



UNIDADE PASTORAL DE SINTRA

Distribuição Gratuita

Cruz Alta



Dezembro 2012

Edição nº 100 - Ano X
Director: P. António Ramires

www.paroquias-sintra.net

"Pai, enviaste Cristo ao Mundo:

Para que amemos como Ele amou,
Para que demos como Ele deu,
Perdoemos como Ele perdoou,
Ajudemos como Ele ajudou,
E vivamos como Ele viveu."

NATAL 2012



"Deus está em casa, fui eu que me ausentei". Nós somos os guardas dos nossos próprios corações. De quem vamos estar à espera neste Advento? Para quem vamos acordar e abrir as portas das nossas vidas? Nunca sabemos quando ou como Deus se vai apresentar.

Visita Pastoral a Sintra



(Páginas Centrais)



ADVENTO



Editorial

Graça e Álvaro Camara de Sousa, Mafalda Pedro, Rui Antunes, Guilherme Duarte e José Pedro Salema

100.ª edição do Cruz Alta a 5 vozes!

100pre pensei como seria que o jornal iria chegar à edição número cem. Sem pressas fui vendo os números a ser impressos, as pessoas a colaborar, umas a entrar e outras a apostarem em outros projetos. Sem gente não faríamos cem números. Mas com cem colaboradores faríamos cem vezes 100. E é isto que precisamos. Colaboradores pois 100 eles não seria possível o jornal chegar a este número. É para todos este número e para quem já passou por este lado de colaborador, cem pre agradecemos pelo que fizeram. Bem haja a todos que nos ajudam a levar este jornal bem alto. 100 pressas chegaremos aos 200.

Rui Antunes

Nada acontece por acaso!?

Coincidência, ou não, celebramos a centésima edição do nosso Cruz Alta precisamente no mês do Natal. Um belo presente!

Agradecemos ao Senhor por fazermos parte deste projecto onde temos tão bons amigos. Desejamos a todos um Santo Natal.

Graça e Álvaro
Camara de Sousa

“Deus quer, o homem sonha, a obra nasce”. Uma frase lindíssima para falar de coisas bonitas e que assenta perfeitamente na realidade que é o nosso jornal “Cruz Alta”. Efectivamente Deus quis e desafiou o homem a sonhar, o homem acedeu de pronto, a obra realizou-se e comemora hoje a sua centésima edição. É com uma enorme alegria que distribuimos aos nossos fiéis leitores e amigos o Cruz Alta número 100. Tem sido uma caminhada longa, muitas vezes difícil, mas sempre compensadora. Ficamos felizes quando os nossos leitores nos abordam e nos felicitam pela qualidade que o nosso jornal já conseguiu atingir, Feito por amadores, sem qualquer outro interesse que não seja o serviço da nossa Unidade Pastoral e a satisfação dos leitores tentamos superar-nos mês após mês para com o nosso trabalho tentarmos glorificar a Deus e prestigiar a UPS.

Gostariamos de contar com mais colaboradores para enriquecer e diversificar os temas abordados pelo jornal e gostaríamos também de contarmos com a colaboração dos vários grupos que tão bem trabalham nas nossas

paróquias. Ficariamos ainda muito felizes se muitos mais pequenos escritores nos enviassem as suas deliciosas historinhas. Deixo aqui o desafio principalmente aos pais e avós para os incentivarem a escrevê-las. Que Deus nunca nos falte com a sua ajuda para que o Cruz Alta continue ainda por muitos anos a desempenhar a sua missão junto da comunidade, sempre com os olhos no céu mas sem perder a terra de vista.

Guilherme Duarte

Otempo de advento faz-nos pensar naquilo que nos rodeia, naquilo que nos é realmente importante, torna-nos mais sensíveis e quase sempre mais generosos. Se analisarmos o percurso do Cruz Alta, felizmente que concluímos que a Generosidade tem sido um dos segredos para as suas cem edições. Agradecemos a todos aqueles que sonharam o Cruz Alta, aqueles que nos apoiam e que colaboram neste projecto. A todos os nossos leitores um Santo e Feliz Natal.

Mafalda Pedro

Recebi há pouco um email de um grande amigo, que não resisto a partilhá-lo

neste espaço:

" NATAL MUSICAL

Enquanto escrevo isto, vou ouvindo o concerto de Paul Simon e Art Garfunkel no Central Park, em Nova York, esperando que a mesma serenidade me caia em sorte, ao som pacífico e tranquilo da música que cantam e que encantam, numa postura sempre tranquila de autênticos senhores - vale a pena recordarem este concerto, em família se puderem.

Já lá vão 31 anos deste sempre bellissimo concerto, já lá vão 57 anos de vida, já lá vão 2000 anos de um outro concerto, aquele que aconteceu entre o Céu e a Terra .

Assisto estes dois concertos deliciado, e agradeço a Deus os dons que espalha pela raça humana, inspirando artistas, cantores, poetas e até gente comum, como eu, com o dom de não ter nenhum, a não ser o dom de ter uma família unida.

É a melodia, o ritmo, e o amor que Paul Simon e Art Garfunkel põem no que fazem e que continuo a escutar neste momento (volto a recomendar que oiçam este concerto) que me interessa, e que me inspira a esperança de ter um Natal musical.

Esqueço momentanea-



mente todas as agruras, as brutalidades e grosserias deste mundo feito por nós todos os que não estão no “Central Park”, onde está o Amor de Deus, e a ele regressemos.

Especialmente a canção “Bridge over trouble water” poderia ser cantada pelo Cristo nascido no tal concerto de há dois mil anos, e ao que parece, a assistência, na altura, foi composta de um grupo de pastores e os artistas foram um coro de anjos.

Dois mil e treze vai ser muito duro para mim, para nós, mas neste Natal de 2012 convido todos a irem ao “Central Park” místico e cantar com os anjos nesse outro grande concerto, o mesmo que foi há dois mil anos atrás e que no dia 25 de Dezembro vai ser revivido, e a entrada é grátis!”

António Appleton
José Pedro Salema



Os Nossos Padres

P. António Ramires

Firmes na Fé

Os Nossos Padres
P. António Ramires
FIRMES NA FÉ

“Quando estas coisas começarem a acontecer, tomai ânimo e levantai a cabeça, porque a vossa libertação está próxima” (Lc 21, 28)

O texto do Evangelho de Lucas que ouvimos no

Primeiro Domingo do Advento (ano c) faz parte do género apocalíptico. Era uma forma muito comum de comunicar a fé, no tempo de Jesus. Diante da perseguição, das violências, do sofrimento e empobrecimento do povo, o discurso apocalíptico foi uma maneira de transmitir esperança e de fortalecer

a resistência dos pobres. A palavra apocalipse quer dizer o mesmo que revelação. Um apocalipse revela aquilo que está escondido nos factos, isto é, a força libertadora de Deus agindo nos pobres e através deles para transformar a sociedade. Por isso, o apocalipse pode transmitir confiança, confortando aqueles que estão cansados de lutar, sem ver mudança alguma.

Jesus usa este discurso apocalíptico para anunciar ao povo que Deus continua a ser o Senhor da História e que estes factos de agora não significam o fim, mas o

começo da libertação do povo. O império que no momento oprime o povo, gerando a violência e a morte, será derrotado. É só uma questão de tempo. Deus é mais forte! Quando Jesus diz estas coisas às multidões, já está a transformar a situação, mesmo que ninguém o perceba. Cresce a fé dentro do coração de cada homem que ouve esta interpelação de Jesus comunicada com tanta autoridade. Fortalecidas e renovadas na fé, as pessoas podem levantar a cabeça com toda a dignidade, animarem-se mutuamente e comprometerem-se no serviço

à vida. E desta maneira, é fortalecida a busca conjunta de resistir ao império e criar espaços, onde a vida possa ser defendida e respeitada. Usando este tipo de linguagem Jesus consegue fazer-se entender pelo povo e consegue o seu objetivo: transmitir a paz e a força necessárias para que os seus ouvintes acolham a boa nova do Reino e se apaixonem sem medo pela sua causa. As palavras de Jesus são também para nós, só precisamos de ter força e coragem para nos mantermos firmes na fé.



A Melhor Parte

Diácono Fernando Santos

Por lapso, no mês passado, este artigo saiu com o nome do Diác. Joaquim Craveiro, quando na realidade deveria vir identificado como sendo do Diác. Fernando Santos. Do facto, pedimos desculpa, a ambos e aos leitores.

Bombeiros de S. Pedro de Sintra - Fim de Ano

Hugo Miguel Marques



"Iremos efectuar a organização de uma Passagem de Ano a realizar em 31 de Dezembro do corrente ano.

Quando tivemos esta ideia e decidimos avançar com este projecto só o fizemos porque passamos tal como todo o País uma grande necessidade financeira que nos tem obrigado a um esforço imenso para honramos os nossos compromissos e nos tem causado um bloqueamento na aquisição de meios operacionais.

Sendo que por vezes a garantia de um socorro de melhor qualidade tem sido apenas o reflexo dos nossos homens e mulheres que todos os dias em tempo de crise disponibilizam o seu precioso tempo em prol da comunidade colocando muitas vezes a sua vida em risco.

Esta atitude tem valido o reconhecimento público de empresas e cidadãos todos os dias.

Com esta base, tivemos uma serie de pessoas e empresas que se juntaram a esta causa para nos apoiar a fazer o bem, disponibilizando todos os recursos possíveis a troca do reconhecimento do nosso trabalho.

Assim e porque sabemos que os donativos em dinheiro são extremamente complicados, optamos por tentar transformar recursos cedidos por as empresas em dinheiro do evento.

Gostaríamos de saber a viabilidade de a vossa empresa nos oferecer algo para nos ajudar nesta iniciativa.

Os nossos recursos em falta são para a vossa possível oferta:

Publicação desta informação no vosso Jornal.

Agradeço a maior atenção a este assunto pois somos uma instituição apenas com o objectivo de garantir o socorro de qualidade à nossa população."

Rotary Portugal cria linha 760302013 para apoio à erradicação da poliomielite

Rotary Internacional criou uma linha telefónica solidária de apoio à erradicação da poliomielite do mundo.

Esta linha, com o número 760 30 2013, garante, com "Um telefonema. Uma vacina. Uma vida", contribuindo assim para o projeto do movimento "End Polio Now", iniciado pelo Rotary Internacional em 1985, em conjunto com a Organização Mundial de Saúde (OMS) e a UNICEF.

"Através de uma chamada telefónica, as pessoas poderão contribuir com 60 cêntimos (mais IVA) para que a erradicação da Poliomielite possa ser uma realidade já em 2013".

Rotary International quer erradicar a poliomielite do mundo já em 2013 e anunciar o resultado de 27 anos de trabalho "árduo" em parceria com a OMS e a UNICEF na próxima convenção internacional de Rotary, "Lisboa: Um Porto para a Paz", que será realizada, em Junho do próximo ano.

A poliomielite é uma doença altamente infecciosa que causa paralisia irreversível em poucas horas. Apesar de não existir cura, existem vacinas eficazes para a sua prevenção.

A erradicação da poliomielite passa pela "imunização" de todas as crianças, para cessar a transmissão.



END POLIO NOW

Um telefonema
Uma Vacina
Uma Vida

Ligue já, hoje mesmo, todos os dias, a qualquer hora
o número: **760 30 2013**

cada chamada telefónica para este número representa um donativo de €0,48 para combater a **PÓLIO**

Ligue e divulgue

Vamos **ERRADICAR a PÓLIO e SALVAR VIDAS**

<http://www.rotary.org> ou <http://www.rotaryportugal.pt>



Lanche Solidário

José Pedro rodrigues

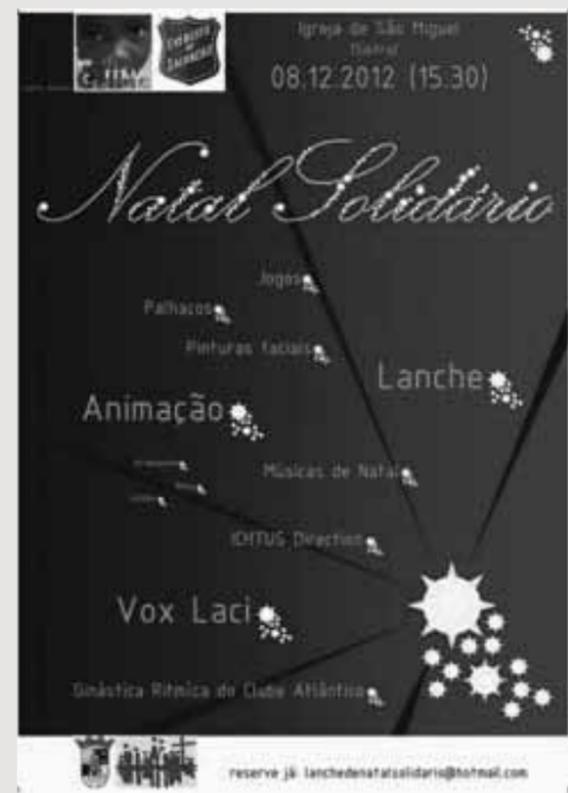
Este ano, como vem sendo habitual, o Sport União Sintrense e as Paróquias de Sintra dão as mãos numa causa solidária, organizando um Lanche de Natal solidário.

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 desnutridas. 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, mú-



sica, 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).

Reservas e contactos: lanchedenatalsolidario@hotmail.com

Agradecemos desde já a vossa presença.



RuiAntunes.net
design gráfico // webdesign // publicidade

www.ruiantunes.net



Dia de S. Martinho

Guilherme Duarte e Mafalda Pedro

Mais uma vez o dia de São Martinho foi festejado na nossa UPS com “pompa e circunstância”. Com “pompa” porque esta festividade foi escolhida para o encerramento da visita pastoral às paróquias de Sintra tendo o Sr. Bispo D. Joaquim Mendes presidido à celebração da Eucaristia e participado no cortejo litúrgico que a precedeu, e que partiu da antiga capela da Miseri-



cordia religiosas deste dia, várias entidades oficiais, o agrupamento de escuteiros e um grande número de fiéis. Com “circunstância” porque a tradição foi cumprida e durante toda a tarde foi possível petiscar no adro da igreja onde foram servidas bifanas,

caldo verde, doces, água-pé e castanhas. Houve também bancas de antiguidade e duas bancas da Comissão das Festas de Nª Sª do Cabo de São Pedro de Sintra a vender as tradicionais rifas e a memória das festas recentemente realizadas na nossa terra. A festa foi animada com música tradicional portuguesa e pelo grupo de teatro da UPS, “Manta de Retalhos”.

Como habitualmente estes festejos foram organizados pela Junta de Freguesia

de Sintra – S. Martinho, pela Comissão de Festas da Vila Velha e pela Unidade Pastoral de Sintra - Paróquia de S. Martinho.

Após a Eucaristia, houve distribuição gratuita de caldo verde, água pé e castanhas ainda com a presença de D. Joaquim Mendes que participou no magusto..

Na Vila Velha a tradição cumpriu-se uma vez mais e graças a Deus e à persistência e entusiasmo da comunidade ainda foi o que era.

Oração para a Noite de Natal

Menino Jesus:

Ajuda-nos a viver com toda a nossa alma o mistério profundo do Teu Natal.

Põe no coração de todos nós

essa paz que, às vezes, procuramos tão duramente e que só Tu podes dar.

Ajuda-nos a conhecer-Te melhor e a viver fraternalmente como membros de uma só família.

Mostra-nos a Tua beleza.

Desperta nos nossos corações

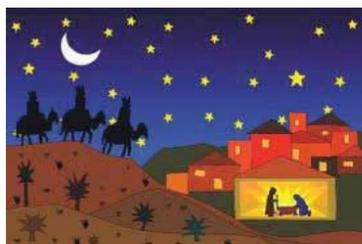
sentimentos de gratidão pela tua infinita bondade.

Guia-nos pela tua estrela

para Te levarmos aos outros.

Une-nos a todos na Tua caridade e dá-nos a tua paz.

Ámen.





COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA

Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira

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



Túnel
RESTAURANTE

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 Padeiro*

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



MAFEP
segurança contra incêndios

**Estamos Presentes
na sua segurança**

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

Em casa ou no seu negócio,
consulte-nos.

www.mafep.pt



Consultório Médico

Miguel Forjaz, Médico

Dor Neuropática

As pessoas normalmente pensam que as dores têm necessariamente uma causa física. Controlando-se a causa da dor, ela desaparece. Todavia, os próprios nervos podem causar dor e este tipo de dor pode não desaparecer facilmente. É a chamada dor neuropática (neuro do grego significa nervo, e patos significa doença). Muitas vezes, este tipo de dor torna-se fonte de frustração e de interrogação para os médicos e também de sofrimento para os doentes. A dor espasmódica, no caso de uma cólica abdominal ou renal, ou a dor de um infarto do miocárdio, é um tipo de dor bem diferente desta dor neuropática. Esta parece não ter, frequentemente, uma causa bem definida, respondendo mal à terapêutica habitual, podendo até piorar com

o passar do tempo em vez de melhorar. O exemplo mais dramático e não totalmente esclarecido é a chamada "dor do membro fantasma". Esta aparece quando se fez uma amputação de um braço ou uma perna, pois o cérebro continua a receber mensagens a partir dos nervos que antes conduziam os impulsos nervosos a partir do membro ausente.

A maior parte das dores são sentidas porque temos milhões de terminações nervosas chamadas nociceptores ao longo do corpo, que se caracterizam por terem funções distintas: uns detectam calor ou frio, outros cortes, feridas, traumatismos, ou seja, múltiplas sensações dolorosas que, utilizando os impulsos nervosos, enviam mensagens a outros nervos, os quais, por

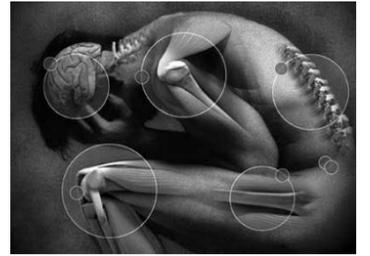
seu lado, as reenviam à velocidade da luz, para a medula e cérebro.

O cérebro interpreta as mensagens como dor, através de mecanismos de ordem emocional, lembrando experiências anteriores dolorosas, como uma memória. Isto pode ser a razão pela qual muitas pessoas têm dores exageradas no consultório do dentista, o que já não acontece na prática de desportos de contacto físico, por exemplo. Também, por outro lado há pessoas que encaram a dor com mais facilidade que outras.

Há dores que duram mais tempo que outras. A dor neuropática aguda muitas vezes está relacionada com sensações físicas provocadas por lesão. Pode durar poucos segundos ou vários dias, desa-

parecendo quando o processo natural de cura chega ao fim. A dor crónica prolonga-se para além deste processo natural de cura. Na dor neuropática as próprias fibras nervosas podem encontrar-se danificadas enviando mensagens erradas a outros centros nervosos. Por isso, a dor sentida é real, mas a causa é difícil de descobrir. A dor crónica pode estar relacionada com doenças, como a diabetes (neuropatia) ou a zona, ou com as dores lombares, ou a ciática por exemplo, ou com a cirurgia e o traumatismo. Mas pode também surgir sem uma causa conhecida, pois as terminações nervosas podem mandar mensagens dolorosas sem uma causa concreta.

Todas as pessoas tiveram, têm e terão dores. E, geralmente, existe tratamento anal-



gésico adequado, devendo o médico procurar a sua causa em concreto. E nós, com o tempo, vamos também percebendo o nosso corpo.

Por graça, lembro-me da história de um doente que se queixava ao médico de uma dor que o atormentava, que passava daqui para ali e voltava aqui, e passava para acolá, indicando-lhe as respectivas partes dolorosas do corpo. E o médico respondeu-lhe: "não se preocupe, trata-se de uma dor passageira".....



Nutrição

Elsa Tristão, Nutricionista

Queijo: Uma tradição europeia

Queijo é sinónimo de Europa. O parmesão e o mozzarella de Itália, o gouda da Holanda, o brie e o camembert de França, feta da Grécia, etc. Os queijos agrupam-se em diferentes categorias, mas independentemente do seu tipo, qualquer queijo exige a separação do leite, em coalhada sólida e soro de leite líquido. Isto geralmente envolve acidificação do leite com bactérias e adição de coalho, resultando na solidificação da coalhada obtida. Contudo, é neste estágio que termina a uniformidade do processo. Daqui em diante, um queijo pode ser lavado, escorrido, aquecido, alongado, envelhecido/maturado ou curado, dependendo do produto final desejado. Por exemplo, o aquecimento e o envelhecimento produz um queijo duro que, se estendido nos confere a mozzarella e se amadurecido resulta nas deliciosas variedades de queijos brie e camembert.

Densidade nutricional

O queijo é a maior fonte de proteína e cálcio de muitos europeus. Estes nutrientes são tão essenciais para o crescimento, assim como para o desenvolvimento adequados, em particular no caso dos ossos e dentes. Uma porção de queijo sólido do tama-

nho de uma caixa de fósforos (40-50g) fornece cerca de um quinto das necessidades proteicas de um adulto e aproximadamente um terço do cálcio diário necessário a um adolescente. O cálcio no queijo e noutros derivados lácteos é mais facilmente absorvido do que aquele encontrado nas fontes vegetais. O queijo possui também vitaminas A, B₂, niacina, B₁₂, D e minerais, como o zinco e fósforo. Os queijos mais rijos tendem a conter uma maior quantidade de nutrientes que os queijos moles, contudo estes últimos conseguem fornecer alguma quantidade. O mesmo se aplica no caso do sal e da gordura. Queijos mais rijos, normalmente são mais ricos também nestes dois constituintes.

Gordura

O conteúdo em gordura dos queijos varia entre valores inferiores a 10g até cerca de 35g por 100g de produto; sendo o queijo fresco aquele que apresenta menor quantidade de gordura, e qualquer variedade de queijo rijo, a situação oposta. De qualquer forma tratando-se de um queijo gordo, como o caso de cheddar, ou um queijo fresco mais magro, a maioria da gordura presente é de origem saturada - normalmente superior a 60%

(tabela 1).

Com os conselhos para a saúde, em toda a Europa, no sentido do incentivo à redução do consumo de gorduras saturadas, os fabricantes têm vindo a oferecer versões com menores quantidades de gordura, especialmente no caso dos queijos rijos. Contudo, nem todos os ácidos gordos saturados têm o mesmo impacto na saúde, e o leite e seus derivados fazem parte das recomendações nutricionais diárias, de cada país. Assim sendo, o consumo de quantidades inferiores das variedades normais pode ser considerado um compromisso aceitável para quem está a tentar ingerir menor quantidade de gorduras (saturadas).

Sal

O outro nutriente do queijo, no topo das preocupações para a saúde, é o sódio. De uma for-

ma análoga à gordura, o sal (cloreto de sódio) apresenta funções chave no fabrico do queijo, contribuindo para o sabor, textura e para a própria segurança do alimento. São utilizadas bactérias na produção de quase todos os queijos. Existem alguns microrganismos que são indesejados e outros que são fundamentais para a maturação e produção de compostos específicos que lhes conferem o sabor característico. O sal controla o crescimento de todas estas bactérias. A produção de queijos com baixo teor em sal, continua a ser um desafio. Motivo pelo qual, a redução de sódio, parece ser melhor sucedida noutro tipo de alimentos. Para além desta situação, o cálcio e o potássio podem ajudar a contrariar os potenciais efeitos negativos para a saúde, por parte do sódio, destacando os benefícios da sinergia entre os nutrientes, nos alimentos.

Inclusão numa dieta saudável e equilibrada

Os queijos são normalmente associados e apreciados na cultura alimentar dos europeus, de uma forma muito variada: sobre o pão, isolado, como um componente ou ingrediente que confere sabor e textura. Na sua forma natural, o queijo é relativamente rico em gordura e sal, mas também muito rico em sabor, conveniência e segurança. Ao reduzir a gordura, verifica-se uma alteração da textura e sabor; fazer o mesmo com o sal daria origem a um notório comprometimento da segurança, mas aumentaria o valor nutricional. Dado que todos os queijos contêm vitaminas e minerais essenciais, independentemente do seu preferido, constitui um alimento nutricionalmente denso, e quando consumido com moderação, pode ser uma inclusão importante de uma dieta saudável, equilibrada e bem enquadrada, no contexto cultural europeu.

Tabela 1: Composição nutricional de alguns queijos conhecidos (por 100g)

	Proteína (g)	Gordura (g)	Gordura Sat. (g)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)
Brie	20.3	29.1	18.2	556	256
Camembert	21.5	22.7	14.2	605	235
Cheddar	25.4	34.9	21.7	723	739
Queijo Fresco	12.6	4.3	2.3	300	127
Danish Blue	20.5	28.9	19.1	1220	488
Edam	26.7	26.0	15.8	996	795
Feta	15.6	20.2	13.7	1440	360
Mozzarella	18.6	20.3	13.8	395	362
Parmesão	36.2	29.7	19.3	756	1025
Roquefort	19.7	32.9	20.7	1670	530

Fonte: EUFIC – European Food Information



O ANO DA FÉ - Revisitar o Baptismo

Diác. Joaquim 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 reentrar em comunhão com Deus, assumir-se como família de Deus e receber de Deus vida em abundância.

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 3,16-17^a).

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.

"A PORTA da FÉ ... permite a entrada na Igreja. Atravessar aquela porta implica embrenhar-se num caminho que dura a vida inteira. ESTE CAMINHO TEM INÍCIO COM O BAPTISMO (Rm 6,4) (Porta Fidei, 1).

"O Baptismo, porta da vida

e do reino, é o primeiro sacramento da nova lei, ...o Baptismo é, o sacramento daquela fé pela qual os homens, iluminados pela graça do Espírito Santo, respondem ao Evangelho de Cristo." (Ritual da Celebração do Baptismo, Preliminares Gerais, 3); "o Baptismo é o sacramento pelo qual os homens se tornam membros do corpo da Igreja, edificados uns com os outros em morada de Deus no Espírito, em sacerdócio real e povo santo" (Ritual da Celebração do Baptismo, Preliminares Gerais, 4); "o Baptismo, banho de água, ... é o banho de regeneração dos filhos de Deus" (Ritual da Celebração do Baptismo, Preliminares Gerais, 5).

O Baptismo é o caminho do reino da morte para a Vida, a porta da Igreja e o começo de uma comunhão duradoura com Deus. (Youcat, 194; (CIC 1213, 1216, 1276, 1278)

RITUAL do BAPTISMO

Cel. - "Que pedis à Igreja de Deus para o vosso filho?

Pais: - O Baptismo ou a fé ou a graça de Cristo ou a entrada na Igreja ou a vida eterna."

Depois da bênção e da invocação sobre a água; Renúncia e PROFISSÃO de FÉ:

"Credes em Deus, Pai todo-poderoso, criador do céu e da terra?

Sim, creio.

Credes em Jesus Cristo, seu único Filho, Nosso Senhor, que nasceu da Virgem Maria, padeceu e foi sepultado, ressuscitou dos mortos e está sentado à direita do Pai?

Sim, creio.

"Credes no Espírito Santo, na santa Igreja católica, na comunhão dos santos, na remissão dos pecados, na ressurreição da carne e na vida eterna?"

Sim, creio.

Cel. - Esta é a nossa fé. Esta é a fé da Igreja, que nos gloriamos de professar, em Jesus Cristo, Nosso Senhor.

Cel. - Quereis, portanto, que ... receba o Baptismo na fé da Igreja, que todos, con-

vosco, acabámos de professar?

Pais: - Sim, queremos.

"Antes de mais, a fé é uma adesão pessoal do homem a Deus." (CIC 150)

"A fé é um acto pessoal: resposta livre do homem à proposta de Deus que Se revela. Mas não é um acto isolado. Ninguém acredita só..." (CIC 166)

"Crer é um acto eclesial..." (CIC 181)

"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 é verdadeiramente a força transformadora na minha vida? (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.

"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 fé é primeiramente um dom sobrenatural, um dom de Deus...

A formula essencial da fé encontramos-la no Credo, na Profissão de Fé, no Símbolo da Fé. É necessário que o creio da Igreja seja igualmente o meu creio.

Crer é confiar com toda a liberdade e alegria no plano providencial de Deus... (Bento XVI, Catequese 24.10.2012).



Benção da Ig. Lourel

Gonçalo Nunes

Ó minha alma, louva o Senhor!

Foi este o Salmo que cantámos e é esse, hoje, o sentimento da comunidade de Lourel.

Agradecemos a todos os que vieram partilhar da nossa alegria neste dia:

- Ao Sr. Bispo Dom Joaquim Mendes
- Ao nosso pároco P.e António Ramires
- Ao diácono Joaquim Craveiro
- Às entidades oficiais presentes
- E a todos os fieis presentes.



A construção desta igreja é fruto da pobreza, do silêncio, do trabalho de muitos. À Dona Leopoldina, o nosso muito obrigado por todos estes anos de dedicação, na construção deste templo e, na sua pessoa, o agradecimento a todos

os que, ao longo dos anos, colaboraram ou colaboram neste obra, lembrando em particular os que já não estão entre nós.

Num tempo de incertezas, dificuldades reais e medos, seja este espaço um lugar de:

- de acolhimento para os andam perdidos,
- de encontro para os que vivem na solidão,
- de reconciliação para os que não se sentem amados,
- de esperança para os que estão sem alento,
- de futuro para as nossas crianças que queremos próximas de Jesus,
- e de amizade para todos os que aqui entrarem.

A igreja de pedra não está terminada. É um desafio que ainda temos em mãos. A nossa certeza, porém, é que a Igreja de carne está a crescer, a cada domingo.

SEJAM TODOS BEM VINDOS A ESTE ESPAÇO. A PORTA ESTÁ ABERTA.

Arti Sintra
PORTUGAL
Armazenista de Material de Papeleria 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: 21 924 34 79
2710-360 Sintra Email: geral@arti-sintra.pt

FÁBRICA DAS VERDADEIRAS QUEIJADAS
DA
SAPA
Cant. N.º 508 172 187
DOÇARIA REGIONAL
composta de açúcar,
queijo, farinha de
trigo, ovo e canela.

QUEIJADAS
DA
SAPA
CINTRA
Volta do Duche, 12
Tel. 21 933 0493
SINTRA
PORTUGAL



Foto Comentário

Guilherme Duarte

Tempos de borrasca ameaçam o futuro dos portugueses



Os portugueses têm vindo a ser quase diariamente bombardeados com notícias que não prenunciam nada de bom para o futuro do nosso país nem do nosso povo. Os portugueses estão preocupados e temem pelo seu futuro, pelo futuro dos seus filhos e dos seus netos. Adensam-se nuvens muito negras sobre o povo português que tem vindo a ser recentemente esbulhado de muitos dos direitos adquiridos ao longo de muitos anos de trabalho, direitos esses considerados sagrados desde há muito por governos, sindicatos e patrões. Num ápice tudo agora foi deitado por terra. Actualmente governa-se em Portugal contra o povo e não em prol do povo como é obrigação de qualquer governo eleito democraticamente. Os portugueses da classe média e das classes mais desfavorecidas têm sido o alvo preferencial das medidas de austeridade adoptadas sem um mínimo de sensibilidade social e já atingiram o limite das suas capacidades para suportar mais ataques à sua bolsa e os sacrifícios que lhes continuam a ser exigidos. O anunciado aumento de impostos e cortes nos salários e nas pensões que o governo se prepara para impôr no próximo ano aos portugueses vai lançar milhares de famílias na pobreza e muitas mesmo na mais dolorosa e humilhante das misérias. Não tenhamos medo de usar palavras duras quando elas traduzem fielmente a dureza das medidas que se aproximam.

Perante as notícias que correm, os portugueses desesperam e interrogam-se inquietos sobre o que lhes reservará o futuro. Não será muito difícil prever o que aí vem já em 2013. Mais desemprego, aumento brutal, selvático mesmo, dos impostos, cortes significativos nos salários,

nas pensões, nos subsídios e no apoio social do Estado, redução das verbas para a saúde e para a educação entre tantas outras “malfeitorias” que se adivinham. Mais uns milhares de concidadãos nossos ver-se-ão obrigados a entregar as suas casas aos bancos por não conseguirem pagar os empréstimos. A solução para muitos deles poderá ser a rua, um papelão a servir de enxerga e um monte de páginas de jornais velhos como cobertores, estendidos debaixo de uma ponte qualquer, num banco de jardim ou num vão de escada de um prédio abandonado e em ruínas. Haverá, que ninguém duvide, uma procura cada vez maior dos refeitórios sociais. É o regresso à “sopa do Sidónio” muito popular nos primórdios da primeira república. É um retrocesso de cerca de 100 anos. Bem podem estar orgulhosos os “pseudo-democratas” que lançaram este país na penúria e que agora contemplam a sua obra à distância, bem instalados na vida, seja em França, em Angola ou em qualquer outro país desde que seja bem longe de Portugal. Apesar do mal que nos fizeram e porque não sou vingativo, deixo-lhes um conselho, afastem-se da Islândia porque eles por lá têm o mau hábito de julgar e punir os responsáveis por quem delapida as finanças e a economia do país. Um mau exemplo, decerto.

É este futuro negro que espera os portugueses se entretendo o governo não arrepiar caminho e fazer aquilo que é a sua obrigação, defender o povo que o elegeram, principalmente os cidadãos mais carenciados. É imperioso bater o pé à “Troika” e dar prioridade absoluta às questões sociais e à recuperação da economia. O Estado Social tem que ser defendido a todo o custo e a Igreja já se pronunciou claramente nesse sentido. A dignidade das pessoas, a defesa intransigente dos direitos e do bem-estar das crianças, dos idosos e dos doentes não são negociáveis e

têm que ser salvaguardadas sem reservas. Perguntamo-nos como foi possível que o nosso país tenha chegado a esta situação desesperada em que se encontra. A resposta é fácil e óbvia. Chegámos a este ponto por culpa de políticos incompetentes e irresponsáveis que delapidaram os dinheiros públicos em mordomias escandalosas, em gastos sumptuosos, em compadrios e favorecimento de amigos e correlegionários, em reformas chorudas obtidas após uma mera dúzia de anos de permanência em cargos políticos. Há mais de uma década nas mãos de uma geração de políticos impreparados que optaram por se filiarem nas juventudes partidárias onde aprenderam a arte da demagogia e da mentira e as manhas da politiquice em vez de apostarem no enriquecimento intelectual, na aquisição de conhecimentos sólidos baseados no saber científico que apenas se adquire nas universidades a sério, o país tinha inevitavelmente de se ressentir da má qualidade dos seus dirigentes políticos que parecem mais interessados no usufruto dos benefícios pessoais que a política lhes proporciona do que em servir o povo que lhes paga generosos ordenados, subsídios, cartões de crédito, automóveis topo de gama, viagens à volta do mundo e toda uma infinidade de privilégios e mordomias. Para eles não há cortes nos salários nem nos subsídios. Enquanto lançam para a pobreza e para a miséria alguns milhões de portugueses, estes políticos desumanos e insensíveis não abdicam de nenhum dos seus privilégios. O sofrimento do povo parece não os incomodar nem lhes tirar o sono. Solidariedade é uma palavra que desconhecem e afirmam com arrogância que lidam bem com a impopularidade. Curiosamente, enquanto estes políticos de segunda categoria impõem despoticamente ao povo sacrifícios que não aceitam para eles, dobram-se subservientemente perante os poderosos que vindo do estrangeiro a pretexto de uma alegada ajuda apenas nos estão a destruir como país e como povo. Em contraponto com o autoritarismo que reve-



Poesia

Migalha de Pó

PALAVRAS POR DIZER... CAMINHOS POR PERCORRER

Tudo o que ficou por dizer, tudo o que o vento levou,
tudo o que se enterrou bem fundo na dorida alma,
tudo o que as lágrimas não lavaram e o vazio que ficou.

Tudo o que das mãos se escoou em silenciosa calma,
e se perdeu pelo mundo em devaneios sem rumo.

Um dia atrás do outro, um nascer e pôr-do-sol,
um sorriso, uma gargalhada desfeita em fumo
uma lágrima perdida, caída solitária em alvo lençol.

Tudo o que a vida não permite, não dá. Não concede,
tudo o que a boca não falou e o coração não libertou.

Tudo o que o olhar abarca, esquece, perdoa e cede,
são caminhos de uma vida, ruelas, trilhos onde a alma
passou.

lam dentro de portas perante um povo desmotivado e enfraquecido vergam-se vergonhosamente servis perante os senhores do mundo aceitando sem reagir todo o tipo de imposições gravosas para o povo que juraram defender..

Nuvens bem negras se adensam sobre o futuro de Portugal, o futuro que a geração dos políticos papagaios vão deixar como herança às gerações vindouras. Os portugueses têm todas as razões para se sentirem inquietos, deprimidos e revoltados.

Como seria possível que não o estivessem quando engrossa diária e dramaticamente a legião dos desempregados?

Como queriam que se sentissem os portugueses que trabalharam uma vida inteira, sempre descontaram até ao último tostão tudo aquilo que o Estado lhes exigiu e que agora se vêm espoliados de parte significativa das suas pensões ganhas honestamente com o suor do seu rosto ao longo de uma vida de trabalho?

Como querem que se sintam os portugueses quando diariamente ouvem os governantes e os seus fiéis arautos vir lamentar publica e despuadoradamente que a esperança de vida em Portugal está a aumentar?

Quererão ser incensados pelo povo aqueles que

pensam que o ser humano é útil apenas enquanto tem uma vida activa, trabalha e desconta para os cofres do Estado mas que é descartável logo que se aposenta e passa a receber a reforma a que tem direito para a qual ele contribuiu durante muitas décadas de trabalho?

George Orwell dá-nos conta no seu livro “O Triunfo dos Porcos” da existência de uma quinta onde há muito viviam em perfeita harmonia várias espécies de animais. Um dia os porcos decidem tomar o poder nas suas mãos, mudam as regras a seu belo prazer, e determinam que a partir desse momento todos os animais da quinta são iguais mas que há uns que serão mais iguais do que outros. São os porcos, evidentemente. Portugal parece-se cada vez mais com a quinta de que George Orwell nos fala. À luz da Constituição todos os portugueses são iguais nos seus direitos e nos seus deveres, mas a verdade é que há alguns que são mais iguais que outros. Basta ver quem são os que veem os seus rendimentos reduzidos por medidas infames e aqueles a quem essas medidas não se aplica. “O Triunfo dos Porcos”, mantém-se infelizmente bem actual. nos dias de hoje em Portugal..

Visita Pastoral a Sintra

Guilherme Duarte

Entre os dias 3 e 11 de Novembro a Unidade Pastoral de Sintra recebeu com entusiasmo a visita pastoral dos Bispos da nossa Diocese que cumprindo um programa intenso e abrangente vieram abençoar, ensinar e estimular a nossa comunidade para uma vivência mais rica e mais próxima dos valores cristãos. Os nossos Bispos vieram esclarecer as nossas dúvidas, fortalecer a nossa Fé, a ajudar-nos a vencer as nossas debilidades e a aproximarmo-nos mais dos irmãos, principalmente daqueles que mais precisam da nossa ajuda e solidariedade porque é a força da nossa Fé e o amor ao próximo que nos permitirá alcançar a excelência que nos permitirá amar a Deus acima de todas as coisas como mandam os mandamentos.

Foi uma semana rica de ensinamentos, de estímulos e de desafios para nos esforçarmos cada vez mais para sermos nos aperfeiçoarmos como pessoas e como cristãos. Estamos convictos que esta visita pastoral a Sintra dará muitos e bons frutos para a nossa comunidade que será certamente no futuro mais esclarecida, determinada e participativa na vida paroquial e na divulgação da mensagem de Cristo transformando Sintra num verdadeiro campo de missão onde ainda há muito por fazer na difusão do Evangelho de Jesus. Os nossos Bispos deixaram-nos um desafio aliciante que não podemos ignorar, sermos missionários na nossa própria terra.

A Visita Pastoral à Vigararia de Sintra teve a abertura Oficial no Palácio Valenças, no dia 3 de Novembro, onde estiveram presentes o Sr. Cardeal Patriarca, D. José, Policarpo, o Bispo Auxiliar D. Joaquim Mendes e as entidades oficiais – o Sr. Presidente da Câmara Municipal de Sintra, Párocos, presidentes da Junta e responsáveis pelas corporações de bombeiros.

Iremos destacar alguns dos momentos mais importantes e significativos desta visita dos nossos bispos a Sintra.

Conselho Pastoral e

Económico realizado no dia 6 de Novembro

O nosso pároco, padre António Ramires fez a apresentação dos vários grupos que compõem os Conselhos Pastoral e Económico, após o que D. Joaquim Mendes iniciou a sua preleção com alguns apontamentos sobre o que é, e como deve funcionar o Conselho Pastoral Paroquial e como os seus membros são chamados à evangelização, sobretudo daqueles que andam mais afastados da Igreja e apelou à dimensão missionária das Paróquias.

O Bispo respondeu a algumas questões colocadas pelos presentes. Quanto aos inquéritos que foram feitos este ano nas paróquias, salientou que não são necessárias grandes estruturas, mas precisamos de grandes corações. Temos de ajudar os nossos cristãos a abrir-se mais e acolhe-los e convidá-los para junto de nós. Temos de ajudar os nossos cristãos a não serem consumidores de religião, mas a serem missionários. Não podemos pensar em evangelização, sem comunhão porque sem comunhão e unidade não alcançamos o grande desejo de Jesus.

Colocou-se o problema da falta de unidade entre as paróquias, com diversidade de opiniões, e onde se falha também no que respeita ao acolhimento. D. Joaquim frisou a importância da existência de acolhimento em cada paróquia e diz-se entristecido sempre que existem diferenças de critérios que afastam as pessoas umas das outras.

Perante as dificuldades que nos assolam todos os dias, há que encontrar novas formas de catequisar, ter muita paciência e sermos perseverantes para enfrentar novos desafios e ajudarmo-nos uns aos outros. É muito importante o diálogo pastoral.

Referiu ainda que o escutismo é um dos maiores e mais importantes movimentos juvenis. E em comemoração do seu 90.º aniversário, vai sair em breve uma Carta Pastoral dos Bispos como homenagem aos Escuteiros em Portugal. O Escutismo pode ser um meio de envolver os pais na comunidade cristã. Os escuteiros podem, na sociedade, dar um excelente contributo ao dinamismo da realidade cristã.

8 de Novembro – Reunião com os agentes da Pastoral Social

D. Joaquim Mendes abordou a problemática das Missões desafiando os cristãos a dialogar. A Missão é chegar aos mais afastados, aqueles que não conhecem Jesus ou vivem de costas voltadas para Ele. Fazer missão é partilhar com eles a graça da fé e falar-lhes do que é ser cristão. D. Joaquim lamentou que os vários grupos paroquiais não interajam, se isolem e estabeleçam grupos de elites. Não pode haver elites entre os cristãos. D. Joaquim deixou ainda um pedido, que se mantenha viva na comunidade a inquietação Missionária. Os Jovens devem de ser missionários dos Jovens, as famílias missionárias das famílias. Sobre o voluntariado disse-nos que



Visita Pastoral a Sintra

Guilherme Duarte

se trata de um fenómeno recente e crescente e cada vez mais necessário e pediu para que seja alargado aos jovens. É imperioso chamá-los a envolverem-se nesta missão uma vez que os jovens são bastante generosos que só necessitam de ser motivados. O Voluntariado é uma dádiva de tempo e de vida e os voluntários devem sentir-se como enviados da comunidade e devem dar conta daquilo que fazem através da partilha, ajudando também a comunidade a despertar para a realidade e para a necessidade do voluntariado. "Devemos ser a expressão do sinal da solicitude de Jesus, a transparência do amor de Deus"

9 de Novembro – Encontro do Sr. Patriarca com os dirigentes da CNE., animadores juvenis e catequistas.

Ideias fortes sobre a Catequese apresentadas por D. José Policarpo:

A natureza da Catequese é permanente e por isso não é apenas para jovens, mas também para adultos. A Catequese deve ser complementada com o Kerigma (anúncio) à família. A Catequese é também chamamento: "Vem e segue-Me" e uma busca de quem um dia acreditou em Jesus e O quer permanentemente na sua vida. A Catequese é experiência de fé em Igreja. "Experimentar" que Deus é bom, que Deus nos ama. Não podemos esquecer que o catequista é um pastor e que tem uma missão pastoral. A fé é uma peregrinação e a Catequese é aprender a desejar.

Seguiram-se algumas questões a que o Senhor Patriarca respondeu como esta que damos

como exemplo:

P - Qual a verdadeira importância da preparação do catequista?

R: A ânsia de saber é uma experiência de amor. Mas só interessa formar, se houver desejo. A inteligência e o coração têm de ser harmoniosos. Interessa o saber, mas este só faz sentido se for dado com o coração.

Uma representante dos escuteiros pediu umas palavras de conforto a D. José, como Pastor, para dar alento à tarefa difícil de os liderar. D. José enalteceu a importância do escutismo, e que devemos acreditar que Deus está sempre connosco e nunca se separa de nós. Apenas com a nossa força, nada conseguimos mas com Ele, tudo é possível. Eu não consigo nada, mas Ele sim, consegue tudo. "Só Deus basta".

Outras acções levadas a efeito no âmbito desta visita pastoral:

No dia 3, às 19 h foi feito o acolhimento ao D. Joaquim Mendes dando início à visita dos pastoral à nossa UPS. O acolhimento foi feito pelas crianças da catequese, escuteiros e jovens após o que se seguiu a celebração da Eucaristia em S. Miguel. No mesmo dia o senhor bispo participou no jantar da Missão Guiné e de seguida reuniu com os jovens.

Nos dias 4, 6, 7 e 8 D. Joaquim Mendes visitou os lares de Santo Agostinho, ASASTAP, Cardeal Cerejeira; Qtª do Outão e Santo António, visitou também a Associação de Idosos de Lourel e "Os Avós". O dia 9 foi dedicado a visitar os doentes nas suas casas e no dia 10 o senhor Bispo visitou os Bombeiros Voluntários de Sintra e S. Pedro de Sintra e presidiu mais tarde à cerimónia da Bênção da Igreja de Lourel.

O encerramento da visita pastoral à celebração da Eucaristia em S. Martim-Misericórdia para a igreja S. Martinho. Colaboração preciosa da Junta de Freguesia que ofereceu



nossa UPS teve lugar no dia 11 de Novembro com o cortejo litúrgico da capela da No final realizou-se o tradicional magusto com a guesia de S. Martinho que como habitualmente as castanhas e a água-pé.



Missão na Guiné

Rita Carvalho

Senhor
da noite escura e do dia claro,
Senhor do frio e do calor, da seca e da chuva,
Senhor das tempestades tropicais,
dos relâmpagos estrondosos, dos ventos fortes.

Senhor da natureza que se renova a cada ano,
dos pés de manga perfumados que se enchem de
fruto,
das hortas de caju, sustento de tantos,
das bolanhas de arroz bem verdes a espreitar da
água.

Senhor deste povo,
cansado de trabalhar e lutar,
com o suor do trabalho e do calor misturado com
as lágrimas
de um sempre novo sobressalto, assalto, golpe.

Senhor desta Igreja
dos homens e mulheres que deixaram tudo por Ti,
dos que vieram de longe, dos que nasceram aqui.

Senhor das famílias,
dos grandes sentados na varada a contar histórias,
das mulheres com o tacho ao lume,
e dos meninos que correm pelas ruas
a brincar ao kankurã.

Senhor,
meu Senhor,
meu Senhor e meu Deus,
Senhor da minha vida, do meu caminho.

Senhor que me trouxeste até à
Guiné,
e não me abandonaste nem por um instante.
Senhor que encontrei entre os números e letras
de um quadro,
entre mães e filhos, entre hospedes e visitas,
entre terrenos e projectos.

Senhor que me trouxeste ao deserto
para me falares ao coração...
Assim me seduziste, porque Me amas,
apesar de todas as minhas infidelidades.

Senhor que na solidão acompanhada,
de quem ao fim do dia só Te tem a Ti,
me guiaste pelos tortuosos caminhos interiores,
até àquela paz que só Tu podes dar,
e que ninguém consegue roubar.

Senhor, meu Amor,
hoje só te queria dizer "Obrigado!"
por tudo o que fizeste
na Guiné, nas pessoas que conheci,
naquelas que me acompanharam cá e lá,
mas sobretudo em mim.



Histórias de Cascos de Rolha

Vasco d'Avillez

Porto - Um vinho muito perto da perfeição

Estamos habituados a dizer que a perfeição só se atinge no Céu... Pois com o Vinho do Porto os Portugueses estão a tentar desmentir este provérbio.

Nos meados do Séc. XVIII, e depois de ter tido que se impor a senhores muito poderosos em Portugal, o Primeiro-ministro de então, o Marquês de Pombal, decretou a constituição da Região das Vinhas do Alto Douro e assim se fez a primeira demarcação que os vinhos Portugueses conheceram, e a primeira do seu género na Europa.

A figura do Marquês é das mais interessantes, quer no panorama do Vinho, quer na nossa História, pois a sua autoridade e o seu inegável despotismo vêm ao encontro de um dos momentos mais gloriosos da nossa presença no Mundo. Foi assim também com os vinhos que se exportavam a partir da cidade do Porto e saíam sempre e obrigatoriamente, pela Barra do Douro. O seu nome de "Vinhos do Porto" vem justamente daquela imposição de serem vendidos a partir da cidade do Porto, nomeadamente tudo quanto era exportado era fiscalizado no Porto e medido, catalogado e certificado a partir daquela cidade ou do «Entrepoto» de Gaia.

Graças a medidas como esta o nosso Marquês de Pombal, que era o herdeiro dos Condes de Oeiras, conseguiu disciplinar o comércio em geral e garantir a qualidade do produto final, tanto quanto isso era possível na altura. Uma das normas que era absolutamente imperioso observar era a de que não podia entrar no Porto ou em Gaia, nenhum outro vinho que não fosse o do "Porto" ou os vinhos feitos pela Companhia. O primeiro é um vinho generoso, de grau alcoólico mais elevado e doce, destinava-se à exportação, enquanto o segundo era mais para o consumo interno, e podia entrar, claro está, como todos os vinhos produzidos pela «Companhia» que era a Companhia Geral da Agricultura das Vinhas do Alto Douro, também conhecida como Real Companhia Velha.

Obviamente este controlo não chegava, pois que os taberneiros do Porto queriam por força trazer outros vinhos, quiçá mais rendosos para o seu comércio, tentando tudo por tudo para enganar os fiscais da "Companhia".

O Marquês, irritado com este estado de coisas, mandou para o Porto o Juiz Beleza de Andrade que se instalou num belo palácio, à beira rio, onde hoje está sita a Calém. Mandou prender os taberneiros mais recalcitrantes e, sem olhar ao sexo ou à sua idade, julgou-os sumariamente e enforcou 18. Resolveu o problema e durante os cem anos seguintes, tudo se passou sem que houvesse a menor hesitação em relação às regras, ou em relação a saber-se quem de facto mandava. O Vinho do Porto foi sempre evoluindo na sua qualidade intrínseca, e é hoje em dia um verdadeiro standard de qualidade e uma referência nacional capaz de abrir portas (e corações!) no mundo inteiro.





O tesouro da Vila

António Torrado | Cristina Malaquias



Andava o senhor Firmino a vender lotaria nas ruas de Vila Nova, ao começo deste estranho caso. Era cauteleiro o senhor Firmino.

Andava o senhor Firmino a vender lotaria nas ruas de Vila Nova, ao começo deste estranho caso. Era cauteleiro o senhor Firmino.

- Quem quer a sorte? O Firmino dá sorte! Quem quer os últimos para amanhã? - apregoava ele. De boné à banda, com um cacho de cautelas penduradas do braço, o senhor Firmino percorria a vila. Tinha a cara queimada do sol e do vento, que lhe baralhava os bilhetes inteiros e as listas dos prémios.

- Anda amanhã a roda para os números do Firmino - prometia.

- Ainda tenho um bilhete quase inteiro com o meu palpite? Era muito popular na vila o senhor Firmino. Houve, por isso, um grande sobressalto quando se soube o que tinha sucedido ao senhor Firmino. Calculem que? O melhor será dar-lhe a palavra, porque ele sabe contar melhor do que eu:

- Já há tempos que não ia para os lados do Outeiro, lá no fim da vila. O sítio é mau para vender jogo. Tem pouco movimento, mas, junto à bomba da gasolina, às vezes, consigo arranjar freguês. Ia com o sentido nisso, porque queria despachar jogo. Na bomba, já uma vez me ficaram com um bilhete?

- E desta arranjou fregueses novos? - interrompeu alguém.

O senhor Firmino zangou-se:

- Não brinque com a minha pouca sorte, homem! Podia eu lá calcular que me ia suceder uma daquelas?! Eu ia para lá, e cruzei-me com um rebanho de cabras, tocadas por um garoto, que é afilhado do Bolota. Estava

uma ventania dos diabos. Para proteger os bilhetes, ajeitei-os debaixo do casaco e segui caminho. Passei pelo meio do rebanho e, de facto, reparei que uma das cabras engraçara comigo e se pusera a seguir-me, com o focinho a roçar-me as pernas. Achei simpático o bicho e até me virei para lhe fazer uma festa, calculem! Nessa altura, a cabra fugiu e foi quando eu vi que ela levava nos dentes um bocado de papel cor-de-rosa. Tive um pressentimento, fui ver o jogo e faltava-me um bilhete, um dos que tinha ficado fora do casaco. A cabra papara um bilhete, parte do qual levava ainda na boca. Corri atrás dela, corremos os dois, eu e o pastor ou os três, eu, o garoto e a cabra, que corria mais do que nós dois juntos. Claro que, quando a apanhámos, já tinha engolido o resto. Disse-me o rapaz que ela, no outro dia, comeu uma toalha e um lençol. Que esperam dum bicho destes? - E agora? - perguntaram.

- Agora é esperar. Fui ter com o Anselmo Bolota, que é o dono das cabras, e ele, depois de grande questão, resolveu pagar parte dos prejuízos, ou seja, ficou com três décimos do bilhete que a cabra comeu.

- Então o resto?

- Quem vai arriscar-se a comprar cautelas que estão na barriga de uma cabra? Com o resto fico eu ou a cabra, a única, afinal, que já ganhou. O número é o 17029. Depois de amanhã anda a roda! Foram dois dias ansiosamente vividos por todos os de Vila Nova e arredores. Não se falava

de outra coisa. E se o 17029 ganhava a Sorte Grande? Era uma pipa de massa, pois então! A dividir por quem? Pelo Firmino e pelo senhor Bolota, que só comprara três décimos, mas era o dono do animal! Por ninguém, visto que não havia bilhete que comprovasse, depois, aos balcões da Santa Casa, o direito ao prémio? Mas que grande complicação!

No Café Central, na Leitaria Sevilhana, no Jardim da Guia, no largo da Igreja, no pátio da escola, nas lojas da Rua dos Alecrins, o único tema era o tesouro, o possível mas obscuro tesouro, guardado e bem guardado na barriga de uma cabra de seu nome Rabisca.

E essa, sim, a Rabisca, como se comportava ela? Ora! Continuava a mastigar o que lhe vinha ao dente, sem ligar a mínima importância à balbúrdia que tinha provocado.

?Ai, se saísse a sorte grande no 17029!...", pensava o senhor Firmino, o senhor Bolota e toda a vila, em peso.

Andou a roda, saltitaram as bolinhas dos números, mas o 17029 ficou-se no meio dos outros, dos que não saíram pela porta mágica da fortuna. Quando a vila soube que o 17029 não tinha sido premiado, respirou finalmente, aliviada.

O senhor Firmino queixou-se da sua sorte e prometeu nunca mais comer queijo de cabra, mas com o tempo, o bom cauteleiro acabou por levar o caso para a brincadeira.

Anedotas

O alentejano bate à porta e abre uma senhora: "Bom dia minha senhora. Vim arranjar a sua campainha"
"Então? Estava à sua espera ontem..."
"Eu sei, mas ontem toquei à campainha e ninguém atendeu"

— Muito chatos são os meus vizinhos de cima! Calcula lá, que ontem passaram a noite a bater com um pau no soalho!
— Não conseguiste dormir, toda a noite, não?
— Sim. Mas não me ralei. Levei o tempo todo a tocar trompete.

P: Queres que te conte uma piada ao contrário?
R: Quero.
- Então começa a rir.

Descobre as 5 diferenças



Sudoku - puzzle

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



Exemplo de Vida

Rui Órfão

No passado dia 14 de Outubro, fui confrontado com a morte de um familiar., São daquelas notícias inesperadas, embora saiba que nunca estamos preparados para receber a notícia da morte um ente querido, mesmo sabendo que por motivo de saúde a sua hora está próxima, mas neste caso era um homem suadável, com 46 anos e nada previa a sua partida deste mundo, só mesmo um acidente e foi o que aconteceu, um acidente com uma motocultivadora., ainda hoje me custa acreditar, aceitar a sua morte, parece uma mentira, uma brincadeira de mau gosto, mas não é, o António, Tó como era tratado pelos amigos e familiares partiu mesmo deste mundo. Nas horas que ateceram a sua despedida da vida terrena, pode-se observar o quanto era estimado, pelos seus

colegas de trabalho, amigos e familiares, aquele cemitério tornou-se pequeno para albergar tanta gente que senti o desejo de se despedir de Um Amigo, Um Colega de um Grande Homem, como foi o Tó.

Nunca foi um homem dado a frequentar ou a participar em actividades da igreja, era raro participar na Eucaristia, mas as suas atitudes no seu dia a dia, o seu modo de estar na vida, como enfrentava as adversidades, como se preocupava com quem estava a seu lado, foram sempre baseadas nos ensinamentos de Jesus.

Se nos envagelhos, Jesus ensina-nos que devemos ajudar quem necessita, sermos honestos, justos, caridosos, compreensivos para com o nosso próximo, o Tó foi testemunho vivo destes ensi-

namentos, sempre estendeu a mão a quem precisava, ajudava os outros sem esperar qualquer recompensa, era justo, humilde, honesto, caridoso, compreensível e acima de tudo amigo do seu amigo, não fazia julgamento de ninguém, não fazia acepção de pessoas, cumpria os mandamentos que Jesus nos deixou "Amar a Deus sobre todas as coisas, Amar as pessoas como a nós mesmo".

Quanto de nós nos intitulamos católicos praticantes, porque participamos nas diversas actividades da igreja, participamos na eucaristia, até nos colocamos de joelhos para rezar, e muitas vezes estamos a reparar como está vestido quem se encontra ao nosso lado, como é o seu comportamento, etc, condenamos o bater de palmas durante a celebração

da eucaristia, porque não é um acto litúrgico e ao voltarmos ao nosso quotidiano, não colocamos em prática o que Jesus nos ensinou através dos envagelhos, só nos preocupamos com o nosso bem estar, e se alguém pede a nossa ajuda, suplica a nossa caridade, o nosso carinho, um minuto da nossa atenção simplesmente ignoramos. O meu primo era designado por católico não praticante, porque cometia uma falha grave, não participava na eucaristia, mas no resto cumpria e de que maneira, fazia ver a muitos Cristãos, o que é viver como um verdadeiro Cristão, assumir perante os outros o modelo de vida de Cristo, espalhar a paz, o amor de Cristo pelos outros, mesmo em momentos de aflição, de doença, de dor tinha sempre um sorriso, uma palavra de conforto e de esperança. Tenho a certeza que



Jesus habitava naquele coração, um coração de cheio de amor, amizade, paz, caridade, honestidade e de justiça, só é possível quando aceitamos que O Senhor Jesus Cristo o torne Sua Morada.

Obrigado Tó por seres portador do grande amor que Deus tem pela Humanidade.

Obrigado pelo teu exemplo de humildade, de honestidade, amizade, justiça e caridade e amor pelo próximo.

Que Deus te Guarde, como nós te guardamos nos nossos corações.

Um grande abraço, cheio de saudades destes teus primos, Fátima, Rui e Daniel.

Intenções do Papa para Dezembro



Acolher os emigrantes

Para que, em todo o mundo, os emigrantes sejam acolhidos, especialmente pelas comunidades cristãs, com generosidade e autêntica caridade.

Cristo, luz da humanidade

Para que Cristo Se revele a toda a humanidade com a luz que procede de Belém e se reflecte no rosto da sua Igreja.



Farmácia Marrazes

Propriedade e Direcção Técnica de
Dra. Célia Maria Simões Casinhas

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

Telef.: 21 920 00 98
Fax: 21 920 50 45

Calendário Litúrgico em Dezembro - Ano C

Dia 9 - DOMINGO II DO ADVENTO

LEITURA I Bar 5, 1-9

«Deus mostrará o teu esplendor»

Salmo 125, 1-2ab.2cd-3.4-5.6

"O Senhor fez maravilhas em favor do seu povo"

LEITURA II Filip 1, 4-6.8-11

«Puros e irrepreensíveis para o dia de Cristo»

EVANGELHO Lc 3, 1-6

«Toda a criatura verá a salvação de Deus»

Dia 16 - DOMINGO III DO ADVENTO

LEITURA I Sof 3, 14-18a

«O Senhor exulta de alegria por tua causa»

Salmo Is 12, 2-3.4bcd.5-6

"Exultai de alegria, porque é grande no meio de vós."

LEITURA II Filip 4, 4-7

«O Senhor está próximo»

EVANGELHO Lc 3, 10-18

«Que devemos fazer?»

Dia 23 - DOMINGO IV DO ADVENTO

LEITURA I Miq 5, 1-4a

«De ti sairá Aquele que há-de reinar sobre Israel»

Salmo 79, 2ac.3b.15-16.18-19

"Mostrai-nos, Senhor, o vosso rosto e seremos salvos."

LEITURA II Hebr 10, 5-10

«Eu venho para fazer a vossa vontade»

EVANGELHO Lc 1, 39-45

«Donde me é dado que venha ter comigo a Mãe do meu Senhor?»

Dia 25 - MISSA DO DIA DE NATAL

LEITURA I Is 52, 7-10

"Todos os confins da Terra verão a Salvação do nosso

Salmo 97, 1.2-3ab.3cd-4.5-6

"Todos os confins da terra viram a salvação do nosso Deus."

LEITURA II Hebr 1, 1-6

«Deus falou-nos por seu Filho»

EVANGELHO Jo 1, 1-18

«O Verbo fez-Se carne e habitou entre nós»

Dia 30 - MISSA DO DIA DE NATAL

LEITURA I Sir 3, 3-7.14-17a

«Aquele que teme a Deus honra os seus pais»

Salmo 127, 1-2.3.4-5

"Ditosos os que temem o Senhor, ditosos os que seguem os seus caminhos."

LEITURA II Col 3, 12-21

"A vida doméstica no Senhor."

EVANGELHO Lc 2, 41-52

"Jesus é encontrado por seus pais no meio dos doutores"

 **Paz na Terra**
Teresa Santiago

Os anjos cantaram nesta noite santa, “ Paz na terra...”. Não és tu o Príncipe da Paz, o Rei da Paz? Menino Deus, nasceste numa pobreza tão imensa e tão humilde. Tudo ao jeito divino e tão pouco segundo os critérios humanos. Olha, Jesus Menino, que hoje, neste tempo em que vivo há famílias com fome, há doentes com sida, há famílias desempregadas,

sem casa, sem amor. Sabes Menino Deus, nestes tempos de hoje há pessoas a perder a dignidade, o amor, a paz.

Neste mundo em que vivo reina a violência, a desunião, a destruição, o poder, guerras, ódios criminosos, bombas homicidas, terrorismo que ceifa vidas. Jesus Menino este mundo está tão longe de Ti, da Tua paz, do Teu amor, da Tua misericórdia. Ao olhar-te

na manjedoura fixo o Teu rosto belo e inocente, penso nos milhões de crianças que são mortas antes de nascer, pelo crime do aborto.

São milhões que não nascem, que não vêem a luz do dia, cuja morte foi calculada, foi criminosa. Há pessoas que enriquecem matando esses seres humanos, esses inocentes, nos ventres das mães. Jesus Menino, às vezes pen-

so que ainda não conseguimos compreender os Teus ensinamentos. Tu nos apresentas tantos caminhos onde podemos ajudar os irmãos em sofrimentos, e nos desafia para que estejamos unidos cada um na sua missão.



Bendito sejas Jesus amado, Menino Deus, Menino Rei, Deus Amor.

SERVIÇO LITÚRGICO

DE 1 A 31 DE DEZEMBRO

Dia 1 – Sábado

Exposição de Presépios em S. Martinho - Missão Guiné
17:00 - Missa em Galamares
17:00 - Celebração da Palavra na Abrunheira
18:00 - Missa em S. Pedro
19:00 - Missa em S. Miguel - Festa da Catequese da UPS

Dia 2 – Domingo I do Advento

Exposição de Presépios em S. Martinho - Missão Guiné
09:00 - Celebração da Palavra em Janas
09:00 - Missa na Várzea
09:00 - Missa em Manique
09:30 - Celebração da Palavra em Lourel
10:00 - Missa em S. Pedro
11:00 - Missa em S. Miguel - RR
12:00 - Missa no Linhó
17:00 - Missa em Monte Santos
19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 3 – Segunda-feira

18:00 - Missa em Monte Santos

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
21:00 - Encontro Grupo Nazaré

Dia 5 – Quarta-feira

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

Dia 6 – Quinta-feira

09:00 - Missa em S. Pedro. Exposição do Santíssimo
17:00 - Atendimento e Confissões em S. Martinho
19:00 - Missa em S. Martinho
21:30 - Curso Bíblico - História da Igreja em S. Miguel

Dia 7 – Sexta-feira

09:00 - Missa em S. Miguel. Exposição do Santíssimo
21:30 - Concerto de Natal em S. Martinho

Dia 8 – Sábado - Imaculada Conceição da Virgem St.ª Maria

09:00 - Missa em Janas
09:00 - Celebração da Palavra na Várzea
09:00 - Celebração da Palavra em Manique
09:30 - Missa em Lourel
10:00 - Missa em S. Pedro
11:00 - Missa em S. Miguel
12:00 - Missa no Linhó
17:00 - Celebração da Palavra em Galamares
17:00 - Missa em Monte Santos
19:00 - Missa em S. Martinho
21:30 - Catequese do Ano da Fé - CREDO, em S. Martinho

Dia 9 – Domingo II do Advento

09:00 - Celebração da Palavra em Janas
09:00 - Missa na Várzea
09:00 - Missa em Manique
09:30 - Celebração da Palavra em Lourel
10:00 - Missa em S. Pedro
11:00 - Missa em S. Miguel
12:00 - Missa no Linhó
17:00 - Missa em Monte Santos
17:00 - Concerto de Natal pelo coro da Universidade Nova
19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 10 – Segunda-feira

18:00 - Missa em Monte Santos

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
21:00 - Missa do Grupo Nazaré em S. Miguel

Dia 12 – Quarta-feira

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

Dia 13 – 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 - História da Igreja 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
21:30 - Catequese Concílio VATICANO II no Bar de S. Miguel

Dia 15 – Sábado

11:00 - Confissões no Linhó
17:00 - Missa em Galamares
17:00 - Missa na Abrunheira
17:00 - Confissões em S. Pedro
18:00 - Missa em S. Pedro
19:00 - Missa em S. Miguel

Dia 16 - Domingo III do Advento

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
15:30 - Concerto de Natal em S. Pedro
15:30 - Festa de Natal da UPS em S. Miguel
17:00 - Missa em Monte Santos
19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 17 – Segunda-feira

18:00 - Missa em Monte Santos

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
21:00 - Encontro Grupo Nazaré em S. Miguel

Dia 19 – Quarta-feira

12:30 - Missa em S. Martinho
17:30 - Missa em Monte Santos
19:00 - Missa em S. Miguel

Dia 20 – 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 - História da Igreja 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
21:30 - Confissões em S. Martinho

Dia 22 – Sábado

17:00 - Celebração da Palavra em Galamares
17:00 - Missa na Abrunheira
17:00 - Concerto de Natal em S. Miguel (Junta de Freguesia)
18:00 - Missa em S. Pedro
19:00 - Missa em S. Miguel
Reunião da Comissão de Festas da Sr.ª do Cabo

Dia 23 - Domingo IV do Advento

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
15:30 - Concerto de Natal em S. Miguel (C. M. S.)
17:00 - Missa em Monte Santos
19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 24 – Segunda-feira - Véspera de Natal

24:00 - Missa do Galo

Dia 25 – Terça-feira - Natal do Senhor

09:00 - Missa em Janas
09:00 - Missa em Manique
09:30 - Missa em 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 26 – Quarta-feira - 2º dia da Oitava do Natal

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

Dia 27 - Quinta-feira - 3º dia da Oitava do Natal

09:00 - Missa em S. Pedro
19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 28 - Sexta-feira - 4º dia da Oitava do Natal

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

Dia 29 – Sábado - 5º dia da Oitava do Natal

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 30 - Domingo - Sagrada Família de Jesus

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
17:00 - Festa da Sagrada Família em Rio de Mouro
19:00 - Missa das Famílias em Rio de Mouro - Cardeal Patriarca
19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 31 - Segunda-feira - 7º dia da Oitava de Natal

18:00 - Missa em Monte Santos

Palavras para ler e sentir

Maria Joao Bettencourt

Um sonho, porque é sonho pode ser o que quisermos. Não tem limites. E mesmo sendo apenas um sonho, um dia poderá transformar-se em realidade, tanto quanto aquilo que não sonhamos.

Este é o meu sonho de Natal.

Uma casa cheia, as filhas, os maridos ou namorados, os respetivos sogros, as suas cunhadas e cunhados e claro, os meus netos.

Mesa grande coberta de vermelho e no meio um centro de mesa feito de folhas apanhadas num passeio de fim-de-semana e muitas conchas. Espalhados pela mesa estão pequenos Pais Natal feitos de cabos de madeira cortados e depois pintados, com o nome de cada um dos presentes escrito. Uma tradição que vem desde que eu era criança. E é sempre com alegria que se escreve um novo nome e com muitos possíveis sentires que se arrumam outros.

Vão chegando. Trazem doces, bolos e laços. Na mesa já desde manhã está o arroz doce, as fatias douradas e os sonhos de abóbora. Outra tradição que insisto em manter.

Toda a casa nos lembra que estamos no Natal. Em qualquer quarto, corredor e até casa de banho existe algo natalício. Na cozinha, é um entra e sai, uma mistura de cheiros, um amontoado de conversas.

Todos falam, todos partilham sorrisos e gargalhadas. As crianças correm, gritam e riem.

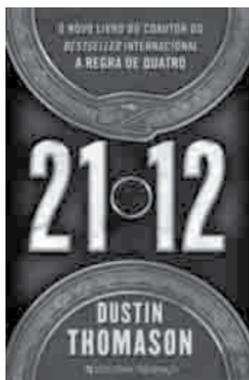
Ao fundo da sala, junto à janela, a Árvore de Natal parece olhar para nós, mais brilhante e mais bonita do que alguma vez me lembro de a ver.

Este é o meu sonho de Natal. Este é para mim o verdadeiro Natal.

21.12

de *Dustin Thomason*

“Um caçador de tesouros descobre um código precioso, preservado durante séculos nas ruínas de uma cidade maia e leva-o consigo para os Estados Unidos. Entretanto a curadora de um museu, perita em inscrições maias, e um médico que está a cuidar de um desconhecido que sofre de uma doença misteriosa, chegam à conclusão de que podem estar a lidar com uma pandemia precursora da catástrofe anunciada numa antiga profecia e que, segundo o rigoroso Calendário Maia, poderá ocorrer no dia 21 de dezembro de 2012, uma data demasiado próxima dos acontecimentos narrados neste thriller...”



As luzes nas casas dos outros

de *Chiara Gamberale*

“Vá lá, mãe, responde-me. O que é que significa não invejar “a felicidade dos outros, a sorte, o sucesso, (...) as luzes nas casas dos outros”?”

Mandorla é a filha feliz de uma mulher repleta de fantasia. Maria, a mamã, trabalha numa empresa de gestão de condomínios e tem o dom especial de transformar cada reunião de condóminos em vibrantes sessões de terapia de grupo.

Quando Maria morre num acidente com a sua mota, os moradores da Rua Grotta Perfetta, 315, descobrem uma carta onde ela anuncia à filha que o seu pai vive naquele prédio. Vendo a harmonia das suas famílias ameaçada, os moradores tomam uma insólita decisão: não realizar o teste de ADN e assumirem, em conjunto, a educação da criança, que passará dois anos em cada lar.

Mandorla cresce obcecada em descobrir a identidade do pai e com isso ter uma família normal, como a de todos os outros. Quem será, na verdade, o pai de Mandorla?”



Agenda Cultural

Guilherme Duarte

CENTRO CULTURAL OLGA CADAVAL



CORTEX – FESTIVAL DE CURTAS METRAGENS (Festival Internacional):

1 DE DEZEMBRO - Às 18:00 e 21:30 h no Pequeno Auditório.

2 DE DEZEMBRO Às 17:00 no Pequeno Auditório. Preço 3 €.

9 DE DEZEMBRO – AS CANÇÕES DE MARIA POR MARIA DE VASCONCELOS – 16:00 no Auditório Jorge Sampaio. Preço: Plateia 12 € - Balcão 10 €.

14 DE DEZEMBRO – XI MOSTRA DE DOCUMENTÁRIOS SOBRE DIREITOS HUMANOS

Apresentação da Amnistia Internacional Portugal - Grupo 19 – Sintra, no Pequeno Auditório:

Às 10:30 - OS INVISÍVEIS” e “50 ANOS” . > 12 anos

Às 15:30 - “GANDHI’S CHILDREN” > 12 anos

Às 21:30 - “DESIGN ATRÁS DAS GRADES” >12 anos

Preço único 2 €

15 DE DEZEMBRO – BALLET – “O LAGO DOS CISNES” com a Orquestra Sinfónica Russa - 18:00 no Auditório Jorge Sampaio. Preços: 1ª Plateia 35 €, 2ª Plateia 30 €; Balcão 25 €; Galerias 20 €

15 DE DEZEMBRO - XI MOSTRA DE DOCUMENTÁRIOS SOBRE OS DIREITOS HUMANOS

Às 21:30 - “O PREÇO DO SEXO” no Pequeno Auditório.

>16 anos - Preço 2 €

16 DE DEZEMBRO – CONCERTO PARA BÉBÉS – “UM CONCERTO DE PRESÉPIO”

Solistas convidados: Scola Cantorum e Pastorinhos de Fátima, coro infantil.

Às 10:00 e às 11:30 palco do Auditório Jorge Sampaio - Preços: Adulto + bebé < 47 meses 17,50 €, > 47 meses 12,5 € por pessoa.

16 DE DEZEMBRO - XI MOSTRA DE DOCUMENTÁRIOS SOBRE DIREITOS HUMANOS

Às 16:00 sessão dupla Pequeno Auditório - “VOU CONTAR PARA OS MEUS FILHOS” e “A CIDADE DOS FOTÓGRAFOS”

Para > 14 anos. Preço 2 €

COMPANHIA DE TEATRO DE SINTRA – CHÃO DE OLIVA

ATÉ AO DIA 16 DE DEZEMBRO – TEATRO - “ A CIGARRA E A FORMIGA NA CIDADE”

Todos os sábados e domingos às 16horas.

CASINO DE SINTRA

Até 31 de Dezembro, uma magnífica exposição intitulada “DIS MANIBVS–RITUAIS DA MORTE DURANTE A ROMANIDADE”. Aconselho vivamente uma visita a esta exposição.



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

As Artes

Com o fausto que a presença das mais ilustres figuras do reino proporcionaram a Sintra, registou-se aqui nessa época um forte desenvolvimento. Pintores, poetas, cantores e músicos transformaram Sintra num pólo cultural importante, durante a permanência dos monarcas no Paço Real.

Diz-se que foi aqui, no Paço de Sintra, que Luis Vaz de Camões teria declamado o seu poema “Os Lusíadas” a El-Rei D. Sebastião, pouco antes da sua partida para a infeliz campanha do norte de África, que terminou tragicamente nos campos de Alcácer-Quibir, onde desapareceu sem que nunca fosse possível determinar ao certo qual foi o seu destino. Daí a crença que perdurou durante muito tempo que D. Sebastião haveria de regressar a Portugal, dizia-se de forma poética, que tal aconteceria numa manhã de nevoeiro. Quem sabe se essa crença não teria sido inspirada pelo gosto que o rei tinha por Sintra e nas neblinas matinais tão características destas paragens.



D. João III importou para o Paço de Sintra o humanismo renascentista. Sintra encheu-se de eruditos, falando latim, grego, hebraico a que não foi estranho o feminismo literário da Infanta D. Maria, com Luísa Sigea, humanista, filha do humanista francês Diogo Sigeu., e a filha de Gil Vicente, Paula Vicente, a tangedoura.

Com a chegada dos Filipes de Espanha, o Paço encerrou durante mais de meio século, só retomando alguma notoriedade quando foi escolhido para prisão de D. Afonso VI.

Sendo Sintra considerada uma vila da corte, foi privilegiada por esse facto e tornou-se no cenário ideal das mais significativas obras do nosso Renascimento. O bucolismo do lugar, a amenidade do clima e a beleza do terreno assim o permitiram.

Com o desaparecimento da corte portuguesa durante o domínio espanhol desapareceram de Sintra, ou foram afastados, os grandes nomes das artes portuguesas, como aconteceu com o frade Jerónimo da Penha Longa, Frei Heitor Pinto. Exilado em Espanha devido à sua teimosia nacionalista e anti-filipino, foi afastado de Portugal, o que o levou a afirmar: “Filipe II conseguiu meter-me em Castela, mas nunca conseguirá meter Castela em mim.”

Sintra ao longo de toda a sua existência tem vindo a ser celebrada e exaltada por todo o tipo de artistas, desde poetas a romancistas, de músicos a cantores, pintores e desenhistas. Como não podia deixar de ser a Sintra cortesã e faustosa dos séculos XV e XVI não iria passar despercebida ao talento dos artistas dessa época. São muitos os ecos dessa arte que chegaram até aos nossos dias. Como os exemplos que se seguem:

Gil Vicente canta Sintra, na sua “Tragicomédia de Inverno e Verão” que foi representada nos Paços da Ribeira em Lisboa em 1533, por ocasião do nascimento do Infante D. Filipe, na presença de D. João II e a Rainha D. Catarina de Áustria.

Também Luís de Camões tem referências a Sintra na sua obra “Os Lusíadas”.

Luísa Sigea, poetisa renascentista e humanista ilustre, descreve Sintra no seu “Syntrae Aloisiae Sygeae”, publicado em Paris em 1781, e Francisco Rodrigues Lobo se refere a Sintra na sua obra “Cortes na Aldeia, diálogo 1” como um dos locais preferidos pela nobreza portuguesa para se distanciar da corte e dos castelhanos durante o domínio espanhol que durou entre 1580 e 1640, como é sabido.

Também a arquitectura teve um forte desenvolvimento em Sintra, principalmente no período Manuelino. No final do século XV, em Portugal, o gótico perdia a sua simplicidade, ainda que momentaneamente retomada, principalmente nos interiores. No início do século XVI iria começar a sentir-se algo de novo em termos da arte arquitectónica.

Novos ideais estéticos usaram a ogiva, o arco de volta perfeita e o arco abatido, mas privilegiaram o arco policêntrico. O policentrismo, que adopta planos sobrepostos, com bonitos efeitos ornamentais é também muito utilizado em Sintra, embora em obras de pequena envergadura. Era o início do estilo “manuelino”.

O “manuelino”, nalguns casos, sofreu a infiltração de um novo estilo de raiz árabe ou “mu-déjar”, com incidência especial no sul do país, principalmente em Sintra. Chamou-se a essa nova corrente, o “manuelino mourisco”, que começou a surgir após a visita de D. Manuel a Espanha para ser jurado herdeiro das coroas de Aragão e Castela. Foi então que começaram a entrar em Portugal artistas e materiais andaluzes. Deixo aqui alguns exemplos desse novo estilo: O Pelourinho de Sintra, Palácio Real de Sintra, (janelas com mainel, e decoração naturalista no corpo manuelino, as varandas, janelas com arcos dentados entre outros exemplos.)

Os Pátios do Leão, de Diana, da Estufa, dos Príncipes, da Meca, e várias salas interiores como a sala de jantar, as salas dos Cisnes, das Pegas, dos Brasões e os aposentos de D. Luis I são bons exemplos do novo estilo “manuelino”. Há ainda o Padrão do Jardim da Preta, as capelas de S. Sebastião e de S. Lázaro entre tantos outros.¹

1 - V.M.Adrião, *Sintra Serra Sagrada – Capital Espiritual da Europa*, s.l., Edição do Autor, s.d.

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

F. P. Bastos, *Apontamentos sobre o Manuelino no Distrito de Lisboa*, Lisboa, Imprensa Nacional Casa da Moeda, s.d.

Cruz Alta

ASSOCIAÇÃO CULTURAL CRISTÃ DE SINTRA

Av^º Adriano Júlio Coelho ~ Estefânia ~ 2710-518 SINTRA
 :: cruzalta@paroquias-sintra.net ::



Paróquia de Santa Maria e São Miguel
 Paróquia de São Martinho
 Paróquia de São Pedro de Penaferrim

Ficha Técnica

Direcção:

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

Jornalista:

Guilherme Duarte

Colaboração:

Cristina Malaquias; Teresa Santiago;
 Miguel Forjaz; Diác. Joaq. Craveiro;
 Maria João Bettencourt; Guilherme Duarte;
 Vasco Avillez; Rita Carvalho;
 António Torrado; Ana Paula Duarte.
 Mafalda Pedro; Graça Camara Sousa;
 Rui Antunes; Rui Órfão;
 Joana Pedro; Daniel Órfão.

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

Joana Pedro

O Banco do Jardim

Se eu fosse um banco de jardim gostava de estar num sítio bonito e tranquilo. Onde as pessoas possam sentar-se e sentirem-se confortáveis.

E em mim sentar-se-iam muitas, mas mesmo muitas pessoas. Como por exemplo: namorados, crianças cansadas, senhores e senhoras a ler o jornal, mães a tomar conta dos filhos, pássaros a cantarolar e à noite pessoas sem abrigo deitar-se-iam em cima de mim tapadas com um jornal.

Todos os dias gostaria de coscuvilhar e ouvir o que se passava com cada uma das pessoas que se sentavam em mim!



Haveria sempre qualquer coisa que me emocionasse ou que me entristecia ao ouvir as alegrias ou as tristezas de cada uma das pessoas.

Nenhum dia seria igual. O que eu gostaria mesmo, era de poder conversar com to-

das as pessoas, mas como isso não pode acontecer, prefiro ouvir e apreciar as conversas ou os sentimentos de quem se senta em mim!

E assim não me iria sentir sozinha.

FÁTIMA

1^{os} Sábados

todos os meses

Dizem 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€ Partida: 8h
Partida: Junta de Sintra
Chegada: 19h

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

organização
 STELLAMATUTINA

PEQUENOS ESCRITORES

Daniel Órfão

Passeio Stella Matutina

Nos dias 15 e 16 de Setembro a Stella Matutina organizou um passeio a N.S. da Lapa e a uma festa de Santa Eufémia.

Perto de Santarém houve um pequeno imprevisto; o autocarro avariou e estivemos quase 2 horas à espera do outro. Enquanto isso passaram dois autocarros da Académica de Coimbra em sentido contrário.

Passado um tempo chegamos a Gouveia paramos num convento, nesse convento estava uma irmã à porta para

nos receber. Entramos para pormos as malas nos quartos, depois fomos outra vez para o autocarro para seguirmos para a N.S. da Lapa. Quando chegamos a Dina, a mulher do Morais.

Na capela estava uma guia à nossa espera. Essa guia contou-nos a história da Lapa.

Que era assim: uma menina pastava o seu gado, mas houve um dia que ela foi a uma gruta e encontrou uma imagem que ela dizia ser uma boneca. Havia uns ra-

pazes mal feitos que foram dizer à mãe da menina que ela não pastava o gado e que só ia para aquele sítio. Então a menina leva a imagem para casa e a mãe tendo ouvido a história dos rapazes pega na boneca e a manda a boneca para a lareira e a rapariga disse não faças isso mãe é nossa senhora, então mãe tira a imagem da lareira. E ai houve três milagres: a santa não se queimou, a rapariga era muda e no fim falou, e a mãe que era parálitica de um braço mexeu-o.

No fim desta visita fomos outra vez para o hotel para jantar e dormir.

No dia seguinte fomos ao santuário der Nossa Senhora das Preces onde havia festa em honra de santa Eufémia. Lá assistimos a uma missa campal e à bonita procissão da santa. No fim, almoçamos na festa. Durante esse almoço eu pessoalmente vi uns motares na festa; no fim de eu almoçar fui ver as motas.

Passado um tempo já estávamos outra vez em Santarém onde passou o autocarro da seleção nacional e o do Penafiel.

Algumas horas depois chegamos a casa.



Eu pessoalmente adorei esta viagem foi muito divertida.

Gostava de repetir outra vez.



A FUNERÁRIA

São João das Lampas

QUINTINO E MORAIS

25 Anos

Funeral Social 356,20 € • Funeral Económico 676 €

ATENDIMENTO
PERMANENTE
808 201 500

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

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

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

Brevemente
na Terragem

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