



Distribuição Gratuita

# Cruz Alta



Janeiro 2012

Edição nº 90 - Ano IX  
Director: P. António Ramires

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

## FELIZ 2012

*A solidariedade entre os homens poderia encontrar numa referência a Deus um fundamento sólido; no entanto, a confiança em Deus é frequentemente posta em questão. Muitos cristãos fazem essa experiência difícil nos seus locais de trabalho ou de estudo e, por vezes, nas suas famílias. São numerosos os que não conseguem acreditar num Deus que os ama pessoalmente. São também numerosos os que, com muita honestidade, se questionam: como posso saber se tenho fé? A fé apresenta-se hoje como um risco: o risco da confiança. A fé não é em primeiro lugar uma adesão a algumas verdades, mas uma relação com Deus. É um apelo para que nos voltemos para a luz de Deus. Quanto mais cresce a confiança em Deus mais o coração se alarga a tudo o que é humano, em todo o mundo, em todas as culturas, acolhendo também as ciências e as técnicas que permitem aliviar o sofrimento e desenvolver as sociedades. Toda a Bíblia nos conduz a esta confiança: Deus, absolutamente transcendente, entra na nossa realidade humana e vem falar-nos numa linguagem acessível. Qual é a especificidade da fé cristã? A pessoa de Jesus e uma relação viva com Ele.*

*"Ir. Alois de Taizé"*



A nós não nos cabe decidir o que acontece!

Tudo o que nos cabe decidir é o que fazer com o tempo que nos é dado.

*(Tolkien)*



*Dia 14 de Janeiro*

*"O Quebra Nozes"*

*21H30*

*C. C. Olga Cadaval*



**Editorial**  
Zé Pedro Salema

## Um Novo Ano

**A** época do Natal tem o condão de trazer a minha sensibilidade humana à flor da pele.

Na verdade, a experiência que todos os anos vivo nesta altura, faz-me olhar para dentro e procurar aquietar o meu coração, de maneira a torná-lo mais brando e deixar Deus entrar.

Para evitar distrações que me afastariam deste estado de espírito, espalho à minha volta uma quantidade de símbolos, estrategicamente distribuídos, presépios, estandartes, árvore de Natal, velas, músicas natalícias, que me ajudam a manter atento o exercício diário de confrontar as minhas realidades, interior e exterior.

E a austeridade do momento de crise que atravessamos, conduziu a que fossem poucas as luzes a enfeitar as montras e as ruas, contribuindo para que o ambiente

ficasse um pouquinho mais triste...

E, desta vez, também algo diferente do normal me aconteceu! Um velho, bastante rude, ar antipático, pele marcada, barba branca emaranhada em novelos, apanhou-me ao dobrar da esquina, obrigando-me a interromper o meu passo acelerado. Perante o meu embaraço, causado pelo choque eminente que se previa, ele estancou e começou a rir. Os seus olhos expressavam vida! Duma alegria sã, saída de dentro, tão sincera, tão sentida...

Fiquei a matutar no ocorrido, o meu ar atrapalhado, o seu, tranquilo e alegre.

Eu, com o meu ar angelical, se calhar mostro aquilo que não sou; ele, com o seu ar duro por fora, não mostra aquilo que é!

Esta é a verdade: preocupo-me demais em ser aquilo "que acho que devo ser" e



não aquilo que sou.

Deus criou-me, e fez-me à Sua imagem. Deu-me Vida e tudo quanto tenho e sou.

Este ano, vou procurar ser mais transparente, deixar que Deus entre, e me use. Pode ser que, assim, eu consiga ser mais simples e humilde, para então conseguir ver um pedacinho de Deus em cada ser que me rodeia.

Se conseguir ter uma melhor relação comigo, com o Deus que existe em mim, então posso aproximar-me da pessoa que devo ser, com a Vida que Deus escolheu para mim, e não a vida que eu quero ter.

Um Bom Ano para todos!



**Os Nossos Padres**  
P. António Ramires

## Perdão como manifestação do amor

**Q**ue mundo distanciado de um ideal humano ou querido por Deus encontrou Jesus de Nazaré quando chegou a este mundo! Por isso as suas propostas foram radicais, de modo que deveriam dar uma pirueta ou virar do avesso a realidade. De facto, parece que na vida a gente se propõe e se sente melhor a emitir juízos, condenando os irmãos e virando as costas ao próximo, tornando-os mais nossos inimigos do que irmãos. Distanciamos-nos de nós sem nenhuma dificuldade.

Jesus, decididamente claro e sem rodeios, cheio de determinação veio a este mundo com uma proposta totalmente nova: "Não julgueis e não sereis julgados; não condeneis e não sereis condenados; perdoai e sereis perdoados" (Lc 6, 37). "Não julguem", "não condenem", e saibam "perdoar". O contrário, reverte tudo para nós: quando julga-

mos já fazemos o nosso próprio julgamento de quem somos e escancaramos as portas para que o outro também nos julgue; o mesmo se diz em relação ao condenar. Mas há algo mais: perdoar.

Se houvesse uma personificação da palavra "perdoar" e "perdão", esta seria dada a Jesus Cristo, o Filho de Deus. Foi uma pessoa que passou a vida a pregar o amor, fez deste o tema central das suas pregações e viveu até ao último momento este perdão, sabendo perdoar a todos os que O ofendiam. Por isso se entende que à oração que Ele nos deixou não podia faltar o pedido: "perdoai as nossas ofensas, assim como nós perdoamos a quem nos tem ofendido".



**A Melhor Parte**  
Diácono Joaquim Craveiro

## Assumir a Palavra de Deus como Luz para a Vida

**I**nciámos um novo ano litúrgico e somos convidados pelo Programa Diocesano a assumir a Palavra de Deus como luz na vida. A palavra assumir tem uma dinâmica muito forte, pois, implica que cada um tome sobre si a responsabilidade de viver essa mesma Palavra na sua vida. Conhecer a Palavra de Deus é conhecer e viver Cristo. São Jerónimo, o grande enamorado da Palavra de Deus, interroga-se: *como seria possível viver sem o conhecimento das Escrituras, se é por elas que se aprende a conhecer o próprio Cristo, que é a vida dos cristãos?* (**Verbum Domini, 72**)

Por outras palavras: desconhecer as Escrituras é desconhecer Cristo. E ainda: como posso amar o que não conheço?

Se Cristo é a Palavra de Deus encarnada e se dá a conhecer através da Palavra

(Sagradas Escrituras), então só conhecendo essa mesma Palavra posso verdadeiramente conhecer Cristo. *Deixemo-nos guiar pelo Espírito Santo para podermos amar cada vez mais a Palavra de Deus.* (**Verbum Dei, 5**)

O Verbo fez-se carne e habitou entre nós, Jo. 1,14 a Palavra fez-se carne humanizou-se para se dar a conhecer. Por isso tudo o que é humano em Jesus, se torna decisivo para a escuta da Palavra. Jesus é a encarnação do verbo eterno do Pai. Assim, no seu rosto humano podemos contemplar o rosto de Deus que nos fala.

Nele estava a vida... e a vida era a Luz dos homens. (**Jo 1, 4**) O verbo era a luz verdadeira que ao vir ao mundo a todo o homem ilumina. (**Jo 1, 9**)

Evangelizar é fazer presente o reino de Deus

entre os homens; é fazer o reino de Deus acontecer na vida do homem. Felizes, antes, os que escutam a Palavra de Deus e a põem em prática. (**Lc 11, 28**)

...o reino de Deus está

dentro de nós, e a sua palavra está junto de nós, na nossa boca e no nosso coração; por isso, quando alguém implora a vinda do reino de Deus, o que realmente pede é que o reino

*de Deus, que está dentro de si, se desenvolva, frutifique e chegue à plenitude...através do nosso aperfeiçoamento contínuo... (Orígenes, séc.III)*



# A força de Deus na nossa Vida

Rui Órfão



Quantas vezes na nossa vida nos encontramos em dificuldades tão intensas e sombrias, que parece que Deus nos abandonou. Nós vemos nas nossas dificuldades um obstáculo para atingirmos o amor de Deus e a Sua misericórdia, e caímos muitas vezes em depressão.

Será que estas dificuldades são um mal para nossa vida cristã? Se são, então porque Deus as permite?

Jesus disse a Paulo "Meu poder se aperfeiçoa nas fraquezas". Quando chegamos aos nossos limites que a nossa vaidade e orgulho caem recorremos a Deus para nos salvar, é a partir deste mo-

mento que Ele age, moldando-nos conforme a Sua vontade, ensinando-nos a confiar n'Ele e seguindo-O.

Durante as nossas dificuldades (doença, problemas familiares, vícios e outras), pedimos a Deus para nos aliviar a dor, em vez de agradecer as Suas Bençãos, devemos pedir sim, força para ultrapassarmos as nossas tribulações.

Deus pelo Sua infinita misericórdia, pelo Seu amor de Pai, atende os nossos pedidos, mas ao sentirmos que Ele nos ajudou a resolver os nossos problemas, esquecemo-nos muitas vezes de agradecer e cai no nosso esquecimento, se voltarmos a sentir dificuldades repetimos tudo outra vez, isto quer dizer, que não crescemos na Fé e continuamos fracos.

As dificuldades são permitidas por Deus, para nos colocar à prova, fazer-nos crescer e sermos fortes na Fé.

A nossa força vem de Deus, Ele deixa-nos passar por estes momentos, para confiarmos n'Ele sem reservas e que o procuremos, não com a intenção de aliviar a nossa dor humana, mas obtermos a Sua misericórdia e o Seu amor, e com este amor que é infinito e incondicional, tenhamos força, para vencer qualquer tipo de doença, problema familiar, vícios, entre outros.

Estar com Deus em todos os momentos, desfrutando da Sua companhia, das Suas palavras de conforto, do Seu abraço de Pai, entre tantas outras coi-

tas.

É um sentimento de enorme Felicidade, de uma segurança sem limites, é o colo de Um Pai com que todos sonhamos, sim porque Deus pega-nos ao colo e ajuda-nos a caminhar, isto tudo é a confirmação que com Ele conseguimos ultrapassar qualquer

dificuldade.

Ele está sempre de braços estendidos para nos abraçar, aceitemos esse abraço protector e cheio de Amor de Pai, que sofre se um filho está a sofrer.

**ALMOÇO "JANELA"**

**DOMINGO, 22 / 01 / 2012**

(a partir das 12H30)



**NO SALÃO PAROQUIAL DA IGREJA DE SÃO MIGUEL**

**EMENTA**

- Entradas: Queijinhos, azeitonas e manteigas
- Sopa de legumes
- **Bacalhau com Broa**
- **Carne de Porco à Alentejana**
- Sobremesa: Bolos, doces, e frutas variadas
- Café

**NÃO É PRECISA MARCAÇÃO.**

**A receita reverte a favor da Unidade Pastoral de Sintra**

A "Equipa JanEla" deseja a todos um bom apetite e óptimo convívio!

## Notícias da LIAM

Cá estamos nós, embora um pouco atrasados, a dar notícias da nossa ultima actividade realizada no dia 1 de Novembro, Dia de Todos os Santos, o Pão por Deus.

Como já vem sendo hábito neste dia, o Grupo da LIAM procedeu à venda de broas em toda a Unidade Pastoral de Sintra. Esta actividade rendeu 904,00 €, sendo 804,70 € da venda de broas e 99,30€ de donativos, destinando-se, como é habitual àqueles que mais necessitam da nossa ajuda, sendo assim distribuídos:

- Pagamento de 1 Bolsa de Estudo à LIAM - 250 €
- Pagamento de 1 Bolsa de Estudo à Consolata - 250 €
- Entrega à LIAM - 200 €
- Entrega à Igreja de Lourel - 200 €

A todos aqueles que de alguma maneira contribuíram para que esta actividade fosse um êxito, o nosso Bem - haja.



**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**

**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 especial para agricultores.

VEDAÇÕES • REDES • ARAMES • POSTES



## A Vida de Santa Clara de Assis

Irmãs Clarissas

### Voz do Silêncio - Santa Clara de Assis

**Clara e Catarina**

**Dois corações ardentes  
que se encontram no Coração de Deus**

Dezasseis dias após a fuga de Clara, Catarina abandona o palácio familiar dos Offredúcio.

Apaixonara-se por Cristo.

Com o coração cheio de alegria e a alma inundada pela glória do Crucificado, a jovem deixa a família enlutada por Clara, esquece os caminhos doirados traçados para ela e lança-se aos desafios do Evangelho.

Tem 15 anos apenas!...

Ela sabe muito bem que no seio da família a sua determinação vai acrescentar luto ao luto, tornando ainda maior a dor e a ira dos seus entes queridos... Não importa! Propriedades, riquezas, jóias, sedas, honras... tudo o que o mundo valoriza se lhe apresenta agora vil e desprezível, comparado com a imensa glória de pertencer a Cristo.

Deus chama-a. Ela quer corresponder ao Seu amor, que lhe arrebatou o coração. Está disposta a enfrentar tudo e todos.

Chegou a sua hora. Está preparada.

Abre a porta de casa e



fecha-a com determinação e delicadeza.

Caminha sozinha!... Tem pressa, pressa de chegar ao seu destino, de atingir a sua Meta.

Ninguém, absolutamente ninguém, conhece o seu propósito: nem Clara, nem Francisco, nem família, nem amigos... Nada!!!

Entre ela e Deus há um segredo de amor que a torna forte, decidida e madura para o sacrifício definitivo.

Os pés ágeis da jovem solitária percorrem serenos e felizes as ruas de Assis. Não olha para trás. Atirou-se à aventura de Deus com a beleza de uma pomba, com a ousadia de um raio de sol, e com o vigor de uma águia que se eleva às alturas sublimes

do céu.

No Mosteiro de Santo Ângelo de Panzo, o silêncio religioso é subitamente interrompido pelo ruído estridente de uma sineta. Pensando que seria um pobre das redondezas a pedir auxílio, a Irmã porteira acorre diligente, segundo o costume. Momentos depois, Clara é chamada ao locutório. Alguém desejava falar-lhe com urgência.

Admirada, Clara apressa-se, preparando o coração para tudo.

Surpresa das surpresas!!!

Encontra Catarina, a irmã que ela nunca mais vira desde que abandonara a casa paterna, aquela mesma irmã por quem rezara com o coração cheio de esperança e amor.

Fixou nela os olhos sorridentes e brilhantes.

Catarina estava corada por causa da longa e precipitada caminhada que empreendera. Os longos cabelos loiros caíam-lhe pelos ombros, emoldurando-lhe o rosto juvenil, delicado e bonito.

Sorria... e observava atentamente Clara; parecia beijar-lhe o hábito religioso como se o desejasse inteiramente para si.

- Clara - diz-lhe Catarina, procurando conter as fortes

batidas do coração - O Senhor chama-me... e eu disse-lhe que sim. Abandonei tudo. Saí definitivamente de casa. Quero consagrar a minha vida. Quero seguir contigo os caminhos do Evangelho. Quero ser como tu, esposa de Cristo para sempre. Eis-me aqui, sozinha e sem bagagem, para servir o Senhor Jesus Cristo, pobre e crucificado.

Clara exultou de alegria!

Um abraço forte, silencioso e feliz foi a sua primeira resposta. O Senhor atendera a sua prece.

Com lágrimas nos olhos radiantes e um sorriso inflamado nos lábios, Clara tomou a irmã pela mão e levou-a aos pés do crucifixo da Igreja.

- Demos graças a Deus,

querida Irmã, pela Sua infinita misericórdia - disse. - O Senhor escutou as minhas súplicas, iluminou-te o coração e conduziu os teus passos até aqui. Feliz és tu, por teres acolhido os desígnios insondáveis do Altíssimo.

Momentos depois, acrescentou em voz baixa:

- Catarina, prepara-te para a luta. Ela vai ser feroz e tremenda. O tio Monaldo não tarda por aí e tu conheces muito bem o seu jeito de agir. Terás que ser tu, minha irmã, a enfrentá-lo.

De seguida, fixou na irmã os olhos profundos e acrescentou:

- Tens que ser forte e muito corajosa. O mundo não se deixa roubar facilmente.



## Deus nunca nos abandona

Rui Órfão

Deus nunca nos abandona.

Passei por um momento de aflição, que pensei que Deus me abandonou e que estava só. Mas Deus provou-me o contrário, não me abandonou, Ele estava ali a meu lado, a confortar-me, a aliviar o meu sofrimento.

Esta prova manifestou-se no amor que a minha esposa sente por mim, e que, confesso, desconhecia a sua imensidão, no carinho do meu filho, embora na fase inicial da adolescência teve consciência da gravidade da situação, rodeou-me de verdadeiros amigos que me encheram o coração de esperança, de confiança e de amor, pessoas que eu nem imaginava que me

estimavam tanto, deixaram os seus próprios problemas, as suas tristezas do dia a dia só para estarem a meu lado, a dizer-me confia em Deus Pai que ele não te abandona.

O Pai do Céu, como diz uma destas pessoas amigas, ensinou-me o que é ser verdadeiro amigo e cristão, pensar na dor dos outros, no seu sofrimento, na sua felicidade e não ser egoísta e pensar só em mim. Estar deitado na cama de um hospital, ver um sorriso nos lábios da minha esposa, um gesto de carinho do meu filho, receber a visita de pessoas que sacrificavam-se nos seus empregos, prescindiam do seu descanso, trabalhavam o dobro, corriam o dobro no seu dia a dia só para estarem

comigo apoiar-me a confortar-me, em cada um destes rostos eu via Jesus.

Por todas estas manifestações de amor, carinho, solidariedade e amizade, Deus demonstrou-me que não me abandona e que serve-se de pessoas escolhidas por Ele para demonstrar todo o Seu amor.

Por tudo isto, só tenho um caminho a seguir, agradecer a Deus:

Obrigado, Senhor, pelo amor imenso da minha esposa.

Obrigado, Senhor, pela graça que me deste de ter um filho tão carinhoso.

Obrigado, Senhor, por ter verdadeiros amigos.

**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

**M A F E P**  
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)



## Consultório Médico

Miguel Forjaz, Médico

### Cancro do Pulmão

O cancro do pulmão é o cancro mais frequente em todo o mundo, ou seja, é aquele que mais mortes provoca, cerca de 1,2 milhões de casos anualmente. A maioria das formas deste cancro é primitivo, ou seja, tem a sua origem nas células dos pulmões, especialmente nos brônquios. Pode ser secundário, (metástases) isto é, propagam-se aos pulmões muitas formas de cancro com origem em qualquer órgão ou tecido do organismo, a partir da mama, cólon, próstata, rim, tiróide, ossos, pele, etc. Pode, também, por sua vez, do pulmão o tumor propagar-se para outros locais do organismo.

O tabagismo, especialmente o de cigarros é, de longe, o mais importante factor contribuinte para o cancro do pulmão, verificando-se que 90% dos casos são de fu-

madores. Esta doença que atingia especialmente os homens há umas décadas atrás, aumentou de incidência nas mulheres, à medida que estas começaram a fumar. Quanto mais cigarros se fumam maior é o risco de se contrair a doença. Cerca de 10% dos casos de cancro do pulmão surge em não fumadores. Aqui, nestes casos, existem, possivelmente, outros factores carcinogénicos que podem favorecer o aparecimento de um tumor maligno no pulmão. Estes factores podem ser ambientais, como a exposição prolongada ao amianto nos soldados e serralheiros, radiações, alguns químicos, a poluição atmosférica, etc.

Existem vários tipos de tumores do pulmão. O mais frequente (90% dos casos) é o carcinoma brônquico, que tem início precisamente nos

brônquios, as vias aéreas que transportam o ar da traqueia aos pulmões e vice-versa. Existe um tipo deste carcinoma, o de pequenas células, ou células em forma de grão de aveia, cujo crescimento é mais rápido com uma maior metastização. Menos frequentes, infelizmente, são os tumores benignos, como o adenoma e o hamartoma, entre outros..

Sintomas e sinais de alerta

Os sintomas desta doença dependem do tipo de tumor, e da sua localização na árvore bronco-pulmonar.

A expectoração acompanhada de sangue vivo merece um esclarecimento clínico rápido, dado que pode ser um primeiro sintoma, embora possa surgir noutras doenças como a tuberculose.

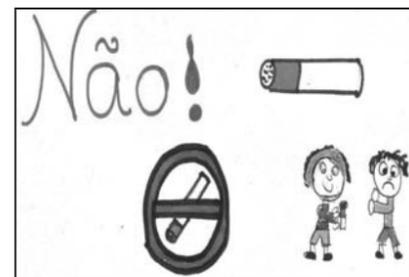
A tosse persistente, ou aquela que agrava num bron-

quítico crónico devido ao tabaco, merece também toda a atenção. Outros casos de cancro do pulmão surgem escondidos numa pneumonia ou num derrame da pleura. A dor no tórax persistente também pode ser um sinal, muito embora existam múltiplas causas que podem estar na sua origem. Numa fase mais avançada podem surgir falta de ar, perda de apetite e emagrecimento.

O cancro pode desenvolver-se no pulmão comprimido e afectando as estruturas vizinhas, como o coração ou o esófago, ou propagar-se pelo sangue, ou linfáticos, ocasionando metástases no fígado, cérebro, ossos ou noutros órgãos ou tecidos.

Diagnostico

A maioria dos tumores do pulmão diagnostica-se através de um simples Rx. do



tórax, e, obviamente, quanto mais cedo for detectado o tumor, mais eficaz será o tratamento. Outros exames deverão ser feitos para a melhor definição do tumor como a TAC pulmonar, a broncoscopia com biopsia e, eventualmente, outros exames para se determinar a fase da doença, dado o risco de disseminação por via linfática (gânglios) e sanguínea.

O tratamento e o prognóstico dependem da fase ou estadio em que a doença se encontra. Se o tumor está localizado no pulmão e é acessível, a cirurgia está indicada. E há muito bons resultados. Se existem metástases, a quimioterapia e a radioterapia são os métodos terapêuticos indicados.



## Nutrição

Elsa Tristão, Nutricionista

### Enxaqueca

A enxaqueca é uma doença comum, incapacitante, caracterizada por crises de dor latejante em um lado ou em ambos os lados da cabeça. Uma crise pode durar de 3 horas a 3 dias, podendo ser precedida por alteração de humor, irritabilidade e depressão, alteração do apetite, alterações na visão com sensibilidade à luz, sensibilidade ao barulho, náuseas, vômitos, fraqueza, tontura e diarreia. A enxaqueca é uma das principais causas de incapacidade e perda produtiva no trabalho. Os ataques deste tipo de cefaleia também podem estar associados a reacções alérgicas, luzes ofuscantes, ruídos fortes, relaxamento após um período de stress mental ou físico, falta de sono, tabagismo (activo ou passivo), refeições não realizadas, uso de álcool ou de cafeína, períodos menstruais, uso de contraceptivos orais (pílulas anticoncepcionais), entre outras condições. A interacção entre enxaqueca e nutrição é um tema amplo e polémico e existem muitos mitos e verdades sobre o assunto.

Não existe uma dieta específica para este tipo de patologia, no entanto, a susceptibilidade a determinado alimento depende de cada indivíduo, por isso é importante que o paciente preste atenção na alimentação e qual o alimento ocasiona uma crise de

enxaqueca. O melhor será elaborar um diário onde se deve registar os alimentos que parecem provocar os sintomas. Os alimentos capazes de desencadear a enxaqueca possuem em sua composição substâncias capazes de provocar alterações no calibre dos vasos sanguíneos do encéfalo, primeiramente diminuindo-os e em seguida aumentando-os. São estas alterações do diâmetro das veias que provocam mudanças na visão e dores de cabeça, ou a enxaqueca clássica.

Os alimentos mais citados pela literatura como desencadeantes da enxaqueca são: doces (açúcar), álcool, adoçantes, glutamato monossódico, nitritos, cafeína e alimentos que contêm tiramina. O jejum prolongado é considerado um comportamento alimentar que também pode desencadear o problema.

**Doces, açúcar e álcool** – quando há um aumento do consumo desses alimentos, pode acontecer hipoglicemia. O organismo reconhece uma “falta” de energia no cérebro para seu funcionamento normal e utiliza outros mecanismos para manter os níveis de glicose cerebral. Um dos mecanismos é o aumento da produção de catecolaminas (gerando vasoconstrição dos vasos sanguíneos), que tem como consequência o aumento da fre-

quência cardíaca, da temperatura, irritabilidade e a produção de prostaglandinas que causam vasodilatação e por consequência a enxaqueca.

Os alimentos ricos em tiramina.- Os principais são vinho tinto, incluindo o vinho do Porto, o xerez e os licores, a cerveja, o peixe fumado (ex. salmão), fígado de galinha, figos, chocolates, nozes, manteiga de amendoim, queijos curados, vinagre, bebidas alcoólicas, iogurtes, molho de soja, extrato de levedura, lentilhas e sementes.

Os alimentos enlatados, processados e conservados devem ser consumidos com moderação. Enchidos como salsichas, salame e toucinho fumado, por exemplo, podem ocasionar a enxaqueca, uma vez que as substâncias (os nitratos) utilizadas para realçar a coloração e o aspecto dos alimentos possuem acção vasodilatadora.

Além destes, alimentos que contenham glutamato monossódico também devem ser evitados. O glutamato é um aditivo encontrado em muitos alimentos e muito utilizado nos restaurantes de cozinha asiática), bem como qualquer alimento fermentado (pickles, miso), conservado ou marinado (sardinhas, anchovas), o qual pode inibir a absorção de glicose por parte das células cerebrais, desencadeando a dor.

O aspartame também merece cuidado. Alguns estudos mostram que o consumo de 30 mg por dia pode aumentar em até 9% o risco de enxaqueca em indivíduos predispostos. O café pode ser um vi-

lão silencioso. A cafeína presente no café provoca uma vasoconstrição nos vasos cerebrais, com diminuição no fluxo sanguíneo e consequentemente dor. Um outro inimigo é o chá, por ser um vasodilatador, pode desencadear o aparecimento da dor.

E desta extensa lista nem os frutos escapam. Alguns devem ser excluídos das refeições de quem sofre com a enxaqueca. Abacate, banana e frutas cítricas são os principais a evidenciar. A associação entre alimentos e medicação podem ser uma bomba relógio em alguns casos. Indivíduos que fazem uso de anti-depressivos terão dor de cabeça se comerem muito queijo, porque este forma as aminas biogénicas tiramina e triptamina, que são irritantes do sistema nervoso central,

**Dicas alimentares para evitar episódios de enxaqueca:**

- Adequar o consumo de hidratos de carbono, especialmente os HC complexos (cereais, massas, pães, farináceos, etc), já que o cérebro utiliza os nutrientes provenientes destes alimentos como fonte de energia em todas as suas funções.

- É importante acrescentar frutas na dieta, pela maior quantidade de vitaminas, minerais e fibras que possuem, sendo esses nutrientes que actuam no bom funcionamento do organismo.

- O selénio, um mineral envolvido no funcionamento do sistema nervoso central, também pode ser eficiente no controle do problema.

- O fraccionamento da dieta



deve acontecer com a ingestão de seis pequenas refeições ao dia, evitando os jejuns prolongados, que são considerados causadores de crises de enxaqueca.

- Todas as bebidas alcoólicas podem causar enxaqueca, porém os vinhos tintos são mais prováveis de provocar a dor devido ao seu conteúdo de taninos. Evitar o consumo de várias doses, pois pode aumentar a possibilidade de uma crise de enxaqueca.

- Estudos sugerem que baixos níveis de magnésio facilitariam o desenvolvimento da vasoconstrição que acarretaria a enxaqueca. Portanto é importante ingerir alimentos fontes desse mineral, como as folhas verdes escuras, soja, leguminosas, castanhas, cereais como aveia, arroz integral, pães integrais, carnes, peixes (salmão) e ovos.

- Assim como o magnésio, a vitamina B2 seria eficaz na prevenção e tratamento da enxaqueca. O mecanismo pelo qual estes nutrientes agem na enxaqueca é incerto, mas é possível que ocorra estabilização de membrana celular e melhora da função mitocondrial. As principais fontes de vitamina B2 são leite, queijos (especialmente ricota e requeijão), iogurtes magros, carnes magras, ovos e vegetais verdes.



## Sintra e as suas Lendas

Guilherme Duarte

### Seteais

**Existem várias lendas ligadas a Sintra e a alguns dos seus locais mais emblemáticos. Começamos por duas belas lendas relacionadas com os Seteais.**

#### Lenda de Seteais

Seteais é um dos mais belos recantos de Sintra. O seu nome remonta a 1147, altura em que D. Afonso Henriques conquista Lisboa e Sintra se rende sem resistência, uma vez que ficava isolada do restante território árabe.

Segundo a lenda, um dos primeiros cavaleiros cristãos a subir a serra de Xentra foi D. Mendo de Paiva que encontrou uma porta secreta por onde fugiam vários mouros. Entre eles encontrava-se uma moura muito bonita com a sua velha aia.

Quando viu o cavaleiro, a jovem, por se sentir descoberta, suspirou.

A aia, aflita, pediu-lhe que não suspirasse mais. D. Mendo decidiu fazer a jovem sua prisioneira. Quando o disse à aia a jovem voltou a suspirar.

O novo suspiro da bela moura fez com que a velha aia confessasse ao cavaleiro que a jovem tinha sido amaldiçoada por uma feiticeira e que morreria no dia em que desse sete ais.

A revelação deste segredo fez com que a moura suspirasse de novo.

O cavaleiro não acreditou na história o que provocou outro suspiro da jovem. Quando o cavaleiro anunciou que fazia ambas suas prisioneiras a bela moura soltou novo suspiro. A pobre velha ficou desesperada porque a sua ama já tinha suspirado cinco vezes. O cavaleiro voltou a dizer que não acreditava em tais maldições e que iria procurar um local sossegado para onde as levaria.

Depois do cavaleiro se afastar surgiu um grupo de

mouros que tinha ouvido a conversa e que se preparou para roubar as duas mulheres. Com um golpe de adaga cortaram a cabeça da velha ama o que provocou novo ai na jovem. Este foi o sexto ai. O sétimo foi a última coisa que disse, no momento em que viu a adaga voltar para lhe cair sobre o pescoço.

Quando D. Mendo voltou ficou muito triste e deu àquele recanto de Sintra, em honra da bela moura, o nome de Seteais.

#### Lenda dos Sete Ais (Outra versão)

Esta é uma lenda estranha que está na origem do nome de um local do concelho de Sintra e que remonta a 1147, data em que D. Afonso Henriques conquistou Lisboa aos Mouros.

Destacado para ocupar o castelo de Sintra, D. Mendo de Paiva surpreendeu a princesa moura Anasir, que fugia com a sua aia Zuleima. A jovem assustada gritou um "Ai!" e quando D. Mendo mostrou intenção de não a deixar sair, outro "Ai!" lhe saiu da garganta.

Zuleima, sem lhe explicar a razão, pediu-lhe para nunca mais soltar nenhum grito do género, mas ao ver aproximar-se o exército cristão a jovem soltou o terceiro "Ai!".

D. Mendo decidiu esconder a princesa e a sua aia numa casa que tinha na região e querendo levar a jovem no seu cavalo, ameaçou-a de a separar da sua aia se ela não acedesse e Anasir deixou escapar o quarto "Ai!".

Pouco depois de se instalar na casa, a princesa moura apaixonou-se por D. Mendo de Paiva, retribuindo o amor do cavaleiro cristão que em segredo a mantinha longe de todos.

Um dia, a casa começou a ser rondada por mouros e Zuleima receava que fosse o antigo noivo de Anasir, Aben-Abed, que apesar de na fuga se ter esquecido da sua noiva, voltava agora para castigar a sua traição.

Zuleima contou a D. Mendo que uma feiticeira lhe tinha dito que a princesa morreria ao pronunciar o sétimo "Ai!".

Entretanto, Anasir curiosa pela preocupação da aia em relação aos seus "Ais", exprimiu o quinto e o sexto consecutivamente, desesperando a sua aia que continuou a não lhe revelar o segredo.



D. Mendo partiu para uma batalha e passados sete dias foi Aben-Abed que surpreendeu Anasir, que soltou o sétimo "Ai!", ao mesmo tempo que o punhal do mouro a feria

no peito. Enlouquecido pela dor, D. Mendo de Paiva tornou-se no mais feroz caçador de mouros do seu tempo.

(Do site da Câmara Municipal de Sintra)



#### Oração

Faz-nos ver, Ó Cristo, os preconceitos e receios que não nos atrevemos a reconhecer em nós e contradizem as nossas orações.

Ajuda-nos a ver a causa dos conflitos, livra-nos de toda a falsa superioridade.

Ensina-nos a crescer na unidade com todos os filhos de Deus. Ámen.

("Prions en Église", 1985)

 **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 2ª Feira

Nafarros 2710 SINTRA      Tel.: 219290106

FÁBRICA DAS VERDADEIRAS QUEIJADAS DA **SAPA**

QUEIJADAS DA SAPA - SINTRA

Volta do Duche, 12  
Tel. 219230493

**SINTRA**  
PORTUGAL

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



## Foto Comentário

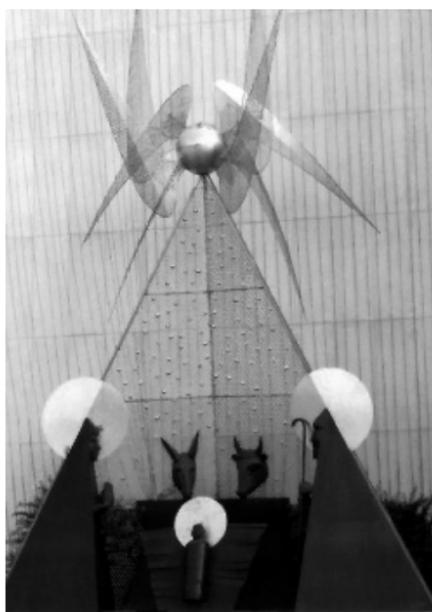
Guilherme Duarte

### O Natal, as Luzes, o Presépio e a Esperança

Este ano não houve Natal nas ruas de Sintra. Tive pena mas concordo com a decisão da nossa Câmara de prescindir das habituais iluminações natalícias que costumam inundar Sintra de luz e de cor para socorrer aqueles que não têm que comer e que vivem situações sociais dramáticas. Seria imoral questionar a decisão camarária de canalizar o dinheiro das iluminações para reforçar o apoio social. Se concordo com a falta de luz e brilho nas ruas lamento, por outro lado, que a evocação do Natal tenha sido completamente esquecida. Sabemos que o tempo é de crise, uma crise provocada pela incompetência e irresponsabilidade de uns tantos e cujo ónus veio cair inteirinho no bolso dos trabalhadores portugueses que não podem imigrar para Paris ou para outro paraíso qualquer. O pouco dinheiro de que as autarquias ainda dispõem não pode ser gasto em superfluidades quando há tanta gente com fome a desejar apenas que o Natal lhe trouxesse um cobertor e um naco de pão. Foi para esses,

mento por parte de ninguém, mas principalmente por parte de quem governa. Há pais que sofrem e desesperam ao ouvir os filhos chorar com fome e com frio sem lhes poder acudir. Terá havido Natal para estas pessoas? Para alguns, talvez tenha havido, sim. Não certamente o Natal das iluminações e das luzinhas a piscar. Não também o dos centros comerciais e dos embrulhos vistosos com bonitos laçarotes, nem sequer o daquele velhote simpático, de longa barba branca a carregar às costas um saco cheio de presentes. Não, este Natal não tiveram de certeza. Quantos desses nossos irmãos mais carenciados não terão tido direito apenas à chama bruxuleante de um couro de uma vela a iluminar a escuridão da casa numa noite de Natal sem consoada. Então que Natal poderão ter tido esses nossos irmãos mais necessitados? Não teriam eles o direito a ter também o seu Natal? Claro que tinham e talvez aqueles mais familiarizados com o verdadeiro significado e espírito do Natal

o tenham tido. Foi, certamente, um Natal muito diferente daqueles a que talvez estivessem habituados em anos anteriores. Sem dinheiro para presentes, nem sequer para comer, restou-lhes a possibilidade de se refugiarem na simplicidade do presépio e na mensagem de ESPERANÇA e AMOR que dele emana. É verdade que é difícil alimentar a esperança com o estômago vazio. Não é fácil abrimo-nos ao amor quando todos nos viram as costas, mas o Natal,



os mais desfavorecidos, que o dinheiro das iluminações terá sido canalizado e de certeza que foi insuficiente para acudir a todos aqueles que precisavam, e precisam, de ajuda urgente, tão grande é já o seu número. Quando há situações de fome e de frio não pode haver ostentação nem esbanja-

ao contrário do que se possa pensar, não é uma quadra fácil. Não foi fácil para Maria e José que viram fecharem-se-lhe todas as portas quando mais necessitaram de ajuda. Não foi fácil para o Menino Jesus que acabou por nascer numa gruta fria e escura na cidade de Belém. Luzes? Só as

das estrelas. Calor? Apenas o do bafo de uma vaquinha e de um jumento.

Poderão acusar-me de estar a ser demagogo e de pintar um quadro mais negro do que ele é na realidade. Quem me dera que tivessem razão, mas acreditem que actualmente há muito mais famílias a viver situações dramáticas semelhantes àquelas que aqui descrevo do que aquilo que nós podemos pensar. Estamos confortáveis no nosso cantinho e não nos apercebemos do desconforto em que vivem alguns dos nossos vizinhos, gente que vive perto de nós e que nós ignoramos, nalguns casos por egoísmo e insensibilidade, noutros por mera distração. Este Natal foi mais pobre. A árvore de Natal terá tido menos presentes e nalguns casos talvez nem árvore tivesse havido, mas há sempre lugar para o presépio, por muito humilde e rudimentar que ele seja. Um presépio que pode ser apenas um simples desenho rabiscado por uma criança mas principalmente um presépio bem vivo dentro de cada coração. Talvez a crise nos tenha aproximado mais do presépio e a olhar com maior atenção para o que ele representa. Se, aos pés do Menino, sentimos um raio de esperança a invadir-nos a alma e a incentivar-nos a não nos deixarmos abater e a lutar com todas as nossas forças para ultrapassar as dificuldades em que nos fizemos mergulhar, então talvez este Natal não tenha sido tão pobre assim.

Quanto à Câmara Municipal de Sintra aplaudo a decisão de prescindir das iluminações natalícias mas tenho que criticar o facto de ter esquecido o Natal. Não teria saído caro nem teria sido difícil evocá-lo com presépios, por muito simples que fossem, colocados em locais estratégicos da nossa terra. E até nem eram precisas luzes. A gruta em Belém também não estava iluminada. Mas o Menino Jesus estava lá.



## Poesia

Guilherme Duarte

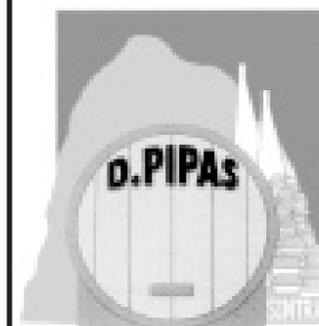
NATAL

Na árvore há brilho, há luz e magia,  
No presépio há uma mensagem de amor,  
Nos corações há ternura e calor,  
À mesa, a tristeza de uma cadeira vazia.

Tenho saudade dos Natais de outrora  
Quando o Rei do Natal era o Menino Jesus,  
O Menino que nasceu numa gruta fria e sem luz  
E descansa sereno nos braços de Nossa Senhora.

Em que é o homem transformou o Natal?  
Substituiu o Menino por um velho irreal,  
E virou as costas à gruta em Belém

Ignorou o presépio e a Família Sagrada  
A alma invadida por um monte de nada  
E o Menino ficou só, nos braços da Mãe.



**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

## Concerto de Natal

Durante os passados meses de Novembro e Dezembro a Câmara Municipal de Sintra organizou uma série de concertos de Natal em várias igrejas do nosso concelho entre elas a três igrejas paroquiais da nossa Unidade Pastoral. No dia 17 de Dezembro foi a vez da igreja de S. Miguel receber mais um desses concerto natalícios desta vez com a presença do consagrado músico Rão Kyao.

Perante uma assistência numerosa o artista apresentou ao temas do seu CD, "Sopro de Vida ao Ritmo da Liturgia", um CD que foi lançado para comemorar os 75 anos de existência do Seminário de Almada. Foram 16 temas de Tempos Litúrgicos e 9 temas da Eucaristia, que encantaram o público presente numa noite gélida, aquecida pelo talento do artista e pelo calor do Natal.

Quem estiver interessado em adquirir este CD de Rão Kyao pode fazê-lo no cartório da igreja de São Miguel.

*Guilherme Duarte*



## Lanche Solidário

No passado dia 17 de Dezembro realizou-se o nosso Lanche de Natal Solidário. Pelo segundo ano consecutivo, alguns jovens da Unidade Pastoral de Sintra juntamente com o grupo solidário do Sport União Sintrense resolveu juntar-se para proporcionar um dia diferente a todos os que estiveram presentes.

Na vertente de sermos solidários e ajudarmos quem mais precisa, após tomarmos conhecimento das dificuldades extremas da instituição Lar Novo Mundo - Exército de Salvação de Sintra (que acolhe crianças dos 0 aos 12 anos retiradas dos seus pais), resolvemos dispensar um pouco do nosso tempo e pensar em quem mais precisa, para que juntos conseguíssemos angariar o maior montante possível para esta Instituição. Foram diversas as actividades realizadas antes do dia da festa, desde a venda de carteiras, postais de natal, marcadores, bolos, bolachas, rifas...

Apesar do momento difícil que todos atravessamos, foram muitas as empresas e particulares que se juntaram a nós nesta causa, cada um contribuindo com o que podia não só a nível monetário, bem como participando no espectáculo realizado. Contámos com a presença do nosso fantástico coro constituído por jovens da Unidade Pastoral de Sintra, ginástica gímnica, mágico, palhaços e tivemos uma especial participação da conhecida actriz Custódia Gallego que juntamente com o José Pedro Rodrigues apresentaram de forma inesquecível a nossa festa.

Agradecemos a todos os que nos ajudaram e acreditaram nesta iniciativa que resultou numa angariação de 5002 Euros que reverteu na totalidade para a instituição Lar Novo Mundo - Exército de Salvação de Sintra.

**Vale a pena ser solidário!**

*Catarina Coelho*



## Reflexão

Migalha de Pó

Passam os anos, a vida vai dando e tirando, vai compondo e decompondo. As alegrias sucedem-se às tristezas, e estas às alegrias. Há bons momentos e maus. Há arrelias, há desejos que ficam a crescer, a doer, a marcar e há desejos que se cumprem, que preenchem, que inundam e aquecem o coração, alma e dão força para continuar a creditar que vale a pena o esforço, que vale a pena lutar e esperar. Mas há também as alturas que nos fazem parar e pensar, sentar um pouco e olhar para trás, para a frente e para o agora; Nessas alturas uma folha de papel e o silêncio ajudam.

- O que é passado e vivido, normalmente trás a força da história de um vida, com as asneiras com as quais se aprende (ou não), com o que se deu de nós próprios, com o que se recebeu dos outros que nos rodeiam, com as bofetadas que levamos da vida e com as quais deveremos ter crescido. Com os que nos formaram o carácter e que tantas vezes já partiram deixando o rasto de saudade que o coração guarda com o carinho e a doçura de amores longínquos. Com os risos e as brigas infantis, as lágrimas das primeiras dores, dos primeiros desgostos de criança. As infâncias felizes umas, outras sofridas e duras, mas que são o espelho do que somos

hoje, quer queiramos quer não, quer assumamos ou não o facto. Depois vem o hoje; Com o seu peso do imediato, do actual. A pressão do dia-a-dia, o tempo que não temos, o espaço que não arranjamos, o que queremos e não conseguimos, as frustrações, os enganamentos e os desenganos, a luta incessante e brutal a que nos sujeitamos para ir caminhando num mundo que cada vez é mais louco, mais inumano, mais numérico e impessoal, mais racional dentro de uma irracionalidade frustrante onde o sentimento quase não tem lugar, o homem perdeu o seu toque divino de bondade e amor, e é uma máquina es-crava de dinheiro para sobreviver, trabalho para ter dinheiro. Forma família para ainda sentir que é humano, mas depois...O tempo não há, o espaço escasseia, o lazer encurta-se, o descanso reduz-se. A frustração cresce, a ambição não tem medida, a luta é encarniçada e tantas vezes mortífera (e não são precisas armas, por vezes as palavras e os actos bastam!). Logo a seguir os filhos crescem e as asas que sonhamos eles teriam quando ainda repousavam serenamente no nosso colo, são agora asas deficientes, que mal sabem voar, que quase não os sustentam no ar e os seus voos são incipientes e desajeitados, E as nossas asas ainda voam ao seu lado



para lhes mostrar como se voa. É esse o nosso papel. E arranjamos mais tempo do "não tempo" para mais um voo, para mais uma lição, mas estamos presentes. E por fim vem o amanhã: Esse desconhecido que olhamos do aqui e agora e que não vislumbramos, que nos aparece como uma imagem distorcida pelo calor de verão na planície Alentejana. Preparamos, dentro do que o "hoje" nos permite, o "amanhã" que ninguém conhece, fazemos planos, tecemos estratégias, programamos o máximo que a nossa capacidade e meios nos permitem, e esperamos atingir os resultados que nos propomos. Estamos expectantes e ansiosos, revemos os cálculos, ajustamos estratégias, planos, atacamos as frentes todas dos nossos "fogos do dia-a-dia", tentamos que nada fique ao acaso, sem atenção, sem vigilância, e esperamos, e esperamos. Porque na vida temos que perceber que há um espaço que não é pertença do homem, que não é a sua mão que comanda, nem domina, nem

resolve. Há um espaço que é Seu, e que temos que saber que Lhe pertence na íntegra, e esse espaço quer queiramos quer não, quer entendamos quer não é Ele que gere. E aí sim, a nossa capacidade humana não entende, revolta-se, rebela-se e debate-se porque queremos "à nossa maneira", aos "nossos prazos", ao "nosso tempo" e "à nossa medida". Nasceram os stresses, as desilusões, as frustrações, sentimos que já não somos senhores de coisa alguma, que estamos à mercê de algo que não entendemos ou dominamos e estamos vulneráveis ao "desconhecido". Fizemos de tudo para atingir uma meta e pelo caminho os nossos passos e diligências parece que se perdem, que se diluem na voragem do dia, do tempo, da espera...Somos de facto pequeninos e impotentes. Mas só somos assim porque nos esquecemos que

Deus está ao nosso lado e não deixa que "Nem um só fio do nosso cabelo se perca", Ele sabe quando é o tempo, quando é a hora, quando o fruto do nosso esforço aparecerá. Mas somos humanos e a nossa natureza é assim, insatisfeita, impaciente, ambiciosa, teremos que aprender a ser mansos e esperar no Pai, e aí sim, acredito que todos os passos que nos propusermos fazer nas nossas vidas nesse sentido serão um passo para repormos o "divino em nós" e recuperarmos a porção de Cristo que vamos eliminando das nossas vidas sem darmos muita atenção, sem nos apercebermos muito, nem entendermos o que estamos a escamotear da vida.



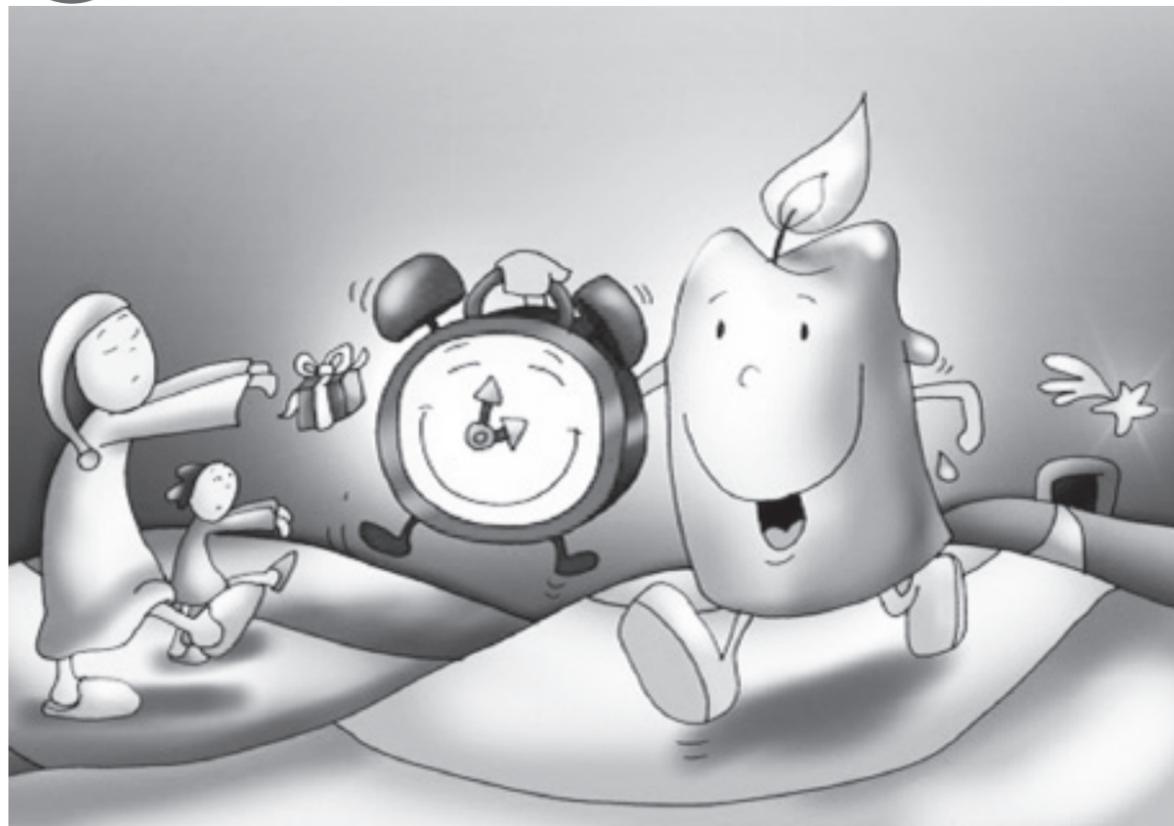
*RuiAntunes.net*  
design gráfico // webdesign // publicidade

www.ruiantunes.net

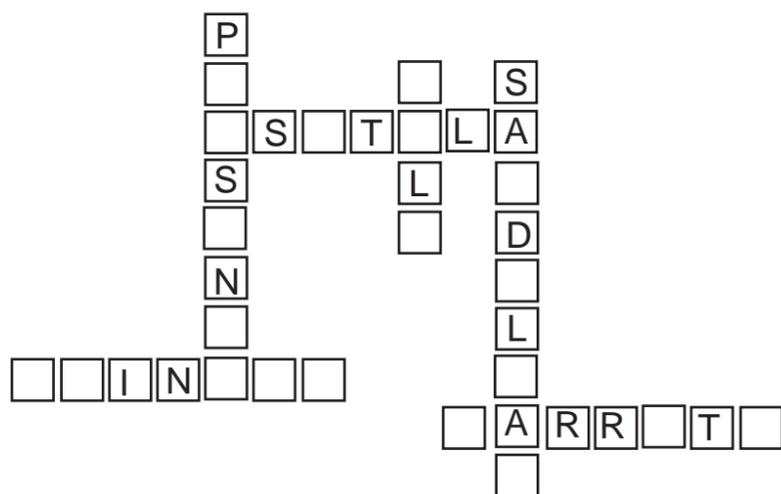


# Para os mais pequenos

Rui Antunes



O Natal já passou mas como andamos a sonhar com as coisas boas desta altura descobre no desenho os objectos do sonho e preenche os quadrados em baixo



Respostas:  
Presente; Estrela; Chinelo; Vela;  
Barrete; Sandálias

## Sudoku - puzzle

N.º49 - Janeiro

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

Solução Sudoku anterior

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

### Anedotas:

Com o chegar do Verão, e preocupada com a sua forma física, uma mulher decide ir ao médico.

No consultório pergunta a paciente:

- Doutor, como é que eu faço para emagrecer?

Responde o médico:

- Basta a senhora mover a cabeça da esquerda para direita e da direita para esquerda.

Diz a mulher:

- Quantas vezes doutor?

E responde o médico:

- Todas as vezes que lhe oferecerem comida...

No Centro de Saúde.

Diz o médico:

- Agora, o senhor vai fazer uma alimentação saudável. Só vai comer peixe e carne, grelhados ou cozidos, muita fruta, leite e queijo, magros.

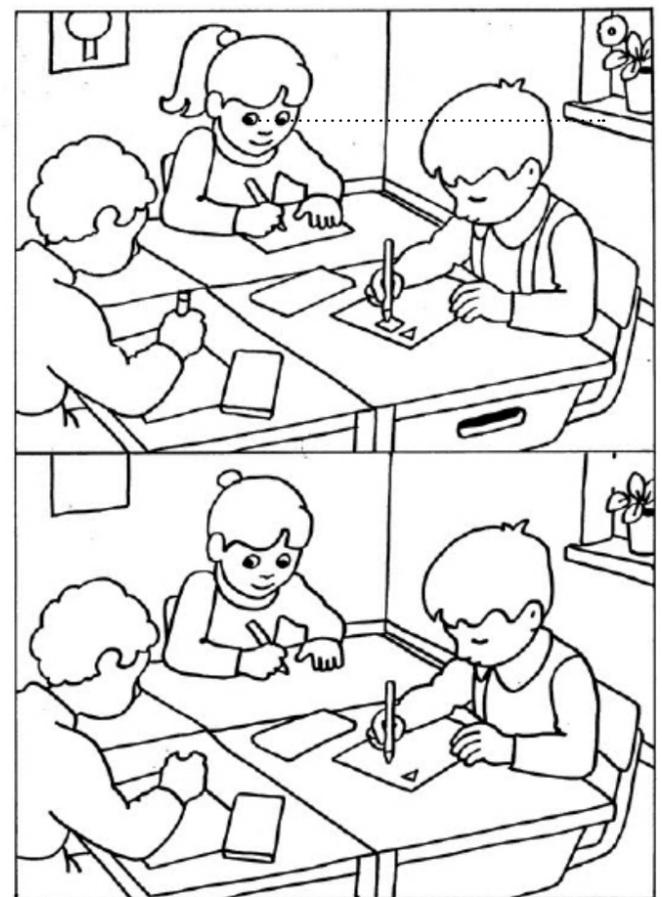
Diz o paciente lamentando-se:

- Mas, senhor doutor, com esta crise isso vai-me trazer muitas dores de cabeça!

Responde o médico:

- Nesse caso, tome Aspirina...

### Descobre as 6 diferenças



Soluções do número anterior





## Pai Nosso que estais na Terra

Pe José Tolentino Mendonça

Deus toma a iniciativa da libertação: Ele vê, Ele ouve a situação do homem, Ele vem ao nosso encontro para nos libertar. Para nos arrancar da terra do exílio, de uma vida que não é vida, sequestrada pela escravidão. Deus compadece-se da nossa realidade. Deus liberta e salva pessoas concretas que ousam assumir a concretude da sua vida tal como ela é, no seu mal, nos seus embaraços, nos limites que nos tornam um juguete de incontáveis escravidões. Deus não salva o que parecemos ser, o que fingimos ser: Deus salva aquilo que somos, porque é nisso que Ele acredita, porque é isso que Ele ama. Esta libertação profunda que Deus opera com o perdão é, assim, uma verdadeira recriação, um infatigável chamamento à vida. Uma vez vi grafitada, num muro, uma pergunta: «Acreditam na vida antes da morte?» Foi um baque. Claro que alarga infinitamente o horizonte acreditar que há vida depois da morte. Porém, se eu, por algum motivo, desistir de confiar que existe vida (isto é, possibilidade de vida verdadeira) antes da minha morte, tudo fica estranho, escuro e perdido. Deus não desiste do homem.

### O que é a Eucaristia?

É o próprio sacrifício do Corpo e do Sangue do Senhor Jesus, que Ele instituiu para perpetuar o sacrifício da cruz no decorrer dos séculos até ao seu regresso, confiando assim à sua Igreja o memorial da sua Morte e Ressurreição. É o sinal da unidade, o vínculo da caridade, o banquete pascal, em que se recebe Cristo, a alma se enche de graça e nos é dado o penhor da vida eterna.

Compêndio do Catecismo da Igreja Católica

### Intenções do Papa para Janeiro



**AS VÍTIMAS DOS DESASTRES NATURAIS** - Para que as vítimas dos desastres naturais recebam o conforto espiritual e material necessário para reconstruir a sua vida.

**COMPROMISSO DOS CRISTÃOS PELA PAZ** - Para que o compromisso dos cristãos em favor da paz seja ocasião para testemunhar o nome de Cristo a todos os homens de boa vontade.



## Farmácia Marrazes

Propriedade e Direção Técnica de  
Dra. Célia Maria Simões Casinhas

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

Telef.: 21 923 00 98  
Fax: 21 920 90 45



TECAN Soc. de Utilidades Domésticas, Lda.

Largo 1º de Dezembro, 10

Telef.:

S. Pedro de Penaferrim - Sintra

21 923 11 31

## TEMPO DEPOIS DO NATAL



## TEMPO COMUM

## Calendário Litúrgico em Janeiro - Ano B

Dia 1 - SANTA MARIA MÃE DE DEUS

LEITURA I Num 6, 22-27

«Invocarão o meu nome sobre os filhos de Israel e Eu os abençoarei»

Salmo 66, 2-3.5.6 e 8

"Deus Se compadeça de nós e nos dê a sua bênção".

LEITURA II Gal 4, 4-7

«Deus enviou o seu Filho, nascido de uma mulher»

EVANGELHO Lc 2, 16-21

«Encontraram Maria, José e o Menino".

Dia 8 - DOMINGO DA EPIFANIA DO SENHOR

LEITURA I Is 60, 1-6

«Brilha sobre ti a glória do Senhor»

Salmo 71, 2.7-8.10-11.12-13

"Virão adorar-Vos, Senhor, todos os povos da terra".

LEITURA II Ef 3, 2-3a.5-6

"Os gentios recebem a mesma herança prometida"

EVANGELHO Mt 2, 1-12

«Vimos do Oriente adorar o Rei»

Dia 15 - DOMINGO II DO TEMPO COMUM

LEITURA I 1 Sam 3, 3b-10.19

«Falai, Senhor, que o vosso servo escuta»

Salmo 39, 2.4ab.7-8a.8b-9.10-11

"Eu venho, Senhor, para fazer a vossa vontade".

LEITURA II 1 Cor 6, 13c-15a.17-20

«Os vossos corpos são membros de Cristo»

EVANGELHO Jo 1, 35-42

«Foram ver onde morava e ficaram com Ele»

Dia 22 - DOMINGO III DO TEMPO COMUM

LEITURA I Jonas 3, 1-5.10

«Os habitantes de Nínive converteram-se do seu mau caminho»

Salmo 24, 4bc-5ab.6-7bc.8-9

"Ensinai-me, Senhor, os vossos caminhos."

LEITURA II 1 Cor 7, 29-31

«O cenário deste mundo é passageiro»

EVANGELHO Mc 1, 14-20

«Arrependei-vos e acreditai no Evangelho»

Dia 29 - DOMINGO IV DO TEMPO COMUM

LEITURA I Deut 18, 15-20

«Farei surgir um profeta e porei as minhas palavras na sua boca»

Salmo 94, 1-2.6-7.8-9

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

LEITURA II 1 Cor 7, 32-35

«A virgem preocupa-se com os interesses do Senhor, para ser santa»

EVANGELHO Mc 1, 21-28

«Ensinava-os como quem tem autoridade»

**Receita para um Ano Feliz:**

Tome 12 meses completos.

Limpe-os cuidadosamente de toda a amargura, ódio e inveja.

Corte cada mês em 29, 30, ou 31 pedaços diferentes, mas não cozinhe todos ao mesmo tempo.

Prepare um dia de cada vez com os seguintes ingredientes:

- Uma parte de fé;
- Uma parte de paciência;
- Uma parte de coragem;
- Uma parte de trabalho.

Junte a cada dia uma parte de esperança, de felicidade e amabilidade.

Misture bem, com uma parte de oração, uma parte de meditação e uma parte de entrega.

Tempere com uma dose de bom espírito, uma pitada de alegria e um pouco de acção, e uma boa medida de humor.

Coloque tudo num recipiente de amor.

Cozinhe bem, ao fogo de uma alegria radiante.

Guarnea com um sorriso e sirva sem reserva.

Manuela Lacerda Tavares

**SERVIÇO LITÚRGICO**

DE 2 A 31 DE JANEIRO

**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  
21:00 - Partilha da Palavra em S. Pedro

**Dia 4 – Quarta-feira**

11:00 - Missa no Lar Cardeal Cerejeira  
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

**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 - Concerto de REIS em S. Martinho

**Dia 7 – Sábado**

09:30 - Missa em S. Martinho - 1º Sábado  
16:00 - Celebração da Palavra em Galamares  
17:00 - Missa na Abrunheira  
18:00 - Missa em S. Pedro  
19:00 - Missa em S. Miguel - E. de Casais (Sector C - Sintra)

**Dia 8 – Domingo da Epifania do Senhor - Dia de Reis**

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  
16:00 - Concerto de REIS em S. Martinho  
17:00 - Missa em Monte Santos  
19:00 - Missa em S. Martinho

**Dia 9 – Segunda-feira - Festa do Baptismo do Senhor**

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  
21:00 - Missa do Grupo Nazaré em S. Miguel  
21:00 - Partilha da Palavra em S. Pedro

**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  
15:00 - Missa no Lar de Oitão  
17:00 - Atendimento e Confissões em S. Miguel  
19:00 - Missa em S. Miguel  
21:30 - Curso Bíblico no Café de S. Miguel

**Dia 13 – Sexta-feira**

09:00 - Missa em S. Miguel. Atendimento e Confissões  
15:00 - Missa no Lar ASASTAP  
17:00 - Confissões e Atendimento em S. Pedro  
19:00 - Missa em S. Pedro

**Dia 14 – Sábado**

16:00 - Missa em Galamares  
17:00 - Missa na Abrunheira  
18:00 - Missa em S. Pedro  
19:00 - Missa em S. Miguel

**Dia 15 – Domingo II 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  
17:00 - Missa em Monte Santos  
19:00 - Missa em S. Martinho

**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  
21:00 - Partilha da Palavra em S. Pedro

**Dia 18 – Quarta-feira - 1º Dia do Oitavário de Oração pela Unidade dos Cristãos**

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

**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 no Café de 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

**Dia 21 – Sábado**

16:00 - Celebração da Palavra em Galamares  
17:00 - Missa na Abrunheira  
18:00 - Missa em S. Pedro (Missa do Envio)  
19:00 - Missa em S. Miguel

**Dia 22 - Domingo III do Tempo Comum - S. Vicente (Padroeiro Principal do Patriarcado)**

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 - RR  
12:00 - Missa no Linho  
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**

17:00 - Atendimento e Confissões em S. Martinho  
19:00 - Missa em S. Martinho  
21:00 - Partilha da Palavra em S. Pedro

**Dia 25 – Quarta-feira - Conversão de S. Paulo**

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 no Café de 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

**Dia 28 – Sábado**

16:00 - Missa em Galamares  
17:00 - Missa na Abrunheira  
18:00 - Missa em S. Pedro  
19:00 - Missa em S. Miguel

**Dia 29 - Domingo IV 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  
17:00 - Missa em Monte Santos  
19:00 - Missa em S. Martinho

**Dia 30 – Segunda-feira**

17:00 - Atendimento e Confissões em S. Miguel  
19:00 - Missa em S. Miguel  
21:30 - Reunião de Ministros Extraordinários da Comunhão

**Dia 31 – Terça-feira**

17:00 - Atendimento e Confissões em S. Martinho  
19:00 - Missa em S. Martinho  
21:00 - Partilha da Palavra em S. Pedro

## Palavras para ler e sentir

Maria Joao Bettencourt

Durante aqueles 12 segundos antes da meia-noite, em que se ouvem as badaladas e se comem as passas, autorizamos-nos a abrir a caixa dos sonhos, a esquecer o passado e a ser felizes. Uma felicidade irreal e desmesurada. Depois da meia-noite, os abraços e beijos multiplicam-se. São abraços fortes e quentes.

Não sei porque o fazemos, porque a passagem de um ano para outro nos faz sentir mais forte, mais intenso. Talvez aqueles segundos antes e depois das badaladas sejam como um abrir momentâneo das portas do nosso sentir, portas enormes de um grandioso palácio onde vivem as nossas emoções. À meia-noite fazem-se promessas e declarações, formulam-se desejos e esquecem-se feridas e dores.

Na manhã seguinte, o dia nasce igual a todos os outros e as enormes portas estão já fechadas. Com o passar dos dias, das semanas, do tempo, a

lembrança daqueles segundos torna-se quase irreal perdendo a sua força e o seu brilho a cada passo.

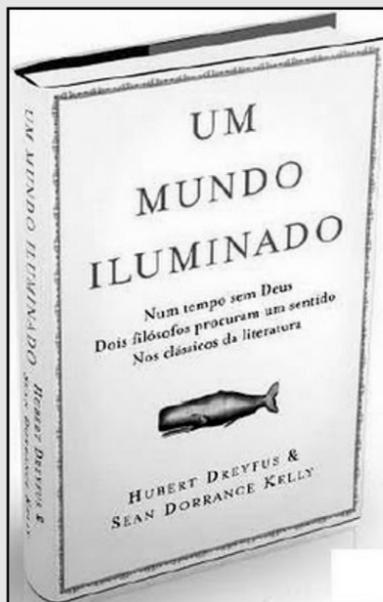
Gosto de abrir as portas do meu sentir sem data marcada. A passagem-de-ano angustia-me, inquieta-me. Talvez por estar demasiado consciente de que aquela imensa alegria partilhada com as minhas Princesas e os amigos não será permanente, que é apenas um momento de paz e que quando o dia nascer tudo o que me entristece e me magoa, o que receio e me prende, estará à minha espera. Durante esses segundos entrego-me à felicidade dos sonhos ao mesmo tempo que choro já a sua despedida.

Onde estão os milhares de olhares brilhantes, os sorrisos, o amor e a paz, nos dias seguintes?

Quero comemorar a passagem de mais um dia e o início de outro novinho em folha e assim multiplicar momentos de felicidade.

### Um Mundo Iluminado

**Hubert Dreyfus & Sean Dorrance Kelly**



Já não temos heróis e os pontos de referência são fracos e poucos. Onde encontrar então aquilo que no passado impulsionava seres humanos a grandes actos ou apenas os guiava em cada dia das suas vidas?

Hubert Dreyfus e Sean Kelly procuram respostas nos grandes clássicos da literatura ocidental. De Homero a David Wallace, de Dante a Kant. Uma tentativa de encontrar um antídoto para o individualismo actual.

### Tudo Muda

**Osho**



Será a crise que o mundo atravessa, mais que uma crise económica, política e social? Não será esta uma crise de consciência? Uma crise necessária, que nos alerte e nos faça repensar a nossa forma de estar na vida. Uma oportunidade de crescimento e transformação pessoal.

## Agenda Cultural

Guilherme Duarte

### CENTRO CULTURAL OLGA CADAVAL

#### 14 DE JANEIRO - BAILADO "O QUEBRA NOZES"

interpretado pelo Ballet do Teatro Nacional Russo de Moscovo. Às 21,30 h no auditório Jorge Sampaio. Preço entre 15 e 30 €.

#### 17 DE JANEIRO - COMEMORAÇÃO DO NASCIMENTO DA MARQUESA DE CADAVAL.

Actua a pianista Teresa Palma que interpreta obras de Liszt, Schumann e Schubert. Entrada livre.

#### 28 DE JANEIRO - FINAL DO CONCURSO "JÁ CÁ CANTA"

(Jovens revelações de Sintra).  
Preço da entrada, 7,5 €.

#### 29 DE JANEIRO - CINEMA

no Pequeno Auditório. Apresentação do filme "SANGUE DO MEU SANGUE" de João Canijo com a presença do realizador. Preço: 3 €.

#### 3 E 4 DE FEVEREIRO - TEATRO. "OS MAIAS"

de Eça de Queirós pelo ÉTER - PRODUÇÃO CULTURAL no pequeno auditório. No dia 3 a sessão realiza-se às 22 horas e no dia 4 às 18 horas. O preço do bilhete é de 10 €. A programação completa para Janeiro e Fevereiro de 2012 está disponível no site do Centro Cultural Olga Cadaval.



**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

### O CINEMA NO NATAL

Acabámos de viver mais uma quadra natalícia que os portugueses viveram cometendo os mesmos pecados em que vêm caindo de há muitos Natais a esta parte, a ostracização do Menino Jesus e do presépio. Penso que há actualmente uma confusão muito grande na cabeça de muita gente. Sem o Menino Jesus não há Natal, conseqüentemente as pessoas que não acreditam Nele ou O ignoram deliberadamente não podem celebrar o Natal porque não se pode celebrar algo em que não se acredita. Celebrarão sim outra festa qualquer, talvez o solstício de Inverno, a exemplo do que faziam muitos povos da antiguidade baseados em tradições mitológicas de religiões pagãs.

### A FESTA CRISTÃ DO NATAL

No ano 336 D.C., o Imperador Romano Constantino I alterou os motivos das grandes festas do solstício e passou a ser comemorado o nascimento de Cristo, o salvador da humanidade, em vez do nascimento do sol, na data fixa de 25 de Dezembro. A partir de então Roma e todo o seu vasto império abraçam o Cristianismo o que deixa profundas marcas no futuro de toda a civilização ocidental.

Entre os povos das Américas no hemisfério Sul, os Incas mais antigos e os indígenas comemoravam o Solstício de Inverno no dia 21 de Junho e o Solstício de Verão no dia 21 de Dezembro. Começaram a festejar o Natal em Dezembro só na época da expansão cristã.

Assim, o solstício alterou o seu significado cultural com o tempo e passou a ser comemorado como o "Nascimento de Cristo, o filho de Deus", nesta data que hoje conhecemos como Natal.

(Apontamento colhido do site da AOL, Observatório Astronómico de Lisboa)

A verdade é que nesta época natalícia em que se celebra o nascimento de Cristo; olhamos as montras e não se vê um presépio,

observamos as iluminações decorativas e não vislumbramos um elemento que seja, que evoque a Natividade; ligamos a televisão e somos bombardeados com pais natal, renas, trenós e duendes. De Jesus, praticamente nada. Este Natal tive a felicidade de assistir a três filmes na televisão que me ajudaram a viver este Natal mais perto de Jesus. No dia 24 de Dezembro a RTP Memória repetiu um clássico do cinema, "QUO VADIS", um filme que nunca cansa e que nos confronta com os primeiros tempos do cristianismo, com as catacumbas, as perseguições a que os cristãos estavam sujeitos por parte das autoridades romanas, com a prisão, o Coliseu onde acabavam por ser lançados às feras e se tornaram nos primeiros mártires da nossa Igreja. O exemplo desses santos que perderam a vida por Cristo, que morreram cantando, para desespero do abominável e sanguinário Nero que estava longe de entender o que ali estava a acontecer, devem motivar-nos para não termos vergonha de ser cristãos em momento algum da nossa vida. Soube-me bem rever este filme que contribuiu para que eu preparasse melhor o meu Natal.

Na tarde do dia 25 foi um dos canais TV CINE que apresentou "O NASCIMENTO DE CRISTO" um filme que relata com alguma fidelidade as passagens da Sagrada Escritura que referem o nascimento de Jesus. Desde o momento em que Deus revela a Zacarias que sua mulher Isabel iria conceber um filho, até à fuga da Sagrada Família para o Egipto para fugir à matança das crianças de Belém, ordenada por Herodes. Pelo meio a vida pacata de Maria e José na cidade de Nazaré, as revelações do anjo, a viagem de Maria até casa de sua prima Isabel, o dilema de José, a viagem até Belém e por fim o presépio, os Magos e os pastores. Este filme foi um óptimo pretexto para nos levar a deixarmos de lado a árvore

decorada com luzes e bolinhas coloridas e virar os olhos para e escuridão da gruta de Belém e fixá-los na manjedoura onde o Menino descansava perante o olhar atento e maravilhado de Sua Mãe e de S. José.

À noite foi a vez de RTP1 nos recordar a vida de João Paulo II enquanto Papa. "UM PAPA PARA TODOS", é o título em português desse filme que evocou a vida de um homem excepcional que mudou o mundo e que ajudou decisivamente, com as suas palavras, a derrubar o império comunista da União Soviética. "Não tenham medo" foram as suas primeiras palavras que dirigiu aos romanos e ao mundo. Mas houve quem não só tivesse medo mas entrasse mesmo em pânico. Foram as autoridades soviéticas e o KGB que tudo fizeram daí para a frente para desacreditar o Papa, e que dado o insucesso das suas perdas tentativas acabaram por tentar mesmo matá-lo. Não contavam eles com a intervenção de Nossa Senhora que desviou a trajectória mortífera da bala no corpo do Santo Padre,

Sempre tive um carinho muito especial por João Paulo II e ainda hoje recordo com emoção o momento em que, durante a sua primeira visita a Portugal, surgiu no Largo da Madalena a caminho da Sé. De pé no automóvel descapotável, aquele homem vestido de branco, vigoroso e atleta, pareceu-me tão frágil. Foi um momento e uma sensação que nunca consegui descrever com fidelidade. Não esqueço também as lágrimas rebeldes que não consegui controlar e que ao correrem-me pela face me lavaram também a alma. É sempre consolador recordar a vida de um santo, principalmente quando esse santo foi um homem do nosso tempo e que tivemos a ventura de ver pessoalmente. Não podia ter terminado da melhor maneira o meu dia de Natal. Tenho que agradecer ao cinema e à televisão, essa dádiva.



## 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; Madalena Duarte;  
P. António Ramires; Diac. Joaq. Craveiro;  
Zé Pedro Salema; Guilherme Duarte;  
Miguel Forjaz; Irmãs Clarissas;  
Rui Antunes; Rui Órfão;  
Maria João Bettencourt; P. Tolentino Mendonça;  
Catarina Coelho; Lúcia Fátima (6.ª Vol.);  
Migalha de Pó; Elsa Tristão.

#### Fotografia:

Arquivo Cruz Alta; Guilherme Duarte;  
Mafalda Pedro; Internet;  
Tânia Alvadia da Silva.

#### Edição gráfica e paginação:

José Pedro Salema; 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

"Quem é amigo da pressa é inimigo da Perfeição"



## PEQUENOS ESCRITORES

Madalena Duarte - 10 anos

### FRANCISCA E O MEL

Era uma vez uma menina chamada Francisca que adorava animais. Desde sempre quisera ter um cão, apesar de nunca lhe terem dado nenhum.

Certo dia, chegada da escola, Francisca vinha muito animada pois ia ter um baile de "Halloween" naquela noite, na escola. Ao bater à porta de casa ouviu unhas a rasparem a porta e latidos de cachorro. Quando a mãe lhe abriu a porta um cachorro foi a correr até aos seus pés. Francisca pegou nele e disse:

- Ai mãe, é lindo. É cão ou

cadela?

- É cadela, meu amor – respondeu a mãe, feliz por ver o sorriso da filha.

- Tem nome? – perguntou a Francisca?

- Não – respondeu a mãe.

- Chama-se Mel – disse o pai saindo de casa e aproximando-se da porta onde se encontrava a família.

- Obrigado, mas agora tenho lhe me ir arranjar porque tenho o meu baile daqui a meia hora – disse a Francisca.

A Francisca foi para o quarto acompanhada pela Mel, arranhou o vestido, es-

tendeu-o sobre a cama e foi à casa-de-banho. Quando regressou ao quarto encontrou o vestido que ia levar ao baile, todo rasgado. Pensou em zangar-se com Mel, mas reparando melhor, acabou por ficar agradecida à cadela pois o vestido estava assim bem mais de acordo com um baile de "Halloween". Quando ia a sair a mãe chamou-a e perguntou:

- Onde vais?

- Vou ao baile da minha escola. Tu já sabias.

- Sim, sabia, mas não podes ir, eu e o teu pai temos de

sair e a cadela não pode ficar sozinha.

Francisca ficou muito triste e foi para o quarto chorar, mas quando os pais saíram ela saiu de seguida para ir ao baile. Passou o tempo todo preocupada com o que a cadela poderia estar a fazer em casa mas qual não foi o seu espanto quando chegou e viu a Mel a dormir e a casa toda arrumada com tudo muito limpo. Aliviada, vestiu o pijama à pressa, deitou-se e adormeceu tranquilamente. Estava muito orgulhosa da Mel.



A FUNERÁRIA  
**São João das Lampas**

QUINTINO E MORAIS

25 Anos

Funeral Social 356,20 € • Funeral Económico 676 €

SEDE

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

Filial Mucifal/Colares

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

Filial Mem Martins

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

ATENDIMENTO  
PERMANENTE

**808 201 500**

Brevemente  
na Terrugem

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