



Distribuição Gratuita

# Cruz Alta



Novembro 2012

Edição nº 99 - Ano X  
Director: P. António Ramires

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



## VISITA PASTORAL À VIGARARIA DE SINTRA

# ANNO DA FÉ



## ANO DA FÉ

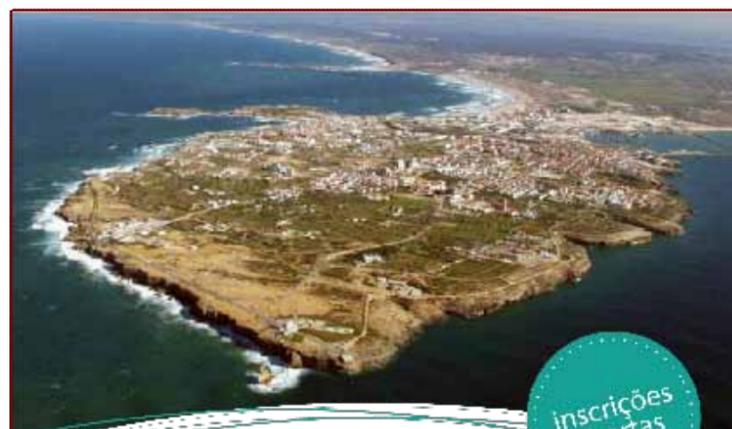
Um encontro com Cristo



Páginas Centrais

## MISSÃO GUINÉ

Páginas Centrais



## Peniche

*Santuário de*  
*N. S.<sup>ma</sup> dos Remédios*

- Missa na Ig. de S. Pedro - 11H00
- Almoço incluído
- Terço no Santuário - 16H00

NOVEMBRO  
Domingo  
25

Partida: 8h  
Partida da Paróquia de Sintra  
35€ Chegada: 19h



Inscrições:

Tel: 219 231 643

Tlm: 927 581 310

Email: [info@stellamatutina.pt](mailto:info@stellamatutina.pt)

organizador:



STELLA MATUTINA



**Editorial**  
José Pedro Salema

## A ajuda divina

Que Deus nos ajude neste momento difícil!

Costumo ter um olhar positivo, mesmo em dias cinzentos, como os que estamos a atravessar.

Não é que não me incomodem as adversidades do dia-a-dia, mas costumo entregar nas mãos de Deus os meus problemas, pois sozinho não tenho como resolvê-los. E Cristo está sempre ao meu lado, atento, para que as forças não me faltem. E na procura constante de querer aumentar a minha fé, encontro consolo reconfortante e carinhoso nas mãos de Deus.

Mas que dizer, quando olho à minha volta e vejo muita miséria, demasiada dor, tanto sofrimento?

No nosso dia-a-dia, estamos constantemente a afastar-nos de Deus, pois achamo-nos auto-suficientes, e não lhe pedimos ajuda. Por isso caímos tantas vezes em



pecado. E a relação que temos com Deus vai-se deteriorando.

Tomamos consciência disso e sofremos! Nestas alturas, se tivermos um pouco de fé, podemos sentir a grandeza da sua misericórdia e o amor que tem por nós. Inunda-nos da Sua graça e transborda o nosso coração de alegria. Esta alegria com que o amor infinito de Deus nos envolve, é contagiante e não podemos guardá-la apenas para nós.

Se eu tenho luz dentro de mim, Deus espera que eu ilumine também, que deixe a Sua luz passar através de mim.

Que Deus me ajude. Que Deus nos ajude a todos!



**Os Nossos Padres**  
P. Raimundo Mangens

## Quem são os santos?

Eles foram homens e mulheres que em vida testemunharam o amor de Deus no mundo. Eles são os “faróis no caminho da fé” para nós, pois para além da intercessão, o exemplo de vida dos santos constitui uma prova de que a graça de Deus, quando acolhida pelo homem, resgata-o da sua condição de pecador e torna-o homem novo. De facto graças a estes homens e mulheres que não economizaram as suas próprias vidas em benefício próprio aqui na terra, entregando-se totalmente a Deus e deixar-se guiar pela Sua acção, que hoje a Igreja se mantém viva na fé e persistente no caminho da busca da santidade.

A santidade, não poucas vezes, é tida como um fim ou monopólio reservado para alguns julgados serem os predestinados de dons ou graças especiais. O apóstolo Paulo esclarece a dúvida e confusão de que muitas vezes a nossa fé é vítima, dizendo que «em Cristo, Deus escolheu-nos antes da criação do mundo para sermos santos

e imaculados» (Ef 1, 4). Não dá espaço a exclusividade algum. A santidade não se prende a realização de acções miraculosas, mas sim com a busca incessante de Cristo e na união com Ele através da vivência dos sacramentos, no exercício da caridade, na entrega ao serviço dos outros. Apesar da vocação à santidade revestir-se da componente universal, a maneira de como se deve dar a resposta a este chamamento será sempre individual: «nos vários géneros de vida e nas várias formas profissionais onde é praticada uma única santidade» (LG 41).

O percurso deste caminho da vida santificadora não é fruto unicamente do esforço de cada um ou das boas acções, mas sim depende em primeira instância da Graça Divina que é “a fonte de toda a santidade”; é sim fruto da própria vida de Cristo Ressuscitado, que nos é comunicada e nos transforma, pela acção do seu Espírito Santo; a cada um caberá o esforço de acolher este dom. Este acolhimento começa com o sacramento

do batismo que nos faz participantes da natureza divina, tornando-nos cada vez mais santos a medida em que nos configuramos mais com a vida de Cristo.

Como se operacionaliza estas teorias na vida de um cristão, em particular na vida do cristão agitado pela confusão da troica, que luta pela vida, pela família, que se coloca várias perguntas pertinentes a vida e que precisa de resposta imediatas? A santidade busca a sua expressão mais precisa na caridade vivida em plenitude, o que vale dizer acolher o amor de Deus pela fé ao que acrescentará o ensinamento do Santo Padre nunca deixar passar um domingo sem um encontro com Cristo Ressuscitado na Eucaristia... nunca começar nem terminar um dia sem, pelo menos, um breve contacto com Deus, na oração... no seguimento das «indicações» básicas dos dez mandamentos, que Deus nos deixou, (Bento XVI), resumidos no AMAR O PROXIMO COMO A NÓS MESMOS.



**A Melhor Parte**  
Diácono Joaquim Craveiro

## A Igreja não é um supermercado! E no entanto...

Como todos sabem, sou novo nestas andanças... E, como podem calcular, há ideias e projectos que trago do seminário que por vezes se confirmam na prática, por vezes caem por terra, por vezes surpreendem pela forma como aparecem sob uma nova luz. Pois bem. Sempre aprendi, e continuo a acreditar, que «A Igreja não é um supermercado». E é verdade. A Igreja, sendo a comunidade dos fiéis em Cristo, é antes de mais um espaço onde partilhámos a nossa fé e vamos buscar o alimento espiritual que nos mantém vivos, onde cada um é uma pedra viva que sustenta a caminhada do irmão. Mas, muitas vezes, a Igreja é vista apenas como um supermercado de serviços religiosos, onde cada um aparece

quando quer, pedindo o que lhe apetece, reivindicando direitos e exigindo respostas a seu gosto.

Há algumas semanas atrás, em São Martinho, celebri o Baptismo de uma criança cujos pais residem fora da nossa Unidade Pastoral. Muitos casos semelhantes me têm aparecido nestes dois meses, pelo que não corro o risco de os identificar ao contar o que passou. Desde o início da celebração (que começou com quarenta minutos de atraso) que me apercebi que a família da criança não tinha o hábito de frequentar a Igreja. Celebri-o pelo melhor que soube e pude, cheio de alegria de acolher na Igreja mais um Filho de Deus. E, de facto, a alegria de poder dar uma vida nova a uma criança tra-

zida à Igreja nos braços dos pais, vale infinitamente mais do que todos os dissabores que daí possam advir. No final da celebração, ao despedir-me da família, a avó da criança critica o “serviço prestado”: que não houve cânticos, que a minha “missa” tinha sido «muito fraquinha, nem sequer nos deu aquela coisinha branca para a gente comer», e outros detalhes que passo... Depois de me despedir com toda a amabilidade que consegui no momento, pensei: «Ora cá está: a Igreja vista como um supermercado. Isto tem que acabar! Esta gente não tem direito ao tempo e ao esforço que a Igreja neles gasta...» Dias depois, dei por mim a proclamar nas missas e celebrações da palavra dominicais: «O Filho do homem não

veio para ser servido, mas para servir e dar a vida pela redenção de todos» (Marcos 10,45). Através desta palavra, Deus fez-me entender o que se tinha passado neste caso. É verdade que a Igreja não deve ser um supermercado de serviços religiosos. É verdade que não devo desistir de proclamar isso mesmo. É verdade que tenho a missão de promover a participação de todos os cristãos na vida da Igreja, não como “fregueses”, mas como pedras vivas. Mas isso não impede que a Igreja deve estar no mundo também como Cristo viveu, como servo. A redenção de todos, dar a vida eterna por meio do Evangelho de Cristo, é a grande missão da Igreja no mundo. Sendo assim, como poderemos nós recusar este tesouro a quem no-lo vem pedir? Com maior ou menor delicadeza, com maior ou menor consciência do que buscam, com maior ou menor apreço pela

dom que lhes é dado, o que estes nossos irmãos pedem é que a Igreja viva a sua função de serva.

A nossa Unidade Pastoral recebeu como dote do Criador uma paisagem única no país. Recebeu como herança dos que cá passaram antes de nós igrejas cuja beleza nos enche o coração e nos aproxima de Deus. Por essas razões, muitos nos procuram nos dias mais importantes das suas vidas. Prestando-lhes esse serviço, estamos a configurar-nos com o nosso único modelo, Jesus Cristo, o servo da humanidade. «Lembraivos das palavras que Eu vos disse: “O servo não é mais do que o seu senhor.” Se Me perseguiram a Mim, também vos perseguirão a vós.» (João 15,20) Afinal, “a melhor parte” é a nossa: estar com Jesus, servindo os homens. Bendito seja Deus!

# Abertura do Ano da Fé

## 13 de Outubro de 2012

### Peregrinação a Fátima



### Procissão Galamares



## Lanche Solidário

José Pedro rodrigues

A UPS e o Sport União Sintrense dão as mãos

## Natal Solidário



Este ano, como vem sendo habitual, o Sport União Sintrense e as Paróquias de Sintra dão as mãos numa causa solidária, organizando um Lanche de Natal solidário.

Este evento terá lugar dia 8 de Dezembro, às 15h00, no salão da Igreja de S. Miguel.

Esta acção, aberta ao público, tem como intuito adquirir receitas que reverterão na totalidade para a instituição Exército de Salvação de Sintra, que acolhe crianças que foram retiradas dos pais, e para a Missão Guiné, destinada a angariar fundos para mulheres grávidas desnutri-

das. Num tempo de "crise" é fundamental que o sentido de solidariedade impere, pois só assim faremos de Sintra, de Portugal, e enfim, do mundo, um lugar melhor.

-- Preço das entrada: 2.5€ para as crianças e 4€ para os adultos,

-- Haverá, para além do lanche, muita animação, música, palhaços, pinturas faciais, venda de artesanato, leilões...

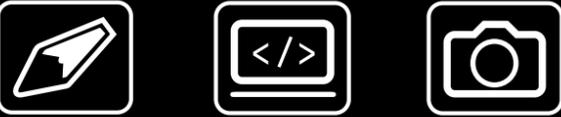
-- Haverá também um concurso de desenho com o tema "O meu Natal é: ser solidário". Todas as crianças entre

os 3 e os 12 anos poderão participar, com direito a 3 prémios para os vencedores, sendo que há 3 grupos: 3-5, 6-9, 10-12 (havendo surpresas para todos os que forem ao lanche).

Para as reservas e contactos, o email é: !

[lanchedenatalsolidario@hotmail.com](mailto:lanchedenatalsolidario@hotmail.com)

Agradecemos desde já a vossa presença.



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

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



## A Vida de Santa Clara de Assis

Irmãs Clarissas

### Ecoss do Centenário

A celebração deste centenário ressaltou, em todo o seu dinamismo, a alegria e o encanto da vocação clareana; a sua força profética e importância apostólica e missionária na vida da Igreja e do mundo; a desconcertante atualidade do seu carisma evangélico face a um mundo afastado e carente de Deus.

Sentimos a irresistível atração da beleza que dimana do coração fraterno da Família Franciscana, vivida e transmitida pela nossa Fundadora.

O carisma de Clara encerra e descobre a força viva da verdade do Evangelho que é a mais alta sabedoria do Amor de Deus: divino, fraterno e universal.

Consagrar-se a Deus no caminho de Clara é viver, misteriosamente, a eternidade no tempo. O claustro de Clara é um oásis de amor, é a pátria da fraternidade, do silêncio orante, da contemplação e da adoração reparadora.

Esta escola divina erigida há oito séculos em Assis continua ainda hoje a atrair mulheres e a formar santas, a pregar o Evangelho da Vida e a irradiar a Luz imortal de Deus por todo o mundo.

#### Esta Luz chegou a Timor

Timor foi um projeto que nasceu misteriosamente no coração deste Oitavo Centenário da fundação da Ordem de Santa Clara.

O Senhor bateu à porta do Mosteiro das Irmãs Clarissas de Monte Real para a realização deste projeto, e, tal como a Abraão, disse-lhes: "Deixa a tua terra... e vai para a terra que Eu te indicar" (Gén.12, 1).

Após um diálogo orante, a resposta foi incondicional.

A fim de conhecer "in loco" o terreno, duas Irmãs da Comunidade partiram para Timor em Abril. Foram 30 dias determinantes que abriram portas a um projeto ousado, humano-divino que se abre totalmente ao desconhecido, para levar mais longe a presença de Cristo e de Clara no mundo.

Segundo as suas próprias palavras: "Com toda a verdade, podemos dizer que não fomos nós que pensámos em ir para Timor, mas foi Timor que pensou em nós e nos chamou, com alegria ousada, esperançosa e insistente."

MALIANA é a nova diocese de Santa Clara, a terra mais pobre de Timor a acolher aquela que é a Princesa dos pobres.

Lá se encontram desde o dia 11 de Setembro as quatro Irmãs do Mosteiro de Monte Real, formando a primeira comunidade.

A nova missão é a mais bela e a mais nobre que se possa imaginar: abrir uma "nascente de águas místicas no deserto", fundar um Mosteiro contemplativo, de adoração perpétua ao Santíssimo Sacramento, numa terra por demais martirizada pela guerra, fome e violência.

A ereção do novo Mosteiro em Timor será o pomo doirado deste Oitavo Centenário e o sinal mais indiscutível da vitalidade sempre jovem e audaz... da Ordem de Santa Clara!



## S. Francisco de Assis



Glorioso São Francisco, a quem o Senhor Se dignou tornar viva imagem sua; vós, que a Ele vos consagrastes de todo o coração, dignai-vos, ó grande patriarca dos pobres, lançar sobre nós a vossa bênção.

Por aquele divino amor que vos abrasava e se manifestou em vivas chagas no vosso corpo, lembrai-vos de nós e fazei com que amemos a Deus de todo o

coração, de toda a alma, de toda a mente e com todas as nossas forças. Rogai, ó glorioso santo, pela Igreja de Jesus Cristo, da qual o Senhor vos fez inabalável coluna; para que triunfe dos seus inimigos e chame a si também todos aqueles que andam extraviados e os que ainda jazem nas trevas do paganismo, a fim de que todos juntos cantemos eternamente as misericórdias do Senhor. Amém.



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

#### 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 Padeira*



Consultadoria e Projectos Engenharia Lda

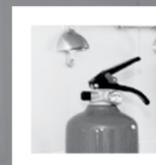
### Microgeração

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

[www.sintra2001.pt](http://www.sintra2001.pt) - [info@sintra2001.pt](mailto:info@sintra2001.pt)  
Tlf: 21 910 5115 – Fax: 21 910 5114

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

Alvará 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](http://www.mafep.pt)



## Consultório Médico

Miguel Forjaz, Médico

### Glaucoma

O Glaucoma é a designação genérica de um grupo de doenças que afectam o olho, concretamente, o nervo óptico. A pressão intra-ocular elevada é um factor de risco significativo, mas não determinante, para o desenvolvimento do glaucoma, pois há pessoas com pressões intra-oculares normais com lesão do nervo óptico, e outras, poucas, que apresentam pressões intra-oculares elevadas durante anos sem apresentarem lesões. Se o glaucoma não for tratado o caminho é para a perda total da visão.

A pressão intra-ocular pode ser medida na câmara anterior do olho pelo especialista, através de um processo simples e indolor chamado tonometria. As medições que ultrapassam os 20 mm são

consideradas elevadas, e merecem esclarecimento e vigilância. Por vezes, o oftalmologista necessita de uma lente especial para observar os canais de saída. Este processo chama-se gonioscopia.

Tanto a câmara frontal do olho, a anterior, a da frente, como a posterior, estão cheias de um líquido fino chamado humor aquoso. Este líquido é formado na câmara posterior e passa pela pupila para a câmara anterior, saindo do olho através de uns canais próprios. Se esta corrente de fluido for interrompida por uma obstrução, por exemplo, a pressão aumenta.

Se os canais de saída estiverem abertos estamos perante um glaucoma de ângulo aberto, que é o tipo de glaucoma mais comum. Se

os canais estiverem bloqueados estamos perante um glaucoma de ângulo fechado. O glaucoma é considerado secundário, quando, nalgumas circunstâncias, o olho sofre uma infecção, ou uma inflamação como uma uveíte, ou uma grande catarata, um tumor, ou ocorre uma lesão neovascular.

O glaucoma de ângulo aberto, pode surgir em crianças, embora seja mais frequente a partir dos 50 anos e em pessoas de raça negra, diabéticos e míopes. Pessoas com história familiar de glaucoma têm 6% de possibilidade de virem a sofrer da doença. Inicialmente, o aumento da pressão intra-ocular não provoca qualquer sintoma. Mas, a perda visual virá mais cedo ou mais tarde. Começa

por ser a visão periférica a mais atingida e sentida pelo doente, embora de forma subtil. Se a doença não for tratada a perda visual vai-se acentuando gradualmente, o campo visual vai-se estreitando, obscurecendo-se a visão central, e progredindo para a cegueira total do olho afectado, infelizmente de forma irreversível.

O glaucoma de ângulo fechado caracteriza-se, geralmente, por perda súbita da visão num só olho, dado que podem verificar-se aumentos súbitos da pressão intra-ocular. Esta situação é mais frequente em asiáticos. Merece uma intervenção médica urgente.

No que se refere à prevenção, interessa sublinhar a necessidade da consulta periódica de rotina de oftalmologia,



pois, como se nota, a doença pode existir sem sintomas.

O tratamento terá mais probabilidade de ter êxito se for começado imediatamente. Se a visão tiver diminuído substancialmente, tenta-se evitar o seu agravamento, lutando-se por uma melhoria com medicamentos em forma de gotas, para serem aplicadas nos olhos, no sentido de controlar a pressão ocular, ou interferir na fluidez do humor aquoso.

Se a medicação não controlar o glaucoma, o doente deverá ser sujeito a cirurgia.



## Nutrição

Elsa Tristão, Nutricionista

### Alimentação e Próstata

A alimentação, um dos factores ambientais de maior peso, não é directamente responsável pela ocorrência de patologias na próstata, mas pode influenciar a extensão e o seu desenvolvimento no corpo humano.

Muitos dos casos de cancro nesse órgão são prevenidos com alterações na dieta e no estilo de vida. O efeito da alimentação compreende dois âmbitos de intervenção:

a) Alguns alimentos podem promover ou acelerar o cancro.

b) Outros alimentos interferem com o crescimento e desenvolvimento de células cancerosas na próstata. O que pode fazer para minimizar os riscos?

Os três passos mais importantes para manter a saúde da próstata – e a saúde de uma forma geral – são alimentar-se correctamente, manter-se fisicamente activo e consultar o seu médico regularmente.

O aumento do consumo de gorduras está proporcionalmente relacionado com o crescimento do risco de cancro da próstata. Além disto, a obesidade e o excesso de

gordura corporal estão associados ao incremento desse tipo de cancro. O aumento do consumo de tipos específicos de gorduras como as saturadas (encontradas nas carnes vermelhas e em alimentos fritos) assim como as gorduras dietéticas contribuem para a agressividade dos tumores. Assim, uma atitude consciente e moderada face aos alimentos, limitando ingestão de alimentos ricos em gordura e, simultaneamente, aumentando o consumo de fruta, vegetais e cereais integrais ricos em fibras, poderá ajudá-lo a diminuir o risco. Entenda-se por alimentos ricos em gordura uma grande variedade de alimentos que inclui, as gorduras de forma visível como a manteiga, a banha, os óleos, e as gorduras que se encontram de forma dissimulada em alimentos como a carne e os queijos gordos, os pastéis, folhados, bolachas, molhos, maionese, entre muitos outros.

Os feijões de soja e outros seus derivados (tofu, leite de soja, soja texturizada, etc.) são ricos em isoflavonas e linhanos. Estes estrogénios

vegetais, por imitarem os estrogénios humanos, parecem ter um efeito protector nas afecções benignas da próstata, ao reduzirem o efeito das hormonas masculinas (testosterona).

Os peixes gordos como a sardinha, o salmão, a cavala e a sarda, entre outros, são ricos em ácidos gordos ómega-3, substâncias que podem ajudar a reduzir a inflamação da próstata. Estes ácidos gordos são transformados em prostaglandinas que possuem uma reconhecida acção anti-inflamatória.

As sementes de linho (Linhaça) são igualmente excelentes fontes de gorduras da série ómega-3, pelo que é benéfico inclui-las diariamente na alimentação. Para além disso, são a maior fonte de linhanos que se conhece, tendo estas substâncias um elevado potencial na prevenção do cancro.

Os licopenos encontrados nos tomates cozinhados têm propriedades antioxidantes, concentram-se na próstata e estão associados a uma diminuição do risco de cancro. As maiores fontes de licopeno

são os tomates crus ou cozinhados, em molho ou concentrados de tomate, os citrinos, a melancia, a goiaba, etc. A família Allium inclui o Alho, a Chalota, o Alho Francês, o Cebolinho e as Cebolas e possui compostos organosulfurados que interferem na replicação das células, retirando ao tumor a sua capacidade de disseminação.

Um grupo de legumes conhecidos como brassicáceas, onde se incluem os brócolos, couve, couve-flor, couve-de-bruxelas, couve-roxa, repolho e nabos, fornecem muitas vitaminas antioxidantes e fitonutrientes, de onde se destacam os indóis. Estas substâncias parecem diminuir a actividade de enzimas que estão associadas a problemas da próstata.

A casca de frutos cítricos (Tangerina, Laranja, Toranja, Limão e Kivi) contém limoneno e geraniol que demonstraram capacidade de paragem do crescimento tumoral em experiências laboratoriais. A polpa dos citrinos e a parte interior da casca contém pectinas, fibras que impedem o crescimento de células tumo-



rais.

As bagas de serenoa repens contêm substâncias que parecem inibir a actividade de enzimas relacionadas com o inchaço da glândula da próstata, em pessoas com hiperplasia benigna da próstata. A serenoa repens pode ser tomada na forma de suplemento alimentar.

Pensa-se que os polifenóis existentes no Chá Verde possam ajudar na luta contra o cancro da próstata. No entanto, mais investigação é necessária para mostrar os seus reais benefícios.

Naturalmente que o estilo de vida (hábitos alimentares, cessação tabágica, consumo de bebidas alcólicas, combate ao sedentarismo) tem uma enorme influência no combate a esta e a outras patologias.

Além disto, o acompanhamento médico e a determinação regular do PSA que, hoje em dia pode ser feita com uma gota de sangue na sua farmácia numa atitude vigilante são determinantes para a prevenção do cancro da próstata.



## Peregrinação a Lourdes

José Pedro Salema

**P**artimos de Sintra na manhã de 24 de Outubro. Fomos buscar 3 casais a Monte Abraão e seguimos até Vilar Formoso, onde almoçamos. A chuva acompanhou-nos desde o início. De tarde prosseguimos até Valladolid. Numa sala do hotel, celebrámos a Missa, que foi linda e nos tornou mais próximos. Depois de jantar, os que quiseram deram uma volta pela cidade, na vizinhança do hotel, aproveitando uma abertura da chuva.

Porque estamos em peregrinação, e o objectivo comum é uma caminhada com Nossa Senhora, rezámos as orações da manhã, com a ajuda do "Passo-a-rezar", seguida de Terço, cantado pelas crianças. Algumas orações e muitos cânticos, tornaram este primeiro dia num lindo passeio, onde a oração, a natureza e a partilha fizeram deste etapa uma vivência riquíssima ao encontro de Maria, de Deus, de uns dos outros.

No dia seguinte visitámos Burgos e parámos em Loyola para almoçar. Não sem que antes tivéssemos participado na Missa na Capela de Santo Inácio, que proporcionou um riquíssimo momento de partilha e oração. Ao fim da tarde chegámos finalmente a Lourdes.

Eu não conhecia Lourdes e a expectativa era grande. A experiência que se vive não é fácil descrever, pois mexe com as imensas emoções que fui tendo ao longo destes 2 dias de vivência no local. A Missa em Santa Joana d'Arc, a Gruta, a Procissão, a Via-Sacra, os Santuários. Que dizer? Fiquei cheio de Deus, de Nossa Senhora, dos outros! Dos conhecidos também dos "outros". Apenas posso partilhar o que sinto, e mostrar as fotografias. Muitas estão no Facebook.

No regresso, foi Zaragoza, Catedral maravilhosa, onde celebrámos Missa numa das suas muitas capelas. E depois Madrid, onde pernoitámos. No Domingo celebrámos na maravilhosa cripta da Virgem de Almudena, a padroeira da cidade. Aconteceu a fotografia do grupo. Um GRUPO unido e maravilhoso.

Foram 5 dias que, certamente, nunca mais irei esquecer. E a convivência em grupo, foi uma experiência riquíssima. Quando se procura, em conjunto, ir ao encontro de Maria, e tentar encontrá-la num Santuário Mariano, cheio de beleza e convidando-nos à devoção, entrega, aproximação, aí acontece a amizade, a partilha, a vontade de sermos Igreja.



o Grupo em Almudena



Loyola



Lourdes



Zaragoza

Nós, cristãos, acreditamos que somos uns para os outros, e procuramos ir ao encontro de Deus, acreditando que, juntos, somos parte desta Igreja que é fruto do Amor de Deus.

Foi isto que quisemos fazer nesta Peregrinação a Lourdes.

E eu venho cheio! Cheio de Deus, cheio de Nossa Senhora, cheio deles, dos amigos, do pedacinho de Deus que existe em cada um deles.

E fomos um grupo alegre, acompanhado pela alegria sempre presente do P. Custódio. Que personificou a alegria que sempre existiu nesta caminhada. E conosco cantou, rezou, conviveu, partilhou. Foi o nosso Pastor nesta peregrinação!

Obrigado Senhor!

**VEDICERCA**  
Produtos com Qualidade para Vedações de Escolas • Politécnicos  
Indústrias • Moinhas • Jardins • Estâncias • Protecção da Natureza • Agro-Pecuária

MELHORES VEDAÇÕES UM INVESTIMENTO COM TODA A SEGURANÇA.

**PAINÉIS PLASTIFICADOS**

VEDAÇÕES • REDES • ARAMES • POSTES

POENTE FRIELAS - APARTADO 6 - 2671-001 LOURES  
☎ 219 898 700 - Fax: 219 898 709

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

**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

FÁBRICA DAS VERDADEIRAS QUEIJADAS DA **SAPA**

QUEIJADAS DA SAPA CINTRA

Volta do Duche, 12  
Tel. 21 9330493  
**SINTRA**  
PORTUGAL

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



## Foto Comentário

Guilherme Duarte

### O Museu de Arte Moderna morreu. Viva o casino de Sintra

**L**e roi est mort. Vive le roi". Esta conhecida expressão remonta ao longínquo ano de 1422 quando foi proferida no exacto momento em que o caixão do rei Charles VI descia ao túmulo na Catedral de Saint Denis, e o seu filho era proclamado de imediato o novo rei de França, subindo ao trono como Charles VII. A partir daí esta frase passou a ser proferida sempre que em França um rei era aclamado no preciso momento em que os restos mortais do seu antecessor desciam à sepultura.

É do conhecimento geral, julgo eu, que depois da retirada da colecção de arte do sr. Jo Berardo o reinado do Museu de Arte Moderna chegou ao fim. Morreu. Um novo reinado vai agora começar. Vai suceder-lhe um novo projecto cultural sob a égide da Sintra Quorum, um projecto que arranca no dia 2 de Novembro com a abertura

proprietários. Os sintrenses perseveraram até aos dias de hoje o nome original do edifício não o deixando cair no esquecimento. Essa teimosia da população deu os seus frutos porque o nome agora escolhido pelo executivo camarário para este edifício deixado livre pelo extinto Museu de Arte Moderna e que vai desenvolver um projecto mais abrangente que o anterior, foi precisamente o de "Casino de Sintra".

Parabéns aos sintrenses pela sua obstinação e parabéns também à Câmara Municipal de Sintra que soube sentir e respeitar os sentimentos da população. Por isso, inspirado na tal expressão francesa de 1422 e adaptando-a à esta nova realidade do nosso casino acompanho os sintrenses nestre brado: "O Museu de Arte Moderna morreu. Viva o Casino de Sintra". Que tenha um longo e brilhante reina-

dimensões até agora impossíveis de realizar em Sintra por falta dos espaços adequados para os receber. Para que seja possível concretizar essa intenção parece também que a administração da Sintra Quorum pretende recuperar a ideia inicial de ligar o casino ao antigo Cine-Teatro Carlos Manuel hoje o Centro Cultural Olga Cadaval.

Os dois edifícios estão preparados desde a sua construção para que essa ligação se possa concretizar, o que a acontecer permitirá que ambos os espaços se complementem e ofereçam um maior e diversificado leque de opções culturais. Sintra só teria a lucrar com a concretização dessa ideia. Apostem no cumprimento desse sonho já tão antigo mas que nunca foi concretizado, talvez pelas várias utilizações que já foram dadas ao casino, algumas delas em áreas que nada tinham a ver com a cultura nem com os objectivos que estiveram nos propósitos dos promotores da sua construção.

A junção dos dois espaços irá, a concretizar-se, aumentar as suas valências e permitir que finalmente em Sintra haja um verdadeiro, amplo e completo centro cultural que não se limite a apresentar espectáculos musicais, peças de teatro e bailado, que são importantes ninguém pode negar, mas que abranja também várias outras áreas ligadas à cultura. O crescimento do Casino de Sintra está a ser preparado cuidadosamente pela Sintra Quorum. Compreende-se que terá de ser um crescimento lento, progressivo e feito de forma sustentada para que daqui a algum tempo não estejamos aqui de novo a clamar "O Casino de Sintra morreu. Viva o vazio". Espero que isso não volte a acontecer porque Sintra não merece mais essa maldade. Que o Casino de Sintra viva por muitos e muitos anos para prestigiar Sintra, servir os sintrenses e os visitantes e para promover a cultura. Tem a palavra a Sintra Quorum.



da exposição intitulada "DIS MANIBYS - Rituais da Morte Durante a Romanidade", exposição essa que vai estar patente ao público de 2 de Novembro a 30 de Dezembro do presente ano.

Este espaço que começou a ser construído em 1922 e foi inaugurado em 1924 destinava-se a promover a diversão e animação em Sintra, objectivo que foi inteiramente conseguido durante alguns anos em que deu brilho e "glamour" às noites sintrenses. Era o Casino, nome por que continuou a ser conhecido mesmo após o encerramento da sua actividade e utilizado para outros fins que nada tinham a ver com as intenções iniciais dos seus

do para prestígio desta terra linda de morrer que não se acomodou nas suas belezas naturais e na sua riqueza patrimonial mas que quis e foi capaz de conquistar, também o direito de ser considerada a capital permanente da cultura em Portugal.

Para o início do próximo ano está já programada uma nova exposição no âmbito do "Ano do Brasil em Portugal" Segundo julgo saber estão a ser preparados, para o ano de 2013 vários eventos culturais. A Sintra Quorum parece ter grandes projectos para dinamizar o Casino de Sintra, tal como exposições internacionais de primeira linha e congressos de grandes



## Poesia

### Migalha de Pó

### Suspiro de Alma

Um sopro de ar vindo da alma  
do mais profundo do ser,  
lança nesta aparente calma  
a saudade do querer,

a invasão do vazio que morde  
pela madrugada.  
Cada momento é um acorde  
de uma guitarra quebrada

em estranha melodia.  
Tão oca sinfonia!

Um sopro de fria verdade  
evade-se do fundo do ser,  
vem de manso, sem alarde,  
vem matando e a morrer.

Notas quebradas de vida  
que a vida já esqueceu,  
e na fúria da alma sofrida  
entregou as armas e morreu

Acordes vindos do nada  
rasgando a alma à desfilada!

### Santo do Mês S. Martinho

Certo dia de Novembro, muito frio e chuvoso, estando em França ao serviço do Imperador, ia Martinho no seu cavalo a caminho da cidade de Amiens quando, de repente, começou uma terrível tempestade. A certa altura surgiu à beira da estrada um pobre homem a pedir esmola.

Como nada tivesse, Martinho, sem hesitar, pegou na espada e cortou a sua capa de soldado ao meio, dando uma das metades ao pobre para que este se protegesse do frio. Nessa altura a chuva parou e o Sol começou a brilhar, ficando, inexplicavelmente, um tempo quase de Verão.



## COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA

Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira

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

# Visita Pastoral à Vigararia de Sintra

de 3 de Novembro 2012 a 6 de Janeiro 2013



**D. Nuno Brás**

Nomeado Bispo Auxiliar do Patriarcado de Lisboa, em 10.10.2011, D. Nuno Brás foi Reitor do Seminário Maior Cristo Rei dos Olivais, Nasceu em 12 de maio de 1963 em Vi-meiro, Lourinhã. Estudou filosofia e teologia nos seminários do Patriarcado. Concluiu seu Doutorado em Teologia Fundamental na Pontifícia Universidade Gregoriana.

Foi ordenado sacerdote em 4 de julho de 1987, também no Patriarcado de Lisboa, e, no decorrer do seu ministério, desenvolveu diversas atividades, entre elas Reitor do Pontifício Colégio Português, em Roma.



**D. José Policarpo**

D. José da Cruz Policarpo, nasceu em Alvorninha, Caldas da Rainha, em 26 de Fevereiro de 1936. É Patriarca de Lisboa desde 1998.

Estudou filosofia e teologia nos seminários de Santarém, Almada e Olivais, em Lisboa, tendo-se licenciado em Teologia Dogmática, em 1968, pela Pontifícia Universidade Gregoriana de Roma. Foi ordenado sacerdote em 15 de Agosto de 1961.[3]

Foi nomeado bispo-auxiliar de Lisboa em 26 de Maio de 1978, sendo a sua ordenação episcopal datada de 29 de Junho de 1978. Foi um activo colaborador do cardeal patriarca D. António Ribeiro, tendo sido seu vigário-geral. Foi nomeado arcebispo coadjutor de Lisboa a 5 de Março de 1997.



**D. Joaquim Mendes**

Nomeado Bispo Auxiliar do Patriarcado de Lisboa, em 31.01. 2008, D. Joaquim Mendes, foi Director da Escola Salesiana de Manique. Nasceu a 14 de Março de 1948, sendo natural de Castelões de Cepeda (Paredes), diocese do Porto. Ingressou no Noviciado da Congregação Salesiana, em Manique, a 4 de Outubro de 1974 e emitiu os votos perpétuos na Sociedade Salesiana de S. João de Bosco 15 de Abril de 1981. Recebeu a ordenação sacerdotal a 24 de Julho de 1983.

É licenciado em Teologia pela Universidade Católica Portuguesa e em Teologia Espiritual pela Universidade Pontifícia Salesiana, de Roma.

## 3 de Novembro, sábado

17h	Galamares	Missa
19h	S. Miguel	Missa - Visita Pastoral: D. Joaquim Mendes. "Festa do Acolhimento" e encontro do Sr. Bispo com todas as crianças, escuteiros, pais e jovens
20h	Salão S. Miguel	Jantar com a presença do Sr. D. Joaquim Mendes. A receita reverte para a "Missão: Guiné" [consultar anúncio específico]
21,30h	Café S. Miguel	Encontro do Sr. D. Joaquim Mendes com os jovens

## 4 de Novembro, domingo

9h	Várzea de Sintra	Missa
	Janas	Missa
10h	S. Pedro	Missa - Visita Pastoral: D. Joaquim Mendes
12h	Linhó [Doroteias]	Missa - Visita Pastoral: D. Joaquim Mendes
17h	Monte-Santos	Missa
19h	S. Martinho	Missa

## 5 de Novembro, segunda-feira

18h	Monte-Santos	Missa
-----	--------------	-------

## 6 de Novembro, terça-feira

16h	Lar Stº Agostinho	Visita Pastoral: D. Joaquim Mendes
17h	Lar ASASTAP	Visita Pastoral: D. Joaquim Mendes
19h	S. Martinho	Missa
21,30h	Salão S. Miguel	Encontro do Sr. D. Joaquim Mendes com os Conselhos Económico e

## 7 de Novembro, quarta-feira

15h	Ass. Idosos Lourel	Visita Pastoral: D. Joaquim Mendes
16h	LATI "Os Avós"	Visita Pastoral: D. Joaquim Mendes
17,30h	Monte-Santos	Missa
19h	S. Miguel	Missa
21,30h	Salão S. Miguel	Encontro do Sr. D. Joaquim Mendes com os agentes da Pastoral Litúrgica: Acólitos, leitores, ministros da Palavra e da Comunhão, coros

## 8 de Novembro, quinta-feira

9h	S. Pedro	Missa
15h	Lar Card. Cerejeira	Visita Pastoral: D. Joaquim Mendes
16h	Lar Qtº do Oitão	Visita Pastoral: D. Joaquim Mendes
17h	Lar Stº António	Visita Pastoral: D. Joaquim Mendes
19h	S. Martinho	Missa
21,30h	Salão S. Miguel	Encontro do Sr. D. Joaquim Mendes com os agentes da Pastoral Social Cáritas, LIAM, Gota-a-Gota, Vicentinos, Jan'Elá e demais voluntários



## 9 de Novembro, sexta-feira

9h	S. Miguel	Missa
10h	Domic. doente	Visita Pastoral: D. Joaquim Mendes
11h	Ramalhão	Visita Pastoral ao Colégio: D. Joaquim Mendes
15h	Domic. doentes	Visita Pastoral: D. Joaquim Mendes
19h	S. Pedro	Missa
21,30h	Salão S. Miguel	Encontro do Sr. D. José Policarpo com os dirigentes do CNE, animadores juvenis e catequistas

## 10 de Novembro, sábado

16h	Bomb. S. Pedro	Visita Pastoral: D. Joaquim Mendes
17h	Bomb. Sintra	Visita Pastoral: D. Joaquim Mendes
	Abrunheira	Missa
18h	Lourel	Missa - Visita Pastoral: D. Joaquim Mendes - Bênção da Ig. de Lourel
	S. Pedro	Missa
21,30h	S. Martinho	Catequese: «Credo»

## 11 de Novembro - Dia de S. Martinho

9h	Manique de Cima	Missa
10h	S. Pedro	Missa
11h	S. Miguel	Missa
12h	Linhó	Missa
	Vila Velha	Abertura dos festejos do Dia de S. Martinho [consultar anúncio específico]
19h	S. Martinho	Missa - Visita Pastoral: D. Joaquim Mendes, precedida de Cortejo Litúrgico desde a antiga «Capela da Misericórdia»
20h	Vila Velha	Magusto

## 6 de Janeiro - Epifania do Senhor

11h	Pavilhão HCSintra	Missa - Encerramento da Visita Pastoral. Presidida por Sua Eminência Reverendíssima o Sr. Cardeal Patriarca de Lisboa, D. José Policarpo Transmitida, em directo, pela TVI
-----	-------------------	--

## Missão na Guiné

Rita Carvalho

*“Pa no kumpu nobo tchon  
No ten ki kumsa  
Di garandis  
Pa mininus.”*

[para construir um chão novo, temos de começar dos mais velhos para os meninos]

As paredes em blocos de cimento esburacadas, a cobertura de zinco dobrada pela força do vento e as portas forçadas, meio a cair, em chapa ondulada. A placa torta tira as dúvidas: sim, é mesmo esta a escola do Bondá: “Olof Palme”. O nome enigmático que ninguém consegue pronunciar é de um político sueco, desconhecido do próprio director.

Os olhos demoram a habituar-se ao escuro, depois lá se começam a distinguir a camada de terra que cobre as carteiras, os buracos no chão mal cimentado, o quadro onde as letras já pouco se distinguem do fundo.

A falta de condições desta casa alugada não desanima o Bondá. Já tem os tijolos para construir a sua nova escola. Só falta o resto... Enquanto isso aqui está ele, cheio de boas ideias e boa vontade.

O Bondá foi meu aluno na formação de professores e desde cedo que me convidava para ir visitar a sua escola. No mês de Junho acedi finalmente ao convite, que depois se transformou em vários pedidos. Um deles foi o de ajudar num curso de alfabetização de mulheres que o Bondá faz já há três anos nos meses das férias escolares.

Começámos em Julho. Logo nos primeiros dias decidimos dividir em duas turmas as poucas alunas que tínhamos, eu fiquei com aquelas que já conseguiam ler algumas palavras, o Bondá com as que ainda nem as letras conheciam. No início eram só a Adama e a Eva. Sentada ao pé delas íamos juntando devagarinho a + r para falar do ar. Depois foram chegando outras alunas... A Bintó, sempre com um olho no livro outro na roupa estendida ao sol, na varanda da casa ali ao lado. A Tala, acolhedora e bem disposta; a tia Cecília, a nossa veterana, com os seus óculos postos, sentada quase em cima do quadro, determinada em ler as letras que nem consegue ver. Noutro dia apareceu a tia Safiati, calada lá na fila do fundo. Não me esqueço daquela vez em que fizemos um jogo e a tia Safi, resmungona de braços cruzados, não se moveu por ser “muito velha para brincadeiras!”. Mas não passou muito tempo até que aparecesse na porta da sala, com o seu banquinho, juntando-se a nós com risos e palmas. Por fim a Fatumata, com a sua enorme barriga, grávida do pequeno Francisco, “nome do homem da professora Rita!”, que se Deus quiser há-de nascer este mês.

Foram três meses muito bonitos, entre letras, palavras, sons e números, entre jogos e danças, entre conversas e desenhos. Juntas redescobrimos como é bom sermos mulheres, apesar de tudo o que isso implica: por serem mulheres não puderam ir à escola, foram dadas cedo em casamento e algumas moram com as suas combossas (mulheres do mesmo marido). Trabalham em casa, nas hortas, na feira... Cuidam dos filhos, dos sobrinhos, dos filhos dos filhos. E ao fim de todos estes anos de cansaço do dia-a-dia, ainda encontram no mais fundo de si uma imensa vontade de aprender!

No fim de contas, apesar da distância do caminho, dos dias que correram pior e daqueles em que as alunas nem apareceram, posso dizer que fiquei a ganhar. É que elas aprenderam a escrever o seu nome, eu descobri o valor do meu; elas aprenderam a somar e subtrair, eu confirmei que há mais em dar que em receber; elas aprenderam a ler a palavra “esperança”, eu vi-a brilhar nos seus olhos. Iniciamos este mês de Outubro, mês das Missões, pelas mãos da pequena grande Teresinha, padroeira das missões juntamente com São Francisco Xavier. É às suas orações que confio cada um de vós, queridos amigos, que mesmo sem chegar a pisar África se tornaram missionários, pela oração, pelo empenho e disponibilidade.



### Próximas actividades da Missão Guiné

**Novembro:** Recolha de lençóis de cama, roupa leve de bebé e criança até 2 anos, compressas e soro fisiológico para enviar, por via marítima e de forma segura, para Bafatá – pode deixar o seu contributo nos cartórios das igrejas paroquiais.

**17 e 18 de Novembro:** A LIAM promove uma venda de parrameiros para a “Missão Guiné”.

**Fim de Novembro:** Distribuição dos Postais de Natal Solidários, pintados pelos grupos de Catequese e pelos Reclusos do E.P. Sintra.

**1 e 2 de Dezembro:** Ig. São Martinho – Exposição de Presépios dos Grupos e Movimentos da UPS e de particulares.

## Ano da Fé. Um encontro com Cristo

Diác. Craveiro

“Permanecemos firmes na profissão da nossa fé”, é o desafio lançado pela carta aos Hebreus 4,14.

Permanecer firme na fé é responder com aceitação incondicional à proposta de Jesus. Aderir à proposta de Jesus é reencontrar em comunhão com Deus, assumir-se como família de Deus e receber de Deus vida em abundância.

Assim sendo, ao celebrar o Ano da Fé, podemos perguntar: o que é fundamental no Ano da Fé? A resposta é evidente: Jesus Cristo.

O Ano da Fé tem, portanto, a capacidade de nos proporcionar a todos os cristãos e às pessoas de boa vontade um significativo encontro com Cristo.

Neste Ano da Fé, é preciso que cada um se deixe apaixonar por Cristo, que Cristo tome conta da minha vida, que seja Cristo a orientar e eu me deixe orientar por Cristo.

É necessário que esse encontro seja pessoal, que cada um redescubra a alegria do encontro com Cristo. Que neste reencontro do “eu” e do “tu” possa existir um “nós”. Para isso é preciso saber acolher a novidade que é Cristo hoje, para o homem de hoje.

Mas esse encontro tem a força e a dinâmica que cada um de nós, que cada cristão, for capaz de imprimir a partir da sua própria dinâmica vivencial com Cristo.

“Ele vos conceda, de acordo com a riqueza da sua glória, que sejais cheios de força, pelo Espírito, para que se robusteça em vós o homem interior, que Cristo, pela fé, habite nos vossos corações” (Ef 3,16-17ª).

Mas então o que é a Fé? A Fé é um dom de Deus que nos leva a reconhecê-Lo e nos permite participar na Sua vida divina.

“Ter fé no Senhor não é um facto que interessa somente à nossa inteligência, à área do saber intelectual, mas é uma mudança que envolve a vida, que nos envolve todo o nosso ser: sentimento, coração, inteligência, vontade, capacidade, emoções, razões humanas” (Bento XVI, catequese 17.10.2012).

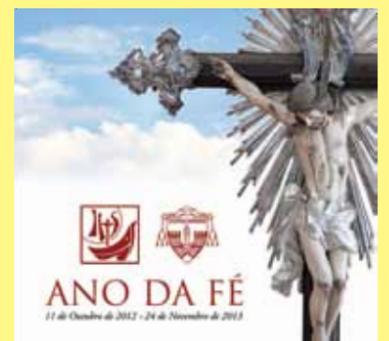
A fé muda tudo em nós, revela-nos o sentido da vida e faz-nos peregrinos da Pátria Celeste.

Neste Ano da Fé, a Fé é a força transformadora da minha vida? Ou pelo contrário, é uma celebração interessante, poética, mas que nada tem a ver comigo?

“A Fé cristã, operante na caridade e forte na esperança, não limita, mas humaniza a vida, de facto, torna-a plenamente humana”.

“A fé é acolher esta mensagem transformadora na nossa vida, é acolher a revelação de Deus, que nos faz conhecer quem Ele é, como actua, quais são os seus projectos para nós” (Bento XVI, catequese 17.10.2012).

A formula essencial da fé encontramos-a no Credo, na Profissão de Fé, no Símbolo da Fé. Muitas vezes o próprio cristão não conhece o núcleo central da fé católica, o Credo. Precisamos que o Credo seja melhor conhecido, compreendido, pregado. É necessário que o creio da Igreja seja igualmente o meu creio.





## Rally de Portugal de Históricos em Sintra

Óscar Pedroso



Sintra, recebeu a caravana de mais uma edição do Rally de Portugal de Históricos, uma prova de regularidade que já vai na sua sétima edição. As verificações ocorreram no Autódromo do Estoril.

Foto tirada na Barragem Rio da Mula



Os 79 concorrentes partiram do Jardim do Casino do Estoril, na passada terça-feira, 9 de Outubro, percorrendo as estradas da Lagoa Azul, Alcabideche, Gradil entre outras em direcção a Tomar onde terminava a primeira etapa.

Nos dias seguintes, os pilotos, passaram por Arganil, Viseu, Lamego, Régua e Leiria, tendo regressando, a 13 de Outubro, para recriarem a famosa "noite de Sintra", imortalizada, noutras provas do Campeonato do Mundo de Ralis, concluindo nessa noite a prova.

A entrega dos prémios realizou-se no Estoril no dia seguinte. A prova foi ganha pelo José Lareppe/Joseph Lambert conduzindo um Opel Kadett GTE de 1978 com o nº 66 tendo o melhor português sido João Mexia Leitão / Nuno Sales Machado conduzindo um Porsche 911 Coupé de 1973 com o nº 42

Foto tirada na Rampa da Pena



## Profissional do Ano

Rotary Clube de Sintra



O **Rotary Clube de Sintra**, distingue todos os anos no mês de Outubro uma determinada profissão reconhecendo o valor de todas as ocupações uteis para a sociedade, bem como a dignidade inerente a cada uma delas.

Neste ano rotário o clube distinguiu a **Senhora D. Maria Leonor Eva Cunha** emérita profissional na área da pastelaria e proprietária da Fábrica de Queijada PIRIQUITA. A pastelaria **PIRIQUITA**, empresa que sempre foi gerida por senhoras, coloca à disposição dos seus clientes produtos com altos padrões de qualidade na sua confecção.

O evento, que teve lugar num jantar festivo, realizou-se no Hotel Tivoli Sintra e contou com inúmeros rotários, convidados, amigos, familiares e colaboradores da homenageada, testemunhando o enorme prestígio, respeito e admiração suscita.

O Movimento Rotário Internacional, no qual o **Rotary Clube de Sintra** se integra tem como objectivo fundamental estimular e fomentar o ideal de servir, a prestação de serviços humanitários, a difusão e aplicação de normas de ética nas profissões ocupadas e a busca da Paz e Compreensão mundial.



## Histórias de Cascos de Rolha

Vasco d'Avillez

Os da minha idade hão-de lembrar-se, e os mais novos também, de uma expressão popular segundo a qual o que era bom e de qualidade e bonito era descrito como: XPTO! Um almoço todo XPTO! Um carro XPTO!

Esta expressão XPTO era usada, na sua forma escrita, nas barricas de vinho para a Igreja, para ser usado na Missa. O Vinho de Missa era sempre de qualidade muito superior e, além disso, era doce e com um bom grau de álcool para não se estragar nunca. A Igreja recebia este vinho e mandava que fosse marcado com a palavra grega Cristo; Christos. Ora a palavra em grego escreve-se com os caracteres XPTO.

Para fazer mais sentido, relembro que os Padres que ao Domingo celebravam várias Missas, não podiam comer nada desde a meia-noite da véspera e, por terem que estar em jejum até ao meio dia ou até às 13:00h, era assim até 1961, tinham que ingerir líquidos nutritivos. Daí que celebravam a Eucaristia com vinho de missa doce e com bastante grau, mais ou menos 14% vol., de álcool, o que era em geral o suficiente para os «aguentar» até à hora do almoço.





## Provérbios Africanos

António Torrado | Cristina Malaquias

A luz com que vês os outros, é a luz com que os outros te vêem a ti.

A amizade é um caminho que desaparece se não pisado constantemente.

Aquele que não cultiva seu campo, morrerá de fome.

Não olhe onde você caiu, mas onde você escorregou.

O coração de um homem e o fundo do mar são insondáveis.

Até que os leões tenham suas histórias, os contos de caça glorificarão sempre o caçador.

Deus esconde-se da mente do homem, mas revela-se ao seu coração.

E enquanto você reza, vá fazendo.

Descobre as 10 diferenças



Sudoku - puzzle



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

## Reflexão

Migalha de Pó

Sempre que entro num templo e me deixo tocar pelo "peso do silêncio de Deus", algo em mim muda. Naqueles momentos em que me esqueço de horário, compromissos, pressões, medos e angústias, falhas e sucessos e sou apenas uma das pequenas criaturas de Deus, começam a fazer sentido palavras, leituras e reflexões.

Umás que ouvimos da boca de quem se debruça mais aprofundadamente sobre A Palavra, outras que nós próprios vamos fazendo. Quando dou espaço para ouvir mesmo o que o Senhor tem para me dizer ao Domingo (em particular) e me comprometo em seguir-Lhe os passos ao longo de mais uma semana, tudo faz sentido. Existe uma força renovada que cresce e me preenche, como se um escudo

me protegesse e eu tivesse a certeza que sou capaz de enfrentar tudo sem vacilar, sem tropeçar nem cair. Ali, aos pés do altar, sei que consigo.

As palavras dão-me um novo alento e, arregaçando as mangas, estou pronta para a luta. Mas...Que luta? E aí as coisas começam uma vez mais a complicar-se. Porque é tão difícil no mundo em que vivemos pormos em prática as Leis de Deus? Porque é que nas vagas alterosas do dia-a-dia perdemos o manejo seguro do nosso leme e tantas vezes erramos a rota, torcemos caminho, vamos ancorar nalguma praia de areias movediças? O que nos faz esquecer aquela força que aos pés de Cristo abraçamos com a certeza que não íamos vacilar? Serão as "nossas vagas diárias" tão monstruosas, tão gran-

des e tão tenebrosas assim? Ou apenas achamos que as lições que aprendemos, repisamos e sabemos de cor (ou achamos que sabemos) são elaboradas e complicadas de mais, exigentes e difíceis?

Na realidade, pelo menos eu assim penso para mim, não conseguimos manter a força dominical no nosso coração porque separamos Cristo do mundo em que vivemos. Achamos que missa é para nos enchermos de Deus, mas para nós próprios, dissociamos Deus do mundo que Ele nos deu para cuidar e viver. Parece que existe como que uma parede de vidro que separa os 2... Assim mal as marés vivas diárias nos começam a atingir, lá vão as boas intenções, os compromissos, a força que em menos de um ai tínhamos tão facilmente reunido na comu-

não singela com os irmãos de caminhada aos pés de uma cruz que Ele abraçou por nós. E o mundo enterra-nos com a sua escuridão, prende-nos com as suas lias apertadas, sufoca qualquer tentativa de respirar fundo e elevar a cabeça acima das nuvens carregadas, e mais uma vez me pergunto; Porquê? Não tenho resposta, tenho apenas uma ideia, errada ou não, talvez um dia saiba. Mas acho que permitimos ao mundo que se sobreponha à força que vem do Alto, porque não trazemos verdadeiramente Deus para a nossa vida. Porque O separamos e O queremos deixar no "quentinho" da igreja para O ouvirmos ao Domingo e depois, bem e depois o mundo que enfrentamos...É abismal a diferença do que ouvimos, como é possível que o Pai fale da mesma coisa?

Ele proclama a paz quando o que temos é a guerra fomentada e todas a maneiras. Ele proclama o perdão quan-



do o que vemos é um ódio de morte por coisas sem qualquer sentido. Ele proclama o amor quando o que vivemos é um desamor, uma inveja, um oceano de sentimentos negativos que nos assolam por todos os lados. É um salve-se quem puder diário. Será que o Pai fala do mesmo mundo em que nós habitamos?

Aí tenho eu a certeza que a resposta é SIM, o mundo é o mesmo, SIM o Pai deu-nos um tesouro que ainda não aprendemos a cuidar e a amar. SIM Ele não falha nem mente, e espera pacientemente que os Seus filhos O entendam, O sigam e Lhe permitam que verdadeiramente faça parte das suas vidas.

## Intenções do Papa para Novembro



### O TESTEMUNHO DOS MINISTROS DO EVANGELHO

Para que os bispos, os sacerdotes e todos os ministros do Evangelho dêem um testemunho corajoso de fidelidade ao Senhor crucificado e ressuscitado.

### A IGREJA, LUZ DAS NAÇÕES

Para que a Igreja peregrina sobre a terra resplandeça como luz das nações.



### Farmácia Marrazes

Propriedade e Direção Técnica de  
Dra. Célia Maria Simões Casinhas

Largo Afonso de Albuquerque, n.º 24 - Estação  
2710-519 SINDERA

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

## Calendário Litúrgico em Novembro - Ano B

### Dia 4 - DOMINGO XXXI DO TEMPO COMUM

**LEITURA I** Deut 6, 2-6  
«Escuta, Israel: Amarás o Senhor com todo o teu coração»

**Salmo 17, 2-3.4.47.50-51ab**  
"Eu Vos amo, Senhor: Vós sois a minha força."

**LEITURA II** Hebr 7, 23-28  
«Porque permanece para sempre, possui um sacerdócio eterno»

**EVANGELHO** Mc 12, 28b-34  
«Amarás o Senhor teu Deus. Amarás o teu próximo»

### Dia 11 - DOMINGO XXII DO TEMPO COMUM

**LEITURA I** 1 Reis 17, 10-16

«Do seu punhado de farinha, a viúva fez um pãozinho e trouxe-o a Elias»

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

"Ó minha alma, louva o Senhor".

**LEITURA II** Hebr 9, 24-28  
«Cristo ofereceu-Se uma só vez para tomar sobre Si os pecados de muitos»

**EVANGELHO** Mc 12, 38-44  
«Esta pobre viúva deu mais do que todos os outros»

### Dia 18 - DOMINGO XXXIII DO TEMPO COMUM

**LEITURA I** Dan 12, 1-3  
«Nesse tempo virá a salvação para o teu povo»

**Salmo 15, 5.8.9-10.11**  
"Defendei-me, Senhor: Vós sois o meu refúgio."

**LEITURA II** Hebr 10, 11-14.18

«Por uma única oblação, tornou perfeitos para sempre os que foram santificados»

**EVANGELHO** Mc 13, 24-32  
«Reunirá os seus eleitos dos quatro pontos cardeais»

### Dia 25 -DOMINGO XXXIV DO TEMPO COMUM

**LEITURA I** Dan 7, 13-14  
«O seu poder é eterno»

**Salmo 92, 1ab.1c-2.5**

"O Senhor é rei num trono de luz."

**LEITURA II** Ap 1, 5-8

«O Príncipe dos reis da terra fez de nós um reino de sacerdotes para Deus»

**EVANGELHO** Jo 18, 33b-37  
«É como dizes: sou Rei»

## 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."



## O Olhar de Cristo

Teresa Santiago

Muitas vezes penso nos Teus olhares. Penso no Evangelho que me diz que me olhas com um olhar sedutor, que me olhas com predileção, com dor, com alegria, com pena, com desejos de me converter, é um olhar fascinante, um olhar puro, um olhar doce e paciente, humilde e misericordioso.

Os Teus olhos transmitem-me convites, arrependimentos, alegrias, repreensões, paz e ternura. O Teu olhar cativa-me pelo acolhimento, pela simpatia. Obrigado Je-

sus pelos Teus olhares. O Teu olhar via sempre mais longe, mais alto, via o amor do Pai em todas as coisas. O Teu olhar quantas vezes me via seguir-Te de longe, quantas vezes Te neguei e fizeste-me derramar lágrimas de dor e arrependimento.

Fazes que eu aprenda a ser humilde. Obrigado pelo Teu olhar de misericórdia.

Que não falte a ninguém essa graça do Teu amor misericordioso.

Senhor, que eu saiba,

que nós saibamos olhar para os Teus olhares na vida de todos os dias. Tudo vejamos através dos Teus olhos, dos Teus olhares, do Teu amor.

Não quero ser cristão de nome, quero ser cristão de Cristo, pela graça do Pai.



### SERVIÇO LITÚRGICO

DE 3 DE NOVEMBRO A 30 DE NOVEMBRO



#### Dia 3 – Sábado

17:00 - Missa em Galamares  
19:00 - Missa em S. Miguel - Festa do Acolhimento  
Início da Visita Pastoral - D. Joaquim Mendes  
20:00 - Jantar a favor da Missão Guiné no Salão de S. Miguel  
21:30 - Encontro dos jovens com D. Joaquim Mendes

#### Dia 4 – XXXI Domingo do Tempo Comum

09:00 - Missa em Janas  
09:00 - Missa na Várzea  
10:00 - Missa em S. Pedro - D. Joaquim Mendes  
12:00 - Missa no Linhó - D. Joaquim Mendes  
17:00 - Missa em Monte Santos  
19:00 - Missa em S. Martinho

#### Dia 5 – Segunda-feira

18:00 - Missa em Monte Santos

#### Dia 6 – Terça-feira

16:00 - Visita Pastoral ao Lar de St.º Agostinho  
17:00 - Visita Pastoral ao Lar ASASTAP  
19:00 - Missa em S. Martinho  
21:30 - Encontro de D. Joaquim Mendes com os Conselhos Económico e Pastoral, salão de S. Miguel

#### Dia 7 – Quarta-feira

15:00 - Visita Pastoral à Ass. Idosos do Lourel  
16:00 - Visita Pastoral à LATI "Os Avós"  
17:30 - Missa em Monte Santos  
19:00 - Missa em S. Miguel  
21:30 - Encontro de D. Joaquim Mendes com agentes da Pastoral Litúrgica: acólitos, leitores, MEC's, coros

#### Dia 8 – Quinta-feira

09:00 - Missa em S. Pedro.  
15:00 - Visita Pastoral ao Lar Card. Cerejeira  
16:00 - Visita Pastoral ao Lar Qt.º do Oitão  
17:00 - Visita Pastoral ao Lar de St.º António  
19:00 - Missa em S. Martinho  
21:30 - Encontro de D. Joaquim Mendes com agentes da Pastoral Social: Cáritas, LIAM, Gota-a-Gota, Vincentinos, Jan'Elas e demais voluntários

#### Dia 9 – Sexta-feira

09:00 - Missa em S. Miguel.  
10:00 - Visita Pastoral a doentes  
11:00 - Visita Pastoral ao Colégio do Ramalhão  
15:00 - Visita Pastoral a doentes  
19:00 - Missa em S. Pedro  
21:30 - Encontro de sr. Patriarca, D. José Policarpo com os dirigentes do CNE, animadores juvenis e catequistas

#### Dia 10 – Sábado

16:00 - Visita Pastoral a Bombeiros de S. Pedro  
17:00 - Visita Pastoral a Bombeiros Vol. Sintra  
17:00 - Missa na Abrunheira  
18:00 - Missa e Bênção da Igreja do Lourel por D. Joaquim Mendes  
18:00 - Missa em S. Pedro  
21:30 - Catequese do Ano da Fé - CREDO, em S. Martinho

#### Dia 11 – XXXII Domingo do Tempo Comum - Dia S. Martinho

09:00 - Missa em Manique  
10:00 - Missa em S. Pedro  
11:00 - Missa em S. Miguel  
12:00 - Missa no Linhó  
12:00 - Abertura dos festejos do Dia de S. Martinho  
19:00 - Missa em S. Martinho D. Joaquim Mendes, precedida de Cortejo Litúrgico desde antiga Capela da Misericórdia

#### Dia 12 – Segunda-feira

18:00 - Missa em Monte Santos

#### Dia 13 – 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 do Grupo Nazaré em S. Miguel

#### Dia 14 – Quarta-feira

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

#### Dia 15 – Quinta-feira

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

#### Dia 16 – 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 - Catequese Concílio VATICANO II no Bar de S. Miguel

#### Dia 17 – Sábado

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

#### Dia 18 – XXXIII Domingo 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 19 – Segunda-feira

18:00 - Missa em Monte Santos

#### Dia 20 – 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 - Encontro Grupo Nazaré em S. Miguel

#### Dia 21 – Quarta-feira

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

#### Dia 22 – Quinta-feira

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

#### Dia 23 – Sexta-feira

09:00 - Missa em S. Miguel. Atendimento e Confissões  
17:00 - Atendimento e Confissões em S. Pedro  
19:00 - Missa em S. Pedro  
21:30 - Reunião da Comissão de N. Sr.ª do Cabo em S. Pedro

#### Dia 24 – Sábado

11:00 - Confissões em S. Miguel  
17:00 - Confissões em S. Pedro  
17:00 - Celebração da Palavra em Galamares  
17:00 - Missa na Abrunheira  
18:00 - Missa em S. Pedro  
19:00 - Missa em S. Miguel  
21:30 - Catequese do Ano da Fé - CREDO em S. Martinho

#### Dia 25 – Domingo - N. Sr. Jesus Cristo - Rei do Universo

09:00 - Missa em Janas  
09:00 - Celebração de 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  
Compromisso de Catequistas e outros  
12:00 - Missa no Linhó  
12:30 - Almoço JANELA  
17:00 - Missa em Monte Santos  
19:00 - Missa em S. Martinho

#### Dia 26 – Segunda-feira

18:00 - Missa em Monte Santos

#### Dia 27 – 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 - Encontro Grupo Nazaré

#### Dia 28 – Quarta-feira

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

#### Dia 29 – Quinta-feira

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

#### Dia 30 – Sexta-feira

09:00 - Missa em S. Miguel. Atendimento e Confissões  
17:00 - Atendimento e Confissões em S. Pedro  
19:00 - Missa em S. Pedro  
21:30 - Catequese Concílio VATICANO II no Bar de S. Miguel

## Palavras para ler e sentir

Maria Joao Bettencourt

Anseio por silêncio.

Suplico numa voz muda por silêncio. Silêncio apenas, que nos envolve, nos toca e preenche. Anseio pelo silêncio de uma paisagem onde montes e vales se combinam, onde tons verdes guerreiam com tons amarelados, onde cabras, ovelhas e vacas desfilam confiantes a cada passo. Um galo que canta pela manhã, um sino que toca numa torre de igreja, um cão que ladra, um carro que passa de tempos a tempos.

Anseio pelo silêncio das ondas que rebentam, revolvendo a areia da praia, desenhando um novo perfil.

Anseio pelo silêncio de crianças que brincam, que se inventam, que correm, que riem.

Anseio pelo silêncio de quem anda sem correr, de quem vê, de quem ouve, de quem conversa quase sem falar.

Anseio pelo silêncio de um voo em liberdade, sem correntes, sem anilhas, sem marcas. O silêncio de um bater de asas sem medos e sem limites.

Anseio pelo silêncio que existe apenas na serenidade e na paz, um silêncio que nasce em nós, nos faz sorrir e que pode ser muito barulhento.

### Todas as Crianças podem ser Einstein

de Fernando Alberca



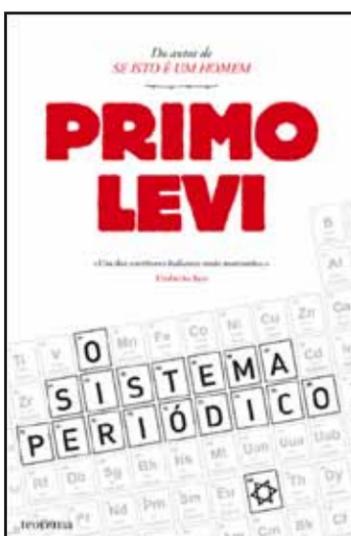
“Albert Einstein só aprendeu a ler aos sete anos. A sua professora classificou-o como “lerdo de morte”. Só à custa de muito sangue, suor e lágrimas conseguiu entrar na escola politécnica. Depois de terminar o curso, a sua tese de doutoramento não causou o menor impacto no júri que a avaliou; na verdade considerou-a “bastante medíocre”. Apesar disso, Einstein acabou por se revelar um dos cientistas mais geniais do mundo. O que se passou com ele não foi caso único; o mesmo aconteceu com Thomas Alva Edison, Michael Jordan, Graham Bell, Stanley Kubrick, Federico García Lorca... A lista de génios que foram maus alunos é, de facto, extensa.

Em Todas as Crianças Podem Ser Einstein encontrará soluções (apresentadas de forma prática) para orientar os filhos no sentido de tirarem o máximo partido das suas capacidades; a motivação adequada que possa fazer de casa criança, com utilização das capacidades intelectuais e das qualidades, um ser único e genial,

que contribua para o progresso da sociedade em que vive, que seja feliz e faça felizes os que o rodeiam. Se o seu filho tem de saber pensar, primeiro tem de ser ensinado a fazê-lo; se tem de resolver problemas, precisa de conseguir aptidões para os resolver; se tem de usar o cérebro de modo criativo, precisa de praticar a criatividade intelectual. E, para tudo isto, necessita de suficiente motivação e confiança em si mesmo.”

### O Sistema Periodico

de Primo Levi



“Na véspera de se retirar do universo da química para se dedicar exclusivamente à escrita, Primo Levi oferece-nos, através de 21 capítulos, cada um com o nome de um elemento da tabela periódica, um relato da sua vida enquanto cientista e através do qual responde a inúmeras e complexas questões sobre o mundo e sobre si próprio. O Sistema Periódico é, pois, um conjunto de vivências de um químico judeu do Piemonte, combatente antifascista, deportado e escritor, vistas através do caleidoscópio da química. As histórias cobrem a vida do autor, do nascimento à redação deste livro, passando por momentos fulcrais como a infância, a descoberta da vocação e a sua formação como químico, os amores e as amizades, o crescimento do movimento fascista italiano e o aparecimento das leis raciais, a vida na clandestinidade, a prisão e o encarceramento em Auschwitz, e o regresso aos laboratórios do campo de concentração já no pós-guerra. Um testemunho autobiográfico único por um dos principais romancistas do século XX.”

## Agenda Cultural

Guilherme Duarte

### CENTRO CULTURAL OLGA CADAVAL



**DIA 3 DE NOVEMBRO - A NAIFA ( MISTY FEST) -** Música portuguesa. Às 22 horas no Auditório Jorge Sampaio. Preços: 1ª e 2ª Plateia : 18 €. Balcão: 15 €. Duração do espectáculo: 75 minutos sem intervalo.

**DIA 10 DE NOVEMBRO - B FACHADA – (MISTY FEST) –** Às 22 horas no Auditório Jorge Sampaio. Preços: 1ª e 2ª plateia: 12 €. Balcão: 10 €. Duração do espectáculo: 75 minutos sem intervalo.

**DIA 16 DE NOVEMBRO – TEATRO – MEMORIAL DO CONVENTO –** Espectáculo apresentado por ÉTER – PRODUÇÃO CULTURAL. Às 22 horas no Auditório Jorge Sampaio. Preços: Plateia 11 € . Descontos de 2 € para menores de 18 anos e maiores de 65. Duração do espectáculo: 90 minutos sem intervalo.

**DIA 18 DE NOVEMBRO – CONCERTO PARA BÉBÉS – ( SACA BRUXAS E FANFARRAS).** Às 10 e 11,30 horas no palco do Auditório Jorge Sampaio. Preços: Adulto mais bebé até 47 meses: 17,5 €. Mais de 47 meses 12,5 € por pessoa. Espectáculo indicado para crianças dos 3 meses aos 3 anos.

**DIA 18 DE NOVEMBRO – MATINÉ DANÇANTE** no foyer superior. Das 15 às 19 horas. Preço: 4 € (inclui lanche).

**DIA 23 DE NOVEMBRO – PEDRO ABRUNHOSA** apresenta “CANÇÕES”. No Auditório Jorge Sampaio às 22 horas. Preços: Plateia : 20 €. Balcão: 15 €. Duração espectáculo: 90 minutos sem intervalo.

**DIA 25 DE NOVEMBRO – SALOMÉ PAIS MATOS –** Recital de harpa no Pequeno Auditório às 18 horas. Preço: 7,5 €. Duração do espectáculo: 60 minutos sem intervalo.

**DE 28 DE NOVEMBRO A 2 DE DEZEMBRO – CÓRTEX – 3º FESTIVAL DE CURTAS METRAGENS –** No pequeno auditório. Preço: 3 € por sessão. Para as 5 sessões: 12 €. Horário e programação a divulgar.

### SUGESTÃO PARA ESTE MÊS:

Que tal uma visita aos vários museus de Sintra? O Museu de História Natural, o Museu do Brinquedo, o Museu Ferreira de Castro e ainda o Museu Anjos Teixeira, todos eles na Vila Velha. De certeza que não dará seu tempo por mal empregue.



**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



**Sintra Quinhentista:** (Continuação)

Ana Paula Duarte

**D. JOÃO III (1502 – 1557)**

D. João III não deixou de vir a Sintra, mas não se encontram vestígios de a corte se ter demorado aqui antes de 1543. Sabe-se que o Rei esteve na Penha Longa em 3 de Maio de 1539, onde veio passar alguns dias depois da morte do Príncipe D. Filipe, uns dias antes, a 29 de Abril.



Em 1543 há notícia de uma demora prolongada do Rei, e da sua corte, em Sintra, e embora estivessem já longe o fausto, a alegria e o esplendor de D. Manuel I, ainda aqui se promoviam animados jantares e saraus. D. João III recebeu, no Paço de Sintra, o seu cunhado Carlos I de Espanha (V da Alemanha), para negociar e acertar os detalhes do casamento da sua filha, a Infanta D<sup>a</sup> Maria, com o príncipe Filipe, que mais tarde veio a ser coroado Rei de Espanha.

Foi ainda durante a sua estada em Sintra que D. João III concedeu à Câmara desta Vila uma licença régia para se oferecer um bodo aos pobres no dia de "Corpus Christi"

**D. SEBASTIÃO (1554 – 1578)**

D. Sebastião tinha atracção por Sintra onde se refugiou para fugir ao surto de peste que assolou Lisboa em 1569, convicto do valor dos bons ares de Sintra, como defesa contra a epidemia. Aqui teria reunido o Conselho de Estado, em Junho de 1578, onde se decidiu, por insistência do Rei, prosseguir com o seu louco projecto africano.

El-Rei D. Sebastião gostava muito de vir a Sintra, onde aproveitava para meditar (o Rei era um místico) e para se recrear com os prazeres da caça, fazendo muitas vezes o percurso entre o Paço e o convento da Penha Longa, pelos caminhos da serra sendo famosa a sua temeridade ao embrenhar-se pelos densos bosques que rodeavam a Vila de Sintra.

Sintra chegou mesmo a ser cenário de uma aventura amorosa do jovem Rei com a filha do Duque de Aveiro por quem alimentou uma paixão tão forte como passageira.

Entre os meses que a corte se demorou em Sintra, entre Janeiro de 1568 e Outubro de 1569, D. Sebastião ocupava os seus tempos no seu desporto favorito, a caça, e nos exercícios religiosos. Muitas vezes acumulava os dois prazeres e fazia surtidas pela serra, meio romeiro, meio caçador em direcção ao convento dos Capuchos onde merendava numa mesa de pedra ali existente junto a uma fonte. Tendo ouvido nesse convento um sermão de um velho frade, condenando o luxo e a ostentação, D. Sebastião tornou ainda mais severas as leis sumptuárias. Um ano depois fez sair a lei que ordenava que ninguém gastasse mais que os seus rendimentos, que se procurasse guardar sempre algumas sobras e que pessoa alguma comesse mais do que 1 assado, ou 1 cozido, entre muitas outras restrições e conselhos.

Foi uma lei que não revelou nenhuma eficácia, o que se pode comprovar pelo luxo deslumbrante dos acompanhantes do Rei na desgraçada expedição ao norte de África.

**CARDEAL D. HENRIQUE (1578 – 1580)**

Não se sabe muito sobre as passagens do Cardeal D. Henrique por Sintra durante o período em que governou o país. Sabe-se que veio a Sintra algumas vezes mas não era frequentador assíduo. Há conhecimento de que se acolheu por algum tempo no Convento da Penha Longa.

1 O bodo era uma distribuição de alimentos ou refeição oferecida aos pobres, por vezes acompanhada de presentes de roupa ou em dinheiro, para comemoração de dia festivo

2 S.L. Carvalho, Histórias de Sintra, Sintra, Sintra Editora, 1992;

V. Serrão, Sintra, Lisboa, Editorial Presença, 1989;

O. Guerra, Roteiro Lírico de Sintra, Lisboa, Edição do Autor, 1940

J. V. Serrão, História de Portugal, Vol III: O Séc de Ouro (1495-1580), Lisboa, Verbo, 1978

# Cruz Alta

ASSOCIAÇÃO CULTURAL CRISTÃ DE SINTRA

Av<sup>a</sup> 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. Raimundo Mangens;  
 José Pedro Salema; P. António Ramires.

**Jornalista:**

Guilherme Duarte

**Colaboração:**

P. Raimundo Mangens; Teresa Santiago;  
 Zé Pedro Salema; Diác. Joaq. Craveiro;  
 Miguel Forjaz; Diác. Fernando Santos;  
 Maria João Bettencourt; Guilherme Duarte;  
 Migalha de Pó; Irmãs Clarissas;  
 Vasco Avillez; Rita Carvalho;  
 Óscar pedroso; Ana Paula Duarte.

**Fotografia:**

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

**Edição gráfica e paginação:**

José Pedro Salema; Rui Antunes;

**Revisão de textos:**

Graça Camara de Sousa

**Área financeira:**

Mafalda Pedro.

**Distribuição e assinaturas:**

João Valbordo; Manuela Alvelos;  
 Manuel Sequeira; Guilherme Duarte;

**Publicidade:**

Graça e Álvaro Camara de Sousa  
 937 198 124  
 cruzalta-publicidade@paroquias-sintra.net

**Impressão:**

Empresa Gráfica Funchalense  
 ::: MORELENA - PERO PINHEIRO :::

Tiragem deste número:  
 2000 exemplares

## PEQUENOS ESCRITORES

Madalena Duarte - 11 Anos

### Certo dia olhei o Céu

Certo dia olhei o céu. Ao olhar para o meu lado vi o sonho nos olhos azuis e brilhantes de uma menina que estava agora deitada ao meu lado, também ela, a olhar o céu e a sonhar.

-Olá – disse eu, pois gosto imenso de fazer amigos – como te chamas?

- Inês – respondeu ela ainda com os olhos postos no céu.

Olhei para o sítio para onde ela olhava. Uma nuvem... uma nuvem com uma forma estranha...abstrata que eu não conseguia decifrar..

- Quando crescer quero ser pintora – disse ela – e tu?

-Não sei. Ainda não pensei nisso. – respondi eu olhando para ela com um sorriso..

Estávamos agora as duas sentadas na praia, lado a lado. Nesse instante fez-se silêncio, um silêncio que durou alguns minutos com ambas olhando o céu. Depois virei-me para ela e ela, finalmente, olhou para mim com os seus olhos azuis profundos da côr do céu. Ouvei então uma voz a chamar-me.Era a minha mãe.

- A minha mãe está a chamar-me, tenho que ir. Desculpa – disse-lhe eu.

- Não faz mal. Amanhã voltas? – disse-me olhando o céu de novo.

- Sim, virei todos os dias durante estas duas semanas – respondi-lhe.

- Boa. Amanhã aqui estarei outra vez no mesmo sítio.

Fui ter com a minha mãe e regressámos a casa. Já pas-

savam das sete horas da tarde. Depois de jantar lavei os dentes, fui ver televisão e depois fui para a cama. A Inês disse que ia estar na praia no dia seguinte, no mesmo local. Eu estava ansiosa para a encontrar de novo e voltarmos a falar e a olhar o céu, mas, não sei explicar porquê, estava também um pouco confusa. Levantei-me, abri a janela e observei o céu escondido atrás da noite e pareceu-me vislumbrar uma nuvem muito parecida com a que vi na praia. Era impossível que fosse verdade uma vez que a noite caíra já para envolver a terra. Do céu apenas se via o cintilar das estrelas, pontinhos de luz a brilhar na escuridão. Que linda que era.

Olhei o céu durante alguns minutos após os quais voltei para a cama.

Os dias de praia durante a semana que se seguiu foram passados a conversar com a Inês e a observarmos o céu. No último dia da última semana a Inês chegou junto a mim com um desenho e uma caneta na mão.. Mostrou-mo. Ela desenhava muito bem.

- Que maravilha! – exclamei eu boquiaberta.

- Não é nada de especial – respondeu-me.

- É espantoso!

- É para ti

Fiquei muito feliz e aceitei logo. Eu gostava mesmo muito daquele desenho.

Quando cheguei a casa pus o desenho sobre a minha



secretária e fui ver televisão.. Trrim!... Trrim!...Trrim! Era o despertador a dizer-me que eram horas de acordar. Há quanto tempo estaria já ele a tocar? Também não interessava porque depressa percebi que não passara tudo de um sonho, um sonho muito bonito e agradável mas um apenas sonho. Fui logo à minha secretária e lá estava o desenho.. Era lindo! Decidi que iria dar continuação ao sonho e continuar a cultivar a amizade com uma Inês. que na realidade não existia. Para a recordar hoje tenho o desenho emoldurado, à cabeceira da minha cama para me lembrar da Inês antes de adormecer, para ver se sonho com ela, o que até agora ainda não aconteceu. Mas pode ser que aconteça um dia. No entanto subsiste-me uma dúvida. O desenho existe por causa do sonho ou foi o sonho que aconteceu por causa do desenho? Ainda hoje estou para saber.



# ANO DA FÉ 2012 2013

**FÁTIMA** *todos os meses*  
**1.ºs Sábados**

*Uma 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** *1.º 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

**12.º** Partida: 8h  
 Partida da zona de Sintra  
 Chegada: 19h

Inscrições:

Tel: 219 231 643  
 Tlm: 927 581 310  
 email: info@stellamatutina.pt

organização:  
 **STELLAMATUTINA** 1900



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

25 Anos

Funeral Social 356,20 € • Funeral Económico 676 €

SEDE

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

Filial Mucifal/Colares

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

Filial Mem Martins

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

ATENDIMENTO  
 PERMANENTE  
**808 201 500**

Brevemente  
 na Terragem

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