



UNIDADE PASTORAL DE SINTRA

Distribuição Gratuita

# Cruz Alta



Fevereiro 2012

Edição nº 91 - Ano X  
Director: P. António Ramires

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

## 9.º Aniversário do Cruz Alta Parabéns!



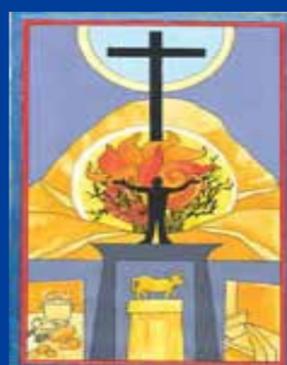
*Estamos numa altura da história em que é importante vivificar a mensagem de amor e de paz. Tentaremos fazer tudo o que for possível para que esta mensagem se liberte dos mal-entendidos e resplandeça na sua simplicidade original? Poderemos nós, sem impor o que quer que seja, caminhar com aqueles que não partilham a nossa fé mas que procuram a verdade com todo o seu coração? Na nossa procura para criar novas formas de solidariedade e para abrir caminhos de confiança, há e haverá provações. Em certos momentos, poderá parecer-nos que estas provações nos submergem. Que fazer então? A nossa resposta às provações pessoais e às que pesam sobre outras pessoas não será amar sempre mais?*

*"Ir. Alois de Taizé"*



Dia 5 de Fevereiro  
Conselho Pastoral  
Paroquial

Salão de S. Miguel,  
às 15H00



Dia 22 de Fevereiro  
"4.ª Feira de Cinzas"  
Início da Quaresma



**Editorial**  
Zé Pedro Salema

## Como uso o que Ele me deu...

Quando terminou a Sua missão na terra, Jesus subiu ao Céu e juntou-se ao Pai.

No entanto, deixou-nos também uma missão, que consiste em dar continuidade ao Seu plano, difundindo os Seus ensinamentos, evangelizando. Para tanto, deixou-nos a todos, à Sua Igreja, talentos riquíssimos, com os quais nos devemos comprometer e responsabilizar em prosseguir com o crescimento da Igreja. A começar nas nossas famílias, no mundo que nos rodeia, nas nossas comunidades.



Sou chamado constantemente a trabalhar os talentos que Cristo me deixou, a Sua Palavra, os Sacramentos, a Caridade, a Justiça. Não posso ficar indiferente ao chamamento que Cristo me faz todos os dias, de O deixar utilizar-me para que Ele, através de mim, possa prosseguir a Sua missão, fazendo o Bem e dar o Seu exemplo, dar a vida pelos outros.

Não posso viver acomodado, indiferente ao sofrimento, à dor, à injustiça. E tanta gente ao meu lado à espera de um pouco de luz, da Luz que Deus deposita em mim, para iluminar alguma escuridão à minha volta.

Como posso sentir que sou verdadeiramente cristão, se não levo Cristo aos outros?

*"Meu Deus, desperta em mim o ardor do Teu amor, para que eu nunca deixe adormecer no meu coração as Palavras de vida eterna que são Vida. Que eu, com a Tua ajuda, na minha vida e especialmente na minha comunidade, seja sempre uma chama viva, que se entrega sem hesitações ou receios, em serviço dos outros. Que eu contribua a ajudar a comunidade cristã a eliminar os obstáculos à plena comunhão, para que chegue o dia em que todos nos possamos sentar à mesma mesa, comer o mesmo pão e beber do mesmo cálice".*



**A Melhor Parte**  
Diácono Joaquim Craveiro

## A Porta da Fé

Em Outubro p.f. o Papa Bento XVI proclamou a Carta Apostólica Porta Fidei para assinalar o cinquentenário da abertura do Concílio Vaticano II.

Ao mesmo tempo procura celebrar os vinte anos da publicação do Catecismo da Igreja Católica, promulgado com o objectivo de ilustrar a to-

Cristo. É ainda por força da fé que somos impelidos a levar até aos confins do mundo esta novidade: Cristo ressuscitou, venceu a morte para nos dar a Vida.

A fé cresce quando é vivida e comunicada como experiência da graça. Só acreditando a fé se revigora no dia a dia e possibilita a certeza da

pelo mundo inteiro. Pela fé, os discípulos formaram a primeira comunidade. Pela fé, os mártires deram a vida. Pela fé, homens e mulheres consagraram a vida a Cristo. Pela fé, vivemos também nós, reconhecendo Jesus vivo e presente na nossa vida e na história (13).

**"O Papa lembra que não é a primeira vez que a Igreja é chamada a celebrar um Ano da Fé".**

dos os fiéis a força e a beleza da fé. (4)

O Papa lembra que não é a primeira vez que a Igreja é chamada a celebrar um Ano da Fé.

Ao fazê-lo, a Igreja convida cada crente a uma autêntica e renovada conversão ao Senhor (6). Por força da fé, esta vida nova, orienta-se pela radicalidade da ressurreição de

própria vida. Professar a fé, é ao mesmo tempo pessoal e comunitário. Na fé da comunidade cristã recebemos o Baptismo; no nosso assentimento aceitamos livremente os mistérios da fé. (10)

Pela fé, Maria acolheu a palavra do Anjo e acreditou no anúncio. Pela fé, os Apóstolos deixaram tudo para seguir o Mestre. Pela fé, foram

O Ano da Fé será um ano fecundo, se cada um intensificar o testemunho da caridade. É o apóstolo Tiago que nos alerta para esta realidade: a fé sem obras é morta (Tg 2,17).

Nota:

Os números que aparecem no texto pertencem à respectiva Carta Apostólica "Porta Fidei".



**Os Nossos Padres**  
P. António Ramires

## Solidariedade

**"Acontece que, mesmo quando jejuais, só cuidais dos vossos interesses e continuais a explorar quem trabalha para vós"**

(Is 58, 3b)

Todos sabemos que Deus não só gosta como se revela na justiça, na prática do bem e do direito. No entanto, muitas vezes queremos ver ou apresentar Deus em práticas piedosas que não nos comprometem verdadeiramente com a vontade do Criador. Por isso a palavra de ordem é: solidariedade!

Só por meio de uma ajuda mútua e de um compromisso comunitário é que as nossas práticas religiosas não serão de "interesses próprios", mas sim projeto de libertação para todos, principalmente para os mais pobres. Às vezes, o nosso discurso não corresponde à nossa prática efetiva em

relação aos pequeninos do Deus libertador.

São muitos os exemplos, na nossa sociedade, de pessoas que afirmam ter uma crença, uma fé, a prática de uma religião, mas que não hesitam em ter vantagens conseguidas à custa da exploração e da opressão dos que são submetidos aos seus cuidados. A separação entre a profissão de fé e a vida quotidiana revela o quão distante da vontade de Deus estão.

Que fique bem claro: Deus só se inclinará para ouvir o nosso clamor quando a nossa prática religiosa nos levar à construção de uma sociedade mais justa e correta, solidária e comprometida com todos, participando assim do projeto dele. Por fim, o jejum - ou qualquer outra prática religiosa - deve revelar o amor de Deus e a dignidade dos irmãos.



Carta apostólica de Bento XVI para anunciar a realização de um Ano da Fé em 2012-2013. Este evento terá início a 11 de outubro de 2012, data do quinquagésimo aniversário da abertura do Concílio Vaticano II, e em plena realização do XIII Sínodo dos Bispos, sob o tema «A nova evangelização para a transmissão da fé cristã». Este conjunto de iniciativas pretendem mobilizar os fiéis católicos a dar testemunho, publicamente, da sua fé, de modo a fazer face à crescente secularização e descristianização da sociedade.

 **Coração de Mãe**  
Rui Órfão



Sinto a minha Mãe revoltada com a vida, tenho uma irmã deficiente, e eu próprio tive um problema grave de saúde, por isto tudo a minha mãe sofre e o seu coração ficou duro e fechado.

Quando está em convívio com outras pessoas, é incapaz de dar um sorriso, uma palavra amiga, um gesto de carinho para os outros.

Mãe, eu sei que para ti é difícil, ter dois filhos com problemas de saúde, e isso fez que não tenhas vontade de sorrir ou de ser simpática.

Maria é um exemplo para todas vós, deu à luz um filho, sofreu por ele, mas nem por isso deixou de sorrir ou ser simpática e ter gestos de carinho para os outros. E porquê?

Porque abriu o Seu Coração a Deus e deixou que n'Ele habitasse o Seu amor, sen-

tiu-se aliviada e confortada.

Mãe, segue o exemplo de Maria, abre o teu coração a Deus, deixa que o Seu Amor, te conforte, alivie a tua dor. Apesar de tudo ainda tens os teus filhos a teu lado. Dá Graças a Deus por isso.

Que maior felicidade pode ter uma Mãe, se tem aqueles que mais ama a seu lado. Por isso, Mãe, irradia essa felicidade para os outros, em vez de uma cara fechada, dá um sorriso, em vez de calares, dirige uma palavra de simpatia, em vez de ficares de braços cruzados, faz um gesto de amor para quem te rodeia.

Se Deus habitar no teu coração, vais ficar cheia de amor e felicidade para distribuíres pelos outros.

Promete-me, Mãe, que vais abrir o teu coração a Deus.

**Ele dá-nos a Vida Eterna**

Andando por aí, cruzando-me com muitos irmãos em Cristo, olhando através dos olhos de Maria vou-me apercebendo que embora sendo todos irmãos em Cristo, cada um toma o seu caminho com as suas opções.

Uns são reconhecidos pelas suas amizades.  
Outros são reconhecidos pela cruz.

Uns trabalham para os amigos, o poder, o prestígio.  
Outros trabalham para a União.

Uns amam-se, zangam-se, mas ficam presos ao poder.  
Outros sentem-se amados, desejados, queridos pelo crucificado, livres.

Uns oferecem simpatia, poder, prestígio.  
Outros oferecem Paz, Alegria, Construção.

Uns ignoram os mais frágeis, os que não têm nada para oferecer.  
Outros dão-lhes o ombro, dão-lhes os ouvidos sem pressas, sem fastio.

Ele dá-nos a Vida Eterna.

M. S.



**Conselho Pastoral Diocesano**

Zé Pedro Salema

Vai realizar-se no próximo dia 5 de Fevereiro a Reunião do Conselho Pastoral das 3 paróquias da nossa Unidade Pastoral de Sintra, que será a primeira desta nova equipa com mandato de 3 anos. Terá lugar no salão da Igreja de S. Miguel, pelas 15h00.

Serão debatidos os temas sobre o Programa Diocesano de Pastoral para este ano (assunto já apresentado na reunião do ano passado) e a apresentação do programa de preparação para a Páscoa.

Será igualmente apresentado um projecto intitulado "Fé, Esperança e Alegria em Cristo, ao serviço de todos (Caridade)", que pretende ser um desafio a todos os grupos e comunidades das nossas paróquias, com vista a dinamizar e criar laços que conduzam a maior diálogo e sistematização entre todos.

Vai ser também apresentado e proposto um modelo de Inquéritos a desenvolver (individuais e de grupo), que possibilitem um maior conhecimento da realidade que se vive dentro da nossa UPS, e que permitam tomarmos medidas concretas para fazer chegar a todos a mensagem de Cristo.



**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 VERDADES EM INVESTIMENTO COM TORA E SEGURANÇA

**VEDICERCA**  
Produtos com Qualidade para Veredas de Escoras • Polímeros  
Industria • Mobiliário • Jardins • Escadarias • Protecção de Fachadas • Apoio Pesante

**PAINÉIS PLASTIFICADOS**

PONTE FRIELAS - APARTADO 6 - 2871-901 LOURÉS  
☎ 219 898 700 - Fax: 219 898 709

TERMINOS E CONDIÇÕES EM OUTROS TIPOS DE REDES E PRODUTOS AFINS  
Preços e condições para exportação

VEDAÇÕES • REDES • ATAMES • 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**

(Continuação)

#### Um vendaval na mansão Offredúccio

Não tardou que na mansão Offredúccio se desse pela falta de Catarina e não foi muito difícil adivinhar a causa do desaparecimento e o seu paradeiro.

#### Clara!

De um momento para o outro, os ânimos exaltaram-se e o alvoroço instalou-se.

A ousadia de Catarina parecia-lhes ainda mais grave que a loucura de Clara.

O furor daqueles nobres atingiu o auge. Urgia acabar com tudo sem demora. A bem... ou a mal!...

O tio Monaldo, com a rapidez e a determinação de um chefe guerreiro, organizou a represália.

Desta vez estava decidido a não condescender com nada nem com ninguém.

Já tinha perdido toda a esperança em relação a Clara, mas Catarina... ela não iria escapar às suas mãos.

Como ousara ela, uma jovem frágil de 15 anos, fugir para um Mosteiro, assim, sem mais nem menos, sem dar contas a ninguém?

Monaldo num instante escolheu 12 homens, 12 valentes guerreiros, de entre os parentes mais próximos e, sem demora, na sua companhia, dirigiu-se ao Mosteiro com o aparato temível de quem vai tomar de assalto uma fortaleza inimiga.

Catarina voltaria para casa..., viva ou morta!!!

#### Treze contra uma

Ocultando o seu propósito e agindo com grande prudência e afabilidade, Monaldo tocou a campainha e pediu, delicadamente, que lhe chamassem a sobrinha mais nova.

Momentos depois aparecia Catarina à entrada do Mosteiro com as mesmas vestes que trouxera de casa e com



os lindos cabelos compridos a deslizarem-lhe pelos ombros. Estava... radiosa!

Ao vê-la, o tio Monaldo soltou um suspiro misturado com um sorriso azedo de triunfo.

- Que vieste fazer a este lugar?... Vamos. Prepara-te para regressar imediatamente a casa.

- Não irei, meu tio! – respondeu decididamente a jovem, preparando-se para o pior. – Quero ficar, quero consagrar-me ao Senhor para sempre...

Mas Monaldo não estava, desta vez, para conversas. Sem dizer uma palavra, avançou para a sobrinha, agarrou-a pelo braço e começou a arrastá-la à força.

Sentindo-se presa, Catarina opôs resistência, esforçando-se por se libertar da mão férrea do tio.

Foi o suficiente para se desencadear ali uma luta horrenda.

- Clara, acode-me, querida irmã. Não deixes que me separem do meu Senhor Jesus Cristo.

Os guerreiros, no auge da crueldade e do furor, vendo que Catarina não desistia, arrastaram-na pela montanha abaixo. No caminho pedregoso iam ficando pedaços de vestido, madeixas de cabelo e vestígios de sangue.

Clara, banhada em lágrimas, deitou os joelhos por terra. Cheia de aflição e angústia, ergueu os olhos a Deus e suplicou ajuda. Só Ele e mais ninguém podia socorrer a sua irmã Catarina.

Subitamente, os treze

guerreiros pararam confusos à volta de Catarina. Queriam levantar do chão o corpo inanimado da jovem e não conseguiram. O impossível acontecera. Aquele corpo, ferido e delicado, tornara-se pesado como chumbo. Uma força invisível e poderosíssima prendia o corpo de Catarina à terra.

Era mais fácil vencer um exército, do que retirar dali aquele corpo franzino!

Então, o tio Monaldo, num acesso de ira, ergueu o punho no intuito de desferir um golpe brutal na jovem caída. Mas, naquele mesmo instante, soltou um grito de dor que todos os presentes admiraram. Uma dor violenta e misteriosa tinha apanhado o braço do valente guerreiro, imobilizando-o completamente.

Clara, vendo que a sua oração fora atendida, ergueu-se, aproximou-se dos cavaleiros e pediu-lhes que se retirassem, deixando a seu cuidado a irmã Catarina que jazia no chão como morta.

E aqueles homens de guerra, vendo que nada podiam contra as donzelas de Deus, afastaram-se envergonhados, feridos no orgulho e derrotados.

Clara correu para junto de sua irmã, pegou-lhe na mão e disse-lhe:

- Catarina, não tenhas medo. Eles já se foram embora. Levanta-te e alegra-te no Senhor Altíssimo porque tu venceste a batalha.

Catarina abriu os olhos, levantou-se e sorriu com o olhar brilhante de gozo celeste.

As duas irmãs abraçaram-se com ternura. Nunca Catarina se sentira tão feliz e realizada. Tinha travado o seu primeiro combate pelo amor de Cristo e triunfara. A sua vocação era firme como uma rocha.

Regressaram ao Mosteiro com o coração exultante de alegria, louvando e agradecendo ao Senhor por aquela vitória do amor divino sobre a força bruta dos homens.

(Continua no próximo CRUZ ALTA)



## ALMOÇO "JANELA"

**DOMINGO, 26 / 02 / 2012**

(a partir das 12H30)

NO SALÃO PAROQUIAL DA IGREJA DE SÃO MIGUEL

### EMENTA

⇒ Entradas: Presunto, azeitonas e manteigas

⇒ **Lombo de porco assado, com batata assada, arroz e salada;**

ou

⇒ **Feijoada de chocos com camarão**

⇒ Bebidas: Vinho, sangria, refrigerantes ou água

⇒ Sobremesa: Bolo, doces, e frutas variadas

⇒ Café

### **NÃO É PRECISA MARCAÇÃO.**

**A receita reverte a favor da**

**Unidade Pastoral de Sintra**

Consultadoria e Projectos Engenharia Lda

### Microgeração

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

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

Alvará ENCL 60491

**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

### ACROMEGALIA

**T**rata-se de uma doença caracterizada por um crescimento anormal do corpo, no estado adulto, causado pelo excesso de secreção da hormona de crescimento. Se esta situação ocorre na adolescência estamos perante o Gigantismo.

A hormona do crescimento é segregada, entre outras hormonas, pela hipófise ou glândula pituitária. A hipófise é uma glândula do tamanho de uma ervilha, em forma de pêra, localizada numa estrutura óssea situada debaixo do cérebro, chamada sela turca. É uma glândula muito importante porque produz uma grande quantidade de hormonas, e controla o funcionamento da maioria das outras glândulas endócrinas, encontrando-se dependente do Hipótalamo.

Na Acromegalia existe um aumento da secreção da hormona de crescimento, hormona responsável pelo crescimento ósseo e muscular, devido à formação, na hipófise, de um tumor benigno, um adenoma (98% dos casos). Esta situação, o aumento da secreção desta hormona, surge, geralmente, nestes doentes, por volta mais ou menos dos quarenta anos, numa altura em que as cartilagens de crescimento já fecharam há muitos anos no processo natural do crescimento da infância e adolescência. Ou seja, os ossos e os músculos e articulações deformam-se nesta idade adulta e madura porque, de facto, não podem crescer. Esta deformação óssea é lenta e gradual, podendo passar despercebida durante anos pelo próprio doente. Doze

anos, aproximadamente, é o intervalo entre o início da doença e o seu diagnóstico.

Na causa da doença julga-se que ocorra uma mutação genética durante a vida de uma célula hipofisária. Existem 40 a 60 casos de Acromegalia num milhão de pessoas (prevalência), e o sexo feminino é o mais atingido.

A dor osteo-articular é frequente dada a deformação alargada dos ossos, cartilagens e tecidos. Mas o que chama mais a atenção nesta doença é que o doente vai perdendo as suas feições e o seu corpo vai sofrendo alterações mais ou menos marcadas. Por exemplo, o doente pode começar a notar que os sapatos já não lhe servem, ou as luvas, os anéis, os chapéus, e o vestuário, porque os pés, as mãos, o tórax, a cabeça deformam-se, incham

ou aumentam. Outras zonas do corpo podem também adquirir formas diferentes, como o alongamento da língua, o alargamento dos espaços inter-dentários ou a dilatação da laringe, podendo o doente começar a notar alteração da voz, no sentido de uma voz grossa ou rouca. Como se trata de uma doença endócrina, outras hormonas podem sofrer alterações dos níveis sanguíneos, podendo surgir nas mulheres, ciclos menstruais irregulares, e produção de leite mamário. E a Diabetes pode surgir em 25% destes doentes.

No diagnóstico, para além dos exames radiológicos, mais ou menos sofisticados aos ossos e crânio, que devem ser realizados, onde se nota espessamento ósseo, dilatação da sela turca, e a presença do tumor, e dos exames laboratoriais para dosea-



mento da hormona do crescimento no sangue, é curioso, no auxílio do diagnóstico clínico, a observação sequencial e comparativa de fotografias da face e corpo do doente dos últimos anos.

No tratamento, está indicada a medicação farmacológica com antagonistas da hormona do crescimento, a cirurgia para extirpação do tumor, especialmente nos casos dos tumores serem pequenos, e a radioterapia como complemento da cirurgia, processos relativamente satisfatórios.



## Nutrição

Elsa Tristão, Nutricionista

### Comer saudável em tempo de crise

Crise, crise e mais crise. São muitas as pessoas que se encontram apreensivas com a actual situação do País e com o perspectivar de dias mais difíceis. O aumento dos produtos alimentares é uma das maiores preocupações de quem se vê sem emprego ou com baixos rendimentos e com encargos mensais. Dados apontam para uma crescente deterioração dos hábitos alimentares dos portugueses, mas também pela crise económica que veio agravar esta situação. Alguns estudos apontam até para uma relação directa entre a falta de recursos financeiros, a falta de tempo útil para preparar refeições caseiras e a falta de informação ou de motivação para a melhoria dos hábitos de consumo e de confecção dos alimentos. Mas, ainda assim, há maneiras de contornar a situação, sem passar mal, capazes de garantir uma dieta alimentar equilibrada e mais acessível à carteira. Há actualmente uma grande variedade de produtos alimentares que permitem aliar qualidade a bom preço e, ao mesmo tempo, contribuir para o equilíbrio alimentar diário das famílias. Para começar, cortar com os maus hábitos diários das sobremesas doces, dos fritos, dos sumos ou refrigerantes e pastéis folhados. Faça o seu próprio pequeno-

almoço em casa, é muito mais barato do que sair todas as manhãs para tomar o pequeno almoço na rua. Mantenha-se afastado das cadeias de Fast-Food. Ao planear com tempo, comprar nas feiras e mercados e aproveitar os produtos de marca própria dos hipermercados podemos poupar muito dinheiro e ao mesmo tempo fornecer alimentos ricos e saudáveis para toda a família.

#### Proteínas

Bife do lombo ou Linguado fresco é apenas uma miragem para carteiras apertadas, mas poderá ainda encontrar boas peças de carne a preços baixos. O peixe (mesmo o congelado), uma das principais fontes de proteínas a consumir, poderá ser substituído pelas carnes brancas (frango e peru) e pelos derivados da soja, sendo estes últimos, opções mais acessíveis. Mesmo assim, ainda se encontram alguns tipos de peixe a preços comportáveis. Substitua a carne por outras fontes proteicas de custo reduzido duas a três vezes por semana.

O feijão ou as restantes leguminosas secas: grão de bico, favas, ervilhas e lentilhas (demolhadas, uma vez que as enlatadas ou em frasco são mais caras e possuem maior teor de sal), os ovos ou soja e seus de-

rivados são apenas exemplos de excelentes fontes de proteínas que ajudam a manter bons níveis de nutrição em tempos de crise.

#### Fruta e Vegetais

Compre fruta e legumes da estação ou mesmo congelados. Faça Sopa: Dependendo da sua composição, uma sopa pode fornecer uma enorme variedade de nutrientes com benefícios para a nossa saúde, pela sua riqueza em vitaminas, minerais, fibra alimentar, antioxidantes e água, nutrientes fundamentais para o bom funcionamento diário do organismo. A sopa é verdadeiramente importante na nossa alimentação, não só pela variedade dos nutrientes que nos fornece mas também pelos benefícios que desencadeia a nível funcional, por exemplo nos intestinos e nos mecanismos de regulação dos níveis de colesterol sanguíneo. Esta é ainda uma boa forma de comer bem e barato, porque permite juntar várias quantidades de alimentos que passam pelos vegetais e leguminosas, entre outros, e, assim, rapidamente se confecciona uma grande porção de sopa que, depois de congelada, encherá muitos pratos. Ao serem enriquecidas com carne, peixe, ovos ou queijo, que aumentam o seu conteúdo em proteínas, há



sopas que se tornam num verdadeiro prato principal. Cozinhados em água alguns dos nutrientes dissolvem-se, daí que devemos aproveitar a água de cozedura, tal como acontece com a sopa, que permite um aproveitamento muito completo do conteúdo nutricional dos alimentos utilizados.

#### Cereais

Tal como no caso das fontes de proteínas, comprar produtos menos processados é preferível. Prefira arroz (integral) às misturas que muitas vezes são apenas engenhosos truques de marketing que nada beneficiam a sua nutrição e saúde. Enche a barriga com menos quantidade, uma vez que, pela sua riqueza em fibras, fica mais saciada e é até dá fibra ao intestino. É também uma boa ideia comprar pão, quando este está a preços mais acessíveis e congelá-los para comer mais tarde. O valor nutricional mantém-se praticamente inalterado por bastante tempo. Não compre pão de forma embalado de marcas conhecidas. Desculpem mas de pão só tem o nome na embalagem, não é nutricionalmente equilibrado nem sacia por muito tempo...

#### Bebidas

Uma excelente solução para pou-

par mais é não comprar sumos de pacote ou refrigerantes para sua casa. Beba ÁGUA!! É mais barato e faz melhor à saúde!!

#### Snacks

Os snacks (batatas fritas de pacote, tiras de milho de pacote, etc) são normalmente produtos de pobre nutrição e pouco saudáveis. Evite este tipo de produtos, poupará cerca de 50%.

#### Dicas Gerais

- Compre produtos de marca própria do hipermercado (ou marca branca)
- Compre produtos em saldo ou em promoção e congele para consumir mais tarde.
- Não caia nas armadilhas dos hipermercados. Junto às caixas para pagar estão colocadas várias "ilhas" de produtos, pastilhas elásticas, gomas, doces, bolos, biscoitos, entre outros, que as pessoas são tentadas a comprar enquanto esperam na fila para pagar. Concentre-se na secção dos legumes e frutas frescos.
- Use coupons de descontos. Mas apenas para aqueles produtos que já consome normalmente, e não para produtos ricos em gorduras ou açúcares.
- Cozinhe em casa e evite sair para comer fora. Mas se decidir sair para comer fora, não se envergonhe e caso sobre muita comida, diga ao empregado para guardar e leve para casa. Já começa a ser um hábito aqui em Portugal também... deixemo-nos de pobreza envergonhada!!!



## Sintra e as suas Lendas

Guilherme Duarte

### Lenda da Peninha

Este mês venho falar-lhes da Peninha, da sua história e da sua lenda.

“Conta-se que no reinado de D. João III, na terra de Almoíños-Velhos, havia uma pastora muda que tinha o costume de levar as suas ovelhas a pastar ao cimo da serra.

Certo dia, uma das suas ovelhas fugiu, deixando a jovem pastorinha desesperada em busca da tal ovelha.

Após longas buscas observou ao longe uma senhora que trazia consigo a sua ovelha.

A pastorinha agradeceu muito da maneira que pôde, visto que esta não conseguia falar.

A senhora, aproveitando a ocasião, pediu à pastorinha que lhe desse um pouco de pão. A pastora explicou-lhe, gestualmente, que esse ano tinha sido mau e havia muita fome. A senhora deu-lhe então um conselho:

- Quando chegares a casa chama pela tua mãe e procura pão.

A pastorinha tentou-lhe explicar que isso era impossível, pois para além de ter a certeza de não haver pão em sua casa, ela não podia chamar pela sua mãe, pois era muda. Mas a senhora tanto insistiu que a pastora decidiu fazer o que esta lhe dizia.

Ao chegar a casa chamou por sua mãe e a sua voz fez-se ouvir em toda a sua casa.

Contou a história a sua mãe e apressou-se a procurar o pão. E qual não foi o espanto das duas quando dentro de uma arca encontraram pão que chegou para a aldeia inteira.

No dia seguinte, como prova de agradecimento, toda a aldeia subiu à serra e precisamente no sítio onde a pastorinha tinha encontrado a senhora, estava agora uma gruta com a imagem de Nossa Senhora.

Esse local passou a ser sagrado e mais tarde foi aí construída uma capela, conhecida por capela de Nossa Senhora da Peninha.”

**Contada a lenda parece-me interessante transcrever a informação disponível no site da CMS, sobre o Santuário da Peninha**

“Localizado num dos pontos mais altos da Serra de Sintra, o Santuário da Peninha faz parte de um vasto conjunto arquitectónico formado pela antiga ermida de São Saturnino (fundada por D. Pêro Pais na época da criação do reino de Portugal) e pelo palacete romântico de estilo revivalista, que relembra uma fortificação e que foi construído no ano de 1918.

Esta ermida de dimensões reduzidas, "escondida" em plena Serra, representa uma importante igreja de peregrinação, envolta numa atmosfera religiosa mágica, estando-lhe associada a existência de uma imagem milagrosa de Nossa Senhora.

Este local de culto, de aspecto exterior singelo, apresenta, na verdade, um interior riquíssimo, com mármore embutidos e revestido por azulejos brancos e azuis, surpreendendo quem conseguia até ali chegar.

A capela que hoje se pode encontrar terá sido construída no século XVII, por Frei Pedro da Conceição, contudo, a sua decoração terá sido levada a cabo até 1711, data que con-

sta no painel de azulejos do tímpano, sobre a porta de entrada.

No seu interior, as cenas da Vida da Virgem predominam, registadas num conjunto de painéis de azulejo que reveste a ermida. Executados por diversos autores, os painéis do corpo da nave têm vindo a ser atribuídos a Manuel dos Santos, um dos pintores lisboetas que integrou o denominado ciclo dos "Grandes Mestres", enquanto que os dois painéis que ladeiam a porta principal e o tímpano semi-circular, este último com a representação do Pentecostes (pouco comum na iconografia azulejar) foram desenvolvidos por Manuel Santos, que favoreceu o traço elaborado e pleno de contornos, revelando a influência da pintura de azulejos holandesa.

Na abóbada e rodapés, os painéis aproximam-se de uma concepção monogramista, atribuindo-se a criação dos da abóbada à oficina dos Oliveira Bernardes.

Também o mármore é um elemento de destaque e de grande recurso, que reflecte a preocupação pela modernização dos espaços, superando o gosto pela talha. É neste sentido, que se pode encontrar exemplares de diversas tonalidades na capela-mor, que data de 1690, e que



se estendem até à abóbada de caixotões. No retábulo, encontram-se, igualmente, marmóreos finos, atribuídos a João Antunes, por terem

grandes semelhanças com outros traçados pelo arquitecto de D. Pedro II.”

(Do site da Câmara Municipal de Sintra)



#### Oração

É bom saber que esperas por todos

Senhor, ninguém vive tão à espera como tu!

Na Tua misericórdia esperas por todos: pelos que estão longe e pelos que estão perto.

Pelos que se lembram e pelos que têm o coração submerso no esquecimento mais fundo.

Pelos que todos os dias te rezam: "Vem, Senhor" e por aqueles cujo coração é uma ferida silenciosa, um tormento ou uma revolta. É bom saber que esperas por todos. E que na imensidão compassiva da Tua espera, cada um pode reaprender o sentido verdadeiro da esperança.



## GÁS

**Entregas ao domicílio todos os dias**

**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

FABRICA DAS VERDADEIRAS QUEIJADAS DA

## SAPA

Dada, 107-108 172-181

DOÇARIA REGIONAL  
composta de uzeiro,  
queijo, farinha de  
trigo, ovo e canela.



QUEIJADAS  
SAPA  
SINTRA

Vila do Ducho, 12  
Tel. 219290106  
**SINTRA**  
PORTUGAL



## Foto Comentário

Guilherme Duarte

### Um Centro de Saúde diferente!

Este mês vou sair um pouco da linha habitual desta coluna para falar de uma notícia veiculada há dias por um dos telejornais da TVI. Na aldeia de D. Maria, no concelho de Sintra, existe um Centro de Saúde que dispõe apenas de um médico mas onde não existe lista de espera e os doentes são atendidos no próprio dia em que lá se deslocam sem ser necessário marcação prévia.

Custa a acreditar, mas é verdade. De vez em quando ainda vai aparecendo, muito raramente, é verdade, uma outra notícia que se destaca pela positiva. Mas, por incrível que pareça, nem tudo são rosas neste caso. Ao ouvir a peça noticiosa na sua totalidade fiquei com a desagradável sensação que aquilo que deveria ser considerado como um exemplo a seguir por todos os centros de saúde deste país parece desagradar aos responsáveis da Administração Regional de Saúde de Lisboa que, ainda de acordo com a referida notícia televisiva proibiu o médico de prestar declarações à comunicação social e informou que “este caso seria resolvido internamente”. Ouvi e fiquei estupefacto. O caso vai ser resolvido internamente? O que querará isto dizer? Que caso? O que há para resolver? Será que este Centro de Saúde de D. Maria vai ser louvado e ser apontado como exemplo? Não me parece, pois pelo “andar da carruagem” estou desconfiado que o médico em causa vai ter problemas. Quem sabe se não irá ser acusado de infringir as regras estabelecidas superiormente e talvez seja sujeito a um processo disciplinar e depois provavelmente será censurado, se não mesmo punido, por estar a prestar um excelente serviço à população. Gostaria sinceramente de estar enganado e de vir a saber que o clínico irá merecer o devido reconhecimento pelo trabalho que está a fazer.

Há algum tempo, ainda na governação socialista, ouvi

um membro do governo, ou um alto funcionário governamental, já não recordo bem, afirmar na televisão em jeito de lamento, que a esperança média de vida dos portugueses está a aumentar. Só não disse, mas não custa adivinhar, que esta realidade preocupa o governo,

pois com os portugueses a viver mais anos são pensões que o estado terá de pagar durante mais tempo. Uma maçada! Ao ouvir estas palavras de uma alta individualidade governamental fiquei, como se costuma dizer, “com a pulga atrás da orelha” e pensei cá para comigo, o que estes “tipos” querem é que os portugueses morram depressa. Estarei a ser maquiavélico? Ou o maquiavelismo existe mas não é da minha parte?

Com o decorrer dos anos e ao tomar conhecimento das sucessivas medidas que têm vindo a ser tomadas pelos governos que temos tido e que dificultam o acesso dos portugueses mais carenciados aos cuidados de saúde, mais razões tenho para ficar desconfiado e a “pulga” está cada vez maior. O fecho de hospitais e centros de saúde, o corte nas participações na aquisição de medicamentos, o aumento brutal das taxas moderadoras entre outras medidas gravosas para os doentes, parecem vir dar-me razão nas minhas desconfianças. O Serviço Nacional de Saúde está debaixo de fogo intenso e seriamente ameaçado e com ele a saúde dos portugueses. Há já inúmeros idosos com pensões mais baixas que podem adquirir os medicamentos de que necessitam pelo simples facto de não terem dinheiro para



os comprar. E pergunto-me, quantas pessoas não teriam falecido já por esse motivo?

Ninguém sabe e ao que parece poucos se interessam em saber. A verdade é que por cada reformado que morre é menos uma pensão que o Estado tem que pagar. Dá um jeitão numa época e num país onde os cifrões são mais importantes do que as pessoas. Ainda recordo a campanha eleitoral de 1998 em que o partido vencedor dessas eleições adoptou como slogan, “primeiro as pessoas” e distribuía “ti-shirts” com um coração estampado. Depois fez o contrário. GRANDES MENTIROÇOS!

Quanto ao médico do Centro de Saúde de D. Maria, no concelho de Sintra, independentemente do que possa vir a acontecer-lhe quero felicitar-lo pelo seu trabalho. Faço-o como utente do SNS e como sintense, pois este médico para além de se prestigiar pelos bons serviços que presta à população dignifica os serviços de saúde do Estado e prestigia também o concelho de Sintra que se orgulha de ter talvez o único centro de saúde a funcionar na perfeição. Agora só resta saber como é que “este assunto vai ser resolvido internamente”. Temo saber a resposta. No que me diz respeito tiro-lhe o meu chapéu, sr. doutor. ■



## Poesia

Guilherme Duarte

### Quando os horizontes se encurtam

Quando os horizontes se encurtam  
E escasseia o espaço e o tempo para novos sonhos  
É revivendo o passado que encontraremos algum consolo.  
A recordação de momentos felizes  
Que nos marcaram a alma:  
Um simples sorriso,  
A ternura de um gesto,  
Uma palavra amiga,  
O calor de um beijo,  
A presença dedicada e constante da esposa amada,  
A alegria do nascimento e o crescimento de um filho,  
A chegada dos netos para revitalizar uma vida cansada.

Quando pela frente começa a faltar o caminho  
É tempo de olharmos para trás,  
Contemplar os anos vividos  
E meditar.  
É hora de fazer um balanço e acertar as contas.  
Pedir desculpa,  
Perdoar,  
Dizer aquelas palavras que sempre adiámos.  
E quando não houver já tempo para corrigir o passado,  
Pedir perdão.  
Perdão por aquilo que devíamos ter sido, e não fomos,  
Perdão pelo que deveríamos ter feito, e não fizemos,  
Perdão porque podíamos ter sido melhores e não fomos.

Perdão por tanto tempo desperdiçado!



## 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

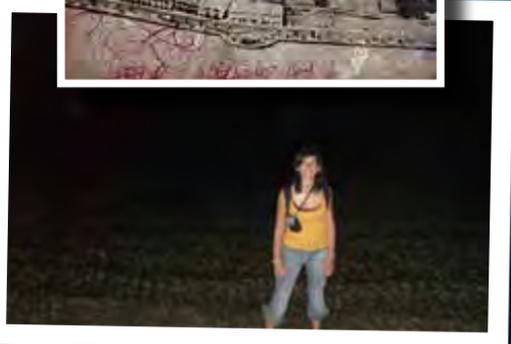


Quaresma é caminho de jejum, de oração, de perdão, de solidariedade, que nos coloca em diálogo com o mais profundo e autêntico de nós mesmos... vamos poder viajar ao nosso interior onde mora a liberdade, onde se jogam as grandes opções que fazemos na vida. O deserto é o lugar da liberdade e da tentação. Da fidelidade a Deus e da dúvida.

Do amor e dos egoísmos. Do caminho e da queda.

"A Quaresma constitui um tempo favorável para uma atenta revisão de vida, no recolhimento, na oração e na penitência"

## Envio da Rita - Testemunho



- Partir para a Guiné-Bissau por um ano?
- Estás louca?
- Porquê por um ano?
- Porquê a Guiné?
- Porquê partir?

Estas e muitas outras perguntas têm preenchido nos últimos meses a minha cabeça e a de muitos à minha volta... E as respostas que se encontram podem ser muitas: Por causa da crise; porque não encontra emprego; porque lhe deu essa mania na cabeça; porque quer ser muito boazinha; porque quer...

Na verdade esta é a expressão que tenho ouvido mais: "se é isso que tu queres..." Então ponho-me a pensar, mas o que é que eu quero? É que eu hoje quero peixe, mas amanhã já me apetece carne... O que eu quero, a minha vontade, não é para mim uma base sólida, não é a rocha na qual tento construir a minha casa.

Meus queridos amigos, se fosse só pelo meu "querer", eu não estava aqui. Nunca deixaria todos aqueles que mais amo tão longe, apenas por um capricho meu.

Então deixem-me recomeçar esta história de uma outra maneira...

Um dia, muito antes de mim, Alguém sonhou algo de muito bom para mim. Quando chegou o tempo, fez despertar no meu coraçãozito de pedra um amor muito grande pela missão, mas a minha vontade, os meus projectos, até já o tinham posto de lado. Quando menos esperava a minha vida deu uma volta enorme e hoje aqui estou, em Bafatá.

No fim, tudo se resume a isto: ai de mim se aqui estivesse só por mim, por meu desejo e vontade... la cair tudo tão depressa.

Mas quando vêm as dúvidas e incertezas, o meu coração repousa. Não é por mim. É por Ti, meu Amor, que me sonhaste aqui!

Obrigada por isso.

Obrigada pelos Teus sinais de Amor, tão bonitos, que foram e vão confirmando os meus passitos trémulos, no dia-a-dia, nas "coincidências" e sobretudo naqueles que Tu envias para me levarem pela mão até Ti.

Obrigada pela paz tão grande que reina no meu coração.

Rita Carvalho

# O CRUZ ALTA ESTÁ DE PARABÉNS

## Cruz Alta

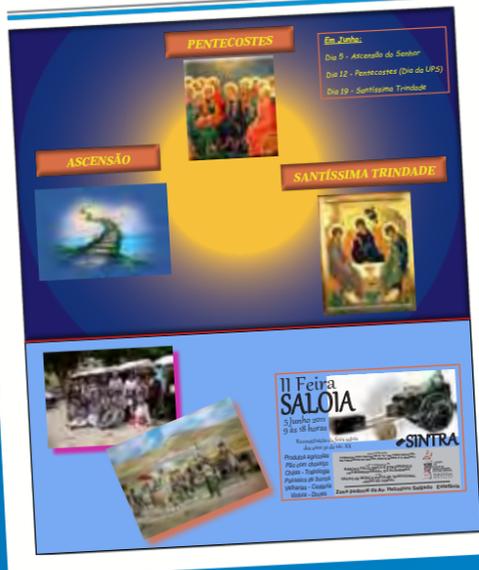
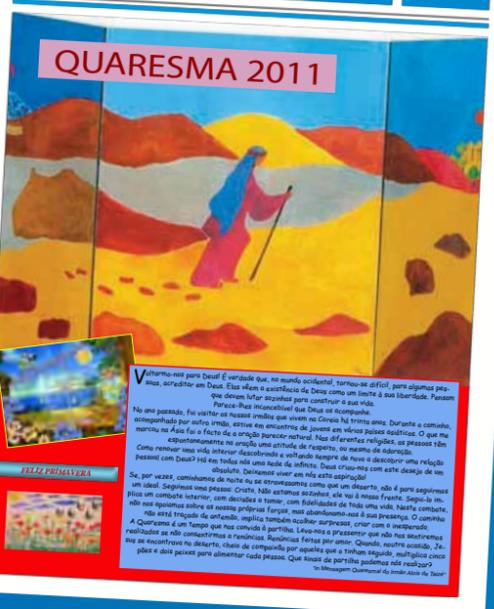
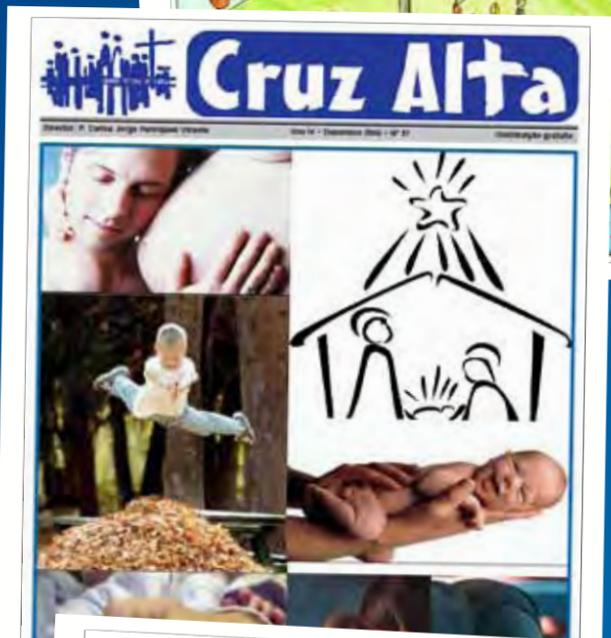
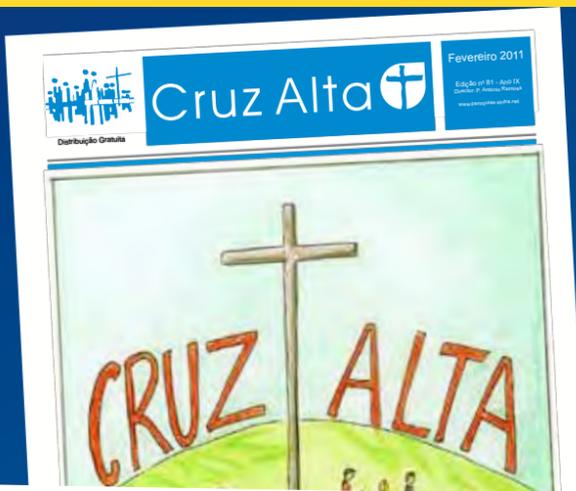
### Cruz Alta festeja o seu 9.º Aniversário

O tempo voa. Parece que foi ontem que uma meia dúzia de atrevidos decidiu meter ombros à concretização de um sonho ambicioso que consistia “apenas” em criar um jornal que se assumisse como um órgão informativo oficial da Unidade Pastoral de Sintra e que constituísse um elo de ligação entre a UPS e a comunidade. Sabe-se que as comunidades paroquiais vivem distanciadas da vida paroquial. Era, e é ainda, urgente combater esta apatia e esse distanciamento e um jornal que divulgasse o trabalho importante que se faz no âmbito da Unidade Pastoral poderia ser um incentivo forte para aproximar a comunidade das paróquias desafiando-a a ser mais participativa nas múltiplas actividades que ali se desenvolvem. Não era, nem foi, uma tarefa fácil mas este grupo de sonhadores corajosos não se deixou atemorizar pelas dificuldades que se anteviam, foram em frente e em pouco tempo concretizaram o sonho e o jornal nasceu. Era agora imperioso dar-lhe um nome e ele surgiu naturalmente. Cruz Alta foi o nome escolhido numa alusão ao símbolo maior do cristianismo e ao mesmo tempo a um local mítico e mágico situado no ponto mais alto da serra de Sintra; um nome que conjuga o amor que dedicamos a Jesus com o amor que temos pela nossa terra. Pois é, parece que foi ontem que o nosso jornal nasceu e já estamos a comemorar o seu 9º aniversário. O tempo voa mesmo.

Dos fundadores do Cruz Alta restam actualmente na direcção apenas dois elementos, o José Pedro e a Mafalda. As vicissitudes da vida foram afastando algumas dessas pessoas mas Deus não quis que o sonho se esfumasse e chamou outros homens e outras mulheres para ocuparem o seu lugar. Todos aqueles que chegaram de novo foram rapidamente contagiados pelo mesmo entusiasmo e pelo mesmo ideal e tudo têm feito para que o jornal continue bem vivo e a chegar com regularidade mensal às mãos dos nossos leitores.

Como já atrás ficou dito o jornal Cruz Alta é o órgão oficial da Unidade Pastoral de Sintra e um instrumento importante de divulgação das actividades da UPS mas é também uma tribuna aberta a toda a comunidade. Gostaríamos que muitas mais pessoas se juntassem a nós para partilhar com a comunidade as suas experiências, os seus saberes e os seus sentires. Contamos com todos para melhorar e engrandecer cada vez mais o NOSSO jornal, e sublinhamos a palavra nosso porque ao contrário do que muitos poderão pensar ele não é uma “coutada” de um grupo restrito de pessoas mas é um campo vasto e aberto onde cabemos todos. Temos na nossa comunidade muita gente com vastos conhecimentos nas mais diversas áreas que poderiam partilhá-los connosco enriquecendo e valorizando o jornal. Fica aqui o apelo à colaboração de todos e fica também a promessa de continuarmos a trabalhar para que o Cruz Alta não só se mantenha vivo mas que possa mesmo crescer, em tamanho mas principalmente em qualidade. Não custa nada sonhar.

Guilherme Duarte





## Bençãos de Deus no Nosso Quotidiano

Rui Orfão

**N**a azáfama do nosso dia a dia, na maioria das vezes nem nos lembramos de Deus e agradecer-lhe as Suas Bençãos. Mas se algo nos corre mal, lembramo-nos logo de reclamar “oh Meu Deus porque me aconteceu isto ou aquilo, logo a mim que sou tão cuidadoso”. Pois é irmãos, para reclamar estamos prontos, para agradecer nem sempre.

No nosso quotidiano, deparamo-nos com certos gestos, acontecimentos etc, que por ser pequenos, os achamos insignificantes:

Ter um lar – quantas pessoas vivem na rua, ao frio, ao calor, ao vento, à chuva, ao sol e sem uma cama para se deitar.

Família – quantas pessoas vivem na solidão, mesmo vivendo numa casa, mas quando olham para o lado só vêem paredes, sem o sorriso, o amor, o carinho de um filho, da esposa ou esposo, pai ou mãe.

Sentar-se à mesa e ter algo para saciar o apetite, quantos têm a mesa e falta-lhes a comida.

Entrar em casa, receber o beijo de um filho, o sorriso de felicidade estampado na cara da esposa ou esposo.



Amigos – que bom é contarmos com a amizade e solidariedade de pessoas, que não esperam nada em troca. Quantos se vêem rodeados de muita gente mas não sentem o conforto da amizade e da solidariedade

Estarmos vivos – maior Benção que Deus nos pode

dar.

Só damos importância e valor a estas “pequenas coisas”, quando perdemos alguma e nessa altura já nos lembramos de Deus e pedir-lhe para a ter de volta.

Devemos estar atentos às “pequenas coisas”, porque são Bençãos de Deus, que

contribuem para a nossa felicidade.

Que nos interessa possuir uma grande riqueza, grande casa, um automóvel de luxo, etc., se não temos o carinho de um filho, o amor de uma esposa ou esposo, o calor de uma família, o aconchego de um lar, a força da amizade e

da solidariedade

Eu, sinto-me abençoado por Deus, porque recebo um beijo do meu filho, tenho o amor da minha esposa, um lar aconchegante, o calor de uma família e a força da amizade e da solidariedade.

Obrigado Meu Deus pelas Tuas Bençãos.

**MARIA**

Jantar temático do agrupamento 1134-sintra

11 de fevereiro

20:30

reserve o seu bilhete através de [cn1134sintra@sapo.pt](mailto:cn1134sintra@sapo.pt)



### Queremos ser como tu, Maria

“Maria”.

Quantas vezes não ouvimos já este nome, na nossa vida? Na eucaristia, na catequese, nos escuteiros, no dia-a-dia. Nos tempos que correm até já nem lhe damos o devido valor. Mas afinal, quem foi realmente Maria, a mãe de Jesus?

Os escuteiros do nosso agrupamento decidiram dedicar este ano escutista a Maria, pois no fundo, todos nós queremos ser como ela. Queremos ser capazes de aceitar a vontade de Deus, como ela o fez. Como tal, iremos dedicar-lhe uma festa, um jantar, para o qual contamos com a vossa presença!

Este jantar terá lugar no salão paroquial da Igreja de São Miguel, no próximo dia 11 de Fevereiro de 2012, Sábado, pelas 20:30h. Para além de um magnífico jantar, terá também incluído um fantástico serão na companhia dos seus amigos, e a oportunidade de assistir aos momentos mais marcantes da vida de Maria, numa peça de teatro interpretada pelos nossos escuteiros.

O custo do jantar será de 12,50 €.

Contamos com a sua presença!



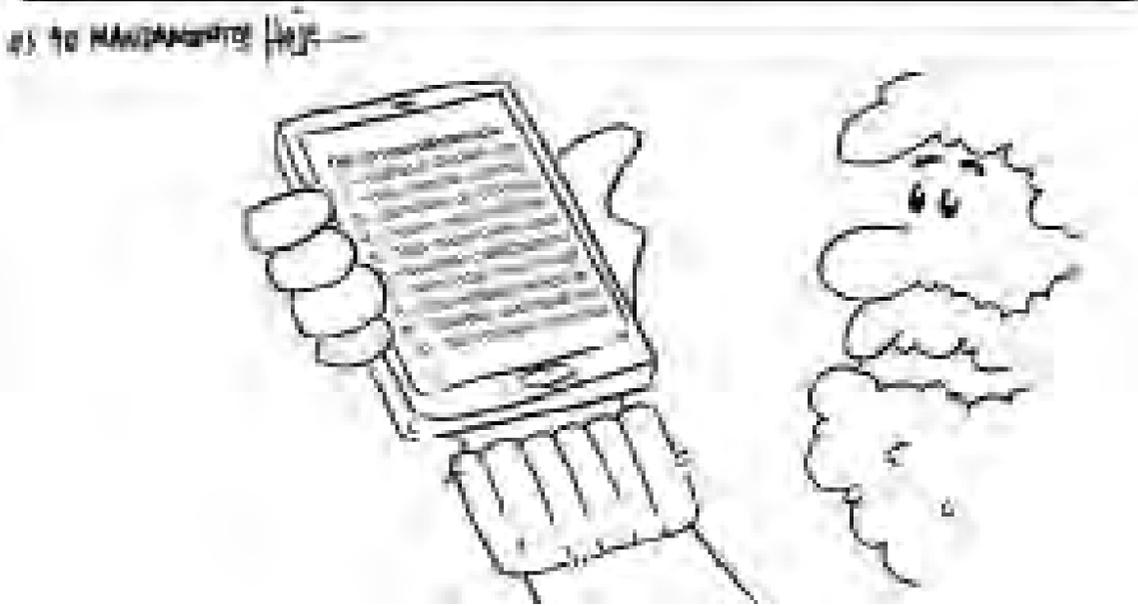
**RuiAntunes.net**

design gráfico // webdesign // publicidade

[www.ruiantunes.net](http://www.ruiantunes.net)



**Para os mais pequenos**  
Rui Antunes



DESCOBRER AS DIFERENÇAS

**Anedotas:**

Um senhor chega a um restaurante e pede:  
- Queria uma grade de sumol, se faz favor.  
Ao que o empregado responde:  
- Concerteza, de laranja ou de ananás?  
- Tanto faz, é para eu me sentar!!!

Estava mãe e filho a comer azeitonas à luz da lareira e vira-se o filho para a mãe:

- Mãe! As azeitonas têm pernas?  
- Não meu filho, és um tolo!  
- Ahh! Então comi uma barata!

Entre amigos:

- Olha lá! Onde é que vais a correr com tanta pressa.  
- Deixa-me, tenho que tentar impedir que dois grandes amigos andem à pancada! - Oh pá! Quem são? - O Zé, que já ali vem... E eu!

O cliente para o empregado do restaurante:

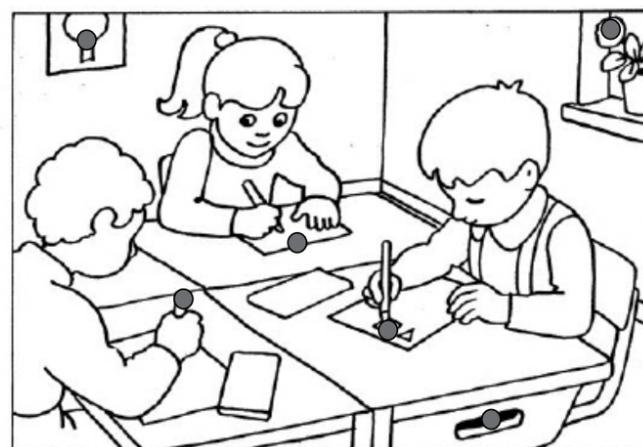
- O senhor já viu o tamanho do bife que me trouxe?  
Resposta do empregado:  
- De facto não é grande, mas vai ver o tempo que o demora a comer.

**Sudoku - puzzle**

N.º 50 - Fevereiro

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

Soluções do número anterior





"Queremos celebrar este Ano de forma digna e fecunda. Deverá intensificar-se a reflexão sobre a fé, para ajudar todos os crentes em Cristo a tornarem mais consciente e re vigorarem a sua adesão ao Evangelho, sobretudo num momento de profunda mudança como este que a humanidade está a viver. Teremos oportunidade de confessar a fé no Senhor Ressuscitado nas nossas catedrais e nas igrejas do mundo inteiro, nas nossas casas e no meio das nossas famílias, para que cada um sinta fortemente a exigência de conhecer melhor e de transmitir às gerações futuras a fé de

*Bento XVI: "O cristão não pode jamais pensar que o crer seja um fato privado. A fé é decidir estar com o Senhor, para viver com Ele"*



sempre. Neste Ano, tanto as comunidades religiosas como as comunidades paroquiais e todas as realidades eclesiais, antigas e novas, encontrarão forma de fazer publicamente profissão do Credo. Desejamos que este Ano suscite, em cada crente, o anseio de confessar a fé plenamente e com renovada convicção, com confiança e esperança. Será uma ocasião propícia também para intensificar a celebração da fé na liturgia, particular-

mente na Eucaristia. [...] Esperamos que o testemunho de vida dos crentes cresça na sua credibilidade. Descobrir novamente os conteúdos da fé professada, celebrada, vivida e rezada e refletir sobre o próprio ato com que se crê, é um compromisso que cada crente deve assumir, sobretudo neste Ano".

*"da Carta Apostólica (Porta Fidei - A porta da Fé), com a qual o Papa Bento XVI proclama o Ano da Fé, de 11-10-2012 a 23-11-2013."*

### Intenções do Papa para Fevereiro



**A**CESSO À ÁGUA - Para que todos os povos tenham acesso à água e aos recursos necessários ao sustento quotidiano.

**P**ROFISSIONAIS DA SAÚDE - Para que o Senhor sustente o esforço dos profissionais de saúde das regiões mais pobres no serviço aos doentes e aos idosos.

**Farmácia Marrazes**

Propriedade e Direção Médica de  
Dra. Célia Maria Simões Casinhas

Largo Afonso de Albuquerque, nº 24 - Estoril  
2710-515 SINTRA

Telef.: 21 923 00 58  
Fax: 21 920 50 45

**Alfama**

**TECAN Soc. de Utilidades Domésticas, Lda.**

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

Telef.: 21 923 11 31

## Calendário Litúrgico em Fevereiro - Ano B

Dia 5 - DOMINGO V DO TEMPO COMUM

**LEITURA I** Job 7, 1-4.6-7

«Agito-me angustiado até ao crepúsculo»

**Salmo 146, 1-2.3-4.5-6**

«Louvai o Senhor, que salva os corações atribulados»

**LEITURA II** 1 Cor 9, 16-19.22-23

«Ai de mim se não evangelizar!»

**EVANGELHO** Mc 1, 29-39

«Curou muitas pessoas, atormentadas por várias doenças»

Dia 12 - DOMINGO VI DO TEMPO COMUM

**LEITURA I** Lev 13, 1-2.44-46

«O leproso deverá morar à parte, fora do acampamento»

**Salmo 31, 1-2.5.7.11**

«Sois o meu refúgio, Senhor; dai-me a alegria da vossa salvação».

**LEITURA II** 1 Cor 10,31-11, 1

«Sede meus imitadores, como eu o sou de Cristo»

**EVANGELHO** Mc 1, 40-45

«A lepra deixou-o e ele ficou limpo»

Dia 19 - DOMINGO VII DO TEMPO COMUM

**LEITURA I** Gen 9, 8-15

«A aliança de Deus com Noé, salvo das águas do dilúvio»

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

«Todos os vossos caminhos, Senhor, são amor e verdade»

**LEITURA II** 1 Pedro 3, 18-22

«O Baptismo que agora vos salva»

**EVANGELHO** Mc 1, 12-15

«Era tentado por Satanás e os Anjos serviam-n'O»

Dia 26 - DOMINGO I DO DA QUARESMA

**LEITURA I** Gen 9, 8-15

«A aliança de Deus com Noé, salvo das águas do dilúvio»

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

«Todos os vossos caminhos, Senhor, são amor e verdade»

**LEITURA II** 1 Pedro 3, 18-22

«O Baptismo que agora vos salva»

**EVANGELHO** Mc 1, 12-15

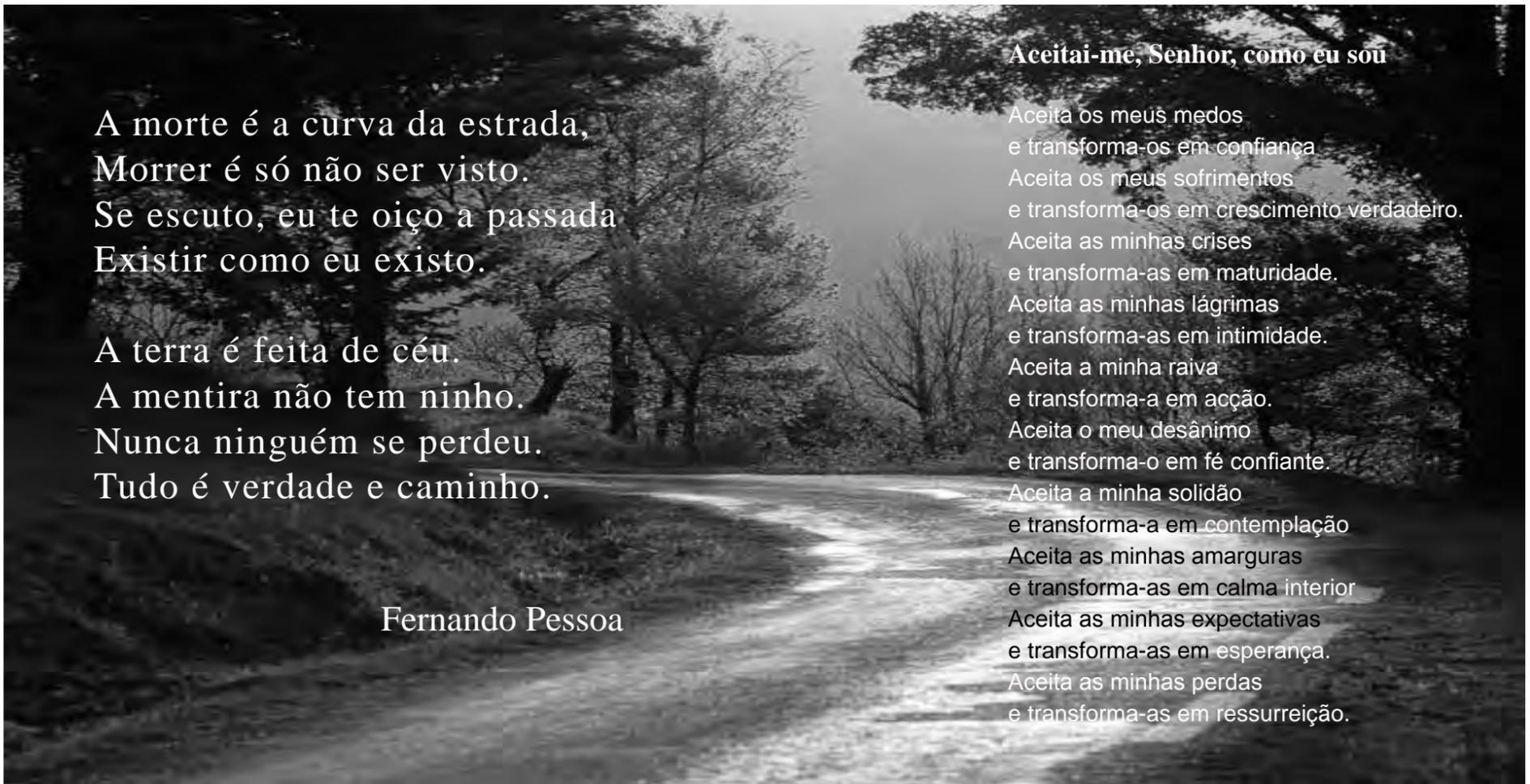
«Era tentado por Satanás e os Anjos serviam-n'O»

### TEMPO COMUM



### QUARESMA





A morte é a curva da estrada,  
Morrer é só não ser visto.  
Se escuto, eu te oiço a passada  
Existir como eu existo.

A terra é feita de céu.  
A mentira não tem ninho.  
Nunca ninguém se perdeu.  
Tudo é verdade e caminho.

Fernando Pessoa

**Aceitai-me, Senhor, como eu sou**

Aceita os meus medos  
e transforma-os em confiança  
Aceita os meus sofrimentos  
e transforma-os em crescimento verdadeiro.  
Aceita as minhas crises  
e transforma-as em maturidade.  
Aceita as minhas lágrimas  
e transforma-as em intimidade.  
Aceita a minha raiva  
e transforma-a em acção.  
Aceita o meu desânimo  
e transforma-o em fé confiante.  
Aceita a minha solidão  
e transforma-a em contemplação  
Aceita as minhas amarguras  
e transforma-as em calma interior  
Aceita as minhas expectativas  
e transforma-as em esperança.  
Aceita as minhas perdas  
e transforma-as em ressurreição.



**SERVIÇO LITÚRGICO**

DE 4 A 29 DE FEVEREIRO

**Dia 4 – Sábado**

09:30 - Missa em S. Miguel - 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 - Catequese UPS

**Dia 5 – Domingo V 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 Linhó  
17:00 - Missa em Monte Santos  
19:00 - Missa em S. Martinho

**Dia 6 – Segunda-feira**

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

**Dia 7 – Terça-feira**

11:00 - Missa no Lar de Galamares (Unção dos Doentes)  
17:00 - Atendimento e Confissões em S. Martinho  
19:00 - Missa em S. Martinho  
21:00 - Partilha da Palavra em S. Pedro

**Dia 8 – Quarta-feira**

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

**Dia 9 – Quinta-feira**

09:00 - Missa em S. Pedro. Atendimento e Confissões  
15:00 - Missa no Lar de Oitão (Unção dos Doentes)  
17:00 - Atendimento e Confissões em S. Miguel  
19:00 - Missa em S. Miguel  
21:30 - Curso Bíblico no Café de S. Miguel

**Dia 10 – Sexta-feira**

09:00 - Missa em S. Miguel. Atendimento e Confissões  
15:00 - Missa no Lar ASASTAP (Unção dos Doentes)  
17:00 - Confissões e Atendimento em S. Pedro  
19:00 - Missa em S. Pedro

**Dia 11 – Sábado**

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

**Dia 12 – Domingo VI 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 Linhó  
17:00 - Missa em Monte Santos  
19:00 - Missa em S. Martinho

**Dia 13 – Segunda-feira**

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

**Dia 14 – Terça-feira**

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

**Dia 15 – Quarta-feira**

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

**Dia 16 – 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 17 – 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 18 – Sábado**

16:00 - Celebração da Palavra em Galamares  
18:00 - Missa em S. Pedro  
19:00 - Missa em S. Miguel

**Dia 19 - Domingo VII 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 - RR  
12:00 - Missa no Linhó  
17:00 - Missa em Monte Santos  
19:00 - Missa em S. Martinho

**Dia 20 – Segunda-feira**

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

**Dia 21 – 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 22 – Quarta-feira de Cinzas**

17:30 - Missa em Monte Santos  
21:30 - Missa em S. Miguel

**Dia 23 – 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 24 – Sexta-feira**

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

**Dia 25 – Sábado**

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

**Dia 26 – Domingo I da Quaresma**

**Aniversário Natalício de D. José Policarpo**  
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 Linhó  
12:30 - ALMOÇO JANELA  
14:30 - Jornada de Catequistas da Vigararia em Aigualva  
17:00 - Missa em Monte Santos  
19:00 - Missa em S. Martinho

**Dia 27 – Segunda-feira**

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

**Dia 28 – 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 29 - Quarta-feira**

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

## Palavras para ler e sentir

Maria Joao Bettencourt

**N**amorar é como amar aos bocadinhos.

Como pequenos pedaços de amor embrulhados em papel brilhante.

Namoro é permanente, perde-se o gosto, esquece-se o sabor; é como casado, solteiro, divorciado, é apenas mais um nome para um tipo de relação.

Ser namorado ou namorada de alguém é estado civil, uma forma de identificação.

Não gosto do namoro nem de ser namorada, mas adoro namorar.

Namorar é um beijo, um abraço, uma palavra, é silêncio.

Namorar são mãos entrelaçadas, são olhos nos olhos.

Namorar é o ridículo do amor.

Namorar é mimo, é suspiro; mas é também desejo e vontade.

Namorar é esquecer o mundo que nos rodeia quando estamos juntos, é um mundo só nosso por momentos, longe ou perto.

Namorar é misturar doce com picante.

Namorar é uma forma de levitação, é sonhar acordado.

Namorar é conhecer e aprender.

Para namorar não são precisos nomes, nem datas. Namorar não exige contratos, promessas ou compromissos.

Namorar é dar e receber.

Namorar é adoçar a vida.

### Os homens que odeiam as mulheres Stieg Larsson

Esqueça o filme, esqueça o que lhe dizem e deixe-se levar por uma escrita que prende sem amarrar e uma história que mais que um mistério é um desenrolar de relações e sentimentos.

"O jornalista de economia Mikael Blomkvist precisa de uma pausa. Acabou de ser julgado por difamação ao financeiro Hans-Erik Wennerstöm e condenado a três meses de prisão. Decide afastar-se temporariamente das suas funções na revista Millenium. Na mesma altura, recebe uma missão invulgar. Henrik Vanger, em tempos um dos mais importantes industriais do país, quer que Blomkvist escreva a história da família Vanger. Mas é óbvio que a história da família é apenas uma capa para a verdadeira missão de Blomkvist: descobrir o que aconteceu com a sobrinha-neta de Vanger, que desapareceu sem deixar rasto há quase quarenta anos. Algo que Henrik Vanger nunca pôde esquecer. Blomkvist aceita a missão com relutância e recorre à ajuda da jovem Lisbeth



Salander. Uma rapariga complicada, com tatuagens e piercings, mas também uma grande investigadora e um dos melhores hackers do país."

## Agenda Cultural

Guilherme Duarte

### CENTRO CULTURAL OLGA DE CADAVAL

**DIA 10 DE FEVEREIRO** - Concerto musical com o conjunto "OS ELÉTRICOS" que recriam temas de Francisco José; Beatriz Costa; Vicente da Câmara; Mirita Casimiro e Elvis Presley, para além de originais próprios. Espectáculo a iniciar às 22 horas no Pequeno Auditório. Preço 10 €

**DIA 11 DE FEVEREIRO – TEATRO** . A Companhia Byfurcação Teatro leva a cena a peça "O PRINCIPEZINHO" de Saint Exupery. O espectáculo tem o seu início às 16 horas no auditório Jorge Sampaio. Preço de 7,5 a 10 €

**DIA 17 DE FEVEREIRO** – Concerto musical pelo grupo "OS CORVOS" que visitam os anos 80. Às 22 horas no auditório Jorge Sampaio. Preços: de 10 a 15 €

**DIA 18 DE FEVEREIRO** – Cinema. Será exibido o filme "A MORTE DE CARLOS GARDEL" da realizadora Solving Nodlund que estará presente nesta sessão. Começa às 21,30 h no pequeno auditório. Preço 3 €

**DIA 19 DE FEVEREIRO – CONCERTO PARA BÉBÉS**, ( O Passeio dos Gémeos). Às 10 e 11,30 horas no palco do auditório Jorge Sampaio. Preços de 12,5 a 17,5 €, consoante a idade do bebé.

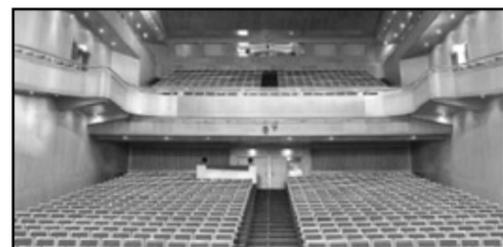
**DIA 24 DE FEVEREIRO – JOSÉ CID**, (PIANO E VOZ), concerto intimista às 22 horas.  
Preços: 10 e 15 €

**DIA 2 DE MARÇO – CARMINHO** apresenta o seu novo disco. Preços: 20 e 15 €.

### SUGESTÕES DO NOSSO JORNAL PARA O MÊS DE FEVEREIRO

**MUSEU DE HISTÓRIA NATURAL** - Visite este magnífico museu situado na Vila Velha na Rua do Paço nº 20, edifício do antigo mercado. Está aberto ao público de 2ª a 6ª feira das 10 às 18 horas e aos Sábados e Domingos das 12 às 18 horas.

**BIBLIOTECA MUNICIPAL DE SINTRA (Casa Mantero)** – Disponha de algum do seu tempo livre para visitar esta biblioteca, procure a SINTRIANA e mergulhe na história de Sintra, dos seus monumentos e das suas gentes. Fique a conhecer melhor a sua terra.



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

### ESPECIALIDADES DA FÁBRICA:

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

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





## Falando de Cinema

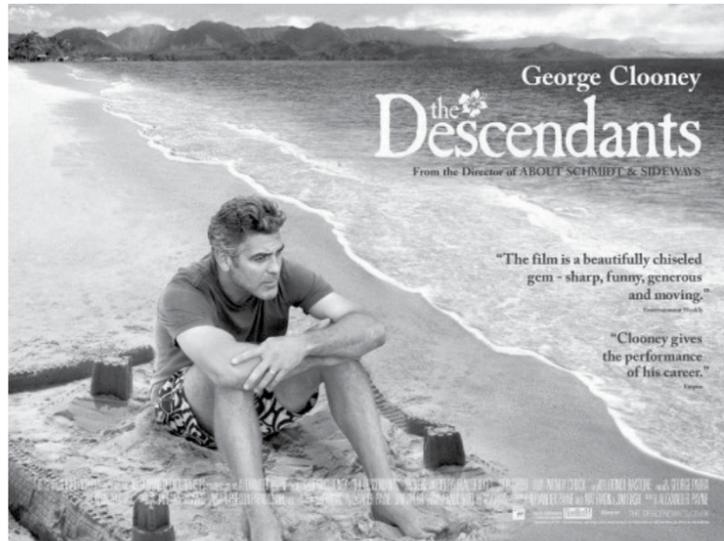
Guilherme Duarte

**FILME EM DESTAQUE:** “*OS DESCENDENTES*”**REALIZAÇÃO:** Alexander Payne**INTÉRPRETES:** George Clooney; Shailene Woodley; Amara Miller, Nick Krause; Patricia Hastie**GÉNERO:** Comédia dramática**IDADE:** M/12 anos**DURAÇÃO:** 115 m

Este filme de Alexander Payne, galardoado com 5 Globos de Ouro e nomeado para 4 Óscares é, sem dúvida, um dos melhores filmes de 2011. Com um argumento de grande complexidade entre mãos, o realizador conseguiu contá-lo de uma forma tão simples que o primeiro sentimento do espectador ao vê-lo é que se trata de um filme vulgar. Eu também senti o mesmo mas depressa compreendi que estava completamente errado. A simplicidade é frequentemente confundida com futilidade, mas é um erro tremendo pensar assim. Não é verdade. Falar de temas complicados de forma simples é uma qualidade que não está ao alcance de todos e que deve ser devidamente apreciada e valorizada. Este filme é um bom exemplo disso mesmo.

“Os Descendentes” fala-nos de um assunto sério, conta-nos uma história dramática sem lamechice e a espaços até com um ligeiro toque de humor. O tema que nos propõe é importante e merece ser meditado. O filme fala-nos da família o que já por si deve merecer toda a atenção, numa época em que essa instituição basilar da nossa sociedade está a ser permanentemente alvo de ataques com que algumas forças políticas a pretendem fragilizar para mais facilmente atingirem os seus objectivos que são nem mais nem menos que a destruição dos valores morais que a Igreja Católica defende. Só não vê quem não quer ver.

Matt King, (George Clooney), é um homem que tem



dedicado praticamente as 24 horas do dia aos seus negócios negligenciando a família e não concedendo nem à mulher nem às duas filhas do casal a atenção e o tempo indispensável para manter a harmonia e o equilíbrio da sua vida familiar. Um dia a mulher sofre um acidente de barco e fica em coma. Matt fica então com a responsabilidade de acompanhar as filhas, duas jovens rebeldes e difíceis, revoltadas com a ausência do pai durante o seu crescimento. A tarefa afigura-se complicada para Matt que não sabe com lidar com elas nem como conquistar a sua confiança. Com muita perseverança e paciência vão-se estabelecendo pontes entre eles, pontes essas que lentamente os vão aproximando até compreenderem que só unidos serão capazes de enfrentar a desgraça que os atingiu. Entretanto a filha mais velha, num momento de rebeldia, revela ao pai um segredo que descobriu sobre a mãe e que esconde há algum tempo, um segredo grave que deixa Matt abalado mas decidido a

esclarecer o assunto. Há uma série de perguntas que ele quer ver respondidas. Será verdade? Quando? Há quanto tempo? Com quem?

E porquê? Não vai ser fácil mas com a ajuda das filhas Matt vai obter as respostas que pretende.

Ao mesmo tempo que Matt King pretende esmiocar o passado e compreender os erros que cometeu está também decidido a construir o futuro começando por redescobrir as filhas, estando a seu lado, acompanhando-as e ajudando-as a ultrapassar alguns dos seus problemas e a acompanhá-las nas suas dificuldades. É uma vida nova que aquele pai, até aí ausente, vai aprender a viver. É um momento de descobertas para todos eles enquanto a mãe agoniza numa cama do hospital. Restam eles três e depressa compreendem que todos precisam uns dos outros.

E nós? Que tempo temos dado à nossa família? Será que pomos a nossa actividade profissional acima de tudo? A nossa ambição de termos mais poder, mais prestígio e mais dinheiro estará a impedir-nos de sermos pais sempre presentes? Estaremos a dar à esposa ou ao marido a atenção que merecem? Sabemos o que pensamos e fazemos os nossos filhos? Temos tempo para os ouvir e para conversar com eles? Fazemos um exame de consciência sério, e se houver algo a acusar-nos arripiemos caminho enquanto é tempo. Matt King só percebeu os seus erros quando a tragédia lhe bateu à porta. Começamos já hoje porque amanhã poderá ser tarde.



# 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

### Direção:

Mafalda Pedro; Graça e Álvaro Camara  
Guilherme Duarte; de Sousa;  
Rui Antunes; P. Custódio Langane;  
José Pedro Salema; P. António Ramires.

### Jornalista:

Guilherme Duarte

### Colaboração:

Graça Camara de Sousa; Madalena Duarte;  
P. António Ramires; Diác. Joaq. Craveiro;  
Zé Pedro Salema; Guilherme Duarte;  
Miguel Forjaz; Irmãs Clarissas;  
Rui Antunes; Rui Órfão;  
Maria João Bettencourt; Elsa Tristão.  
Catarina Coelho;

### Fotografia:

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

### Edição gráfica e paginação:

José Pedro Salema; Rui Antunes.  
Miguel Elias;

### 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



PEQUENOS ESCRITORES

Madalena Duarte - 10 anos

## OS LIVROS

Eu gosto muito de ler e também gosto muito de livros, pois eles ensinam-me muitas coisas. Eu gosto mais de livros de rir e de assombrar porque é nesses que sinto melhor a minha imaginação. Na minha imaginação a história que leio vai-se transformando em realidade. Mas é só imaginação.

Quando leio um livro ponho a minha imaginação a funcionar e consigo ouvir pessoas a falar comigo, consigo sentir os ambientes e os cheiros, consigo ainda sentir medo ou diversão e consigo também chorar ou rir.

Os livros têm esse poder, o poder de nos fazer entrar para dentro deles e abrem-nos perspectivas novas.



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 Terrugem

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