

Editorial Zé Pedro Salema

À laia de desafio!

Ao dar início a mais um ano de actividade, o nosso jornal lança-nos mais um desafio. Vamos estimular os nossos grupos e as nossas comunidades, a terem maior participação neste meio de comunicação, a colocarem artigos que digam respeito à vida de cada um, e que testemunhem a sua relação com Deus e de que forma essa experiência é posta ao serviço dos outros.

Mensalmente, através de artigos próprios, iremos ficar a conhecer melhor as actividades das nossas paróquias e como se vive dentro dos diversos grupos e de que maneira cada um estabelece o seu relacionamento com Deus.

Tal como nos propõe o nosso Cardeal Patriarca, a evangelização dos nossos tempos tem de encontrar outro dinamismo. E por ser-

mos de Cristo, temos de colocar todo o nosso ardor no testemunho que distribuímos à nossa volta. Não podemos dar aquilo que não sentimos. E não podemos sentir se não tivermos amor. O Amor que Deus Criador, Deus Pai, tem por cada um de nós.

Se conseguirmos, através do Cruz Alta, dizer aos outros como vivemos a nossa relação de amor com a Natureza, com os outros, estamos a ajudar-nos e a construir o mundo que Deus quer para nós.

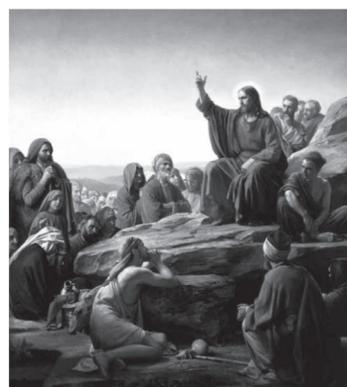
Que cada um consiga pois, à sua maneira, deixar-se envolver pelo amor de Cristo e, com o calor de quem sente e ama, transmitir a experiência vivida do seu grupo ou da sua comunidade. Porque somos irmãos.

Afinal, evangelizar é fazer chegar aos nossos irmãos, um pouco do Cristo que habita em nós!

Os Nossos Padres P. António Ramires

Evangelho, luz do nosso caminho

"Acaso cometi alguma falta em vos ter anunciado gratuitamente o evangelho de Deus, humilhando-me para vos exaltar?"



Para Paulo e para a comunidade dos primeiros cristãos, se havia alguma coisa que devia ser levada a sério, era o evangelho:

viver o Evangelho, pregar e anunciá-lo, e testemunhá-lo. Evangelho é Boa Notícia, Boa-Nova, o último grito de uma mensagem, tão verdadeira que não se coloca em dúvida.

E não há que colocar dúvidas porque é também a própria pessoa anunciada: o Filho de Deus, Jesus de Nazaré. Por isso, diante do evangelho não há uma atitude de compromisso ou comportamento de alguém que tenha anunciado gratuitamente.

O anúncio do evangelho é de uma responsabilidade sem limites, de uma veracidade que não se coloca absolutamente

nada em dúvida. É a pureza de um cristal e de uma água cristalina. Por isso ele reflecte Deus, e é fonte de água viva para todo o sedento.

O Evangelho garante-se por si mesmo no seu anúncio. Por isso não há necessidade de arranjos, de subterfúgios, de maquiagens ou simulações.

Nem máscara. Não, longe disso! Ele é diáfano, transparente e verdadeiro. Por isso transformador e vida para todos nós. Quem anuncia não pode falhar.

O exemplo precede a pregação e o testemunho é a cara de quem encontrou nele o verdadeiro tesouro da vida e a luz do seu caminho. Ele diz tudo para quem o busca e aponta a meta para quem procura um sentido para a vida.

A Melhor Parte Diácono António Costa

Os Inteligentes e os Sábios

Ao pretender racionalizar-se a fé, minimizando a falta de cultura dos simples e humildes, face aos eruditíssimos estudiosos, como muitos fazem, pomos em questão o próprio Mestre, que bendiz e louva o Pai, porque esconde aos sábios os mistérios do reino e os revela aos humildes, e aplaudimos os soberbos que, com o seu saber, criam clivagens, roturas e sectarismos.

No livro "como encontrar Cristo hoje", no primeiro parágrafo da apresentação, o autor navega um pouco nessas águas e chega a substituir coração (Jer 29,13) por inteligência, afirmando que "coração é mais inteligência que amor"; diz este autor que não há amor sem inteligência, tomando o conhecer bíblico (ninguém ama o que não conhece) por aquisição intelectual de informações do outro.

Alguém estará errado, ou ele ou quem afirma que o coração tem razões que

a razão desconhece. Por mim, sinto que esta segunda proposição tem mais verdade humana.

Mais sério ainda, é pretender que isto da relação de Deus com os homens em Igreja é uma questão de ideia clara e objectiva.

Nada há de mais adverso à fé do que a auto-suficiência da razão, e, embora tenha por verdade que a ignorância da revelação (Escritura e Tradição) perverte a fé, muito honestamente duvido que, num mundo cada vez mais culto, a fé não seja cada vez mais negada, recordando, a propósito, que até o Senhor deu a entender que quando voltasse não encontraria mais fé sobre a terra, ainda que tenhamos que reconhecer que a cultura e a ciência nessa vinda reduzam ao nível do ridículo as do seu tempo.

Os maiores atropelos à dignidade humana vêm dos sábios e não dos humildes, do individualismo cultural que nos sobreleva em relação aos

demais e, em última análise, nos impede de servi-los e nos convida a utilizá-los

Num universo de tanta sapiência, tanto autismo intelectual, que lugar estaria reservado aos humildes e pequeninos (Francisco, Jacinta, Lúcia, Bernardete, Santa Teresinha do Menino Jesus e da S.F., José Diego, e uma plêiade de Santos, até mesmo os Apóstolos, salvo raras excepções?

Não teriam acesso a Jesus porque o não buscaram com a inteligência, antes se deixaram encontrar e o acolheram com o coração e a vida.

A essência do homem é o coração, a sua interioridade mais profunda, a raiz do EU, onde se dinamiza o amor, e o amor é, no auge da sua verdade, tudo menos racional, como bem se adivinha naquele ser abjecto, esfarrapado, cuspidor, torturado, suspenso do madeiro, porque teimou dizer-se filho de Deus e amar

para além do racional, ou na mãe que descarta uns quantos filhos saudáveis para concentrar todas as suas energias no zelo de um filho enfermo, ou o pastor que larga 99 ovelhas para procurar uma que se tresmalhou, ou um Deus que se faz homem e vem viver a contingência humana para além do limite.

Pela razão, Pedro não chegou a "conhecer" Jesus, mas, auscultando no mais profundo de si mesmo, "no seu coração", soube identificar Cristo, ao ponto de ouvir esta sublime confirmação: és feliz porque não foi a carne nem o sangue (a inteligência - a racionalidade) mas o Pai quem to revelou (no coração).

Não foi a inteligência de Deus que criou o universo mas a sua essência - AMOR, por isso dizemos que a



criação é o primeiro gesto salvador de Deus. Querendo unida a si, uma humanidade (salvação) criou tudo quanto há em ordem ao homem e à sua descoberta livre do sentimento de Deus para com essa humanidade; creio até poder afirmar que em nenhum tempo se definiu Deus como inteligência! Sabedoria, sim! Amor, definitivamente, não inteligência.

Jornadas Mundiais da Juventude

Queridos amigos, renovo-vos o convite a ir à Jornada Mundial da Juventude em Madrid. É com profunda alegria que espero cada um de vós pessoalmente..."

Foram estas as palavras dirigidas por Bento XVI aos jovens de todo o mundo, para convidá-los e incentivá-los a participarem nas Jornadas Mundiais da Juventude em Agosto deste ano, na cidade de Madrid.

Os Jovens da Unidade Pastoral de Sintra que queiram participar nas jornadas devem tomar parte numa sessão de divulgação, esclarecimento e de pré-inscrição no dia **5 de Fevereiro às 21:30 no salão de S.Miguel**.

Quem estiver interessado em responder ao apelo do nosso Papa basta divulgar e aparecer.



Dom da Oração Diácono António Costa

O Espírito reza em nós com gemidos inefáveis, porque só Ele conhece o mais profundo de nós, o que verdadeiramente nos convém, para realização em nós do querer do Pai, e só Ele sabe, em nós, dizer a Deus o que lhe é agradável.

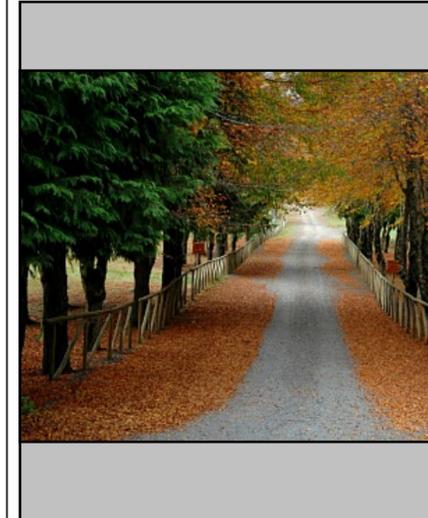
Quando o Espírito reza em nós esvazia-nos, deixando-nos totalmente livres para a acção de Deus em nós. Quando rezamos com a inteligência, enchemo-nos de nós mesmos ao ponto de não deixar mais campo de manobra para que o E. S. aja em nós o querer de Deus.

Os orgulhosos, os soberbos, os presunçosos, os auto-suficientes jamais rezarão em línguas. Os simples e humildes, esses verão a Deus, e com Ele

dialogarão. Digo de outra forma, para que me entendam!

Um erudito, um homem de ciência, de que falará? Do que lhe vai na alma ou daquilo em que a sua mente é pródiga?

Os pequeninos, os simples que Jesus tanto elogia, são mentes recheadas de conceitos, luminárias que tudo sabem e tudo explicam, com uma racionalidade cilindrante do próprio mistério... incapazes de identificar a mão de Deus, mesmo quando ela age poderosa..., ou, pelo contrário, são aqueles que estão prontos a correr para o desconhecido, porque, do outro lado, o Pai lhes abre sorridente, os braços e os chama?



Só há que caminhar perto de coisas e pessoas de verdade.

O essencial faz a vida valer a pena.

E para mim, basta o essencial!

Mário de Andrade

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 Escalas • Polidesportivas Industriais • Muralhas • Jardins • Estaleiros • Protecção da Natureza • Agro-Pecuária

PAINÉIS PLASTIFICADOS

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 exportação.

VEDAÇÕES • REDES • ARAMES • POSTES



Santo António e São Vicente, os Santos Padroeiros de Lisboa

jeocaz.wordpress.com



romanas, incentivando o culto dos deuses antigos, proibindo o culto do cristianismo, iniciando aquela que seria vista pelos historiadores como a penúltima perseguição do Império Romano ao cristianismo. Em Fevereiro de 303, Diocleciano promulgou um edito imperial que ordenava a destruição geral de igrejas e objectos de culto dos cristãos, ordenou que toda a população do Império fizesse sacrifícios aos deuses romanos. Durante esta perseguição aos cristãos, Vicente, devotado cristão, recusou-se a obedecer às ordens imperiais de oferecer sacrifícios aos deuses pagãos. Por sua recusa, teria sido cruelmente martirizado até a morte, em 304. Após o martírio, o corpo de Vicente teria sido atirado aos animais, mas foi protegido por um corvo de ser devorado.

No dia 13 de Junho, data que se comemora o dia de Santo António, acontece na cidade de Lisboa a sua maior festa. As chamadas *marchas populares*, que explodem em um grande desfile alegórico, do qual participam todos os bairros da cidade, desfilam na noite do dia 12 de Junho pela Avenida da Liberdade. Pelos bairros de Lisboa, ainda é costume do povo reunir-se à porta de suas casas a assar sardinhas e reparti-las com quem por ali passar.

Diz-se popularmente que toda a Lisboa cheira a manjericos e à sardinha assada durante as comemorações da maior festa da cidade. Além da apoteose das marchas populares, grupos folclóricos costumam fazer apresentações por diversos pontos de Lisboa. O feriado do dia 13 de Junho é a homenagem do *alfacinha* ao Santo padroeiro da cidade. Mas Santo António é mesmo o santo padroeiro da capital portuguesa? Curiosamente a resposta é negativa. São Vicente é o verdadeiro santo padroeiro de Lisboa, apesar de grande parte da população lisboeta não saber. O dia de São Vicente, padroeiro de Lisboa, é comemorado em 22 de Janeiro. Não fosse a celebração habitual da diocese da cidade, a data passaria em branco para a maioria dos

lisboetas. Ao contrário do que acontece em outras cidades do mundo de identidade cristã católica, cujo dia do santo padroeiro é feriado, em Lisboa não o é. Santo António é para o *alfacinha*, o seu santo padroeiro. Este equívoco histórico, religioso e popular tem as suas raízes nos primórdios da nação portuguesa, na época do seu primeiro rei, Dom Afonso Henriques, uma história que merece ser contada e conhecida por todos.

São Vicente de Saragoça, Inspiração ao Brasão de Lisboa

São Vicente de Saragoça, ou São Vicente de Fora, nasceu em Huesca, em Aragão (actual Espanha). Não se sabe a data do seu nascimento, os relatos apontam a sua existência de vida no fim do século III e início do século IV. A história deste santo chegou aos dias de hoje mais em forma de lenda do que em dados documentais. Reza a lenda que Vicente teria deixado Huesca ainda criança para viver em Saragoça. São Vicente foi contemporâneo do imperador romano Diocleciano. Roma estendia o seu vasto império até a península Ibérica. Durante o seu reinado, Diocleciano reabilitou as velhas tradições

Sagres para uma igreja fora das muralhas de Lisboa, geraram uma intensa veneração dos habitantes daquela cidade por São Vicente, que em 1173, foi proclamado o santo

padroeiro de Lisboa. O corvo, ave da lenda do santo martirizado em Valência, foi adoptado como símbolo do brasão de Lisboa, permanecendo até aos nossos dias."




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


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.

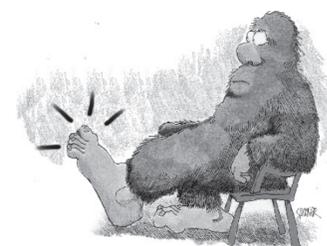
www.mafep.pt



Consultório Médico

Miguel Forjaz, Médico

HIPERURICÉMIA (elevação do nível de ácido úrico no sangue) e GOTA



A Gota é uma doença crónica e progressiva que está a aumentar de prevalência. Ou seja, há cada vez mais doentes que sofrem desta patologia. Ela resulta da deposição de cristais de uratos, especialmente nas articulações e tecidos moles, causada por um excesso de produção ou por uma excreção insuficiente de ácido úrico por parte do rim.

A Gota encontra-se frequentemente, mas nem sempre, associada a níveis elevados de ácido úrico no sangue.

O ácido úrico, ou urato, é o produto final da degradação das purinas. Porque, nos humanos, faz falta um enzima, a uricase. Sendo assim, a quantidade de uratos no organismo depende do equilíbrio entre a ingestão de alimentos ricos em proteínas, a sua síntese e excreção.

As fases da Gota incluem, inicialmente e geralmente, a hiperuricemia não acompanhada de sintomas, e a artrite gotosa aguda. Embora a hiperuricemia

preceda necessariamente a Gota, muitas pessoas com hiperuricemia não chegam a sofrer um único acesso de artrite. De um modo geral, quanto mais elevado for o nível no sangue de ácido úrico, maior é a probabilidade do doente desenvolver Gota.

Sintomas

Os ataques de Gota (artrite gotosa aguda) surgem de forma súbita, muitas vezes de noite, manifestando-se por dores intensas numa ou mais articulações, que aumentam progressivamente, até um pico máximo de 12h, embora a crise possa durar alguns dias. A articulação em causa incha e a pele circundante torna-se quente e rubra. É típica e clássica

(90% dos casos) a inflamação da primeira articulação metatarso-falângica do pé (o dedo grande) que se chama podagra.

Os cristais depositam-se nas articulações periféricas, mãos e pés, e em tecidos diferentes, como as orelhas. Surge mais em homens de meia idade, habituados à boa mesa, e aos petiscos. E nas mulheres após a menopausa.

Se a doença progride, os ataques de gota terão uma duração maior, serão mais frequentes, e serão afectadas mais articulações, de forma permanente. A gota crónica avançada instala-se. O depósito contínuo de cristais de urato (tofus gotosos) nas articulações e nos tendões provoca lesões que limitam

cada vez mais o movimento.

O diagnóstico confirma-se através da identificação de cristais no líquido sinovial da articulação em causa.

Tratamento

A maior parte das pessoas com hiperuricemia sem sintomas não desenvolve Gota clínica. Estes devem evitar carne, podendo ser tolerada a de vaca e alguns tipos de peixe e mariscos com casca. Também devem evitar bebidas alcoólicas e enchidos. É discutível a toma de Alopurinol nestes doentes sem sintomas. Os acessos agudos são tratados com anti-inflamatórios, colchicina, e outros medicamentos.



Nutrição

Elsa Tristão, Nutricionista

Bons motivos para comer Linhaça!



Nos últimos anos, a linhaça vem ganhando um espaço cada vez maior graças aos benefícios que ela pode promover para nossa saúde. O óleo de linhaça é a principal fonte de ácido alfa-linolénico, lignana, ácido linoléico e vitamina E, e é extraído de suas sementes por compressão a frio, facto que preserva sua actividade funcional.

A composição de aminoácido encontrada na proteína da linhaça é similar ao da proteína da soja, que é vista como uma das mais nutritivas proteínas vegetais. As proteínas da

linhaça são a albumina e a globulina. Elas respondem por cerca de 20 a 42% da proteína da linhaça. A linhaça é particularmente rica em potássio, fornecendo cerca de 7 vezes mais que a banana. A vitamina E está presente na linhaça primariamente como gama-tocoferol funcionando como um antioxidante biológico. A linhaça, um grão pouco conhecido do povo Português, e sendo uma fonte importante de Ómega-3, é um dos nutrientes mais antigos e conhecidos como benéficos para a saúde humana. O ácido alfa-linolénico é uma

gordura pertencente à família dos ácidos gordos ómega-3 e há algumas décadas tem vindo a ser extensivamente pesquisado e comprovados alguns dos seus benefícios. As pesquisas relacionaram a deficiência do ómega-3 a várias patologias, tais como cancro, doenças cardiovasculares, processos inflamatórios e doenças auto-imunes, obesidades, diabetes mellitus, desordens da pele, desconforto mamário, tensão pré-menstrual, depressão, osteoporose e esclerose múltipla. Os estudos demonstram que o óleo de linhaça reduz o colesterol total e o mau colesterol LDL, conferindo protecção cardiovascular além de agir como anti-inflamatório ao lúpus-eritematoso e como anti-álérgico. O ácido linoléico ou ómega-6 é utilizado como fonte de energia e matéria-prima do tecido nervoso e de substâncias que regulam a pressão arterial, coagulação, frequência cardíaca, dilatação

vascular, resposta imune, quebra de gorduras, tensão pré-menstrual e mastalgia (dor na mama). A lignana, outro componente importante da Linhaça, é uma classe de fitoestrógeno mais pesquisado recentemente pelos cientistas, que oferece protecção contra doenças sensíveis às hormonas sexuais, como o cancro de mama, endométrio e da próstata (no caso do homem) e problemas do cólon além de ajudar a diminuir os sintomas da menopausa. Estes benefícios estão relacionados ao facto da lignana ser a precursora das hormonas enterodiol e enterolactona e estes exercerem uma actividade sobre o nível de estrogénio. Desta forma Alivia sintomas da TPM – Devido a grande concentração das lignanas, que imitam a acção do estrogénio, no período pré-menstrual (quando há uma baixa dessa hormona) a

linhaça funciona como uma reposição hormonal natural. Duas colheres de sopa de linhaça por dia oferecem uma concentração excelente de ómega-3, que vai ajudar também no funcionamento intestinal, pela sua riqueza de fibra.

O bom da linhaça é que nós podemos triturar e misturar com outras sementes, fazendo



uma espécie de composto bem nutritivo e saboroso, quer juntando no seu iogurte, no seu batido de frutas ou até adicionando no seu prato de sopa.



Notícias de N.ª S.ª do Cabo Espichel

Cerimónias Religiosas e Actividades Culturais e Lúdicas a realizar antes das festas de despedida

Antes das festas de despedida – as tradicionais Festas dos Solteiros – de N.ª S.ª do Cabo Espichel, que culminarão com a entrega da Imagem à paróquia de S. Vicente de Alcabideche, iniciando esta um novo «giro dos saloios», vai a Comissão das Frestas de N.ª S.ª do Cabo Espichel da Freguesia de Sintra (Santa Maria e S. Miguel) promover a realização de um conjunto de eventos – religiosos, culturais e lúdicos. Neste mês destacamos o Giro das Comunidades.

Antes, importa lembrar que as festas de despedida de N.ª S.ª do Cabo Espichel, para cuja organização se espera uma grande adesão de solteiros e solteiras, decorrerão de 3 a 11 de Setembro do corrente ano, sendo a entrega da veneranda Imagem realizada,

em cerimónia solene, no dia 17 daquele mês.

GIRO DAS COMUNIDADES

O Giro das Comunidades, isto é a presença de N.ª S.ª do Cabo Espichel no seio das diferentes comunidades que constituem a Freguesia de Sintra (Santa Maria e S. Miguel), designadamente, para além da sede da paróquia, o Arrabalde, Cabriz, Campo Raso/A-dos-Crivos, Lourel, Monte Santos e Ral já teve início e terá continuidade até Agosto do corrente ano.

Lembramos que em 8 de Dezembro do ano findo a veneranda imagem foi conduzida em procissão para a Igreja de Lourel. Já no corrente ano esteve, no dia 1 de Janeiro no Arrabalde, naturalmente na Igreja Paroquial de Santa

Maria, e no dia 29 de Janeiro visitou as comunidades do Campo Raso/A-dos-Crivos.

Monte Santos receberá N.ª S.ª do Cabo Espichel no dia 9 de Março, onde vai permanecer, durante a quaresma, no Mosteiro do Santíssimo Sacramento das Irmãs Clarissas e de onde regressa na noite Pascal de 23 de Abril à Igreja co-Paroquial de S. Miguel. A comunidade do Ral vai ter possibilidade de venerar N.ª S.ª do Cabo Espichel no dia 26 de Fevereiro. O Arrabalde voltará a recebê-La no dia 13 de Maio, na Igreja Paroquial de Santa Maria. Cabriz receberá a veneranda Imagem nos dias 20 de Maio e 10 de Julho. No primeiro daqueles dias realiza-se a bênção da imagem de S. Bento, padroeiro daquela comunidade.

Lourel voltará a recebê-La no dia 15 de Agosto. Na sede da paróquia haverá procissão, seguida de terço, este no jardim da Praça de D. Afonso V, no dia 27 de Maio.

A todos os leitores solicitamos que tomem conhecimento da programação mais pormenorizada dos eventos, quer

através do CRUZ ALTA, quer de outros meios de comunicação social e da leitura de desdobráveis e cartazes a editar, que vão ser distribuídos tendo em vista a divulgação das diferentes cerimónias religiosas e das actividades culturais e lúdicas.



Notícias dos Vicentinos

Conferência de S. Vicente de Paulo

Um ano de 2011 cheio de saúde e esperança são os votos de todos os Vicentinos e colaboradores desta obra.

É nosso propósito para este ano continuar com o desenvolvimento da obra encetada nos anos transactos, tendo presente os bons resultados do trabalho realizado em grupo que, sem dúvida, tornaram a vida dos nossos irmãos carecidos mais leve e alegre.

Aproveitamos este início de ano para dar a conhecer algumas acções por nós desenvolvidas, para que possam melhor compreender e, se possível, ajudar através das mais variadas maneiras, o nosso trabalho.

Na vida da Conferência existem vicentinos e colaboradores; os vicentinos, que fazem parte da Sociedade de S. Vicente de Paulo, comprometem-se a viver a caridade evangélica, trabalhando em contacto directo com as pessoas que vivem na miséria, idosos, abandonados, crianças e com todos aqueles que pontualmente estão a

viver momentos difíceis. A sua missão é de facultar, além do alimento para o corpo, a amizade, o carinho, a compreensão e o empenhamento na resolução de problemas, que sem essa ajuda, pareceriam sem solução.

Os colaboradores são todas as pessoas que não tendo qualquer vínculo, a não ser querer ajudar os que precisam, trabalham em colaboração directa com os vicentinos.

A actividade da Conferência de S. Pedro de Penaferrim é realizada em estreita cooperação com a sua Junta de Freguesia, a qual nos presta uma enorme ajuda. Também contamos com a assistência e o apoio sempre dedicado do nosso Pároco.

Estamos organizados em vários grupos, cuja acção se desenvolve pelas seguintes áreas:

- Visitas domiciliárias
- Recolha, divisão e distribuição do banco alimentar
- Recolha e divisão de roupas



- Atendimento personalizado
- Aulas de alfabetização
- Gestão e controle das participações em despesas de farmácia dos utentes

- Controle financeiro
- Secretariado
- Peditórios mensais
- Organização e realização de vendas para angariação de fundos
- Manufacturação de artigos vários destinados a venda e recolha de fundos

Animados com grande esperança e vontade de trabalhar para podermos ajudar todos os que de nós se aproximam, e que infelizmente são cada vez em maior número, continuamos a contar com a boa vontade de todos.

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: 21 924 34 79
2710-360 Sintra Email: geral@arti-sintra.pt

GÁS
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

FÁBRICA DAS VERDADEIRAS QUEIJADAS DA SAPA
Covil. Nº 508172187
A marca mais antiga Desde 1756
QUEIJADAS DA SAPA
CINTRA
Vista de Deus, 12
Tel. 21 923 6493
SINTRA PORTUGAL



Opinião
Guilherme Duarte

O Ano Bom

Em tempos tão longínquos que mal os recordo já, era vulgar as pessoas referirem-se ao Ano Novo como o Ano Bom. O termo caiu em desuso, já ninguém o utiliza e poucos serão os que hoje ainda se recordam dele. Passou a chamar-se simplesmente o Ano Novo, talvez porque as esperanças de que ele viesse mesmo a ser um ano bom se fossem progressivamente desvanecendo. Actualmente desejamos aos nossos familiares, amigos e até a pessoas com quem ocasionalmente nos cruzamos, um feliz Ano Novo, mas fazemo-lo cada vez mais por tradição e cada vez menos com convicção porque a experiência nos tem ensinado que cada ano que chega acaba por ser pior do que aquele que findou, realidade

a atingir níveis inaceitáveis e continuarão impunes, os pobres irão ficar cada vez mais pobres e os ricos cada vez mais ricos, nem sempre por meios legais, e o leque da desigualdade social continuará a alargar-se cada vez mais, possa vir a ser um ano feliz? Poderá o novo ano ser feliz para os portugueses quando eles se sentem deprimidos, andam descontentes e apreensivos quanto ao futuro? Quando não confiam já em nada nem em ninguém, andam zangados com a vida, com os outros e muitas vezes com eles próprios? Poderá trazer felicidade o novo ano quando se anunciam medidas que irão agravar ainda mais as condições de vida dos portugueses da classe média e das classes

dizem ser indispensáveis só serão suportados por aqueles que menos têm, enquanto quem tem a obrigação de dar o exemplo de contenção e de austeridade esbanja o dinheiro de todos nós em projectos megalómanos, em luxo, mordomias e ostentação? Acreditamos mesmo que nestas condições o novo ano pode vir a ser feliz? Apesar de tudo quanto acabei de afirmar eu acredito que sim.

Vai ser um ano difícil? Inevitavelmente. Vamos ter menos dinheiro no bolso? Quem vive do seu trabalho de certeza que sim. Os sistemas de educação, da saúde e da justiça vão continuar a deteriorar-se? Será que alguém duvida? Então que motivos temos nós para acreditar que o novo ano pode ser um ano mais feliz?

Poucos, para além da Fé e da certeza, que está nas nossas mãos a possibilidade de virar o rumo dos acontecimentos.

Temos que ser inteligentes e temos também que ser exigentes com aqueles que elegemos, ou elegermos, e a quem pagamos principalmente para NOS governar.

Se o fizermos poderemos voltar a sorrir e desejar, com convicção,

aos nossos familiares, amigos e pessoas com quem ocasionalmente nos cruzamos, um FELIZ ANO NOVO e, quem sabe, talvez voltemos a festejar como antigamente o ANO BOM.

Façamos a nossa parte que Deus se encarregará de fazer o resto.



que se tem vindo a acentuar nos últimos tempos e que promete agravar-se no ano de 2011.

Será que acreditamos mesmo que um ano em que o desemprego continuará a aumentar, a pobreza e a fome atingirão cada vez mais famílias, o número dos sem abrigo irá crescer, a marginalidade, a violência e a corrupção continuarão

mais desfavorecidas, quando o sistema de saúde se está a deteriorar, quando se facilitam os despedimentos e quando cada vez mais portugueses temem, já não pelo seu próprio futuro, mas pelo dos seus filhos e dos seus netos? Poderá o novo ano ser feliz quando a injustiça impera, a falta de vergonha se ri na nossa cara, nos agride e nos revolta e quando os sacrifícios que



Poesia

António Aleixo ESTE LIVRO QUE VOS DEIXO

*Sei que pareço um ladrão
Mas há muitos que eu conheço
Que não parecendo o que são
São aquilo que eu pareço.*

*Homem velho e mulher nova
Dão-me sempre a sensação
Do Inverno a entrar p'ra cova
Com a Primavera pela mão.*

*Ó sua descaradona
Tire a roupa da janela
Que essa camisa sem dona
Lembra-me a dona sem ela.*

*Porque a vida me empurrou,
Cai na lama e então...
Tomei-lhe a cor, mas não são
A lama que muitas são.*

*Quantas sedas aí vão,
Quantos brancos colarinhos,
São pedacinhos de pão
Roubados ao pobrezinhos*

*Julgando um dever cumprir
Sem descer no meu critério,
Digo verdades a rir
Aos que me mentem a sério.*

*Vós que lá do vosso Império
Prometeis um mundo novo,
Calai-vos, que pode o povo
Qu'rer um mundo novo a sério.*

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

OITO ANOS A TENTAR SERVIR A COMUNIDADE

E já lá vão oito. É verdade, o nosso Cruz Alta acabou de comemorar no passado dia 25 de Janeiro, o seu oitavo aniversário.

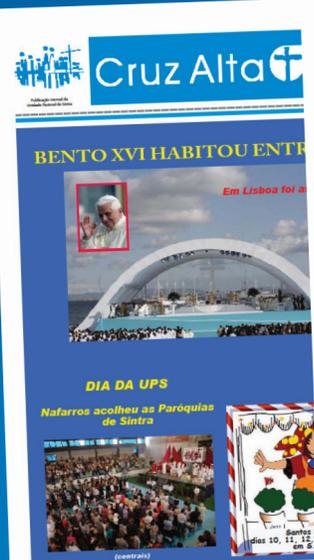
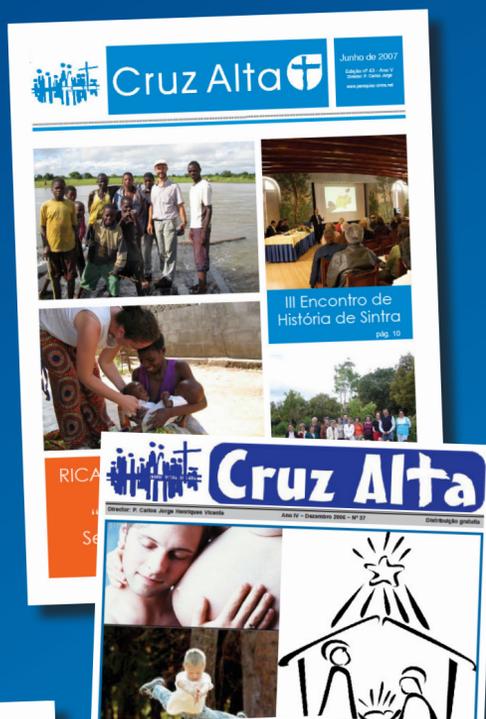
Oito anos na vida de uma pessoa são muito poucos. Oito anos na vida de um pequeno jornal com poucos recursos e grandes dificuldades financeiras é um "milagre". Poucos se atreveriam a pensar, quando o jornal saiu pela primeira vez, que viesse a ter um grande futuro. O dinheiro era, e é ainda, muito pouco, as pessoas que o faziam, eram, e são ainda hoje, simples amadores sem experiência e sem formação jornalística a trabalhar em regime de voluntariado. Uns sonhadores. Mas como dizia Fernando Pessoa, "Deus quer, o homem sonha, a obra nasce", e cresce, acrescentamos nós. É este o caso do nosso jornal, os homens sonharam, a obra nasceu e está a crescer, só porque Deus quer porque se fosse só pelo sonho ele provavelmente já se teria desvanecido há muito.

O Cruz Alta é hoje feito por um número reduzido de pessoas que mês após mês, com dificuldades mas com entusiasmo, trabalham para que no último fim de semana de cada mês ele esteja nas mãos dos nossos leitores. É com alegria que o distribuímos à porta das nossas igrejas mas é com tristeza que constatamos que algumas pessoas, poucas graças a Deus, não o aceitam e nos olham com indiferença e até um indisfarçável ar de superioridade e desprezo. A essas pessoas dizemos que aquele jornalinho que lhes oferecemos é modesto, sim senhor, mas é um jornal digno e que, por muito que lhes custe a acreditar, tem qualidade, mas principalmente foi feito com dedicação, espírito de serviço e amor, e não merece o desprezo de ninguém por muito importantes que essas pessoas julguem ser.

Um novo ano vai começar na vida do Cruz Alta e como sempre faremos um balanço daquilo que foi feito até agora, do que não foi feito e daquilo que é possível melhorar. A nossa missão é torná-lo cada vez melhor, porque maior, como nós gostaríamos que fosse, não vai ser possível tão depressa, a não ser que aumentem significativamente as receitas da publicidade e o número de colaboradores. Fica aqui o desafio. Nós continuamos a sonhar, estamos apenas à espera que Deus dê o seu aval. Entretanto estamos também à sua espera. Necessitamos de mais colaboradores e precisamos de mais publicidade. Deus provavelmente estará também à espera da sua resposta para nos conceder a luz verde necessária para darmos o tão desejado passo em frente.

Guilherme Duarte

Cruz Alta



23 DE JANEIRO DE 2011

CONSELHO PASTORAL

Realizou-se no passado dia 23 de Janeiro o Conselho Pastoral Paroquial, no salão da Igreja de S. Miguel. O tema em análise foi o desafio do Senhor Cardeal Patriarca para "Repensar juntos a Pastoral da Igreja em Portugal". Com a participação de 60 paroquianos, foi apresentado um video, do próprio Cardeal Patriarca, sobre a Carta Pastoral à Igreja de Lisboa "Nova Evangelização - Um desafio Pastoral".

Seguiu-se um workshop e aos presentes, reunidos em 9 grupos, foram distribuídas 3 questões para analisar e responder: 1) "Quais os métodos que hão-de ser seguidos para proclamar o Evangelho de molde a que a sua potência possa ser eficaz"? 2) "Até que ponto e como é que essa força evangélica está em condições de transformar verdadeiramente o homem deste nosso século"? 3) "O que é feito, em nossos dias, daquela energia escondida da Boa-Nova, susceptível de impressionar profundamente a consciência dos homens"?

No final, cada mesa apresentou as conclusões da sua análise, que seguidamente se resumem:

- | Questão 1) | Questão 2) | Questão 3) |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Sensibilizar a juventude, através da família, com o seu exemplo, para que sejam transmissores do Amor de Deus; Rua - Acções de rua para envolver a comunidade (oração, espectáculos,...); Jovens - Papel fundamental dos escuteiros junto das camadas jovens; Oração - Promover acções semelhantes às de Taizé, 3/4 vezes por ano; Ajudar a rezar, como base para conseguir o Ardor de Cristo; Comunicação - Jornal "Cruz Alta" sair para a comunidade exterior. Ligações com outros jornais da Diocese; Organização - (Ex: Banco Alimentar) Como funcionam? Que podemos aprender com elas? Testemunho - É fundamental; Introdução às leituras na Eucaristia para despertar a assembleia. Unidade - Importantíssimo. Aproveitar o dia da UPS, para desafiar todos os grupos para participarem com trabalhos específicos. | <ul style="list-style-type: none"> Passar um testemunho de fé, com o nosso exemplo; Família - A transformação começa dentro da família, onde somos responsáveis por fazer passar a mensagem de Cristo; Divulgação - Como Cristão, fazer chegar o Evangelho às escolas, locais de trabalho, ou qualquer outro local; Não deixar adormecer a força evangélica, virando a Igreja para fora, com actividades interessantes e cativantes; Empenhamento - Com o auxílio da oração, proclamar o Evangelho com o exemplo de vida exemplar; Eucaristia - Mais dinamismo e alegria nas Missas. Maior envolvimento e participação de todos. Proclamação da Palavra de forma mais simples; Sacramentos - Revalorizar os Sacramentos, com maior adesão individual; Cabe-nos a nós encontrar e reforçar o vigor da nossa Igreja. | <ul style="list-style-type: none"> Testemunho - A falta de um amor, nascido na relação com Jesus Cristo, o profundo conhecimento da sua mensagem, leva a que o nosso testemunho seja frágil e tantas vezes contraditório; Exemplo - Ajudar os que estão mais próximos; Saber viver aquilo em que acreditamos; Acolhimento - Para impressionar os outros e chamá-los; Formação - Imprescindível; Comunhão entre movimentos - Comunicar e trabalhar em conjunto; Consciência - De que somos Igreja, testemunhas de Cristo. É fundamental abrir o coração, para que Ele o transforme num coração igual ao Seu; Sentimos necessidade de ir ao encontro daqueles que estão perdidos e transmitir-lhes a força que Jesus nos dá, na Comunhão e na Palavra; Queremos contribuir para que no mundo haja mais Amor e Paz. |

Jornada Mundial da Juventude 2011 - 16 a 21 de Agosto



Foto Comentário
Guilherme Duarte

Continua encarniçada a caça à árvore em Sintra

Sintra e a árvore há muito que estão umbilicalmente ligadas. É impossível falar de Sintra sem falar de floresta. É verdade que há os palácios, o castelo, os palacetes e solares, e todo um riquíssimo património, nem sempre convenientemente conservado, mas não é possível imaginar Sintra sem o número infundável de tons de verde com que se veste.

É bom não esquecer que Sintra é hoje património mundial na categoria de paisagem cultural e deve esse título, em grande parte, à floresta. Seria de esperar que ela fosse respeitada por quem tem a obrigação de a preservar e defender. Mas não é só na serra que a árvore é rainha, também no interior das localidades, nas ruas, nos parques e nas quintas o arvoredo é um elemento fundamental para o embelezamento da nossa terra, para atenuar os efeitos nocivos da poluição automóvel e também para manter a faceta romântica da nossa terra. Sintra é a capital do romantismo e assim deve continuar a ser.

Infelizmente temos vindo a assistir nos últimos anos ao corte, apetece-me dizer, indiscriminado, de um número escandalosamente grande de árvores,



Estradas de Portugal a mandar abater algumas dezenas de plátanos em Colares. E porquê? Ao que vi escrito, muitas delas para facilitar a circulação rodoviária no local. Penso eu, e creio que todos concordarão comigo, que o trânsito ficaria bastante mais facilitado se o pavimento das

encontrei no blog RIO DAS MAÇÃS:

(<http://riodasmacas.blogspot.pt>),

o seguinte comunicado da Câmara Municipal de Sintra, que passo a transcrever com a devida vénia:

"A autarquia solicitou ao Instituto Superior de Agronomia a análise fitossanitária e de risco de ruptura de

algumas árvores a substituir, são: 10 choupos na Avenida do MFA e Largo D. Afonso V, na Portela; 8 diversas no talude do estacionamento junto ao Departamento de Urbanismo na Portela; e 6 tílias e 1 plátano na Estrada de Chão de Meninos. Os referidos relatórios encontram-se disponíveis para consulta, nas instalações da Divisão de Espaços Verdes, na Rua da Eiras, nº 34 em Mem Martins."

Espero que as árvores a abater sejam apenas as que constituem perigo

para pessoas e bens e que esses exemplares sejam substituídos de imediato por árvores novas.

Poderia ainda falar das polémicas podas que andam a ser feitas um pouco por todo o lado e que se assemelham mais a verdadeiras amputações, mas por falta de espaço vou deixar este assunto para outra oportunidade.

Cortar uma árvore é ferir Sintra. Cortar milhares considero um "genocídio".

<http://riodasmacas.blogspot.pt>

muitas delas centenárias, com a justificação de que estariam doentes e estariam em perigo de caírem. Nalguns casos é verdade, mas tenho verificado que muitos dos troncos das árvores abatidas estavam completamente sãos e não apresentavam qualquer indício de doença. Li em tempos que só na serra as árvores abatidas teriam ultrapassado largamente o milhar. Será verdade?

Agora foi o Instituto das

estradas estivesse em condições, as marcações estivessem bem visíveis e a sinalização fosse adequada! Essa sim é a competência do Instituto das Estradas de Portugal, e não cortar árvores centenárias. E já agora uma pergunta: as árvores que têm sido cortadas um pouco por toda a Sintra foram, ou irão ser substituídas por novas plantas? Estava capaz de apostar que não.

A propósito deste tema

mas árvores em Sintra. Na sequência dos relatórios elaborados por esta instituição e por razões de segurança de pessoas e bens, serão substituídas 25 árvores, entre Janeiro e Março.

As árvo-



Para os mais pequenos
Leonor Wemans

O porco de estimação

Era uma vez uma menina chamada Alice que tinha um porco de estimação. Um dia decidiu levar o porco para a escola. As outras crianças acharam muita graça e em breve começaram a pedir aos seus pais os mais variados animais de estimação.

E dia após dia, a sala de aula foi recebendo novos amigos. Primeiro um coelho, depois um gato, um hamster, um cão, um periquito... O único problema é que os animais não se entendiam e começaram a implicar uns com os outros. O gato da Mariana queria comer o hamster do João, o cão do André não parava de ladrar para o periquito da Mariana, e quando o Simão entrou na Sala com um macaco domesticado, o porco desatou a correr às voltas pela sala e a Professora ia desmaiando!



- Meninos esta sala não é um Jardim Zoológico!!!

Nesse dia foram todos mais cedo para casa, cada um guardar os animais nos respectivos abrigos. Mas como todos os meninos queriam continuar a levar algum animal para a escola, sentiam-se muito tristes e ficaram a tarde toda a pensar no assunto... e tiveram todos a mesma ideia!

No dia seguinte a professora abriu a boca de espanto quando entrou na sala e viu um aquário em cima de cada secretária...

- Vinte peixinhos bem comportados e silenciosos! - responderam os meninos com sorriso malicioso.

E a professora não pôde proibir mais nada...

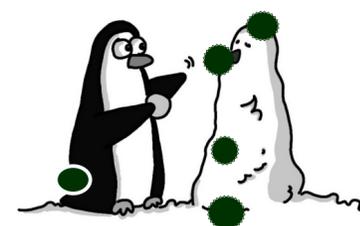
Faz um desenho sobre o teu animal de estimação

Tipo de animal: _____

Nome: _____

Idade: _____

Soluções do número anterior



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

Anedotas:

Porque é que existem camas elásticas no Pólo Norte?
Para o Urso Polar.

A professora dá um problema de matemática aos alunos:
- Um beduíno tem dois camelos, mais dez camelos, mais trinta camelos. Tiago isso faz...
- Faz uma grande nuvem de poeira!

- Truz-truz-truz!
- Quem é?
- É o homem invisível!
- Vá-se embora! Agora não posso vê-lo!

Descobre as 6 diferenças



Sudoku - puzzle

N.º40 -Fevereiro

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



Ajuda para a oração

"Lugar Sagrado"

Como é que rezo? Qual é a minha postura durante a oração? Os seres humanos são semelhantes e portanto...

não é de admirar que mesmo em culturas muito diferentes, haja um certo consenso sobre a preparação para a oração. John Callanan SJ resume esta sabedoria assim:

"Quando se preparar para rezar, primeiro tem que prestar atenção à respiração. Acalme-a. Sinta o ar passar pelas narinas. Inspire-o profundamente até encher o corpo e em seguida esvazio-o devagar expirando suavemente. Continue a respirar assim, devagar e profundamente, com a boca ligeiramente aberta, inspirando pelo nariz e expirando pela boca. Pense na sua mente como um lago cuja superfície, quando agitada pelos ventos de raiva e de desejo, não consegue reflectir o...

sol. Em oração, estamos a tentar encontrar um reflexo interior da bondade de Deus na nossa vida."



TOP 2010/2011
21h00 Salão da Igreja de S. Miguel
Próximos Encontros: 6 e 20 de Fevereiro
top.jovensdesintra@gmail.com

Farmácia Marrazes
Propriedade e Direcção Técnica de Dra. Célia Maria Simões Casinhas
Largo Afonso de Albuquerque, n.º 24 - Estrelita 2710-519 SINTRA
Tel.: 21 923 00 88 Fax: 21 910 50 45

Alfama
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 Fevereiro



A FAMÍLIA, FUNDAMENTO DA SOCIEDADE
Para que a identidade da família seja respeitada por todos e para que seja reconhecida a sua insubstituível contribuição em prol de toda a sociedade.
DOENÇA E TESTEMUNHO CRISTÃO
Para que, nas terras de missão em que o mais urgente é a luta contra a doença, as comunidades cristãs saibam testemunhar a presença de Cristo junto dos que sofrem.

Calendário Litúrgico em Fevereiro - Ano A

Table with 4 columns: Dia 6 - DOMINGO V DO TEMPO COMUM, Dia 13 - DOMINGO VI DO TEMPO COMUM, Dia 20 - DOMINGO VII DO TEMPO COMUM, Dia 27 - DOMINGO VIII DO TEMPO COMUM. Includes readings and prayers for each day.

TEMPO COMUM
No tempo comum, como nos demais tempos litúrgicos, damos continuidade à celebração do mistério de Cristo. Em cada domingo, fazemos memória dos relatos da vida pública de Jesus"



A Última Ceia - "Ajude-se a si mesmo"

Era o ano de 1494, a cidade era Milão, em Itália, Leonardo da Vinci deu uns passos para trás, contemplou o mural da Última Ceia que estava a pintar, e suspirou.

Estava completo, com excepção das figuras de Cristo e de Judas. Onde encontrarei um semblante tão inocente e sublime que verdadeiramente represente Jesus? E onde encontrarei um rosto tão endurecido pelo pecado e engano, que possa representar Judas Iscariotes? - Reflectiu ele.

Certa manhã, no grupo coral de uma capelinha, Leonardo viu um jovem com

um rosto tão inocente e sublime, que concluiu ter encontrado o seu modelo para Jesus.

Durante vários dias o rapaz posou para o grande artista. Quando a figura de Jesus ficou concluída, o jovem olhou para a pintura.

- Impressionante, não é? - Disse o rapaz. - Como eu gostaria de ser mesmo semelhante a Ele!

- Você pode - respondeu Leonardo - Simplesmente siga o Seu exemplo.

Mas a obra-de-arte não estava concluída. Faltava ainda a figura de Judas.

Leonardo caminhou pelas ruas da cidade à procura de uma face marcada pelas

linhas da amargura e do remorso. Não encontrava nenhum rosto para servir de modelo a Judas.

Passaram-se os anos e o mural continuava por acabar. Então, certa noite, no ano de 1498, Leonardo voltava para casa, quando foi abordado por um pedinte.

Ao olhar para o rosto do homem maltrapilho, viu olhos inteligentes mas enevoados pelo remorso, e uma fronte marcada por anos de iniquidade.

Acompanhe-me - disse Leonardo, com agitação. Vou dar-lhe alimento e cama por esta noite. Preciso pintar uma figura tendo-o como modelo. Pago bem.



Na manhã seguinte, o rude e maltrapilho mendigo sentou-se, enquanto Leonardo lhe pintava a face na forma de Judas. Terminado o trabalho, o mendigo contemplou a pintura pronta. Uma lágrima rolou-lhe pelo rosto.

Chorou ele. - Sou a mesma pessoa que serviu de modelo para o seu Cristo, há uns anos atrás. Quem me dera que eu tivesse seguido o seu conselho...

Não me reconhece? -

SERVIÇO LITÚRGICO DE 31 DE JANEIRO A 27 DE FEVEREIRO
Table with 4 columns: Dia 10 - Quinta-feira, Dia 11 - Sexta-feira - Dia Mundial do Doente, Dia 12 - Sábado, Dia 13 - Domingo VI do Tempo Comum, Dia 14 - Segunda-feira, Dia 15 - Terça-feira, Dia 16 - Quarta-feira, Dia 17 - Quinta-feira, Dia 18 - Sexta-feira, Dia 19 - Sábado, Dia 20 - Domingo VII do Tempo Comum, Dia 21 - Segunda-feira, Dia 22 - Terça-feira - Cadeira de S. Pedro, Dia 23 - Quarta-feira, Dia 24 - Quinta-feira, Dia 25 - Sexta-feira, Dia 26 - Sábado, Dia 27 - Domingo VIII do Tempo Comum.

Palavras para ler e sentir

Maria Joao Bettencourt

Em que ponto acaba apenas a amizade e começa o amor? Como se separa a amiga, da mulher e da amante? Quando a amiga é chamada, onde se guarda a mulher? Quando a mulher é precisa, como se acalma a amante?

Será a amizade o mais poderoso de todos os sentimentos, o que está na base de todos os outros? Será antes o amor que tudo envolve que a protege? E o desejo, não será ele capaz de destronar o amor e a amizade, com a sua falta de controlo, a sua voluntariedade, a sua impetuosidade?

A amizade são dois, o amor pode ser só um.

Na amizade dá-se tanto como se recebe, ou não seria amizade.

No amor dá-se mesmo que não se receba.

Não será o correcto, dirão muitos, mas no amor não há certo nem errado. Acontece.

Escolhemos os amigos, não se escolhe quem se ama.

E a amante, essa aguarda, escondida nas sombras de quem ama. Aguarda o seu momento, aquele em que nem a amiga nem a mulher poderão nada contra a sua beleza.

Entre a amizade e o amor,

considero o amor o sentimento supremo e não consigo dar outra razão que não seja o simples facto de não nos dar escolha. É impossível lutar contra ele - ele chega, instala-se e fica, por quanto tempo ele quiser. Pode ir embora de repente, sem aviso prévio, ou pode avisar enviando pequenos sinais, a que costumamos dar o nome de "rotina", "falta de tempo", "distância", "cansaço", "problemas financeiros" ou outros. Tal como fez para entrar, o amor não pede licença para partir. Não existe domínio possível. O amor atrapalha-nos o raciocínio, baralha-nos as ideias, faz-nos ver coisas que mais ninguém vê e ouvir aquilo que para os outros é imperceptível. Altera as cores do nosso mundo, cobrindo tudo de tons vivos e brilhantes. Quase um estado de alucinação.

Quando sentimos que nos roubam o amor, tudo parece deixar de fazer sentido. Perde-se a alucinação e volta-se ao "normal" (quem aqui tem lido os meus pequenos textos sabe que "normal" é palavra, estado ou designação, que abomino), querendo com isto dizer que voltamos a existir apenas, porque unicamente o amor nos concede o privilégio de viver.

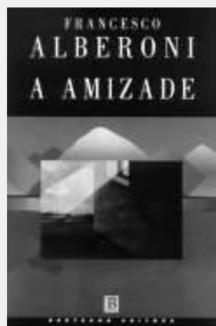
Apenas o amor é capaz de nos fazer esquecer de nós, para lembrarmos quem amamos.

Apenas a mulher que ama, tem o poder de acalmar a amante e recolher-se também ela, para que a amiga permaneça.

Embora todas façam parte deste Universo, a Mulher tem morada na Lua, a Amiga caminha na Terra e a Amante passeia-se nas Estrelas.

A Amizade De Francesco Alberoni

A amizade é a única relação afectiva que não admite sentimentos opostos. Quando nos apaixonamos podemos mesmo odiar a pessoa amada. A amizade exige que nada seja posto em causa, o sentimento tem de ser permanente ou irá acabar por desaparecer. Os amigos vivem de encontros enquanto quem se ama quer uma permanência contínua. Explicar este sentimento é o que Francesco Alberoni consegue fazer neste livro, de uma forma clara e bela.



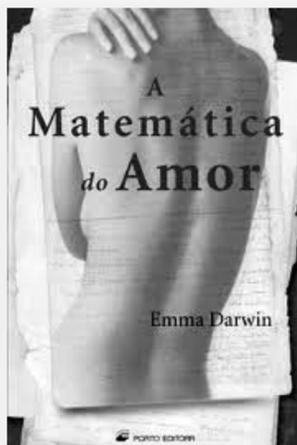
A Matemática do Amor De Emma Darwin

Neste livro soma-se o arrebatamento da paixão, multiplica-se a força do amor e subtrai-se a dor de uma perda.

Em 1819, Stephan Fairhurst, um veterano de guerra, deseja agora apenas a paz. De regresso a casa, decide esquecer os horrores da guerra e lembrar o amor que perdeu.

Mas sem que o desejasse, uma amizade pode vestir-se de amor e trazer com ela todos os fantasmas do passado.

Em 1976, uma adolescente pensa apenas em divertir-se. Mas Anna é enviada para longe nas férias de Verão. No campo onde não conhece ninguém, envolve-se com Theo, um fotógrafo de guerra exilado, e o homem a quem a casa pertencera cento e cinquenta anos antes - Stephen Fairhurst.



Agenda Cultural

Guilherme Duarte

- Dias 4 e 5 de Fevereiro às 22:00 -

"OS MAIAS" de Eça de Queirós, pela Éter- Produção Cultural. Uma adaptação dramaturgical de Miguel Real e Filomena Oliveira que assina também a encenação.

- Dia 12 de Fevereiro às 21:00 -

"RIGOLETTO" de Giuseppe Verdi, pelo Teatro Nacional de Ópera da Moldávia.

- Dia 18 de Fevereiro às 22:00 -

A Companhia Portuguesa de Bailado Contemporâneo apresenta "EDZER" (estreia absoluta) e "CHERCHÉ, TROUVÉ, PERDU".

- Dia 25 de Fevereiro às 22:00 -

Lúcia Moniz apresenta o seu novo disco.

- Dia 26 de Fevereiro às 21:30 -

"A JUBILEE" de Anton Chekov, pelo The Lisbon Players (espectáculo interpretado em inglês e sem legendagem).

O Grupo de Teatro "The Lisbon Players" que há mais de 60 anos apresenta um vasto repertório de peças em inglês ao público lisboeta, visita agora Sintra com esta divertida peça.



Falando de Cinema

Guilherme Duarte

FILME EM DESTAQUE: "O TURISTA"

Realizador: Florian Henckel von Donnersmarck

Intérpretes: Angelina Jolie; Johnny Depp; Paul Bettany; Timothy Dalton; Steven Berkoff

Género: Drama/Thriller

Idade: M/12 anos

Duração: 103m

Este filme "O Turista", é uma autêntica caixinha de surpresas que durante mais de hora e meia diverte o espectador com um interessante jogo do tipo do gato e do rato. Nem tudo o que parece é neste "remake", bastante bem conseguido, do filme francês de Jérôme Saille, "Anthony Zimmer - A Caçada". Uma história interessante, uma mulher lindíssima (Angelina Jolie no papel de Elise - Clifton Ward), um turista, (Johnny Depp na pele de Frank Tupelo, um professor de matemática que vem à Europa em férias para esquecer um desgosto de amor), um roubo milionário, um ladrão misterioso, a Interpol e um grupo de mafiosos, são os ingredientes bem picantes deste saborosíssimo cozinhado que Florian Henckel von Donnersmarck preparou para nós.

Nesta excelente comédia policial não falta acção, "charme", suspense e uma boa dose de humor, tudo isto tendo como pano de fundo os belos cenários de Paris e Veneza, cidades onde se desenrola esta história que gira sobre um roubo audacioso e a perseguição da polícia que procura desesperadamente o gatuno depois de lhe ter perdido o rasto e o rosto, cujos traços fisionómicos foram totalmente alterados após várias operações plásticas que o tornaram irreconhecível. O único trunfo de que dispõem é Elise, a amante do larápico, que eles mantêm permanentemente sob vigilância, na esperança de que ela os conduza até ao alvo das suas buscas. Sabendo que está a ser seguida Elise não se perturba e diverte-se a trocar as voltas aos polícias, mas o que ela desconhe-



ce, e os polícias também, é que um grupo de mafiosos ao serviço do homem que foi roubado, também a perseguem no intuito de deitar a mão ao autor do roubo. Os contactos com o amante são feitos através de pequenos recados escritos em pedaços de papel que ela vai recebendo ao longo do seu percurso. Instruída para procurar e se fazer acompanhar por um homem que possa ludibriar os perseguidores fazendo-os acreditar que essa é a pessoa que eles desesperadamente procuram, Elise segue à risca as instruções que vai recebendo, e no comboio que a levará a Veneza aproxima-se de um jovem que viaja sozinho e que se apresenta como um turista americano em viagem pela Europa para recuperar de um desgosto amoroso. O truque resulta na perfeição, ou não fosse Elise perita na arte da mistificação e da sedução, e Frank Tupelo passa então a ser o alvo de polícias e mafiosos. Daí até final, o americano não tem descanso e por várias vezes está à beira

de ser capturado pelos seus perseguidores, acabando sempre por ser "milagrosamente" salvo por Elise que aparece nos últimos instantes para o livrar de sarilhos em fugas espectaculares através dos canais de Veneza.

À medida que o filme se aproxima do final o mistério adensa-se, o perigo aumenta, as dúvidas consolidam-se. Frank Tupelo inesperadamente ganha um protagonismo até aí insuspeitado. Afinal quem será esse homem que afirma ser um professor de matemática americano em viagem de turismo pela Europa? Elise não tem dúvidas e ela não é uma mulher que possa ser facilmente enganada. As cenas finais são uma sucessão alucinante de surpresas. Elise, Frank, os polícias e os mafiosos convergem todos para o mesmo local. É ali que se encontra o cofre onde, presumivelmente se encontra a fortuna roubada. Finalmente ela está ali à distância da porta de um cofre. Há no entanto um "pequeno" problema para resolver, antes de lhe deitarem a mão: o código, que apenas é do conhecimento do ladrão. O confronto final entre todos os intervenientes desta trama precipita a solução do caso. Entretanto nas imediações do palacete onde se encontram o cofre e os principais protagonistas da história, a polícia prende um homem na convicção de terem finalmente encontrado, e detido, o autor do roubo. Interrogado afirma ser apenas um simples turista em visita a Veneza. Afinal quem é quem em todo este imbróglio?



Cruz Alta

ASSOCIAÇÃO CULTURAL CRISTÁ DE SINTRA

Av.º 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;
Zé Pedro Salema; António Luis Leitão;
Miguel Forjaz; Diac. António Costa;
Leonor Wemans; Madalena Duarte;
Maria João Bettencourt; Guilherme Duarte;
Rui Antunes;

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



PIRIQUITA
R. das Padarias, 1
2710-603 SINTRA
Telf.: 21 923 06 26 / Fax: 21 923 24 99

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



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



PEQUENAS HISTÓRIAS

Leonor Wemans



Pequenos Escritores

Madalena Duarte 9 anos

A Menina e o Ouriço Cacheiro

Era uma vez uma menina chamada Mariana que adorava castanhas, por isso, numa tarde de pouco vento, foi à rua procurar ouriços.

A Mariana adorava as castanhas maiores e logo encontrou uma castanha muito, muito grande e apanhou-a, mas picou-se. Largou o ouriço e olhou para o dedo.

- Não é nada de especial – pensou ela para si mesma.

Então a Mariana pegou no ouriço e, para além de se picar, meteu-o no cesto:

- Pronto, agora és minha – disse a Mariana com um olhar apetitoso – Vou assar-te em casa e comer-te. Vais-me saber muito bem.

Então a Mariana voltou para casa muito orgulhosa de si, por ter consigo aquele ouriço tão grande.

Assim que a Mariana começou a assar ouviu um barulho na frigideira que a fez dar um salto de susto:

- Então, o que me estás a fazer? Estás a magoar-me!

- O quê? Um ouriço que fala?

- Eu não sou um ouriço, sou um ouriço-cacheiro – disse o ouriço-cacheiro desenhando-se.

- Desculpa, não sabia – disse a Mariana.

Então o ouriço-cacheiro saltou da frigideira e tentou picar-lhe os pés mas a pobre

menina trancou-se no seu quarto e o ouriço-cacheiro rebolou até à porta, mas nada. Então ele começou a explorar a casa até que deu de caras com um cão. Então o ouriço-cacheiro começou a fugir e o cão atrás dele e, não reparando nos estragos que estava a fazer, continuou a correr.

A mãe da Mariana chegou a casa e o cão, com medo do ralhete, fugiu para a casota.

O ouriço-cacheiro tentou fugir mas não conseguiu.

A mãe da Mariana, que se chamava Margarida, era pintora e encontrou a sua tela rasgada e culpou o ouriço-cacheiro que estava cheio de tinta.

Depois a Mariana destrancou-se ouvindo os berros da mãe.

- A culpa foi minha mãe! Fui eu que o trouxe. Ralhe-me a mim, ainda mais está a ralar com um ouriço-cacheiro, não vale a pena.

-Ouve-a! Ela é sincera-disse o ouriço-cacheiro, com medo do que a mãe da Mariana, a Margarida, lhe pudesse fazer.

-Eu levo-o de novo para o seu habitat natural.

E assim o fez, levou-o para a floresta dizendo-lhe:

- Porta-te bem, não te portes como te portaste em minha casa. Não te irás dar bem.



E, assim, a Mariana acordou, e reparou que tudo não tinha passado de um sonho.

A FUNERÁRIA
São João das Lampas

QUINTINO E MORAIS

25 Anos

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 40ATENDIMENTO
PERMANENTE

808 201 500

Brevemente
na Terrugem

www.funerariaquintinoemoraais.pt • E-mail: quintinoemoraais@mail.telepac.pt