



Distribuição Gratuita

# Cruz Alta



Julho-Agosto  
2011

Edição nº 86 - Ano IX  
Director: P. António Ramires

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

## Freguesia de Sintra (Santa Maria e S. Miguel)







## Editorial

Zé Pedro Salema

### Diácono, Amigo!

Meu bom e querido amigo, antes devíamos encará-los com naturalidade e humilde aceitação.

Não gosto, e nunca gostei, de despedidas!

O nosso pequeno coração, sempre tão necessitado de afecto e carinho, vai-se refugiando no colo da amizade de todos os "bocadinhos" de Cristo que vamos encontrando no íntimo dos que nos rodeiam e nos são mais queridos.

Daí a saudade! É como se nos estiver a ser retirada a imagem de Jesus que, como cristãos, no nosso dia-a-dia, vamos construindo na incessante caminhada da busca do relacionamento com Deus.

Sei que é Deus que traça o nosso caminho, muito antes de sabermos o que vai ser. Por isso o que acontece nas nossas vidas, todas as novidades e acontecimentos, não nos deviam surpreender,

antes devíamos encará-los com naturalidade e humilde aceitação.

Mas na verdade, porque sou humano e cheio de fraquezas, e também porque tenho aquele egoismozinho de querer as pessoas de quem gosto, ao meu lado, disponíveis para mim, para me ajudarem a construir o meu mundo, mais luminoso e na presença de Deus.

Aprendi a gostar de conviver com a tua companhia, onde sobressai esse vozeirão de quem está bem com a vida (em Cristo, claro!) e que nos acompanha em cada Missa com: "abraçai-vos na Paz de Cristo" e logo mais "ide em Paz e que o Senhor vos acompanhe".

Aprendi a gostar da tua alegria contagiante, que brota do fundo do coração, de quem



transmite a experiência de uma vida à procura de Deus e que não quer guardar apenas para si, mas sempre disposto a dar, a entregar-se...

Sei que o teu ministério é para os outros e esse exemplo fica bem gravado em Sintra. Porque aqui ficou rasto. Ficou a marca do amigo disponível.

Que Deus continue a agradecer-te com os dons que possui e que, neste novo passo da Vida, continues a ser, por onde caminhaes, "Rosto de Cristo Vivo" !



## Os Nossos Padres

P. António Ramires

### Sabedoria de Deus, Espírito Santo e Fé

*"E nós recebemos, não o espírito do mundo, mas o Espírito de Deus, para que conheçamos os dons que Deus nos concedeu" (1 Cor 2,12)*

Maravilhoso este versículo! Ele está contido no contexto maior de todo o capítulo dois dessa carta, quando Paulo anuncia a sabedoria de Deus que, mediante a acção do Espírito, nos conduz á fé em Jesus Cristo crucificado. O ser humano, por si mesmo, jamais chegará a esse conhecimento profundo das coisas de Deus. O espírito do ser humano pode conhecer as coisas humanas, mas somente o Espírito Divino pode conhecer o que está em Deus. Resistindo à acção do Espírito Santo, o ser humano jamais poderá proclamar Jesus Cristo como Senhor.

É considerando o que está acima que vou reproduzir agora uma belíssima oração dirigida ao Espírito Santo, composta pelo Cardeal Verdier, bispo de Paris nos anos trinta. Observemos a atitude humilde de quem, para tudo, suplica

a inspiração do alto... Sem essa humildade, é impossível agradar a Deus e ser por Ele atendido.

**"Ó Espírito Santo, Amor do Pai e do Filho. Inspirai-me sempre o que devo pensar, o que devo dizer, como o devo calar, o que devo escrever, como devo agir, o que devo fazer para obter a vossa glória, o bem das pessoas e minha própria santificação!"**

Ao longo destes anos de padre tenho encontrado muitas pessoas que, numa busca desenfreada e sofrida, querem chegar a Deus através de especulações meramente humanas e filosóficas. Claro que isso não é proibido e que até pode ajudar. Mas pergunto e sugiro a essas pessoas: porque não dobrar logo, humilde e reverentemente, os joelhos diante de Deus e chamá-lo de Pai? Afinal é tão bom!...



## A Melhor Parte

Diácono João Jerónimo

### Na hora da Despedida!

**"Ide por todo o mundo, pregai o Evangelho a toda a criatura"**

Na hora da partida da Nossa Senhora do Cabo, desta Unidade Pastoral, também eu estou de partida. Ela me levará a coberto do seu manto até à Paróquia de Nossa Senhora dos Remédios (Carcavelos).

Jesus através do nosso Patriarca, D. José Policarpo, desafiou-me à mudança, novamente, a desinstalar-me da minha rotina como diácono nesta Comunidade. A sair para ir ter com novas gentes, novos rostos, outros corações. É o Senhor que nos diz: "Ide por todo o mundo, pregai o Evangelho a toda a criatura" Marcos 16,15.

Nesta hora de despedida, quero agradecer, agradecer o que fizeram de mim.

Cheguei a esta Unidade Pastoral há cinco anos com um desejo, o de me dar e ajudar a construir o Reino de Deus nesta Comunidade que só conhecia de nome. Des-

conhecia a sua dimensão e a sua realidade.

Hoje, já não são lugares mas sim, pessoas com as suas histórias, com as suas vivências, com os seus sonhos.

Por tudo isto, sinto que sou mais rico!

Poderá ser uma frase comum, mas é a mais correcta, a que eu penso ser melhor para transmitir aos meus irmãos os sentimentos que vão dentro de mim.

Sentimentos de gratidão pela forma como sempre me acolheram e pelas manifestações de carinho que sempre tiveram para comigo. Pelo vosso testemunho de amor a Cristo e à Sua Igreja. Pelos desafios que me colocaram e me fizeram crescer como homem, filho de Deus, e como Diácono.

Quanto recebi!

Pelo vosso olhar, pelo vosso envolvimento. Senti e sinto-me amado pelas gentes desta Unidade Pastoral de Sintra.

Também, quero pedir perdão pelas vezes que não fui

a imagem do Amor de Deus, por aquilo que deveria ter feito e não fiz, pelas vezes que não amei. Por tudo isto, peço-vos mais uma vez perdão. E peço-vos que rezem pela minha conversão.

Ainda não parti e já tenho saudades vossas. Mas chegará a hora que deixarei esta terra de sonho e poesia por outra junto ao mar. São outras gentes, outros filhos de Deus, pessoas como eu, como tu, como nós, que também procuram o caminho da Felicidade, que querem participar na construção deste Reino de Amor.

Vou pronto para me dar, para me gastar e amar aquelas gentes que é o mesmo que dizer amar a Deus no concreto e na normalidade das suas vidas.

Quero ser apenas o pincel de Deus, o servo inútil que apenas deseja servir o Senhor na humildade e simplicidade, ser o nada para que Ele seja tudo em todos.

Para que eu não seja impedimento à Obra do Senhor, peço-vos, de todo o meu cora-



ção, não se esqueçam deste diácono nas vossas orações.

Tenho a certeza que as nossas vidas se vão voltar a cruzar nos caminhos da Vinha do Senhor.

Até sempre!





## A vida na UPS

Guilherme Duarte

### Festas S. Mamede em Janas

A tradição cumpriu-se uma vez mais na aldeia de Janas. As seculares festas de S. Mamede cuja origem se perde já na poalha do tempo realizaram-se como habitualmente entre os dias 15 e 17 de Agosto e levaram, como de costume, aos terrenos anexos à capela de S. Mamede um grande número de pessoas que não quiseram deixar de participar nas cerimónias religiosas e assistir à bênção dos animais, este ano a atingir o maior número de sempre, de acordo com a afirmação dos organizadores destas festas.

O povo de Janas orgulha-se das suas festas que dignificam a comunidade e prestigiam o concelho de Sintra. Para o ano haverá mais e com o brilhantismo e a participação

popular de sempre. Que ninguém duvide.



### N. Senhora do Cabo em Lourel

A veneranda imagem de Nª Srª do Cabo Espichel voltou a Lourel para ser vene-

rada pela comunidade local nos passados dias 14 e 15 de Agosto.

As cerimónias começaram com uma procissão motorizada que levou a imagem da Santa Virgem da igreja de S. Miguel até à igreja de Lourel onde foi celebrada a Eucaristia. No dia 15 após a recitação do terço do Rosário a imagem de Nª Srª do Cabo saiu em procissão, a pé, de Lourel até à igreja de S. Miguel, onde, após a sua chegada, foi celebrada a Eucaristia. Antes da cerimónia Eucarística foram entregues os diplomas aos mordomos das

festas e as varas aos juizes dos solteiros que vão ter a responsabilidade de organizar os próximos festejos quando em 2036 a imagem de Nossa Senhora regressar à nossa Freguesia.



**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



**IRMÃS CLARISSAS - 800 ANOS!**

Irmãs Clarissas

Revivendo, em imagens, a abertura oficial, no nosso Mosteiro, no passado dia 17 de Abril de 2011 – Domingo de Ramos.



**SINTRA2001**  
Consultadoria e Projectos Engenharia Lda

**Microgeração**

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

[www.sintra2001.pt](http://www.sintra2001.pt) - [info@sintra2001.pt](mailto:info@sintra2001.pt)  
Tlf: 21 910 5115 – Fax: 21 910 5114  
Rua Camara Pestana, Edifício Sintra LJ 12 – 2710-546 Sintra  
(Galeria Comercial, junto à Igreja de São Miguel)

Alvará ENCL. 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](http://www.mafep.pt)

*“Cantai ao Senhor um Cântico Novo,  
pelas Maravilhas que Ele operou.”*

(Salmo 97)





## Consultório Médico

Miguel Forjaz, Médico

### Doenças infecciosas do Aparelho Respiratório

Muitos agentes infecciosos (micróbios) são potencialmente capazes de provocar infecções respiratórias em diferentes localizações anatómicas do aparelho respiratório, como as fossas nasais, seios peri-nasais, faringe, amígdalas e adenóides, laringe, traqueia, brônquios, pulmões e pleura.

Os vírus representam os micro organismos que mais frequentemente participam nas infecções respiratórias, atingindo tanto as vias aéreas superiores como as inferiores. No entanto, as bactérias podem também estar envolvidas, tornando muitas vezes difícil distinguir se a causa da infecção é viral ou bacteriana. Daí a importância no diagnóstico correcto, porque

no tratamento a indicação de um antibiótico só se justifica, como se sabe, nas infecções bacterianas.

As infecções das vias respiratórias altas são as mais frequentes, sendo a causa principal de morbidade aguda e de consultas médicas na maioria dos países, bem como de absentismo laboral e escolar.

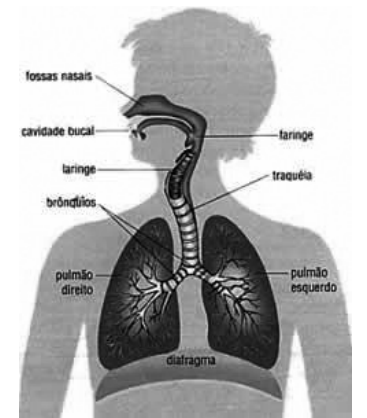
A constipação comum ou resfriado, é a infecção viral mais habitual em todas as idades, assim como a amigdalite, embora esta infecção seja menos frequente. Esta infecção merece atenção especial, dado que se for bacteriana está geralmente envolvido o *Streptococcus B* hemolítico e a antibioterapia tem de ser prescrita.

A otite média e a adenoidite são mais frequentes nas crianças, enquanto a laringite e a sinusite observam-se em qualquer grupo etário. Muitas destas infecções podem coexistir, de tal modo que o mesmo agente microbiano pode comprometer as várias localizações anatómicas respiratórias descritas acima. Por sua vez, as infecções virais respiratórias que inicialmente podem surgir, secundariamente, podem complicar-se com sobre infecções respiratórias noutras localizações das vias respiratórias. É o caso de uma constipação comum, onde a acumulação de secreções no ouvido médio, favorece o desenvolvimento bacteriano e ocasiona como complicação uma otite média

aguda (*Staphylococcus aureus* e o *Hemophilus influenzae*), ou, por exemplo, também, a sobreinfecção bacteriana do muco acumulado nos seios para nasais devido a uma constipação pode provocar uma sinusite aguda.

Outra entidade que merece referência, é a rinite, caracterizada por secreção nasal, de causa alérgica, ao contrário da sinusite, uma infecção normalmente bacteriana devido à acumulação de secreções dos seios paranasais, como frisei.

A inflamação da faringe é geralmente de causa viral e o principal sintoma é a dor de garganta. Pode ser o primeiro sinal da mononucleose infecciosa, conhecida



pela doença do beijinho. Existindo febre e mal estar, temos que pensar numa causa bacteriana, e aqui, geralmente, o *Streptococcus* está envolvido.

A gripe, a bronquite e a pneumonia pela importância clínica que têm, já foram abordadas em artigos anteriores de forma individual.



## Nutrição

Elsa Tristão, Nutricionista

### Alimentação VS o Cancro do Cólon e Recto

O cancro do cólon e recto (C.C.R.), em não fumadores, de ambos os sexos, é o cancro mais frequente nos Estados Unidos da América, Europa Ocidental e Austrália. A Organização Mundial de Saúde, estima que, até 2010, 600 mil pessoas morrerão por cancro colo-rectal em todo o Mundo. Em Portugal constituiu-se, como a primeira causa de morte por tumor maligno, único país do Mundo Ocidental em que tal facto se verifica, segundo os últimos dados da Direcção-Geral da Saúde, em 2005 registaram-se 3319 óbitos por C.C.R.. Clinicamente, o cancro do cólon e recto, manifesta-se fundamentalmente por alterações do trânsito intestinal e rectorragias, sendo que sintomas como a dor abdominal e o emagrecimento, traduzem já um estadio avançado da doença. As taxas de sobrevivência aos cinco anos poderão ser superiores a 90% se o diagnóstico é feito numa fase inicial, no entanto só 37% dos casos são diagnosticados nesta fase. Alterações genéticas e hábitos alimentares, representam os maiores factores de risco.

O abandono progressivo da dieta mediterrânica, rica em fibras, entre outras características saudáveis, o recurso cada vez mais frequente à comida rápida e a falta de exercício físico podem ser as principais causas. Embora não esteja completamente estabelecida, a associação da dieta com o C.C.R., recomenda-se uma alimentação rica em produtos de origem vegetal, limitar o consumo de ovos e carne vermelha, substituir as gorduras de origem animal, por gorduras vegetais, como o azeite. Estudos recentes ao realçaram que a obesidade ou excesso de peso são dos principais factores de risco independente para o CCR, põe a tónica da prevenção do CCR na manutenção do peso corporal ideal, estes estudos confirmaram a já antiga asserção de que a restrição calórica atrasa a senescência, prolonga a vida e diminui a incidência de neoplasias.

Uma alimentação rica em gorduras, especialmente gordura animal (carne, manteiga, leite integral, queijos, natas, banha, creme de leite, linguiça, salame, presunto, pele

de frango, carne gorda), e pobre em cálcio, ácido fólico e fibras, assim como o consumo frequente de alimentos fumados, pode aumentar o risco deste tipo de cancro. Como prevenção aconselha-se uma alimentação variada onde o peixe, os lacticínios e os cereais ocupem um lugar de relevo tal como o consumo de oligoelementos como o selénio, o cálcio, vitaminas A, C, D, E e ácido fólico uma vez que previnem a formação de carcinogénios, inibem a proliferação e induzem a diferenciação celular.

Onde pode encontrar estas vitaminas e minerais?

- A vitamina A pode encontrar no Fígado, gema de ovo, no leite e derivados, legumes amarelo-alaranjados (cenoura, abóbora, batata-doce) e alguns verdes (espinafre, brócolos, agrião, couve e salsa) assim como fruta amarela-alaranjada (pêssegos, alperce, meloa, damasco, ameixa, laranja, etc.).
- O ácido Fólico nos legumes de folha verde (nabiças, espinafres, espargos verdes, brócolos, nos ce-

reais enriquecidos, sumos de laranja e de tomate e leguminosas (ervilhas, feijão, grão, etc.)

A vitamina C em todas as frutas e sumos de fruta, mas em especial nos citrinos (laranja, toranja, tangerina, limão), nos kiwis, morangos, na goiaba e acerola, batatas, pimento, salsa, tomate, brócolos, espinafres, couves (em especial a portuguesa) e agriões.

- A vitamina D nos óleos de fígado de peixe, nos Peixes gordos (salmão, sardinha, cavala, sarda, etc.), leite e derivados, gema de ovo, cereais enriquecidos.
- A vitamina E poderemos encontrar nos óleos vegetais milho, girassol, soja, etc.), azeite, germen de trigo, cereais enriquecidos e vegetais de folha verde (couves, espinafres, etc.)
- O cálcio poderá ser fornecido pelo leite, iogurtes e queijo, legumes de folha verde, frutos secos (amêndoa, figos secos), sementes de sésamo, tofu (derivado da soja) e peixe enlatado (quando consumido as espinhas



por ex. a sardinha).

- O selénio poderá ser encontrado no peixe e marisco, ovos, noz pecan, cereais enriquecidos e vísceras e outras carnes.

À luz do conhecimento actual, poder-se-á considerar a toma de cálcio sobre a forma de carbonato na dose 1.200 mg/dia e de ácido fólico 1 mg/dia, como modo preventivo, não se recomendando o uso de selénio e antioxidantes. Concluindo-se, assim, que uma dieta tipo mediterrânica, é a mais apropriada como medida preventiva. Pode ser que a chave para a associação entre dieta e cancro colo-rectal esteja na interacção dos nutrientes entre si e entre todos constituintes dos alimentos, associada a respostas individuais aos factores dietéticos, determinadas por sua vez por factores genéticos, fisiológicos e de estilo de vida.





# AS JORNADAS MUNDIAIS DA JUVENTUDE EM MADRID

Ana Lúcia Mendes e Pedro Tomásio



DE 15 A 22 DE AGOSTO, VÁRIOS JOVENS DA UNIDADE PASTORAL DE SINTRA RUMARAM A MADRID, PARA AS JORNADAS MUNDIAIS DA JUVENTUDE. FORAM MUITOS OS MOMENTOS DE ALEGRIA, PARTILHA E ORAÇÃO. AQUI FICAM ALGUNS, PARA MAIS TARDE RECORDAR...

**UPS À CONQUISTA DE MADRID.**

**MOMENTO REFRESCANTE!**

**YO QUIERO BAILAR TODA LA NOCHE!!**

**E VIVA O PAPA. LALALALA**

**A FELICIDADE DE TER UM BANHO GELADO À NOSSA ESPERA.**

**O INTERMINÁVEL...METRO.**

**REFEIÇÃO GOURMET...**

**PÃO E VINHO SE TORNARAM CORPO E SANGUE...**

**AI TANTO CALOR!! DEPOIS DE TANTA CHUVA...**

**A CONFRATERNIZAR COM OUTRAS NAÇÕES.**

**"ENRAIZADOS E EDIFICADOS EM CRISTO, FIRMES NA FÉ"**

**ATÉ O PAPA VEIO ÀS JMJ...**

**¡HOLA**

**DEPOIS DO ENCONTRO COM OS BISPOS PORTUGUESES**

**QUE ABANICOS TÃO JEITOSOS**

**ADIOS... E ATÉ 2013 NO RIO DE JANEIRO!**

**"LAS JORNADAS"**

Em 2013 as Jornadas Mundiais da Juventude realizar-se-ão no Rio de Janeiro



**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

**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

**ADEGA SARAIVA**

Especialidades da Casa:

- Cabrito Assado
- Bacalhau na Brasa
- Cozido à Portuguesa

**Encerra à 2ªFeira**

Nafarros 2710 SINTRA    Tel.:219290106

FÁBRICA DAS VERDADEIRAS QUEIJADAS DA **SAPA**

QUEIJADAS DA SAPA - SINTRA

Volta do Ducho, 12  
Tel. 219230493

**SINTRA PORTUGAL**

DOCARIA REGIONAL composta de açúcar, queijo, farinha de trigo, ovo e canela.





## Foto Comentário

Guilherme Duarte

### O Bairro da Estefânia começa a lavar a cara

Há alguns anos que tenho vindo a manifestar a minha revolta pelo estado de vergonhosa decadência em que se encontra o Bairro da Estefânia no centro da nossa Sintra. Aquela que deve ser uma antecâmara condigna de um dos mais importantes centros históricos do nosso país, hoje Património Mundial da Humanidade, há muitos anos que tem vindo a deteriorar-se em termos de comércio e da degradação dos edifícios ali existentes. A Estefânia que em tempos já foi um local agradável e elegante, com prédios, moradias e jardins bem cuidados, e onde era possível admirar bonitos gradeamentos foi sendo progressivamente votada ao desleixo pela autarquia e principalmente pelos proprietários dos edifícios, que os deixaram chegar à situação vergonhosa em que se encontram actualmente. Em tempos escrevi que quem visitasse Sintra pela primeira vez e entrasse na vila pela Estefânia, ao chegar aqui e ao ver o espectáculo degradante que tinha pela frente ficaria certamente com uma enorme vontade de desistir da visita e voltar para trás.

Ultimamente alguma coi-

ração constante sem se vislumbrar uma solução para as eliminar. Até que...

Até que...um dia foi com um misto de espanto e de júbilo que os sintrenses viram começar a ser instalados andaimes no edifício da antiga Sintra-Garagem e finalmente começar a sua recuperação. A surpresa porém não se ficou por aqui e algumas semanas mais tarde foi a vez de vermos uma grua e mais andaimes, agora na antiga casa Sá Nogueira. Os sintrenses beliscaram-se para se certificarem que não estavam a sonhar. E não estavam mesmo. As grandes nódoas que conspurcavam o Bairro da Estefânia estavam finalmente a começar ser lavadas. A Estefânia parece estar a acordar. Está ainda a esfregar os olhos depois de um sono profundo mas apresta-se para começar a lavar a cara.

Não sei qual vai ser a utilização futura desses dois edifícios, nem essa questão me preocupa neste momento, só sei que com as obras que ali estão a ser feitas a Estefânia vai ficar, num futuro que se espera breve, com a cara lavada, principalmente se os estabelecimentos que estão fe-

chos que amamos Sintra, sintrenses ou não, estamos felizes com o início das obras que estão a ser feitas e desejamos que outros proprietários de outros edifícios deteriorados um pouco por toda a vila de Sintra sigam este bom exemplo e recuperem o seu património, inclusivamente a própria Câmara Municipal de Sintra no que se refere à passagem aérea sobre a linha férrea que liga o parque de estacionamento da Portela de Sintra à Av. Heliodoro Salgado. Também já por duas vezes apontei nesta coluna o estado de lastimável desleixo em que essa estrutura se encontra. O nosso querido amigo e sintrense dedicado, Eduardo Biscaia também já há uns anos assinou esse reparo no Jornal da Região. Destas críticas, construtivas, nada resultou até agora e a passagem pedonal aérea continua, lenta mas progressivamente, o seu processo de deterioração. Aquilo que na altura já eram algumas manchas de ferrugem, tornou-se hoje num manto castanho que a cobre quase totalmente. O contraste entre a pintura nova da Sintra Garagem agora recuperada e a passagem aérea completamente ferrugenta é quase uma obscenidade. É uma situação que não dignifica Sintra nem os autarcas e envergonha os sintrenses. Não basta lavar a cara à Estefânia, é preciso também lavar-lhe as orelhas. A "sujidade" é tanta que já não vá lá com sabão, mas uma boas latas de tinta talvez resolvam o problema.

chados há muitos anos no Largo Afonso de Albuquerque e também eles recuperados e reabertos.



sa tem vindo a ser feita para reverter a situação. Requalificou-se, mal na minha opinião, a Av. Heliodoro Salgado e alguns edifícios têm vindo a ser objecto de obras de restauro ou de reconstrução, no entanto as duas maiores nódoas que há anos vêm manchando a imagem da Estefânia foram permanecendo teimosamente no seu processo de deterioração.

Depois de recuperar os edifícios há que revitalizar o comércio local.

Todos nós

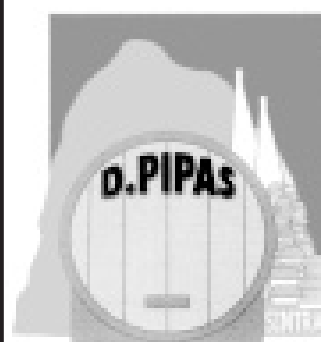


## Poesia

Guilherme Duarte

### N. Senhora do Cabo Espichel

Senhora do Cabo Espichel,  
Na hora em que a Vossa imagem  
Se apresta para nos deixar  
Depois e um ano entre nós,  
É com imensa tristeza  
Que a vossos pés, de joelhos,  
Com olhos postos no Céu  
E o coração junto a Vós  
Que nós sintrenses rezamos:  
"Mãezinha, muito obrigado  
Pelas bênçãos concedidas  
Ao longo de todo este ano.  
Obrigado, pelo vosso imenso amor,  
Pelo Esperança e pela Fé  
Que sempre nos transmite  
Quando, orando, entregámos  
A nossa vida à Vossa guarda.  
A vossa imagem veneranda vai rumar a outra  
terra,  
Incendiar de amor o coração de outros filhos  
E só daqui a muitos anos voltará a esta igreja.  
Estamos tristes, é verdade. Mas porquê tanta  
tristeza?  
Se é apenas a vossa imagem que nos deixa  
E Vós, Doce Mãe, permanecereis aqui  
connosco,  
Porque choramos nós?"



## 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





## Festas de despedida de N.ª S.ª do Cabo Espichel

### "Festas dos Solteiros"

#### 3 DE SETEMBRO – SÁBADO

- 08,00 h. – Alvorada – repique festivo dos sinos da Igreja de S. Miguel.  
 09,00 h. – Desfile, na freguesia, do Grupo de Bombos das Mercês.  
 12,00 h. – Abertura do grande arraial e da feira de artesanato, no terreiro da Igreja de S. Miguel e Quinta de Santo António.  
 13,00 h. – O conceituado «Grupo de Concertinas» da Associação de Proprietários e Moradores da Serra da Silveira animará o almoço servido no restaurante «O Saloio».  
 15,30 h. – II Cortejo Equestre de Sintra com a presença de cavaleiros, amazonas e carros de atrelagem, a realizar entre a Vila Velha e a Estefânia.  
 18,15 h. – Recitação do terço na Igreja co-Paroquial de S. Miguel, orientada pelo P. Henrique Oliveira.  
 19,00 h. – Eucaristia na Igreja co-Paroquial de S. Miguel, presidida pelo Vigário Paroquial, P. Custódio Langane, animada pelo coro da Unidade Pastoral de Sintra.  
 20,00 h. – Inauguração da iluminação decorativa.  
 20,30 h. – Actuação do conjunto SIX TUNES, que animará o jantar servido no restaurante «O Saloio».  
 22,30 h. – Concerto «As melhores baladas românticas e destacados ritmos latinos de MICKAEL CARREIRA», no palco principal do arraial, com o apoio dos hipermercados **CONTINENTE**.  
 00,30 h. – Encerramento do arraial.  
 01,00 h. – “Até amanhã, Senhora do Cabo!” – momento de oração.

#### 4 DE SETEMBRO – DOMINGO

- 09,30 h. – Passeio de BTT organizado pela «MuitAventura». Partida e chegada: recinto do arraial.  
 10,00 h. – Recitação do terço na Igreja co-Paroquial de S. Miguel orientada pelo diácono João Jerónimo.  
 11,00 h. – Eucaristia na Igreja co-Paroquial de S. Miguel, presidida por Sua Ex.ª Reverendíssima o Senhor D. Carlos Azevedo, Bispo Auxiliar do Patriarcado de Lisboa, animada pelo coro da Unidade Pastoral de Sintra.  
 12,00 h. – Abertura do arraial e da feira de artesanato.  
 15,30 h. – VII Cortejo Regional de Sintra (actividades desportivas, culturais, recreativas, sociais, da juventude, económicas, do trabalho, etc.) do concelho de Sintra, a realizar entre a Vila Velha e a Estefânia.  
 19,00 h. – Abertura da iluminação decorativa.  
 20,30 h. – Actuação do organista Paulo Moreira que animará o jantar servido no restaurante «O Saloio».  
 22,30 h. – A alegria e a vitalidade das músicas pop, latina, popular e bossa nova com as TAYTI, no palco principal do arraial.  
 00,00 h. – Encerramento do arraial.  
 00,30 h. – “Até amanhã, Senhora do Cabo!” – momento de oração.

#### 5 DE SETEMBRO – 2ª FEIRA

- 15,00h – Visita da imagem de N.ª S.ª do Cabo Espichel a instituições de apoio a idosos.  
 18,15 h. – Recitação do terço na Igreja co-Paroquial de S. Miguel orientada pela Liga Intensificadora da Acção Missionária.  
 19,00 h. – Eucaristia na Igreja co-Paroquial de S. Miguel.  
 19,00 h. – Abertura do arraial e da feira de artesanato.  
 19,00 h. – Abertura da iluminação decorativa.  
 20,30 h. – O consagrado teclista/vocalista José Marques acompanhará, ao vivo, os festeiros participantes no jantar servido no restaurante «O Saloio».  
 22,00 h. – Actuação da banda «ONE 41» - um destacado conjunto de música pop, no palco principal do arraial.  
 00,00 h. – Encerramento do arraial.  
 00,30 h. – “Até amanhã, Senhora do Cabo!” – momento de oração.



#### 6 DE SETEMBRO – 3.ª FEIRA

- 15,00 h. – Visita da Imagem de N.ª S.ª do Cabo Espichel a instituições de apoio a idosos.  
 18,15 h. – Recitação do terço na Igreja co-Paroquial de S. Miguel orientada pela Comunidade de S. Pedro de Penaferrim.  
 19,00 h. – Eucaristia na Igreja co-Paroquial de S. Miguel.  
 19,00 h. – Abertura do arraial e da feira de artesanato.  
 19,00 h. – Abertura da iluminação decorativa.  
 20,30 h. – O organista Paulo Moreira animará o jantar servido no restaurante «O Saloio».  
 22,30 h. – Contraste, fascínio e verdade dos «TEMPOS D'OURO» que actuarão no palco principal do arraial.  
 00,00 h. – Encerramento do arraial.  
 00,30 h. – “Até amanhã, Senhora do Cabo!” – momento de oração.

#### 7 DE SETEMBRO – 4.ª FEIRA

- 10,00 h. – Partida da veneranda Imagem de N.ª S.ª do Cabo Espichel para o Mosteiro do Santíssimo Sacramento das Irmãs Clarissas, em Monte Santos.  
 16,30 h. – Eucaristia na capela do Mosteiro do Santíssimo Sacramento. – Recitação do terço com a presença da Comunidade da Unidade Pastoral de Sintra.  
 18,15 h. – Procissão motorizada desde o Mosteiro do Santíssimo Sacramento até à Igreja co-Paroquial de S. Miguel.  
 19,00 h. – Eucaristia na Igreja co-Paroquial de S. Miguel.  
 19,00 h. – Abertura do arraial e da feira de artesanato.  
 19,00 h. – Abertura da iluminação decorativa.  
 20,30 h. – José Marques, teclista e vocalista, animará o jantar servido no restaurante «O Saloio».  
 22,30 h. – Espectáculo musical com o conhecido e animado conjunto «EX-TINTOS», no palco principal do arraial.  
 00,00 h. – Encerramento do arraial.  
 00,30 h. – “Até amanhã, Senhora do Cabo!” – momento de oração.

#### 8 DE SETEMBRO – 5.ª FEIRA

- 15,00 h. – Visita da imagem de N.ª S.ª do Cabo Espichel a instituições de apoio a idosos.  
 18,15 h. – Recitação do terço na Igreja co-Paroquial de S. Miguel orientada pela Comunidade de S. Martinho.  
 19,00 h. – Eucaristia na Igreja co-Paroquial de S. Miguel – Festa da Natividade da Virgem Santa Maria.  
 19,00 h. – Abertura do arraial e da feira de artesanato.  
 19,00 h. – Abertura da iluminação decorativa.  
 20,30 h. – Animação musical proporcionada pelo teclista-vocalista Rogério Silva, que animará o jantar servido no restaurante «O Saloio».  
 22,30 h. – Espectáculo de música popular portuguesa proporcionada pelo:
  - Rancho Folclórico infantil «Os Saloios», de D. Maria;
  - Grupo coral infantil «LAQuitos», da Liga dos Amigos de Queluz;
  - Grupo coral alentejano «Os Populares do Cacém».
 00,00 h. – Encerramento do arraial.  
 00,30 h. – “Até amanhã, Senhora do Cabo!” – momento de oração.



# Festas de despedida de N.ª S.ª do Cabo Espichel "Festas dos Solteiros"



## 9 DE SETEMBRO – 6.ª FEIRA

- 10,00 h. – Início das visitas a doentes acamados nas diferentes comunidades da Freguesia, com recitação do 1.º terço.  
 12,30 h. – Recitação do 2.º terço na Igreja de Lourel.  
 18,15 h. – Recitação do 3.º terço pelo Renovamento Carismático.  
 19,00 h. – Eucaristia na Igreja co-Paroquial de S. Miguel.  
 19,00 h. – Abertura do arraial e da feira de artesanato.  
 19,00 h. – Abertura da iluminação decorativa.  
 20,30 h. – Paulo Moreira, consagrado organista, animará o jantar servido no restaurante «O Saloio».  
 22,00 h. – Concerto pelo sempre apreciado e acreditado conjunto «DIAMANTES NEGROS», no palco principal do arraial.  
 00,00 h. – Encerramento do arraial.  
 00,30 h. – «Até amanhã, Senhora do Cabo!» – momento de oração.



## 10 DE SETEMBRO – SÁBADO

- 12,00 h. – Abertura do arraial e da feira de artesanato.  
 12,00 h. – Inauguração da exposição dos andores e ex-libris das Comunidades da Unidade Pastoral de Sintra na Igreja co-Paroquial de S. Miguel.  
 15,30 h. – IV Desfile de «Veículos com História no Centro Histórico de Sintra», a realizar entre a Vila Velha e a Estefânia.  
 17,00 h. – Confissões na Igreja co-Paroquial de S. Miguel.  
 18,15 h. – Recitação do terço na Igreja co-Paroquial de S. Miguel orientada pelo diácono Carlos Marques.  
 19,00 h. – Eucaristia na Igreja co-Paroquial de S. Miguel, animada pelo coro da Unidade Pastoral de Sintra.  
 19,00 h. – Abertura da iluminação decorativa.  
 20,30 h. – O teclista-vocalista Rogério Silva animará o jantar servido no restaurante «O Saloio».  
 22,30 h. – Espectáculo «O melhor de RUTH MARLENE e da sua banda numa noite de Verão», no palco principal do arraial.  
 00,30 h. – Encerramento do arraial.  
 01,00 h. – «Até amanhã, Senhora do Cabo!» – momento de oração.

## 11 DE SETEMBRO – DOMINGO

- 10,00 h. – Eucaristia campal presidida pelo Pároco, P. António Ramires, no Parque da Liberdade, animada pelo coro da Unidade Pastoral de Sintra.  
 11,00 h. – Grandiosa Procissão de N.ª S.ª do Cabo Espichel do Parque da Liberdade para a Igreja co-Paroquial de S. Miguel, com a presença dos andores e ex-libris das Comunidades da Unidade Pastoral de Sintra.  
 12,00 h. – Abertura do arraial e da feira de artesanato.  
 13,00 h. – O magnífico «Quinteto de Metais», da Associação de Proprietários e Moradores da Serra da Silveira, abrilhantará o almoço servido no restaurante «O Saloio».  
 15,00 h. – Desfile dos ranchos folclóricos.  
 15,30 h. – «DANÇA E CANTARES DA NOSSA TERRA» - III Festival de Folclore Saloio com a participação de:
  - Rancho Folclórico «As Lavadeiras»; do Sabugo;
  - Rancho Folclórico «As Vendadeiras Saloias de Sintra»;
  - Rancho Folclórico «Os Camponeses», de D. Maria;
  - Rancho Folclórico e Cultural da Rinchoa – Sintra.
 19,00 h. – Abertura da iluminação decorativa.  
 20,30 h. – Rogério Silva, consagrado teclista-vocalista, animará o jantar servido no restaurante «O Saloio».  
 22,00 h. – Actuação da banda «IRIS» - ícones do «Classic Metal» - com destaque para a sonoridade da sua música e a enorme capacidade de comunicação, no palco principal do arraial.  
 00,00 h. – Encerramento do arraial.  
 00,30 h. – «Até amanhã, Senhora do Cabo!» – momento de oração.



## 12 DE SETEMBRO – 2.ª FEIRA

- 18,00 h. – Recolha de bens alimentares à entrada da Igreja co-Paroquial de S. Miguel, promovida pelas Conferências de S. Vicente de Paulo.  
 18,15 h. – Recitação do terço na Igreja co-Paroquial de S. Miguel orientada pela Conferência de S. Vicente de Paulo da Freguesia de S. Pedro de Penaferrim.  
 19,00 h. – Eucaristia na Igreja co-Paroquial de S. Miguel.  
 21,30 h. – Sessão solene para entrega de prémios, lembranças e diplomas, a realizar no salão da Igreja co-Paroquial de S. Miguel.

## 13 DE SETEMBRO – 3.ª FEIRA

- 18,15 h. – Recitação do terço orientada pela Comunidade de Cabriz.  
 19,00 h. – Eucaristia na Igreja co-Paroquial de S. Miguel – festa de S. João Crisóstomo.  
 21,30 h. – Procissão de velas da Igreja Paroquial de Santa Maria até à Igreja co-Paroquial de S. Miguel, animada pelo coro da Unidade Pastoral de Sintra.

## 14 DE SETEMBRO – 4.ª FEIRA

- 18,15 h. – Recitação do terço na Igreja co-Paroquial de S. Miguel orientada por um grupo de jovens paroquianos.  
 19,00 h. – Eucaristia na Igreja co-Paroquial de S. Miguel – Festa da Exaltação da Santa Cruz.  
 20,00 h. – Jantar de confraternização dos membros da comissão organizadora das festas, colaboradores e familiares (jantar compartilhado);  
 – Visualização de filmes e fotos sobre as Festas de N.ª S.ª do Cabo Espichel no salão da Igreja co-Paroquial de S. Miguel.

## 15 DE SETEMBRO – 5.ª FEIRA

- 18,15 h. – Recitação do terço orientada pelas Comunidades do Ral, Campo Raso e de A-dos-Grivos.  
 19,00 h. – Eucaristia na Igreja co-Paroquial de S. Miguel com a presença da comissão das festas e de paroquianos da Freguesia de S. Vicente de Alcabideche.  
 21,30 h. – Entrega solene do tesouro à Freguesia de S. Vicente de Alcabideche, no salão da Igreja co-Paroquial de S. Miguel.

## 16 DE SETEMBRO – 6.ª FEIRA

- 17,30 h. – Partida da imagem de N.ª S.ª do Cabo Espichel para a Igreja N.ª S.ª de Fátima, em Lourel.  
 18,00 h. – Recitação do terço orientada pela Comunidade de Lourel.  
 19,00 h. – Eucaristia na Igreja de Lourel.  
 20,00 h. – Partida da imagem de N.ª S.ª do Cabo Espichel para o Mosteiro do Santíssimo Sacramento das Irmãs Clarissas, em Monte Santos.  
 21,30 h. – Início da Vigília de Oração Mariana com a presença de todos os membros e colaboradores da Comissão, seus familiares e membros da Comunidade de Monte Santos.  
 23,00 h. – «Até amanhã, Senhora do Cabo!» - breve momento de oração, seguindo-se a vigília até ao dia seguinte.





## Festas de despedida de N.ª S.ª do Cabo Espichel "Festas dos Solteiros"

### 17 DE SETEMBRO – sábado

- 10,00 h. – Cerimónia de despedida da imagem de N.ª S.ª do Cabo Espichel das Irmãs Clarissas.
- 13,00 h. – Recepção à Comissão de Festas da Freguesia de S. Vicente de Alcabideche na Praça Dr. Francisco de Sá Carneiro.
- 14,00 h. – Eucaristia na Igreja co-Paroquial de S. Miguel animada pelo coro da Unidade Pastoral de Sintra.
- 15,00 h. – Cerimónia solene da entrega da imagem de N.ª S.ª do Cabo Espichel à Freguesia de S. Vicente de Alcabideche, a realizar na Igreja co-Paroquial de S. Miguel, seguida da procissão de despedida, para a Praça Dr. Francisco Sá Carneiro, e do «Até 2036, Senhora do Cabo!». O círio parte para Alcabideche passando pela Ribeira de Sintra e Galamares.



### PERCURSOS DOS CORTEJOS E PROCISSÕES

- II CORTEJO EQUESTRE DE SINTRA (3 de Setembro – 15,30 h.)  
Terreiro Rainha D. Amélia/Praça da República – Volta do Duche – Av. Miguel Bombarda – Av. MFA – Av. General Mário Firmino Miguel, Av. Heliodoro Salgado – Rua Dr. Câmara Pestana e Av. Adriano Júlio Coelho.
- PASSEIO DE BTT (4 de Setembro – 09,30 h.)  
Informações e inscrições: «MuitAventura»: tel. 211 931 636 – 925 722 239;  
Comissão: 966 831 881 – 938 220 932.
- VII CORTEJO REGIONAL DE SINTRA (4 de Setembro – 15,30 h.)  
Volta do Duche – Av. Miguel Bombarda – zona pedonal da Av. Heliodoro Salgado – Rua Dr. Câmara Pestana e Av. Adriano Júlio Coelho.
- IV DESFILE DE «VEÍCULOS COM HISTÓRIA NO CENTRO HISTÓRICO DE SINTRA» (10 de Setembro – 15,30 h.)  
Terreiro Rainha D. Amélia/Praça da República – Volta do Duche – Av. Miguel Bombarda – Av. MFA – Av. General Mário Firmino Miguel – Av. Heliodoro Salgado – Rua Dr. Câmara Pestana e Av. Adriano Júlio Coelho.
- PROCISSÃO DE N.ª S.ª DO CABO ESPICHEL (11 de Setembro – 11 h.)  
Parque da Liberdade – Volta do Duche – Av. Miguel Bombarda – zona pedonal da Av. Heliodoro Salgado – Rua Dr. Câmara Pestana – Av. Adriano Júlio Coelho – Igreja co-Paroquial de S. Miguel.
- III FESTIVAL DE FOLCLORE SALOIO «DANÇAS E CANTARES DA NOSSA TERRA» (11 de Setembro – 15,30 h.)  
Saída da zona fronteira à Vila Alda, Casa do Eléctrico de Sintra – Av. Heliodoro Salgado – Rua Dr. Câmara Pestana – Av. Adriano Júlio Coelho.
- PROCISSÃO DE VELAS (13 de Setembro – 21,30 h.)  
Igreja Paroquial de Santa Maria – Calçada dos Clérigos – Rua Marechal Saldanha – Rua Visconde de Monserrate – Volta do Duche – Av. Miguel Bombarda – zona pedonal da Av. Heliodoro Salgado – Rua Dr. Câmara Pestana – Av. Adriano Júlio Coelho – Igreja co-Paroquial de S. Miguel.

### CERIMÓNIAS RELIGIOSAS

#### RECITAÇÃO DO TERÇO

- Dias 3 a 15 (excepto dias 4, 7 e 11), às 18,15 h. na Igreja co-Paroquial de S. Miguel.
- Dia 4 – 10 h. – Igreja co-Paroquial de S. Miguel.
- Dia 7 – 17,30 h. – capela do Mosteiro do Santíssimo Sacramento, em Monte Santos.
- Dia 16 – 18 h. – Igreja de N.ª S.ª de Fátima, em Lourel.

#### EUCARISTIAS

- Dias 3 a 15 (excepto dias 4 e 11) – 19 h. – Igreja co-Paroquial de S. Miguel.
- Dia 4 – 11h. – Igreja co-Paroquial de S. Miguel.
- Dia 11 – 10 h. – Eucaristia campal no Parque da Liberdade.
- Dia 16 – 19 h. – Igreja de N.ª S.ª de Fátima, em Lourel.
- Dia 17 – 14 h. – Igreja co-Paroquial de S. Miguel.

#### VIGÍLIA DE ORAÇÃO MARIANA

- Dia 16 – 21,30 h. – Mosteiro do Santíssimo Sacramento, em Monte Santos.

#### «ATÉ AMANHÃ, SENHORA DO CABO» - breve momento de oração

- Dias 3 e 10 – 01,00 h. – Igreja co-Paroquial de S. Miguel.
- Dias 4 a 9 e 11 – 00,30 h. – Igreja co-Paroquial de S. Miguel.
- Dia 16 – 23 h. – Capela do Mosteiro do Santíssimo Sacramento, em Monte Santos.

# Até 2036, Senhora do Cabo!

### INFORMAÇÕES | HORÁRIOS

- COMISSÃO DAS FESTAS  
E-mail: geral@nscabo-sintra.net | Telem.: 96 80 60 400  
Rua Particular à Veiga da Cunha, n.º 6 – 2º • 2710-606 Sintra
- ARRAIAL  
Dias 3 e 10 – 12 h. às 00,30 h.  
Dias 4 e 11 – 12 h. às 24 h.  
Dias 5, 6, 7, 8 e 9 – 19 h. às 24 h.
- RESTAURANTE «O SALOIO»  
Dias 3, 4, 10 e 11 – 12 h. às 15 h. e das 19 h. às 22 h.  
Dias 5, 6, 7, 8 e 9 – 19 h. às 22 h.
- «TASQUINHA SALOIA»  
Dias 3 e 10 – 12 h. às 00,30 h.  
Dias 4 e 11 – 12 h. às 24 h.  
Dias 5, 6, 7, 8 e 9 – 19 h. às 24 h.



**RuiAntunes.net**

design gráfico // webdesign // publicidade

www.ruiantunes.net







## Indulgência Plenária 2011 - 2012

O Santo Padre Bento XVI, concede Indulgência Plenária, a todos os fiéis que visitarem os Mosteiros das Clarissas durante o ano JUBILAR da VOCAÇÃO de ST.<sup>a</sup> CLARA nas seguintes condições:

A confissão sacramental, a Comunhão eucarística e a oração pelo Sumo Pontífice, ganhando uma vez ao dia; podendo aplicar-se, sob forma de sufrágio, também pelas Almas dos fiéis que se encontram no Purgatório, se participarem devotamente em qualquer celebração jubilar ou piedoso exercício, ou também se dedicarem pelo menos um certo espaço de tempo, a meditações piedosas concluindo-as com a recitação do Pai Nosso, do Credo em qualquer forma legítima, da invocação da Bem-aventurada Virgem Maria, de S. Francisco e de Santa Clara de Assis.

Dado em Roma, no palácio da Penitenciária Apostólica  
A 16 do mês de Abril do ano da Divina Encarnação de 2011

*"Peço-vos, ó meu Deus, para que a Jornada Mundial da Juventude, celebrada em Madrid, encoraje todos os jovens do mundo a enraizar e alicerçar as suas vidas em Cristo".*

*(Intenção Geral do Papa para o mês de Agosto)*

### Intenções do Papa para Setembro



#### A GRANDE E DIFÍCIL TAREFA DE EDUCAR

Por todos os professores, para que saibam transmitir o amor à verdade e educar segundo valores morais e espirituais autênticos.

#### QUE AS COMUNIDADES DA ÁSIA DÊM TESTEMUNHO DO EVANGELHO

Para que as comunidades cristãs, disseminadas pelo continente asiático, proclamem o Evangelho com fervor e testemunhem a beleza deste através da alegria da sua fé.



### Farmácia Marrazes

Propriedade e Direção Técnica de  
Dra. Oélia Maria Simões Casinhas

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

Telef.: 21 923 00 59  
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 Setembro - Ano A

Dia 4 - DOMINGO XXIII  
DO TEMPO COMUM

LEITURA I Ez 33, 7-9

«Se não falares ao ímpio,  
pedir-te-ei contas do seu  
sangue»

Salmo 94, 1-2.6-7.8-9

«Se hoje ouvirdes a voz  
do Senhor, não fecheis os  
vossos corações.»

LEITURA II Ef Rom 13, 8-10

«A caridade é o pleno  
cumprimento da lei»

EVANGELHO Mt 18, 15-20

«Se te escutar, terás ganho o  
teu irmão»

Dia 11 - DOMINGO XXIV  
DO TEMPO COMUM

LEITURA I Sir 27, 33 - 28, 9

«Perdoa a ofensa do teu  
próximo e quando pedires, as  
tuas faltas serão perdoadas»

Salmo 102, 1-2.3-4.9-10.11-12

«O Senhor é clemente e  
compassivo, paciente e cheio  
de bondade.»

LEITURA II Rom 14, 7-9

«Quer vivamos, quer  
morramos, pertencemos ao  
Senhor»

EVANGELHO Mt 18, 21-35

«Não te digo que perdoes até  
sete vezes, mas até setenta  
vezes sete»

Dia 18 - DOMINGO XXV  
DO TEMPO COMUM

LEITURA I Is 55, 6-9

«Os meus pensamentos não  
são os vossos»

Salmo 144, 2-3.8-9.17-18

«O Senhor está perto de  
quantos O invocam»

LEITURA II Filip 1, 20c-24.27a

«Para mim, viver é Cristo»

EVANGELHO Mt 20, 1-16a

«Serão maus os teus olhos  
porque eu sou bom?»

Dia 25 - DOMINGO XXVI  
DO TEMPO COMUM

LEITURA I Ez 18, 25-28

«Quando o pecador se  
afastar do mal, salvará a sua  
vida»

Salmo 24, 4-5.6-7.8-9

«Lembra-Vos, Senhor, da  
vossa misericórdia»

LEITURA II Filip 2, 1-11

«Tende os mesmos  
sentimentos de Cristo Jesus»

EVANGELHO Mt 21, 28-32

«Arrependeu-se e foi.  
Os publicanos e as mulheres  
de má vida irão adiante de  
vós para o reino de Deus»

## TEMPO COMUM



"O Tempo Comum propõe um caminho espiritual, uma vivência da graça própria de cada aspecto do Mistério de Cristo, presente nas diversas festas e nos diversos tempos litúrgicos."





Senhor!  
 Enche de esperança o meu coração e de doçura os meus lábios!  
 Põe em meus olhos a luz que acaricia e purifica; em minhas mãos, o gesto que perdoa.  
 Dá-me valentia para a luta, compaixão para as injúrias, misericórdia para a ingratidão e a injustiça.  
 Livra-me da inveja e da ambição mesquinha, do ódio e da vingança.  
 E que, quando eu voltar hoje para o calor da minha cama, possa, no mais íntimo do meu ser, sentir que estás presente.  
 Ámen!

Frei ignacio de Larrañaga



SERVIÇO LITÚRGICO

DE 30 DE AGOSTO A 2 DE OUTUBRO

Agosto

**Dia 30 – Terça-feira**

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

**Dia 31 – Quarta-feira**

17:30 - Missa em Monte Santos

Setembro

**Dia 1 – 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

**Dia 2 – 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

**Dia 3 – Sábado**

17:00 - Missa em Galamares  
 19:00 - Missa em S. Miguel

**Dia 4 – Domingo XXIII do Tempo Comum**

09:00 - Celebração da Palavra em Janas  
 09:00 - Missa na Várzea  
 09:00 - Missa em Manique  
 10:00 - Missa em S. Pedro  
 11:00 - Missa em S. Miguel - Preside D. Carlos Azevedo  
 12:00 - Missa no Linho  
 17:00 - Missa em Monte Santos  
 19:00 - Missa em S. Martinho

**Dia 5 – Segunda-feira**

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

**Dia 6 – Terça-feira**

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

**Dia 7 – Quarta-feira**

11:00 - Missa no Lar Cardeal Cerejeira - S. Pedro  
 16:30 - Missa em Monte Santos  
 19:00 - Missa em S. Miguel

**Dia 8 – Quinta-feira**

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

**Dia 9 – Sexta-feira**

15:00 - Missa no Lar ASASTAP  
 17:00 - Confissões e Atendimento em S. Miguel  
 19:00 - Missa em S. Miguel

**Dia 10 – Sábado**

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

**Dia 11 – Domingo XXIV do Tempo Comum**

10:00 - Missa Campal no Parque da Liberdade e Procissão  
 17:00 - Missa em Monte Santos

**Dia 12 – Segunda-feira**

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

**Dia 13 – Terça-feira**

17:00 - Atendimento e Confissões em S. Miguel  
 19:00 - Missa em S. Miguel  
 21:30 - Procissão das Velas de Sta. Maria para S. Miguel

**Dia 14 – Quarta-feira**

17:30 - Missa em Monte Santos  
 19:00 - Missa em S. Miguel  
 21:30 - Ulteira Regional na Igreja da Ressurreição em Cascais

**Dia 15 – Quinta-feira**

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

**Dia 16 – Sexta-feira**

15:00 - Missa em Santa Eufémia - Festa da Padroeira  
 19:00 - Missa no Lourel  
 21:30 - Vigília de Oração em Monte Santos

**Dia 17 – Sábado**

14:00 - Missa em S. Miguel e Despedida de N. Sr.ª do Cabo  
 17:00 - Celebração da Palavra em Galamares  
 18:00 - Missa em S. Pedro  
 19:00 - Missa em S. Miguel

**Dia 18 – Domingo XXV do Tempo Comum**

09:00 - Missa em Janas  
 09:00 - Celebração da Palavra na Várzea  
 09:00 - Celebração da Palavra em Manique  
 09:30 - Missa no Lourel  
 10:00 - Missa em S. Pedro  
 11:00 - Missa em S. Miguel  
 12:00 - Missa no Linho  
 17:00 - Missa em Monte Santos  
 19:00 - Missa em S. Martinho

**Dia 19 – Segunda-feira**

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

**Dia 20 – Terça-feira**

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

**Dia 21 – Quarta-feira**

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

**Dia 22 – Quinta-feira**

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

**Dia 23 – Sexta-feira**

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

**Dia 24 – Sábado**

18:00 - Missa em S. Pedro  
 19:00 - Missa em S. Miguel

**Dia 25 – Domingo XXVI do Tempo Comum**

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  
 15:00 - Missa e Procissão de N. Sr.ª de Fátima em Galamares  
 17:00 - Missa em Monte Santos  
 19:00 - Missa em S. Martinho

**Dia 26 – Segunda-feira**

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

**Dia 27 – Terça-feira**

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

**Dia 28 – Quarta-feira**

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

**Dia 29 – Quinta-feira**

09:00 - Missa em S. Pedro. Atendimento e Confissões  
 20:00 - Missa em S. Miguel - Festa do Padroeiro

**Dia 30 – 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

Outubro

**Dia 1 – Sábado**

17:00 - Celebração da Palavra em Galamares  
 18:00 - Missa em S. Pedro  
 19:00 - Missa em S. Miguel

**Dia 2 – Domingo XXVII do Tempo Comum**

09:00 - Celebração da Palavra na Várzea  
 09:00 - Celebração da Palavra em Manique  
 09:00 - Missa em Janas  
 09:30 - Missa no Lourel  
 10:00 - Missa em S. Pedro  
 11:00 - Missa em S. Miguel  
 12:00 - Missa no Linho  
 17:00 - Missa em Monte Santos  
 19:00 - Missa em S. Martinho





Boletim

Maria João Bettencourt

## Uma entrevista muito especial

Falar da morte é sempre perturbador e todos evitamos fazê-lo. Olhamos as agências funerárias com um sentimento de inquietação e de temor e muitos de nós não têm em grande consideração esse negócio, que afinal é um serviço de utilidade pública. Como em todos os ramos há também neste, bons e maus negociantes. Há pessoas para quem a pena conta o lucro e há pessoas que para

além do negócio existem seres humanos que sofrem. Estas duas perspectivas de negócio fazem toda diferença no momento de conduzir os entes queridos que partiram até à sua última morada. A Agência Funerária de S. João das Lampas faz parte deste segundo grupo porque tem a geri-la pessoas com sentimentos e sentido de solidariedade. Falámos com um dos sócios desta agência, o Sr. Morais, um homem que talvez pelo contacto quase diário com o sofrimento humano apurou um grande sentido de benemerência. As perguntas podem não ter sido muito cómodas mas as respostas revelam um homem determinado, humano e de consciência tranquila. Ouçamo-lo então:

**CA** - Numa sociedade que nos faz cada vez mais fugir da morte, tentando atrasar a todo o custo a sua chegada, como sente que as pessoas olham para a sua profissão, a profissão de alguém que lida com a morte sempre presente?

**R:** Apesar da mentalidade

das pessoas estar mais aberta em relação a esta profissão, a maioria ainda se sente incomodada.

**CA** - Ser agente funerário é, na sua opinião, uma profissão que se tem por herança, por um acaso da vida ou poderá também ser uma esco-

cil, encarar a morte ou a tristeza dos que ficam?

**R:** Normalmente a tristeza dos que ficam.

**CA** - Cada um de nós vai criando a sua própria definição de morte ao longo da vida, vai alterando a forma de a encarar. De que forma a sua

considero que um agente funerário seja vendedor, informamos a família dos vários serviços que dispomos, sendo que a escolha é sempre dos familiares.

**CA** - Devido a casos que se têm passado em diversos hospitais e que têm vindo a público, os agentes funerários são muitas vezes chamados a rondarem os enfermos esperando a sua morte. Qual é a sua

opinião? Deve um agente funerário esperar que solicitem os seus serviços ou de uma

forma ou de outra, deve ele ir atrás de "novos negócios" como se faz em qualquer outro negócio?

**R:** O agente funerário deve sempre esperar que lhe seja solicitado os seus serviços.

**CA** - Gostaria que os seus familiares continuassem com o seu negócio ou, pelo contrário, por tudo o que esta profissão lhe tem oferecido, desejam que sigam outro caminho?

**R:** Gostaria que seguissem o caminho mais conveniente para eles.

**CA** - Por último, aquela pergunta pela qual todos esperam numa profissão como a sua. Qual o momento mais marcante durante todos estes anos?

**R:** Foram vários é difícil enumerar um só.



A FUNERÁRIA

# São João das Lampas

QUINTINO E MORAIS

25 Anos

Funeral Social 356,20 € • Funeral Económico 676 €

ATENDIMENTO PERMANENTE

**808 201 500**

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 Terragem

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

lha?

**R:** Normalmente é uma profissão que se tem como herança ou acaso de vida.

**CA** - Um corpo morto, os parentes que choram a perda, os amigos, a preparação do corpo, tudo nesta profissão é desgastante a nível emocional. Como faz para deixar "o trabalho à porta de casa"?

**R:** Tento não pensar no trabalho, o que muitas vezes é difícil.

**CA** - Quando prepara um corpo, o embeleza, o veste, olha para ele como alguém que já sorriu, já chorou, já teve sonhos ou essa empatia tornaria impossível o exercício diário de um agente funerário?

**R:** Obviamente que se sente algo, contudo não podemos deixar que afecte o nosso profissionalismo.

**CA** - Com a morte vem a tristeza, a dor de todos os que gostavam daquele corpo que jaz agora na sua agência funerária. O que lhe é mais difi-

profissão lhe alterou as suas próprias definições e crenças?

**R:** Não alterou em nada nas minhas crenças, pois acredito que existe algo para além da vida.

**CA** - Uma agência funerária é em primeiro lugar um negócio, tal como qualquer outro negócio legítimo. E sendo um negócio, existem "vendedores" que tentam vender os seus produtos. Existem caixões mais caros e mais baratos, de maior ou menor qualidade, com mais ou menos acessórios e decorações. Neste negócio, a utilidade é apenas e somente uma, o enterro ou cremação do morto perante os olhos dos vivos. Sabemos também que os entes queridos, perdidos naquele momento de dor, esquecem muitas vezes a razão. O agente funerário, e pergunto isto sem qualquer ironia, tenta sempre vender os seus produtos mais caros e que geram maior lucro ou limita-se a fornecer o que lhe pedem?

**R:** Em primeiro lugar não



  
D. José Policarpo  
Cardeal-Patriarca de Lisboa

Oração

**Deus,**  
pastor e guia de todos os fiéis,  
protegei benignamente o Vosso servo  
José,  
que escolheste como pastor  
da Igreja de Lisboa,  
para que edifique com a palavra e  
o exemplo o povo a que preside  
e chegue um dia à vida eterna  
com o rebanho que lhe foi confiado.  
Por Nosso Senhor Jesus Cristo,  
Vosso Filho, que é Deus convosco  
na unidade do Espírito Santo.  
Amen.

50.º aniversário da Ordenação Sacerdotal  
(1961 - 2011)

**ANTIGA FÁBRICA**

DE

QUEIJADAS FINAS DA

★ PIRIQUITA ★

CONSTÂNCIA GOMES PIRIQUITA

**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

**ANTIGA FÁBRICA**

DE

QUEIJADAS FINAS DA

★ PIRIQUITA ★

CONSTÂNCIA GOMES PIRIQUITA





## Palavras para ler e sentir

Maria João Bettencourt

Comecei as férias perdida de mim e das minhas filhas. Cansada do imenso trabalho, cansada de todo o trabalho de casa, cansada de ouvir a palavra “mãeeeeeeeeeeeeeeeeeeee” mil vezes por dia, feita de sopas, lanches e jantares, irritada por todos os dias ter de dizer as mesmas deixas já esgotadas – levantem-se, despachem-se, lavem os dentes, façam os trabalhos, deitem-se - e sentindo-me a pior das mães por me ter esquecido do prazer que é ser mãe. São 12, 10 e 8 anos de um permanente estado de alerta, tentando não mimar demais, não ser severa demais, a cuidar, a curar, a ouvir (delas e de outros – porque a “culpa” é sempre da mãe). Perdi-me no caminho que todos os dias percorro, entre o trabalho, as tarefas de casa e os deveres de mãe.

Porque não tenho avós ou tios que possam dar “aquela” ajuda e porque ter 3 filhas não é barato, pai e mãe dividiram as férias para que durante o mês de Agosto elas estivessem acompanhadas.

E assim fiquei uma semana sozinha enquanto elas se divertiam com o pai. Soube bem ter saudades, soube bem ter o meu tempo (se bem que acabou por ser essencialmente preenchido por trabalho), soube bem preparar o seu regresso. Voltaram felizes e foi então que senti a felicidade que uma mãe sente por ver um filho feliz, mas também o amargo de já não lhes conseguir provocar tal felicidade. Tinha-me perdido no caminho.

É neste momento que nos interrogamos – seremos más mães?

Chegou depois a minha vez de ficar com as Princesas. Só elas e eu. Embora na companhia de amigos, aquela semana que passámos fora foi como um reencontro, um renascer. Sem horários e (quase) sem trabalho, com muita partilha de mimos e sorrisos foi como uma flor em terra seca que quando regada

mostra de novo toda a sua cor. Elas e eu, afinal o sentimento estava lá, nada estava perdido e todas as “deixas esgotadas” afinal não faziam de mim uma “bruxa má” mas uma mãe que educa pois como elas dizem: “Se tu não ralhasses era porque não te importavas e porque não gostavas de nós. Tu ralhas porque queres o melhor para nós.”

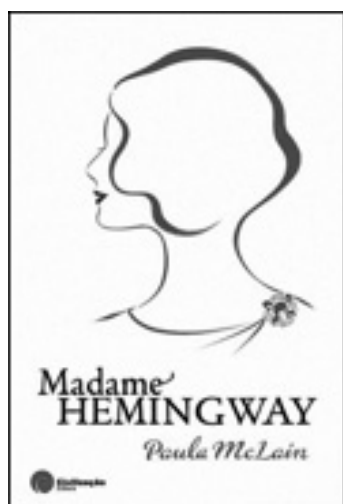
Ao sentir os seus abraços, ao ver o brilho nos seus olhos, ao ouvir as suas gargalhadas durante as suas brincadeiras do mais imaginativo, até ao ouvir os gritos das suas discussões de irmãs, tenho a certeza de que não sou má mãe apenas tenho, aqui e ali, de ser “má” para ser “boa”.

De novo em casa, de novo no caminho de onde me havia perdido, sinto de novo o prazer de ser mãe – ao não me esquecer delas nem de mim.

E somos “nós” quando sinto de novo o cheiro da sopa que acabei de fazer para elas, quando grito pela 5ª vez para irem tomar banho, quando prometo que vou dar todos os brinquedos e roupas que encontrar espalhados pela casa, quando nos abraçamos, quando dizemos “adoro-te”.

Desde que nos continuemos a olhar nos olhos, a dar as mãos e a dizer “adoro-te” apenas porque sim, nunca mais me vou perder no caminho (por mais cansada que esteja!) porque são elas que me guiam.

### Madame Hemingway Paula McLain



É no frenético ambiente de Chicago dos anos 20 que o boémio Ernest Hemingway e a discreta Hadley se conhecem. Após um breve namoro, casam e a sua vida em comum passa por Paris, pela Riviera Francesa, Espanha, Suíça, sempre rodeados de artistas, bebidas e jazz. A insegurança de Hadley e as tentativas de sucesso literário de Hemingway não ajudam também a uma vida familiar estável. O seu casamento acaba por se desfazer com uma traição que levará mais tarde Hemingway a escrever que “seria melhor ter morrido do que ter-se apaixonado por outra mulher que não Hadley”.

### Liberdade Jonathan Franzen



Num bairro aburguesado vivem Patty e Walter – ela a mãe que se inveja pela perfeição, a vizinha que está sempre pronta a ajudar, ele o advogado ambientalista, um pai dedicado e apaixonado pela sua mulher. Mas num mundo cada vez mais intempestivo e em eterna mudança, é cada vez mais difícil mantermo-nos agarrados aquilo em que sempre acreditámos.

## 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; Elsa Tristão;  
P. António Ramires; António Luis Leitão;  
Zé Pedro Salema; Diac. João Jerónimo;  
Miguel Forjaz; Guilherme Duarte;  
Rui Antunes; Irmãs Clarissas;  
Maria João Bettencourt; Dora Pelágio;  
Sara Antunes; Pedro Tomásio.  
Ana Lúcia Mendes;

### 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 ::

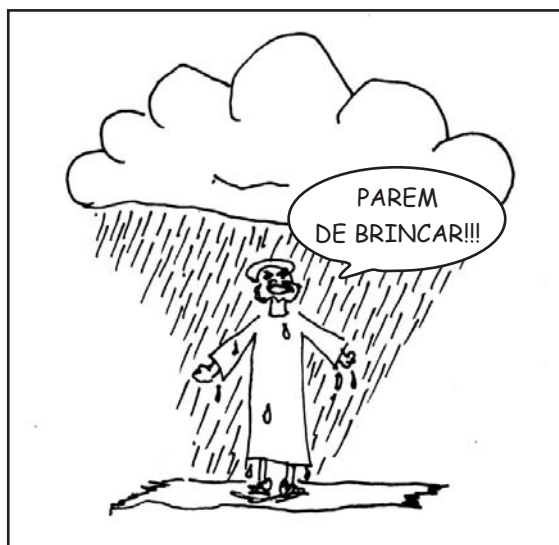
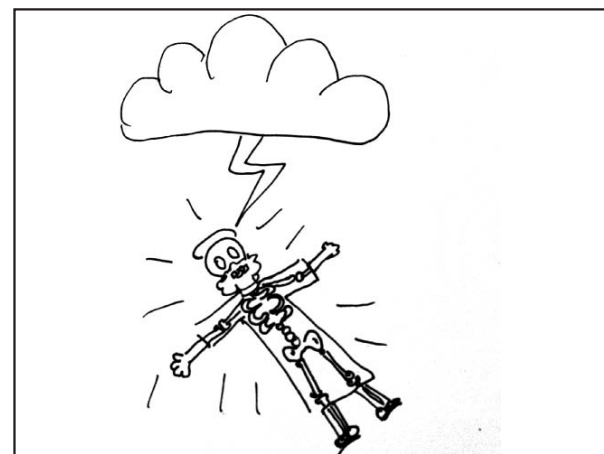
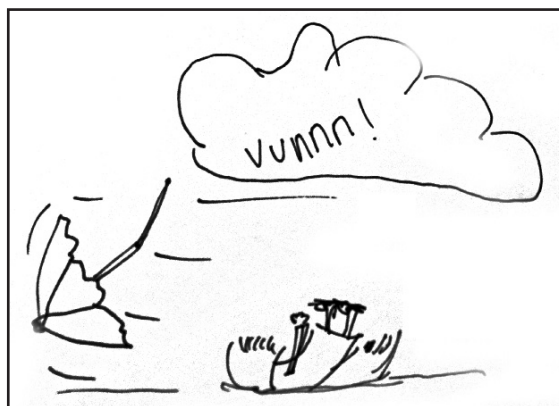
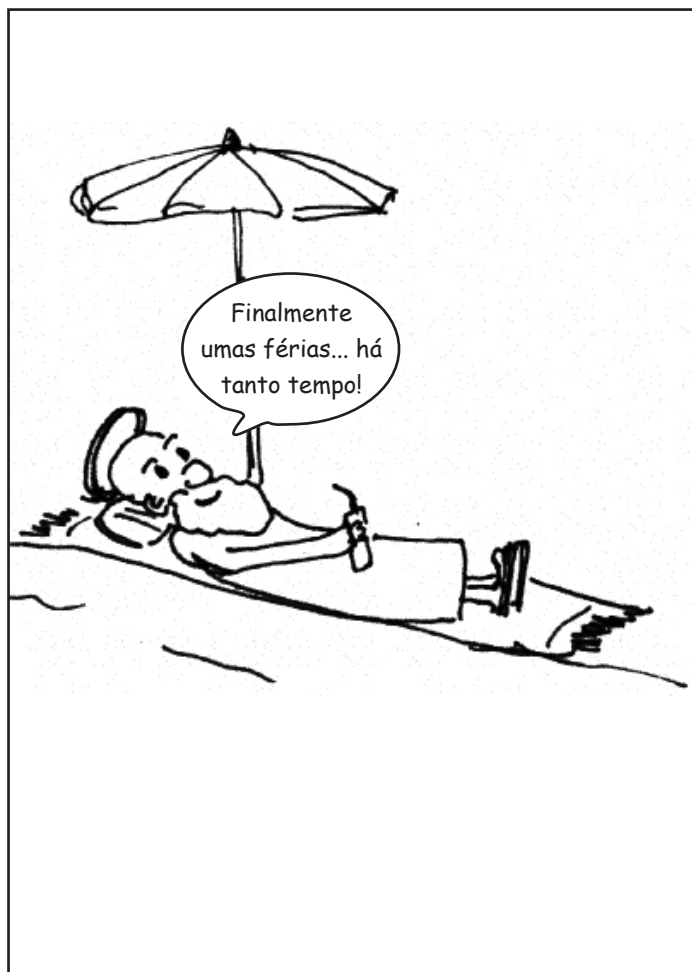
Tiragem deste número:  
2000 exemplares





# PEQUENAS HISTÓRIAS - Que tempo...

Rui Antunes



# PEQUENOS DESENHADORES

Sara Antunes 6 anos

## Um Aniversário...

No verão, a Joana foi na uma festa de aniversário da Lia e comeram o bolo.





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 Terragem*

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