



Distribuição Gratuita

Cruz Alta



Agosto-Setembro
2012

Edição nº 97 - Ano X
Director: P. António Ramires

www.paroquias-sintra.net



A "Missão: Guiné" é um projecto solidário de apoio à "Pastoral da Criança" na Guiné-Bissau (Diocese de Bafatá), lançado pela Unidade Pastoral de Sintra como resposta ao pedido da Rita, paroquiana que está em missão naquele país. A montagem dos mealheiros foi feita por reclusos do Estabelecimento Prisional de Sintra que, desta forma, se tornaram solidários com este projecto missionário!

Mais informações:
<http://paroquias-sintra.net>
guine@paroquias-sintra.net



BANCO ALIMENTAR CONTRA A FOME

A Junta de Freguesia de S. Pedro de Sintra e as Conferências S. Vicente de Paulo aliaram-se à campanha e estão a encaminhar o papel recebido para o Banco Alimentar.

O dinheiro é entregue directamente ao Banco Alimentar, sendo as entidades beneficiárias de apoio alimentar, beneficiárias indirectas desta campanha.



PEREGRINAÇÃO

Santuários Marianos

N. S.^{ra} da Lapa
& N. S.^{ra} das Preces

Sernancelhe Diocese de Lamego Vale de Maceira Oliveira do Hospital



• Visita aos Santuários e à Igreja Moçárabe de S. Pedro de Lourosa, com 1100 anos de actividade religiosa

2 dias **80€**

Partida: dia 15/9 às 8h

Portela de Sintra

Chegada: dia 16/9 às 20h



inscrições
abertas

Tel: 210 987 036
Tlm: 912 173 914
Online: www.stellamatutina.pt

organização:



SINTRA 2009-2012 Obrigado, P. Custódio!

Alcainça Cheleiros Igreja Nova

Tomada de posse das novas Paróquias: 23 de Setembro

12:30h - Concentração na Portela (Urbanismo)
13:00h - Partida dos autocarros
14:00h - Missa e tomada de posse em Cheleiros
16:00h - Missa e tomada de posse na Igreja Nova
18:00h - Missa e tomada de posse em Alcainça
20:30h - Regresso a Sintra

Inscrições para viagem em autocarro:
Cartórios das Igrejas Paroquiais (mediante pagamento de 5€/pessoa)
Mais informações: 21 924 47 44

SINTRA 2012-... Bem-vindos a casa, P. Raimundo e Diác. Fernando!

Missa de Acolhimento: 2 de Setembro 11h - S. Miguel






Editorial

José Pedro Salema

Perdido, eu?

Não são raras as vezes em que me sinto perdido. E é nesta altura do ano, quando os dias se prolongam noite dentro, que encontro as melhores razões para fazer uma paragem na agitação da minha vida, e sentir a brisa do vento que me assola, por dentro e por fora.

E deixar-me levar...

E deixar Deus vir...

E deixar Deus entrar.

Então acredito que ser cristão é viver assim mesmo, como Cristo, no reino de Cristo, sentindo o Seu Amor.

Acreditar que Deus existe nas coisas, na natureza, nos outros.

Acreditar que não sou eu que conduzo, nem desenho, nem pinto, o maravilhoso Quadro da Vida que tenho à minha frente.

Acreditar que sou peregrino

nesta Estrada, que me conduz à Vida Eterna, levando no peito a ferida que o Oceano há-de lavar. Da minha própria cruz, do meu pecado, do meu egoísmo, da dor, do medo, do sofrimento.

Acreditar que na minha vida concreta do dia a dia, cada obstáculo que enfrento e ultrapasso, é um dos sinais de Deus para o acolhimento de Cristo na minha vida.

Acreditar que só Deus basta. Que em cada gesto, atitude, comportamento, é Deus que me conduz! Que em cada passo, palavra, pensamento, é Deus que me molda! Que na adversidade, tormenta, angústia, é Deus que me alumia!

Acreditar que Em cada manhã, por mais cinzenta que seja, por mais difícil que pareça, Deus está na nossa vida, sempre com a mão es-



tendida, para manter sempre viva a chama que transportamos. Para que nos empenhemos e nos dediquemos aos outros com amor e ardor, anunciando a Boa Nova, a presença de Cristo em cada um, no nosso quotidiano. Afinal, é nossa missão transmitir ao mundo, que já hoje, aqui na terra, podemos construir um verdadeiro Céu.

Perdido, eu? Só mesmo se quiser!...



A Melhor Parte

Diácono Joaquim Craveiro

Viver a Liturgia, viver a Fé

Vivemos mais uma semana da liturgia de 23 a 27 de Julho em Fátima. Ao longo de 37 anos de semanas litúrgicas muitos são os temas versados nestes encontros. Em 1977 o tema versado foi "A Celebração da Eucaristia na Comunidade Cristã com 317 participantes; em 1979 o tema escolhido foi "à descoberta da oração eucarística" com 354 participantes; em 2001 com o tema "a celebração da liturgia da Palavra" com 1298 participantes; em 2002 com o tema "a liturgia Eucarística" estiveram presentes 1520 participantes; em 2005 o tema escolhido foi "a Eucaristia vida da Igreja" com 1450 inscritos. Nestes 37 encontros passaram por Fátima durante uma semana a escutarem temas litúrgicos 41.207 fiéis cristãos que desejam aprofundar os seus conhecimentos. Estes números dão-nos uma média de 1140 cristãos/ano. (1)

Poderão os meus amigos perguntar o porquê destes números e desta estatística. Pois é muito simples a conclusão a que cheguei. Terá vali-

do a pena todo este esforço do Secretariado Nacional de Liturgia?

Um dos conferencistas deste ano, o bispo de Bragança-Miranda, D. José Cordeiro, lamentou a pobreza de algumas celebrações litúrgicas da Igreja Católica e frisou que é indispensável promover a sua qualidade. "Infelizmente, em muitos lugares a liturgia reduz-se a uma proclamação de textos e execução técnica de gestos, sem cantos, sem uma linguagem verbal e não verbal que manifeste o mistério e a arte de bem celebrar". E continua D. José Cordeiro: é "urgente" uma "liturgia séria, simples, bela, que seja experiência do mistério", e ao mesmo tempo "inteligível, capaz de narrar a perene aliança de Deus com os homens", não esquecendo o "equilíbrio entre a palavra, o canto, o silêncio e o rito". (2)

Um outro especialista e professor de liturgia na UCP alertou para a pouca exigência dos católicos com a "beleza" das cerimónias em que participam.

"Já é tempo de sermos

mais exigentes nas nossas celebrações. Tirar a 'música pimba' das nossas igrejas: textos pobres, melodias ainda piores, coisas que só procuram uma eficácia quase irritante e desesperante", afirmou o mesmo sacerdote.

O cônego Luís Manuel Silva sublinhou que liturgia da Igreja Latina é "sóbria" e não "transforma a celebração num emaranhado de gestos sem sentido". "As nossas celebrações, permiti que o diga, muitas vezes parecem assim uma patuscada de amigos. A gente gosta, sente-se bem (...), está ali como podia estar noutro lado".

O mesmo sacerdote numa conferência dedicada ao tema 'Eucaristia, fonte de epifania de comunhão', destacou que a celebração não é "propriedade" de ninguém e exige "fidelidade às normas litúrgicas".

"Nunca celebramos a Eucaristia se não o fizermos em comunhão com toda a Igreja peregrina na terra e a Igreja que se encontra na glória".

O cônego lisboeta frisou que "a Eucaristia não se com-



Os Nossos Padres

P. Custódio Langane

Não gosto de despedidas...

Na altura em que Deus me pede para servir 3 paróquias perto de Sintra, não consigo impedir que um soluço invada o meu coração. Não gosto de despedidas, mas levo comigo a graça da amizade, de vos ter todos dentro de mim.

Na Missa do meu aniversário dedicaram-me uma mensagem linda, que aproveito agora para retribuir:

"Meus queridos meninos e meninas, queridos Amigos, nas minhas orações lembrame-ei sempre das nossas Comunidades de Sintra, que sei que estarão sempre perto de mim, unidos em Cristo, num abraço fraterno e apertado"

Obrigado pela vossa Amizade, tão franca, tão cheia de Cristo;

Obrigado pelo vosso carinho sempre presente, mimando-me para que nada me faltasse;

Obrigado pelas muitas partilhas amigas, que tanto me aproximaram de Deus e me fizeram crescer;

Obrigado pelo acolhimento que me ofereceram, sempre preocupados em que a minha



chama, o meu ardor, nunca se apagassem;

Obrigado por tantos momentos vividos que me proporcionaram, tanta confiança que me entregaram, tanto amor que me transmitiram;

Obrigado por me deixarem ser vosso Amigo, fazer parte das vossas vidas.

Dou graças a Deus, pois em Sintra eu cresci. Cresci com todos vós, que comigo se deixaram moldar pelo amor divino, e que tem sido o exemplo vivo do meu e do vosso serviço, de Cristo na Terra.

Que Deus vos abençoe sempre e cada vez mais.

Até sempre!

P. Custódio

padece com protagonismos fáceis, mais próximos de compensações afectivas do que com a celebração do mistério em comunhão com toda a Igreja".

"O ambão e o altar não são o púlpito nem o areópago para protagonismos fáceis, seja de quem preside, seja de quem exerce qualquer ministério", alertou.

Para este responsável, só pode ser inovador quem conhece "muito bem" e vive "a tradição", caso contrário só existirão "soluções passageiras".

Por fim apelou, em conclusão, ao "respeito pelo silêncio", frisando que este tem "estatuto próprio"; "não é a ausência de palavra ou de som ou de gesto, mas é ele próprio e o que Deus nos quer dizer no silêncio e pelo silêncio"



O evento, promovido pelo Secretariado Nacional de Liturgia (SNL), procura destacar o sacramento da Eucaristia enquanto "fonte de missão, caridade e comunhão" na Igreja Católica.

(1) Fonte Secretariado Nacional de Liturgia;
(2) Agência Ecclesia



A vida na UPS

Guilherme Duarte

Um exemplo gratificante

ALaura e o Euleutério Lage, dois queridos amigos e membros da nossa comunidade, comemoraram no passado dia 15 de Julho, 50 anos de matrimónio. Numa época em que o casamento está cada vez mais fragilizado é gratificante verificar que ainda há quem o saiba acarinhar e conservar durante meio século. A vida terá sempre sido um mar de rosas para a Laura e para o Euleutério? Certamente que não. Ao longo de 50 anos, viveram certamente momentos menos bons nas suas vidas mas, unidos, foram capazes de os ultrapassar e manter bem viva a chama do amor que um dia os levou ao altar, para começarem uma vida em comum.

É um bom exemplo para aqueles que actualmente desistem após as primeiras contrariedades que têm que enfrentar. O casamento é a base da família que, por sua vez, é o pilar de uma sociedade sã, e talvez por isso seja actualmente tão atacada.

À Laura e ao Euleutério, e também aos filhos e netos, o nosso jornal felicita pelo bonito exemplo que nos dão a todos, e deseja muitos mais anos de felicidade.



Ag. ECCLESIA

«Cidade» para 17 mil pessoas pronta para receber Acampamento nacional

XXII ACANAC inclui hospital de campo, quatro enfermarias, cozinha e refeitório

17 mil pessoas, 3400 tendas, mais de 300 mil refeições e 255 mil litros de água são alguns dos números do Acampamento Nacional do Escutismo Católico que decorre a partir de sábado, dia 4 de Agosto, em Idanha-a-Nova.

A logística, assegurada por voluntários, inclui hospital de campo, quatro enfermarias, cozinha e refeitório, revela um texto publicado no Semanário Agência ECCLESIA, que dedicou um dossier ao Corpo Nacional de Escutas.

O Acampamento Nacional (ACANAC), que se realiza habitualmente a cada quatro anos, regista na sua 22.ª edição "o maior número de inscrições de sempre": 2800 "lobitos" (dos 6 aos 10 anos), 5800 "exploradores" (entre os 10 e os 14 anos), 5600 "pioneiros" (dos 14 aos 18), 2100 "caminheiros" (a partir dos 18 até aos 22 anos) e 700 adultos.

O caderno de encargos da iniciativa que decorre no Campo Nacional de Atividades Escutistas, situado no Distrito de Castelo Branco e 250 km a nordeste de Lisboa, prevê que diariamente seja distribuída comida às 13 600 pessoas que cozinham no campo e se preparem 3400 refeições para os participantes mais novos e adultos que trabalham nos serviços.

A rede elétrica foi reforçada com o aluguer de geradores, enquanto que a água vai ser fornecida por uma captação feita no terreno de 79 hectares, bem como por dois depósitos com um total de 750 mil litros, capacidade que os organizadores esperam poder dar resposta aos 255 mil litros de consumo diário.

Durante o evento, que marca o arranque das comemorações dos 90 anos do escutismo católico em Portugal, vão ser recolhidas e separadas 20 toneladas diárias de resíduos, trabalho executado em conjunto com a autarquia.

O programa do evento, que se prolonga até ao próximo dia 10, inclui caminhadas pelas freguesias contíguas ao acampamento, como Oledo, Bemposta, Penha Garcia, Proença-a-Velha, refere o artigo, acrescentando que na barragem Marechal Carmona, nas proximidades, está prevista a passagem diária de cerca de 3500 pessoas por diversas atividades náuticas.

A iniciativa, que pretende ser uma "referência na caminhada escutista de cada participante", é uma oportunidade para "promover a partilha de experiências" e avaliar "novas abordagens pedagógicas".

Nesse sentido, o programa inclui propostas que vão da dádiva de sangue ao contributo monetário a favor do tratamento de uma pessoa invisual.

Entre os dias 5 e 9, o Instituto Português do Sangue e da Transplantação vai marcar presença junto ao hospital de campo do acampamento, com diversos autocarros, para promover a dádiva de sangue junto dos cerca de 17 mil escuteiros que estão inscritos no ACANAC.

Através "do preenchimento de um pequeno questionário", os escuteiros poderão ainda registar o seu nome na lista nacional de "dadores de medula óssea, tudo para salvar vidas no futuro".

A Eucaristia do acampamento nacional, que à semelhança de outras cerimónias merecerá acompanhamento em direto através da internet, vai ter a particularidade de permitir a crianças, adolescentes e jovens darem o seu contributo para o tratamento de uma pessoa invisual.

Durante esta semana, o Programa ECCLESIA na Antena 1 está a dar a conhecer a vivência do movimento escutista e as expectativas de algumas das crianças, jovens e adultos que vão marcar presença no acampamento nacional.

Os nossos Escuteiros do Agrupamento 1124, de Sintra, estarão presentes neste evento.





A Vida de Santa Clara de Assis

Irmãs Clarissas

Voz do Silêncio - Santa Clara de Assis (Continuação)

Tudo começou há

800 anos.

Fugindo da casa paterna, no Domingo de Ramos de 1212, Clara fecha-se no claustro de S. Damião para aí se entregar a Deus numa total doação de amor.

Deus e só Deus!

Clara não pretende fundar nada, não pensa em iniciar nenhum movimento dentro da Igreja... só deseja viver para Deus, para Glória de Deus, transformando toda a sua existência num acto de amor e agradecimento ao seu Criador e Salvador.

Clara quer ser, acima de tudo, esposa mística de Cristo. Amante apaixonada do divino Crucificado, ela abraça a Cruz em ânsias imensas de se configurar totalmente com o Esposo Celeste para a Ele se unir numa perfeita união de amor puro... Despoja-se de tudo aquilo que o mundo aprecia e valoriza, fecha-se num Mosteiro... e abre-se a Deus!!!

Fechando-se no pequenino mundo da mais altíssima pobreza, para aí viver ignorada e escondida com a criativa radicalidade do amor o Evangelho de Jesus Cristo, Clara torna-se luz poderosa, luz evangélica a iluminar o mundo e as consciências...

Dizem as fontes

« A fama da Santidade da Virgem Clara espalhou-se rapidamente pelas regiões circunvizinhas e de toda a parte acorreram mulheres seduzidas pela fragrância do seu perfume.

Seguindo o seu exemplo, as virgens procuravam conservar-se íntegras para Cristo; as casadas esforçavam-se por viver mais castas; as des-



cedentes de famílias nobres desprezavam os grandes palácios e construíam pequenos mosteiros. Viver para Deus na "cinza e com cilício" era tido como grande honra para elas.

E muitos jovens, sentindo-se desafiados pelo heroísmo do sexo mais fraco, empenhavam o ímpeto da sua juventude em desprezar as seduções da carne. Por fim, até os casados chegavam a acordo sobre a lei da continência e os esposos entravam na vida consagrada e as esposas ingressavam nos mosteiros. A mãe convidava a filha e a filha convidava a mãe a seguir Cristo; a irmã seduzia a irmã e a tia as sobrinhas. Todos pretendiam seguir a Cristo com fervorosa emulação. Todos desejavam partilhar desta vida evangélica que o exemplo de Clara inspirava. Um sem número de virgens, inspiradas pela fama de Clara, procuravam viver em suas casas o espírito da Regra, enquanto não se sentiam aptas para entrar no convento. Foram tantos os germens de salvação que Clara gerou com o seu exemplo, que bem se pode afirmar que se cumpriu nela a palavra do profeta: "Os filhos da desamparada são mais numerosos que os da mulher casada" (Is.54, 1)

A novidade de aconteci-

mentos tão notáveis espalhou-se por todo o mundo. Apesar duma vida enclausurada, Clara era luz para todo o mundo e refulgia claríssima nos elogios que se divulgavam a seu respeito.

A fama das suas virtudes enche as mansões das senhoras ilustres, chega ao castelo das duquesas e penetra até no palácio das rainhas. Disposta a seguir o seu exemplo, a nobreza mais insigne troca o orgulho do sangue pela santa humildade. Algumas, dignas de casamento com duques e reis, interpeladas pela mensagem de Clara, decidem-se pela rigorosa penitência e as que haviam casado, conforme o seu estado lhes permitia.

Constroem-se mosteiros em numerosas cidades e até nas aldeias e montanhas se levantam estas celestes mansões. Tal abundância de flores cultivadas por Clara transformou a Igreja numa autêntica primavera de renovação, realizando-se o que a mesma Igreja para si mesma implorou quando diz: "Confortai-me com flores, fortalecei-me com frutos, porque desfaleço de amor".»

(Legenda de Santa Clara, Tomás de Celano)

(Continua no próximo
CRUZ ALTA)

Quando um homem descobre as suas faltas, Deus esconde-as.

Quando um homem esconde as suas faltas, Deus revela-as.

Quando as reconhece, Deus esquece-as

Sto Agostinho

Concerto

FREI HERMANO DA CÂMARA

COMEMORAÇÃO DA FUNDAÇÃO DA
ORDEM DE SANTA CLARA DE ASSIS



8 de Setembro | 21h30

Centro Cultural
Olga Cadaval

SintraQuorum



SINTRA2001
Consultadoria e Projectos Engenharia Lda

Microgeração

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

www.sintra2001.pt - info@sintra2001.pt
Tlf: 21 910 5115 – Fax: 21 910 5114

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

Alvará ENCE: 60495



Estamos Presentes
na sua segurança

MAFEP
segurança contra incêndios

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

Em casa ou no seu negócio,

consulte-nos.

www.mafep.pt



Consultório Médico

Miguel Forjaz, Médico

Viver com Diabetes

Se sabe que é diabético não significa que se tenha transformado numa pessoa inválida ou impedida de ter uma vida normal ou autónoma. Mas, para isso, no entanto, deverá, concretamente, ser determinado na autovigilância, ajudando-se a si mesmo, controlando a sua própria doença. Nos tempos actuais, com os avanços do tratamento e na abordagem abrangente desta doença, as perspectivas de um doente diabético podem ser muito animadoras, caso este queira colaborar, pois vai ter que aprender a viver com a sua doença para toda a sua vida.

A diabetes é uma doença hereditária, crónica, caracterizada pelo aumento dos níveis de açúcar (glucose) no sangue.

Existem dois tipos desta doença. A diabetes tipo 1 e a diabetes tipo 2.

A diabetes tipo 1 é a menos frequente incluindo 10% dos diabéticos, e deve-se à incapacidade do pâncreas em produzir, em quantidade ou qualidade, insulina, hormona que ajuda as células do organismo a absorver o açúcar ingerido dos alimentos. Incide especialmente nas crianças e jovens, mas também em adultos, entre os quais aqueles que não respondem à terapêutica. Este tipo de diabetes deve-se à manifesta falta de insulina produzida pelo pâncreas, necessitando os doentes de fazer insulina injectável para toda a vida.

A diabetes tipo 2, que inclui a grande maioria dos diabéticos (90%), ao contrário da diabetes tipo 1, pode estar relacionada com os hábitos de vida e de alimentação incorrectos. Geralmente surge na idade adulta, mas cada vez mais incide nos jovens devi-

do às elevadas prevalências de excesso de peso e obesidade neste grupo etário nos tempos que correm. Neste tipo de diabetes o pâncreas produz insulina com esforço, acabando por se tornar insuficiente, dado que as células do organismo oferecem resistência à sua acção.

Viver com a diabetes

Para evitar que esta doença se torne num problema maior, o diabético deverá regularmente ser vigiado pelo seu médico e controlar os valores de glucose no sangue (glicemia). Deverá ter alguns cuidados especiais, podendo ter uma vida perfeitamente normal. Assim, é aconselhável que pratique actividade física regular e diária, (30m pelo menos) pois o exercício baixa o açúcar no sangue. Não deverá engordar, escolhendo uma alimentação equilibrada rica em vegetais

e pobre em doces. Prefira o pão integral ou as massas, no que se refere aos hidratos de carbono. Pode comer peixe, carne e ovos. Evite as bebidas alcoólicas. Prefira várias refeições divididas e ligeiras pelo dia.

Evite as complicações da diabetes:

As artérias do organismo podem ficar mais endurecidas e estreitadas na diabetes, situação que se pode agravar se o diabético fumar, se for hipertenso não controlado e se sofrer de valores elevados do colesterol ou de outras gorduras do sangue. Todos estes problemas juntos são "um barril de pólvora", factores de risco para um enfarte do miocárdio ou um acidente vascular, por exemplo.

Os rins podem também sofrer lesões graves irreversíveis, como os olhos, razão de uma vigilância sempre aper-

tada.

Por último, merecem especial atenção a higiene oral, boca e dentes, e os cuidados a ter com os pés. Examine e cuide dos pés diariamente, lavando-os com um sabão neutro e usando um creme hidratante. A diabetes pode provocar lesões nos nervos (neuropatia) que se pode traduzir, entre outros sintomas ou sinais, na perda de sensibilidade. Se tiver uma ferida pode não perceber e o risco de infecção está presente.



Nutrição

Elsa Tristão, Nutricionista

Diabetes e "Diabesidade"

Existem dois tipos principais de diabetes: o tipo I e II. A incidência de ambos os tipos tem vindo a aumentar nos adultos em todo o mundo. Recentemente, também tem sido descrito um aumento da diabetes tipo II em crianças. Pessoas com diabetes não tratadas podem apresentar níveis sanguíneos de glucose (açúcar no sangue) duas a três vezes maior que o normal. Na diabetes tipo I, esta situação deve-se à falta de insulina - hormona produzida pelo pâncreas com a função de transportar a glucose para os músculos e outros tecidos. Na diabetes tipo II, a insulina é geralmente produzida em abundância, mas os músculos, que normalmente respondem absorvendo a glucose para a produção de energia ou para o seu armazenamento, tornam-se resistentes à insulina, resultando num aumento do nível de glucose no sangue.

Diabetes tipo I ou insulino-dependente

A diabetes tipo I surge tipi-

camente em crianças e é causada pela destruição das células produtoras de insulina do pâncreas, devido a uma resposta auto imune. O porquê deste fenómeno ainda não bem compreendido, contudo, aqueles que apresentem uma maior susceptibilidade genética tenham um risco maior, tendo sido sugerido que infecções virais podem desencadear o processo. Este tipo de diabetes, também conhecida como diabetes insulino-dependente, é normalmente tratado com injeções regulares de insulina.

Diabetes tipo II

Anteriormente referida como sendo a diabetes não-insulino-dependente-dependente, a diabetes tipo II era encontrada apenas em pessoas de meia-idade ou mais velhas. No entanto, recentemente, o número de casos aumentou em todas as faixas etárias, e cada vez mais são diagnosticadas em pacientes mais jovens, especialmente em crianças e adolescentes obesos. Isto é verdade tan-

to em países desenvolvidos como em países em desenvolvimento. Este aumento da incidência é preocupante, pois as crianças não deveriam sofrer desta doença, sendo que pode ser evitada tomando medidas preventivas.

Resistência à insulina

Quando os músculos se tornam insensíveis ou resistentes à insulina, perdem a capacidade de absorver a glucose circulante no sangue. O pâncreas responde produzindo mais insulina para compensar. Quando o pâncreas já não consegue responder à crescente demanda por insulina, o nível de glucose no sangue aumenta e a diabetes pode ocorrer. Então, o que está na origem da resistência à insulina?

Diabesidade

Já há muito tempo se sabe que o excesso de peso e a obesidade podem conduzir a uma diabetes tipo II, sendo que, na verdade, a obesidade é um estado de resistência à insulina. As pessoas com obesidade central, na qual a gordura se acumula em volta da cintura, têm um maior risco de se tornarem resistentes à insulina. Não é coincidên-

cia que os casos de diabetes tipo II têm vindo a aumentar, acompanhando a tendência global de aumento de excesso de peso e obesidade, tanto assim que a diabetes tipo II é chamada de "diabesidade".

Um estilo de vida saudável

As medidas essenciais tanto para a prevenção como para o tratamento da "diabesidade" são a perda de peso e a actividade física regular. Mesmo uma moderada perda de peso está relacionada com uma redução significativa na resistência à insulina, melhorando a habilidade do organismo em lidar com a glucose e o metabolismo em geral. A prática de actividade física também proporciona um duplo benefício: não só desempenha um papel fundamental no controlo de peso, mas também melhora a sensibilidade à insulina e os níveis de absorção de glucose, especialmente nos músculos.

Diabetes Maternal

Existem também evidências convincentes que afirmam que a diabetes gestacional, desenvolvida na mãe durante a gravidez, aumenta a probabilidade da criança vir a



sofrer de diabetes tipo II. Dado que a obesidade constitui um importante factor de risco para a diabetes gestacional, passível de alteração, a prevenção da obesidade nas mulheres em idade fértil é uma medida preventiva essencial.

A prioridade é a prevenção

A diabetes é uma doença debilitante, que aumenta o risco de padecer de doença cardíaca, problemas circulatórios e hipertensão. O aumento da prevalência de diabetes tipo II ou "diabesidade" em crianças é particularmente preocupante. A prevenção, a partir de uma alimentação equilibrada e um estilo de vida saudável, deve ser a prioridade máxima, devendo focar na redução:

- Do risco, incidência e consequências da diabetes tipo II nos adultos vulneráveis,
- Do excesso de peso e obesidade entre crianças e jovens



O Relógio da Estefânia

Jacinto Baeta

O relógio, é de parede exterior com dois mostradores, dos quais um com marcação de doze horas e o outro com marcação de vinte e quatro horas, comandado por relógio no interior de estabelecimento, este em caixa vertical.

Propriedade da Relojoaria e Ourivesaria de M. Martinho, viúva de Augusto Martinho (o M. é de Maria, irmã de Sebastião Martinho, que no mesmo prédio tinha uma vacaria). Confirma-se pelo anúncio no jornal " O Defensor de Sintra " com data de 24 de Setembro de 1927, que este estabelecimento com oficina de relojoaria e ourivesaria, existiu no Largo Afonso de Albuquerque, nº. 37 – Estefânia – Sintra. Também se confirma por fotografia da Pensão Nova Sintra, em que se vê que o relógio se encontra no extremo Sul do edifício.

Consta que ao terminar a sua actividade, fez mudar o seu relógio de parede exterior, para o nº. 24, Farmácia Marrazes, legando-o à comunidade, sendo da responsabilidade do farmacêutico Senhor Armindo Marrazes, o seu bom funcionamento.

No início dos anos 80, o relógio estava parado e por sugestão do Rotary Club de Sintra, o Senhor António Faria, relojoeiro, com oficina no



Largo Afonso de Albuquerque, foi sem custos ver a razão pela qual estava parado. Apenas lubrificou e pediu que lhe dessem corda, era o único problema.

Da farmácia continuaram a dar corda, mas por pouco tempo, dada a incomodidade, pois tinham que subir um escadote. Passou a ser o Senhor José António Silvestre, com estabelecimento de fazendas ao lado, que encarregou um empregado, da manutenção da corda do relógio, até que a farmácia entrou em obras de remodelação e o relógio (comando) instalado no interior, deixou de estar presente, mantendo-se o relógio no exterior parado.

A Junta de Freguesia de Sintra, Santa Maria e S. Miguel, na pessoa do seu Presidente Senhor Eduardo Casinhas e Senhor Gentil Pinto Monteiro, em meados de 2009, tomaram a iniciativa de recuperar o referido relógio, procurando junto da firma Jerónimos de Braga, especializados neste tipo de trabalho,

orçamento para a sua recuperação, que após aprovação da mesma Junta, foi removido para as oficinas em Braga.

Ao proceder-se à retirada do Relógio da Estefânia, logo causou certa polémica por coincidir com período de eleições, mas também pelo dono da propriedade Senhor Miguel Narciso que por desconhecimento, alegava que o relógio fazia parte do edifício, logo esclarecido, foi compreendido.

Em Outubro do mesmo ano, estava pronto para ser colocado no mesmo local, mas porque o prédio ia entrar em obras, foi suspensa a sua colocação.

O relógio foi recolocado no seu lugar em 25 de Junho de 2012, com visualidade a partir do dia 2 de Julho de 2012, agora sendo o seu movimento (mecânico), comandado electricamente, com ligação a um outro relógio digital, instalado no interior da Farmácia Marrazes, propriedade da Ex.^a Sr.^a Dr.^a Célia Maria Simões Casinhas.

O relógio da Estefânia é propriedade da comunidade, à responsabilidade da Junta de Freguesia de Sintra, Santa Maria e S. Miguel.

CURIOSIDADE

Antigos Estabelecimentos no Largo Afonso de Albuquerque e do mesmo lado, começando pelo antigo nº. 37 que está na extremidade Sul:

Relojoaria e Ourivesaria de M. Martinho
Barbearia de João Lúcio
Casa de fazendas de "Alcácer" (alcunha por ser alentejano de Alcácer do Sal)
Loja de bicicletas de António Augusto de Carvalho

Taberna do Ferrão
Drogaria do Carlos Santos
Farmácia Marrazes
Pensão Nova Sintra
Vacaria de Sebastião Martinho
Barbearia de António Lúcio
Taberna de Francisco Gomes
Depósito de loiças de A. Soares Ribeiro
Mercearia de António Soares Ribeiro

Contágio de cores

Como é bom saber que neste universo cada dia mais cinza, ainda existem pessoas que conseguem guardar um pouquinho de cor dentro de si. E o melhor de tudo ainda é saber que elas não temem perder esse arco-íris de cor, pelo contrario, elas fazem questão de partilhar, colorir o outro, de dar-lhe vida, cor, sabor, amor.

Parece que as cores se multiplicam, para si, para nós! Ah como é bom saber que essas pessoas existem, saber que elas não deixam o cinza ocultar-lhes as cores. E principalmente, que essas cores nos podem alcançar!

Tânia Alvalá da Silva

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

Cent. N.º 508 172 187

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

QUEIJADAS DA SAPA SINTRA

Volta do Ducha, 12
Tel. 219230493

SINTRA
PORTUGAL

MELHORES VEDAÇÕES UM INVESTIMENTO COM TODA A SEGURANÇA

VEDICERCA

Produtos com Qualidade para Vedações de: Escolas • Polídesportivas
Industrias • Monas • Jardins • Estádios • Protecção da Natureza • Agro-Pecuária

PAINÉIS PLASTIFICADOS

VEDAÇÕES • HEDES • ATAMES • POSTES

PONTE PIELAS - APARTADO 6 - 2671-901 LOURES

☎ 219 898 700 - Fax: 219 898 709

Temos ainda outros tipos de redes e produtos afins. Preço especial para aplicações.



Foto Comentário

Guilherme Duarte

A Ladroagem

O Verão chegou finalmente para nos brindar com muito sol e calor quanto basta que justifiquem umas agradáveis visitas às magníficas praias que o litoral sintrense nos oferece. Em Sintra, de há uns anos a esta parte, habituámo-nos a que, com a chegada da época estival, o velhinho carro eléctrico, um dos ex-libris da nossa terra, volte a circular diariamente para percorrer o lindíssimo percurso que liga Sintra à Praia das Maçãs em 45 minutos de puro deslumbramento.

Há poucos anos, após várias décadas de ausência e depois de os sintrenses se terem convencido de que não o voltariam a ver a funcionar, eis que o eléctrico de Sintra voltou aos carris, primeiro apenas entre o Banzão e a Praia das Maçãs para alguns anos mais tarde voltar a Sintra para alegria de todos aqueles os que olham e sentem Sintra com o coração. Infelizmente não foi possível recuperar o percurso antigo, com partida e chegada junto à estação dos caminhos de ferro e muito menos a ligação à Vila Velha e às Azenhas do Mar como acontecia em tempos já longínquos mas só o facto de o eléctrico ter regressado a Sintra foi o suficiente para nos encher a todos de júbilo. Os sintrenses têm com o seu eléctrico uma fortíssima relação afectiva que nem um interregno tão longo conseguiu apagar.

Existe efectivamente um carinho muito especial das gentes de Sintra pelo seu carro eléctrico, carinho esse que nem a prolongada ausência conseguiu apagar. Não surpreendeu ninguém que o seu regresso fosse acolhido com tanto entusiasmo e expectativa. Aquelas carruagens centenárias e barulhentas fazem-nos reviver, a nós sintrenses da velha guarda, uma infância e uma juventude há muito deixadas para trás, perdidas que estavam na poalha do tempo. Essas carruagens velhinhas ao voltarem a animar e a colorir os caminhos da praia fizeram

ressuscitar recordações ideláveis e levaram-nos a recuar no tempo aos tempos da meninice. Como é agradável a ouvir a “chiadeira” do rodado das carruagens nos carris, um ruído que, longe de ser desagradável, soa aos nossos ouvidos como se de uma melodiosa sinfonia se tratasse. Sintra recuperou depois de muitos anos, um dos seus sons tradicionais.

O eléctrico voltou a circular, os sintrenses rejubilaram, mas simultaneamente receberam que esse regresso viesse no futuro a ser uma vez mais interrompido. Habitados a ver Sintra e o seu património votados ao desleixo e ao abandono e ao alastramento da deterioração e da ruína um pouco por todo o lado, os sintrenses temeram que esse mesmo desleixo voltasse a matar o nosso eléctrico. Tinham razão os sintrenses nos seus receios porque não tardou muito até que, devido a avarias várias que punham em causa a segurança dos passageiros, a circulação ficasse reduzida ao trajecto entre Sintra e a Ribeira. O empenhamento da Câmara, e a colaboração de uma entidade privada permitiram entretanto que toda a via fosse recuperada e o eléctrico voltasse a circular normalmente. Desta vez tudo indicava que o regresso fosse definitivo. Puro engano.

O Verão está aí uma vez mais, as praias enchem-se de banhistas mas os carris, este ano, continuam desoladoramente vazios. Os sintrenses estranharam e perguntavam-se sobre a razão dessa ausência. A resposta chegou agora através do Jornal da Região. Ficámos a saber que o eléctrico não está a circular actualmente porque, imaginem, alguém roubou cerca de 400 metros de cabo de cobre da catenária entre a Ribeira de Sintra e a Ponte Redonda. Nada que nos surpreenda dado que há poucos anos ainda, até um chafariz foi roubado no centro da nossa vila.

Segundo o Jornal da Re-

gião apurou junto do Dr. Marco Almeida, vice-presidente da Câmara Municipal, prevê-se que o eléctrico volte a circular no final deste mês de Julho. Esperamos que, quando esta edição do nosso jornal chegar às mãos dos nossos leitores já o possamos ver de novo apinhado de passageiros a percorrer pachorrentamente o percurso que conduz até à praia.

Mas...tem que haver sempre um mas neste país, há no entanto uma situação a ensombrar essa esperança. Segundo ainda o Jornal da Região foi lançado pela Câmara, um concurso para a execução de trabalhos de recuperação e conservação da via, obras indispensáveis para que a circulação dos eléctricos se processasse com toda a segurança, mas, (cá está o inevitável mas), como neste país nada é fácil, uma das empresas concorrentes impugnou o resultado desse concurso. Sabendo nós como, em Portugal, estes assuntos se arrastam no tempo há razões para recear que o tão desejado regresso do eléctrico já não aconteça este Verão. E se calhar nem para o próximo. Estou a recordar-me da famosa impugnação das obras da pensão Bristol, que demorou anos a resolver. Espero não termos aqui uma segunda edição desse lamentável exemplo.

Depois de substituído o cobre roubado fica o receio que a gatunagem volte a atacar. Há que estar atentos e tomar as medidas necessárias para acautelar novos furtos, o que diga-se não será tarefa fácil, dado que a ladroagem é uma espécie infestante que está a alastrar rapidamente. Enquanto não se tomarem medidas para punir exemplarmente a criminalidade ela continuará a aumentar e temo que para além de voltarem a roubar o cobre acabem por roubar também o próprio eléctrico. Com guarda-freio e tudo. Já faltou mais.



A fotografia mais antiga do eléctrico de Sintra, ainda na fábrica em Filadélfia.



Poesia

Migalha de Pó

ÂNCORA, CORDAME E VELAS

A âncora morde os fundos perdida nas verdes águas, amarras, cordames profundos, cortados, pendendo em mágoas.
A âncora morde os fundos arenosos, calmos, escuros, escolhos entre dois mundos onde só constam os duros.
A âncora enferrujada morde solitária os fundos, parecendo uma alma penada perdida no mar rotundo.
Barco, velas, mastro erguido, rasgando o negrume da noite, vogando solitário e despido sem porto que o acoite.
Morde a âncora ainda os fundos, enferrujada e tenaz nos mares verdes, profundos, solitária mas audaz.



**COZINHA
TRADICIONAL
PORTUGUESA**

Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira

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



Especialidades:
*Carnes e Peixes Frescos,
diariamente na grelha*

Às Quintas Feiras:
*Cozido à Portuguesa e Polvo
à Lagareiro*

Aos Domingos:
*Cozido à Portuguesa e
Cabrito à Padeiro*

Rua João de Deus, 86/92
Sintra
Tel: 219231386



Cruz Alta

Chega ao Estabelecimento Prisional de Sintra

António Luis Leitão



É com muita alegria que o Cruz Alta passa, a partir desta edição, a ser enviado para o Estabelecimento Prisional de Sintra (antiga “Colónia Penal Agrícola de Sintra”)!

Será um forte meio de ligação da Comunidade com os reclusos e uma forma de, estando “isolados do mundo”, se sentirem pertença desse mesmo mundo!

Fica o desejo que, através deste jornal, possam sentir-se envolvidos num abraço fraterno (e terno!) pelas nossas Paróquias e que possam, um dia, ser nossos irmãos paroquianos!

Será portador desta “Boa Nova” o Sr. P. Henrique que, para além de colaborar na nossa Unidade Pastoral, é o capelão daquele Estabelecimento Prisional.

O Cruz Alta agradece, desde já, toda a disponibilidade manifestada pela Sr.ª Diretora Fátima Corte, bem como pelos restantes Chefes e Técnicos.

ÚLTIMAS DA GUINÉ

Foi com muita alegria que no dia 16 de Junho estive com o grupo de jovens Ichtus, via skype, a partilhar um bocadinho daquilo que tem sido este tempo de missão aqui na Guiné-Bissau. Nesse dia recebi a muito boa notícia de que alguns deles estão a preparar um espetáculo, a apresentar em breve, cujas receitas reverterão a favor de alguma pastoral da Diocese de Bafatá, nessa altura ainda por definir.

Entretanto, no dia 12 de Julho, a Lena Diniz e o Tó Luís estiveram reunidos com o Sr. P. António para delinearem um projeto mais abrangente, por parte de toda a Unidade Pastoral de Sintra, como resposta a este pedido de ajuda. Definiram o nome do projeto “Missão: Guiné” e, das opções que lhes enviámos como destino da ajuda, optaram pela “Pastoral da Criança”.

Foi também com imensa alegria que soube que, logo de seguida, no dia 19 de Julho, mais alguns paroquianos se reuniram para aprofundar a “Missão: Guiné”, onde também se integra a colaboração do Ichtus! Sei que a primeira atividade será já no fim de Setembro, no “Dia de S. Miguel”, com um jantar e um espetáculo, após a Eucaristia!

Logo partilhei estas boas notícias com o Bispo Dom Pedro Zilli, que tem estado em Itália para um tratamento à vista, que logo respondeu: “Fiquei feliz com as notícias missionárias das tuas paróquias”!

Desde já agradeço a todos, em nome de toda a comunidade da Guiné-Bissau, por agarrarem o desafio lançado e por terem o coração aberto, generoso e missionário, comprometido com o mundo!

Nestes dias, final do mês de Julho e princípio de Agosto, Dom Pedro estará em Portugal e não deixará de visitar Sintra. Que a nossa UPS acolha Dom Pedro, como tão bem sabe fazer, com o mesmo amor com que aqui eu fui recebida!

Rita Carvalho

Missão na Guiné

Rita Carvalho

Porque é que corres tanto?

Onde é que vais, com tanta pressa? Onde queres chegar? Saltas da cama e corres para o comboio ou para o carro... Aceleras para ganhar o tempo perdido. Corres para acabar o trabalho que era para ontem. Hora do almoço, engoles a correr. Ai, os miúdos! Corres para a escola, beijo a correr, banho, jantar e cama... Corres para a cama. Já perdeste horas de sono...

"Perdes", "ganhas", "arranjas", "usas", "não tens" tempo...

Mas alguma vez o tiveste? Ou foi ele quem te teve, quem te possuiu, este tempo todo... Esse mal-dito, o tempo, que nunca é bom. Ou vai depressa ou passa devagar... "Um ano é tanto!" ou "Um ano não chega para nada..."

O tempo. É ele quem te faz correr? "O tempo não chega", reclamas... Mas enganas-te. Porque ele chega. Chega sempre, como a noite chega no fim do dia... E quando chegar, vais reparar que afinal correste tanto para chegar exactamente onde começaste. Exactamente onde todos os outros chegam: os que correm, os que andam, os que passeiam... A única diferença é que eles, provavelmente, aproveitaram melhor o seu caminho. Porque repararam naquele pormenor, que fez toda a diferença, naquele detalhe que o Senhor preparou com carinho para ti... Não viste?

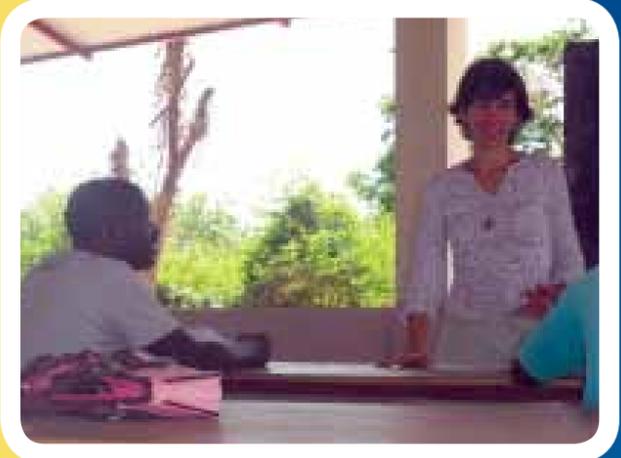
Que pena...

Então olha com atenção. Ali vão eles, com o seu ritmo lento, meio arrastado. Os braços doridos do trabalho, as costas carregadas, as pernas pesadas... Sentam-se na varanda, no djumbai. Não têm pressa, não têm horas... Não são "tidos" pelo tempo. A cozinha montada na rua, a panela pesada sobre o lume, onde se prepara o arroz para vinte... Lá vai o branco, a correr. Mas porque é que corre tanto? Vai à feira, vai comprar pão ou vai à escola... "Branco! Branco! N'gosta di bo!" Ouviste? Eu gosto de ti!

Chega à escola, cansada de tanto correr. As mulheres ali estão, na varanda, no djumbai. Uma corta cebola, outras só conversam... Logo uma se levanta para me dar o seu lugar. Àquela morreu o filho. Ainda ontem ali estava o bebé, meio atordoado, nas suas costas. Nessa mesma tarde morreu. Estas a ver? O tempo chegou para ele, sem que tu possas alguma vez compreender porquê... A conversa continua com o tom de sempre. Olhas o relógio, já está na hora e o Bondá não chega. Finalmente lá vem ele, atrasado como sempre, para começarmos o curso de alfabetização de mulheres. Escreves no quadro... Uma hora só para elas passarem as palavras simples. A mão lenta tenta com dificuldade desenhar a letra bonita. Começa a escurecer... Vem aí chuva. E o caminho para casa é uma meia hora a pé... Desaba a tempestade, as chapas de zinco que cobrem a casa quase que vão também com o vento forte. Raios, trovões, chuva... Não se consegue andar, mas elas têm que ir. A roupa esta estendida! Lá vão, saco de plástico e bidon na cabeça, entre gargalhadas, enfrentando a tempestade. Eu espero que acalme... O Bondá, preocupado, pede à vizinha um saco para eu não molhar o cabelo. Ela, com generosidade, oferece uma touca do banho, com florezinhas e tudo! Não posso negar... No meio de risadas lá ponho a touca e o Bondá ri comigo! Parece que acalmou, vamos lá... Ele vai por ali, eu por aqui. Sorrio da minha figura... Com alguma distância lá tiro a touca, depois de muitos olhares e sorrisos! Desta vez já não corro... Os chinelos escorregam e obrigam a passos lentos. As pernas já não são mais brancas, mas castanhas... "Oh Rita!" grita o Emiliano do outro lado da rua, separados pelo mar de lama que a chuva torrencial trouxe. Sorrio, encharcada, e sinto-me tão viva!

Porque é que corres tanto?

Não vês que também tu vais com uma touca de flores na cabeça quando andas nesse corre-corre? O tempo sorri-te da tua figura... Sorri-lhe tu também!



D. PEDRO ZILLI, BISPO DE BAFATÁ, ACOLHIDO EM SINTRA

No passado dia 29 de Julho as nossas Paróquias tiveram a alegria de acolher o Sr. D. Pedro Zilli, Bispo de Bafatá (Guiné-Bissau), onde se encontra a Rita em Missão!

A visita incluiu breves passagens pelo Cabo da Roca e por Janas e uma visita à Igreja de S. Miguel, ao que se seguiu um pequeno lanche na Casa Paroquial de S. Martinho e o encontro acerca do lançamento deste projeto "Missão: Guiné" (com início em Setembro próximo), de resposta ao pedido de ajuda da "nossa" Rita.

O Sr. D. Pedro presidiu à Eucaristia, concelebrada pelo nosso Pároco, P. António, e pelo P. Miguel, Espiritano. Já no fim da Eucaristia o Sr. D. Pedro recebeu alguns presentes (para que recorde sempre a sua passagem pela nossa terra!) da Unidade Pastoral e também da Junta de Freguesia de Sintra (S. Martinho), através do seu Presidente, Fernando Pereira, que nos acompanhou ao longo de toda a tarde.





Um Mosteiro de contemplativas em Viseu

Zé Pedro Salema

ORDEM DA IMACULADA CONCEIÇÃO (Irmãs Concepcionistas Franciscanas) Convento de Santa Beatriz - Viseu

No passado dia 16 de Julho, fomos a Viseu, participar na Tomada de Hábito da Leonor, a Irmã Leonor Maria da Anunciação. Fomos muito bem recebidos e acolhidos e também fomos contagiados pela alegria e boa disposição, das irmãs de clausura, que neste dia fizeram questão, de nos mostrar como Deus se serve delas.

Prepararam-nos uma apresentação em power-point, e com acompanhamento verbal, mostraram como é a vida de clausura e como se passa a sua relação com Deus, dentro do Convento.

Depois desta apresentação, muito sentida e vivida, pedimos às irmãs que nos dessem alguns elementos, que servissem para apresentar e responder às nossas comunidades de Sintra, quem são as Irmãs Concepcionistas e como nasceu o Convento de Santa Beatriz da Silva. Assim, vamos fazer um artigo mensal, durante estes próximos meses, que nos ajude a compreender melhor qual a missão das Irmãs que se dedicam à entrega total ao Senhor, através da contemplação e da oração.

À sombra de 500 anos de inspiração e chamada, de luta e oração por viver um carisma concreto no seio da Igreja, celebramos com gozo, agradecimento e estímulo, para o futuro, esta data jubilar da Regra da Ordem da Imaculada Conceição, fundada pela portuguesa Santa Beatriz da Silva. No dia 17 de Setembro de 1511, o Papa Júlio II, através da bula "Ad statum Prosperum", aprovou este novo modo de vida (modus vivendi). Esta Ordem Religiosa conta hoje com,

Mosteiros.

A expulsão das Ordens Religiosas de 1834 devastou-os e os seus edifícios foram alienados.

A Ordem regressou a Portugal no dia 10 de Junho de 1942, data em que algumas monjas espanholas chegaram a Campo Maior. As novas vocações e o desejo ardente de ver erecto outro Mosteiro em terra lusitana leva um grupo de monjas, a 31 de Maio de 1970, a fundar em Viseu.

para todos os que necessitam de um coração aberto e de uma palavra



1874 monjas em, 154 Mosteiros, espalhados pela Europa,

Ásia e América latina, 67 dos quais em Espanha e 2 em Portugal. Actualmente são só dois, mas dita Ordem chegou ao nosso país no início do séc. XVII. Nesse tempo existiram cerca de sete Mosteiros da Conceição em território português; Sendo talvez mais importante o Mosteiro da Conceição de Braga, fundado no ano 1622. Não subsiste porém nenhum destes antigos

Numa colina sobranceira à cidade de Viseu, mesmo no extremo do Bairro do Viso Norte, ergue-se uma construção que pelo seu tamanho e arquitectura, com o seu característico campanário encimado pela cruz, faz lembrar aos transeuntes um Convento monacal, é o actual Convento de Santa Beatriz.

Entre nós há almas que se encontram dedicadas inteiramente à dimensão orante, mas atentas e disponíveis

amiga. Separadas do mundo para estar mais perto do mundo, como Maria Imaculada esteve presente no Mistério de seu Filho Redentor.



RuiAntunes.net

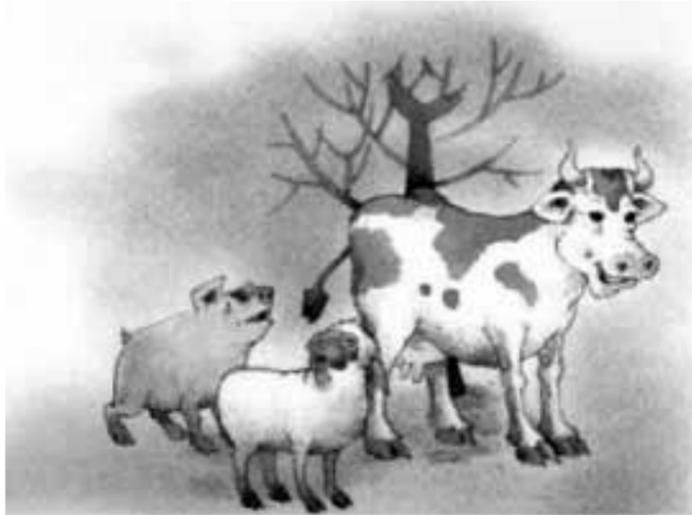
design gráfico // webdesign // publicidade

www.ruiantunes.net



Para os mais novos
António Torrado/Cristina Malaquias

Não dá fruto



Era uma vez um arbusto, a crescer para árvore. Não era uma árvore de fruto. Isso é que a desgostava, porque ela tinha um sonho: queria dar. Fossem cerejas, maçãs, laranjas, nozes, limões, fosse o que fosse. Esta arvorezinha tinha o gosto de dar prendas. Mas o quê, se não dispunha de prendas para oferecer?

Parou à beira dela uma vaca.

- Tu que dás? - perguntou a árvore.

- Dou leite - respondeu a vaca.

Depois, parou uma ovelha.

- Tu que dás? - perguntou a árvore.

- Dou lã - respondeu a ovelha.

Depois, parou um porquinho.

- Tu que dás? - perguntou a árvore.

- Dou tudo - respondeu o porco.

Não julguem que dizia isto com ar resignado e triste, a pensar na salgadeira. Dizia até com bastante orgulho. Os porcos sabem que são muito úteis.

- Só eu sou uma inútil - queixava-se a árvore.

A vaca, a ovelha e o porco, sentados a descansar, junto à árvore, não eram da mesma opinião.

- Tu dás imenso e sem regatear a todos os que por ti passam - disse um deles.

A árvore não queria acreditar:

- O que é que eu dou, coitadinha?

- Dás sombra - disseram os três animais, em coro - És fundamental.

Daí para diante, a arvorezinha cresceu mais feliz.

Anedotas

Um amigo diz a outro:

- Sabes aquela obra que há ali à frente?

- Sei.

- Há umas semanas atrás ia a passar lá, à beira dos andaimes, e caí-me um saco de cimento em cima!

- Xi! E não ficaste todo partido?

- Não! Fiquei direitinho, como estou hoje!

- Ora... Impossível! Como?

- O saco estava vazio!

Uma senhora entra numa lavandaria e diz:

- Veja este trabalho! Foi lavado aqui!

- Não sei o que tem a dizer: o guardanapo está limpinho!...

- Guardanapo !? Isto era um lençol !!!

Num comboio, ia um homem que de vez em quando desatava à gargalhada e depois abanava os ombros. Pergunta-lhe um dos passageiros :

- Afinal, porque é que você de vez em quando se põe a rir?

-É que me vou lembrando de anedotas cada vez melhores!

- Aaaah, mas porque é que depois de cada gargalhada o senhor encolhe os ombros ?

- É que chego à conclusão que já as conhecia!

Descobre as 10 diferenças



Sudoku - puzzle

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



O ANO DA FÉ - Viver a Fé rumo à Nova Evangelização

Diác. Joaquim Craveiro

“Aumenta a nossa fé” (Lc. 17,5) é o pedido dos Apóstolos ao Senhor quando percebem que somente na fé, dom de Deus, podiam estabelecer uma relação pessoal com Ele e estar à altura da vocação de discípulos. (1)

O Senhor Jesus muitas vezes advertia os seus discípulos pela sua falta de fé: “porque temeis, homens de pouca fé?” Mt. 8,26.

O Evangelho de Mateus é peculiar neste sentido. Pedro está a pescar e Jesus aparece nas margens do lago. Jesus caminha sobre as águas ao encontro de Pedro. Este

fica assustado, julgando estar perante um fantasma. Jesus acalma Pedro mas este não certo do que vê pede ao mestre uma prova: “se és tu, Senhor, manda-me ir ter contigo sobre as águas” (Mt. 14, 28). Num primeiro momento, Pedro caminha seguro mas logo a dúvida surge e começa a afundar-se. “Porque duvidaste, homem de pouca fé?” (Mt. 14, 30-31)

Pedro é o protótipo de muitos fiéis, de comunidades cristãs inteiras, que vivem esta incerteza. Comunidades que vivem este afastamento, de fé infantil, de fé não esclarecida,

que poderiam ser inseridas no grupo de não crentes. Ouvimos muitas vezes da boca dos que nos procuram para os sacramentos de iniciação cristã e mais frequentemente para o sacramento do matrimónio: “eu cá tenho muita fé”. Mas confrontados com a realidade, não põem os pés na Igreja, nem sequer conhecem os seus pastores. Muitas vezes somos confundidos com o sacristão ou tidos como funcionários paroquiais.

Hoje como ontem a evangelização tem por finalidade a transmissão da fé cristã. Fé proclamada e assumida no

credo da Igreja que todos os domingos se renova na Eucaristia. “Esta é a nossa fé, esta é a fé da Igreja que nos gloriamos de professar em Jesus Cristo” (Ritual do Sacramento do Baptismo).

“É necessário procurar novos métodos e novas formas expressivas pra transmitir ao homem contemporâneo a perene verdade de Jesus Cristo, sempre novo, fonte de toda a novidade.” (1)

Torna-se urgente o renovado dinamismo das comunidades cristãs, para que se deixem vivificar pelo Espírito Santo e possam redescobrir a beleza

za da fé cristã e a alegria do encontro pessoal com Jesus, na Igreja e na comunidade de fiéis.

A emergência da fé aparece reforçada pela decisão do Santo Padre Bento XVI em proclamar o ANO da FÉ a começar a 11 de Outubro de 2012, celebrando o 50º aniversário da abertura do Concílio Vaticano II e do 20º aniversário da publicação do Catecismo da Igreja Católica.

Prefácio – Instrumentum Laboris – A Nova Evangelização para a transmissão da Fé Cristã



Agosto

OS PRESOS, PESSOAS COM DIGNIDADE - Para que os presos sejam tratados com justiça e seja respeitada a sua dignidade.

JOVENS EVANGELIZADORES - Para que os jovens, chamados ao seguimento de Cristo, se disponham a proclamar e testemunhar o Evangelho até aos confins da terra.

Intenções do Papa



Setembro

A NOBRE ARTE DA POLÍTICA - Para que os políticos actuem sempre com honestidade, integridade e amor à verdade.

AJUDA ESPIRITUAL E MATERIAL ÀS IGREJAS MAIS POBRES - Para que as comunidades cristãs estejam sempre mais disponíveis para enviar missionários, sacerdotes e leigos, e recursos materiais em favor das Igrejas mais pobres.

Calendário Litúrgico em Agosto e Setembro - Ano B

Dia 12/8 - DOMINGO XIX DO TEMPO COMUM

LEITURA I 1 Rs 19, 4-8

«Fortalecido com aquele alimento, caminhou até ao monte de Deus»

Salmo 33, 2-3.4-5.6-7.8-9

"Saboreai e vede como o Senhor é bom"

LEITURA II Ef 4, 30-5, 2

«Caminhai na caridade, a exemplo de Cristo»

EVANGELHO Jo 6, 41-51

«Eu sou o pão vivo que desceu do Céu»

Dia 19/8 - DOMINGO XX DO TEMPO COMUM

LEITURA I Prov 9, 1-6

«Vinde comer do meu pão e beber do vinho que vos preparei»

Salmo 33, 2-3.10-11.12-13.14-15

"Saboreai e vede como o Senhor é bom"

LEITURA II Ef 5, 15-20

«Procurai compreender qual é a vontade de Deus»

EVANGELHO Jo 6, 51-58

«A minha carne é verdadeira comida e o meu sangue é verdadeira bebida»

Dia 26/8 - DOMINGO XXI DO TEMPO COMUM

LEITURA I Jos 24,

1-2a.15-17.18b

«Queremos servir o Senhor, porque Ele é o nosso Deus»

Salmo 33, 2-3.16-17.18-19.20-21.22-23

"Saboreai e vede como o Senhor é bom"

LEITURA II Ef 5, 21-32

«É grande este mistério, em relação a Cristo e à Igreja»

EVANGELHO Jo 6, 60-69

«A quem iremos, Senhor? Tu tens palavras de vida eterna»

Dia 2/9 - DOMINGO XXII DO TEMPO COMUM

LEIT. I Deut 4, 1-2.6-8

«Não acrescentareis nada ao que vos ordeno... mas guardareis os mandamentos do Senhor»

Salmo 14, 2-3a.3cd-4ab.5

"Quem habitará, Senhor, no vosso santuário?"

LEITURA II Tg 1, 17-

18.21b-22.27

«Sede cumpridores da palavra»

EVANGELHO Mc 7, 1-8.14-

15.21-23

«Deixais o mandamento de Deus para vos prenderdes à tradição dos homens»

Dia 9/9 - DOMINGO XXIII DO TEMPO COMUM

LEITURA I Is 35, 4-7a

«Então se desimpedirão os ouvidos dos surdos e a língua do mudo cantará de alegria»

Salmo 145, 7.8-9a.9bc-10

"Ó minha alma, louva o Senhor"

LEITURA II Tg 2, 1-5

«Não escolheu Deus os pobres para serem herdeiros do reino?»

EVANGELHO Mc 7, 31-37

«Faz que os surdos oiçam e que os mudos falem»

Dia 16/9 - DOMINGO XXIV DO TEMPO COMUM

LEITURA I Is 50, 5-9a

«Apresentei as costas àqueles que me batiam»

Salmo 114, 1-2.3-4.5-6.8-9

"Andarei na presença do Senhor sobre a terra dos vivos".

LEITURA II Tg 2, 14-18

«A fé sem obras está morta»

EVANGELHO Mc 8, 27-35

«Tu és o Messias... O Filho do homem tem de sofrer muito»

Dia 23/9 - DOMINGO XXV DO TEMPO COMUM

LEITURA I Sab 2, 12.17-20

«Condenemo-lo à morte infamante»

Salmo 53, 3-4.5.6.8

"O Senhor sustenta a minha vida."

LEITURA II Tg 3, 16-4, 3

«O fruto da justiça semeia-se na paz para aqueles que praticam a paz»

EVANGELHO Mc 9, 30-37

«O Filho do homem vai ser entregue...»

«Quem quiser ser o primeiro será o servo de todos»

TEMPO COMUM



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





SERVIÇO LITÚRGICO

DE 6 DE AGOSTO A 30 DE SETEMBRO

Agosto

Dia 6 – Segunda-feira - Transfiguração do Senhor

Dia 7 – Terça-feira

19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 8 – Quarta-feira

17:30 - Missa em Monte Santos

Dia 9 – Quinta-feira

09:00 - Missa em S. Pedro. Atendimento e confissões

Dia 10 – Sexta-feira

09:00 - Missa em S. Miguel. Atendimento e confissões
15:00 - Missa no Lar ASASTAP

Dia 11 – Sábado - Santa Clara

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

Dia 12 – Domingo XIX do Tempo Comum

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

Dia 14 – Terça-feira

19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 15 – Quarta-feira - Assunção da Virgem Santa Maria

09:00 - Missa na Várzea
09:30 - Missa no Lourel
10:00 - Missa em S. Pedro
11:00 - Missa em S. Miguel
12:00 - Missa no Linhó
15:00 - Procissão e Missa em Janas
17:00 - Missa em Monte Santos
19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 16 – Quinta-feira

09:00 - Missa em S. Pedro.

Dia 17 – Sexta-feira - S. Mamede

09:00 - Missa em S. Miguel
15:00 - Missa no Lar do Oitão
16:00 - Missa em Janas e Benção do Gado

Dia 18 – Sábado

09:00 - Celebração da Palavra em Galamares
19:00 - Missa em S. Miguel

Dia 19 - Domingo XX do Tempo Comum

09:00 - Missa em Janas
09:00 - Celebração da Palavra na Várzea
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 20 – Segunda-feira

Dia 21 – Terça-feira

19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 22 – Quarta-feira - Aniversário P. António Ramires

17:30 - Missa em Monte Santos

Dia 23 – Quinta-feira

09:00 - Missa em S. Pedro.

Dia 24 – Sexta-feira

09:00 - Missa em S. Miguel

Dia 25 – Sábado

17:00 - Missa em Galamares
19:00 - Missa em S. Miguel
Celebração Aniversário P. António Ramires

Dia 26 - Domingo XXI do Tempo Comum

09:00 - Celebração da Palavra em Janas
09:00 - Missa na Várzea
09:30 - Celebração da Palavra no Lourel
10:00 - Missa em S. Pedro
11:00 - Missa em S. Miguel
15:30 - Missa no Linhó
17:00 - Missa em Monte Santos
19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 27 – Segunda-feira

Dia 28 – Terça-feira

11:00 - Missa no Lar Galamares
19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 29 – Quarta-feira

17:30 - Missa em Monte Santos

Dia 30 – Quinta-feira

09:00 - Missa em S. Pedro

Dia 31 – Sexta-feira

09:00 - Missa em S. Miguel

Setembro

Dia 1 – Sábado

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

Dia 2 – Domingo XXII 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
16:00 - Missa em Nafarros
17:00 - Missa em Monte Santos
19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 3 – Segunda-feira

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

Dia 4 – 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 5 – Quarta-feira

11:00 - Missa no Lar Cardeal Cerejeira
17:30 - Missa em Monte Santos
19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 6 – 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 7 – Sexta-feira

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

Dia 8 – Sábado

09:00 - Missa em Galamares
19:00 - Missa em S. Miguel

Dia 9 - Domingo XXIII 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 10 – Segunda-feira

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

Dia 11 – 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 12 – Quarta-feira

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

Dia 13 – Quinta-feira

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

Dia 14 – Sexta-feira

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

Dia 15 – Sábado

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

Dia 16 - Domingo XXIV 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
11:00 - Missa em S. Miguel
12:00 - Missa no Linhó
15:00 - Missa em Santa Eufémia
17:00 - Missa em Monte Santos
19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 17 – Segunda-feira

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

Dia 18 – 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 19 – Quarta-feira

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

Dia 20 – Quinta-feira

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

Dia 21 – Sexta-feira

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

Dia 22 – Sábado

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

Dia 23 – Domingo XXV 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 24 – Segunda-feira

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

Dia 25 – 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 26 – Quarta-feira

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

Dia 27 – Quinta-feira

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

Dia 28 – 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 29 – Sábado - Dia Arcanjos

09:00 - Celebração da Palavra em Galamares
18:00 - Missa em S. Pedro
19:00 - Missa em S. Miguel

Dia 30 - Domingo XXVI 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



Arrependimento tardio

Rui Órfão

A minha sogra partiu para junto do Pai, há oito anos, nem sempre a tratei como devia e tinha obrigação de a tratar. Ela via em mim, não um genro, mas um filho, e como me arrependo de não o ter reconhecido enquanto esteve junto de mim.

Era uma senhora com muitos problemas de saúde, diabetes e cardíacos, mas sempre cheia de Fé, nunca a ouvi culpar Deus Pai por ela ser doente. Sempre a ouvi, sim, a orar ao Pai, para a ajudar a ultrapassar as dores, a falta de visão e as dificuldades em deslocar-se. Nunca se deixou ir abaixo por causa da falta de saúde, sempre lutou para ter

uma vida melhor.

Mas onde eu não a ajudei? Pois meus amigos, a minha sogra teve que fazer uma grande cirurgia ao coração, ficou muito debilitada, e ficou com mais dificuldades para se movimentar. Para ir à missa, como tanto gostava, tinha de apanhar um autocarro. Agora, imaginem, com as dificuldades que tinha em ver e em andar, a força de vontade e a Fé que movia a minha sogra! E eu, muitas vezes em casa a ver televisão ou deitado na minha cama, nada fazia para a ajudar, ou mesmo para a levar às consultas. Eu ia sempre contrariado, e, mesmo assim, sempre me tratou com

carinho e amor, e eu, muitas vezes incapaz de retribuir esses gestos.

Os seus últimos meses de vida, foram passados entre internamentos no hospital e em casa. Durante os períodos de internamento, o único gesto de carinho que tive para com ela, foi deslocar-me ao hospital para lhe dar o jantar. Como ficava contente! Sorria quando eu entrava na enfermaria.

Este arrependimento vai habitar o meu coração até ao fim da minha vida.

Mas que adianta agora estar arrependido? A minha sogra já não está junto de mim para lhe pedir perdão! Mas sei, onde ela está sei que está feliz

e que me perdoa, como sempre fez em vida.

Dona Zélia, do fundo do meu coração, peço-lhe perdão por tudo o que não lhe fiz e que a senhora merecia.

Se existem pessoas que são o rosto de Cristo, pelas suas atitudes, pelo seu amor, pela sua amizade, pela sua preocupação para com o seu próximo, sem dúvida nenhuma, a senhora era uma delas..

Se existem pessoas que imitam ou imitaram Cristo durante a sua passagem pela terra, na humildade, na simplicidade, no sofrer, a senhora é uma delas.

Eu sei que a Dona Zélia, tam-



bém está a interceder por mim junto do Pai, para que eu ganhe a minha batalha, porque assim, além estar a interceder pela minha felicidade, está também a interceder pela felicidade da Fátima e do Daniel.

Bem haja, Dona Zélia, pelo seu exemplo de vida!



Histórias de Cascos de Rolha

Vasco d'Avillez

Por volta dos meados do Séc. XVI, o século de ouro dos Portugueses, o vinho tinha evoluído muito porque, estando a ser usado nos navios das descobertas, estava muito mais gente envolvida com o seu manuseamento e por isso iam-se descobrindo mais coisas acerca do vinho.

No norte de Portugal, que para filtrar o vinho tinto se faz nas cozinhas com os que, se ficarem turvos, são adicionada ao caldo. Logo ou cinco claras batidas em barrica de 500 litros de tinto tempo, mas ainda uns três arrasta consigo todas as fica, depois disso, absolutas chamam a esta operação começaram experiências e, prática corrente adicionar



uma mulher um dia sugeriu seria proveitoso fazer como caldos de carne e de frango limpos com clara de ovo alguém adicionou quatro castelo para dentro de uma e esperou. Ao fim de poucos dias, a clara afunda-se e impurezas do vinho que tamente brilhante. Os ingleses chamam "to fall Bright". Logo se depois de poucos anos, era clara de ovo ao vinho, que

passou a estar sempre mais apetitoso ao consumo. Mas, nas várias vilas e aldeias onde havia vinho tinto para «limpar», começa a haver uma enorme quantidade de gemas de ovo que, como sabemos, não se aguentam muito tempo, em especial no tempo quente. Há até perigos sérios de salmonelas, etc. Ora coincide com esta altura da nossa história o grande desenvolvimento dos «engenhos» de açúcar no Brasil e Portugal faz a democratização do uso do açúcar na Europa e no Mundo, vendendo-o "a pataco".

Com gemas em grandes quantidades e açúcar a pataco, foi um instante até as donas de casa começarem a fazer doces de ovos. Hoje, em todas as terras portuguesas onde há vinho tinto, há também doces de ovos variados. Vai desde Amarante onde o Verde era sobretudo tinto, até ao Algarve onde os doces se chamam D. Rodrigues!

O único problema que tinham era o de não saberem ler e escrever e por isso estas receitas passavam «por boca» e eram em geral feitas em grandes quantidades. Por exemplo "Tortas de Azeitão" ou "Pasteis de Nata" ou "Queijadas de Sintra" ou ainda "Bolo de Amêndoa e Ovos", entre outros.



Senhora do Cabo:

Próxima reunião:

21 de Setembro
21:30h
Ilg. de S. Pedro



Farmácia Marrazes

Propriedade e Direcção Técnica de
Dra. Célia Maria Simões Casinhas

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

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



TECAN Soc. de Utilidades Domésticas, Lda.

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

Telef.:
21 923 11 31



ANTIGA FÁBRICA

DE
QUEIJADAS FINAS DA
PIRIQUITA

CONSTÂNCIA GOMES PIRIQUITA

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

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

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



ANTIGA FÁBRICA

DE
QUEIJADAS FINAS DA
PIRIQUITA

CONSTÂNCIA GOMES PIRIQUITA

Sintra Quinhentista: Sintra e os Reis (continuação)

Ana Paula Duarte

D. MANUEL I



Foi aclamado rei em Alcácer do Sal, em 27 de Outubro de 1495, tendo herdado a coroa por determinação de D. João II, que o escolheu após a morte, por acidente, do príncipe herdeiro D. Afonso.

D. Manuel I foi talvez o monarca português que mais tempo passou em Sintra, fazendo-se sempre acompanhar por grande comitiva, incluindo cantores e tangedores para animarem as festas e as refeições da corte. Foi também ele que mandou que o Paço Real fosse objecto de grandes e importantes melhoramentos, como já foi referido neste estudo. No reinado deste rei, e devido às prolongadas estadias da corte em Sintra, esta vila foi palco e testemunha de inúmeros acontecimentos políticos e mundanos.

Todos os domingos e dias santos o rei promovia um serão para as damas da corte, que se realizavam na sala das Pegas ou na dos Cisnes. Nestes dias festivos tocavam-se cornetas, harpas, tambores, rebecas, atabales e trombetas durante os banquetes reais. D. Manuel I divertia-se em caçadas, torneios de justa, corridas de cavalos e de touros, jogo das canas, entre outras ocupações lúdicas. Também se dedicava à poesia nos momentos mais intimistas.

A saída de D. Manuel I do Paço de Sintra para as caçadas reais, constituía um espectáculo animado e pitoresco. Sempre acompanhado por um numeroso séquito e por muitas matilhas de cães impacientes e de ginetes nervosos, o latir dos cães e o relinchar dos cavalos ecoavam pelos arredores anunciando a partida para mais uma caçada com a participação do rei, dos senhores da corte e de cerca de duzentos cavaleiros que sempre os acompanhavam. Moços de estrebaria, moços de esporas, corcundas e chocarreiros montam pacíficas mulas. Músicos menestréis seguem a caçada. O rei é normalmente acompanhado pelo

Barão de Alvito, Prior do Crato, D. João de Menezes, o estribeiro mor Francisco Homem entre muitos outros.

Vários documentos reais foram assinados em Sintra por D. Manuel I, ilustrados neste estudo pelos dois exemplos que se seguem:

1 – Carta enviada aos vereadores da cidade de Lisboa a revogar a decisão anterior de retirar à capital do reino os privilégios que tinha, e de retirar aos seus habitantes 1/5 dos seus bens, em favor da coroa. (Carta enviada pela rainha, datada de Sintra em 14/07/1508).

2 – Outro documento datado de Sintra em 1508, nomeia Jorge Afonso, pintor de D. Manuel I, seu inspector e veador de todas as obras de pintura, nacionais e estrangeiras, que não seriam pagas sem o seu exame e avaliação.

D. Manuel I, a exemplo dos seus antecessores, renovou através de um documento régio, a autorização para se cortar lenha nas matas e coutadas reais, para a festa do Espírito Santo e para a realizar nos terrenos adjacentes ao Paço da Vila.

Foi também em Sintra que D. Manuel I recebeu algumas notícias importantes:

1 – Recebeu aqui a notícia do regresso da armada de Vasco da Gama, cuja entrada no rio Tejo, o rei tivera ocasião de avistar do alto da Serra de Sintra.

2 – Foi em Sintra que o Rei esperou, com paciência, o resultado do seu pedido em casamento, da princesa D. Isabel, filha dos Reis Católicos. Foi ainda nesta Vila que D. Manuel I sofreu o luto pela morte da sua Rainha, e foi aqui que recebeu, em 1500, “sem sentimento nem emoção”, segundo Damião de Góis, a notícia da morte, em Granada, de seu filho, o príncipe D. Miguel, herdeiro da coroa portuguesa e das coroas de Aragão e Castela.

3 – D. Manuel I encontrava-se em Sintra, juntamente com sua noiva, D^a Maria de Castela, quando, em Março de 1501, foi informado da chegada das naus de Pedro Álvares Cabral ao Brasil, onde toma conhecimento, ainda, da chegada ao Tejo das naus de Lopo Soares.

Durante os 17 anos que durou o matrimónio de D. Manuel com D^a Maria de Castela, muitas vezes veio a corte até Sintra, e por cá passaram certamente, homens notáveis como o Duque de Bragança, António Saldanha, D. Duarte de Menezes, Afonso de Albuquerque, e homens de letras e ciências como: Bernardim Ribeiro, Garcia de Rezende, Ayres Barbosa, Gil Vicente, Pedro Nunes, etc.

Também foi em Sintra, no convento Jerónimo da Penha Longa, que D. Manuel I após a morte da Rainha D^a Maria, em Março de 1517, veio passar o período de “nojo”.

Em 1518, o Rei e toda a corte voltam a procurar Sintra para se acautelar da epidemia de peste que então começara em Lisboa, depois grande peste, que poucos anos antes levava o rei a refugiar-se na Vila de Sintra, também no convento da Penha Longa.

- 1 Os tangedores eram tocadores de instrumentos
- 2 Estes torneios consistiam em combates entre dois homens armados de lança
- 3 Os chocarreiros eram bobos ou jograis
- 4 Lopo Soares foi o 3º Governador da Índia

(continua no próximo número)

Cruz Alta 
ASSOCIAÇÃO CULTURAL CRISTÃ DE SINTRA

Av^ª 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 de Sousa;
Guilherme Duarte; de Sousa;
Rui Antunes; P. Custódio Langane;
José Pedro Salema; P. António Ramires.

Jornalista:

Guilherme Duarte

Colaboração:

P. Custódio Langane; Vasco Avillez
P. António Ramires; Migalha de Pó;
Zé Pedro Salema; Diác. Joaq. Craveiro;
Miguel Forjaz; Guilherme Duarte;
Maria João Bettencourt; Irmãs Clarissas;
Elsa Tristão; Rui Órfão;
Daniel Órfão; Rita Carvalho;
Jacinto Baeta; Ana Paula Duarte.

Fotografia:

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

Edição gráfica e paginação:

José Pedro Salema; Rui Antunes;
Miguel Elias; José Miguel Rodrigues.

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**
Daniel Órfão - 13 anos

O nosso jardim

Quando eu a caminho do Algarve, vi algumas igrejas sem jardim, ou com jardim meio abandonado. Foi aí que me lembrei do jardim da nossa igreja, tão bonito e tão trabalhado. Lembrei-me que tenho de agradecer ao nosso jardineiro, Jerónimo Morais.

Como eu, deve haver mais pessoas que entram e saem da igreja e não reparam de quanto o jardim está bonito.

Que lindas ficam as fotos tiradas no jardim da nossa paróquia, quando há as festas: 1ª Comunhão, Profissão de Fé e o Crisma, entre outras, como casamentos e batizados!

Obrigado Morais, pelo trabalho e empenho que tem tido no jardim da nossa paróquia.



FÁTIMA
1ºs Sábados

*Disse Nossa Senhora de Fátima, no dia 13 de Junho de 1917:
"Se fizerem o que Eu vos disser, salvar-se-ão muitas almas ...
virei pedir ... a Comunhão reparadora nos Primeiros Sábados de cada mês"
"A quem abraçar esta devoção, Eu prometo a Salvação"*

programa 1º Sábado de cada mês

- 10h – Confissões
- 11h – Missa na Igreja da Santíssima Trindade
- 14h – Hora de Reparação (Terço) na Capelinha seguido de 15 minutos com Maria
- 15h – Meditação e Adoração Eucarística na Igreja da Santíssima Trindade
- 16h30 – Adoração ao Santíssimo
- 17h30 – Partida de regresso

12e Partida: 8h
Partida da Zona de Sintra
Chegada: 19h

Inscrições:
Tel: 210 987 036
Tlm: 912 173 914
Email: info@stellamatutina.pt

organização:
 **STELLAMATUTINA** JUN

 **122.º Aniversário dos Bombeiros Voluntários de Sintra**

No passado dia 24 de Junho, tiveram lugar as comemorações do 122.º aniversário dos Bombeiros Voluntários de Sintra. Foram iniciadas pela manhã, com romagens pelos cemitérios locais em homenagem aos bombeiros já falecidos. Seguiu-se a inauguração da nova viatura, que recebeu a benção do diácono Armando Marques, à qual foi dado o nome "José Fernando Morais" - Homenagem ao benemérito desta associação industrial do nosso concelho, com a firma A Funerária de São João das Lampas.



 **A FUNERÁRIA**
São João das Lampas
QUINTINO E MORAIS
25 Anos

ATENDIMENTO PERMANENTE
808 201 500

Funeral Social 356,20 € • Funeral Económico 676 €

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

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

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

Brevemente na Terragem

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