à tarde, gratuitamente, numa viatura da empresa Luis Simões, sendo que um dos sócios também é rotário no nosso clube.

Normalmente cada viatura leva cerca de 8 toneladas de tampas.

Mais ou menos uma

semana após a descarga dos sacos, na empresa de reciclagem, é-nos enviado o respectivo cheque com o qual efectuamos a compra das cadeiras que posteriormente são entregues numa cerimónia pública, a maior parte das vezes no Palácio Valenças que nos é cedido pela Câmara Municipal de Sintra.

A entrega obedece a uma lista de pedidos que nós temos, e claro está, tendo também em conta a quantidade de tampas entregues pelas Instituições.

Não comecei por explicar como iniciámos esta actividade, porque de facto ela surgiu um pouco por acaso. Ao ver vários locais com garrações para colocar tampas, e as pessoas não me saberem muito bem dizer



onde eram entregues ou a quem eram entregues as cadeiras e algumas pessoas até já nem saberem o que fazer às tampas que tinham, estando por isso a pensar começar a deitá-las fora...

...o Rotary Club de Sintra começou a pensar recolher essas tampas, fez-se um cartaz e a partir daí não mais parámos.

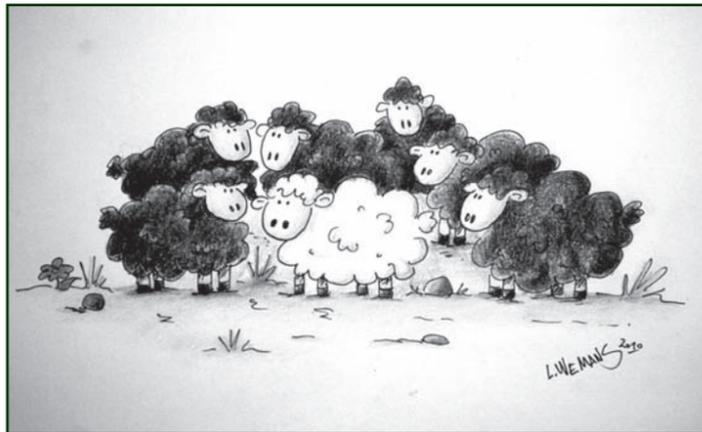


Para os mais pequenos

Leonor Wemans

A Ovelha Negra

Era uma vez uma ovelha que se chamava Branquinha por ser toda branca. Ela não gostava muito do seu nome e preferia ter outro como Flor, Inês ou Margarida, como qualquer outra ovelha. Mas dessas já havia muitas no seu rebanho e era preciso que ela se distinguisse por ser a única branca. Sim porque no seu rebanho todas as ovelhas eram pretas!



Por isso elas achavam-se muito importantes e a Branquinha é que era considerada a «ovelha ranhosa».

Um dia em que ia distraída a passear, caiu no meio de um monte de carvão e ficou toda preta. Antes de ter tempo de se sacudir, viu passar um rebanho de ovelhas brancas. Ficou muito contente por ter encontrado um rebanho como

ela e correu para o pé delas, sem se lembrar que ainda estava toda suja. E o resultado foi que as ovelhas do rebanho branco começaram a rir quando a viram e disseram:

- Olha uma «ovelha negra»!

A Branquinha ficou muito zangada e voltou cabisbaixa para casa. E de repente teve uma grande ideia. Decidiu

esfregar-se mais no monte de carvão para ficar bem preta e apresentou-se no meio da sua família, que não a reconheceu. Deram-lhe o nome de Madalena e trataram-na muito bem. E de vez em quando a Branquinha sorria à socapa quando ouvia as suas amigas comentarem que nunca mais tinham visto a Branquinha...

Descobre qual é o verdadeiro negativo da imagem.



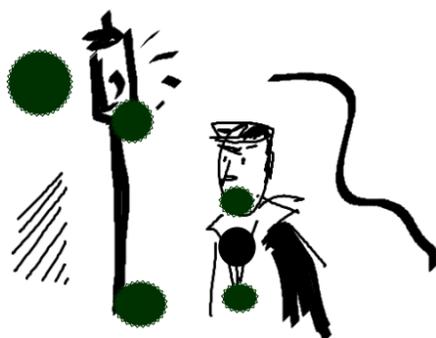
A

B

C

Soluções: C

Soluções do número anterior



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

Nº 38

Aneotas:

Na pré-primária a professora pergunta:

- Eva, de quem é esta caneta?
- É mim.
- Não, Eva! Não se diz "É mim", mas sim "É minha".
- Não, é mim.
- Não, Eva! "É minha"!
- Pronto, está bem, pode ficar com ela!

Um homem musculado apanha o comboio, senta-se e pergunta ao passageiro do lado:

- Está tudo bem?
- Sim... Está tudo bem...
- Não se sente muito abanado?
- Não, não. Está tudo bem. Sinto-me seguro.
- E a janela aberta? Não faz muita corrente de ar?
- Bem...não. Está tudo perfeito.
- Então saia daí e dê-me o seu lugar!

Descobre as 5 diferenças



Sudoku - puzzle

N.º39 - Janeiro

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



Ano Novo, Vida Nova

Zé Pedro Salema



Quanto mais olhamos a Natureza e nos deixamos envolver, tanto mais força tem em nós a compreensão da Criação.

Não é necessário que existam manifestações externas para mostrar-nos a dimensão em que estamos, para sentirmos que somos seres vivos e que fazemos parte da Criação.

Não tem que ser um terramoto, um vulcão, um

tsunami, que ocorrem para nos abrir os olhos e mostrar que não estamos sós.

Existem outros fenómenos que deveriam abalar-nos muito mais, porque acontecem todos os dias – a injustiça, a pobreza, a tristeza, a solidão.

Perante a nossa cegueira, Deus sentiu necessidade de ser um de nós. De se tornar um ser vivo, com sentimentos iguais aos nossos, com dor, sofrimento e morte.

E deixou-nos a Sua mensagem: “Amai-vos uns aos outros como Eu vos amei”. Entregou-se por nós, completamente, cheio de sofrimento, até à cruz.

E morreu. E ressuscitou. Ensinou-nos que a morte é uma passagem, uma forma de chegar ao Céu.

Na nossa vida temos de saber enfrentar muitas dificuldades, sacrifícios e sofrimentos, com a força que Deus sempre nos dá, com o fogo divino com que constantemente nos invade e aquece, para que O sigamos. Até ao Céu! Onde seremos um com Ele, pois vamos para Ele, que nos acolhe sempre. Mesmo os que não merecemos.

No nosso quotidiano, devemos estar animados do poder Criador de Deus, temos de ser chamados vivos pelo mundo fora. Não apenas nos momentos de catástrofe, mas sempre! Deus espera isto de nós, os cristãos do

mundo.

Nasceu Jesus. E eu? Estou disposto a deixar-me

levar pelo chamamento de Deus e renascer com este ano que começa? 



TOP 2010/2011

21h00 Salão da Igreja de S. Miguel

Próximos Encontros:

23 de Janeiro

top.jovensdesintra@gmail.com



Farmácia Marrazes

Propriedade e Direção Técnica de
Dra. Célia Maria Simões Casinhas

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

Telef.: 21 923 00 58
Fax: 21 910 50 45



TECAN Soc. de Utilidades Domésticas, Lda.

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

Telef.:
21 923 11 31

Intenções do Papa para Janeiro



CRIAÇÃO, DOM A PRESERVAR

Para que as riquezas da criação sejam preservadas, valorizadas e postas à disposição de todos, como precioso dom de Deus.

PARA QUE TODOS SEJAM UM

Para que os cristãos cheguem à plenitude da unidade, testemunhando assim, a toda a humanidade, a paternidade de Deus.

Calendário Litúrgico em Janeiro - Ano A

Dia 9 - BAPTISMO DO SENHOR

LEITURA I Is 42, 1-4.6-7

«Eis o meu servo, enlevo da minha alma»

Salmo 28, 1a.2.3ac-4.3b.9b-10 (R. 11b)

“O Senhor abençoará o seu povo na paz”

LEITURA II Actos 10, 34-38

«Deus ungiu-O com o Espírito Santo»

EVANGELHO Mt 3, 13-17

«Depois de ter sido baptizado, Jesus viu o Espírito de Deus descer sobre Si»

Dia 16 - DOMINGO II DO TEMPO COMUM

LEITURA I Is 49, 3.5-6

«Farei de ti a luz das nações, para que sejas a minha salvação»

Salmo 39, 2 e 4ab.7-8a.8b-9.10-11ab

“Eu venho, Senhor, para fazer a vossa vontade”

LEITURA II 1 Cor I, 1-3

«A graça e a paz de Deus Pai e do Senhor Jesus Cristo estejam convosco»

EVANGELHO Jo 1, 29-34

«Eis o Cordeiro de Deus, que tira o pecado do mundo»

Dia 23 - DOMINGO III DO TEMPO COMUM

LEITURA I Is 8, 23b – 9, 3 (9, 1-4)

“Na Galileia dos gentios o povo viu uma grande luz”

Salmo 26, 1.4.13-14 (R. 1a)

“O Senhor é minha luz e salvação”

LEITURA II 1 Cor 1, 10-13.17

«Falai todos a mesma linguagem e não haja divisões»

EVANGELHO Mt 4, 12-23

«Foi para Cafarnaum, a fim de se cumprir o que anunciara o profeta Isaías»

Dia 30 - DOMINGO IV DO TEMPO COMUM

LEITURA I Sof 2, 3; 3, 12-13

«Deixarei ficar no meio de ti um povo pobre e humilde»

Salmo 145, 7.8-9a.9bc-10

“Bem-aventurados os pobres em espírito, porque deles é o reino dos Céus”

LEITURA II 1 Cor 1, 26-31

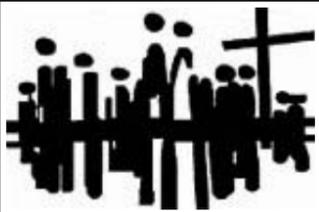
«Deus escolheu o que é fraco aos olhos do mundo»

EVANGELHO Mt 5, 1-12a

«Bem-aventurados os pobres em espírito»

BAPTISMO DO SENHOR





UNIDADE PASTORAL DE SINTRA

PARÓQUIA DE STª. MARIA E S. MIGUEL • PARÓQUIA DE S. MARTINHO • PARÓQUIA DE S. PEDRO DE PENAFERRIM

Conselho Pastoral

Está chegada a hora da realização do nosso Conselho Pastoral anual, que terá lugar no próximo dia 23 de Janeiro (Domingo), com início às 15H00, no Salão Paroquial de S. Miguel, logo depois do almoço "Janela", para o qual estão convocados os representantes dos grupos e das comunidades das nossas paróquias.

Juntos iremos analisar o Ano Pastoral em curso, em particular no que diz respeito ao desafio do Senhor Cardeal Patriarca de "Repensar juntos a Pastoral da Igreja em Portugal".

É muito importante a vossa presença. Contamos consigo para, conjuntamente com os outros nossos amigos e irmãos, construirmos as nossas comunidades, segundo o projecto de Deus. Desde já, bem haja, pela sua disponibilidade e espírito de serviço.



ALMOÇO "JANELA"
DOMINGO, 23 / 01 / 2011
(a partir das 12H30)

NO SALÃO PAROQUIAL DA IGREJA DE SÃO MIGUEL

EMENTA

- ⇒ Entradas: Queijinhos, azeitonas e manteigas
- ⇒ **Sopa de legumes**
- ⇒ **RANCHO**
- ⇒ **Lombinhos de pescada** com batata assada e arroz
- ⇒ Sobremesa: Bolos, doces, e frutas variadas
- ⇒ Café

NÃO É PRECISA MARCAÇÃO.

Gil Vicente O TRIUNFO DO INVERNO

*La sierra de Sintra viene,
que estaba triste del frio,
gozar del triunfo mio,
que à su gracia conviene.
Es la sierra más hermosa
que yo siento en esta vida:
es como dama polida,
brava, dulce y graciosa,
namorada y engrandecida.*

*Bosque de cosas reales,
marinera y pescadora,
montera y gran cazadora,
reina de los animales.
Muy esquiva y alterosa,
balisa de navegantes,
sierra que à sus caminantes
no cansa ninguna cosa.*

*Refrigerio en los calores,
de salud es minero,
contemplación de amores,
la señora a que yo más quiero,
y con quien ando damores.*



SERVIÇO LITÚRGICO

DE 10 A 30 DE JANEIRO

Dia 10 – Segunda-feira

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

Dia 11 – Terça-feira

17:00 - Atendimento e Confissões em S. Martinho
19:00 - Missa em S. Martinho
21:30 - Missa de Grupo Nazaré em S. Miguel

Dia 12 – Quarta-feira

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

Dia 13 – Quinta-feira

09:00 - Missa em S. Pedro. Atendimento e Confissões
17:00 - Atendimento e Confissões em S. Miguel
19:00 - Missa em S. Miguel

Dia 14 – Sexta-feira

09:00 - Missa em S. Miguel. Atendimento e Confissões
15:00 - Missa no Lar ASASTAP
17:00 - Atendimento e Confissões em S. Pedro
19:00 - Missa em S. Pedro
21:30 - Reunião de Pais de Escuteiros em S. Miguel

Dia 15 – Sábado

17:00 - Preparação para o Crisma em S. Miguel
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

Dia 16 – Domingo II do Tempo Comum

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

Dia 17 – Segunda-feira

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

Dia 18 – Terça-feira

1º dia do Oitavário de Orações pela Unidade dos Cristãos
17:00 - Atendimento e Confissões em S. Martinho
19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 19 – Quarta-feira

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

Dia 20 – Quinta-feira

09:00 - Missa em S. Pedro. Atendimento e Confissões
17:00 - Atendimento e Confissões em S. Miguel
19:00 - Missa em S. Miguel
21:30 - Curso Bíblico em S. Miguel

Dia 21 – Sexta-feira

09:00 - Missa em S. Miguel. Atendimento e Confissões
17:00 - Atendimento e Confissões em S. Pedro
19:00 - Missa em S. Pedro

Dia 22 – Sábado - S. Vicente - Padroeiro do Patriarcado

11:30 - Missa em S. Vicente de Fora - Lisboa
15:00 - Formação e Renovação de MEC's em Rio de Mouro
17:00 - Preparação para o Crisma em S. Miguel
17:00 - Missa em 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 23 – Domingo III do Tempo Comum

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
Almoço Janela
14:30 - Reunião do Conselho Pastoral em S. Miguel
19:00 - Missa em S. Martinho
21:30 - Reunião de Grupo de Jovens TOP

Dia 24 – Segunda-feira

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

Dia 25 – Terça-feira

8º dia do Oitavário de Oração pela Unidade dos Cristãos
17:00 - Atendimento e Confissões em S. Martinho
19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 26 – Quarta-feira

17:30 - Missa em Monte Santos
19:00 - Missa em S. Martinho
21:30 - (A)tracção às Quartas em Algueirão
21:30 - Reunião Geral de Catequistas em S. Miguel
Aberta à Comunidade

Dia 27 – Quinta-feira

09:00 - Missa em S. Pedro. Atendimento e Confissões
17:00 - Atendimento e Confissões em S. Miguel
19:00 - Missa em S. Miguel
21:30 - Curso Bíblico em S. Miguel

Dia 28 – Sexta-feira

09:00 - Missa em S. Miguel. Atendimento e Confissões
17:00 - Atendimento e Confissões em S. Pedro
19:00 - Missa em S. Pedro

Dia 29 – Sábado

17:00 - Preparação para o Crisma em S. Miguel
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
e Procissão de N. Sr.ª do Cabo para Campo Raso
21:30 - Terço e Missa em Campo Raso

Dia 30 – Domingo IV do Tempo Comum

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

Palavras para ler e sentir

Maria Joao Bettencourt

Não precisei sequer de pensar para que o tema para este mês se apresentasse de forma clara à minha frente. Iria falar sobre o Futuro.

Pois, o tema teimava em não sair da minha cabeça, fazia todo o sentido, mas as palavras por seu lado mantinham-se quietas. Enquanto o Futuro enquanto tema de um pequeno texto rodopiava cá dentro, pavoneando-se na sua imensidão, toda e qualquer forma de o explicar ou sequer de o descrever, permanecia na plateia assistindo à sua exibição.

Pensei em quem teima em conhecer o futuro antes dele próprio se dar a conhecer, em quem o procura como quem procura um tesouro escondido, seguindo um mapa cheio de coordenadas e orientações. Pensei em quem vive sonhando apenas com o futuro, perdendo o dia de hoje. Pensei em quem deixou de acreditar numa coisa a que chamam Futuro, vivendo apenas o dia de hoje sem amanhã.

Nada me fazia sentido. O Futuro continuava a provocar-me dentro da minha cabeça. Decidi sentar-me também na plateia, olhando a sua actuação no que me parecia agora um enorme palco, um palco sem limites nem demarcações. O Futuro não tinha forma definida e as suas cores mudavam continuamente consoante o seu movimento. Mas de alguma maneira não me era totalmente desconhecido. Reconheci nos seus movimentos, sonhos sonhados muito tempo antes, ornamentando as suas vestes vi lágrimas brilhantes, umas mais antigas outras mais recentes, a sua voz era poderosa e no entanto meiga, soando como uma mistura de palavras doces e palavras amargas,

mas sempre fortes e verdadeiras.

Um sorriso instalou-se ao meu lado e nesse momento, também o Futuro que continuava a sua dança sem fim se tornou mais brilhante, mais luminoso.

De repente também eu estava no palco, de mãos dadas com o Futuro, como se um fio nos ligasse. Agora o Futuro era eu. Fui sempre eu.

O Futuro é feito do agora, do já, do ontem e do anteontem. O Futuro é feito do amanhã tantas vezes sonhado. Não vale a pena tentar descobrir lá fora o que é o Futuro, basta olhar para dentro de nós e acreditar. Junte o passado, sem culpas nem juízos, o presente, sentido cada minuto que passa, e os sonhos.

Este é o seu Futuro.

Os Melhores Contos Espirituais do Oriente De Ramiro Calle

«Angustiado, o discípulo foi visitar o seu mentor espiritual e perguntou-lhe com uma voz desanimada:

- Como me posso libertar, venerado mestre?

O preceptor respondeu:

- Meu amigo, e quem é que te prende senão a tua mente?»

Narrativas que se transmitiram de forma oral, durante centenas ou mesmo milhares de anos. A forma de os mestres espirituais da Índia abrirem as portas da mente e do coração aos seus discípulos. O autor recolheu todos estes contos durante as suas inúmeras viagens à Índia, para que agora possamos nós despertar a nossa mente e abrir o nosso coração.



A Sabedoria Infinita de Harriet Rose Diana Lanney

Harriet Rose, é como qualquer outra adolescente; acha que sabe das coisas, gosta de ter a última palavra e é ainda ingénua embora não o perceba. Existe apenas uma coisa que a distingue: um fascínio por Marco Aurélio, que a leva a imitá-lo escrevendo pensamentos e reflexões sobre a sua própria vida. Com a morte prematura do pai, Harriet inicia a escrita das suas próprias meditações.

Pelo seu 14º aniversário recebe um presente único e inesperado. A mãe e a avó oferecem-lhe a edição dos seus pensamentos. Uma mãe publicitária, uma avó directora comercial e o talento de Harriet, uma autora com potencial, lançam o seu livro para o êxito. Harriet está agora num caminho que não escolheu, que não sonhou. Poderá a sua felicidade - ou ingenuidade - durar?



Gospel em S.Miguel

Lena Diniz



No passado dia 11 de Dezembro a Igreja Co-Paroquial de S. Miguel recebeu o coro St. Dominics Gospel Choir.

Este espectáculo aberto a toda a comunidade, foi promovido pelos SMAS-SINTRA –Serviços Municipalizados de Água e Saneamento de Sintra, com o objectivo de comemorar a quadra Natalícia, formulando deste modo, votos de um Feliz Natal e de um Próspero Ano Novo.

A alegria e dinâmica do coro contagiaram os presentes tornando esta noite num momento a recordar.



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





Fa lando de Cinema

Guilherme Duarte

FILME EM DESTAQUE: “DOS HOMENS E DOS DEUSES”

Realizador: Xavier Beauvois

Género: Drama

Intérpretes: Lambert Wilson, Michael Lonsdale; Olivier Rabourdin, Philippe Laudenbach

Idade: M/12 anos

Duração: 122m

Já uma vez afirmei aqui que há filmes que são verdadeiras pérolas. Este “Dos Homens e dos Deuses”, é uma dessas raras preciosidades que o cinema nos oferece de quando em vez, e que não podemos de forma alguma deixar de ver. Há filmes que se vêem em sobressalto, outros com um sorriso no lábios, outros ainda com uma lágrima nos olhos e muitos com um longo bocejo, mas este só pode ser visto a rezar, uma vez que ele, só por si, é já uma oração. Uma lindíssima oração.

Margarida de Ataíde, no comentário que publicou sobre este filme no site da Agência Ecclésia classifica-o como uma extraordinária ode à Fé. Concorro totalmente. Vencedor do Festival de Cinema de Cannes deste ano, aplaudido longa, comovida e entusiasticamente no final da sua apresentação, este filme está proposto como candidato ao Óscar para o melhor filme estrangeiro. Se conquistará ou não esse troféu é um mistério que só se desvendará daqui a dois meses, mas acredito que dificilmente aparecerá um filme melhor.

A aldeia argelina de Thibirine na região do Magreb, cresceu em redor de um pequeno mosteiro que acolhe oito monges cistercienses franceses que, para além das suas obrigações monásticas e de trabalharem o seu sustento, prestam desinteressadamente um importante apoio à população muçulmana vizinha que os procura confiando-lhes a resolução de muitos dos seus problemas, quer sejam eles de saúde ou até mesmo de amor. A todos, os monges acolhem com carinho e amor fraterno, pondo-se incondicionalmente ao seu serviço, independentemente da diferença de culturas e de convicções religiosas. A presença ali daqueles monges é importante para a vida daquela aldeia e os seus habitantes já não sabem viver sem eles por perto. Esta comunidade dos monges de Cister existiu efectivamente naquela aldeia e era considerada e estimada



pela população muçulmana que a habitava. Em 1996 porém, os extremistas do Grupo Islâmico Armado, começaram a espalhar a violência e o terror um pouco por todo o país elegendo como alvo preferencial as comunidades estrangeiras radicadas na Argélia. Todos os dias surgem notícias de novos ataques e assassinatos cometidos por esses grupos radicais e o medo instala-se no seio das populações. Thibirine não foi excepção e a presença de um grupo terrorista nas imediações da aldeia gera insegurança e medo entre os aldeões e também entre os monges, que apesar da inquietação que os invade recusam a protecção do exército governamental. Vacilam entre o ficar ou fugir, depois de terem sido visitados, na Noite de Natal, por um grupo de rebeldes armados que pretendiam que os monges tratassem de alguns dos seus elementos feridos.

Homens de Fé profunda, fortalecidos pelo amor a Deus mas ao mesmo sujeitos às fraquezas próprias da sua condição humana, os monges sofrem a angústia do medo e as opiniões entre eles, dividem-se. Uns estão decididos a ficar em qualquer circunstância enquanto outros acham mais prudente abandonar o mosteiro e regressar a França. Deverão eles manter-se firmes no seu posto e continuar a desempenhar a sua missão até ao fim, sabendo de antemão que mais tarde ou mais cedo acabarão martirizados, ou

será mais sensato abandonar a aldeia e o país, salvar as suas vidas e começar tudo de novo num local mais seguro? É esta dúvida que passou a amargurar o dia a dia dos oito monges que acabam por concordar em adiar uma decisão final e procurarem na oração a resposta às suas incertezas e aos seus temores. Cada um deles não consegue evitar que, no seu íntimo, a coragem e o medo se enfrentem numa luta dura e intensa. O silêncio que os rodeia acaba por ser ensurdecedor, a angústia pressente-se em cada olhar e há mesmo quem chegue a vacilar na sua Fé. Os frades rezam e rezam muito, para tomarem a decisão mais acertada e Deus não lhes faltou com a sua ajuda mas fê-lo pela boca de uma mulher muçulmana daquela aldeia. Quando os monges tentam justificar junto da comunidade uma eventual saída, dizendo que eles, os aldeões, eram os ramos e os monges apenas as aves e que as aves podem fugir mas os ramos permanecerão e outras aves ali irão poisar. Parecia um argumento irrefutável, mas a resposta da aldeã foi definitivamente esclarecedora – Os ramos são vocês e nós é que somos as aves. Se os ramos desaparecerem onde iremos nós poisar?

De repente fez-se luz na mente e no coração daqueles frades que decidiram ficar, mesmo sabendo qual acabaria por ser o seu destino. Mais tarde, unidos, é com a felicidade estampada no rosto que brindam ao martírio iminente com duas garrafas de vinho que, inesperadamente, o irmão Luc, o médico, coloca sobre a mesa e que os monges saboreiam lentamente ao som da música do “Lago dos Cisnes”. É acompanhado pelos acordes da fantástica música de Tchaikovski que o realizador foca, uma a uma, a expressão de cada um daqueles monges, felizes com a opção que tomaram. São imagens comoventes de uma beleza indescritível. São as imagens da serenidade e do heroísmo.

O que era inevitável acabou por acontecer, os monges foram raptados, tomados como reféns e acabaram assassinados em condições misteriosas que ainda hoje não foram esclarecidas.

“Dos Homens e dos Deuses”, uma história verdadeira, uma lição de vida, um exemplo de coragem e de entrega ao serviço de Deus e do próximo.

UMA EXTRAORDINÁRIA ODE À FÉ.



Cruz Alta

ASSOCIAÇÃO CULTURAL CRISTÃ DE SINTRA

Avª Adriano Júlio Coelho ~ Estefânia ~ 2710-518 SINTRA
:: cruzalta@paroquias-sintra.net ::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;
Juvenália Andrade; António Luis Leitão;
Miguel Forjaz; Diac. António Costa;
Leonor Wemans; Maria;
Maria João Bettencourt; Lena Diniz;
Rui Antunes; Cristina Martinez;
Guilherme Duarte; Valério Clem.

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;

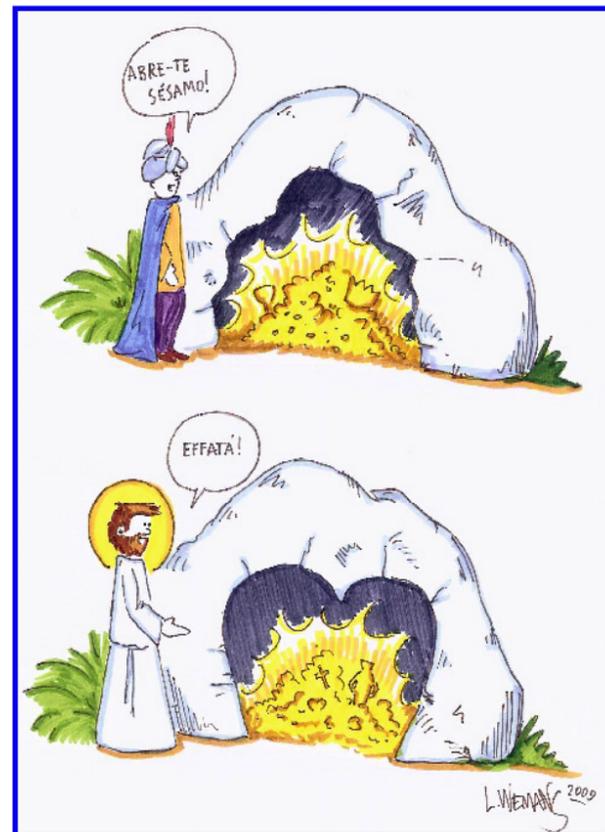
Publicidade:

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**
Maria | 7 anos

Olá amiguinhos!

Eu sou a Maria e tenho 7 anos.

Eu fiz um desenho sobre o Natal. No meu desenho eu estou a tentar pôr a estrela de Natal no topo do pinheiro. O Alexandre está a dizer: "Olha uma bola de Natal!"

O senhor que está a dizer: "Hora do lanche!" é o meu catequista muito amigo chamado Fernando.

E Jesus está a dizer: "É dia de Natal!"

Eu gosto muito de ir à missa e à catequese.



Bom Ano Novo e Feliz Natal!



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