UNIDADE PASTORAL DE SINTRA

Distribuição Gratuita

Cruz Alta

Abril 2011

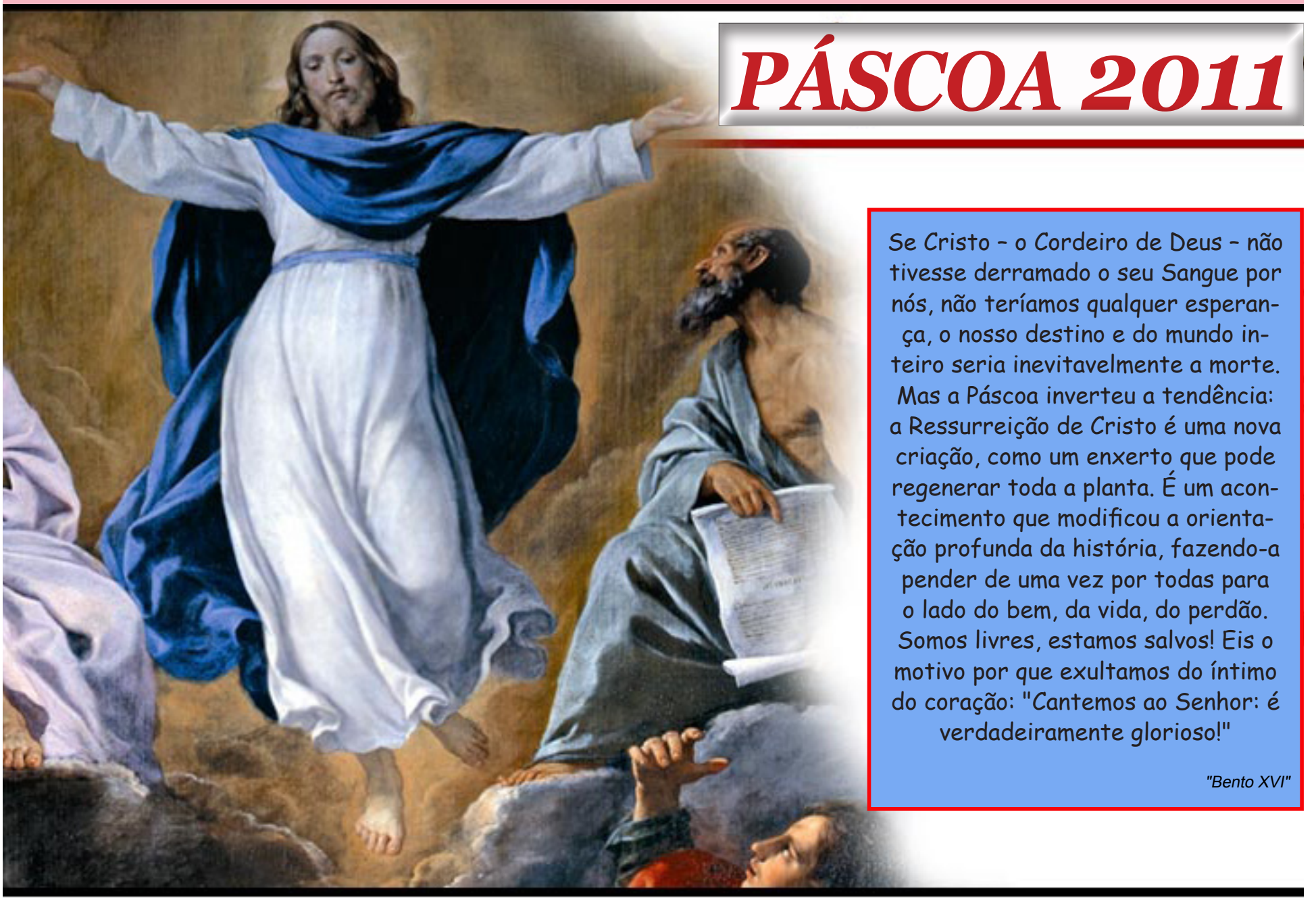
Edição nº 83 - Ano IX
Director: P. António Ramires

www.paroquias-sintra.net

QUARESMA 2011

Quaresma é caminho de jejum, de oração, de perdão, de solidariedade, que nos coloca em diálogo com o mais profundo e autêntico de nós mesmos... vamos poder viajar ao nosso interior onde mora a liberdade, onde se jogam as grandes opções que fazemos na vida. O deserto é o lugar da liberdade e da tentação. Da fidelidade a Deus e da dúvida. Do amor e dos egoísmos. Do caminho e da queda.
"A Quaresma constitui um tempo favorável para uma atenta revisão de vida, no recolhimento, na oração e na penitência"

PÁSCOA 2011



Se Cristo – o Cordeiro de Deus – não tivesse derramado o seu Sangue por nós, não teríamos qualquer esperança, o nosso destino e do mundo inteiro seria inevitavelmente a morte. Mas a Páscoa inverteu a tendência: a Ressurreição de Cristo é uma nova criação, como um enxerto que pode regenerar toda a planta. É um acontecimento que modificou a orientação profunda da história, fazendo-a pender de uma vez por todas para o lado do bem, da vida, do perdão. Somos livres, estamos salvos! Eis o motivo por que exultamos do íntimo do coração: "Cantemos ao Senhor: é verdadeiramente glorioso!"

"Bento XVI"

Editorial
Zé Pedro Salema

O Caminho

Hoje, mais do que nunca, precisamos de nos sentir acompanhados. Quanto mais oiço e leio que a vida está difícil e que vamos ter de enfrentar uma caminhada de sacrifícios, mais vontade sinto de procurar um espaço de paz e tranquilidade, que ajude a assentar as ideias e saber onde na realidade estou.

E onde quer que esteja nesta jornada que é minha, na luz ou na escuridão, vou progredindo nesta peregrinação, que já está traçada, sempre esteve, com a certeza de que Deus me empurra para a frente, constantemente ao meu lado, apoiando o meu caminho da fé.

Não vale a pena pensar que é de outra maneira! Se estivermos atentos ao quotidiano, se vivermos intensamente o dia de hoje, sem nos preocuparmos demasiado com o que o futuro nos reserva, se valorizarmos os pequenos gestos, as pequenas a-tenções, os sorrisos, mesmo que suaves, então podemos sentir a Vida a passar por nós. Com a certeza de que nós também estamos nela. Sempre tenho vindo a repetir a mim mesmo: "se eu fizer a minha parte, Deus trata do resto!"

E é deste resto que eu quero viver. Mas VIVER mesmo! Não como autómato no meio da sociedade, onde sou tentado a deixar-me levar "na onda", do desespero, da angústia, do pessimismo, da dor...

Por isso prefiro o "resto". Que, por ser sinal de vida, por vir de QUEM É VIDA, é o alimento que preciso para me dar um sentido profundo, de que faço parte do mundo, deste mundo que sofre, mas que é "nosso" e a minha e nossa missão é mudá-lo. Nem que seja com um sorriso, mas que o dê, ou um abraço, mas que o dê. O que me falta é amor. Mas não desisto de pedir, de tentar ser melhor. Em cada Páscoa da minha vida!

Os Nossos Padres
P. António Ramires

O Pecado e o Amor

«Mais tarde, Jesus encontrou aquele homem no templo e disse-lhe: - Ficaste curado. Não peques de novo, para que não te aconteça alguma coisa pior.» (Jo 5,14)

Deus, que é amor e Pai, antes de qualquer gesto ou acto nosso, quer o nosso bem e faz-se misericordioso para connosco. Temos as nossas fraquezas, falhas e pecados. Mas o amor de Deus para com o mundo é maior de que o facto do pecado ter entrado na História.

O pecado para o ser humano é uma inclinação, e a graça é uma conquista. Por isso temos de nos empenhar mais, empenharmo-nos com mais força na conquista da graça, que é mais exigente do que a situação do pecado. Só o ser humano peca! Ninguém mais! Esta é a natureza própria do ser humano: vencendo o mal e o pecado a pessoa sente-se bem, vitoriosa, guerreira.

Às vezes podemos cair, perder uma batalha, mas jamais nos entregamos para perder a guerra. Não podemos deixar que isto aconteça. Não podemos ser pessoas derrotadas, fracas, falhadas. Se fomos atacados numa trincheira, abandonamos esta e passamos para outra. A luta continua, como a vida continua. Vencendo o pecado somos curados das nossas fraquezas e deixamos de ser reféns dos nossos instintos e paixões.

O amor é que triunfa em tudo!

A Melhor Parte
Diácono António Costa

Caminhar na obscuridade

Como por acaso – se é lícito a um cristão crer no acaso – o meu olhar pousou sobre um texto de 19 de Agosto de 1970 do Papa Paulo VI e senti, ao percorrer essas linhas, quanto de profético elas contêm.

Diz a dado passo; ***"....insinua-se na mentalidade moderna a persuasão de que, somando tudo, se pode fazer menos de Deus e substituí-lo por outros valores.... é um desinteresse prático, é uma tentativa de fundar a vida sobre outras bases diferentes das religiosas..."*** e continua: ***"Fala-se de pensadores que oferecem uma reinterpretação da fé cristã, como de um cristianismo sem religião, na qual Cristo é uma grande figura, mas como homem; Deus desaparece."***

Também dizem coisas belas e profundas, que encantam os cristãos do nosso tempo, doutrinalmente secularizados e negadores por isso mesmo da verdade religiosa, tal como a defende e define permanentemente a Igreja. São, com frequência, páginas impressionantes, como rosas admiráveis, mas cortadas da planta mãe.

Têm uma beleza viva e afirmam valores éticos apreciáveis mas, como se expandem separadas da sua verdadeira raiz e reduzidas a uma medida puramente humana!

Conclui este pensamento perguntando: "Quanto tempo poderão durar para salvar o homem a cujo nível fatalmente se reduziram?" e responde: "o tempo de um amanhã".

Não interessa muito procurar quem são estes pensadores, de tão fácil que é esbarrarmos com eles ou com as suas obras, mas é importante darmo-nos conta de quão longe vai ficando Deus e os seus apelos das propostas de felicidade que nos vão sendo oferecidas.

O maior sinal deste reducionismo horizontalista da fé vemo-lo no relativismo moral e no indiferentismo religioso, em relação às dinâmicas salvíficas da encarnação – morte – ressurreição de um Deus que se faz homem, na prática do dia – a – dia, como se a morte não fosse um valor referencial para a vida, porque o começo dela em termos definitivos (***"para mim Viver é Cristo e morrer é lucro"***, diz S. Paulo).

A procura da felicidade eterna há muito que deu lugar às propostas de felicidade imediata e pontual, explicitadas em bem – estar e qualidade de vida terrenos e é hoje muito mais importante conhecer o código dos direitos do consumidor do que as bem – aventuranças, a ponto de sermos mais expeditos em defender o nosso direito consumista do que o de exercer com toda a liberdade e garantias o de anunciar a Boa Nova da salvação em Cristo vivo e Senhor.

Somos extremamente convincentes quando nos referimos à viagem que fizemos, à instância balnear em que estivemos, ao cruzeiro, ao perfume, ao gozo de uma noitada de festa, até ao livro de gosto e intenção suspeitos, mas seduzir alguém para caminhos de eternidade, percorrendo o trilho da comunhão que abre para a vida eterna, coibimo-nos de fazê-lo, a coberto da mentira do respeito pela liberdade do outro.

Na verdade Deus pouco ou nada interessa já, porque as democracias, o globalismo económico de mercado, os partidos políticos são mais imediatamente eficazes.

Por isso, como diz Paulo VI no texto que cito, "O homem inteligente dá-se conta que caminha na obscuridade" e afirma, na cola de Santo Agostinho; "a necessidade insubstituível de Deus" e acrescenta:

"Procurar Deus... é um dever. Dever que permanece, que emerge, para nós homens modernos, que estamos cheios, até parecer saturados, de tanta ciência, de tanta cultura; e justamente por isso temos maior necessidade e maior obrigação de buscar a razão superior e primária de todas as coisas que conhecemos, sob pena de não compreender o sentido profundo das mesmas e naufragar na dúvida e finalmente no desespero... Permanece e emerge... a fome de Deus; fome acaso não reconhecida mas que invade o espírito humano."

Esta busca é a atitude lógica e racional que supõe, como Paulo VI inculca, uma descoberta inicial: a de que se buscamos Deus é porque Ele já está connosco.

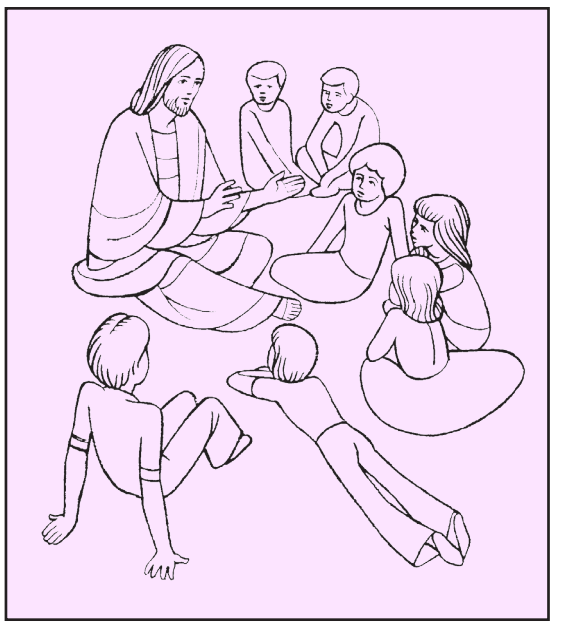
A este propósito valeria a pena ler Gaudium et spes 18 e 19.

A vida na UPS
4.º Volume da Catequese

A Catequese

No passado dia 5 de Março, realizou-se mais uma Eucaristia da Festa da Catequese da UPS. As crianças do 4.º volume, sob a orientação do Luis Castro, resolveram, durante a cerimónia, entregar umas cartinhas ao nosso pároco, o P. António Ramires, para compartilharem com ele as suas alegrias e o trabalho que têm vindo a desenvolver sob o tema "A Palavra de Deus na minha vida".
Aqui apresentamos algumas passagens desses momentos da Eucaristia.

Bom dia a todos!
Olá, nós pertencemos ao grupo do 4º volume da Catequese da Unidade Pastoral de Sintra – S Miguel e vimos aqui apresentar-vos o nosso projecto "A Palavra de Deus na minha vida". É uma ideia que estamos a trabalhar durante todo este ano pastoral e consiste em tentar transportar para a nossa vida prática a mensagem e ensinamentos de Deus que descobrimos na Bíblia Sagrada, livro fabuloso que recebemos em Dezembro na nossa Festa da Palavra. Na Catequese o nosso Mestre é Jesus Cristo, mas queremos que Ele seja o Mestre que orienta a nossa vida. Jesus dá Vida à nossa vida!



Querido Padre António Ramires,
Há duas semanas atrás, quando recebemos o Pe. Rui de Jesus na nossa sala de catequese, compreendemos o grande Amor com que Deus guiou o povo de Israel, quando este estava prisioneiro na Babilónia. Através do Profeta Ezequiel, Deus foi o Pastor de que o povo precisava. Mas esta profecia cumpriu-se plenamente em Jesus, o nosso único "Bom Pastor" que "dá a vida pelas Suas ovelhas", como escreveu S. João no seu Evangelho. Percebemos, então, que esta "boa nova" continua viva na Igreja Católica, através dos seus sacerdotes, numa linha contínua que teve a sua origem em S. Pedro e os apóstolos e que prosseguiu viva e cheia do Espírito Santo até hoje, cerca de dois mil anos depois!
Aqui é que entra a sua vida nesta história!
Estas cartas que lhe escrevemos com carinho, contêm nossas simples palavras, mas inspiradas pelas de Deus. São prova do amor que temos por si, o pastor da nossa comunidade. Temos a certeza que o seu serviço é iluminado por Jesus, o Bom Pastor. Obrigado por dar a sua vida por todos nós!!
Esperamos com alegria as suas respostas!
Acolha estas cartas no seu coração, juntamente com 27 abraços, quentes como a Luz de Jesus.

CABRIZTERRAS, LDA
(Grupo Heitor Rebelo)
Camiões de Aluguer com Grua
Aluguer Maquinas p/Terraplanagem, Construção Civil e Obras Publicas
Transportes Especiais de Mercadorias Nacional / Internacional
Travessa Lapa, 16 - Cabriz • 2710-118 SINTRA
☎ 219 233 676 - 219 105 310 • Telefax 219 106 275
Camiões
Máquinas
Transportes
em
SINTRA

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
PAINEIS 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 aplicadores
VEDAÇÕES • REDES • ARAMES • POSTES

A Vida de Clara de Assis

Irmãs Clarissas

A noite que virou a página da História

Na quaresma de 1212 Francisco pregou na igreja de S. Jorge, onde tinha recebido a primeira educação religiosa, e a jovem Clara, que também assistiu àquela pregação, ao ouvir as piedosas exortações do santo missionário, mais e mais ardia em desejos de pôr por obra a sua inabalável resolução: esperava ansiosamente o dia em que pudesse cortar de vez os laços que a prendiam ao mundo; mas Francisco, só depois de escolher a ocasião que lhe pareceu oportuna, lhe consentiu dar o passo decisivo. Ficou combinado que seria no DOMINGO DE RAMOS do mesmo ano – 18 de Março!

Chegado que foi esse dia, Clara, adornando-se dos seus mais preciosos vestidos, por ordem de Francisco, dirigiu-se à catedral de S. Rufino na companhia da família para assistir à cerimónia da bênção e distribuição dos ramos. O templo estava repleto de fiéis, e no meio do burburinho próprio da ocasião, ela, conservando-se recolhida e concentrada a um canto, parecia alheada de tudo quanto se passava à sua volta.

Com grande admiração dos assistentes, o bispo desceu os degraus do altar e foi colocar na mão da donzela uma linda palma. Esta acção do prelado deixa perceber que ele estaria ao corrente do que se ia passar. Quis dar à filha de Hortolana aquela distinção para a animar no seu generoso propósito.

Altas horas da noite, quando no palácio de Favarone já todos estavam recolhidos, Clara saiu ocultamente com a sua amiga Guelfuccio em direcção a Santa Maria **dos Anjos.**

Com receio de ser pressentida, não quis sair pela porta principal. Havia uma porta traseira, tapada com pedras e toros de madeira, e foi por ela que a jovem se escapuliu depois de conseguir abri-la á custa de grande esforço.

Atravessando as ruas silenciosas da cidade, a horas mortas, as duas fugitivas, evitando cuidadosamente algum encontro, desceram a encosta e seguiram a estrada que leva

à **Porciúncula** onde Francisco e seus frades já esperavam a eleita do Senhor.

A capela estava ornada de festa e, quanto a pobreza permitia, iluminada de candeias e velas. Clara passou pelo meio dos religiosos que estavam com tochas acesas na mão, adiantou-se para o altar, onde se ajoelhou profundamente comovida.

Viera vestida de noiva e trazia as suas jóias de maior valor, para mais realçar o acto de heróica renúncia que ia fazer.

Os frades começaram a entoar cânticos litúrgicos, enquanto Clara se despojava de seus ricos adornos e de seus vestidos e os lançava aos pés de Francisco, tal qual este havia feito outrora, quando atirou sua roupa para os pés de Pedro Bernardone. Em seguida, o santo patriarca cortou-lhe a vasta e linda cabeleira, deu-lhe um hábito grosseiro e cingiu-a com uma corda de esparto. Sobre a cabeça quase rapada colocou-lhe um véu branco e outro preto – símbolos de pureza e penitência. Depois a virgem do Senhor pronunciou com voz clara e firme os votos de obediência, de pobreza e de castidade. E Francisco inundado de júbilo acrescentou estas palavras: " Irmã, se estas coisas observares, eu te prometo a vida eterna em nome de Jesus Cristo. Ámen".

Com a vestidura e profissão de Clara ficou fundada a Ordem das senhoras pobres – **Irmãs Clarissas –** no mesmo sítio em que nascera a dos frades menores. Naquela noite abençoada (18 de Março de 1212) vinha juntar-se à milícia de Francisco a cooperação das santas mulheres, para a realização do se altíssimo ideal de pobreza evangélica.

Para comemorar este evento está previsto o seguinte programa para o dia 17 de Abril de 2011:
16.00 – Abertura oficial do VIII CENTENÁRIO com uma homenagem musical a Santa Clara executada pelos Arautos do Evangelho. Contamos com a presença do senhor Cardeal Patriarca ou um dos seus Bispos auxiliares.
17.00 – Celebração da Eucaristia – com procissão dos Ramos à volta da capela do Mosteiro.
18.15 – Lanche/convívio

ADEGA SARAIVA
Especialidades da Casa:
Cabrito Assado
Bacalhau na Brasa
Cozido à Portuguesa
Encerra à 2ªFeira
Nafarros 2710 SINTRA Tel.:219290106

SINTRA2001
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, Edificio Sintra LJ 12 – 2710-546 Sintra
(Galeria Comercial, junto à Igreja de São Miguel)
Alvará INCI: 60495

Consultório Médico

Miguel Forjaz, Médico

Fígado Gordo e Álcool

Dizem os gastrenterologistas que será esta a situação clínica desta especialidade, o fígado gordo, a mais frequente do sec. XXI.

É quase vulgar, quando realizamos uma ecografia abdominal, verificar-se a existência de esteatose hepática(fígado gordo). Trata-se quase sempre de uma alteração benigna, que não irá progredir para a cirrose,embora seja necessária a confirmação através de exames laboratoriais e, eventualmente, de outros exames ao critério do médico.

Fígado gordo define-se como uma acumulação de gordura(lípidos) dentro das células do fígado(hepáticas). Normalmente esta situação não dá sintomas. Pode considerar-se um fenómeno natural ou normal que pode atingir 10% das células hepáticas.

Calcula-se que 25 % da população ocidental sofra de esteatose hepática.

O fígado gordo, geralmente, está associado à obesidade(40% dos obesos), à diabetes, à ingestão alcoólica, ao tipo de alimentação do mundo ocidental rica em gorduras, e à ingestão de alguns medicamentos. Existem outras causas, embora raras.

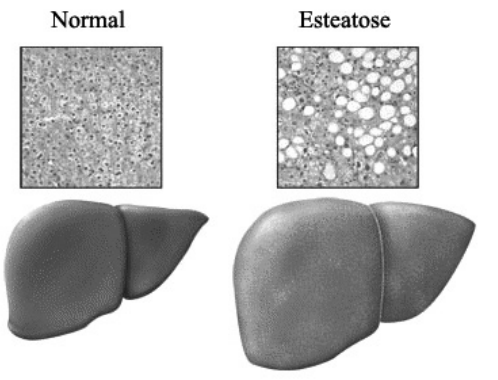
O fígado gordo relacionado com o alcool, pode revelar-se nos bebedores recorrentes de fim de semana. São os casos mais frequentes. Três meses de abstinência alcoólica dieta sem gorduras, será o período que se julga suficiente para os sinais de esteatose desaparecerem. Não há medicação específica e a que existe não é eficaz e é inútil.

Mas, atenção! As repetidas agressões ao fígado provocadas por substâncias tóxicas ,como o álcool, podem transformar o fígado gordo numa hepatite, e posteriormente numa cirrose hepática.

O álcool pode provocar três tipos de lesões no fígado: a acumulação de gordura, (fígado gordo), a inflamação(hepatite alcoólica) e o aparecimento de cicatrizes(cirrose).

Saliento duas entidades clínicas importantes relacionadas com este assunto, sem falar na cirrose hepática. A esteato-hepatite alcoólica e a não alcoólica.

A esteato-hepatite alcoólica, é uma doença relativamente frequente,que se não for prevenida pode ser grave. Em geral, a quantidade de álcool consumida determina a probabilidade e a importância da lesão hepática. Estes doentes, a maioria do sexo masculino, são os bebedores crónicos, que estão dependentes do álcool. Podem surgir sintomas, como coloração amarelada da pele, falta de apetite, até febre. O fígado pode estar aumentado e sensível. Estes doentes estão no caminho da cirrose se não deixarem de beber.



A esteato –hepatite não alcoólica é uma doença de causa desconhecida, definida só em1980. Há presença de gordura no fígado, e alterações nos valores laboratoriais,não existindo hábitos alcoólicos que justifiquem essas alterações. Dos 20% a 30 % de esteatósicos da população ocidental, destes,cerca de 10% sofre de esteato-hepatite não alcoólica. O sexo feminino é o mais atingido, e a diabetes, e o aumento das gorduras no sangue são aspectos normalmente associados, que devem ser vigiados e, eventualmente, corrigidos. Apesar de se considerar uma doença benigna, 10% dos casos podem evoluir para a cirrose.

Nutrição

Elsa Tristão, Nutricionista

O Programa "5 ao Dia"

Melhorar a qualidade de vida é o principal objectivo das estratégias de promoção da saúde desenvolvidas em todo o mundo. Um desafio importante na actualidade é buscar reverter o aumento acelerado do número de casos de doenças crónicas não transmissíveis, principalmente a obesidade, as doenças cardiovasculares, a diabetes mellitus e o cancro. O programa "5 ao Dia" é um desses programas cujo objectivo é promover o consumo diário de, pelo menos, cinco porções de frutas, legumes e verduras, a fim de contribuir para a prevenção de diversas doenças crónicas associadas à alimentação. Este programa, iniciado nos Estados Unidos da América em 1991 a partir de uma ampla aliança entre instituições de saúde e de agricultura, é hoje uma realidade em mais de 30 países, sendo a estratégia de promoção do consumo de frutas, legumes e verduras mais reconhecida no mundo.

Os benefícios para a saúde do consumo de frutas e legumes estão relacionados com o seu conteúdo nutricional. Baixo valor energético, riqueza em fibras, vitaminas, minerais e antioxidantes. Estes antioxidantes interferem no processo de carcinogénese, como agentes bloqueadores, supressores e indutores da reparação do ADN. Também inibem a acção dos radicais livres e a oxidação das LDL, influenciando o perfil lipídico e regulam a produção de eicosanóides, contribuindo para a diminuição da vasodilatação, da agregação de plaquetas e do processo inflamatório. Os legumes e frutas são os grandes fornecedores de potássio da nossa alimentação. O potássio e o sódio são dois minerais importantes para o equilíbrio hidro-electrolítico do corpo humano e devem ser ingeridos na mesma proporção. Como o consumo de alimentos ricos em sódio é bastante elevado no nosso país mas o mesmo não acontece em relação ao potássio, deve incentivar-se a ingestão de fruta e legumes. Os FITOQUIMICOS são compostos químicos bioactivos, de origem vegetal que exibem potencial para modular o metabolismo humano de um modo favorável à prevenção de doenças. Estão comprovados os efeitos benéficos de algumas destas substâncias, nomeadamente carotenos, antocianinas e outros antioxidantes na prevenção do cancro e das doenças cardiovasculares.

As fibras estão presentes em diferentes quantidades nestes alimentos. São formadas por um conjunto heterogéneo de moléculas complexas que permanecem inalteradas pela acção das enzimas digestivas, sendo apenas parcialmente fermentadas pelas bactérias do cólon. De acordo com a sua capacidade de dissolução, as fibras podem ser solúveis como as pectinas, as gomas e mucilagens ou insolúveis, como a celulose a hemicelulose ou a linhina, apresentado propriedades diferentes de acordo com esse factor. Todas elas apresentam resistência á digestão mas as fibras solúveis, nomeadamente a pectina e as gomas, têm uma grande capacidade de absorver e reter água, aumentando bastante o seu volume e viscosidade. Estas características estão associadas a uma maior sensação de saciedade e melhor controlo do apetite bem como ao prolongamento do tempo de digestão e esvaziamento gástrico. Estes factores são também muito importantes para o melhor controlo da absorção de alguns nutrientes como a gordura e a glicose. Os géis formados pelas fibras solúveis têm também a capacidade de "aprisionar" algumas substâncias orgânicas e inorgânicas, como o colesterol e os sais biliares, contribuindo para a diminuição da sua absorção.

Os Sais Biliares cujo principal ingrediente é o colesterol, são formados no fígado e armazenados na vesícula. Durante o processo digestivo são drenados

para o estômago pois têm um papel importante na emulsão da gordura ingerida. Quando são aprisionados pelas fibras, os sais biliares não emulsionam a gordura e desta forma verifica-se uma diminuição da sua absorção. Os próprios sais biliares também são excretados pelas fezes e o facto de não serem reabsorvidos, obriga o organismo a utilizar mais colesterol para o fabrico de novos sais biliares. Este processo é muito importante na regulação dos níveis de colesterol sanguíneo.

As fibras sobretudo as solúveis sofrem um processo de fermentação no intestino grosso. Esta fermentação permite o crescimento das espécies bacterianas do cólon, a produção de ácidos gordos de cadeia curta e de gases bem como o equilíbrio ecológico intestinal.

As fibras insolúveis são fundamentais para o aumento do peso e diminuição da consistência das fezes, a diminuição de tempo do trânsito intestinal e da pressão no interior de cólon e contribuem para o funcionamento adequado das paredes do intestino. Existem evidências científicas dos benefícios das fibras em doentes com problemas cardíacos, diabéticos, obesos, obstipados bem como na prevenção de alguns tipos de cancro.

Notícias de N.ª S.ª do Cabo Espichel

Hermínio Santos

III Encontro sobre o Culto e as Festas de N.ª S.ª do Cabo Espichel

No âmbito das festas de N.ª S.ª do Cabo Espichel, que terão lugar de 3 a 17 de Setembro do corrente ano na Freguesia de Sintra (Santa Maria e S. Miguel), realiza-se, em Sintra, o III ENCONTRO SOBRE O CULTO E AS FESTAS DE N.ª S.ª DO CABO ESPICHEL, que terá lugar no dia 14 de Maio próximo, no auditório dos Serviços Municipalizados de Água e Saneamento de Sintra

O Encontro tem como objectivos fundamentais:

- Reflectir sobre a origem e o culto a N.ªS.ª do Cabo Espichel;
- Trocar impressões sobre os festejos realizados em cada Freguesia por ocasião da recepção e despedida da veneranda imagem;
- 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 paroquianos que têm, directa ou indirectamente, ao longo dos anos, participado na organização das festas – religiosas e lúdico-culturais – de N.ª S.ª do Cabo Espichel.

Os palestrantes convidados irão apresentar trabalhos sobre os seguintes assuntos: a origem do culto de N.ª S.ª do Cabo Espichel, organização e funcionamento da Confraria (actualmente inactiva), os círios de N.ª S.ª do Cabo Espichel, festas lúdico-culturais realizadas pelas paróquias no ano de acolhimento e no ano de despedida, as loas, o tesouro, as festas dos solteiros (festas de despedida), o interregno do «giro dos saloios» de 1910 a 1926, o santuário do Cabo Espichel, a Capela da Memória no Cabo Espichel, bibliografia publicada ao longo dos anos sobre o tema, as berlindas, os juízes das festas.

Para além dos trabalhos apresentados pelos palestrantes convidados, todos os interessados em participar no Encontro poderão apresentar trabalhos escritos sobre os temas do evento. Os trabalhos, que serão fotocopiados e incluídos na pasta da documentação a distribuir a todos os participantes, não deverão ter mais do que doze páginas A4, com texto espaçado a 1,5 linhas e ser enviados para o e-mail: geral@nscabo-sintra.net

Notícias dos Vicentinos

Conferência de S. Vicente de Paulo

A Sociedade Filarmónica "Os Aliados" no último dia 4 de Março de 2011 organizou o seu tradicional Baile da Rainha.

Este evento, que se realiza desde 1926, consta de um desfile de figurantes trajados a rigor, representando diversas épocas históricas.

No intuito de manter esta tradição viva, a S. F. "Os Aliados" solicitou a colaboração de diversas organizações entre as quais a Conferência de S. Vicente de Paulo de S. Pedro de Penaferrim que se fez representar por dois pares.

Apesar da noite muito fria, foi com toda a alegria e dignidade que, mais uma vez, se cumpriu a tradição.

À Sociedade Filarmónica deixamos aqui os nossos parabéns pelo êxito do evento, dizendo-lhe que assim como nós contamos com ela, de que é bom exemplo a cedência do seu espaço para a festa do Natal de 2010, também a Sociedade Filarmónica poderá contar connosco.

A Conferência revê-se neste espírito de entreajuda entre pessoas ou entidades que têm por objectivo estar ao serviço dos outros.

Nossa Sra do Cabo – Lourel

Sorteio Cabaz de Natal

Rifa nº14 - D. Rosa Barra

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

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
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

Os bailes do nosso contentamento

Arte. Esplendor. Amor. Competição e trabalho. Muito trabalho. Estou a falar do tradicional Baile das Camélias. Foi há 70 anos, em 1941, que se realizou a primeira edição deste evento que rapidamente se tornou numa das mais importantes festas de Sintra. A sala da Sociedade União Sintrense, o Garrett, era pequena para acolher as muitas e muitas centenas de pessoas que ali acorriam para se deslumbrar com o magnífico trabalho dos jardineiros sintrenses, para dançar ao som dos melhores conjuntos musicais e aplaudir alguns dos mais conceituados artistas nacionais. Com a sala a "rebentar pelas costuras" a festa prolongava-se noite fora até de madrugada. Era curioso ver a multidão que aguardava nas ruas, ao nascer do sol, pelo primeiro autocarro da manhã e do primeiro comboio que os transportasse de regresso às suas terras.

Com o decorrer dos anos, com o declínio dos bailes nas colectividades e com aparecimento de novas fontes de diversão o Baile das Camélias começou a perder a importância que até aí tinha alcançado. A deterioração da sala, a falta de dinheiro para fazer as obras que se impunham, a mudança de hábitos, o abandono a que algumas quintas foram sujeitas e o consequente número de cameleiras, que deixaram de ser tratadas e o quase desaparecimento dos jardineiros que se interessavam por esta festa deram ao Baile das Camélias a machadada final, ao ponto de durantes alguns anos não se ter realizado.

A Câmara Municipal de Sintra, de há alguns anos a esta parte, em concertação com a direcção da Sociedade União Sintrense, recuperou esta tradição e os bailes foram retomados, embora sem o fulgor de tempos passados. As camélias são muito menos e os jardineiros também, mas o importante é que a festa continua e tem vindo a melhorar de ano para ano. No passado dia 19 de Março, (dia do pai), a data tradicional para a realização deste evento, o Baile das Camélias voltou a chamar muito público à sala do velhinho Garrett . Progressivamente a arte e o esplendor regressam a esta prestigiada colectivade. Falta que regressem em força também os jardineiros e as camélias. Também o Baile da Rainha, outra velha e prestigiada tradição sintrense ligada à Sociedade Filamónica os Aliados, vulgarmente conhecidos como "Os Caracóis", foi este ano reavivado esperando-se que tenha sido o ponto de partida para o recuperar completamente e voltar a conquistar a grandiosidade que teve e o interesse e o carinho que os sintrenses sempre lhe dedicaram.

Sintra precisa de recuperar as tradições perdidas. O executivo camarário está empenhado em consegui-lo falta apenas que a população responda com a sua presença maciça nestas realizações. As tradições são um património importante. Um património cultural e um testemunho da nossa identidade e das nossas raízes que não podem ser perdidas.

BONS AMIGOS *Machado de Assis*

Abençoados os que possuem amigos, os que os têm sem pedir.
Porque amigo não se pede, não se compra, nem se vende.
Amigo a gente sente!

Benditos os que sofrem por amigos, os que falam com o olhar.
Porque amigo não se cala, não questiona, nem se rende.
Amigo a gente entende!

Benditos os que guardam amigos, os que entregam o ombro pra chorar.
Porque amigo sofre e chora.
Amigo não tem hora pra consolar!

Benditos sejam os amigos que acreditam na tua verdade ou te apontam a realidade.
Porque amigo é a direção.
Amigo é a base quando falta o chão!

Benditos sejam todos os amigos de raízes, verdadeiros.
Porque amigos são herdeiros da real sagacidade.
Ter amigos é a melhor cumplicidade!

Há pessoas que choram por saber que as rosas têm espinho,
Há outras que sorriem por saber que os espinhos têm rosas!

Poesia

Guilherme Duarte

O hino e o povo

"Heróis do mar.
Nobre povo.
Nação valente".
É assim que canta o hino.

Heróis do Mar? Sim, é verdade,
Mas já morreram todos há vários séculos.

Nobre povo?

Que nobreza pode haver na cobardia?
Será nobre um povo que aceita, submisso,
O chicote da opressão e não reage à tirania?
Será nobre um povo que assiste, resignado,
À destruição do seu país?
Que nobreza tem um povo que aceita, sem revolta,
Que gente sem carácter mate a esperança
E o futuro dos próprios filhos?
Mas que raio de povo é este?
Um povo nobre? Grande mentira.

Nação valente?

Foi-o em tempos, já não é mais.
A nação é o povo que a cria
E este povo, egoísta e temeroso,
Subserviente e preguiçoso
Nada quer com a valentia.

"Levantai hoje de novo
O esplendor de Portugal"

É claro o desafio.
Será que vamos aceitá-lo?
Se sim, fiquem sabendo desde já
Que não é quem afundou este país
Que o trará de novo à superfície.

Se continuarmos como agora
Medrosos e submissos ,
Sem vontade e sem coragem
De libertar este país
Daqueles que o afundaram
Então, será melhor mudar o hino.

MAVIMÓVEIS,Lda
-Orçamentos grátis-
Móveis * tecidos * decorações
Praça D.Fernado II Lt 1C S.Pedro de Sintra
Tel.219231957

N.ª S.ª do Cabo visitou o Ral

Giro das Comunidades

No passado dia 26 de Fevereiro foi a vez da Comunidade do Ral ter a alegria de receber, no "Giro das Comunidades", a imagem de N.ª S.ª do Cabo Espichel. Nos dias que antecederam esta visita, já várias pessoas da Comunidade se esmeravam na preparação da Sua chegada, tornando mais bonita e vistosa a recepção à Veneranda Imagem que, pelo que conseguimos apurar, nunca tinha permanecido no Ral. Deixamos uma palavra de gratidão e amizade à Fernanda, à Alice e à Antónia. Em nome de toda a Comunidade foram elas que, juntamente com a Comissão, prepararam os pormenores desta visita!

Várias dezenas de pessoas aguardavam a chegada da Imagem junto ao chafariz. Depois da assinatura do termo e das palavras do Juiz e Presidente da Comissão, o Alexandre, em representação da Junta de Freguesia, saudou os presentes e procedeu ao descerramento da placa que marca a passagem da Imagem por aquela localidade. A seguir, o nosso Prior deu início à procissão que percorreu algumas ruas do Ral.

Já nas instalações da Antónia, que estavam repletas de fiéis, e depois da recitação do terço, o P. António deu início à Eucaristia. Ficou, assim, registada na História da história desta Imagem a Sua passagem pelo Ral.

50 anos de sacerdócio de D. José Policarpo

O Cardeal Patriarca celebra este ano o seu jubileu sacerdotal, dos quais trinta e três de Episcopado e, destes, treze como Patriarca de Lisboa.

O Patriarcado já preparou diversas actividades para celebrar esta ocasião festiva. Elas irão decorrer de 19 de Março a 25 de Outubro. A saber:

•19 de Março, aniversário do Baptismo do Senhor Patriarca, abertura das Comemorações no Seminário de Caparide, pelas 11h00, seguida de uma conferência sobre o ministério sacerdotal do Senhor Patriarca no âmbito dos seminários e formação sacerdotal e celebração eucarística;

•- 10 de Maio, sessão solene na Universidade Católica Portuguesa de Lisboa com apresentação e lançamento de um livro sobre o pensamento do Senhor Patriarca;

•- 19 de Junho, Dia da Igreja Diocesana, encontro do Senhor Patriarca com toda a diocese, especialmente os agentes de pastoral, no Seminário de Penafirme;

• 15 de Agosto, aniversário da ordenação sacerdotal, concelebração eucarística na Sé Patriarcal às 16h00, com a participação dos jovens que tomarão parte na Jornada Mundial da Juventude, em Madrid;

•20 de Agosto, aniversário da Missa Nova, encontro de familiares, conterrâneos, amigos e clero do Patriarcado, em Alvorninha, com celebração eucarística às 12h00, seguida de almoço-convívio;

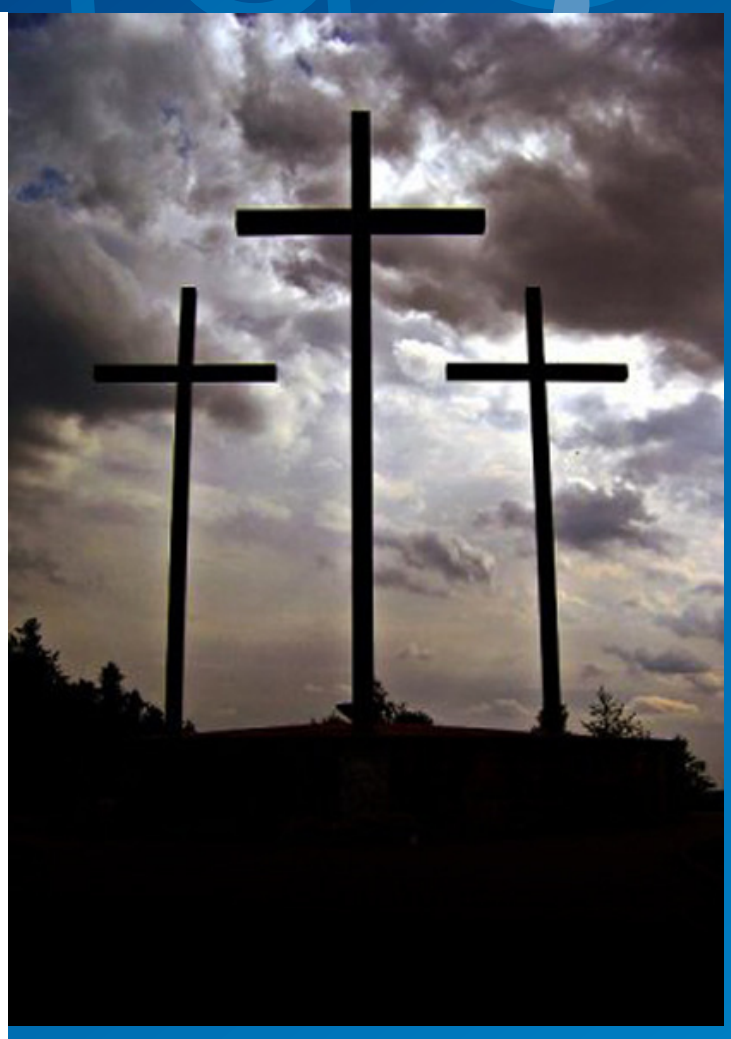
•9 de Outubro, encontro com as famílias, na Escola Salesiana do Estoril;

•5 de Outubro, aniversário da Dedicação da Sé Catedral, às 16h00, concelebração com o Colégio Episcopal e Clero, seguida de refeição no Seminário de Cristo-Rei, nos Olivais.

Para nós, povo cristão, é uma grande alegria a bênção pelo testemunho de vida de D. José. Que o Senhor continue a iluminar o seu caminho na orientação do seu povo!

REFLEXÃO

Quaresma, tempo de preparação, reflexão, introspecção e encontro. Páscoa, tempo de sentir a Luz e renascer.



Fazemos esta caminhada no silêncio que encontramos nas nossas vidas atarefadas e barulhentas, vamos tentando encontrar os trilhos certos para pôr os pés, e vamos tentando seguir de perto Aquele que caminha sempre à nossa frente e nos indica o rumo. Esta não é diferente das quaresmas anteriores, sabemos que vamos seguir os mesmos ritos, abraçar os mesmos cerimoniais, entregarmo-nos às mesmas experiencias mais ou menos intensa de anos já passados, mas…Isso é por fora. Porque não dar um novo sentido, uma nova força, um novo rumo em nós? Porque não ser esta A PÁSCOA, de facto A Páscoa do Senhor? Todos os anos Ele se mostra nas escrituras, nos rituais repetidos e sempre novos, todo os anos Ele nos chama de manso a abrir os olhos e VER, a tocar e SENTIR, a participar e VIVER. Só temos que Lhe abrir as portas das nossas vidas, plenas de "tralha" com que as atulhamos e entupimos e nos esquecemos de tudo o que realmente importa e faz diferença. Só temos que Lhe dizer "sim Senhor, vem", e sem medos ou entraves segui-Lo. Só temos que acreditar que Ele permanece no meio de nós, como sempre disse que faria, e estarmos atentos ao Seu chamamento.

Páscoa, esta Páscoa; A Páscoa!

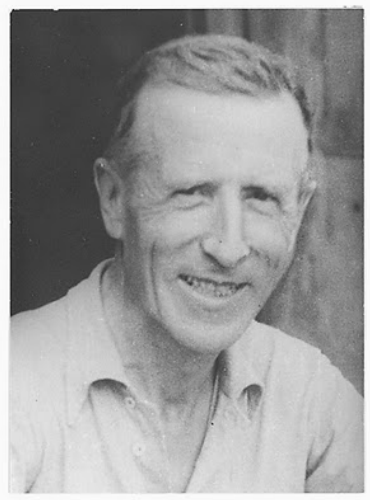
Neste tempo que nos é dado de preparação e introspecção saibamos "preparar os caminhos do Senhor", saibamos dar um novo sentido à palavra – partilha. À palavra – perdão. À palavra – presença. À palavra – irmão. À palavra – amor. Porque todas elas têm um sentido na vida e com elas podemos formar frases, criar ideias e rumos; Partilha o amor e o perdão com o teu irmão na presença do Senhor. Faz-te presença e perdão na partilha da vida com o teu irmão por amor. Ou podemos lançar um pedido de força e ânimo aos céus; Senhor, faz-me ser perdão, amor e partilha na vida dos meus irmãos de caminhada. Façamos o que fizermos, neste tempo de caminhada em silêncio e meditação vamo-nos despindo das roupas estragadas e sujas de tanto pó acumulado pelo longo caminhar, vamos arrancando as crostas secas das nossas feridas que teimamos em não deixar sarar, vamos trocando as lágrimas de raiva, de dor e desespero, por sorrisos de esperança e alegria. Vamos, em vez de questionar o porquê de algo nos correr mal, agradecer porque podemos provar que somos capazes de superar um mau momento através da Sua força, essa que deixa em nós pela acção do espírito. Este túnel de penumbra até à noite da Luz seja um cadenciado trajecto ao som do bater ritmado dos corações em paz, pela simples presença do Amor que habita no meio de nós.

Migalha de pó

"O Meio Divino", Epílogo

Teilhard de Chardin

À espera da Parúsia



A espera, a espera ansiosa, colectiva e operante de um Fim do Mundo, ou seja, de uma saída para o Mundo, é a função cristã por excelência e, talvez, o traço mais distintivo da nossa religião.

Historicamente, a espera não deixou de guiar, como um farol, os progressos da nossa fé. Os Israelitas foram os perpétuos "expectantes" e também os primeiros cristãos, porque o Natal, que aparentemente deveria ter invertido o nosso olhar voltando-o para o passado, mais não fez do que lançá-lo ainda mais para diante. O Messias, no breve instante que passou entre nós, deixou-se ver e tocar só para se perder novamente, mais luminoso e mais inefável, nas profundezas do futuro. Ele veio, mas nós devemos esperá-lo ainda e mais do que nunca; e não apenas um pequeno grupo eleito, mas todos os homens. O Senhor Jesus só virá rapidamente se O esperarmos muito. O que fará irromper a Parusia é uma acumulação de desejos.

Cristãos, encarregados depois de Israel de manter viva na Terra a chama do desejo, apenas vinte séculos após a Ascensão, o que fizemos nós da espera?

Lamentavelmente, a pressa um pouco infantil, juntamente com o erro de perspectiva, que fez acreditar a primeira geração cristã no regresso iminente de Cristo, deixou-nos desiludidos e desconfiados. As resistências do Mundo ao bem vieram desconcertar a nossa fé no Reino de Deus. Um certo pessimismo, talvez, alimentado por uma concepção exagerada da queda original, levou-nos a acreditar que, decididamente, o Mundo é mau e não tem remédio… E assim, deixámos que o fogo diminua nos nossos corações adormecidos.

Sem dúvida, acolhemos a morte individual, com maior ou menor angústia. Também sem dúvida, rezamos e agimos conscenciosamente para que o "Reino de Deus venha". Mas, na verdade, quantos de nós estremecemos realmente, no fundo do nosso coração, pela esperança louca de uma transformação da nossa Terra?

Quem são aqueles que navegam, no mar da nossa noite, ansiando pelos primeiros vislumbres de um Oriente real? Em que cristão, a nostalgia impaciente de Cristo consegue, senão fazer desaparecer, como deveria, pelo menos equilibrar os cuidados dos interesses humanos? Onde está o católico tão apaixonadamente voltado (por convicção e não por convenção) para a esperança da Incarnação que há-de espalhar-se, como estão tantos humanistas voltados para os sonhos de uma cidade nova? Continuamos a afirmar que velamos na expectação do Mestre, mas, na realidade, se quisermos ser sinceros, seremos forçados a confessar que já não esperamos nada.

É preciso, custe o que custar, reacender a chama. É preciso, a todo o custo, renovar em nós próprios o desejo e a esperança no grande "Advento". Mas, onde havemos de procurar a fonte deste rejuvenescimento? Antes de mais, é evidente, num aumento da atracção exercida directamente por Cristo sobre cada um dos seus membros. E mais? Num aumento de interesse, descoberto pelo nosso pensamento, na preparação e na consumação da Parusia. E de onde há-de brotar este interesse? Da percepção de uma ligação mais íntima entre o triunfo de Cristo e o êxito da obra que, o esforço dos homens, tenta edificar aqui na Terra...

Notícias

Rotary Club de Sintra

Recolha de sangue em S. Miguel

ROTARY CLUB DE SINTRA
Membro do R.I. carta de 04/04/79
Distrito 1960

Como vem sendo habitual, o Rotary Club de Sintra vai promover mais uma **recolha de sangue** no próximo dia **10 de Abril, entre as 9h00 e as 13h00, no Salão Paroquial da Ig. de S. Miguel, na Estefânea** (Sintra). Este evento é organizado pelo Rotary Club de Sintra em colaboração com o Instituto Português do Sangue e a Unidade Pastoral de Sintra.

Para os mais pequenos

Leonor Wemans

O espantalho dorminhoco

A maior parte das pessoas pensa que os espantalhos são seres inanimados, no entanto todos os pássaros sabem que isso não é bem assim…

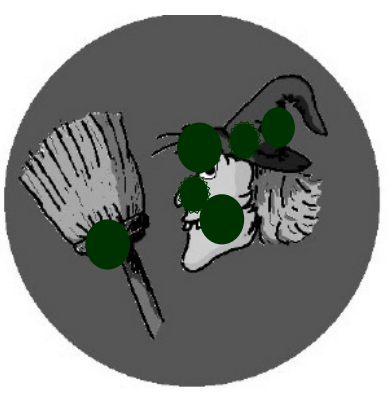
Qualquer espantalho de qualidade FALA. E é precisamente por pregarem descomposturas tão grandes aos passarinhos, que eles fogem a sete pés até dos espantalhos mais insignificantes.

Mas havia um espantalho que era muito dorminhoco e não conseguia ficar acordado para guardar bem o seu campo de trigo. Quando os passarinhos descobriram que ele estava sempre a dormir, passaram a ir todos os dias, muito sorrateiramente, comer das sementes do seu campo.

Liga os pontos de 1 a 40 e no fim completa o desenho. Vais descobrir algo que poderá ajudar o espantalho a estar mais acordado!

Solução: Despertador

Soluções do número anterior



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

Nº 41

Anedotas:

No exame de catecismo:
- Diz-me Pedrinho, porque descansou Deus no sétimo dia depois da criação?
- Foi para ir à Missa senhor Padre.

- Senhor doutor, sempre que bebo o café da manhã fico com dores no olho direito.
- Mmmmm…isso é muito estranho…pode mostrar-me?

O médico serve uma chávena de café ao doente. Ele coloca um pacote de açúcar, mexe com a colher e leva a chávena à boca.
- Ai!!! Está a ver? Aleijei-me outra vez!

O médico sorri:
- Tente tirar a colher da chávena antes de beber…

Descobre as 5 diferenças

Sudoku - puzzle

N.º42 -Abril

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

O Livro Sagrado

Zé Pedro Salema

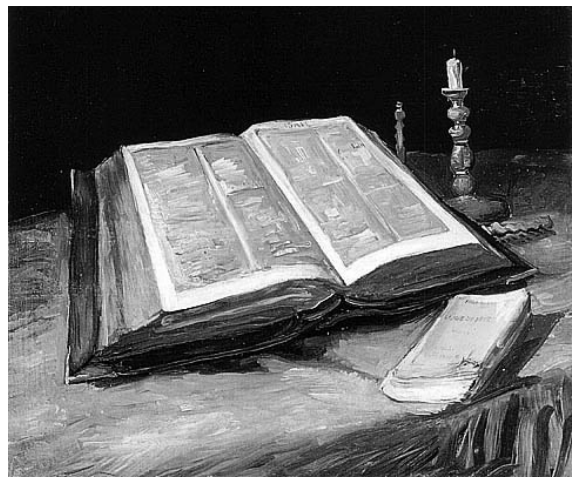
Como devo ler a Bíblia

A "Inspiração da Bíblia" é uma relação íntima com Deus conseguida através da Sua Palavra.

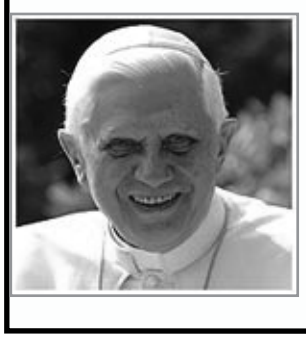
Com efeito, devo procurar, através da Palavra de Deus, deixar-me envolver numa relação de intimidade com Ele que me permita recomeçar sempre a viver de novo.

O hagiógrafo (é aquele autor sagrado que foi escolhido por Deus, para passar a escrito a mensagem divina, inspirado pelo Espírito Santo) que foi inspirado pelo Espírito Santo a transmitir-nos uma experiência salvífica que viveu como protagonista, está dessa forma a desafiar-me a experimentar seguir também a minha experiência salvífica.

Sendo a Bíblia um livro que foi escrito "para mim", por inspiração divina, devo procurar encontrar nela aquilo que Deus quer que eu veja. Que eu sinta, que eu viva. Tenho pois que criar condições interiores, de paz e tranquilidade, e pedir ao Espírito Santo que preencha todos os meus pensamentos, que limpe todas as minhas distracções e devaneios, e que me eleve ao estado de comunhão com Deus. Aí, com fé, poderei conseguir um pouco de inspiração, inspiração divina, e, tal como o hagiógrafo, escutar a Palavra de Deus, sentir verdadeiramente o que Deus quer de mim.



Intenções do Papa para Abril



UM EVANGELHO CREDÍVEL

Para que, através do anúncio credível do Evangelho, a Igreja saiba oferecer sempre, às novas gerações, renovadas razões de vida e esperança

LEVAR CRISTO ÀQUELES QUE O NÃO CONHECEM

Para que, através da proclamação do Evangelho e do testemunho da sua vida, os missionários levem Cristo a todos os que ainda não O conhecem.

TOP 2010/2011

21h00 Salão da Igreja de S. Miguel

Próximos Encontros:

3 e 17 de Abril

top.jovensdesintra@gmail.com

Farmácia Marrazes

Propriedade e Direcção Técnica de
Dra. Célia Maria Simões Casinhas

Largo Afonso de Albuquerque, nº 24 - Estefânia
2710-519 SINTRA
Telef.: 21 923 00 58
Fax: 21 910 50 45

Alfazema

TECAN Soc. de Utilidades Domésticas, Lda.

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

Calendário Litúrgico em Abril - Ano A

Dia 3 - DOMINGO IV DA QUARESMA

LEITURA I 1 Sam 16, 1b.6-7.10-13a

"David é ungido Rei de Israel"

Salmo 22, 1-3a.3b-4.5.6

"O Senhor é meu pastor: nada me faltará."

LEITURA II Ef 5, 8-14

«Desperta e levanta-te do meio dos mortos, e Cristo brilhará sobre ti»

EVANGELHO Jo 8, 12

«Eu fui, lavei-me e comecei a ver»

Dia 10 - DOMINGO V DA QUARESMA

LEITURA I Ez 37, 12-14

«Infundirei em vós o meu espírito e revivereis»

Salmo 129, 1-2.3-4ab. 4c-6.7-8

"No Senhor está a misericórdia e abundante redenção."

LEITURA II Rom 8, 8-11

«O Espírito d'Aquele que ressuscitou Jesus de entre os mortos habita em vós»

EVANGELHO Jo 11, 1-45

«Eu sou a ressurreição e a vida»

Dia 17 - DOMINGO DE RAMOS

LEITURA I Is 50, 4-7

«Não desviei o meu rosto dos que Me ultrajavam, mas sei que não ficarei desiludido»

Salmo 21, 8-9.17-18a.19-20.23-24

"Meu Deus, meu Deus, porque me abandonastes?"

LEITURA II Filip 2, 6-11

«Humilhou-Se a Si próprio; por isso Deus O exaltou»

EVANGELHO Mt 26, 14 – 27, 66

"Paixão de Nosso Senhor Jesus Cristo"

Dia 24 - DOMINGO DE PÁSCOA

LEITURA I Actos 10, 34a.37-43

«Comemos e bebemos com Ele, depois de ter ressuscitado dos mortos»

Salmo 117, 1-2.16ab-17.22-23

"Este é o dia que o Senhor fez: exultemos e cantemos de alegria".

LEITURA II Col 3, 1-4

«Aspirai às coisas do alto, onde está Cristo»

EVANGELHO Jo 20, 1-9

«Ele tinha de ressuscitar dos mortos»

QUARESMA

"A Quaresma é um tempo de escuta. Um tempo em que nós cristãos, dedicamos especial atenção à palavra de Deus. Um tempo em que, a partir do exemplo de Jesus, purificamos a nossa vida, identificamos os gestos e acções que realmente nos transformam em pessoas mais felizes."

HORA DE VERÃO

Não se esqueça de que na noite do dia 26 para 27 de Março,
a hora adianta 60 minutos.

SERVIÇO LITÚRGICO

DE 28 DE MARÇO A 24 DE ABRIL

Dia 28 – Segunda-feira
17:00 - Atendimento e Confissões em S. Miguel
19:00 - Missa em S. Miguel

Dia 29 – Terça-feira
17:00 - Atendimento e Confissões em S. Martinho
19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 30 – Quarta-feira
17:30 - Missa em Monte Santos
19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 31 – Quinta-feira
09:00 - Missa em S. Pedro. Atendimento e Confissões
17:00 - Atendimento e Confissões em S. Miguel
19:00 - Missa em S. Miguel
21:30 - Curso Bíblico no Bar de S. Miguel

Dia 1 – Sexta-feira
09:00 - Missa em S. Miguel. Via Sacra
17:00 - Atendimento e Confissões em S. Pedro
19:00 - Missa em S. Pedro
21:30 - Conferência «A Comunhão na Igreja»
por D. Carlos Azevedo, no Auditório da Igreja Rio de Mouro

Dia 2 – Sábado
09:30 - Missa em S. Martinho e Confissões - 1.º Sábado
15:00 - Festa do Perdão no Salão de S. Miguel
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

Dia 3 – Domingo IV da Quaresma
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 Linhó
17:00 - Missa em Monte Santos
19:00 - Missa em S. Martinho
21:30 - Reunião do Grupo de Jovens TOP

Dia 4 – Segunda-feira
17:00 - Atendimento e Confissões em S. Miguel
19:00 - Missa em S. Miguel

Dia 5 – Terça-feira
11:00 - Missa no Lar de Galamares
17:00 - Atendimento e Confissões em S. Martinho
19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 6 – Quarta-feira
17:30 - Missa em Monte Santos
19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 7 – Quinta-feira
09:00 - Missa em S. Pedro. Via Sacra
17:00 - Atendimento e Confissões em S. Miguel
19:00 - Missa em S. Miguel
21:30 - Curso Bíblico no Bar de S. Miguel

Dia 8 – Sexta-feira
09:00 - Missa em S. Miguel. Atendimento e Confissões
15:00 - Missa no Lar ASASTAP
17:00 - Atendimento e Confissões em S. Pedro
19:00 - Missa em S. Pedro

Dia 9 – Sábado
09:30 - Confissões no Linhó
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

Dia 10 – Domingo V da Quaresma
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 Linhó
17:00 - Missa em Monte Santos
19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 11 – Segunda-feira
16:00 - Confissões em S. Miguel
19:00 - Missa em S. Miguel

Dia 12 – Terça-feira
16:00 - Confissões em S. Martinho
19:00 - Missa em S. Martinho
21:30 - Missa do Grupo Nazaré em S. Miguel

Dia 13 – Quarta-feira
17:30 - Missa em Monte Santos
19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 14 – Quinta-feira
09:00 - Missa em S. Pedro. Confissões
16:00 - Confissões em S. Miguel
19:00 - Missa em S. Miguel

Dia 15 – Sexta-feira
09:00 - Missa em S. Miguel. Confissões
16:00 - Confissões em S. Pedro
19:00 - Missa em S. Pedro

Dia 16 – Sábado (Aniversário Natalicio do Papa Bento XVI)
17:00 - Benção dos Ramos e Missa em Galamares
18:00 - Benção dos Ramos na Capela de S. Lázaro - Procissão e Missa em S. Pedro
19:00 - Benção dos Ramos frente ao C. C. Olga de Cadaval Procissão e Missa em S. Miguel
21:30 - Representação de «O Nazareno», salão de S. Miguel

Dia 17 - Domingo de Ramos na Paixão do Senhor
09:00 - Celebração da Palavra em Janas
09:00 - Benção dos Ramos e Missa na Várzea
09:00 - Benção dos Ramos e Missa em Manique
09:30 - Celebração da Palavra no Lourel
10:00 - Benção dos Ramos na Capela de S. Lázaro - Procissão e Missa em S. Pedro
11:00 - Benção dos Ramos frente ao C. C. Olga de Cadaval Procissão e Missa em S. Miguel
12:00 - Benção dos Ramos e Missa no Linhó
16:00 - Concerto de Música Sacra em S. Miguel
16:00 - Concerto de Música Sacra em S. Martinho
17:00 - Benção dos Ramos e Missa em Monte Santos
19:00 - Benção dos Ramos na Capela da Misericórdia - Procissão e Missa em S. Martinho
21:30 - Grupo TOP em S. Miguel

Dia 18 – Segunda-feira
19:00 - Missa em S. Miguel

Dia 19 – Terça-feira
19:00 - Missa em S. Martinho
21:30 - Celebração Penitêncial e Confissões em S. Martinho (Preside: D. Carlos Azevedo)

Dia 20 – Quarta-feira
17:30 - Missa em Monte Santos
19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 21 – Quinta-feira da Semana Santa
10:00 - Missa Crismal na Sé Patriarcal de Lisboa
19:30 - Missa Vespertina da Ceia do Senhor em S. Pedro

Dia 22 – Sexta-feira da Paixão do Senhor
10:00 - Oração de Laudes em S. Martinho
15:00 - Celebração da Paixão do Senhor em S. Martinho
21:30 - Via Sacra em Sintra

Dia 23 – Sábado Santo
10:00 - Oração de Laudes em S. Martinho
22:00 - Vigilia Pascal em S. Miguel

Dia 24 - Domingo de Páscoa da Ressurreição do Senhor
09:00 - Missa na Várzea
09:30 - MIssa no Lourel
10:00 - Missa em S. Pedro
11:00 - Missa em S. Miguel
12:00 - Missa no Linhó
15:30 - Missa em S. Pedro
15:30 - Missa em Janas
17:00 - Missa em Manique
17:00 - Missa em Monte Santos
19:00 - Missa em S. Martinho

Palavras para ler e sentir

Maria Joao Bettencourt

Afilhado/a – aquele que é apadrinhado por alguém

No meu sentir, não se escolhem afilhados nem se escolhem padrinhos. É assunto entre almas e corações. São eles que se escolhem.

Por definição atribuída, um bom Padrinho ou Madrinha gosta, protege, ajuda. Porque é Padrinho, porque é Madrinha, porque o disse perante amigos e familiares, porque gosta da criança, porque gosta dos pais da criança, porque…, por regulamentos instituídos na sociedade é isto que se pede aos padrinhos. Talvez deva acrescentar, a prenda de Natal, a prenda de aniversário e o vestido de noiva ou noivo quando os afilhados se casarem (no caso de eles se quererem casar com tal indumentária, os pais dos afilhados agradecem). Nada disto está errado, apenas incompleto.

No meu sentir, ser Madrinha é bem mais que isto. Mas este é apenas o meu sentir.

Eu como Madrinha, sinto-me ligada aos meus afilhados por fios invisíveis que me permitem amá-los de uma forma intensa, intemporal e imensurável. Como um filho que nasceu de outra mãe, escolheu outra via, mas os laços permanecem e fazem-se sentir sem serem convidados e através de caminhos para nós, simples humanos, indecifráveis, acabam por se cruzar, por se encontrar.

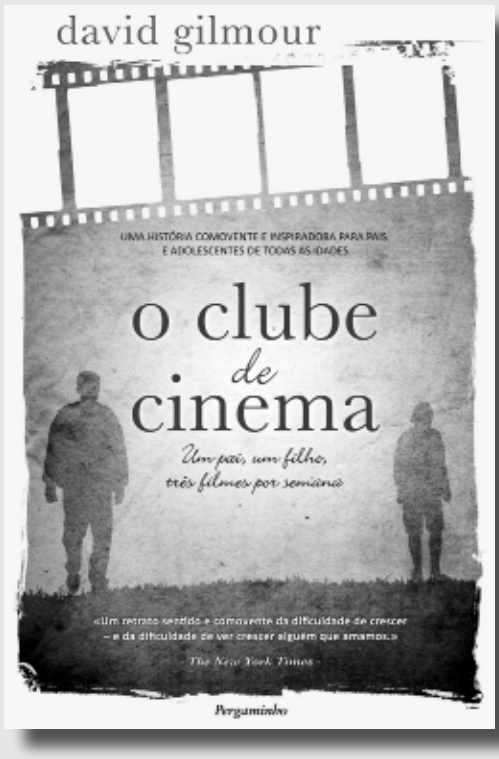
Tenho 5 afilhados. Apenas de um tenho "papel passado e assinado" por alguém que se considera ser capaz de firmar tal contrato e até esse afilhado foi um caminho cruzado e inesperado que se revelou verdadeiro. Outros dois, reconhecemo-nos quando já os laços se tinham revelado há muito. Outro penso nem saber ainda que sou sua madrinha, mas eu já sei. Um dia estou certa que me irá reconhecer, sinto-o. E por último, a primeira, com quem aprendi o que significa ser madrinha. O tal amor que se revela sem convite.

Longe ou perto, somos alguém que está sempre presente. Com muitas ou poucas palavras, um sinal basta para sabermos o que sentem. Com muitas ou poucas prendas, ofereço-lhes o que de mais precioso se pode dar: amor.

O Clube do Cinema
David Gilmour

O crítico de cinema David Gilmour tomou uma decisão que muitos pais e educadores considerariam radical: deixou o filho de 15 anos desistir da escola. Decisão nada fácil ou simples. A falta de motivação e as dificuldades em estudar apresentadas pelo seu filho, levaram David a ponderar que talvez a escola não fosse o ambiente ideal de aprendizagem para o filho - e que as probabilidades de que ele não acabar o liceu eram bastante elevadas. Deixou a escola mas em contrapartida, exigiu que o filho adquirisse com o pai (um notável crítico de cinema) outra forma de educação alternativa para a vida, o amor e o crescimento pessoal. A condição para o filho deixar a escola era passar três noites por semana a ver um filme com o pai - aquilo a que chamaram "O Clube de Cinema". Enquanto o filho aprende tanto sobre a vida, David aprende aquilo de que tantos pais se apercebem demasiado tarde: que cada momento passado com o filho é uma oportunidade de crescimento para ambos.

Mentes Brilhantes, Mentes Treinadas
Cury, Augusto



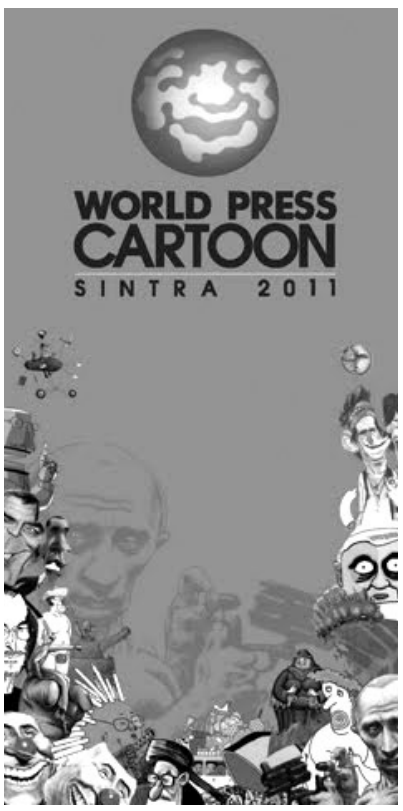
Por termos consciência de nós, pela capacidade que temos de escrevermos a nossa história. Um enorme privilégio. Mas a história liberta ou aprisiona? Muitos vivem em liberdade, mas são escravos das suas emoções. Não treinam a sua mente para construir um amor inteligente e uma mente brilhante por isso desenvolvem transtornos psíquicos para si e para os outros. Todos nós queremos uma mente saudável, livre, segura, flexível, criativa, mas com frequência deixamos a nossa mente sem cuidado e protecção. Mentes tímidas, agitadas, ansiosas, imaturas, pessimistas, amedrontadas, flutuantes e depressivas são consequência dessa falta de gestão e protecção.

Noticias da Cultura

Guilherme Duarte

WORLD PRESS CARTOON

O habitual encontro anual do desenho humorístico arranca este ano no dia 9 de Abril no Centro Cultural Olga de Cadaval com a entrega de prémios. A exposição dos 501 trabalhos aceites a concurso estará patente no Museu de Arte Moderna entre os dias 9 de Abril e 30 de Junho, das 10 às 18 horas com entrada livre.



REVISTA TIME OUT

O último número desta prestigiada revista cultural e também de lazer foi dedicado a Sintra. O artigo pode ser lido na íntegra no site da Câmara Municipal de Sintra. (www.cm-sintra.pt).

CENTRO CULTURAL OLGA DE CADAVAL

1 DE ABRIL- JOEL XAVIER, um dos mais prestigiados guitarristas mundiais estará em palco para comemorar os seus 25 anos de carreira com um concerto dedicado aos "blues".

2 DE ABRIL - "O CARTEIRO PAULO", a estreia de um musical dedicado às crianças no auditório Jorge Sampaio.

9 DE ABRIL - Actuação de SALVADOR TABORDA, um conhecido cantor sintrense. A seu lado, como convidada especial, estará LARA LI.

15 DE ABRIL - LUDOVICO EUNODI, compositor e pianista apresentará o seu último disco, "The Royal Albert Hall Concert".

17 DE ABRIL - Mais um CONCERTO PARA BÉBÉS, no auditório Jorge Sampaio.

21 DE ABRIL - No pequeno auditório será interpretado o "Requiem" de Wolfgang Amadeus Mozart, pelo QUARTETO DE CORDAS DE SINTRA.

28 DE ABRIL - Ainda no pequeno auditório, um concerto com a ORQUESTRA CIUDAD DE CACERES.

30 de ABRIL - Cinema. Será exibido o filme "OS MISTÉRIOS DE LISBOA" adaptado da obra de Camilo Castelo Branco.

Jornadas Mundiais da Juventude

JMJ 2011 MADRID

"ENRAIZADOS E EDIFICADOS EM CRISTO, FIRMES NA FÉ" (SÃO PAULO)

O Papa vai a Madrid e nós vamos ter com ele!

Somos 42 jovens que vamos com o Papa pensar o nosso caminho para Cristo e fortalecê-lo, durante uma semana.

A participação nas Jornadas Mundiais da Juventude em Madrid, que se realizam entre 16 e 21 de Agosto, deste ano, tem um custo, por pessoa de **300€**. Alguns de nós irão apenas o fim-de-semana, por motivos profissionais.

Todos sabemos que esta quantia é elevada, principalmente em tempos difíceis, como estes. Assim, e de forma a reduzir este valor, temos vindo a pedir a contribuição de todos os paroquianos, através da participação em diversas actividades, até agora, as mais visíveis e que mais nos ajudaram foram a venda de bolos no final das Eucaristias e a grande Festa de Carnaval.

Aproveitamos para agradecer a todos os que participaram nestas, em especial a quem ofereceu bens e tempo para a Festa de Carnaval, o nosso muito obrigado!

Como os fundos angariados não estão, sequer, perto dos necessários, vamos continuar a desenvolver diversas actividades, na UPS.

Se tiverem alguma questão/sugestão, ou se quiserem fazer um donativo, podem contactar-nos pelo email sintrajmj2011@gmail.com.

Nós andamos por aí com muitas surpresas...

ANTIGA FÁBRICA DE QUEIJADAS FINAS DA ★ PIRIQUITA ★ CONSTÂNCIA GOMES PIRIQUITA

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

ANTIGA FÁBRICA DE QUEIJADAS FINAS DA ★ PIRIQUITA ★ CONSTÂNCIA GOMES PIRIQUITA

Fa lando de Cinema

Guilherme Duarte

FILME EM DESTAQUE: "INDOMÁVEL"

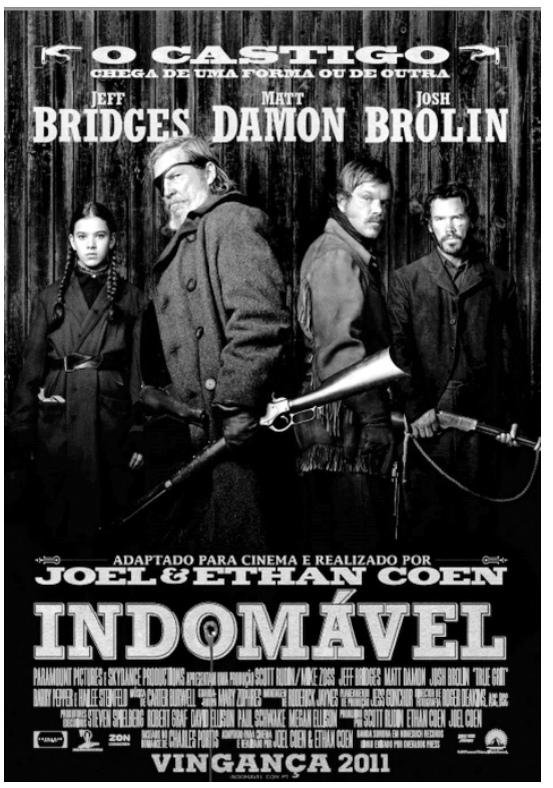
Género: Western
Idade: M/12 - Q
Duração: 111m

Realizador: Ethan e Joel Coen
Intérpretes:Jeff Bridges; Hailee Steinfeld; Josh Brolin; Matt Damon

O western é um género de cinema que viveu a sua época áurea entre as décadas de 30 a 70, quando ocupava um lugar importante na produção cinematográfica e esgotava a lotação das salas de cinema de todo o mundo. Sempre fui um apreciador destes filmes hoje ostracizados pelos produtores e realizadores actuais e consequentemente esquecidos também pelo público. Popularmente designados, nos bons velhos tempos, como filmes de "cowboys" tinham todos eles em comum a luta do bem contra o mal e o mérito de conseguir que os bons acabassem sempre por vencer. Um consolador milagre que só o cinema consegue operar.

John Ford e Howard Hawks realizaram e os actores John Wayne, James Stewart, Clint Estwood, Walter Brennan, Henry Fonda, Gary Cooper, William Holden entre tantos outros, protagonizaram grandes filmes que se tornaram grandes clássicos do cinema de aventuras que temos actualmente a felicidade de rever vezes sem conta através da televisão ou do seu registo em DVD. Seria fastidioso estar aqui a enumerar a lista dos grandes westerns realizados e interpretados por todos esses gigantes do cinema. Todos eles contam histórias de homens duros sejam eles xerifes destemidos ao serviço da justiça e da legalidade ou pistoleiros sem escrúpulos prontos a matar a mando de gente malvada e ambiciosa que pretende apoderar-se das propriedades de rancheiros trabalhadores e honestos. De comum só têm a perícia no manejo da pistola. Como se não bastasse a malvadez dos bandidos, para complicar as contas surge normalmente uma tribo de índios peles vermelhas, sejam eles Sioux, Apaches, Comanches, Chayennes, Cherokees, ou Navajos.

Nas duas últimas décadas, que me recorde, foram apenas "Danças com Lobos" e "Open Range ", (A Céu Aberto), ambos protagonizados por Kevin Kostner, os únicos westerns exibidos em Portugal. Não admira por isso a enome expectativa com que foi aguardada a estreia em Portugal do filme dos irmãos Coen, "Indomável", um remake de um outro filme, "A Velha Raposa", realizado em 1969 por John Ford e interpretado brilhantemente por John Wayne que conquistou com o seu trabalho nesse filme o único Óscar da sua longa carreira. Este "Indomável", com 10 nomeações para a atribuição dos Óscares deste ano, trouxe de novo para a ribalta, o velhinho cinema de "cowboys" embora, como seria de esperar de Ethan e Joel Coen, subvertendo um pouco a lógica dos antigos westerns. O protagonismo não pertence ao xerife mas a uma jovem adolescente de 14 anos, as pradarias imensas e desérticas e escaldantes foram aqui substituidas por montanhas agrestes e geladas. Também o humor que salpicava aqui e além os antigos westerns não foi esquecido e teve direito neste filme dos irmãos Coen a uma dose reforçada.



Rooster Cogburn, um US Marshal conflituoso, bêbedo e pouco ético, LaBoeuf, um Texas Ranger com a missão de capturar o assassino de um senador do seu Estado e Mattie Ross, uma jovem de 14 anos determinada a vingar a morte do pai, custe o que custar, cruzam-se para encetar a perseguição a Tom Chaney, o autor desses dois crimes. A relação entre os três está longe de ser pacífica apesar de todos eles perseguirem um objectivo comum. Mas qual deles levará o criminoso perante o juiz para que seja julgado e severamente punido pelos seus crimes?

Depois de Mattie ter convencido, a muito custo e a troco de um generoso punhado de dólares, o Marshal a aceitar a missão de caçar o perigoso assassino e depois de lhe ter imposto a sua companhia na caçada, o alcólico Rooster Cogburn e a teimosa Mattie Ross partem no encalce Tom Chaney através de montanhas agrestes enfrentando perigos vários, entre eles a inclemência do clima do Arkansas. Pelo caminho cruzam-se com LaBoeuf que está ali com a mesma missão, mas porque não se conseguem entender nem concertar a sua acção o Texas Ranger resolve actuar sózinho. O velho pistoleiro e a jovem Mattie prosseguem juntos a sua missão apesar das divergências que apesar de serem constantes nãos os impedem de se unirem quando chega o momento crucial da sua missão. A verdade é que entre aqueles dois teimosos tão distanciados que estão na idade e nas ideias nasceu uma empatia e uma solidariedade que leva Cogburn a percorrer quilómetros sobre a neve para salvar a vida da jovem, ameaçada pelo efeito de uma da mordidura mortífora de uma víbora. Mattie não mais esquecerá, pela vida fora o seu velho e rabugento companheiro de aventura. Ninguém consegue esquecer quem um dia se arriscou para lhe salvar a vida.

Cruz Alta
ASSOCIAÇÃO CULTURAL CRISTÃ DE SINTRA

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

UNIDADE PASTORAL DE SINTRA

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; Diac. António Costa;
Miguel Forjaz; Matilde Duarte;
Leonor Wemans; Madalena Duarte;
Maria João Bettencourt; Guilherme Duarte;
Hermínio Santos; P. Teilhard de Chardin;
Conferências S. V. Paulo; Irmãs Clarissas.

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

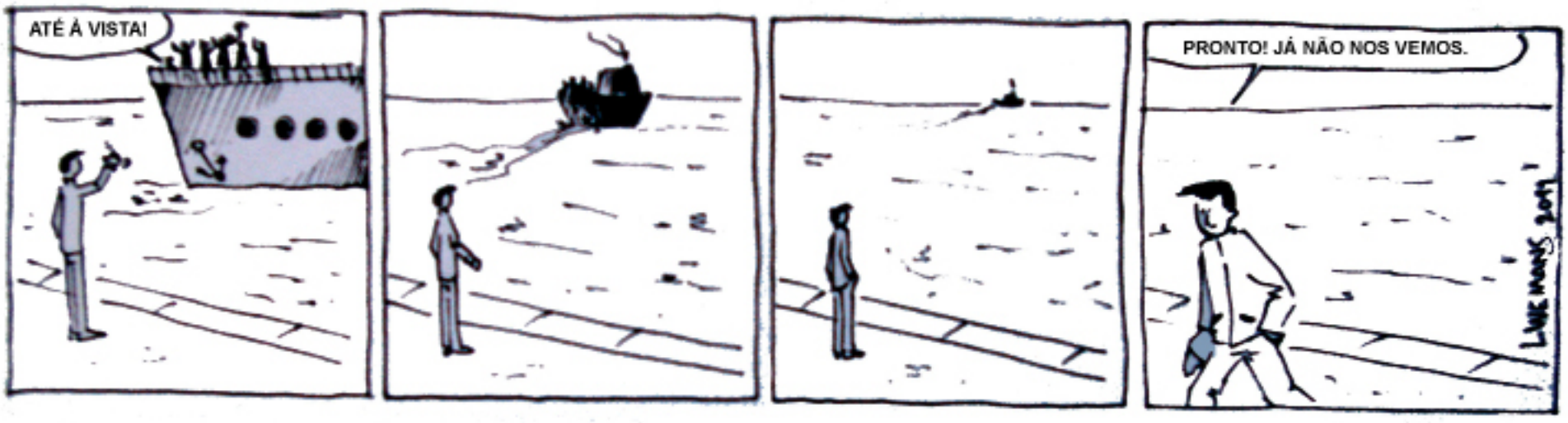
Impressão:

Empresa Gráfica Funchalense
.:: MORELENA - PERO PINHEIRO ::.

Tiragem deste número:
2000 exemplares

PEQUENAS HISTÓRIAS

Leonor Wemans



PEQUENOS ESCRITORES

Matilde Duarte 11 anos | Madalena Duarte 8 anos

CARTA A UMA ÉGUA MUITO ESPECIAL

Golden, foste a primeira égua que nós montámos e agora temos de te dizer adeus. Vai ser uma triste despedida e nós sentimo-nos muito mal por termos gasto aqueles que pensámos serem os últimos momentos da tua vida a obrigar-te a andar connosco em cima.

Foi em cima do teu dorso brilhante que aprendemos a andar a passo e que começámos a trote mas naquele dia quando lá chegámos e quando nos disseram que estavas deitada e que iríamos andar na Quimera sentimos tristeza e solidão. Ao ver o teu corpo ali deitado no chão pensámos que fosse nesse momento a tua morte, mas não, conseguiste, aguentaste e isso é que conta para nós.

Esperamos que vivas durante mais algum tempo sem sofrer, connosco e com todos os que te rodeiam e te amam. Boa sorte na tua vida e que ultrapasses os obstáculos e atinjas os objectivos, mas lembra-te sempre que tens amigos que te protegem e nós adoramos-te.

PS: Uma despedida feliz. Quando formos aí vamos dar-te cenouras, mas por enquanto tenta aguentar.

Beijos.

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.funerariaquintinoemorais.pt • E-mail: quintinoemorais@mail.telepac.pt