



Distribuição Gratuita

# Cruz Alta

Março 2011

Edição nº 82 - Ano IX  
Director: P. António Ramires

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

## QUARESMA 2011



FELIZ PRIMAVERA



**V**oltarmos-nos para Deus! É verdade que, no mundo ocidental, tornou-se difícil, para algumas pessoas, acreditar em Deus. Elas vêem a existência de Deus como um limite à sua liberdade. Pensam que devem lutar sozinhas para construir a sua vida.

Parece-lhes inconcebível que Deus os acompanhe.

No ano passado, fui visitar os nossos irmãos que vivem na Coreia há trinta anos. Durante o caminho, acompanhado por outro irmão, estive em encontros de jovens em vários países asiáticos. O que me marcou na Ásia foi o facto de a oração parecer natural. Nas diferentes religiões, as pessoas têm espontaneamente na oração uma atitude de respeito, ou mesmo de adoração.

Como renovar uma vida interior descobrindo e voltando sempre de novo a descobrir uma relação pessoal com Deus? Há em todos nós uma sede de infinito. Deus criou-nos com este desejo de um absoluto. Deixemos viver em nós esta aspiração!

Se, por vezes, caminhamos de noite ou se atravessamos como que um deserto, não é para seguirmos um ideal. Seguimos uma pessoa: Cristo. Não estamos sozinhos, ele vai à nossa frente. Segui-lo implica um combate interior, com decisões a tomar, com fidelidades de toda uma vida. Neste combate, não nos apoiamos sobre as nossas próprias forças, mas abandonamo-nos à sua presença. O caminho não está traçado de antemão, implica também acolher surpresas, criar com o inesperado.

A Quaresma é um tempo que nos convida à partilha. Leva-nos a pressentir que não nos sentiremos realizados se não consentirmos a renúncias. Renúncias feitas por amor. Quando, noutra ocasião, Jesus se encontrava no deserto, cheio de compaixão por aqueles que o tinham seguido, multiplica cinco pães e dois peixes para alimentar cada pessoa. Que sinais de partilha podemos nós realizar?

*"in Mensagem Quaresmal do Irmão Alois de Taizé"*



**Editorial**  
Zé Pedro Salema

## O Pecado

Faz todo o sentido dizer a este nosso mundo que existe pecado no nosso modo de viver, tal como fizeram os profetas. O pecado está no coração de cada homem e, portanto, também no meu coração.

E o que Deus espera de mim, é que eu O deixe transformar o meu coração de pedra em coração de carne. Desta forma, com a ajuda do Espírito Santo, poderei transmitir à minha volta, no mundo que me rodeia, a experiência do Cristo que habita em mim.

E a Sua misericórdia, capaz de transformar a minha faceta de maldade, em bondade. Se eu tiver fé, e deixar que a graça de Deus me envolva, certamente que poderei contribuir para tornar este mundo um pouco mais santo. Só Deus pode tornar o Homem sensível ao pecado. E conta comigo, com cada um de nós, para o ajudarmos nesta missão.

“Onde o pecado abunda, a graça super-abunda” – No



nosso dia-a-dia, estamos constantemente a afastar-nos de Deus, pois achamo-nos auto-suficientes, e não lhe pedimos ajuda. Por isso caímos tantas vezes em pecado. E a relação que temos com Deus vai-se deteriorando. Tomamos consciência disso e sofremos! Nestas alturas, se tivermos um pouco de fé, podemos sentir a grandeza da sua misericórdia e o amor que tem por nós. Inunda-nos da Sua graça e transborda o nosso coração de alegria.

Esta alegria com que o amor infinito de Deus nos envolve, é contagiante e não podemos guardá-la apenas para nós. Se eu tenho luz dentro de mim, Deus espera que eu ilumine também, que deixe a Sua luz passar através de mim. ■



**Os Nossos Padres**  
P. António Ramires

## Viver a Quaresma

“Guardai-vos de fazer as vossas boas obras diante dos homens, para serdes vistos por eles” (Mt 6, 1a)

Para o povo judeu as “boas obras” referiam-se às atitudes e práticas que cada um devia tomar frente a Deus, ao próximo e a si mesmo. No que se refere ao próximo, ter uma atitude de bondade era ter o hábito de dar esmolas; frente a Deus, fazer oração; diante de si mesmo, fazer jejum. Porém, nenhum destes actos agradava a Deus e os fazia pessoas melhores se não fossem autênticos e espontâneos. De contrário o que imperaria seria a hipocrisia, o “fazer para aparecer”.

Hoje é nosso dever, como comunidade cristã, enxergar e constatar quais os verdadeiros sentidos dessas “boas obras”. A esmola, mais do que o acto de dar dinheiro, deve ser sinal de partilha, de fraternidade e de justiça; numa atitude de humildade e compaixão, e não numa pers-

pectiva de vaidade de quem a promove. Ora, se não for assim, como nos apresentaremos diante de Deus a fazer a nossa oração? A pessoa bondosa, na sua oração, deve reconhecer-se como criatura humilde frente Àquele que é Absoluto. Deus espera que a nossa oração reflecta aquilo que somos e temos, com as nossas fraquezas, limitações e também com a nossa esperança de construirmos um mundo melhor.

Para sermos firmes nesse ideal de busca de um mundo melhor é preciso abrir o coração, ir além dos limites, alargando os horizontes em vista de novas realizações para a vida. E, para que isso aconteça, é necessário que ultrapassemos os nossos desejos e vontades imediatas e egoístas. Aí sim podemos dizer que a prática do jejum é autêntica e agrada a Deus.

Por fim, como é bom tomarmos consciência de que a gratuidade do nosso cora-



ção é dom de Deus, e que esse dom deve-nos remeter à autenticidade e às acções concretas que vão além das simples práticas piedosas e normativas. Jesus quer que nossas “boas obras” revelem o que verdadeiramente somos, e não o que aparentamos ser!

Deixemos que o Senhor nos inspire com o seu Espírito, para que sejamos autênticos na vivência desta Quaresma, e que sua gratuidade inunde os nossos corações para sermos pessoas melhores e mais felizes. ■



**A Melhor Parte**  
Diácono João Jerónimo

## Sê aquilo que és

Fomos desafiados pelo nosso Patriarca, D. José Policarpo, na sua última carta, a debruçarmo-nos sobre a nova ou a renovada Evangelização.

Este tema é deveras apaixonante. É mais do que o estudo, mais do que a teologia, muito mais que a forma de apresentar ou de acolher a Igreja.

É o desafio de olharmos o nosso interior, é questionarmos: O que somos!

De que somos feitos!

O que somos na história dos homens, quais são as nossas tendências ou nosso modo de pensar, de actuar. Enfim, todo o nosso ser.

É isto que me faz pensar, e que me desafia.

Dúvidas? Todos nós as

temos. Mas basta olhar para a cruz, sinal mais de vida e entrega, por mim e por ti. Este Cristo morreu porque me ama porque te ama.

Sim, apaixonei-me por um crucificado, por um rejeitado, ontem e hoje. Por isso tantas vezes sinto na pele a voz da sociedade que renega o Filho do Homem. Mas Ele, o meu Amado, do alto da Sua cruz, pergunta-me: Tu, amas-me? Tu amas-me? Amas-me de verdade?! Até que ponto me amas?! Gastas-te ao serviço do Amor?

O Amor leva à transformação, à transformação do nosso coração, da nossa mente e é de apaixonados que se faz a poesia e se canta o amor.

É de apaixonados que se faz o anúncio do Evangelho com a alegria de ser pertença. Com a alegria do que os apaixonados sentem. Tudo é

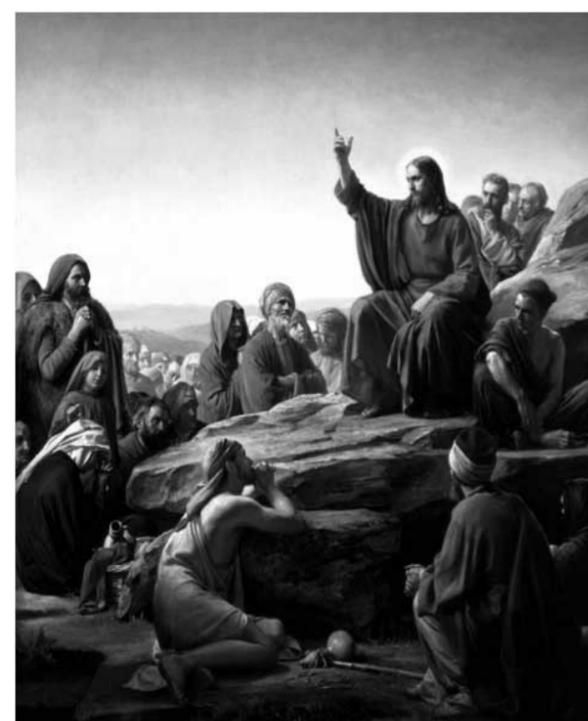
novidade, tudo é alegria, nada é impossível, pois falamos da nossa relação, do nosso amor a Cristo e à Sua Igreja.

Sim, só o Amor pode anunciar. Sim, só o Amor convence. Como fizeram os Seus Apóstolos e tantos e tantas que nos precederam na Fé. Muitos deram a vida por este Amor.

Somos frágeis, sentimos que o mundo é voraz, que nos engole, mas onde está a nossa fé? Onde está a confiança no Espírito Santo?

Ficamos parados, hesitantes em nos lançarmos para o mundo. Com tanta hesitação que não vemos que Cristo já tomou a nossa dianteira. Mais uma vez o deixamos só.

Ele, que é a Luz do Mundo, continua a anunciar o Evangelho do Reino, o Reino que já é presente, que pode-



mos tocar, que podemos sentir a sua força, o seu calor.

É tempo de assumirmos a nossa condição, de sermos aquilo que somos, Filhos de

Deus, apaixonados por Cristo. Se assim procedermos, faremos com que a sociedade se questione e diga “Olhai, como eles se amam!?” ■

 **A vida na UPS**  
Irmã Josefina Pires

## A Missão das Irmãs Doroteias no Linhó

Um pouco de história...

Conta a história que as primeiras Irmãs Doroteias vieram para a Penha Longa em 1907 por lhes ter sido confiada a orientação de um Asilo-Escola. Com a Revolução de 1910 as Irmãs tiveram de sair e passados alguns anos, em 1952 regressaram para esta casa onde actualmente nos encontramos para se dedicarem à missão de formar e ensinar, ao trabalho apostólico com as catequeses, nas visitas às famílias como no apoio frequente atendendo a todas as situações de carência e necessidade...

- E hoje, o que fazem as Irmãs Doroteias no Linhó?

Continuamos a realizar a missão de Educar segundo a Pedagogia de Santa Paula Frassinetti, de um modo simples e familiar, à luz dos valores do Evangelho.

•A nossa Missão de Educadoras concretiza-se junto das crianças do Jardim de Infância com a colaboração de profissionais leigos preparados também, segundo o Carisma da Congregação das Irmãs de Santa Doroteia, dos valores do Evangelho e das Ciências da Educação. Como dizia a nossa Fundadora Paula Frassinetti: "Educar com firmeza e suavidade nos modos e nas palavras" e "recomendo que se dê aos alunos uma educação sólida e não superficial".

•Na Pastoral Paroquial



fazemos Catequese aos Sábados e Domingos, em colaboração com a Unidade Pastoral de Sintra, ajudando as crianças e jovens a despertar para o sentido da entrega de si aos outros na gratuidade e serviço com sentido de Comunidade – Povo de Deus. A Eucaristia Dominical às 12 horas aberta a todos é animada e participada por toda a Comunidade Paroquial.

•Casa de Espiritualidade Paula Frassinetti – É um espaço aberto a todas as pessoas que desejam fazer um tempo de paragem na rotina do quotidiano, para aprofundar a sua Formação humana, espiritual e social.

- Oferece propostas de in-

terioridade, silêncio e oração na linha da Espiritualidade Inaciana/Doroteia.

- Acolhe iniciativas promovidas por outros Grupos.

Por isso, ao longo do ano passam por esta casa muitos e muitas que sentem a necessidade de se encontrar com Deus, consigo mesmos, com os outros e com a natureza.

•O espaço exterior, rico na sua amplitude e beleza, proporciona actividades ao ar livre como acampamentos e outras actividades para grupos, que muito o têm apreciado e dele usufruído.

•A Comunidade religiosa é numerosa mas na sua maioria já com uma longa experiência

de vida e algumas a precisar dos cuidados de quem carinhosamente se ocupa e se dá

diariamente com generosidade, que são as nossas colaboradoras. Todas nos sentimos chamadas a renovar cada dia a nossa entrega a Deus no serviço a todos aqueles a quem servimos, educamos e com quem colaboramos.

O nosso sentido missionário faz-nos estar abertas e atentas às diferentes realidades que o mundo de hoje nos impõe para sermos agentes da "transformação do mundo na grande Família de Deus" construída na "justiça e fraternidade universal".

Na nossa casa acolhemos todos com alegria, simplicidade e sentido de família.

•Queremos também deixar o desafio a jovens que queiram visitar-nos e porque não, fazer alguma experiência de voluntariado dando um pouco do seu tempo para estar...



PAULA FRASSINETTI (1809-1882)  
Virgem  
Fundadora da Congregação de Santa Doroteia

**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 • Industrias • Moradias • 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 agricultores.

VEDAÇÕES • REDES • ARAMES • POSTES



## A Saúde oral na Terceira idade

Dra. Ludmila Martins - Médica Dentista Centro Clinco de Sta. Cruz - Sintra

Nesta série de artigos que nos propomos partilhar convosco iremos abordar vários temas relacionados com a saúde dentária e com a sua importância para a boa mastigação dos alimentos, para a estética, a auto estima e a aceitação social, para recuperar ou melhorar a fonética e para reduzir algum tipo de enxaquecas ou dores nas articulações maxilares que têm muitas vezes como causa problemas relacionados com a dentição natural ou a prótese dentária.

Com uma esperança de vida cada vez mais longa, existem hoje em Portugal, bem como nos países ditos desenvolvidos, um número cada vez maior de pessoas que chegam a idades acima dos 80 anos. Estes indivíduos, umas vezes completamente autónomos e outras vezes dependentes de terceiros para a sua alimentação e higiene pessoal, necessitam de uma higiene oral cuidada, de modo a poder preservar os seus dentes e, no caso de serem portadores de próteses removíveis, de as manter em boas condições.

Assim, podemos identificar algumas estratégias para ajudar a população em geral, e os mais idosos, para que consigam com mais comodi-

dade e eficácia a sua higiene oral. É indispensável a utilização de uma escova de dentes e pasta. A escovagem deve ser feita por fora, por dentro e por cima dos dentes e principalmente entre os mesmos, pois é nesses espaços que se acumulam mais alimentos que trazem inflamação e possíveis cáries. Esta escovagem deveria ser efectuada sempre após as refeições. No entanto, a escovagem mais importante e que não deve ser descurada é antes do deitar, porque é durante a noite que a acumulação de alimentos junto aos dentes associada a uma diminuição da produção de saliva, nas horas de descanso, aumenta o risco de desenvolvimento da cárie dentária, assim como da doença periodontal e a consequente mobilidade dentária. Nas idades mais avançadas a falta de saliva muitas vezes é também derivada da medicação. A escovagem da língua também é fundamental pois nela se acumulam várias bactérias que poderão causar diversos problemas de saúde.

Por outro lado, se usa uma prótese removível, salvo indicação terapêutica do seu médico, esta deve ser sempre retirada da boca durante a noite, para que as zonas onde a prótese assenta possam

descansar e "respirar". As próteses devem estar adaptadas aos tecidos e os adesivos, à venda no mercado e bastante utilizados por muitos portado-



res de próteses removíveis, são apenas auxiliares de retenção não devendo ser substituídos por uma manutenção e uma adaptação periódica feita pelos técnicos de saúde. Ainda em relação às próteses, deve escová-las sempre sobre um lavatório cheio de água, ou por cima de uma toalha, evitando assim que, no caso de caírem, elas se partam. Apesar da existência, no mercado, de escovas próprias para próteses, qualquer outra escova poderá fazer o mesmo efeito, e no caso das próteses e em tempo de crise, até o saudoso sabão azul pode ser usado para a sua limpeza.

Exemplos felizes de alguns portugueses, reconhecidos a nível mundial e que mantêm ou mantiveram até muito tarde uma boa saúde.

## 3º Aniversário da Adoração Nocturna

10 de Março de 2011  
Quinta-feira da Quaresma

Horário:

21:30 h - Missa de Acção de Graças.

22:30 h - Adoração Solene ao SSmº. Sacramento.

24:00 h - Adoração silenciosa / pessoal.

01:00 h - Terço da Divina Misericórdia  
em união com o servo de Deus  
João Paulo II.

02:00 h - Meditação da VIA-SACRA.

04:00 h - Terço a Nª. Sª. em união com a Beata Jacinta /  
aniversário  
do nascimento.

06:00 h - Encerramento solenizado.

Local: Convento das Irmãs Clarissas.

R. de Santa Clara (Estrada de Monte Santos para a Várzea)



Consultadoria e Projectos Engenharia Lda

### Microgeração

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

[www.sintra2001.pt](http://www.sintra2001.pt) - [info@sintra2001.pt](mailto:info@sintra2001.pt)

Tlf: 21 910 5115 – Fax: 21 910 5114

Rua Camara Pestana, Edifício Sintra LJ 12 – 2710-546 Sintra  
(Galeria Comercial, junto à Igreja de São Miguel)

Alvará INCI: 60495




**Estamos Presentes na sua segurança**

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

Em casa ou no seu negócio,  
consulte-nos.

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



## Consultório Médico

Miguel Forjaz, Médico

### VERTIGEM

Entende-se por vertigem uma falsa sensação de movimento ou de rotação ou na impressão que tudo à volta se move ou gira, como que uma ilusão do movimento. É acompanhada, geralmente, mas nem sempre, de náuseas ou perda de equilíbrio.

Pode ser momentânea, ou pode durar horas, dias, ou mesmo algumas semanas. A sensação de vertigem pode melhorar em repouso, embora se possa manter mesmo quando o doente permanece imóvel e deitado.

#### CAUSAS

O ouvido interno ou labirinto congrega as funções da audição e do equilíbrio, e encontra-se incrustado no osso temporal, um dos ossos do crânio. Os órgãos do equilíbrio, constituídos pelos canais semicirculares

situados no ouvido interno, têm ligações nervosas com áreas específicas do cérebro. A causa da vertigem pode estar no próprio ouvido interno, concretamente nos canais semicirculares, nessas conexões com o cérebro, ou no próprio cérebro, na sua região posterior.

São várias as situações que podem causar perturbação no ouvido interno. Por exemplo, a vertigem paroxística benigna postural, que parece dever-se à acumulação de cálcio num dos canais semicirculares, é frequente, e não tem importância clínica. Surge de repente, tem uma curta duração de alguns segundos, e é desencadeada geralmente com a mudança de posição da cabeça quando a pessoa se deita ou levanta de forma rápida.

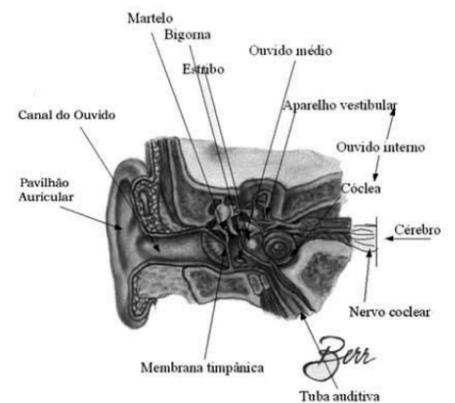
A doença de Menière

é caracterizada por crises recorrentes e repentinas de vertigem incapacitante, acompanhada por vezes de zumbidos, perda de audição progressiva e vômitos, que podem durar um dia. Outros problemas do ouvido interno que podem causar vertigem são as infecções virais (labirintite) ou bacterianas e os tumores.

A tontura ou enjoo provocada pelo movimento é muito frequente, provocando vertigem em pessoas com maior sensibilidade do ouvido interno, como o andar de barco ou de carro.

Existem outras causas de vertigem alheias às perturbações do ouvido interno, como disse acima. Por exemplo, lesões neurológicas, como tumores cerebrais, cuja localização podem dar vertigem. Assim

como, quando o fluxo sanguíneo se encontra diminuído, na ligação do ouvido interno à parte posterior do cérebro, numa área muito irrigada e nervosa, que se pode chamar insuficiência vertebrobasilar.



#### DIAGNÓSTICO

Como se pode verificar é difícil chegar a um diagnóstico facilmente sem uma avaliação completa do tipo de vertigem ou tontura ocorrida. Depois de determinada a previsível natureza e causa da vertigem, ou seja, se é devida a perturbações do ouvido interno ou não, deverão ser pedidos exames complementares de diagnóstico e, ou, eventualmente, ser necessária a avaliação por

um neurologista ou por um otorrinolaringologista.

#### TRATAMENTO

O tratamento depende, naturalmente, da causa da vertigem.

Existem medicamentos antivertiginosos que ajudam a reduzir a intensidade dos sintomas, podendo serem tomados até um total esclarecimento diagnóstico.



## Nutrição

Elsa Tristão, Nutricionista

### Hiperuricémia: ácido úrico elevado

A hiperuricémia é um transtorno metabólico caracterizado pelo excesso de ácido úrico no sangue, produto de uma desordem no metabolismo das purinas.

Por uma razão ainda desconhecida, alguns indivíduos têm dificuldade para eliminar o ácido úrico, produto final do metabolismo das purinas. Embora não seja um factor de risco independente para o desenvolvimento de doença isquémica do coração e mortalidade geral, os níveis de ácido úrico têm se mostrado um importante marcador para outros factores de risco de doenças cardiovasculares, como, hipertensão arterial, obesidade, dislipidemia (colesterol e triglicéridos elevados), hiperinsulinemia e sedentarismo.

As causas mais comuns de hiperuricémia são os excessos alimentares, alcóolicos e físicos, sendo a obesidade um factor fortemente associado. A terapia da hiperuricémia consiste na recomendação de uma dieta pobre em purinas, hidratação, alcalinização

da urina e uso de drogas que aumentam a excreção ou diminuem a produção de ácido úrico. No acompanhamento habitual destes doentes, pouca ênfase tem sido dada ao controle não farmacológico da hiperuricémia, comparado aos outros factores de risco para as doenças cardiovasculares. Deste modo, as pessoas que sofrem desta doença devem evitar consumir alimentos muito ricos em purinas, na medida em que estas contribuem para o aumento do ácido úrico no sangue.

A dieta recomendada deverá ser moderada em proteína (0,8g/kg/peso), pobre em gordura e limítante no consumo dos alimentos com alto teor de purinas (100 a 1000mg de purina por 100g de alimento) tais como caldos de carne, carne de porco, carnes de caça, miudezas e vísceras (fígado, coração, língua, rim e miolos), peixes (arenque, salmão, truta, caviar, cavala e sardinha), marisco (camarão, ostra, lagosta, mexilhão, caranguejo) anchovas, ovas,

bebidas alcoólicas, leveduras e molhos pré-preparados.

Para estes doentes também se recomenda a diminuição do consumo dos alimentos ricos em oxalato de cálcio, como, vegetais verde-escuros, espargos, cogumelos, couve-flor, espinafre, acelga, beterraba, beringela, quiabo, germen de trigo, tomate, espargos, morangos, marmelada e chocolate, e por vezes a diminuição do consumo regular de alimentos com moderado teor de purina (9 a 100mg de purina por 100g de alimento) como as leguminosas (feijão soja, grão de bico, ervilha e lentilha), de alguns cereais integrais (arroz integral, pão integral, trigo em grão, centeio e aveia), oleaginosas (coco, nozes, amendoim, castanhas, pistachio, avelã).

A melhor técnica culinária a utilizar nos alimentos com teor moderado de purinas é cozer em água, uma vez que a carne, o peixe e os legumes cozidos perdem grande parte das suas purinas na fervura.

Para assegurar uma elevada eliminação do ácido úrico através da urina, o doente deve beber bastantes líquidos (cerca de 2 a 3 litros de água). Por outro lado, perdas muito bruscas de peso são de evitar pois podem levar a um aumento de ácido úrico.

Vários estudos científicos mostram nitidamente que os cuidados nutricionais, ou seja, a redução da ingestão de alimentos fonte de purinas e gorduras e o aumento da ingestão de líquidos, são tão eficazes na redução do nível sérico de ácido úrico quanto



o uso de medicação de forma isolada ou associada ao tipo de dieta. Desta forma, é importante que cada vez mais as pessoas se consciencializem que deverão consultar sempre um nutricionista para acompanhar o tratamento desta e de outras patologias.

## ADEGA SARAIVA

### Especialidades da Casa:

Cabrito Assado

Bacalhau na Brasa

Cozido à Portuguesa

### Encerra à 2ªFeira

Nafarros 2710 SINTRA Tel.:219290106



## Notícias de N.ª S.ª do Cabo Espichel

Hermínio Santos

### Cerimónias Religiosas e Actividades Culturais e Lúdicas a realizar antes das festas de despedida de N. S.ª do Cabo Espichel

**D**as actividades a realizar antes das festas de despedida, este mês destacamos o III Encontro sobre o Culto e as Festas de N.ª S.ª do Cabo Espichel;

Este encontro será realizado nos períodos da manhã e da tarde do dia 14 de Maio do corrente ano. Procurará atingir os seguintes quatro objectivos:

- Reflectir sobre a origem e o culto a N.ª S.ª do Cabo Espichel;
- Trocar impressões sobre os festejos realizados em cada freguesia do giro, por ocasião da recepção e despedida da veneranda imagem de N.ª S.ª do Cabo Espichel;
- Motivar investigadores e discentes para a elaboração de trabalhos académicos sobre o culto e as festas de N.ª S.ª do Cabo Espichel;
- Reunir os párocos, diáconos, membros das comissões de festas e dos conselhos paroquiais e paroquianos em geral que têm, directa ou indirectamente, ao longo dos anos participado na organização das festas – religiosas e culturais/lúdicas de N.ª S.ª do Cabo Espichel.

**Destacamos também, já no próximo dia 5 de Março pelas 21h30m, no Salão Paroquial de S. Miguel o espectáculo intitulado “ROCK ALENTEJANO”. Este espectáculo conta com o duo Castro & Salgueiro, ou seja, Fernando Castro (voz e guitarra) e Eduardo Salgueiro (voz e percussão). O espectáculo parte da música popular portuguesa, numa viagem que passa pelo continente americano e em que a comédia e a música estão intimamente ligadas. Apareça e divirta-se.**

**Faça já a sua reserva (valor do bilhete 5 “Alentejanos”).**

**Informações e Reservas 938694560 / 933156261.**



## Notícias dos Vicentinos

Conferência de S. Vicente de Paulo

**S**ua Santidade o Papa Bento XVI enviou em Setembro de 2010, em homenagem à Família vicentina, por ocasião dos 350 anos da morte de S. Vicente de Paulo - Patrono das obras de caridade de S. Vicente de Paulo - e de Santa Luísa de Marillac sua discípula, ambos fundadores da Congregação da Irmãs da Caridade e Confrarias da Caridade, uma carta da qual destacamos o seguinte excerto:

**“Quem ama Deus, ama também o seu irmão” (1 Jn 4,2)**  
...Colocando este jubileu com o tema ‘Caridade e Missão’, vocês quiseram justamente selar aquilo que está no coração da herança que vós haveis recebido. Como escrevi em minha primeira Encíclica, as figuras de santos como Vicente de Paulo e Luísa de Marillac “são modelos importantes de caridade social para todos os homens de boa vontade. Os santos são verdadeiros portadores de luz na história, porque são homens e mulheres de fé, esperança e amor”.

Assim, eu vos motivo a serem audaciosos, homens e mulheres de nosso tempo, para que o vosso compromisso em favor

*da pessoa humana seja efectivamente manifestação do amor de Deus, e não uma simples expressão de humanismo e filantropia.”*

São estas palavras que nos motivam a sermos mais audazes para enfrentarmos as crescentes dificuldades com que tantos irmãos nossos se estão a debater.

No ano de 2010 foram distribuídos cerca de uma tonelada e meia de bens alimentares, provenientes em grande parte do Banco Alimentar Contra a Fome de Lisboa, do Banco Alimentar da União Europeia e também das recolhas provenientes do Projecto Solidário da Junta de Freguesia de S. Pedro de Penaferrim.

Adicionalmente, a Conferência distribuiu uma média de 300 litros de leite, e uma média de uma dezena de pacotes de fraldas para crianças e pessoas idosas, por mês.

Também participou em despesas de farmácia que totalizaram um montante de 3 700€.

Pontualmente participou no pagamento de rendas, contas de água e luz e outras despesas imprevisíveis, de um elevado grau de urgência.

A par de todo este apoio material, realçamos a nossa actividade de visitas domiciliárias a famílias, pessoas idosas ou isoladas, tradição que queremos manter, e se possível incrementar. Estas visitas têm por objectivo complementar a assistência material com um apoio espiritual, fazer um levantamento das dificuldades e consequente acompanhamento, aconselhamento ou encaminhamento dos problemas.

As nossas fontes de receita resumiram-se, a donativos, alguns regulares e outros não, aos peditórios nas igrejas, às quermesses, cotas de colaboradores e colectas no final das reuniões dos vicentinos.

É com esta visão global e transparente de tudo o que ao longo do ano foi desenvolvido por nós, graças em grande parte à colaboração persistente e generosa de tantos benfeitores, que agradecemos, que mais uma vez apelamos para a manutenção e se possível reforço do vosso apoio, pois as solicitações para as quais não temos meios suficientes para dar uma resposta, continuam presentes.



### Comissão de Festas de Nossa Senhora do Cabo Espichel

Salão de Festas da Igreja de S. Miguel



5 de Março pelas 21,30 Horas

INFORMAÇÕES/RESERVAS TM -938 694 560 ou 933 156 261

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  
Lourel  
2710-360 Sintra

Telefone: 21 924 57 21 / 34 79  
Fax: 21924 34 79  
Email: geral@arti-sintra.pt



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** PORTUGAL

Cont. N.º 111 891 728  
A marca mais antiga Desde 1756

QUEIJADAS DA **SAPA** CINTRA

Volta do Duche, 12  
Tel. 219230493

**SINTRA** PORTUGAL



## Foto Comentário

Guilherme Duarte

### Curvas desprotegidas

No dia 22 de Dezembro passado um autocarro da Scotturb despistou-se entre a Ribeira de Sintra e a Ponte Redonda e acabou por se despenhar no fundo de ravina com alguns metros de altura. Esse acidente grave provocou 23 feridos, 2 deles com gravidade. Todos estamos recordados dessa dramática ocorrência. Mas será que estaremos mesmo todos? Penso que alguém já se terá esquecido, ou então não lhe deu a devida importância.

Dois meses passados, o local do acidente está ainda assinalado com uma fita vermelha e um sinal de trânsito a avisar os condutores para a inexistência da berma da estrada. Essa sinalização pode servir de alerta para o perigo que ali os espreita, mas apenas isso. É pouco, porque avisa mas não evita. Penso que naquele local, e em muitos outros nas estradas do nosso concelho, se justifica a colocação de rails de protecção. As curvas que confinam com declives, mesmo que não sejam muito acentuados, devem estar protegidas com rails. O dinheiro gasto na prevenção, no trânsito, na saúde ou no que quer que seja, nunca é dinheiro



desbaratado. E tem-se desbaratado tanto dinheiro neste país, principalmente nos últimos anos.

Recordo um Foto-Comentário que publiquei aqui há alguns meses a propósito de dois acidentes que se registaram, no mesmo local num curtíssimo espaço de tempo, na estrada de Chão de Meninos, frente ao bairro da Fonte Longa. Em ambos os casos os veículos envolvidos nos acidentes acabaram por se despenhar e "aterrar" num terreno, alguns metros abaixo do nível da estrada. Na altura apontei como potencialmente perigoso para os condutores o mau estado da berma da estrada na curva onde aconteceram os despistes, e ainda a falta de um muro, ou de uma protecção, que evitasse que outros veículos ali viessem a cair no futuro. Na semana seguinte à publicação desse

reparo, a berma foi reparada. Foi certamente uma coincidência. Passados meses a curva continua desprotegida e o perigo, agora atenuado pela reparação feita pela Câmara, continua a existir porque qualquer pequeno despiste que ali aconteça, muito provavelmente acabará uma vez mais no fundo daquele "abismo" desguarnecido, com consequências que podem ser muito graves. Ali, como em qualquer outro local em circunstâncias idênticas..

Estes são apenas dois exemplos dos muitos que poderíamos citar, mas são dois exemplos que ilustram acidentes graves que aconteceram em ambos os locais. Os cidadãos não servem apenas para pagar impostos, têm o direito de ver o dinheiro dos seus impostos investido na sua segurança e no bem público.



## Poesia



### Guilherme Duarte Fadas e Anjos

Esta noite sonhei com um anjo.  
Um anjo que me procurou nas asas de um pingo de chuva,  
Que me sorriu através do cintilar de uma estrela.  
E desceu até mim deslizando num raio de sol  
Até cair no meu colo.  
Mas quem precisava de colo era eu.

Esta noite sonhei também com uma fada.  
Um fada que aromou o ar que respiro, com o aroma  
Singelo de uma flor campestre.  
Um fada que, dançando no ar,  
Com a leveza e brancura de um floco de neve  
Foi também ela poisar no meu colo.  
Mas quem precisava de colo era eu.

Muitas vezes eu sonho  
Com fadas e anjos que me caem no colo..  
Mas quem precisa de colo sou eu.

Percebi finalmente que é para me dar colo  
Que os anjos e fadas me invadem os sonhos.

Eu acredito em anjos...e em fadas também.



## MAVIMÓVEIS, Lda

-Orçamentos grátis-

Móveis \* tecidos \* decorações

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

Tel.219231957

## N.ª S.ª do Cabo visitou Campo Raso

### Giro das Comunidades

**N**a noite fria do passado dia 29 de Janeiro a Comunidade do Campo Raso teve a alegria de acolher a imagem de N.ª S.ª do Cabo Espichel, no seu "Giro das Comunidades". À chegada, junto ao parque infanto-geriátrico, realizou-se a assinatura do "Termo de Entrega" e, após algumas palavras dirigidas à meia centena de fiéis presentes pelo Presidente da Comissão e Juiz das Festas e pelo Presidente da Junta de Freguesia, foi inaugurada uma pequena placa comemorativa desta ocasião. O nosso Prior deu, então, início à Procissão, que levou os presentes para um anexo da casa da Ana Paula e do António Silva, que tão gentilmente cederam as suas instalações. Após alguns momentos de silêncio, prosseguiu-se o programa delineado com a recitação do terço e com a celebração da Eucaristia.

António Luís Leitão



## QUARESMA 2011

A Quaresma orienta o nosso pensamento, em primeiro lugar, para a imagem do deserto, aquele onde Jesus viveu quarenta dias de solidão ou aquele que o povo de Deus atravessou, caminhando durante quarenta anos.

A Quaresma orienta o nosso pensamento, em primeiro lugar, para a imagem do deserto, aquele onde Jesus viveu quarenta dias de solidão ou aquele que o povo de Deus atravessou, caminhando durante quarenta anos. E, no entanto, quando chegavam estas semanas que precedem a Páscoa, o irmão Roger gostava de lembrar que esse não era um tempo de austeridade ou de tristeza, nem um período para alimentar a culpabilidade, mas sim um momento para cantar a alegria do perdão. Ele via a Quaresma como quarenta dias para nos prepararmos para redescobrir pequenas primaveras nas nossas vidas.

No início do Evangelho de São Mateus, quando João Baptista proclama «arrependei-vos!», ele quer dizer «voltai-vos para Deus!» Sim, durante a Quaresma, gostaríamos de voltar-nos para Deus para acolher o seu perdão. Cristo venceu o mal, e o seu perdão constante permite-nos renovar uma vida interior. É a uma conversão que somos chamados: não a voltarmos-nos para nós próprios numa introspecção ou num perfeccionismo individual, mas a procurar uma comunhão com Deus e também uma comunhão com os outros.

Voltarmos-nos para Deus! É verdade que, no mundo ocidental, tornou-se difícil, para algumas pessoas, acreditar em Deus. Elas vêem a existência de Deus como um limite à sua liberdade. Pensam que devem lutar sozinhas para construir a sua vida. Parece-lhes inconcebível que Deus os acompanhe.

No ano passado, fui visitar os nossos irmãos que vivem na Coreia há trinta anos. Durante o caminho, acompanhado por outro irmão, estive em encontros de jovens em vários países asiáticos. O que me

marcou na Ásia foi o facto de a oração parecer natural. Nas diferentes religiões, as pessoas têm espontaneamente na oração uma atitude de respeito, ou mesmo de adoração. Certamente, nestas sociedades não há menos tensões ou violências do que no Ocidente. Mas um sentido de interioridade é talvez mais acessível, um respeito perante o milagre da vida, pela criação, uma atenção ao mistério, a algo que vai para além do que podemos ver.

Como renovar uma vida interior descobrindo e voltando sempre de novo a descobrir uma relação pessoal com Deus? Há em todos nós uma sede de infinito. Deus criou-nos com este desejo de um absoluto. Deixemos viver em nós esta aspiração!

Entre os cânticos de Taizé, um deles expressa esta espera. A letra é de um poeta espanhol, Luis Rosales, inspirado por São João da Cruz: «De noite iremos e, para encontrar a fonte, só a sede nos ilumina.» Para algumas pessoas, o tempo da Quaresma é tempo de jejum. Não que a ascese tenha um valor por si própria, mas há em cada pessoa uma espera mais profunda do que as esperas superficiais, uma sede mais essencial. E essa sede pode iluminar o nosso caminho.

Se, por vezes, caminhamos de noite ou se atravessamos como que um deserto, não é para seguirmos um ideal. Seguimos uma pessoa: Cristo. Não estamos sozinhos, ele vai à nossa frente. Segui-lo implica um combate interior, com decisões a tomar, com fidelidades de toda uma vida. Neste combate, não nos apoiamos sobre as nossas próprias forças, mas abandonamo-nos à sua presença. O caminho não está traçado de antemão, implica também

acolher surpresas, criar com o inesperado.

Deus não se cansa de retomar o caminho connosco. Podemos acreditar que uma comunhão com ele é possível e assim nunca nos cansamos de, também nós, retomar sempre de novo o combate. Não perseveramos para nos apresentarmos diante de Deus com o nosso melhor aspecto. Não, aceitamos avançar como pobres do Evangelho, que se confiam à misericórdia de Deus.

A Quaresma é um tempo que nos convida à partilha. Levamos a pressentir que não nos sentiremos realizados se não consentirmos a renúncias. Renúncias feitas por amor. Quando, noutra ocasião, Jesus se encontrava no deserto, cheio de compaixão por aqueles que o tinham seguido, multiplica cinco pães e dois peixes para alimentar cada pessoa. Que sinais de partilha podemos nós realizar?

O Evangelho valoriza a simplicidade de vida. Chamamos a dominar os nossos próprios desejos para nos conseguirmos limitar, não por constrangimento mas por escolha. Este apelo é hoje muito actual, não somente em termos pessoais, mas na vida das nossas sociedades. A simplicidade escolhida livremente permite que os mais favorecidos resistam à corrida ao supérfluo e contribui à luta contra a pobreza imposta aos mais deserdados.

Durante este tempo da Quaresma, usemos rever o nosso estilo de vida. Não para dar má consciência àqueles que não o fazem, mas com o propósito de sermos solidários com os mais desamparados. O Evangelho incentiva-nos a partilhar livremente, dispondo das coisas com beleza simples da criação.





## A vida de Clara de Assis

Irmãs Clarissas

### A caminho do oitavo centenário

Como já foi anunciado neste jornal, aquando da visita do Crucifixo de S. Damião ao nosso Mosteiro, as Irmãs Clarissas vão celebrar os 800 Anos da Vocação de Santa Clara de Assis, ou seja, da Fundação da sua Ordem – que abrirá oficialmente no dia 17 de Abril - Domingo de Ramos – e se prolongará até 11 de Agosto de 2012 – data do solene encerramento.

Uma vez que a Direcção do jornal Cruz Alta nos reserva um espaço para partilharmos tal evento, aproveitamo-lo cheias de alegria. Assim, ao longo destes meses, aparecerá aqui, por capítulos, um resumo da vida desta Mulher que iluminou o mundo e tem feito história ao longo de oito séculos – CLARA DE ASSIS.

#### INTRODUÇÃO

A celebração de um centenário é a evocação de uma pessoa ou de um acontecimento do passado, que servem de lição e de estímulo para valorizar o presente, para despertar sentimentos de admiração e de estima que permanecem vivos em gerações presentes.

Evocar a figura de Santa Clara de Assis, passados oito séculos, é trazer à nossa reflexão a vida de uma mulher, que marcou o seu tempo, não por gestos heróicos, por rasgos de valentia guerreira, por fazer gala da sua nobreza ou da sua riqueza, mas pela sua humildade, pelo seu espírito de pobreza, pelo desprendimento dos bens deste mundo, por se deixar moldar em tudo pela vontade de Deus.

Não lhe faltavam meios para ser feliz na casa abastada de seus pais e entre seus familiares, parentes e amigos. A sua beleza e os seus bens de fortuna abriram-lhe um futuro promissor na sociedade do seu tempo. Entre os nobres e burgueses da cidade e fora da cidade de Assis, não faltaria quem se enamorasse dessa moça bela,

alegre e fascinante. Porém, Clara tinha sede de mais. O seu coração era demasiado grande para se satisfazer com um amor puramente terreno. As asas da sua imaginação voavam para fora dos muros da sua casa e das muralhas da pequena cidade de Assis.

Conhecia um jovem que deambulava pelas ruas da cidade e que tinha feito uma ruptura radical com o mundo, tinha deixado a sua própria família, os seus amigos, tinha renunciado à carreira das armas e às riquezas do pai, rico negociante e homem endinheirado, que ascendia à nova burguesia da cidade. Esse rapaz era FRANCISCO DE ASSIS. Passava por um louco aos olhos do mundo, mas a sua maneira de ser e de viver perturbava e inquietava as consciências. Passados alguns meses, outros jovens e homens adultos juntaram-se a ele. Não tinham nada de seu. Viviam em extrema pobreza e na maior simplicidade. A todos contagiavam pela sua alegria, pela transparência das suas almas, pela verdade do seu viver.

A sua norma de vida era simplesmente o EVANGELHO.

CLARA deixou-se embalar por aquele estilo de vida. Sentiu em si o mesmo chamamento de Francisco. Quis imitá-lo, seguindo também o Senhor JESUS CRISTO, Aquele que disse “as aves têm os seus ninhos, e as raposas as suas tocas, mas o Filho do Homem não tem onde reclinar a cabeça”.

Como Francisco, decidiu também deixar a sua casa e abalar para um ávida, que era uma aventura para o seu espírito juvenil. Uma aventura, talvez, em princípio desconhecida por ela, mas traçada com a ternura e o amor infinito de Deus.

Também ela se despojou de todos os encantos do mundo, das vaidades sedutoras, para ser apenas a mulher, que se oferece a Deus com tudo o que é e tudo o que tem. Faz da sua vida uma oblação.



Sacrifica tudo a Deus. Por isso, tudo lhe entrega. Coloca-se inteiramente nas mãos da divina Providência.

Despojada de tudo sente-se feliz. Também outras raparigas e senhoras querem partilhar daquela felicidade. E, assim, dentro de pouco tempo a fraternidade a u m e n t a , cresce. As comunidades das “Senhoras P o b r e s ” começam a multiplicar-se. A maneira de ser e de viver destas m u l h e r e s t o r n a - s e contagiante.

Elas nada têm de seu. Contam apenas com o auxílio daquele que as seduziu, a Quem se entregaram. Jesus Cristo é o Esposo, que elas contemplam e a Quem vivem em amor profundo. Clara abriu um caminho que atravessa já oito séculos, e por onde têm

caminhado muitos milhares de irmãs, que se lançaram na mesma aventura e procuraram viver e fazer seu o mesmo estilo de vida.

(continua no próximo Cruz Alta)

RuiAntunes.net

design gráfico // webdesign // publicidade

www.ruian-



**Para os mais pequenos**  
Leonor Wemans

**UM PAR DE PATINS**

Era uma vez uma menina que todos os dias perdia o comboio.

Isto porque sempre que o despertador tocava, ela continuava na cama cheia de preguiça, a dormir só mais um bocadinho...

Um dia a mãe tentou arranjar forma de ela sair mais depressa da cama e foi para a cozinha de manhã cedo fazer um bolo de chocolate. Quando acordou, a menina sentiu o cheiro delicioso e levantou-se de um pulo. A mãe ficou muito contente por ela ter acordado a horas e disse:

- Hoje não vais perder o comboio!

Mas a menina ficou tão entusiasmada como o bolo, que não parava de comer fatias umas atrás das outras. E quando olhou para o relógio, com a boca cheia de migalhas, já o comboio tinha passado há muito tempo...

Depois foi o pai que tentou fazer alguma coisa. Na manhã seguinte foi acordar a menina e disse:



- Tenho uma surpresa para ti!

Ela ficou cheia de curiosidade e levantou-se imediatamente. Vestiu-se num instante e tomou o pequeno-almoço a horas. Então o pai deu-lhe de presente um livro de aventuras. Ela ficou radiante e começou logo a ler.... E só quando já ia na página número 100 é que reparou que tinha perdido outra vez o comboio!

Até que o avô teve uma ideia. Disse à menina que se ela acordasse a horas, teria um embrulho à porta de casa, que a ia ajudar a não perder o comboio. Ela assim fez e

quando ia a sair de casa viu um par de patins na entrada. Ficou muito feliz e foi a correr experimentá-los para a rua. Ao fim de alguns minutos ouviu o barulho do comboio que estava a chegar. Sem ter tempo de descalçar os patins, começou a correr para a estação e graças às rodas que tinha nos pés, conseguiu chegar muito mais depressa e apanhou o comboio!

A partir desse dia a menina aprendeu a não molengar na cama, mas deixava todos os dias os patins à porta de casa para quando se atrasasse...

**Receita do Bolo de Chocolate**

Diverte-te a cozinhar bolos com os teus pais ou avós e delicia-te!

**Ingredientes:**

- 125g de manteiga
- 125g de farinha
- 125g de chocolate
- 250g de açúcar
- 5 ovos
- 1 colher de chá de fermento
- Um pouco de baunilha



**Preparação:**

Parte-se o chocolate e vai ao lume com uma colher de sopa de água. Quando estiver bem derretido, junta-se o açúcar e a manteiga, a pouco e pouco e mexe-se bem.

Depois separam-se as claras ds gemas, misturando-se as gemas com o chocolate.

Batem-se as claras em castelo bem firme. Mistura-se muito bem a farinha com o fermento. Junta-se a farinha com o fermento à massa e no fim as claras, e vai logo ao forno numa forma untada com manteiga.

**Soluções do número anterior**



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

Nº 40

**Aneotas:**

Um pintor na minha terra acaba de fazer um retrato de um homem que era muito amigo dos pobres, e fê-lo tão bem que eles ainda ali vão perto dele a pedir esmola...

- Ora! Isso não é nada! Na minha terra, um pintor fez um retrato tão bem, que o barbeiro tem de lhe ir fazer a barba três vezes por semana!...

O elefante mais velho do jardim zoológico morreu tendo ficado o seu tratador inconsolável. A tal ponto que o administrador do jardim acabou por lhe dizer:

- É ridículo ficar a chorar dessa maneira a morte de um elefante. Sabe muito bem que já vem outro a caminho para o substituir.

- Para o senhor é muito fácil – replicou o tratador com voz chorosa – mas eu é que tenho que abrir a cova...

**Descobre as 6 diferenças**



**Sudoku - puzzle**

N.º41 -Março

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



## Reflexão

Migalha de Pó

Quando paramos e dispomos de algum tempo para estarmos a sós connosco próprios pensamos em mil coisas, percebemos e damos valor a outras tantas e muitas vezes até prometemos no nosso íntimo que vamos mudar não direi outras mil, mas algumas coisas. Mas depois na lufa-lufa do dia-a-dia vamos nos esquecendo desses bons propósitos e das nobres decisões e lá continuamos a ficar irritados com o carro que vai à nossa frente e não anda nem deixa andar, com o vizinho do andar de baixo que bate com a porta da rua sem cerimónia ou contemplação alguma, com o funcionário que mesmo na altura em que me ia chamar resolve levantar-se e ir sabe-se lá onde, com o gato da vizinha

que acha que a lua de Janeiro adora os seus miados nocturnos etc., etc., etc. Quem de vós nunca experimentou uma situação destas ou outra qualquer do mesmo estilo? E no entanto, naqueles nossos momentos de silêncio e paz interior olhamos, à distância; para estes pequenos nada da vida e pensamos; Mas para quê tanta ira, tanta raiva, tanta impaciência, tanta má vontade? Não serve de nada, não é por isso que conseguimos mais, chegamos mais depressa, somos melhores... Não. Apenas serve para deixar pior algo que já não está bem. A começar por nós que não dominamos a irritabilidade, não mostramos o nosso lado cristão e humano, e agimos por impulso normalmente o pior deles. Nesses nossos

momentos, que eu chamo, bons momentos, até percebemos que não é por andar a correr de um lado para o outro que conseguimos mais amigos verdadeiros, um amor puro na vida, estabilidade, sentimentos fortes e dignos. Não é por ser intolerante que se resolvem os problemas, bem muito pelo contrario, quanto maior intolerância, mais resistência obtemos da parte dos outros e menos vontade de ajuda na resolução dos assunto. Por vezes basta pensar que a pessoa que temos à frente e resolveu precisamente naquele instante levantar-se, fazer um telefonema, parar uns segundos e fazer algo mais que não seja atender-nos, é um ser humano como nós, tem necessidades como

nós, está bem ou mal, como nós, tem problemas e maus momentos, como nós. O carro

que nos vai a atrasar a marcha pode ter um condutor de

(continua na pág. seguinte)



TOP 2010/2011

21h00 Salão da Igreja de S. Miguel

Próximos Encontros:

6 e 20 de Março

top.jovensdesintra@gmail.com



Farmácia Marrazes

Propriedade e Direcção Técnica de  
Dra. Célia Maria Simões CasinhasLargo Afonso de Albuquerque, nº 24 - Estacária  
2710-519 SINTRATelef.: 21 923 00 58  
Fax: 21 910 50 45

TECAN Soc. de Utilidades Domésticas, Lda.

Largo 1º de Dezembro, 10  
S. Pedro de Penaferrim - SintraTelef.:  
21 923 11 31

## Intenções do Papa para Março



## CAMINHOS DE FUTURO NA AMÉRICA LATINA

Para que as nações da América Latina caminhem na fidelidade ao Evangelho e progridam na justiça social e na paz.

## O PAPEL DA IGREJA

A fé em Deus iluminou a cultura dos povos da América Latina durante cinco séculos. Do encontro desta fé com as etnias originárias nasceu a rica cultura cristã deste Continente.

## Calendário Litúrgico em Março - Ano A

## Dia 6 - DOMINGO IX DO TEMPO COMUM

LEITURA I Deut 11, 18.26-28.32

«Ponho diante de vós a bênção e a maldição»

Salmo 30, 2-3a.3bc-4.17.25

"Sede o meu refúgio, Senhor".

LEITURA II Rom 3, 21-25 a.28

«O homem é justificado pela fé, sem as obras da Lei»

EVANGELHO Mt 7, 21-27

"A casa edificada sobre a rocha e a casa edificada sobre a areia."

## Dia 13 - DOMINGO I DA QUARESMA

LEITURA I Gen 2, 7-9; 3, 1-7

"A criação e o pecado dos nossos primeiros pais"

Salmo 50, 3-4.5-6a.12-13.14.17

"Tende compaixão de nós, Senhor, porque somos pecadores".

LEITURA II Rom 5, 12-19

«Onde abundou o pecado, superabundou a graça»

EVANGELHO Mt 4, 1-11

"Jesus jejuava durante quarenta dias e é tentado"

## Dia 20 - DOMINGO II DA QUARESMA

LEITURA I Gen 12, 1-4a

"Vocação de Abraão, pai do povo de Deus"

Salmo 32, 4-5.18-19. 20.22

"Esperamos, Senhor, na vossa misericórdia".

LEITURA II 2 Tim 1, 8b-10

"Deus nos chama e ilumina"

EVANGELHO Mt 17, 1-9

«O seu rosto ficou resplandecente como o sol»

## Dia 27 - DOMINGO III DA QUARESMA

LEITURA I Ex 17, 3-7

«Dá-nos água para beber»

Salmo 94, 1-2.6-7.8-9

"Se hoje ouvirdes a voz do Senhor..."

LEITURA II Rom 5, 1-2.5-8

«O amor de Deus foi derramado em nossos corações pelo Espírito Santo que nos foi dado»

EVANGELHO Jo 4, 5-42

«Fonte da água que jorra para a vida eterna»

## QUARESMA



"Um novo tempo se descortina no cenário da Igreja nestes dias. Quando paramos pra pensar um pouco a respeito da QUARESMA, logo notamos a riqueza desse tempo litúrgico. Aliás, também percebemos a grande possibilidade que temos de restabelecermos nossa relação com Deus e com o "outro de mim."



**Reflexão**  
Migalha de Pó

(continuação da pág. anterior)

mais idade cujos reflexos já não são os nossos, a visão não tem a força e acuidade da nossa, a sua prudência é mais sábia que a nossa presa. E o pobre do gato que mia desesperado ao luar de Janeiro, é...apenas um gato, um animal que faz companhia a alguém que o quer e gosta dele, e que tantas e tantas vezes é a única companhia da vida. Se tentarmos nos momentos mais críticos lembrar-nos dos nossos “bons momentos” seremos pessoas diferentes, mais humildes, mais humanas, mais próximas, mais semelhantes a Cristo. Ele, soube olhar para

a fraqueza humana e perceber que dentro dela está uma força imensa, a força que vem do Alto porque divina. É essa chama que nos faz cristãos. Ele também experimentou pôr-se na nossa condição, quis ser homem para dar a conhecer aos homens que têm capacidade para serem como Ele foi, fez-se homem para nos mostrar o divino que há em cada um de nós. É a nossa vez de sabermos pôr-nos na condição do “outro” como se fossemos nós mesmos, e antes da revolta, da ira, da má vontade, do impulso, pararmos e pensar; Se fosse eu, como faria? Se fosse a mim que me acontecesse, o que faria, o que diria, como agiria?



Deixar que os “bons momentos” não sejam apenas isso e façamos deles as nossas normas de vida, com a certeza que o que tiver que ser, será. Onde tivermos que ir, iremos e o que tiver que ser nosso, será. O tempo de Deus, não é o nosso tempo, a Sua medida não é a nossa medida, mas Ele nunca falha.

**Jornadas Mundiais da Juventude 2011**

**Estamos a caminho...**

*“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.

Realizou-se no passado dia 5 de Fevereiro uma sessão de divulgação, esclarecimento e de pré-inscrição.

Se não pôde estar presente mas está interessado em responder ao apelo do nosso Papa envie um e-mail com o seu nome, idade, e-mail, movimento/grupo a que pertence para

[jmjsintra@paroquias-sintra.net](mailto:jmjsintra@paroquias-sintra.net).



**SERVIÇO LITÚRGICO**

DE 28 DE FEVEREIRO A 27 DE MARÇO

<p><b>Dia 28 – Segunda-feira</b> 17:00 - Atendimento e Confissões em S. Miguel 19:00 - Missa em S. Miguel</p> <p><b>Dia 1 – Terça-feira</b> 11:00 - Missa no Lar de Galamares 17:00 - Atendimento e Confissões em S. Martinho 19:00 - Missa em S. Martinho</p> <p><b>Dia 2 – Quarta-feira</b> 17:30 - Missa em Monte Santos 19:00 - Missa em S. Martinho</p> <p><b>Dia 3 – Quinta-feira</b> 09:00 - Missa em S. Pedro. Exposição do Santíssimo 17:00 - Atendimento e Confissões em S. Miguel 19:00 - Missa em S. Miguel</p> <p><b>Dia 4 – Sexta-feira</b> 09:00 - Missa em S. Miguel. Exposição do Santíssimo 17:00 - Atendimento e Confissões em S. Pedro 19:00 - Missa em S. Pedro</p> <p><b>Dia 5 – Sábado</b> 09:30 - Missa em S. Pedro e Confissões - 1.º Sábado 17:00 - Preparação para o Crisma em S. Miguel 17:00 - Missa na Abrunheira 17:00 - Missa em Galamares 18:00 - Missa em S. Pedro 19:00 - Missa em S. Miguel - Festa da Catequese da UPS</p> <p><b>Dia 6 – Domingo IX do Tempo Comum</b> 09:00 - Missa na Várzea 09:00 - Celebração da Palavra em Janas 09:00 - Missa em Manique 09:30 - Celebração da Palavra no Lourel 10:00 - Missa em S. Pedro 11:00 - Missa em S. Miguel 12:00 - Missa no Linho 17:00 - Missa em Monte Santos 19:00 - Missa em S. Martinho 21:30 - Reunião do Grupo de Jovens TOP</p> <p><b>Dia 7 – Segunda-feira</b> 17:00 - Atendimento e Confissões em S. Miguel 19:00 - Missa em S. Miguel</p> <p><b>Dia 8 – Terça-feira</b> 17:00 - Atendimento e Confissões em S. Martinho 19:00 - Missa em S. Martinho</p> <p><b>Dia 9 – Quarta-feira de Cinzas</b> (dia de jejum e abstinência) 17:00 - Partida da Imagem da Sr.ª do Cabo para Monte Santos 17:30 - Missa em Monte Santos 19:00 - Celebração da Catequese em S. Miguel 21:00 - Missa em S. Miguel</p>	<p><b>Dia 10 – Quinta-feira</b> 09:00 - Missa em S. Pedro. Atendimento e Confissões 17:00 - Atendimento e Confissões em S. Miguel 19:00 - Missa em S. Miguel</p> <p><b>Dia 11 – Sexta-feira</b> 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</p> <p><b>Dia 12 – Sábado</b> 17:00 - Preparação para o Crisma em S. Miguel 17:00 - Missa na Abrunheira 17:00 - Celebração da Palavra em Galamares 18:00 - Missa em S. Pedro 19:00 - Missa em S. Miguel</p> <p><b>Dia 13 – Domingo I da Quaresma</b> 09:00 - Missa em Janas 09:00 - Celebração da Palavra na Várzea 09:00 - Celebração da Palavra em Manique 09:30 - Missa no Lourel 10:00 - Missa em S. Pedro 11:00 - Missa em S. Miguel 12:00 - Missa no Linho 17:00 - Missa em Monte Santos 19:00 - Missa em S. Martinho</p> <p><b>Dia 14 – Segunda-feira</b> 17:00 - Atendimento e Confissões em S. Miguel 19:00 - Missa em S. Miguel</p> <p><b>Dia 15 – Terça-feira</b> 17:00 - Atendimento e Confissões em S. Martinho 19:00 - Missa em S. Martinho</p> <p><b>Dia 16 – Quarta-feira</b> 17:30 - Missa em Monte Santos 19:00 - Missa em S. Martinho</p> <p><b>Dia 17 – Quinta-feira</b> 09:00 - Missa em S. Pedro. Atendimento e Confissões 17:00 - Atendimento e Confissões em S. Miguel 19:00 - Missa em S. Miguel <b>21:30 - Curso Bíblico em S. Miguel</b></p> <p><b>Dia 18 – Sexta-feira</b> 09:00 - Missa em S. Miguel. Atendimento e Confissões 17:00 - Atendimento e Confissões em S. Pedro 19:00 - Missa em S. Pedro</p> <p><b>Dia 19 – Sábado</b> 17:00 - Preparação para o Crisma em S. Miguel 17:00 - Missa na Abrunheira 17:00 - Missa em Galamares 18:00 - Missa em S. Pedro 19:00 - Missa em S. Miguel</p>	<p><b>Dia 20 – Domingo II da Quaresma</b> 09:00 - Celebração da Palavra em Janas 09:00 - Missa na Várzea 09:00 - Missa em Manique 09:30 - Celebração da Palavra no Lourel 10:00 - Missa em S. Pedro 11:00 - Missa em S. Miguel 12:00 - Missa no Linho 17:00 - Missa em Monte Santos 19:00 - Missa em S. Martinho 21:30 - Reunião Grupo de Jovens TOP</p> <p><b>Dia 21 – Segunda-feira</b> 17:00 - Atendimento e Confissões em S. Miguel 19:00 - Missa em S. Miguel</p> <p><b>Dia 22 – Terça-feira</b> 17:00 - Atendimento e Confissões em S. Martinho 19:00 - Missa em S. Martinho</p> <p><b>Dia 23 – Quarta-feira</b> 17:30 - Missa em Monte Santos 19:00 - Missa em S. Martinho</p> <p><b>Dia 24 – Quinta-feira</b> 09:00 - Missa em S. Pedro. Atendimento e Confissões 17:00 - Atendimento e Confissões em S. Miguel 19:00 - Missa em S. Miguel <b>21:30 - Curso Bíblico em S. Miguel</b></p> <p><b>Dia 25 – Sexta-feira</b> 09:00 - Missa em S. Miguel. Atendimento e Confissões 17:00 - Atendimento e Confissões em S. Pedro 19:00 - Missa em S. Pedro 21:00 - Missa do Aniversário do Grupo Nazaré em S. Miguel</p> <p><b>Dia 26 – Sábado</b> <b>Retiro de Catequistas da UPS</b> <b>09:00 às 18:00 nos Missionários da Consolata - Cacém</b> 17:00 - Preparação para o Crisma em S. Miguel 17:00 - Missa na Abrunheira 17:00 - Celebração da Palavra em Galamares 18:00 - Missa em S. Pedro 19:00 - Missa em S. Miguel e Promessas de Escuteiros</p> <p><b>Dia 27 – Domingo III da Quaresma</b> 09:00 - Missa em Janas 09:00 - Celebração da Palavra na Várzea 09:00 - Celebração da Palavra em Manique 09:30 - Missa no Lourel 10:00 - Missa em S. Pedro 11:00 - Missa em S. Miguel 12:00 - Missa no Linho <b>Almoço Janela</b> 17:00 - Missa em Monte Santos 19:00 - Missa em S. Martinho</p>
---	---	--

## Palavras para ler e sentir

Maria Joao Bettencourt

Confortavelmente instalada nos meus 42 anos, passados por muitos e diversos caminhos onde – julgava eu – tudo tinha aprendido sobre sentimentos e emoções, sentia-me pronta para percorrer muitos e novos caminhos mas agora com a segurança de quem já sabe o que pode esperar.

Acenava orgulhosa o meu diploma em Sentimentos e Emoções Pessoais.

Indique 3 coisas que a fazem rir, outras 3 que a fazem chorar. Como reagiria se um amigo lhe virasse as costas? Descreva o sabor de uma lágrima. O que sentiria perante uma mão estendida ou uma mão que lhe acena um adeus? Qual o peso de uma palavra calada e de uma palavra gritada ao vento? Qual a diferença entre o prazer de um beijo e o prazer de um abraço? O que significa amor e amizade? Como fazer para guardar um amor ou para o reanimar? Qual a diferença entre estar sozinho e estar só? Qual o significado das palavras abandono e esquecimento?

Tantas as perguntas já respondidas, os conhecimentos aprendidos e apreendidos, como se a vida não quisesse apenas que eu aprendesse mas também que nunca esquecesse. Cada momento foi uma aprendizagem que ficou devidamente guardado e catalogado.

Mas como me disse um amigo: “quando achamos que sabemos as respostas todas, vem a vida e muda-nos as perguntas”.

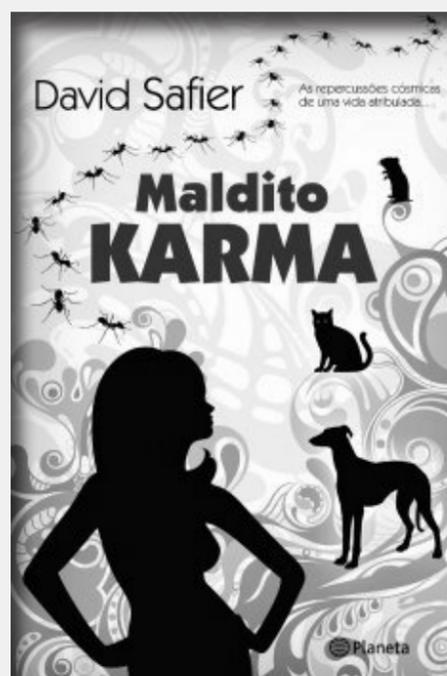
De novo, qual criança, olho fascinada as novas perguntas e parto em busca de respostas. A beleza do ser humano deriva na sua essência, da capacidade de eterna transformação. Porque é de transformação que falamos, depois de conhecermos cada sentimento, cada emoção, aprendemos novas capacidades de os manusear e de os combinar. Somos capazes de dar novo sentido a palavras gastas, conseguimos calcular de forma diferente “distâncias” e “tempo”. Reconhecemos novas cores no Amor, sejam elas claras ou escuras, baças ou brilhantes. Vemos Vida para além da Morte e morte na vida. A aprendizagem é contínua e por vezes a Vida surpreende-nos com testes surpresa. Estar preparado é apenas ter consciência do tão pouco que sabemos.

### Maldito Karma David Safier

Após morrer num acidente, a apresentadora de televisão Kim Lange que se encontrava no mais alto momento da sua carreira, dá-se conta que ao longo da sua via acumulou apenas mau Karma. Claro que tudo isto se passa no Além após ter morrido esmagada pelo urinol de uma estação espacial russa. Enganou o marido, não prestou atenção à filha e atormentou a vida dos que à volta dela viviam. O castigo: regressa para um formigueiro com duas antenas e seis patas – é uma formiga!

Decide então acumular bom Karma para subir na hierarquia da reencarnação e voltar a ser humana.

Uma obra hilariante e irónica.



### Comédias para se Ler na Escola Luis Fernando Verissimo

Uma selecção de crónicas deste escritor brasileiro bem conhecido pelo seu tom irónico e pela forma como brincando com as palavras aborda temas como problemas de família, amor e sexo.



## Agenda Cultural

Guilherme Duarte

### Centro Cultural Olga Cadaval

#### Música:

- Dia 04 de Março às 22:00 –

“CORVOS Visitam U2”

Acompanhe-os nesta visita ouvindo temas dos U2 bem conhecidos de todos.

- Dia 11 de Março às 22:00 –

“LAURENT FILIPE & ANTÓNIO ZAMBUJO”

O Jazz e o Fado proporcionam momentos de grande beleza musical

- Dia 13 de Março às 18:00 –

JOSÉ BON DE SOUSA -piano

- Dia 19 de Março às 17:00 –

“ORQUESTRA ACADÉMICA METROPOLITANA”

Constituída por alunos da Academia Superior de Orquestra da Metropolitana apresentam peças de Stravinski, Chostakovich e Beethoven.

#### Cinema:

- Dia 05 de Março às 21:30-

“AMÁLIA O FILME” de Carlos Coelho da Silva

A biografia de uma mulher que atravessa o séc. XX, para se transformar numa das maiores

Personalidades musicais de todos os tempos.



### ESPECIALIDADES DA FÁBRICA:

Queijadas - Travesseiros - Pastéis de Sintra  
Nozes Douradas - Pastéis Cruz Alta

#### PIRIQUITA

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

#### PIRIQUITA dois

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



## Falando de Cinema

Guilherme Duarte

### FILME EM DESTAQUE: “O CISNE NEGRO”

Realizador: Darren Aronofsky

Intérpretes: Natalie Portman; Vincent Cassel, Winona Ryder; Toby Hemingway; Ksenia Solo; Mila Kunis

Género: Drama/  
Thriller

Idade: M/16 anos

Duração: 103m

Por vezes questiono-me, ao assistir à projecção de tantos filmes maus onde impera a violência gratuita, tiros, explosões e mortes em profusão, porque gosto eu tanto de cinema. Confesso que muitas vezes questiono a minha sanidade mental por insistir em ser um cinéfilo compulsivo. Felizmente que, de quando em vez, aparecem filmes como este “Cisne Negro” que me dão a garantia de que ainda não enlouqueci totalmente e que o cinema é mesmo um mundo de magia e uma arte capaz de nos oferecer trabalhos de grande beleza quando feito por artistas e não por comerciantes. Há muita gente a fazer cinema mas há poucos cineastas. Os bons filmes surgem quando se encara o cinema como uma arte e não como uma indústria.

Fiquei deveras fascinado com este “Cisne Negro” que é um espectáculo cinematográfico notável e que chega mesmo, em certos momentos, a ser arrebatador. Não é um filme fácil, nem um filme cómodo. Direi mesmo que é perturbador, de uma beleza que dói, mas que encanta, principalmente os apreciadores da dança clássica, da boa música e de cinema de qualidade. Passado nos bastidores de uma companhia de ballet em Nova Iorque o filme revela-nos, talvez com algum exagero propositado, o lado negro de uma arte mágica e encantadora. O espectador é levado a viver intensamente e, de certo modo, a sofrer também, as tensões, o nervosismo, a insegurança, as rivalidades, o sofrimento, as esperanças e desilusões, o despeito e a traição e todo um rol de sentimentos antagónicos que assaltam as bailarinas e que as podem conduzir à loucura e até à auto-destruição. Por norma os bastidores de qualquer actividade artística, por mais bela que ela seja, tem pouco a ver com a beleza da arte que ali se cultiva.

O mundo da dança não é excepção.

Nina Sayers, (Natalie Portman), é uma das muitas bailarinas da New York City Ballet e nunca tinha sido escolhida para interpretar um papel principal em nenhum espectáculo. Com o abandono, contrariado, da estrela da companhia, Beth Macintyre, (Winona Ryder), abre-se um lugar

para interpretar a rainha dos cisnes no bailado “O Lago dos Cisnes” com que a companhia iniciará a nova temporada. Nina, uma perfeccionista, é a grande candidata ao lugar, mas Thomas, o coreógrafo, (Vincent Cassel), tem ainda algumas reservas, porque se ela está perfeita a interpretar o cisne branco, na sua opinião, não está a fazer o cisne negro com a mesma perfeição. As reticências de Thomas fazem com que a dúvida comece a atormentar Nina que vê as coisas complicarem-se quando chega à companhia uma nova, e ambiciosa, bailarina, Lily, (Mila Kunis), que lhe irá tentar roubar o papel, sem qualquer tipo de escrúpulo e sem olhar a meios.

Com uma nova rival, a indecisão do coreógrafo e director da companhia, e a hostilidade de Beth, que foi obrigada a retirar-se devido à sua idade, Nina vê a sua vida transformar-se num autêntico pesadelo. Obcecada pela vontade de atingir a perfeição e pressionada pelo coreógrafo e pela ambição de Lily, Nina entra em depressão e aproxima-se



perigosamente das fronteiras da loucura. É assim, entalada entre a perfeição e a perturbação mental que a bailarina, apesar de todas as contrariedades irá lutar até ao limite das suas forças e das suas capacidades pelo tão ambicionado papel. É uma viagem inquietante e assustadora pela mente de Nina e pela intriga e perfídia que invadiu os bastidores da companhia. Daí até final o filme vai em crescendo e alia, contra toda a lógica, a brutalidade com a beleza. Com a intensidade dramática a crescer de cena para cena e com o suspense a tornar-se quase insuportável para o espectador, também a beleza cresce. Este casamento entre o encanto do ballet com o seu lado negro e da perfeição com a loucura oferece-nos cenas fantásticas e comoventes a ponto de ser praticamente impossível assistir ao final do filme sem que os olhos se humedecem. O êxtase provocado pelo belo também pode fazer chorar.

Não posso terminar este comentário sem referir a extraordinária interpretação de Portman que com este trabalho arrecadou já um Globo de Ouro, um Bafta e o prémio do sindicato dos artistas e está nomeada para um Óscar sempre na categoria de melhor actriz principal. É mais do que merecido.

Se o filme no seu todo é excelente não posso deixar de salientar a lindíssima cena de abertura e as cenas finais que o terminam em verdadeira apoteose. É muito bom ver cinema quando nos oferecem filmes como este.



# 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;  
Zé Pedro Salema; António Luis Leitão;  
Miguel Forjaz; Diac. João Jerónimo  
Leonor Wemans; Ludmila Martins;  
Maria João Bettencourt; Guilherme Duarte;  
Hermínio Santos; Irmãs Clarissas;  
Conferências S. V. Paulo; Irmã Josefina Pires.

### Fotografia:

Arquivo Cruz Alta; Guilherme Duarte;  
Mafalda Pedro; Internet;

### 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 ILUSTRADORES**





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](http://www.funerariaquintinoemoraes.pt) • E-mail: [quintinoemoraes@mail.telepac.pt](mailto:quintinoemoraes@mail.telepac.pt)