



Distribuição Gratuita

Cruz Alta



Maio 2011

Edição nº 84 - Ano IX
Director: P. António Ramires

www.paroquias-sintra.net

IOANNES PAULUS II



BEATIFICAÇÃO DE JOÃO PAULO II

O Papa João Paulo II será beatificado no dia 1 de maio de 2011.

Karol Wojtyła - nome de baptismo de João Paulo II - foi o 264º Pontífice da Igreja Católica, o primeiro de origem eslava. Ele foi Papa entre 16 de Outubro de 1978 e 2 de Abril de 2005, após mais de 25 anos como Sucessor de São Pedro.

EM MAIO - AVÉ-MARIA!



Consagração a Nossa Senhora

*Ó Senhora minha, ó minha Mãe,
eu me ofereço todo a vós,
e em prova da minha devoção para convosco,
Vos consagro neste dia e para sempre,
os meus olhos, os meus ouvidos,
a minha boca, o meu coração e inteiramente todo o meu ser.
E porque assim sou vosso,
ó incomparável Mãe,
guardai-me e defendei-me como propriedade vossa.
Lembrai-vos que vos pertença, terna Mãe, Senhora nossa.
Ah, guardai-me e defendei-me como coisa própria vossa.*

TEMPO PASCAL

Cristo chama-nos pelo nosso próprio nome. Ele conhece pessoalmente cada um de nós. Diz-nos: «Vai ter com os meus irmãos e diz-lhes que ressuscitei! Transmite o meu amor através da tua vida.» O nosso mundo, onde há tantas pessoas desorientadas, precisa de mulheres e de homens que assumam o risco de avançar no caminho da fé e do amor. E a coragem de Maria Madalena estimula-nos. Uma mulher sozinha ousa ir ter com os apóstolos de Jesus para lhes dizer aquilo que é verdadeiramente incrível: «Cristo ressuscitou!» Através da sua vida, ela sabe transmitir o amor de Deus.

Cada um de nós pode comunicar esta confiança em Cristo. E algo de surpreendente acontece: é transmitindo o mistério da ressurreição de Cristo que nós o podemos compreender cada vez melhor. Este mistério torna-se assim cada vez mais central na nossa vida e pode transformá-la.

"Ir. Alois de Taizé"





Editorial
Zé Pedro Salema

O Ressuscitado

No final da sua primeira carta aos Coríntios, S. Paulo fala da ressurreição com as palavras daqueles que acreditaram antes dele: «Transmiti-vos o que eu próprio recebi: Cristo morreu pelos nossos pecados, segundo as Escrituras; foi sepultado e ressuscitou ao terceiro dia, segundo as Escrituras; apareceu a Cefas e depois aos Doze» (1 Cor. 15, 3-5). Tal como S. Paulo, também nós nos podemos apoiar na fé dos primeiros cristãos. Mas só podemos acreditar na ressurreição se o fizermos em comunhão, em Igreja.

Temos de aprender, na nossa vida quotidiana, a sentir permanentemente a presença de Deus dentro de nós.

Hoje há cada vez mais pessoas que têm dificuldade em acreditar na ressurreição. Acreditar em Cristo, acreditar na sua presença no mundo, mesmo se é uma presença invisível; acreditar que, através do Espírito Santo, ele habita nos nossos corações é o ris-

co a que a festa da Páscoa nos convida; ousar apoiá-los nesta presença. Então a ressurreição de Cristo dá um sentido novo à nossa vida e assume uma esperança para o mundo.

Esta esperança é extremamente criadora. Sem ela, o desânimo torna-se numa verdadeira tentação para muitas pessoas, e pode afectar as nossas relações interpessoais, provocar a resignação perante o nosso futuro, o futuro do mundo e até de toda a criação (*Ir. Alois*).

Foi isso que a Páscoa nos veio lembrar - que a vida não tem sentido, se não a carregarmos numa cruz, a cruz de cada um. Temos de entender o sofrimento como uma forma de dar passos para chegar a Deus. E pedir-lhe que não nos largue nunca. Não deixemos que a mensagem da Ressurreição se apague. Será que nos podemos deixar tocar pela presença do Ressuscitado, que está ao lado de cada um de nós?



Os Nossos Padres
P. António Ramires

“Ele não está aqui. Ressuscitou conforme tinha dito. Vinde ver o lugar onde estava (MT 28,6).”

É Páscoa. Cristo ressuscitou. Tragada foi a morte pela vitória. Tudo o que Cristo disse e fez é verdade. Deus aceitou o sacrifício feito pelo Filho em favor da humanidade. Como Cristo ressuscitou, nós também ressuscitaremos. Estas são afirmações bíblicas falando sobre o extraordinário significado da Páscoa de Cristo. A partir da ressurreição de Cristo, a morte não é mais a última palavra (a do pecado). Agora, as últimas palavras pertencem à autoridade divina: “como havia dito!”

Como havia dito souo como uma repreensão dos anjos naquela manhã da ressurreição. O que estavam fazendo lá os discípulos e as mulheres, por mais bem-intencionados que estivessem? Por que buscar entre os mortos a Cristo, se por várias vezes havia afirmado sua vitória sobre a morte? Por que buscar entre os mortos a quem Deus havia profetizado ao longo de todo AT que res-

suscitaria no terceiro dia? Por que buscar entre os mortos quem é o Senhor da vida, seu criador e doador?

Incompreensível o comportamento incrédulo dos seguidores de Jesus. O corpo roubado para as mulheres; o medo das portas trancadas dos discípulos como a falta de esperança a caminho de Emaús, revelam as tragédias pessoais diante da falta de fé na ressurreição e da vida eterna.

Como havia dito. A todos estas tragédias, somente a presença de Cristo pode superar com a afirmação: de fato Cristo ressuscitou, e nós somos testemunhas.

“Ele não está aqui”, agora, com sua presença física, mas ressuscitado ele continua presente e quer vencer connosco as tragédias que a incredulidade impõe, em sua palavra e promessa de vida eterna. Isto é o que chamamos de Páscoa de Nosso Senhor Jesus Cristo. ■



A Melhor Parte
Diácono António Costa

Vamos confiantes ao trono da graça e alcançaremos misericórdia

Em vésperas de nos embrenharmos na densidade do mistério da culminância da nossa redenção, quando o Senhor dos Senhores, a Palavra Eterna feita vida humana, no Filho de Deus encarnado, entra em Jerusalém para dar o definitivo passo que o separa da Glória que tinha junto do Pai e à qual nos quer associar, cabe bem este cântico.

O trono da graça estará, a breve trecho, diante dos nossos olhos e a nossa confiança nos assegurará a misericórdia que motivou tal entronização. Não é um homem condenado ao fracasso, mas um homem vitorioso que, pela dimensão do amor que manifestou na paixão e morte, fez recair sobre toda a humanidade o sentimento original do Pai criador: AMOR INFINITO, FIEL, PARAALÉM DE TODAS AS NOSSAS RECUSAS.

À luz desta confiança, de mim para mim, procurei discernir qual das duas atitudes, a de Judas, entregando-o, ou a de Pedro, negando-o, teria magoado mais o coração louco de amor do nosso Senhor e Mestre.

Sobre a forma de pergunta, em discurso directo, formulei a questão e auscultei a resposta: *das duas atitudes, a que mais me magoa é a terceira.*

Porque a resposta surge no presente e está para além das que tinha em mente, tornou-se imperativo que fosse mais fundo e escutasse a conclusão: **a tua, quando me negas e me entregas no teu pecado.**

A primeira questão que me vem ao coração é essa do presente.

Porque teimaremos nós em pensar Jesus, a sua paixão e morte no passado, perdida na bruma de dois milénios de história?

Que escondidas roturas com o amor eterno se disfarçam nesta contemplação do que fizeram os amigos e companheiros?

Quão maus foram,

dizemos, e até sentimos com sinceridade, os judeus ou os romanos, ou os dois, os fariseus ou a gente que se deixou manobrar por uns quantos mentores (sacerdotes e escribas ou Zelotes?)!

Mas, se cada um deles tinha as suas razões para agir como agiram, quer tenha sido por lhes parecer blasfemo quem se diz filho de Deus, ou por não ser, afinal, o libertador esperado, quer pela força, quer pelo poder do trono do rei David, se cada um encontrava uma justificação plausível, porque não descobrir a causa verdadeira da condenação nos que depois desta morte e apesar da ressurreição, se afadigam em exorcisar da história de cada dia a presença do Senhor da vida?

Não pode a minha imaginação discernir sofrimento maior do que aquele que lhe foi infligido, mas consigo entender que, **por não saberem o que faziam**, verdadeiramente merecessem o perdão que na hora extrema, o inocente condenado, para eles pedia.

Outra coisa bem diferente é a repugnância da nossa culpa, no agora de cada tempo depois da páscoa, parece-me melhor dito: NESTE TEMPO DE PÁSCOA.

Estando Cristo vivo para sempre e nós, humanidade de todos os tempos, vivos com Ele, não se poderá aplicar a nós aquela misericordiosa desculpa que Jesus arrancou do seu coração misericordioso: NÃO SABEM O QUE FAZEM.

Eles pensavam condenar um blasfemo ou um impostor, nós atraioamos, nas nossas roturas com o projecto de Deus, o Deus Vivo e Verdadeiro, cuja vida nos



penetra e nos move.

Não é por o julgarmos falso ou impostor, mas por preferirmos o zelo de nós mesmos, por não querermos ser d'Ele, e preferirmos fechar-nos no nosso individualismo, que o apunhalamos pelas costas, quando recusamos que o dom das nossas vidas (que são d'Ele) se tornem vida mais nos outros, quando ao amar e servir sobrepomos o utilizar e gozar.

Talvez não tenhamos ainda entendido que não há uma Páscoa cada ano, que nós celebramos, à guiza de recordação, mas há apenas uma Páscoa que, anunciada tempos fora, se concretizou no tempo definitivo há pouco mais de 2000 anos, e que, em cada ano, por esse tempo lunar, actualizamos na nossa existência de homem velho carente de ressurreição.

Aquela resposta de Cristo à minha procura de qual atitude mais O magoou, pelo tempo verbal em que foi suscitada no meu íntimo, e pela alternativa que me suscitou, prepara o meu coração para aquela exclamação do precónio Pascal: **Oh feliz culpa que nos obteve tão grande redentor!**

É precisamente por esta ordem de razões que apenas poderemos dizer:

**“VAMOS CONFIAENTES
AO TRONO DA GRAÇA
E ALCANÇAREMOS
MISERICÓRDIA”**

 **A Nossa Catequese**
Luis Castro

4.º Volume - S. Miguel

Em nome do grupo do 4º Volume da Catequese de S. Miguel, gostava de partilhar com todos os irmãos da Unidade Pastoral de Sintra três momentos ou iniciativas que marcaram recentemente a nossa caminhada de fé cristã, num ano de catequese cujo mote é a descoberta da Bíblia Sagrada e cujo objectivo maior é o encontro pessoal e comunitário com Jesus Cristo.



I. **P**or ocasião da descoberta e conhecimento de S. Paulo, da sua história e das suas cartas, foi lançado o desafio/compromisso a cada um de nós, escrever em casa, uma carta, singela e carinhosa homenagem à sua entrega total a Cristo. Achei que os resultados foram tão interessantes e belos que mereciam ser divulgados. Montámos um painel no átrio da Igreja de S. Miguel para expor os nossos trabalhos. Se ainda não tiveste curiosidade ou tempo de espreitar, podes ir lá até 15 de Maio.

Esta foi a introdução que escrevemos:

O grande Apóstolo S. Paulo, um dos "pilares" da Igreja Católica, escreveu várias cartas às comunidades que fundou. Podemos encontrá-las na Bíblia Sagrada, logo são dirigidas a todos os cristãos, a nós todos. Por tudo o que Paulo de Tarso fez, dando a vida por Jesus Cristo e pela nossa Igreja, o nosso grupo de catequese (4º volume de S. Miguel) decidiu escrever-lhe, gesto de agradecimento, amor e fraternidade.

As nossas cartas já "subiram ao céu" quando as colocámos junto à Bíblia e cantámos todos "Deus precisa de ti" e agora estão cá "em baixo" novamente. As nossas mãos simbolizam trabalho, entrega, comunicação, disponibilidade e unidade.

Espreitem, se quiserem...

II. **P**ara a catequese de Domingo, dia 3 de Abril, lançámos novo desafio: preparar uma Via Sacra em que todos (filhos, pais e outros convidados) pudessem participar. Baseámo-nos nas passagens da Paixão e Morte de Cristo que constam do Evangelho de S. Mateus (evangelista do corrente ano litúrgico). Foi um forte momento de entrega e oração. Uma Via Sacra pensada, planeada e feita para e pelas crianças e familiares, pois durante a semana anterior cada membro do grupo leu e reflectiu sobre uma das catorze estações, compôs uma oração (aplicada à sua vida) acerca da passagem, para ser lida pelo seu autor. Chamámos-lhe a "nossa Via Sacra", pois foi composta por orações criadas e escritas pelos mais pequenos; a linda cruz, em cartão e rafia, foi construída por dois de nós; cada estação foi ilustrada por desenhos retirados do nosso catecismo; escrevemos um guião para todos seguirem e cantarem... começámos à volta do altar da Igreja de S. Miguel, todos de mãos dadas, a cantar o "Pai-Nosso" e a orar em silêncio. O Evangelho foi lido integralmente por familiares ao longo das catorze estações, as quais percorreram o interior da nossa Igreja (altar, sacrário, pia baptismal...) e espaços em redor. Num apelo à participação nessa grandiosa oração, a Via Sacra oficial, e nas outras celebrações da Semana Santa e Páscoa, a "nossa Via Sacra" foi construída na Palavra de Deus e emocionalmente recheada de oração, silêncio, cumplicidade e cânticos. Anexo duas fotografias acompanhadas por um excerto do e-mail que enviei a agradecer a todos os que criaram esta Via Sacra.



"No Domingo passado algo de especial aconteceu na nossa Igreja. Houve "sol" naquela manhã cinzenta. A "nossa" Via Sacra foi algo de profundamente tocante, unidade cristã inspirada e tocada pelo Espírito Santo. Estamos convictos que Ele realmente esteve lá. E, tal aconteceu, porque todos vocês colaboraram e participaram. Todas as orações preparadas em casa foram sinal de entrega, todas foram tocantes e fantásticas. OBRIGADO!

E sabem que mais? Jesus também está agradecido, pois foi por Ele que pensámos, caminhámos, proclamámos o Evangelho, rezámos, cantámos..."

(Cont. na pág.12)

CABRIZTERRAS, LDA
(Grupo Heitor Rebelo)

CAMIÕES DE ALUGUER COM GRUA

ALUGUER MÁQUINAS P/TERRAPLANAGEM, CONSTRUÇÃO CIVIL E OBRAS PÚBLICAS

TRANSPORTES ESPECIAIS DE MERCADORIAS NACIONAL / INTERNACIONAL

Travessa Lapa, 16 - Cabriz • 2710-118 SINTRA
☎ 219 233 676 - 219 105 310 • Telefax 219 106 275

Camiões

Máquinas

Transportes

em **SINTRA**

MELHORES VEDAÇÕES UM INVESTIMENTO COM TODA A SEGURANÇA

VEDICERCA

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

PAINÉIS PLASTIFICADOS

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

Temos ainda outros tipos de redes e produtos afins. Projeto especializado para agricultores.

VEDAÇÕES • REDES • ARAMES • POSTES



A Vida de Santa Clara de Assis

Irmãs Clarissas

A Noite que virou a página da História



Tentando penetrar nos sentimentos de Clara...

Aquela noite de Domingo Ade Ramos era a última e a primeira.

Com o coração agitado, Clara reclinava-se no aconchego do leito e fixa o olhar no silêncio límpido das trevas. Tem os olhos abertos, revendo como num filme o passado, o presente e o futuro; contempla pela última vez aquele ambiente familiar em que nascera, crescera e fora feliz... sua alma ia-se enchendo de uma entranhável ternura e o coração retinha a impaciência de correr ao encontro d' Aquele que a sua alma elegera.

Fugir...deixar tudo... Fugir... esquecer tudo... para fazer de Deus o seu Tudo!!!

Fugir... enfrentar a solidão, desafiar a noite, embrenhar-se no Desconhecido...

A voz do divino Pregador fazia-se ouvir:

“Quem ama o pai ou a mãe mais do que a Mim não é digno de Mim” (Mt. 10,37) .

“Eis a escrava do Senhor!” – murmura no fundo do coração, sorrindo-se para aquele doce futuro prestes a erguer-se como imã aurora nos horizontes límpidos da sua vida.

Levantando-se do leito, afasta a seda, veste ligeira o seu mais belo vestido e adorna-se com as jóias mais raras

que possui.

Por fim, ajoelha. – A oração é muda, mas confiante. – A decisão está tomada.

Deus dirige-se a Clara e Clara dirige-se a Deus. Ambos pedem reciprocamente o mesmo. São dois quereres unidos num só querer, dois corações unidos numa só vontade, num único desígnio, num mesmo sonho de amor e de vida. Ergue-se rápida e decidida, cobre-se com o manto, faz sobre si o sinal da Cruz e murmura com o coração nos lábios:

“Faça-se em mim segundo a Tua vontade!”

O salto na noite

A casa de Clara era uma fortaleza, com sentinelas de atalaia dia e noite, cavaleiros da mais alta confiança, largamente experimentados na arte da guerra.

Ousar sair pelo portão principal seria loucura. Restava-lhe uma única alternativa: havia nas traseiras da casa uma porta esquecida que há muito tempo se mantinha cuidadosamente trancada, por motivos de segurança, naqueles tempos conturbados de guerra e revolução.

Os olhos de Clara rebrilharam. Deixou o seu quarto e iniciou uma peregrinação através dos corredores e salas, à luz bruxuleante das tochas. – JESUS! – repetia silenciosa com a mão sobre o peito. Cada passo é um salto para os braços do Amado, cada obstáculo vencido é um redobrar de esperança na felicidade, na liberdade, no Amor.

Avança sempre... para onde? – Para a porta “trancada com traves pesadas e esteios de pedras, dificilmente removíveis por muitos homens”!

Clara mede a dificuldade e murmura no coração:

- A Deus nada é impossível! Ele que dá a prova também dará a graça para a superar.

Lentamente faz o sinal da Cruz, reza...e deita mãos à obra!

Clara toma nas mãos a primeira das pedras e arrastava para o lado. De seguida, agarra outra...e outra... O tempo voa, o Amor espera. Um após outro, os pesados esteios de pedra são arrastados, deslocados e afastados... Seguem-se as trancas de madeira, grossas, pesadíssimas. Clara não pára a pensar. Nem pedras nem paus têm força suficiente para lhe travar os passos. Tem as mãos a sangrar e o suor escorre-lhe pelo rosto.

Seria inimaginável delinear um começo mais belo para a sua aventura divina de amor.

“Quem me poderá separar do amor de Deus?” dissera o Apóstolo há mais de mil anos atrás. E repetia agora Clara. Avançou decidida para a porta e agarrou com ambas as mãos a argola de ferro... e a porta abriu!

Clara respira fundo, dá um passo em frente, e sai ligeira e feliz. Finalmente livre!

Começa então uma nova caminhada, uma nova peregrinação, não rumo ao mundo, nem rumo à história; mas rumo à alegria, rumo ao transcendente, rumo ao desconhecido de Deus!

Avança na arena da noite empunhando a espada da fé, toda revestida de esperança e fortalecida pelo amor. Ela mesma, anos mais tarde, descreveria com palavras incandescentes a sua vivência, numa das suas cartas dirigida a Santa Inês de Praga:

“Corre veloz com passo leve sem tropeçar; que nem a teus pés o pó se apegue; avança segura, alegre e jovial, no caminho da felicidade, não acredites nem confies em quem te tentar desviar deste santo propósito; ultrapassa todo o obstáculo do caminho, sê fiel ao altíssimo no estado de perfeição

a que te chamou o Espírito Santo.”

Como cometa incandescente que rasga o silêncio da noite adormecida, Clara avança ligeira, vestida de alvura como um lírio em plena Primavera, como a noiva mais venturosa que se prepara para as suas bodas com o Rei Eterno. Ao longe vislum-

bra a Igreja de Santa Maria dos Anjos da Porciúncula! É a Mãe, a Virgem Imaculada que a espera com ternura e, em cujas mãos Clara vai iniciar uma nova vida, uma nova missão, um novo desafio...

(continua no próximo CruzAlta)



COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA

Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira

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

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

Alvará INCI: 60495



MAFEP
segurança contra incêndios

Estamos Presentes na sua segurança

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

Em casa ou no seu negócio,
consulte-nos.

www.mafep.pt



Consultório Médico

Miguel Forjaz, Médico

Bronquite crónica

A bronquite é uma inflamação das vias respiratórias.

Se o incomoda e sente uma tosse com expectoração que persiste há algum tempo, pode ser que sofra de uma bronquite crónica.

A tosse persistente da bronquite crónica, indica que os seus brônquios estão irritados, inflamados. Na grande maioria dos casos, o fumo do tabaco é o grande responsável.

A exposição prolongada ao fumo do tabaco, ou outros agentes irritantes, inflama, de forma gradual, as paredes dos brônquios, que começam, como defesa, a produzir uma espécie de mucosa que se chama expectoração. À medida que este muco é drenado ao longo dos brônquios, o

nosso organismo reage, tossindo, tentando aliviar essa irritação.

A irritação constante e quase permanente causada pelo fumo, leva, também, a que as grandes e pequenas vias de passagem que transportam o ar da boca para os pulmões (traqueia, brônquios, bronquíolos e alvéolos) fiquem como que "inchadas" (devido à inflamação), podendo, com o arrastar do processo, tornar difícil o simples acto de respirar.

À medida que a situação se agrava, o ar tende a ficar preso dentro dos alvéolos, que são pequeninos sacos dos pulmões, dispostos em forma de cachos, ligados às vias aéreas inferiores, os bronquíolos. Este problema

pode originar o conhecido Enfisema pulmonar, quando se verifica e se associa, também, a própria destruição da parede alveolar. Estes doentes são capazes de inspirar, mas a expiração torna-se cada vez mais difícil. E o caminho que segue, caso o doente continue a fumar, vai na direcção da Doença Pulmonar Crónica Obstrutiva (DPCO) doença irreversível que se traduz na obstrução persistente e gradual das vias respiratórias. O fim da vida destes doentes tem como companhia, geralmente, uma bilha de oxigénio.

Os doentes que sofrem de bronquite crónica estão mais susceptíveis a desenvolverem infecções respiratórias. A quantidade de muco existente favorece o crescimento de mi-

croorganismos, vírus ou bactérias, aumentando a gravidade da inflamação pré-existente. Estas infecções respiratórias quando se desenvolvem, neste tipo de doentes, manifestam-se clinicamente, de uma forma geral, por um aumento da quantidade da expectoração, com secreções mais espessas ou mesmo com pasce que se acompanham, geralmente, por febre e cansaço.

Quanto à **prevenção** da doença, o não fumar, o deixar de fumar, é o passo fundamental. Na realidade, existe uma ligação directa entre a bronquite crónica e o número de cigarros fumados, bem como o número de anos em que se fumou. E o fumar de forma passiva, como seja, viver ou conviver com fumado-



res, pode também ser um factor de risco a considerar. Ainda no âmbito da prevenção, a vacinação contra a infecção da pneumonia pneumocócica, deve ser aconselhada, bem como a da gripe nestes doentes.

O **tratamento** da bronquite tem como base os anti-inflamatórios e broncodilatadores, essencialmente pela via inalatória e, no caso de se verificar infecção, os antibióticos deverão ser indicados. ■



Nutrição

Elsa Tristão, Nutricionista

Truques para sobreviver nos restaurantes (1.ª Parte)

Comer fora de casa é sempre um prazer; é relaxante; é prático..., mas também pode aumentar o consumo de gorduras e calorias, e pressupor um risco para a sua saúde e para a linha se não escolher correctamente onde, o quê e como.

Por que vamos a restaurantes?

Seja qual for a razão, para a maioria das pessoas, comer num snack-bar ou num restaurante deixou de ser um recurso pontual ou para ocasiões especiais e converteu-se num ritual quotidiano, aumentando o risco de comprometer uma alimentação equilibrada. Mas almoçar ou jantar fora sistematicamente não tem de se significar necessariamente uma sabotagem aos hábitos alimentares saudáveis. Nem o pequeno-almoço no café, o almoço no restaurante, o lanche no snack-bar ou nos prontos-a-comer têm de ser sinónimo de fast-food ou de má qualidade.

Escolher bem o lugar, ter atenção aos ingredientes dos pratos, permanecer tempo suficiente à mesa, comer acom-

panhado, controlar as porções e "escutar" o seu estômago e o seu cérebro são alguns dos truques para não comer mais nem pior do que em casa. Aqui tem alguns conselhos que ajudam a evitar estas situações.

O restaurante mais saudável

- Escolha um lugar que lhe ofereça uma variedade de pratos que correspondam ao seu plano alimentar, e que disponibilize na ementa alternativas baixas em gorduras.
- Outro dos requisitos é que este seja perto do trabalho e lhe permita comer sem pressas. Assim evita perder demasiado tempo a tentar despachar-se e pode comer tranquilamente.
- Os restaurantes cheios de gente podem ser um sinal (mas nem sempre) de que ali existe rotatividade de produtos e que não oferece refeições preparadas de um dia para o outro, que tendem a ter uma qualidade nutritiva inferior.

Mais sossego, menos indiges-

tões

- Quando se come em sítios pouco sossegados, há uma maior tendência para comer mais do que o necessário; o stress e as pressas contagiam-nos e não saboreamos os alimentos.
- O tempo é importante: tente escolher um restaurante que não tenha um serviço demasiado lento, pois assim pode evitar tensões inúteis, refeições apressadas e, sobretudo, que se atire ao pão como um lobo.

Refeição rápida, mas consciente

- Se comer num restaurante de fast-food, deixe de lado as batatas fritas, peça a pizza ou o hambúrguer mais simples, e combine sempre com saladas.
- Para além disso, peça porções pequenas, uma vez que a qualidade é importante, mas a quantidade também.
- Se é cliente habitual do restaurante, peça que usem menos gordura nos seus pratos ou que lhe preparem pratos especiais, que não prejudiquem a sua saúde.



- Em todo o caso, evite os alimentos ou preparados ricos em gordura, com manteiga, maioneses, molhos ou natas, fritos, panados ou gratinados.
- Também é desaconselhável o excesso de queijos curados, chocolate, gelados cremosos, sobremesas lácteas e produtos de pastelaria.

As guarnições também contam

- Se o prato principal for rico em gordura, acompanhe-o apenas com uma batata assada, e mais vegetais ao vapor ou verduras cozidas.
- Se o prato levar molho, peça que não ponham ou

- então que o tragam à parte.
- Peça doses maiores de legumes e saladas para acompanhamento.
- Se tiver oportunidade, prefira batatas novas cozidas no forno em vez de assadas, fritas ou salteadas.
- Dê preferência a arroz cozido a vapor em vez de frito.
- Da mesma maneira, se gostar de massas, coma-as com azeite, e ponha de lado todo o tipo de molhos gordos ou confeccionados com natas.
- Uma salada ou fruta são complementos perfeitos, frescos, leves e saudáveis. ■



Notícias de N.ª S.ª do Cabo Espichel

III ENCONTRO SOBRE O CULTO E AS FESTAS DE N.ª S.ª DO CABO ESPICHELFreguesia de Sintra
(Santa Maria e S. Miguel)**14 de Maio de 2011**
9,30 ~ 17,30 horasPromovido pela
COMISSÃO DAS FESTAS DE N.ª S.ª DO CABO ESPICHELwww.nscabo-sintra.netAuditório dos
SERVIÇOS MUNICIPALIZADOS DE ÁGUA E SANEAMENTO DE SINTRA
Av. do Movimento das Forças Armadas, n.º 16
Portela de Sintra

Espectáculo em CABRIZ

**7 de Maio de 2011****Inscrições** [até 1 de Maio]
Cartórios das igrejas paroquiais
S. Miguel | S. Martinho | S. Pedro
10 "cabos" por pessoa
» Inscrições efectuadas mediante pagamento
» Viagem realizada em autocarro**Programa****07.30h** • Concentração
Portela de Sintra (Dep. Urbanismo)
10.30h • Terço, seguido de Missa
(Santuário do Cabo Espichel)
12.30h • Almoço
(levar farnel)
14.00h • Regresso a Sintra
15.30h • Chegada a Sintra**Informações**96 241 15 15
peregrinacao@nscabo-sintra.net
www.nscabo-sintra.net**Peregrinação ao Cabo Espichel**acompanhada pela
Veneranda Imagem de
N.ª S.ª do Cabo Espichel**Notícias dos Vicentinos**

Conferência de S. Vicente de Paulo

A Conferência de S. Vicente de Paulo de S. Pedro de Penaferrim (C.S.V.P. S.P. P.) desenvolve múltiplas actividades, das quais temos vindo a dar notícias neste espaço do Cruz Alta.

Dentro da multiplicidade das nossas actividades há algumas que estão na génese da criação das C.S.V.P. e, por conseguinte, são consideradas fundamentais.

As visitas domiciliárias, efectuadas pelos membros da C.S.V.P. são uma dessas actividades.

As visitas domiciliárias, pela sua natureza e complexidade das situações encontradas, são realizadas em coordenação e colaboração com outras entidades, criando-se assim uma equipa pluridisciplinar.

No nosso caso, as visitas são normalmente realizadas em conjunto com a Assistente

Social da Junta da Freguesia de S. Pedro de Penaferrim, com o apoio da fundação Cardeal Cerejeira e da Câmara de Sintra.

Nestas visitas deparamo-nos por vezes com a dificuldade de colaboração da família que pretendemos ajudar, uma vez que devemos preservar a sua privacidade.

Ultrapassada a fase inicial, é feita a análise da situação, tentando-a encaminhar para os colaboradores que estão colocados em melhores condições quer técnicas e ou materiais para prestar o apoio necessário.

Após esta primeira avaliação, as visitas ir-se-ão repetindo com uma periodicidade que se ajuste ao caso em questão.

Somos confrontados com as mais diversas situações, sendo contudo as mais comuns o isolamento, a



precariedade das condições de habitabilidade devido ao estado de degradação das casas e ainda a falta de higiene das habitações em que vivem algumas pessoas.

Graças a Deus temos tido alguns êxitos tais como o encaminhamento para tratamento da dependência do álcool, detecção e tratamento de esquizofrenia e respectivo internamento, realojamento em habitações condignas, arranjos de partes de casa, etc.

São estes êxitos que nos dão esperança e força para prosseguir com esta missão, que no tempo presente cada vez é mais necessária.

Arti Sintra

PORTUGAL

Armazenista de Material de Papelaria e Escritório, Lda.

Consumíveis de Informática

HP, EPSON, LEXMARK, CANON

Rua da Eira, 3 - Armazém 1, 2, 3

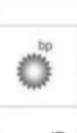
Telefone: 21 924 57 21 / 34 79

Lourel

Fax: 21924 34 79

2710-360 Sintra

Email: geral@arti-sintra.pt

**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. Nº 508172187

A marca mais antiga

Desde 1756



Volta do Ducha, 12

Tel. 219230493

SINTRA

PORTUGAL



Foto Comentário

Guilherme Duarte

Sintra exige respeito

Realizou-se recentemente no Centro Cultural Olga Cadaval uma Assembleia Municipal dedicada exclusivamente à problemática da saúde. Foram convidadas a participar várias individualidades ligadas a esta área, entre elas um actual e um antigo administrador do Hospital Fernando da Fonseca.

Segundo relato que li na imprensa as declarações desses dois gestores hospitalares são no mínimo polémicas e na minha opinião chegam mesmo a ser chocantes. Ambos consideram que um novo hospital a construir em Sintra não se justifica, quanto muito uma extensão do Hospital Fernando da Fonseca a operar apenas em serviço de ambulatório. Camas? Que não, porque não há défice de camas no Amadora - Sintra nem esse hospital está a rebentar pelas costuras.

Pelos vistos tudo corre bem no funcionamento do Amadora-Sintra. E nós a pensar o contrário, enganados que temos sido pelos relatos que frequentemente ouvimos e lemos na comunicação social.

Curiosamente o senhor administrador que garante que o hospital que administra não está esgotado acabou por afirmar mais à frente que em relação ao serviço de urgência, que chega a ter cerca de 700 doentes diários, se está a "querer meter o Rossio na rua da Betesga", e "que têm uma porta muito estreita por onde tem de entrar tanta gente ao mesmo tempo". Então em que

ficamos? O Serviço de Urgência está congestionado e com uma enorme dificuldade para dar resposta às necessidades urgentes da população que serve mas pretende-se encerrar, entre as 0 e as 8 horas, o Serviço de Urgência Básica de Sintra, a funcionar nas instalações da antiga Messa em Mem Martins. Tem pouca procura, é o que alegam. Se disponibilizarem ali mais serviços principalmente a especialidade de Pediatria, verão que aumentará significativamente o número de utentes que ali se dirigirão em vez de se deslocarem para o Amadora-Sintra onde esperam longas horas antes de serem atendidos.

Sintra precisa e exige uma nova unidade hospitalar, uma reivindicação antiga dos sintrenses e que já foi prometida várias vezes e várias vezes anunciada pelo Ministério da Saúde, mas que tem sido sistematicamente adiada. O novo hospital de Sintra já foi prioritário, segundo as palavras de um ministro da saúde recente. Foi, mas agora parece que já não é e de prioritário passou a inútil e dispensável. Em contrapartida, Cascais, que já tinha um hospital a funcionar foi contemplado com uma nova unidade. Vai haver em breve um novo hospital em Loures, a inaugurar no próximo ano e outro em Vila Franca de Xira. Só Sintra, um concelho com perto de 500.000 habitantes não justifica um novo hospital. Uma extensãozinha articulada ao Fernando da Fonseca em regime de ambulatório, ainda vá, mas um novo hospi-

tal, nem pensar. Que generosos que eles são!

Sintra é o segundo maior concelho deste país e o que mais contribui para encher os cofres do Estado com os impostos que paga mas não tem merecido da parte deste a compensação justa em infra-estruturas e equipamentos fundamentais para servir as necessidades da população sintrense, em proporção às receitas que entrega ao soredouro público. É uma inaceitável falta de respeito por parte do governo central para com Sintra. Estamos fartos de ser preteridos em favor de outros concelhos onde habita gente "muito importante" e com mais influência junto do poder. Os sintrenses parece que só servem para pagar impostos, mas se punissem com a sua melhor arma, o voto, aqueles que nos desrespeitam, acreditem que outro galo cantaria.

Já que estamos a falar de cuidados de saúde, é pertinente perguntar para quando um Centro de Saúde decente, em Sintra, para substituir o pardieiro onde ele está a funcionar há demasiados anos? Os sintrenses estão a ser muito maltratados, não pelos médicos nem pelos enfermeiros mas pelos governantes.

Será que, unidos, não teremos a força suficiente para mudar este estado de coisas e obrigar quem nos governa a respeitar Sintra e os seus habitantes?

Claro que temos.

Assim nós queiramos.



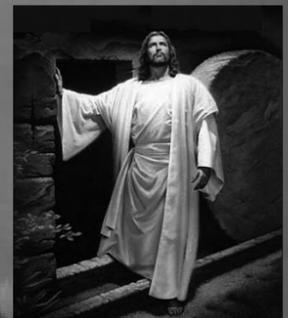
Poesia

António Inácio

PÁSCOA É...

*É ser capaz de mudar,
É partilhar a vida na esperança,
É lutar para vencer toda sorte de sofrimento.
É ajudar mais gente a ser gente,
É viver em constante libertação,
É crer na vida que vence a morte.
É dizer sim ao amor e à vida,
É investir na fraternidade,
É lutar por um mundo melhor,
É vivenciar a solidariedade.
É renascimento, é recomeço,
É uma nova etapa para melhorarmos
as coisas que não gostamos em nós,
Para sermos mais felizes por conhecermos
a nós mesmos mais um pouquinho.
É vermos que hoje...
somos melhores do que fomos ontem."*

Feliz Páscoa!



SINTRA MERECE RESPEITO





**COZINHA
TRADICIONAL
PORTUGUESA**

Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira

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

MAVIMÓVEIS, Lda

-Orçamentos grátis-

Móveis * tecidos * decorações

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

Tel.219231957

AS CERIMÓNIAS DA SEMANA SANTA

A Semana Santa foi celebrada uma vez mais na nossa Unidade Pastoral com a maior solenidade e com elevada participação de fiéis que encheram os templos onde se realizaram as cerimónias.

Começou com a procissão dos ramos e a Eucaristia de Domingo de Ramos, continuou na igreja de S. Pedro no final de tarde e noite de Quinta-Feira Santa onde se celebrou a Missa Vespertina da Ceia do Senhor e a cerimónia do Lava-Pés a que se seguiu uma procissão com o Santíssimo Sacramento para a capela de S. Lázaro, onde ficou em adoração até às 24 horas. Na Sexta-Feira Santa foi a vez da igreja de S. Martinho receber de manhã a Oração de Laudes e às 15 horas a Celebração da Paixão do Senhor. À noite, uma vez mais, Sintra rezou e meditou a Via Sacra que recorda o percurso doloroso que levou Jesus até ao Calvário onde foi crucificado e onde expirou em grande sofrimento. Como já é habitual a Via-Sacra foi seguida por muitos fiéis numa impressionante manifestação de Fé.

Como sempre a Vigília Pascal, que teve lugar na igreja de S. Miguel, foi o momento culminante das celebrações da Semana Maior. A CELEBRAÇÃO DA LUZ com a bênção do Lume Novo e do Círio Pascal, a CELEBRAÇÃO DA PALAVRA com sete leituras da Sagrada Escritura, a CELEBRAÇÃO DA ÁGUA com o baptismo dos catecúmenos e a CELEBRAÇÃO DA EUCARISTIA que glorifica a Ressurreição do Senhor. Este ano esta cerimónia soleníssima e grandiosa da Vigília pascal na nossa UPS marcou o regresso da imagem peregrina de Nossa Senhora do Cabo Espichel à igreja de S. Miguel depois de ter estado em veneração durante toda a Quaresma no Convento das Irmãs Clarissas em Monte Santos. No Domingo de Páscoa celebraram-se nove missas em vários locais da nossa UPS.

Cristo ressuscitou. A Igreja celebrou a Sua ressurreição com solenidade e júbilo. Depois da Paixão e da Morte do Deus-Homem seguiu-se a vitória sobre a morte do Homem-Deus. ALELUIA!

Guilherme Duarte



NÃO TENHAM MEDO! A BEATIFICAÇÃO DE JOÃO PAULO II

AS CRIANÇAS

De súbito,
parece que cresceram.
Descobrem o que é o amor
e transformam-se em adultos.
Mão na mão vagueiam,
Sem repararem nas multidões
à sua volta,
silhuetas desenhadas ao pôr-do-sol.

Seus corações são como
pássaros cativos dentro deles,
e no pulsar de cada batimento
está o pulsar de toda a humanidade.

Silenciosas, sentam-se juntas
na margem de um rio
junto de uma árvore solitária, ao luar.
A bruma não levantou,
a terra é um sussurro.

Como papagaios de papel, os seus corações
planam, acima das cabeças.
Apesar de ter sido sempre assim,
será que mudará quando por fim
seguirem o seu caminho?

Há outra forma de ver isto:
Um vaso cheio de luz é derramado
sobre uma flor,
revelando subitamente em cada um de nós
uma dimensão inesperada.

O que começou dentro de ti,
destruí-lo-ás um dia?
Ou vais guardá-lo ciosamente dentro de ti,
sabendo sempre distinguir o certo do errado?

Karol Wojtyla

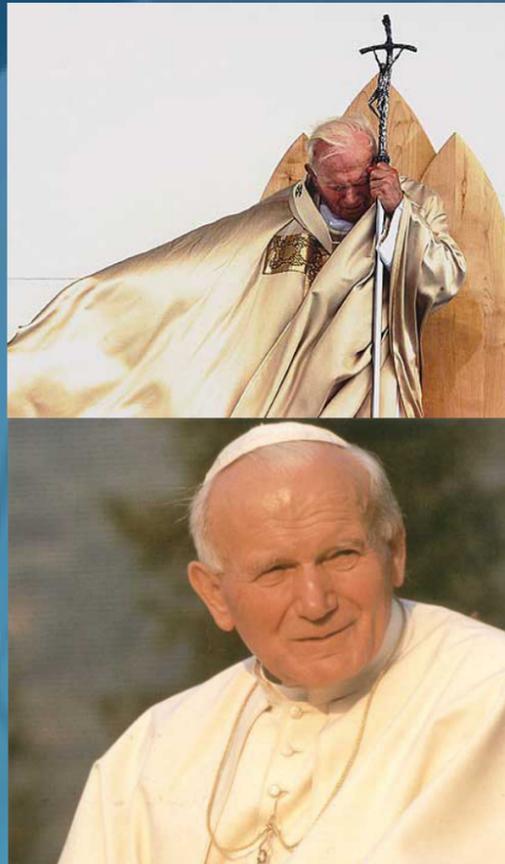
Nasceu em Vadowice no dia 18 de Maio de 1920; em Maio de 1967 foi investido por Paulo VI, como cardeal; foi eleito Papa em 15 de Outubro de 1978; baleado na Praça de S. Pedro em 13 de Maio de 1981 e será beatificado no dia 1 de Maio de 2011 no Vaticano..

Maio e Outubro, os dois meses mais importantes do culto Mariano em Fátima ligados indelevelmente à vida do Papa João Paulo II, o Papa de Fátima. Maio e Outubro em que ocorreram a primeira e última aparição de Nossa Senhora aos pastorinhos. Maravilhosa coincidência.

Foi dura, mas também foi fascinante a vida de Karol Wojtyla. Perdeu a mãe aos 9 anos, suportou a opressão nazi, trabalhou em minas e em fábricas, estudou clandestinamente para se ordenar padre, fez teatro, escreveu poemas, foi desportista, bispo, cardeal e finalmente Papa. Percorreu o mundo para difundir a palavra de Cristo. Conquistou a juventude e amou as crianças. Na hora em que partiu para o pai em 2 de Abril de 2005, viu-se uma pomba branca a partir do telhado dos seus aposentos e voar para os céus até se perder de vista. Há quem diga que era a alma do Santo Padre a regressar a casa.

1 de Maio de 2011. Será beatificado por Bento XVI, o Santo Papa João Paulo II. As almas de todos aqueles que o amaram e que o amam enchem-se de júbilo.

“Viajarei por onde me chamarem as exigências da fé”
João Paulo II



Jornada Mundial da Juventude 2011 - 16 a 21 de Agosto



ARZOBISPADO DE MADRID



Mês de Maria

Guilherme Duarte

Maio é o mês da Mãe

Maio é o mais belo mês do ano, o mês das flores e o mês da MÃE. A mãe terrena e mãe do Céu.

*"Com três letrinhas apenas
Se escreve a palavra MÃE,
Que sendo das mais pequenas
É a maior que a gente tem."*

Durante o mês de Maio, ao mesmo tempo que homenageamos a nossa mãe biológica, a presenteamos com o mais bonito ramo de flores que encontrarmos e lhe da-

mos um beijo ainda com mais ternura do que habitualmente, somos convidados a rezar à nossa mãe do Céu, a Nossa Senhora, e a meditarmos sobre a sua vida, primeiro na aldeia de Nazaré, depois a acompanhar a vida pública de Seu Filho Jesus e mais tarde aos pés da cruz a sofrer também com a sua Paixão e Morte. Poderemos tentar ainda imaginar o júbilo com que a Virgem Maria recebeu a notícia da ressurreição do seu filho muito amado que Ela con-

cebeu em circunstâncias verdadeiramente extraordinárias.

Maio é o mês para Lhe dizermos mais vezes e com mais devoção que a amamos muito, que confiamos no seu apoio, que precisamos Dela e que sabemos que será através Dela que chegaremos mais rapidamente a Jesus. Maria pediu em Fátima aos pastorinhos que rezássemos muito e não ofendêssemos mais a Nosso Senhor, que já estava muito ofendido. Maio é o mês indicado para come-

çarmos a cumprir com o que Nossa Senhora nos pediu.

"Maio, mês de Maria, é convite para olhar o céu em homenagem à Mãe de Deus. Daí a certeza da protecção divina para nossos passos nesta difícil ascensão a que somos convidados. A razão de nossa confiança filial em Maria é que Jesus, depois de nos ter dado tudo que podia, ainda na cruz nos deu Nossa Senhora!"

Dom Benedito de Ulhoa Vieira



Poesia

joão Pedroso

Para ti mãe

É MAIS UM ANO QUE PASSA
DO QUAL ME CONGRATULO
QUE ESTE DIA SE REPITA
POR MUITOS E LONGOS ANOS
PARA EU ME SENTIR MAIS SEGURO

DOU-TE ABRAÇOS E BEIJINHOS
DE TODO O MEU CORAÇÃO
RECEBE DO TEU FILHINHO
ESTA RECORDAÇÃO

NUNCA TE ESQUECEREI
ISTO TE POSSO AFIRMAR
NO MUNDO O QUE MAIS QUERO
É VER-TE FELIZ E AJUDAR

NAQUILO QUE FOR CAPAZ
FAREI COM SATISFAÇÃO
E SE MAIS NÃO CONSEGUIR
REZO POR TI AO DEUS SENHOR
PARA TE DAR A SALVAÇÃO



RuiAntunes.net

design gráfico // webdesign // publicidade

www.ruiantunes.net



Para os mais pequenos
Leonor Wemans

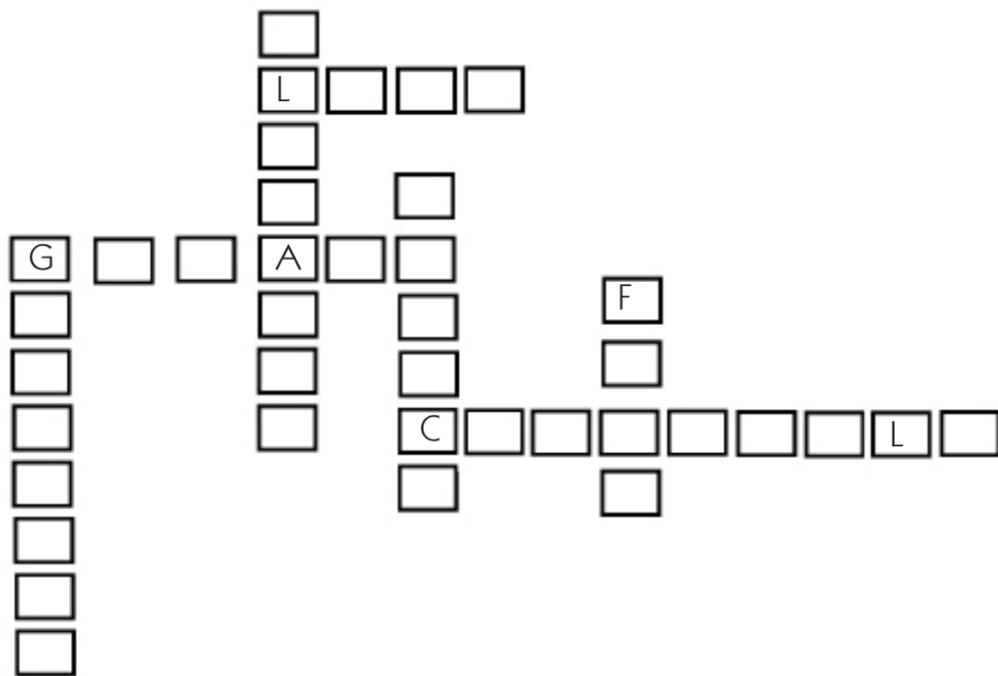
O elefante mal disposto

Era uma vez um elefante mal disposto que vivia no jardim zoológico e se alimentava de beterrabas. Num dia em que ele estava mesmo zangado, começou a atirar com beterrabas para cima de todas as pessoas que passavam perto dele. Ao ouvir os gritos de uma senhora que tinha ficado com a camisola nova cheia de nódoas, o tratador apareceu a correr muito aflito. E disse ao elefante que se ele se portasse bem a partir daquele dia e começasse a ser simpático com os visitantes, recebia um presente.

O elefante mal disposto pensou que talvez valesse a pena fazer um esforço. Ao fim de um mês de comportamento exemplar, o tratador ofereceu-lhe um sino. E é por isso que hoje em dia os elefantes do jardim zoológico tocam sinos.

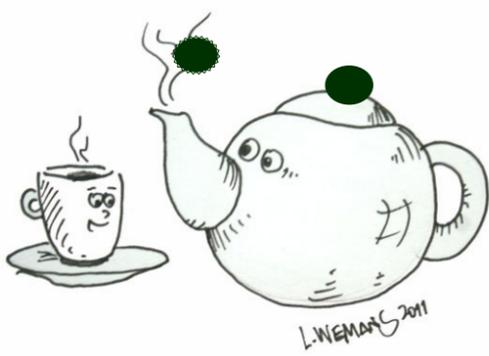


Completa com nomes de animais do jardim zoológico.



Solução : Elefante; leão; girafa; góffinho; macaco; foca; crocodilo

Soluções do número anterior



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

Daily Sudoku - Tue 15 Mar 2011

Anedotas:

Ó mãe, o pai estava a arranjar o telhado e eu fiz cair a escada.

-E o pai castigou-te, não foi?
-Não, ainda está no telhado.

Dois malucos querem fugir do manicómio.
- Vai ser simples – diz o primeiro – Tu vais verificar o muro. Se for alto, fazemos um buraco e passamos por baixo. Se for baixo, passamos por cima. Percebeste?

- Percebi! – diz o segundo maluco – vou já verificar o muro.

Pouco depois, o segundo maluco volta.

- Não podemos fugir – diz ele – o manicómio não tem muro.

Descobre as 5 diferenças



Sudoku - puzzle

N.º43 -Maio

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



A Nossa Catequese
Luis Castro

(cont. da pág.3)

4.º Volume - S. Miguel

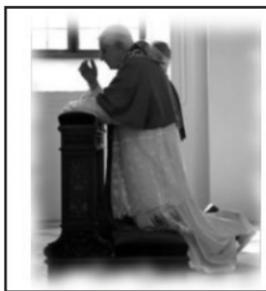
- III. De forma a iniciarmos as férias da Páscoa em amizade, convívio, em unidade fraterna, lançámos um convite: vamos todos (famílias e amigos) passear, fazer um piquenique e brincar no dia 10 de Abril? A resposta foi positiva e um grupo divertido e unido rumou a Monserrate. Antes do almoço partilhado, os estômagos vazios esperaram um pouco, pois era tempo de agradecer, rezar, conferenciar sobre a flora e fauna do Parque Natural de Sintra-Cascais, proclamar e interpretar a Bíblia. Para depois do piquenique estavam planeados jogos a que todos aderiram e... uau!! Foi "mesmo fixe"! Porque como gosto de dizer: "acho que a energia e força da Catequese são tão grandes que não cabem dentro das quatro paredes da nossa sala..."



Junto a este belo lago de Monserrate partilharam-se muito mais do que alimentos: sorrisos, abraços, histórias, gargalhadas, jogos. Mas ele também foi o mote para descodificar um "enigma" que pairava na minha mente há cerca de 10 anos, e que serviu de oração: "Um dia um Padre que me marcou disse-me: "A Cruz de Jesus é como uma jangada". Agora este aparente mistério tornou-se claro: Jesus entregou-se por nós na cruz por amor, amor sem limites. Para nos salvar. A "água do lago da nossa vida" tanto pode ser calma como a do Baptismo ou a da Eucaristia, como turbulenta sempre que pecamos ou agitada pelos problemas que teimam em aparecer nas curvas da vida. Nesses momentos difíceis, estica o teu braço e agarra com energia aquela cruz feita jangada e... sobe! A Cruz salva! Jesus nunca nos abandona e o Seu amor é recheado de perdão e paz! E quando chegares salvo, ao outro lado do lago, algo de fantástico e belo te espera: a Ressurreição por e em Cristo."

O enigma revelou-se no reflexo daquele lago, junto a Monserrate. Deus ama-te...sempre!

Intenções do Papa para Maio

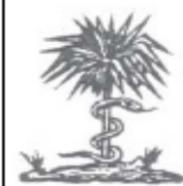


A IMPORTÂNCIA DOS MEIOS DE COMUNICAÇÃO SOCIAL

Para que todos aqueles que trabalham nos meios de comunicação respeitem sempre a verdade, a solidariedade e a dignidade de cada pessoa.

IGREJA NA CHINA: PERSEVERAR NA FIDELIDADE AO EVANGELHO

Para que o Senhor dê à Igreja na China o dom de perseverar na fidelidade ao Evangelho e crescer na unidade.



Farmácia Marrazes

Propriedade e Direção Técnica de
Dra. Célia Maria Simões Casinhas

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

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



TECAN Soc. de Utilidades Domésticas, Lda.

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

Telef.:
21 923 11 31

Calendário Litúrgico em Maio - Ano A

Dia 8 - DOMINGO III DA PÁSCOA

LEITURA I Actos 2, 14.22-33

«Não era possível que Ele ficasse sob o domínio da morte»

Salmo 15, 1-2a.5.7-8.9-10.11

“Mostrai-me, Senhor, o caminho da vida”.

LEITURA II 1 Pedro 1, 17-21

«Fostes resgatados pelo sangue precioso de Cristo, Cordeiro sem mancha»

EVANGELHO Lc 24, 13-35

“Conheceram-n’O ao partir o pão”

Dia 15 - DOMINGO IV DA PÁSCOA

LEITURA I Act 2, 14a.36-41

«Deus fê-l’O Senhor e Messias»

Salmo 22 1-3a.3b-4.5.6

“O Senhor é meu pastor: nada me faltará”.

LEITURA II 1 Pedro 2, 20b -25

«Voltastes para o pastor e guarda das vossas almas»

EVANGELHO Jo 10, 14

«Eu sou a porta das ovelhas»

Dia 22 - DOMINGO V DA PÁSCOA

LEITURA I Actos 6,1-7

«Escolheram sete homens cheios do Espírito Santo ...»

Salmo 32, 1-2.4-5.18-19

“Esperamos, Senhor, na vossa misericórdia.”

LEITURA II, 1 Pedro 2, 4-9

“Vós sois geração eleita, sacerdócio real”

EVANGELHO, Jo 14, 6

«Eu sou o caminho, a verdade e a vida»

Dia 29 - DOMINGO VI DA PÁSCOA

LEITURA I, Act 8, 5-8.14-17

«Impunham-lhes as mãos e eles recebiam o Espírito Santo»

Salmo 65,1-3a.4-5.6-7a.16e

“A terra inteira aclame o Senhor.”

LEITURA II 1 Pedro 3, 15-18

«Morreu segundo a carne, mas voltou à vida pelo Espírito»

EVANGELHO, Jo 14, 15-21

“Eu pedirei ao Pai, que vos dará outro Defensor”

TEMPO PASCAL



“O tempo pascal é o mais forte de todo o ano. É a Páscoa (passagem) de Cristo, do Senhor, que passou da morte à vida, à sua existência definitiva e gloriosa”



Viver o Tempo Pascal

Liga Eucarística

No meio dos fracassos e perplexidades do presente, o Espírito do Ressuscitado, continua a abrir caminhos de vida e fraternidade. Por isso, é necessário continuar a exortar com S. Paulo: "Não apagueis o Espírito".

O Espírito do Ressuscitado sopra onde quer. O povo de Deus, por meio do sentido de fé, suscitado e fortalecido por este Espírito, "adere indefectivelmente à fé que lhe foi dada e aplica-a mais integralmente à vida".

Que o Espírito do Ressuscitado faça surgir comunidades,

Onde se recupere o diálogo partilhado

onde reine a humildade cristã

onde se escutem os pobres, os pecadores,

os estranhos,

onde se respeite a consciência e a liberdade

onde se capte o significado de formar parte da Igreja,

onde se viva o sacerdócio comum,

onde se descubra o serviço dos responsáveis da Igreja.



SERVIÇO LITÚRGICO

DE 2 DE MAIO A 29 DE MAIO

Dia 2 – Segunda-feira

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

Dia 3 – Terça-feira

11:00 - Missa no Lar de Galamares
17:00 - Atendimento e Confissões em S. Martinho
19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 4 – Quarta-feira

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

Dia 5 – Quinta-feira

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

Dia 6 – Sexta-feira

09:00 - Missa em S. Miguel. Exposição do Santíssimo
17:00 - Atendimento e Confissões em S. Pedro
19:00 - Missa em S. Pedro
21:30 - Conferência na Igreja de Rio de Mouro - A Comunhão na Igreja - Dr. Bagão Félix

Dia 7 – Sábado

1º Sábado - Peregrinação ao Cabo Espichel
17:00 - Missa na Abrunheira
17:00 - Celebração da Palavra em Galamares
18:00 - Missa em S. Pedro
19:00 - Missa em S. Miguel - Festa da Catequese da UPS

Dia 8 – Domingo III da Páscoa

09:00 - Celebração da Palavra na Várzea
09:00 - Missa em Janas
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

Dia 9 – Segunda-feira

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

Dia 10 – Terça-feira

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

Dia 11 – Quarta-feira

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

Dia 12 – Quinta-feira

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

Dia 13 – Sexta-feira

09:00 - Missa em S. Miguel. Atendimento e Confissões
11:00 - Missa no Lar Cardeal Cerejeira
15:00 - Missa no Lar ASASTAP
21:00 - Missa em S. Pedro

Dia 14 – Sábado

17:00 - Missa na Abrunheira
17:00 - Missa em Galamares
18:00 - Missa em S. Pedro
19:00 - Missa em S. Miguel

Dia 15 – Domingo IV da Páscoa

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 - Primeira Comunhão
11:00 - Missa em S. Miguel
12:00 - Missa no Linho - Primeira Comunhão
17:00 - Missa em Monte Santos
19:00 - Missa em S. Martinho
21:30 - Reunião do Grupo de Jovens TOP

Dia 16 – Segunda-feira

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

Dia 17 – Terça-feira

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

Dia 18 – Quarta-feira

17:30 - Missa em Monte Santos
19:00 - Missa em S. Martinho
21:30 - Reunião Geral de Catequistas

Dia 19 – Quinta-feira

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

Dia 20 – Sexta-feira

09:00 - Missa em S. Miguel. Atendimento e Confissões
17:00 - Atendimento e Confissões em S. Pedro
19:00 - Missa em S. Pedro
21:30 - Terço em Cabriz com a presença da Imagem de N. Sr.ª do Cabo

Dia 21 – Sábado

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 22 – Domingo V da Páscoa

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 - Primeira Comunhão
12:00 - Missa no Linho
12:30 - Missa de Promessa dos Escuteiros - em campo
Almoço Janela
16:00 - Missa em S. Martinho - Primeira Comunhão
17:00 - Missa em Monte Santos
19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 23 – Segunda-feira

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

Dia 24 – Terça-feira

Peregrinação a Fátima da equipa de Costura da UPS
17:00 - Atendimento e Confissões em S. Martinho
19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 25 – Quarta-feira

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

Dia 26 – Quinta-feira

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

Dia 27 – Sexta-feira

09:00 - Missa em S. Miguel. Atendimento e Confissões
17:00 - Atendimento e Confissões em S. Pedro
19:00 - Missa em S. Pedro
21:30 - Procissão e Terço na Portela com Imagem de N. Sr.ª do Cabo

Dia 28 – Sábado

Dia Vicarial em Salesianos de Manique
12:00 - Missa em Salesianos de Manique, c/ D. Carlos Azevedo
17:00 - Missa na Abrunheira
17:00 - Missa em Galamares
18:00 - Missa em S. Pedro
19:00 - Missa em S. Miguel

Dia 29 – Domingo VI da Páscoa

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
12:00 - Missa de festa na Capela da Sr.ª da Piedade e almoço
17:00 - Missa em Monte Santos
19:00 - Missa em S. Martinho
21:30 - Reunião do Grupo de Jovens TOP

Palavras para ler e sentir

Maria Joao Bettencourt

Se para muitos a idade é assunto difícil, para mim é tema confuso, confuso pela confusão que provoco nos outros.

Quando me perguntam que idade tenho, demoro quase sempre alguns segundos a responder, não é coisa que tenha logo presente na minha memória. Não, nada tem que ver com o passar dos anos, sempre foi assim. Apenas quando fiz 18 anos e 40 anos consegui sempre responder de imediato e mesmo assim passados uns meses já começava a hesitar. Mesmo das minhas filhas, consigo baralhar-me. De familiares e amigos então, nunca me perguntem porque não sei mesmo.

Colocando de lado, qualquer tipo de problema relacionado com amnésia, o motivo pelo qual nunca soube nem sei a idade de ninguém é apenas um: a idade é algo que nada me diz.

Percebo o tempo que passa, as suas marcas, os seus sinais, mas a nada disso se chama idade, talvez história, talvez caminho percorrido.

No meu sentir, não existe uma idade, existem idades.

Em primeiro lugar apenas porque é a primeira que reconhecida, a idade que se conta a partir do momento em que nascemos, a idade que consta no Bilhete de Identidade.

A idade do corpo, ditada por médicos através de exames diversos como análises, radiografias e afins

ou adivinhada por quem gosta de contar o número de rugas num rosto, a quantidade de cabelos brancos que se adivinham nas raízes por pintar ou nos mais novos, os centímetros que vão desde os pés até ao topo da cabeça.

Mais difícil de identificar, a idade da cabeça. Não confundamos com idade cerebral, essa fica com os médicos juntamente com o resto do corpo. Falo da capacidade de adquirir novos conhecimentos, novas experiências, da vontade de aprender, de saber o que há de novo, de ouvir novas histórias, novas versões de histórias antigas. A idade da nossa cabeça mede-se pelo que ainda se consegue encaixar lá dentro.

Existe ainda a idade do coração, pressentida pelos outros mas que apenas cada um de nós conhece e decide. A idade do coração descreve-se pela capacidade de amar, pelos sorrisos vestidos, pelas lágrimas sentidas, pelo número de sonhos, pela capacidade de perdoar. A idade do coração é do tamanho do nosso sentir e por isso apenas definível por nós, a cada momento, a cada instante.

Não sei nem nunca soube atribuir idades, nem a mim, porque a cada dia, a cada instante, tenho uma idade diferente. Mais nova ou mais velha não importa – sou eu com tudo o que me enche e me preenche.

Contos do Nascer da Terra Mia Couto



Chamo-lhe o inventor de palavras ou o mágico dos sentidos feitos palavras.

Posto isto deixo-vos um pequeno excerto deste livro.

«Era uma vez uma menina que pediu ao pai que fosse apanhar a lua para ela. O pai meteu-se num barco e remou para longe. Quando chegou à dobra do horizonte pôs-se em bicos de sonhos para alcançar as alturas. Segurou o astro com as duas mãos, com mil cuidados. O planeta era leve como uma bala. «Quando ele puxou para arrancar aquele fruto do céu se escutou um rebrandamento. A lua se cintilhou em mil estrelinhações. O mar se encripou, o barco se afundou, engolido num abismo. A praia se cobriu de prata, flocos de luar cobriram o areal. A menina se pôs a andar ao contrário em todas as direcções, para lá e para além, recolhendo os pedaços lunares»

O Vendedor de Sonhos Augusto Cury



Quando um desconhecido, de aparência simples quase pedinte, espalha a mensagem da urgência que existe em vender sonhos ao ser humano, apercebemo-nos daquilo em que se tornou a sociedade em que vivemos, daquilo em que vivemos.

Confraria dos Sabores de Sintra

José Baeta

Foi apresentada no passado dia 2 de Abril, no Mosteiro Jerónimo da Penha Longa, a Confraria dos Sabores de Sintra, cujo 1º Capítulo ficou marcado pela entronização de 55 Confrades, número que excedeu as melhores expectativas, sendo esta grande adesão devida ao carácter mágico de Sintra e também à constatação de que havia algo por fazer no sentido de valorizar os "Sabores de Sintra",

cuja iniciativa coube à sociedade civil.

A Confraria contou com o apoio da Câmara Municipal de Sintra e surgiu de uma conversa de amigos que consideraram que esta iniciativa ajudaria a promover os produtos gastronómicos e vínicos de Sintra, bem como a sua beleza natural, história e património cultural.

Os Confrades que prestaram

juramento, vão desde os 20 aos 99 anos, abrangendo um leque de gerações com pessoas de variadíssimas profissões, com o lema "Louvar Sintra, Amar Sintra".

A cerimónia de juramentos foi selada com um Colares de honra, ao que se seguiu um jantar integrando referências aos sabores de Sintra, em que estiveram presentes além dos Confrades, um vasto leque de convidados.



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

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

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





Falando de Cinema

Guilherme Duarte

FILME EM DESTAQUE: “ENGANA-ME QUE EU GOSTO” Género: Comédia/

Realizador: Dennis Dugan

Intérpretes: Adam Sandler; Jennifer Aniston; Nicole Kidman; Brooklin Decker

Romanceldade:
M/12 anos

Duração: 116 Vive-

SINOPSE PROMOCIONAL DO FILME:

“Danny é um cirurgião plástico bastante mulherengo, mas que a dada altura se apaixona por uma rapariga mais nova do que ele. No entanto, disse-lhe que era casado mas que se estava a divorciar, e Palmer insiste em conhecer a futura ex-mulher de Danny. Para se safar desta mentira, ele tem de pedir à sua assistente, Katherine, que faça de conta que é a sua mulher. Mas, inesperadamente, vão surgindo vários acontecimentos e as mentiras continuam a aumentar, ao ponto em que os filhos de Katherine são envolvidos. É então que toda a gente parte para o Hawaii, para um fim-de-semana que lhes irá mudar a vida”.

Vemos actualmente em Portugal tempos dramáticos por culpa das políticas erradas e irresponsáveis tomadas por governantes incompetentes a quem a maioria dos portugueses entregou a condução dos destinos desta nação nos últimos dez anos e muito especialmente nos últimos seis. Mas não são só os governantes os culpados pela situação catastrófica a que chegou este país, nós, povo, não podemos ignorar também as nossas responsabilidades nem sacudir a “água do capote”. Estes políticos estão na cadeira do poder porque foi o povo que os colocou lá e não se diga que foi por ter sido ludibriado por uma campanha eleitoral enganosa porque quatro anos mais tarde reinidiu na asneira mesmo sabendo com que tipo de políticos estava a lidar. É verdade que somos um povo muito peculiar, gostamos de papagaios, talvez devido ao nosso passado africano, e julgamos as pessoas mais pelo que dizem do que pelo que fazem. Valorizamos mais as palavras do que as acções e temos ainda uma noção “futebolista” da democracia. Se o clube da nossa simpatia perde ou joga mal evidentemente que não mudamos de clube e consideramos também que não devemos mudar o sentido do nosso voto mesmo que o partido em que votámos se tenha revelado incompetente na governação do país e tenha hipotecado o nosso futuro, o futuro das novas gerações. Há muitos portugueses que ainda não perceberam que a democracia não é compatível com a lógica do futebol. Se o Sporting ou o Benfica perderem campeonatos ou jogarem mal a nossa vida não sofrerá qualquer prejuízo, mas se um governo governar desastrosamente, como é o caso do actual, é o futuro do nosso país e consequentemente o nosso futuro que estão em perigo. É um erro tremendo olhar os partidos com os mesmos olhos que olhamos os nossos clubes do coração. Esta forma caricata de viver a democracia tem também a sua quota-parte de responsabilidade na situação em que o país se encontra e no aumento galopante da fome, da pobreza e do desemprego que actualmente invadem este país. Os portugueses estão deprimidos, amargurados e olham o dia de amanhã cada vez com maior pessimismo mas uma parte significativa deles continua fiel ao “seu” partido sem valorizar nem punir os erros que cometeu como se o partido de todos nós não fosse apenas Portugal.

Dizem as sondagens que setenta por cento da população portuguesa está descontente e quer mudar de rumo. Curiosamente ouvi há dias uma notícia na RTP que dizia que trinta por cento dos portugueses sofrem de perturbações mentais. Finalmente uma conta que bate certo neste país. Portugal é uma nau que andou à deriva durante alguns anos e que

acabou por se afundar por negligência e inabilidade do comandante. É preciso agora trazê-lo novamente à superfície, mas que ninguém se iluda, não é o comandante irresponsável que o deixou afundar-se que vai conseguir pô-lo de novo a navegar.

Estas considerações que mais parecem ter sido inspirados por um qualquer filme de terror, foram-no sim por um filme mas por uma comédia deliciosa que consegue fazer-nos rir com gosto, num momento em que rir é a última coisa que nos apetece fazer. “Engana-me que eu gosto” consegue esse “milagre” e actua como um analgésico que nos alivia as dores enquanto dura seu efeito, neste caso, 116 minutos abençoados minutos.

Para terminar apenas dois avisos:

1- Por estranho que pareça este filme não contém cenas de tiros, explosões, violência, mortes, sexo e imoralidade.

2- Se não está com disposição para rir, ou se se ofende com alguma tipo de brejeirice mesmo que seja suave e inócua, então não veja este filme.

E um conselho:

Se gosta de se divertir, não o perca.

“ENGANA-ME QUE EU GOSTO”, um título curioso que para além de dar um nome a um filme se pode aplicar também à postura de um povo. Só desejo que não seja premonitório. Em breve se saberá.

Vivemos actualmente em Portugal tempos dramáticos por culpa das políticas erradas e irresponsáveis tomadas por governantes incompetentes a quem a maioria dos portugueses entregou a condução dos destinos desta nação nos últimos dez anos e muito especialmente nos últimos seis. Mas não são só os governantes os culpados pela situação catastrófica a que chegou este país, nós, povo, não podemos ignorar também as nossas responsabilidades nem sacudir a “água do capote”. Estes políticos estão na cadeira do poder porque foi o povo que os colocou lá e não se diga que foi por ter sido ludibriado por uma campanha eleitoral enganosa porque quatro anos mais tarde reinidiu na asneira mesmo sabendo com que tipo de políticos estava a lidar. É verdade que somos um povo muito peculiar, gostamos de papagaios, talvez devido ao nosso passado africano, e julgamos as pessoas mais pelo que dizem do que pelo que fazem. Valorizamos mais as palavras do que as acções e temos ainda uma noção “futebolista” da democracia. Se o clube da nossa simpatia perde ou joga mal evidentemente que não mudamos de clube e consideramos também que não devemos mudar o sentido do nosso voto mesmo que o partido em que votámos se tenha revelado incompetente na governação do país e tenha hipotecado o nosso futuro, o futuro das novas gerações. Há muitos portugueses que

acabou por se afundar por negligência e inabilidade do comandante. É preciso agora trazê-lo novamente à superfície, mas que ninguém se iluda, não é o comandante irresponsável que o deixou afundar-se que vai conseguir pô-lo de novo a navegar.

Estas considerações que mais parecem ter sido inspirados por um qualquer filme de terror, foram-no sim por um filme mas por uma comédia deliciosa que consegue fazer-nos rir com gosto, num momento em que rir é a última coisa que nos apetece fazer. “Engana-me que eu gosto” consegue esse “milagre” e actua como um analgésico que nos alivia as dores enquanto dura seu efeito, neste caso, 116 minutos abençoados minutos.

Para terminar apenas dois avisos:

1- Por estranho que pareça este filme não contém cenas de tiros, explosões, violência, mortes, sexo e imoralidade.

2- Se não está com disposição para rir, ou se se ofende com alguma tipo de brejeirice mesmo que seja suave e inócua, então não veja este filme.

E um conselho:

Se gosta de se divertir, não o perca.

“ENGANA-ME QUE EU GOSTO”, um título curioso que para além de dar um nome a um filme se pode aplicar também à postura de um povo. Só desejo que não seja premonitório. Em breve se saberá.

ainda não perceberam que a democracia não é compatível com a lógica do futebol. Se o Sporting ou o Benfica perderem campeonatos ou jogarem mal a nossa vida não sofrerá qualquer prejuízo, mas se um governo governar desastrosamente, como é o caso do actual, é o futuro do nosso país e consequentemente o nosso futuro que estão em perigo. É um erro tremendo olhar os partidos com os mesmos olhos que olhamos os nossos clubes do coração. Esta forma caricata de viver a democracia tem também a sua quota-parte de responsabilidade na situação em que o país se encontra e no aumento galopante da fome, da pobreza e do desemprego que actualmente invadem este país. Os portugueses estão deprimidos, amargurados e olham o dia de amanhã cada vez com maior pessimismo mas uma parte significativa deles continua fiel ao “seu” partido sem valorizar nem punir os erros que cometeu como se o partido de todos nós não fosse apenas Portugal.

Dizem as sondagens que setenta por cento da população portuguesa está descontente e quer mudar de rumo. Curiosamente ouvi há dias uma notícia na RTP que dizia que trinta por cento dos portugueses sofrem de perturbações mentais. Finalmente uma conta que bate certo neste país. Portugal é uma nau que andou à deriva durante alguns anos e que acabou por se afundar por negligência e inabilidade do comandante. É preciso agora trazê-lo novamente à superfície, mas que ninguém se iluda, não é o comandante irresponsável que o deixou afundar-se que vai conseguir pô-lo de novo a navegar.

Estas considerações que mais parecem ter sido inspirados por um qualquer filme de terror, foram-no sim por um filme mas por uma comédia deliciosa que consegue fazer-nos rir com gosto, num momento em que rir é a última coisa que nos apetece fazer. “Engana-me que eu gosto” consegue esse “milagre” e actua como um analgésico que nos alivia as dores enquanto dura seu efeito, neste caso, 116 minutos abençoados minutos.

Para terminar apenas dois avisos:

1- Por estranho que pareça este filme não contém cenas de tiros, explosões, violência, mortes, sexo e imoralidade.

2- Se não está com disposição para rir, ou se se ofende com alguma tipo de brejeirice mesmo que seja suave e inócua, então não veja este filme.

E um conselho:

Se gosta de se divertir, não o perca.

“ENGANA-ME QUE EU GOSTO”, um título curioso que para além de dar um nome a um filme se pode aplicar também à postura de um povo. Só desejo que não seja premonitório. Em breve se saberá.

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. António Costa;
Leonor Wemans; Madalena Duarte;
Maria João Bettencourt; Guilherme Duarte;
José Baeta; João Pedroso;
Luis Castro; Irmãs Clarissas;
Conf. S. Vicente de Paulo.

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

Br'ÓCULOS



 **Pequenos escritores**
Madalena Duarte 9 anos

A FILIPA E A ALFACE

Era uma vez uma menina chamada Filipa. A Filipa era rica e tinha uma grande casa. Ela gostava muito de plantas e de animais. Um dia a sua avó ofereceu-lhe uma alface vinda do Japão. A mãe da Filipa quis pô-la no sítio das flores no jardim mas a Filipa não deixou. A Susana, a mãe da Filipa, deixou-a então ficar com a alface no seu quarto dentro de um vaso, e de noite quando a Filipa se estava a deitar ouviu uma voz:

- Ai, que sede. Por favor dá-me água.

- Quem fala? Quem falou? - perguntou a Filipa espantada.

- Sou eu, a alface. Por favor ajuda-me.

- Ok! - disse a Filipa correndo para a cozinha.

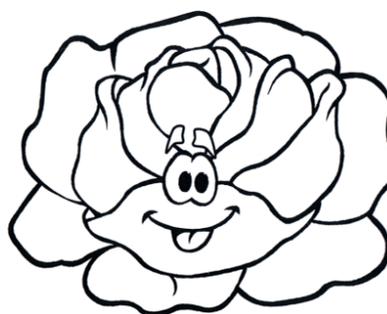
Passado meio minuto:

- Cheguei, cheguei, toma lá a água - disse a Filipa já mais aliviada, mas assustada.

- Não! Pára, estás a afogar-me.

- Ok! Mas, espera lá, desde quando é que as alfaces falam? - perguntou a Filipa.

- Desde sempre. Somos seres vivos, não somos? Mas



não digas a ninguém que eu falo senão nunca mais tenho sossego.

- Fica descansada que eu não digo a ninguém, pronto. E esse foi o dia do começo de uma profunda amizade.





A FUNERÁRIA

São João das Lampas

QUINTINO E MORAIS

25 Anos

ATENDIMENTO PERMANENTE

808 201 500

Funeral Social 356,20 € • Funeral Económico 676 €

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

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

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

Brevemente na Terrugem

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