



UNIDADE PASTORAL DE SINTRA

Distribuição Gratuita

Cruz Alta



Maio 2013

Edição nº 105 - Ano XI
Director: P. António Ramires

www.paroquias-sintra.pt

Maio é o mês da minha Mãe!
... e eu a amo muito!



Nossa Senhora de Fátima, protegei nossas famílias!

Em Maio:

Dia 12

Ascensão do Senhor
Peregrinação a Vila Viçosa e Terena

Dia 13

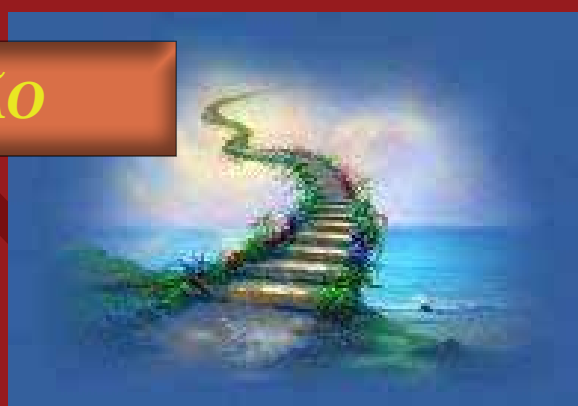
21H30 - Procissão das Velas -
de S. Martinho a Santa Maria

Dia 19

Pentecostes
(Dia da UPS,
em Nafarros,
às 11H00)



ASCENSÃO



PENTECOSTES



Peddy Paper

Página 10



Maio

Mês de Maria

Página 8

DIA da UPS Nafarros

19 de Maio



Santuário de Nossa Senhora da Conceição

Peregrinação a Vila Viçosa

Unidade Pastoral de Sintra

com o Pe António Ramires

Santuários de
N. S.^{ra} da Conceição
& N. S.^{ra} da Boa Nova

alentejo

- Missa às 11h00 no Santuário de N.S. Conceição - Vila Viçosa;
- Almoço no Seminário;
- Visita ao Santuário de N. Sra. da Boa Nova - Terena.



Partida: 8h

Partida da zona de Sintra

30€

Chegada: 19h



Inscrições:

21 923 16 43

912 173 914 / 927 581 310

organização:  STELLAMATUTINA TOUR



Editorial
José Pedro Salema

Semente de Fé

Penso que o que sai da minha cabeça só faz sentido, se fôr realmente sentido. Ou, melhor, que seja fruto do poder do Espírito Santo, que me inspira. Este texto, extraído do site Jesuita "Lugar Sagrado", é maravilhoso e profundo e, por isso mesmo, não resisto a reproduzi-lo:

"Apesar do ensinamento das escrituras, dos sacramentos e da Igreja serem o centro da fé, podem não ser sempre o melhor ponto de partida para a caminhada de fé dos mais novos.

Deve-se permitir que a semente da fé ganhe raízes e cresça ao seu próprio ritmo. Por essa razão, temos que cultivar nos jovens uma atitude aberta à fé: esta será a terra fértil para as obras do espírito. Esta abertura torna-se evidente na curiosidade e no espanto. A sua simples expressão pode ser o pedido: "Conta-me mais!" Jesus inventou as suas parábolas para surpreender e para estimular a imaginação.

Os evangelhos contam a história de pessoas de aprendizagem lenta cuja imaginação estava impossibilitada de ver Deus no homem, Jesus. Mas quando a imaginação floresceu na Ressurreição, o inimaginável tornou-se possível e a fé emergiu com uma convicção viva. Newman diz-nos que a verdade é muitas vezes alcançada através da imaginação, mais do que através do raciocínio. Isto oferece um novo e completo programa para a educação religiosa.

Depois, vem a tomada de decisões. Hoje, a fé deve ser uma decisão livre e pessoal, em que um indivíduo declara que acredita em Jesus. Gerações passadas podem ter tomado essa decisão unicamente de forma implícita ou social; mas agora tem que ser explícita e pessoal.

Finalmente vem a diferença. Antigamente era preciso coragem para alguém se declarar não crente; agora é preciso uma grande coragem para alguém se declarar crente. Ser cristão significa resistir a valores dominantes mas ambíguos. Isto não significa ser-se negativo ou fundamentalista mas sim valente e sábio para discernir entre o bem e o mal."

- Adaptado de Michael Paul Gallagher: The Disturbing Freshness of Christ. Dublin: Veritas, 2008.



A Melhor Parte
Diác. Joaquim Craveiro

Vivendo a Páscoa

Estamos a celebrar a quinta semana da Páscoa e continuamos a acompanhar o viver das primeiras comunidades cristãs. O que verdadeiramente chama a atenção é o viver desprendido daquela gente que tinha a coragem de colocar à disposição de todos os seus parcos haveres. Aliando a tudo isto a coragem de anunciar à sociedade a vida recebida do encontro com o Ressuscitado.

Experiência que não guardaram para si mas que levavam consigo para onde quer que fosse. O seu testemunho, determinação, a força da fé vivida chegaram até nós que continuamos a receber esta vida nova no Espírito do Ressuscitado. Só vivendo esta vida poderemos ser verdadeiramente cristãos, sen-

tirmo-nos novas criaturas e poder partilhá-la é uma graça.

Viver a Páscoa é isto, só pode ser isto. Pedro, Paulo, Barnabé, Silas, Timóteo são os grandes arautos da Boa Nova deixada por Jesus. Por eles a Boa Notícia chega a toda a Ásia Menor, a Alexandria, à Macedónia, à Grécia.

No Areópago de Atenas Paulo anuncia o Deus desconhecido que os gregos já veneravam sem o saber. Anuncia-lhes um Deus próximo:



"n'Ele vivemos, nos movemos e existimos, pois, somos da Sua estirpe" (Act. 17, 28).



Os Nossos Padres
P. Raimundo Mangens

O Mês Mariano

Maria, a mãe de Jesus, a mãe da igreja, a nossa mãe, a mãe do mundo inteiro! Para além desses papéis por Ela desempenhados, nos é "apresentada como aquela em quem se resume o combate travado pela humanidade contra o mal". Por esta razão a devoção mariana e outras práticas de devoção a Ela relacionadas, torna-se um Caminho não só necessário, mas também seguro para que cada cristão possa alcançar o bom porto, Jesus Cristo, seu filho.

A devoção a Maria está ao alcance de todos, pequenos e grandes, ricos e pobres, dos mais "simples aos mais letrados", pois ela não é monopólio de ninguém. Maria desce ao nível de todos, intercede a medida da fé de cada um e não força ninguém. Ao permitir o projecto de Deus na Sua vida, entrou na história da salvação, fez história, e continua a fazer história connosco. As sucessivas aparições provam a sua presença no mundo e na história do homem. Não nos abandona, orienta preocupa-se com cada um de nós seus filhos; por isso Ela "reporta sempre a história do amor de Deus" por nós.

Encontramos na face de Maria a face de um Deus tenro e amoroso, a face materna de Deus, (José Feitosas). Por estas e muitas outras razões torna-se imperativo na vida do cristão recorrer com devoção a Maria em busca do amor de Deus por sua intercessão. Maria é a primeira "missionária da Igreja" ao aceitar a realização mais extraordinária da história da salvação na vida humana, (Lc 1, 38). Por isso toda a nossa acção missionária deve ter como modelo Maria, pois Ela é a fonte de alegria, motivação que protagoniza o projecto de Deus que trazemos interiormente em nós, mesmo que na maioria das vezes não tenhamos consciência dele. Assim aconteceu com Isabel, (Lc 1, 44), a presença de Maria foi para ela a fortaleza, o ânimo, a alegria de continu-



ar a sua missão (projecto de Deus) de cuidar o precursor João Batista. Assim acontece com o coração de todo aquele que com fé se dirige à mãe do Céu. Acolhe a palavra Deus, deixa-se transformar por ela e com alegria dá testemunho com a própria vida levando-a aos irmãos. Qual é o espaço da nossa evangelização? Há muitos espaços vazios; vazios de alegria, de amor, de paz, de caridade, do bem... a lista poderia continuar. As nossas comunidades cristãs são feitas de homens e mulheres cujo coração é o espaço privilegiado, adequado, pertinente à evangelização. Maria ensina o segredo de como tornar fecunda a missão, basta acreditar como Ela (Lc 1, 45). Só quando acreditamos naqu'Ele que nos chama somos felizes, temos sucessos e fazemos felizes os outros.

Deus fez tantas promessas pela boca dos profetas, o homem impaciente, que é muitas vezes, fez com que duvidasse da fidelidade do Senhor e deu espaço a autossuficiência de si próprio; assim tudo que o homem faz com a sua inteligência, embora obedeça uma certa organização social do ponto de vista técnico é, esta organização, "sempre contra a sua própria felicidade" e sem o saber, muitas vezes. Pelo contrário, Maria ensina com o seu "sim" (Lc 1, 45) que é "feliz" porque acreditou em tudo o que lhe foi dito da parte do Senhor. Caminhemos com Maria!

Confiança

Ana Paula Bento

Tenho uma cadelita chamada Fluffy. É uma caniche de porte médio, branquinha e que foi encontrada abandonada quando tinha aproximadamente 6 meses.

A primeira noite que passou na minha casa chorava se não sentisse o contato humano, por isso dormi sentada no sofá e com ela ao colo. Foi o que bastou para se criarem os laços de confiança e fidelidade.

Os meus filhos dizem que ela é a minha sombra branca... Mal chego a casa salta e ri (sim, ela ri e quem a conhece sabe que é verdade) mui-

to feliz, parece que a vida dela ganha outro encanto quando eu estou presente... Ela é um animal e é capaz de uma dedicação profunda a quem ela reconhece como 'salvadora', apenas porque a acolheu em casa...

Eu sou um ser humano e questiono-me se serei capaz de tanta dedicação, de tanta fidelidade a Quem deu tudo por mim... a Quem me salvou mesmo sem eu ter pedido, a Quem me salvou milhares de anos antes de eu ter nascido... a Quem me ama sem nada pedir em troca...

Não, não sou capaz de

tanta fidelidade!

Não, não sou capaz de tanta dedicação!

Quantas vezes fraquejo e duvido...

Quantas vezes sou cética e incrédula achando que Ele me tirou do aconchego do Seu colo...

Há vezes em que no segundo seguinte sou "abanda" e me apercebo da minha infidelidade, da minha falta de confiança.

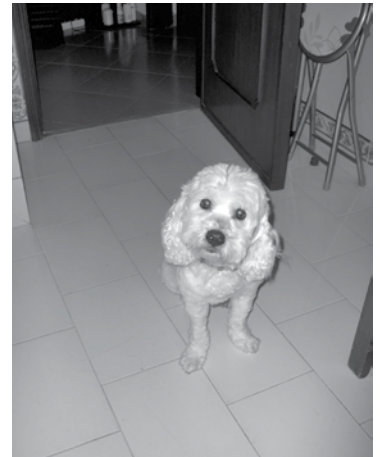
Outras vezes é preciso que passem dias, para eu acordar do meu sono de desconfiança e "descobrir" que Ele não me tinha tirado do Seu colo, ape-

nas me tinha aconchegado junto do Seu peito e eu nem me tinha apercebido...

Nessas alturas fico com vergonha de mim própria e peço-lhe desculpa sentando-me no Seu colo e conversando com Ele, pedindo-lhe que me dê mais confiança e mais fidelidade.

Nessas alturas sinto de uma forma ou de outra a Sua festa ternurenta na minha cabeça e o Seu sorriso aconchegante e sinto-me outra...

Desde há umas semanas que lhe digo: "Permite-me que Te seja fiel e que em Ti confie como a minha Fluffy



confia em mim!"

Obrigada Senhor por cada vez que me aconchegas e me pegas ao colo.



Dilatar a porta da Fé - Pistas para uma Mistagogia da experiência-III

Diác. Joaquim Craveiro

A Igreja que sofre hoje as consequências das transformações, enfrenta o desafio da mística

Há umas semanas nos suplementos dominicais dos periódicos, deparei-me com a seguinte definição da condição humana: "somos mais que simples agregações de ADN; somos, sobretudo, um ser nunca saciado de sabedoria, codificados de mistério, sedentos de beleza; somos criaturas em busca do Criador que desejam na sua peregrinação testemunhos constantes das suas pesquisas". cf., de Prada, J. M., El Olor de Dios, XL Semanal, Nº 1.029, 15 de Julio de 2007, 10

A sua leitura lembrou as palavras de Balthasar: todo o homem é: "um ser com um mistério no seu coração que é maior que ele mesmo". Este tipo de antropologias – pensei para mim – fundamenta a abertura constitutiva universal dos seres humanos à experiência de Deus (a dimensão mística da existência como diz E. Schillebeeckx).

Não há território comanche para Deus. Deus que criou o mundo habita nele e o mundo criado por Deus existe aqui. Aquele que transcende infinitamente o mundo é também o coração do mundo, no qual vivemos, nos movemos e existimos (Heb. 17,28) todos os seres humanos, bons e maus,

laicos e tradicionais, crentes e ateus.

Deus está em nós e nós n'Ele anteriormente a qualquer exercício da nossa liberdade, desde o preciso momento em que passamos a existir.

Todos somos místicos em potencia e nos convertemos nisso desde o momento em que tomamos, de alguma maneira, consciência de Deus em nós, desde o momento em que esse contacto permanente e necessário entre Ele e nós se converte no encontro, isto é, em comunhão de vida.

Os místicos não são super-homens ou super-mulheres. A maioria não sofre êxtase, nem tem visões. Os fenómenos extraordinários são concomitantes e não essenciais para uma autêntica vida mística de fé. A mais modesta oração, a menor emoção estética, a mais leve paixão amorosa, a mais ténue percepção da verdade pode esboçar ecos e sinais quase imperceptíveis e evanescentes, que denotam e fazem referencia a Deus. De momento uma pergunta surge: não estaremos a falar de "cores" num mundo de cegos?

O nosso tempo parece impor o carácter experimental do acto de fé frente ao modelo tradicional da argumentação. Contudo, se nos agarramos ao diagnóstico coincidente de historiadores, filósofos, soció-

logos, sem dúvida que existe uma "certa incapacidade cultural" para a fé. O narcisismo é hoje um novo espírito do nosso tempo e a doença base das cidades ocidentais. Como cidadãos de sociedades desenvolvidas estamos envolvidos por uma atmosfera cultural que nos força a viver curvados sobre nós mesmos e os nossos interesses. Como heliotrópicos movemo-nos habitualmente nessa única direcção com o fim de satisfazer os nossos desejos ilimitados. Este narcisismo incapacita-nos para empreender a via do conhecimento experimental do Deus-Amor Originário, que, como recorda Gregório de Nisa, se assemelha à subida de uma montanha escarpada e de difícil acesso que reclama uma purificação e desprendimento total de si mesmo.

Um eu desordenado pela busca imediata de satisfação e de consumo que somente parece preparado para comprar e consumir, encontra enormes dificuldades para deixar-se arrebatado por esse Deus cujas promessas superam todo o desejo humano.

Quando se vive com a sensação de que nada essencial muda, de que nada realmente de novo pode acontecer, de que "a história impulsiona em actualidade" (B. Baudrillard), mal se pode esperar a sedução d'Aquele que, com a sua



vinda, "faz tudo novo" (Jer. 20, 7).

Se tudo isso nos torna indiferentes e apáticos perante o sofrimento da vítimas da globalização, então temos um enorme obstáculo nas vias de acesso a Deus da tradição judeo-cristã para quem o pobre é sua própria pátria e lar e nunca um território estrangeiro.

Esta paralisia de orientação rumo ao indesejável por excelência, rumo ao outro

"na nudez e miséria da sua carne", incapacita-nos, como ensina E. Levinas, albergar num desejo humano de Deus um desapego que permita o acesso ao Santo.

In, IGLESIA VIVA, nº 231, Jul.-set 2007
www.iglesiaviva.org
ESTUDOS, F. Javier Vitoria Cormenzana, Facultad de Teologia, Universidad de Deusto. BILBAO



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



100 Milhões de Perseguidos

João de Oliveira Cachado

Vários canais de televisão, não só portugueses, fizeram um destaque muito pertinente da mensagem hoje, (15 de Abril), veiculada por SS Papa Francisco aquando da oração do 'Angelus', da sua janela em São Pedro.

Refiro-me à atenção que pediu para os tantos, tantos cristãos que, por todo o mundo, são perseguidos pela simples circunstância de se afirmarem como crentes desta Fé. Além da atenção para o problema, Francisco pediu orações, aquilo que só os crentes podem oferecer.

Já se interrogaram porque acontece tal perseguição? Não é difícil a resposta. É que, entendida na radical e essencial substância da sua mensagem, o cristianismo é a mais revolucionária das propostas alguma vez lançada à Humanidade, no sentido de dar um sentido à vida em todas as di-

mensões.

Por isso, Jesus Cristo [Christós, 'o ungido', numa tradução para o Grego de mashiach, Messias] foi perseguido, torturado, sacrificado e morto. Cesar, ou seja, o imperial poder político de então, não aguentando o desafio, considerou que, ao patrocinar a ignomínia da perseguição, acabaria com o problema.

Claro que assim não sucedeu e, se prova fosse necessária, o Martirólogo Romano bem o atesta. Cerca de trezentos anos deveriam passar até que o Édito de Milão tivesse propiciado uma reviravolta determinante, ao declarar a neutralidade do Império em relação ao credo religioso, medida civilizacional de extrema lucidez e incalculável alcance que, deste modo, terminou com qualquer perseguição ao Cristianismo.

De qualquer modo, feliz-

mente – aliás, em sinal bem contrário ao que, na prática quotidiana, tantos cristãos evidenciam – o potencial revolucionário do Cristianismo continua inalterável. É por isso que, neste domingo, o Papa Francisco veio lembrar que cerca de cem milhões de cristãos, em todo o mundo, ainda não são livres para a assunção da Religião.

Como cristão, católico [katholikos, no Grego, 'geral', 'universal'], cidadão herdeiro de uma cultura judaico-cristã que está a montante da revolucionária tríade da Liberdade, Igualdade, Fraternidade, apenas posso rejeitar liminarmente o monstruoso atropelo que hoje circula, catolicamente, universalmente, nos ecrãs dos televisores de todo o planeta.

Deus queira que assim possam posicionar-se, sem margem para equívocos e

independentemente dos seus enquadramentos ideológico-partidários, quer agnósticos e ateus quer os religiosos de qualquer credo, bem como todos os que se consideram defensores dos direitos humanos. Se não fosse difícil, não faltariam subscrições e manifestações públicas um pouco por todo o mundo...

NOTA DA REDACÇÃO:

Este excelente texto que o Dr. João Cachado publicou também no seu blogue, SINTRA DO AVESSO, (<http://sintradoavesso.blogspot.pt/>)

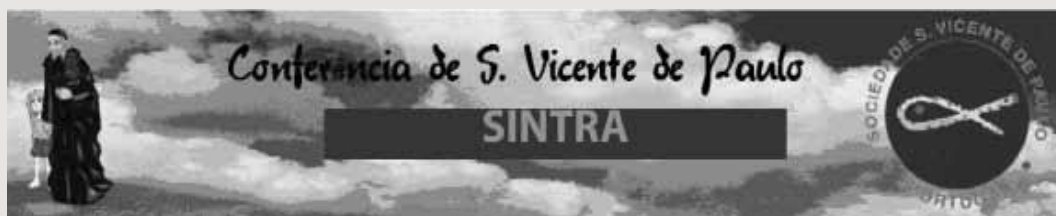
termina com uma sugestão que nós achamos que se deve estender também aos nossos



leitores. Vale a pena seguir o conselho do Dr. João Cachado.

"Finalmente, só falta a música. Como não podia deixar de ser, um CREDO. Da Missa em Si menor, BWV 232, de JS Bach, pelo Balthasar-Neumann-Ensemble and Choir, sob a direcção de Thomas Hengelbrock."

(http://youtube/dPUI9nlg_8g)



Por Nuno Siqueira Carvalho

A Conferência de S. Vicente de Paulo de S. Pedro e o Banco Alimentar

O Banco Alimentar é uma organização que recolhe alimentos de várias proveniências (campanha de recolha de alimentos a nível nacional, União Europeia, supermercados, produtores...) e depois os distribui por várias instituições que por sua vez os vão entregar às famílias/pessoas mais carenciadas.

Em S. Pedro de Penaferrim é a Conferência de S. Vicente de Paulo que recebe esses alimentos do Banco Alimentar para depois os distribuir. São cerca de 60 as famílias abrangidas por esta acção de distribuição de alimentos, a qual é efectuada duas vezes por mês com a colaboração generosa de todos os elementos da Conferência.

Conjuntamente com a Junta de Freguesia faz-se o apuramento das famílias a apoiar mediante a apresentação dos documentos referentes ao rendimento e às despesas que esses agregados familiares apresentam.

Todos os bens recebidos através do Banco Alimentar são distribuídos segundo um sistema/critério muito rigoroso, ficando tudo registado nas fichas das famílias protegidas.

Para além desta colaboração com o Banco Alimentar a Conferência distribui ainda leite, fraldas e roupas, pelo que conta sempre com a generosidade de todos os paroquianos nomeadamente nos peditórios mensais e das contribuições dos benfeitores.

Uma referência especial é ainda devida à recolha de alimentos realizada pelas crianças da nossa catequese da UPS.

Só com a generosidade de todos conseguiremos ir dando resposta ao significativo aumento de pedidos que todos os dias chegam à Conferência.

POR AMOR DE DEUS NAO DEIXEM DE CONTINUAR A APOIAR A CONFERÊNCIA DE S. VICENTE DE PAULO!

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 ENCL 60495



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

Galactorreia

Galactorreia significa corrimto de leite do mamilo que não está relacionada com a amamentação, ou seja, que surge pelo menos um ano depois de ela ter parado. Geralmente a galactorreia surge na mulher e em ambos os seios, mas pode surgir apenas num só seio e também no homem.

Causas de galactorreia

Geralmente a causa é devida a um nível elevado de prolactina. A prolactina é uma hormona que é produzida pela hipófise, uma glândula muito importante localizada no cérebro. Esta hormona promove a

produção de leite.

O que provoca um nível de prolactina elevado?

1-A gravidez

2-Medicamentos(alguns anti-depressivos e alguns antigos hipotensores)

3-hipotiroidismo(mau funcionamento da tiroide)

4-doença renal

5-tumor da hipófise(tumor benigno-prolactinoma).

Por vezes a causa da galactorreia não é encontrada.

Sintomas

Fundamentalmente, a doente ou o doente, nota o aparecimento de corrimto branco leitoso dos mamilos,

que pode também ser amarelado ou esverdeado. Se o corrimto for sanguinolento, não é galactorreia e justifica-se um esclarecimento clínico mais urgente.

Se estes sintomas ou sinais forem acompanhados de cabeça ou alterações da visão, poderá tratar-se de um tumor benigno da hipófise, o prolactinoma, que é a causa mais frequente da galactorreia a seguir à gravidez.

Diagnóstico e tratamento

O seu médico deverá pedir-lhe exames laboratoriais,

procurando saber o nível de prolactina no sangue. Caso esta esteja aumentada, deverá procurar a sua causa. Se não for gravidez, deverá realizar-se TAC ou RM craneo-encefálica, dirigida à hipófise, no sentido de ser confirmada a presença do tumor. Por vezes são vários, e normalmente pequenos. Poderão ceder e desaparecer com um medicamento chamado bromocriptina. Caso persista o tumor deverá recorrer-se à cirurgia.

O tratamento, obviamente, e como sempre, dependerá do diagnóstico concreto.



Muitas vezes, até, não é necessário tratamento, caso a galactorreia seja mínima.



Nutrição

Elsa Tristão, Nutricionista

Poupe na Saúde e no bolso - 2.ª de 2 partes (Continuação do número anterior)

Até há alguns anos atrás, a sopa era obrigatória na mesa dos portugueses. De tal modo era importante que, quando alguém referia a ementa do almoço ou do jantar, quase sempre falava da sopa e do "resto", termo que conferia à sopa o papel principal.

Para muitas famílias de baixos recursos económicos, este era, não raras vezes, o único prato da refeição.

Este poderá ser um motivo que leva tanta gente a não a consumir nos dias de hoje... a sua conotação com a pobreza. No entanto, pela sua riqueza nutricional e pelo seu baixo valor calórico, deveria ser obrigatória nas refeições de todos os que querem ser saudáveis.

Independentemente da região onde é consumida, tem sempre uma base constituída maioritariamente por água, "farináceos" que, dependendo da situação geográfica, podem ser batata, feijão ou outra leguminosa, ou mesmo pão, como na região alentejana. Invariavelmente, os produtos hortícolas como hortaliças de diversos géneros, cenouras, cebolas, abóbora, tomates, feijão-verde, entre muitos outros, entram também na sua constituição.

Tudo temperado com um fio de azeite. Sim, um fio, não um rio! Rica em vitaminas, minerais e antioxidantes - tão procurados nas farmácias a preço bem mais elevado e, seguramente, sem a mesma biodisponibilidade -, tem também um apreciável teor de fibras, idealmente combinadas com água para uma maior saciedade e um melhor funcionamento intestinal.

É importante que a base da sopa, constituída por farináceos, se assemelhe a um creme fino, e que não se deite mais massa ou arroz inteiros, a não ser no caso em que esta seja o único prato da refeição. O azeite adicionado não deverá exceder uma colher de café ou chá por cada prato. Tudo isto para que não contribua com demasiadas calorías para o valor calórico total da refeição. É um alimento pouco calórico e com uma grande variedade de legumes, de sabor sempre diferente (nota: quando as pessoas usam cubos de caldos de carne, que, além de desnecessário e desinteressante valor nutricional, têm sal em excesso);

Tenha sempre conservas e congelados uma vez que duram muito tempo e evitam que se deite comida fora que en-

tretanto se estragou por não ter sido consumida em tempo útil;

As leguminosas, feijões, grão-de-bico, ervilhas, favas ou lentilhas, e os ovos são bons e baratos fornecedores de proteínas, permitindo poupar em carne e peixe, que são, sem dúvida, os alimentos mais caros; Utilize as leguminosas em pacote em alternativa das de lata. São mais baratos e rende para mais refeições. Não me venham com a desculpa que é mais prático as conservas de leguminosas, quando se poderá perfeitamente deixar a demolhar um pacote de feijão ou grão durante uma noite, cozer e congelar pequenas porções em sacos de plástico, fáceis de consumir.

Reduza o consumo de azeite (7-9 colheres de chá por dia são suficientes) e se quiser poupar misture-o em partes iguais com óleo de girassol ou milho);

Para aproveitar todos os nutrientes nunca desperdice a água de confecção dos alimentos. Consuma diariamente sopa e prefira caldeiradas, jardineiras ou cataplanas que utilizam vários grupos de alimentos, permitem obter pratos coloridos e usar pouca gordura na sua confecção e

aproveitar a água que sai dos ingredientes, cheia de vitaminas e minerais e que, de outra forma seriam desperdiçados;

Coza legumes (mesmo os congelados) no vapor para evitar perda de nutrientes; Utilize a panela de pressão que permite cozinhar em menos tempo, poupando energia e nutrientes (por exemplo as leguminosas de pacote)

Aprenda a aproveitar eventuais sobras para fazer pratos novos e saborosos ou então use o congelador para as usar noutra altura;

Nunca deite água fora, nem a que sobra nos copos nem a que possa utilizar para cozer vegetais. Utilize-a para cozinhar, para fazer outros



pratos como sopa ou arroz;

Comer antes de fazer compras: ir às compras com fome leva-nos a gastar dinheiro em alimentos supérfluos, normalmente ricos em açúcar e gorduras, que são os mais apetecíveis quando o organismo precisa de energia. E se lhes resistiu até à altura de pagar, encontra-os tentadores bem ao lado das caixas de pagamento. A maior parte das vezes sem interesse nutricional, obrigam a gastos extra e contribuem normalmente para o aumento de peso.



Fabrico e Comércio de Todo e tipo de Estores

Recta da Granja, Lota 6
2725-116 Algueirão

Tel:219265110 Fax:219265119
www.estoresbandarra.com



Notícias N. Srª do Cabo
Guilherme Duarte

Fez-se silêncio...e depois cantou-se o fado!



Por iniciativa da Comissão de Festas de Nª Srª do Cabo Espichel de S. Pedro de Penaferrim realizou-se no passado dia 20 de Abril no salão da igreja de S. Miguel uma animada sessão de fados com o objectivo de angariar fundos para a realização dos festejos no próximo ano. O cartaz encabeçado por Nuno da Câmara Pereira não podia ser mais aliciante, daí não ser de estranhar que o salão tivesse ficado completamente lotado.

Entre caldo verde, salga-



dos, sangria, chouriço assado e arroz doce fomos ouvindo o fado...e fado do bom. Nuno Silvestre, Lia Graça, Nuno da Câmara Pereira e as suas filhas Madalena e Carlota animaram este serão fadista que entusiasmou o público presente completamente rendido à qualidade e talento dos artistas.

No final o padre António Ramires, o Dr. Hermínio Santos e o Tó Luís, na qualidade de presidente da comissão, presentearam os artistas, que actuaram graciosamente, com recordações alusivas a festas passadas de Nossa Senhora do Cabo em Sintra.

A noite já ia alta quando o espectáculo terminou, mas ninguém arredou pé antes do fim.

Esperamos por mais. ■

FABRICA 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** SINTRA

Volta do Duche, 12
Tel. 219230493
SINTRA PORTUGAL

COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA

Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira

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

O primeiro de Maio em

Santa Eufémia da Serra

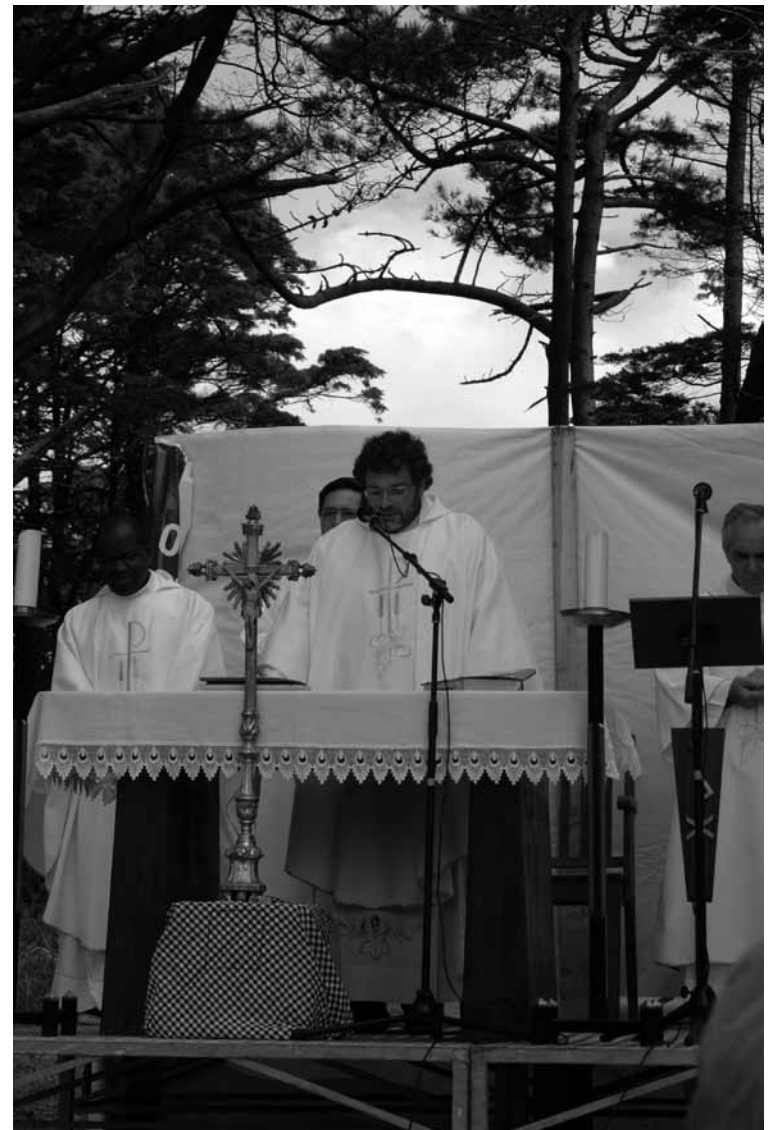
Como tradicionalmente acontece há muitas dezenas de anos, o dia 1 de Maio, dia de São José Operário e dia do trabalhador, foi celebrado no berço pré-histórico de Sintra, num dos mais belos locais da nossa serra, Santa Eufémia da Serra, que foi durante séculos um importante destino de romaria e peregrinação de fiéis que ali se deslocavam em grande número para rezar a Stª Eufémia e se hoje já não há peregrinos que procurem a velhinha capela para orar continua a ser um local de eleição para desfrutar de um magnífico panorama e para a realização de animados pic-nics.

A festa e a confraternização iniciaram-se com a celebração da Eucaristia que foi bastante participada e continuou com o tradicional “comes e bebes” a que se associou a Junta de Freguesia de S. Pedro de Penaferrim que ajudou na parte operacional e ofereceu a sardinhada.

A organização desta festa esteve a cargo da Comissão de Festas de Nª Senhora do Cabo, de S. Pedro de Penaferrim para angariação de fundos para a realização das festas em 2014.

“São José Operário”-

Basta traçar um paralelo entre a vida cheia de sacrifícios de São José, que trabalhou a vida toda para ver Cristo dar a vida pela humanidade, e a luta dos trabalhadores do mundo todo, lutando para obter o respeito pelos seus direitos mínimos, para entender os motivos que levaram o Papa Pio XII a instituir a festa de “São José Operário”, em 1955, na mesma data em que se comemora o dia do trabalhador. Afinal de contas, esta é uma forma de a Igreja comemorar aquele fatídico dia primeiro de Maio, em Chicago, em que operários de uma fábrica se revoltaram com a situação desumana a que eram submetidos e com o desrespeito que os patrões demonstravam



em relação a qualquer direito humano. Eram trezentos e quarenta os que estavam em greve e a polícia, sempre a serviço dos patrões, massacraram-os sem piedade. Mais de cinquenta ficaram gravemente feridos e seis deles foram assassinados no confronto desigual. Foi em homenagem a eles que se consagrou este dia. São José é o modelo ideal do operário. Sustentou a sua família durante toda a vida com o trabalho artesanal, cumpriu sempre os seus deveres para com a comunidade, ensinou ao filho a profissão de carpinteiro e, desta maneira suada e laboriosa, permitiu que as profecias se cumprissem e que o seu povo fosse salvo, assim como toda a humanidade. Proclamando São José como



direitos humanos dos trabalhadores do mundo, por meio dos membros da Igreja que aumentam as fileiras dos que defendem os operários e o seu direito a uma vida digna.” Evangelho Quotidiano. ■



Foto Comentário

Guilherme Duarte

Quando as Fontes se calam



A água é uma das muitas riquezas que Sintra sempre teve para oferecer a moradores e visitantes. Água pura, fresca e cristalina que para além de matar a sede aos sedentos ainda embala com o seu sussurrar constante o romantismo e o romance que se adivinham e respiram em cada cantinho deste pedaço de paraíso, este Éden terreno que Deus fez questão de oferecer para usufruto do homem e para felicidade de todos aqueles que tiveram o privilégio de aqui nascer.

Em tempos, quando, com menos idade, com mais saúde e outra disposição me dedicava mais empenhadamente à fotografia, fiz um roteiro fotográfico que intitulei "Sintra - Na Rota da Água". Calcorreei ruas e becos, percorri trilhos, trepei rochedos e pulei ravinas sempre com os ouvidos bem atentos ao canto das águas. Explorei recantos para mim até então desconhecidos, descobri e fotografei fontes, chafarizes, cascatas, riachos e lagoas e descobri a riqueza das águas de Sintra, uma riqueza bem mais valiosa do que aquela que eu pensei ir encontrar. Sabia que havia muita e boa água em Sintra mas ignorava que fosse tanta e rodeada de tanta beleza e tanta história.

Hoje é com tristeza, e com alguma revolta, que passo por algumas das nossas fontes mais emblemáticas e só "ouço" o silêncio. Um silêncio que dói. Das bicas, de onde outrora jorrava água em abundância não corre agora uma gota que seja. As fontes calaram-se. Perderam a "voz". Essas fontes, para além de não desedentarem ninguém deixaram também de embalar o romance. Estão secas e degradadas e se nada for feito caminham para o fim.

Muitas das fontes sintrense, por muito modestas que algumas delas sejam guardam uma história que a maioria dos sintrenses desconhece. Decidi, agora que a idade já não me permite trepar a penhascos ou saltar ravinas vou refugiar-me na biblioteca, no sossego da Sintriana e fazer uma recolha, o mais fiel e completa possível, dessas histórias passadas que ligam as fontes a reis e rainhas, amantes e ladrões.

Uma das fontes mais bonitas da vila de Sintra, a fonte dos Pizões que é uma bonita peça arquitectónica se assim se pode dizer, é uma das que se encontra completamente seca. Situada num dos locais nobres e mais visitados de Sintra, paredes meias com a Quinta da Regaleira e a caminho dos Seteais é triste ver que da sua bica já não brota aquela água fresca, leve e retemperadora que ali corria outrora. Há anos que vou ouvindo alusões a presumíveis desvios de água por parte de proprietários de algumas quintas onde se encontram as minas. Há também quem afirme que essas minas não são devidamente limpas e as canalizações que conduzem o precioso líquido até às fontes estarão deterioradas e que a água se perde pelo caminho. Não sei se será verdade ou se as minas pura e simplesmente terão secado. Eu não sei, mas penso que os serviços camarários que têm a seu cargo estes equipamentos de interesse público podem e devem saber e têm a obrigação de tomar as medidas necessárias para que a água volte a correr em todas as velhinhas e históricas fontes sintrenses.

Que corra água em abundância em cada bica da nossa terra para que os sedentos se possam dessedentar e o romance volte a ser embalado pelo seu canto suave e contínuo.



Poesia

Guilherme Duarte

*Maio, o mês de Maria, o mês da mãe, o mês da mulher.
Fica aqui a minha homenagem.*

A Obra-Prima

Após sete dias de intenso labor
O Artista Divino, cansado,
Parou.
Olhou para a obra que tinha acabado
Com tanto amor,
E gostou do que viu.
Sorriu,
E depois descansou.
Quando acordou, maravilhado
Com a beleza
Da natureza
Que tinha criado,
Pensou:
Falta um ser
Capaz de amar
E de cuidar
Deste paraíso que lhe vou oferecer.
Então, duma rocha, resistente e dura
Esculpiu o homem.
Deu-lhe vida, força e vigor,
E ficou satisfeito.
Mas o Criador,
Querida ainda melhor.
Imaginou um ser delicado,
Corajoso e perfeito.
Voltou ao trabalho,
Colheu as mais belas flores que existiam na terra,
Amassou-as, e com elas moldou um corpo de anjo.
Deu-lhe ternura e encanto,
E sedução também.
Ficou fascinado com aquela figura elegante e airosa,
Mas pareceu-lhe frágil.
Para compensar a fraqueza aparente,
Fê-la ainda, mais inteligente e mais corajosa.

O Criador tinha acabado de compor um poema,
Um poema Divino, tão belo, que nenhum poeta,
No futuro, conseguiria igualar.

Deslumbrado, decidiu confiar-lhe
Uma nobre missão:
Seria esposa, mas sobretudo, iria ser mãe.

Foi assim que nasceu a mulher,
Um poema de Deus.

A obra-prima da Criação.

MAIO - Mês de MARIA

P. Maurício, Missionário da Consolata

A figura de Maria tem sido muito importante na minha caminhada missionária. Sempre tenho experimentado a sua presença como a brisa suave que acompanha os passos de todos aqueles que procuram o Caminho. Acompanhando os momentos mais importantes e menos importantes da vida do seu Filho, Maria foi-se tornando devagarinho a "Maria do Caminho", um grande conhecedora da Verdade que liberta os oprimidos e uma brilhante perita no segredo da vida que faz de uma pessoa bem-aventurada. Acho que não há ninguém melhor que ela para nos dar as coordenadas que levam ao seu Filho Jesus Cristo.

Falar da Mãe Jesus é falar da companhia silenciosa da sua cálida presença consolando o nosso andar. Pois como boa mãe, oferecida por Jesus a todos nós, ela não se poupa em fazer-nos sentir, através da história, os batimentos do seu coração generoso e de maneira especial para com aqueles que sofrem. O "sim sem medidas" e o "zelo Materno" gravado aos pés da cruz do seu Filho, têm sido "a marca que deixou marcas" e "os passos que deixaram pegadas" na história da Salvação da nossa humanidade.

Para um missionário é quase impossível anunciar a Boa Nova sem contar com Maria como a grande estrela da evangelização, pois com a mesma pressa com que foi ao encontro solidário da sua prima Isabel, ainda hoje continua a levar a dianteira, colocando-se sempre à frente para nos mostrar os sinais que levam a Jesus. Para um missionário torna-se impossível testemunhar a fé sem olhar para a grande coragem da jovem de Nazaré que não duvidou e confiou sempre na promessa do Criador. Para um missionário, contar com a intercessão de Maria, senhora nossa e nossa mãe, garante-nos a eficácia do Anúncio e da consolação aos povos onde somos enviados.



Maria

És a brisa suave
que acompanhas os passos
de aqueles, que procuram o caminho.
És a nossa estrela,
capaz de nos mostrar
o teu Filho, o teu Filho Jesus Cristo.
A companhia silenciosa
da tua cálida presença
consola o nosso andar.
Coração generoso
para aqueles que sofrem
revelam o teu zelo materno.
Maria, Maria, Maria minha mãe
Maria, Maria, o mãe Consolata.

VIA LUCIS

Pedro Martins

No passado dia 05 de Abril, realizou-se na Abrunheira a Via Lucis, organizada pela nossa Unidade Pastoral de Sintra. Foi uma noite de emoções fortes e apesar do vento forte que se fez sentir a população aderiu com grande alegria e motivação, descobrindo o mistério da Ressurreição.

O Cristo Ressuscitado é a luz do mundo e foi a luz da nossa comunidade.

Ao longo desta caminhada, o nosso Padre António, lembrou, em cada estação, o caminho da Luz, e em cada paragem foram revividas as estações mais significativas do caminho pascal de Cristo. Os factos, e os testemunhos evangélicos acerca do acontecimento central da História da Salvação: a Ressurreição de Jesus.

Não devemos parar na cruz, Jesus ressuscitou, e encontra-se vivo na Liturgia, na Palavra e nos Sacramentos!



Encontro Vicarial de Catequese

Ana Paula Bento

No passado dia 25 de Abril, algumas centenas de crianças e jovens da catequese das 15 paróquias que constituem a nossa Vigararia, responderam ao desafio lançado pela equipa de catequese da vigararia, coordenada pelo nosso Padre António Ramires.

Alguns foram de autocarro até à porta da capelinha do Santuário de Nossa Senhora da Piedade, outros peregrinaram estrada fora e foram a pé durante algum tempo até chegarem ao recinto onde foi celebrada a Eucaristia presidida por D. Joaquim Mendes, Bispo auxiliar de Lisboa.

A cerimonia foi simples e dedicada aos jovens, com um apelo à caminhada interna de cada um dos presentes em direção a Deus. D. Joaquim lembrou-nos que todos somos Peregrinos e que só como peregrinos podemos seguir O caminho que Deus tem para nós!

No final da Eucaristia dividiram-se os grupos: jovens para uma atividade, crianças para outra atividade, tendo sempre como tema o Peregrinar: os jovens fizeram um caminho pela Bíblia e pela História do povo de Deus. As crianças fizeram um percurso fisicamente mais longo, fizeram uma Via Lucis.

Depois o almoço: pic-nic... o nosso grupo juntou-se à volta da 'nossa' árvore onde fomos provando o que cada um tinha levado, contamos anedotas, rimos, ouvimos o nosso Pároco e o nosso Diácono e no final do almoço fomos rezar até à capelinha, cada um conversou com o Senhor e ficamos cheios de vontade de passar às atividades da tarde.

De tarde os grupos trocaram de atividades de maneira a que no final do dia todos tivessem feito o mesmo percurso.

Ao final do dia, ainda tivemos tempo para ouvir a história de Noé, contada pelo Diácono Fernando e depois aprendemos a canção de Noé, que teve direito a coreografia e tudo.

Regressamos a casa cansados e felizes e sem dúvida mais próximos do Senhor!

Obrigada Padre António por nos ter levado em mais esta aventura!



1ª Comunhão

Ana Paula Bento

Tenho poucas recordações da minha 1ª Comunhão. Não tenho sequer uma foto para recordar como foi... nem sei o nome do Padre que me terá dado a Comunhão pela primeira vez.

Talvez por isso me emocione tanto sempre que é a altura das 1ªs comunhões!

Este ano não foi exceção!

Voltaram as nossas Igrejas e Capelas a ficar cheias de pais e avós, tios e padrinhos, primos e amigos que aguardavam por aquele segundo mágico!

Alguns que estão presentes porque sentem a importancia desse acontecimento, outros apenas porque é uma festa bonita e querem marcar presença.

Mas todos, todos são importantes mesmo que não vivam a magia da Comunhão.

Aquele segundo mágico em que recebem o Corpo de Cristo ficará marcado na memória de quem o vive na 1ª pessoa, por este ou por aquele motivo.

É impressionante ver as carinhas ansiosas antes do inicio da Eucaristia, mas também cheias de dúvidas: 'Será que estou preparado?', 'Será que posso receber o Corpo de Cristo?', 'Será que desde que me confessei ainda não fiz nenhum pecado?' estas são algumas das perguntas que todos os anos vou ouvindo...

Tudo isto antes do cortejo de entrada, sim, porque quando entram na Igreja, tudo se modifica e cada um deles fica de tal forma compenetrado na cerimónia que desligaram do mundo...

Este ano recordo particularmente o caso de uma menina que andava desde o inicio da catequese a contar os dias para poder comungar. Na véspera dizia-me: 'Já só falta um dia! Amanhã já vou poder receber Jesus!' e os olhos cintilavam com uma luz intensa! Na semana seguinte saltitava antes de entrar na Capela para a missa dominical e dizia-me: 'Vou comungar outra vez! Durante toda a semana vou poder sentir Jesus dentro de mim!'.

É maravilhosa a capacidade que as crianças têm de poder SENTIR e expressar o que sentem!

Que todos possam sentir em cada Comunhão Jesus a crescer dentro de si!

A todos os que fizeram a 1ª comunhão, que esta seja apenas a primeira de muitas e muitas comunhões ao longo da vida e que em cada uma possam voltar a sentir a emoção do momento mágico da sua primeira Comunhão!

Parabéns a todos os que permitiram estes momentos singulares às nossas crianças da catequese mas sobretudo a cada uma delas.

Moçamborta

Moçamborta é o nome da missão do grupo de voluntariado de escuteiros-caminheiros, do agrupamento 1134, de Sintra. Alienado ao GMM ou seja, Grupo Missão Mundo (que é um grupo de leigos missionários), com o objectivo de prestar serviço numa cultura diferente, onde se possam "entranhar" e prestar um serviço sustentável que beneficie a comunidade com manifestas dificuldades.



ANGARIAÇÃO DE FUNDOS PROJECTO HUMANITÁRIO

MOÇAMBORTA

PEDDY PAPER
"EM VIAGEM ATÉ MOÇAMBIQUE"
SERRA DE SINTRA

1 JUNHO
(SABADO)

ENCONTRO 9H
LARGO FEIRA S. PEDRO
TERMINA 16H

INSCREVA-SE JÁ!

11 NACUXAS
POR PESSOA (*)
INCLUI ALMOÇO E SNACK DURANTE ACTIVIDADE

FACEBOOK.COM/MOÇAMBORTA MOCAMBORTA@GMAIL.COM

CONTACTOS VITOR ALVES 963835527 FILIPE MONTEIRO 919325724 AGRUPAMENTO 1134-SINTRA

O grande Peddy Papper por que estavas à espera já está aí à porta. Um Peddy Papper que mistura vida africana com entusiasmo escutista!

Vai começar logo de manhã, às 9h e acabará depois do almoço incluído no bilhete, pelas 16h. Também estará incluído um snack "de sobrevivência" para toda a manhã!

Se és um entusiasta de passeios pela ilustre Serra de Sintra e se conservas um espírito competitivo, esta é a atividade ideal para ti!

As 3 equipas vencedoras serão merecedoras de grandes prémios! Não percas! Para mais informações deixa em comentário a pergunta ou contacta a equipa de organização.



Feliz Dia da Mãe - "O PRINCÍPIO DO HOMEM ESTÁ NO CORAÇÃO DA SUA MÃE"

«Prestar honra à maternidade quer dizer aceitar o homem na sua plena verdade e na sua plena dignidade, isto mesmo desde o princípio. O princípio do homem está no coração da sua mãe. (...)

A primeira medida da dignidade do homem, a primeira condição do respeito dos direitos invioláveis da pessoa humana, é a honra devida à mãe. É o culto da maternidade. Não podemos separar o homem do seu começo humano. Hoje — que tanto sabemos já sobre os mecanismos biológicos que, nos seus campos respectivos, determinam este começo — precisamos, com uma consciência bem mais viva e uma convicção bem mais ardente, de proclamar o começo humano profundamente humano de todo o homem como o valor fundamental e a base de todos os seus direitos. O primeiro direito do homem é o direito à vida. Devemos defender este direito e este valor. Caso contrário, toda a lógica da fé no homem e todo o programa do progresso verdadeiramente humano ficariam abalados ou desabariam.

Na soleira da casa de Zacarias, Isabel diz a Maria: Feliz és tu, tu que acreditaste (cfr. Lc 1, 45). Prestemos honra à maternidade, porque nela se exprime a fé no homem. (...) O acto de fé no homem está em os seus pais lhe darem a vida. A mãe trá-lo no seu seio e está pronta a sofrer todas as dores do parto; graças a isso mesmo, com todo o próprio ser feminino, com todo o próprio eu maternal, proclama ela a sua fé no homem. Dá testemunho do valor que está nela e ultrapassa-o ao mesmo tempo, e do valor que constitui aquele que, ainda desconhecido, recém-concebido, plenamente, escondido no seio da mãe, deve nascer e deve manifestar-se ao mundo como filho de seus pais, como confirmação da humanidade deles, como fruto do amor mútuo e como futuro da família: da família mais próxima e, ao mesmo tempo, de toda a família humana.

Este filho será, talvez, fraco, inadaptado, será talvez deficiente. Assim acontece, por vezes. A maternidade é sempre uma dor — amor que se paga com sofrimento —, e acontece que este amor haja de ser ainda maior que a dor do parto mesmo. Esta dor pode abarcar toda a vida do filho. O valor da humanidade é confirmado também por estes filhos e por estes homens nos quais ele aparece desfigurado e, por vezes, sofre uma dolorosa degradação...

(Apostolado da Oração)



RuiAntunes.net

design gráfico // webdesign // publicidade

www.ruiantunes.net



Rua 1º Dezembro, nº3/5
2710-497 Sintra

Tel.: 219 235 679

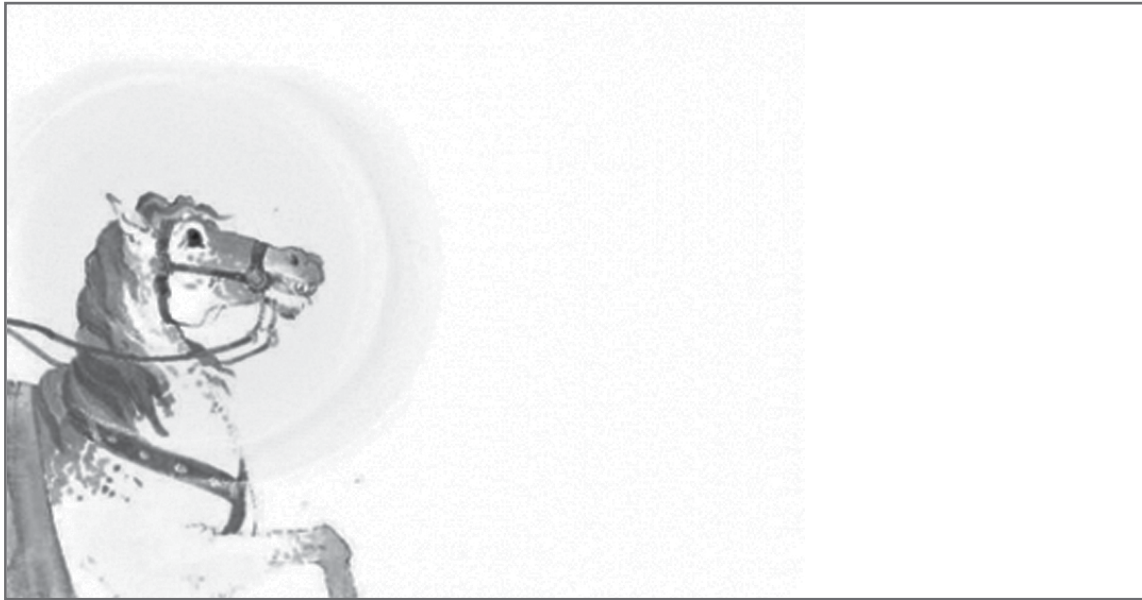
e-mail:
cafedanatalia@sapo.pt

www.cafedanatalia.com



O cavalo real

António Torrado | Cristina Malaquias
Retirado da Internet, site: Histórias do dia



Era uma vez um rei.

Era uma vez um cavalo.

O rei era um rei que andava a cavalo.

O cavalo era o cavalo do rei.

Não lhe chamavam cavalo do rei, mas cavalo real, porque andava sempre com o rei às costas.

Era muito vaidoso o cavalo real.

Quando se via, nos desfiles, à frente da restante cavalaria dos lanceiros, dos arqueiros, dos alabardeiros, julgava-se não só o rei de todos os cavalos, que o seguiam medindo o trote pelo trote dele, como o comandante em chefe de toda aquela tropa.

Que presunção!

O rei a cavalo passava revista à guarda real e a banda tocava o hino e os soldados apresentavam armas. Nessa altura, o cavalo levantava o pescoço, muito importante, com o rei às

cavalitas. Lá na sua vaidade, julgava que era a ele e só a ele que os soldados, os capitães, os majores, os coronéis, os generais, os músicos e os porta-bandeiras prestavam homenagem.

Já viram tolice assim?

No pátio do palácio, diante da corte reunida, dos condes e das condessas, dos marqueses e das marquesas, dos duques e das duquesas, dos embaixadores, dos ministros e dos conselheiros, o rei passeava-se em cima do cavalo. Também nessas alturas, o tonto do cavalo supunha que todos aqueles salamaleques, todas aquelas vénias, lhe eram destinadas, a ele e só a ele, cavalo real.

Já imaginaram cavalo mais

burro?

Mas, um dia, numa caçada, o cavalo real tropeçou num tronco e deixou cair o rei, que se estatelou no chão, com a coroa à banda.

Não lhe perdoou o rei o trambolhão. Deixar cair o rei é cair em desgraça. Foi o que aconteceu.

Expulso das cavaliças reais, o cavalo percebeu finalmente que não lhe tinham respeito nenhum. Acabaram-se as paradas, as vénias, os desfiles. É agora um cavalo de carroça.

Nem tudo se perdeu, afinal. Depois do que se passou, o cavalo ganhou juízo.

descobre as diferenças



Sudoku - puzzle

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

desenho para colorir





A Fé de Nossa Senhora

Teresa Santiago

“Hás-de conceber e dar à luz um Filho ao qual porás o nome de Jesus. Ele será grande e será chamado Filho do Altíssimo” (Lc 1,31,32).

Sim, é a resposta sempre pronta e espontânea de Maria, toda a vida disse, por palavras e gestos: “Eis aqui a escrava do Senhor”. O projecto de Deus é o Seu projecto; aceitá-lo e levá-lo por diante em cada sorriso, em cada olhar, em cada gesto. Um sim que não foi apenas formal mas que viveu com humildade, simplicidade e alegria.

Jesus aponta-nos a Mãe como modelo para onde podemos olhar e procurar imitar. Toda Ela confiança no Seu Senhor,

toda Ela recolhimento, toda ela aceitação daquilo que o Seu Senhor lhe mandava, a Virgem de Nazaré, mulher de Fé, de silêncio e de escuta. S. Paulo ensina-nos, “Sem Fé é impossível agradar a Deus”, (Mt, 11,6), e “a Fé é a firme crença do que não vemos”. A Virgem Maria foi uma testemunha da Fé, aderindo, sem compreender, tantas realidades à sua volta. Sem o Seu Sim não tínhamos Jesus Eucaristia, a Mãe do Santíssimo Sacramento, a Mãe do Pão do Céu, quer ajudar-nos a louvá-Lo, a bendizê-Lo e glorificá-Lo. Supliquemos que reze connosco para louvar a glória da Santíssima Eucaristia, que nos ajude a crescer no amor à Eucaristia que é o fruto bendi-

to do seu ventre sagrado. Trazia-o consigo, sentia-se em adoração como diz o Evangelista: “Maria conservava todas estas coisas dentro do seu coração”. A Fé de Maria fá-la aderir sem compreender o porquê. Quando Jesus nos diz, “todo aquele que faz a vontade de Meu Pai é Minha mãe, Meu irmão e Minha irmã” (Mt 11,6). Jesus, queres mostra-nos que só uma coisa interessa, cumprir a vontade do Pai; ela é tão importante que quem a faz torna-se irmão ou irmã de Jesus. Entre tantas mães quem melhor faz a vontade de Deus é a Mãe do Amor. Faz-nos amar a Mãe sem deixarmos de Te amar, faz caminho connosco. Jesus, em todas as mães eu vejo um

pedaço da Tua. Coloco-os no Seu Coração Imaculado do tamanho do mundo, onde todos cabem, coração que é refúgio, repouso, amparo e bálsamo de tantos momentos difíceis e dolorosos. Saibamos acolher Maria e levá-La para nossa casa, para a nossa vida para a nossa família. Ficando com Ela e ficando no Seu coração, em nós se manifestará a força do Altíssimo. De resto é o Espírito Santo que nos afirma: “levá-la-ei à solidão e ali lhe falarei ao coração”. Imitemos Maria para recebermos o Espírito Santo e permanecermos recolhidos em oração e silêncio, é esta confiança total, Ele pôs-nos este trabalho nas mãos; Ele providenciará para que tudo corra bem! A confiança em Deus nunca pode ser demais tão poderoso e misericordioso Ele é! Obrigado



Jesus pelo dom da Tua Mãe, Senhora da Nazaré e de todo o mundo, Senhora do Presépio e do Calvário, a Mãe e Rainha, a Senhora da Visitação e a Mãe das Dores, Mãe do Rosário, Mãe de Misericórdia, Maria Auxiliadora, Rainha da Paz. Sagrado Coração de Jesus, Sagrado Coração de Maria sede a nossa Salvação.

Intenções do Papa para Maio



AGENTES DA JUSTIÇA

Para que aqueles que administram a justiça actuem sempre com integridade e recta consciência.

FORMAÇÃO NOS SEMINÁRIOS

Para que os Seminários, especialmente os que estão em Igrejas de missão, formem pastores segundo o Coração de Cristo, dedicados inteiramente ao anúncio do Evangelho.




Farmácia Marrazes

Propriedade e Direcção Técnica de
Dra. Célia Maria Simões Casinhas

Largo Afonso de Albuquerque, nº 24 - Estacária
2710-519 SINTRA

Tel.: 21 923 00 99
Fax: 21 910 50 45

Calendário Litúrgico - Maio 2013 - Ano C

	Dia 5	Dia 12	Dia 19	Dia 26	PENTECOSTES  Jesus, cinquenta dias depois da Páscoa, o Espírito Santo desceu sobre a comunidade cristã de Jerusalém na forma de línguas de fogo; todos ficaram cheios do Espírito Santo e começaram a falar em outras línguas (At 2,1-4)
	6.º Domingo da Páscoa	Ascensão do Senhor	Pentecostes	Santíssima Trindade	
Leitura I	Actos 15, 1-2.22-29	Actos 1, 1-11	Actos 2, 1-11	Prov 8, 22-31	
	«O Espírito Santo e nós decidimos não vos impor mais nenhuma obrigação, além destas que são necessárias»	«Elevou-Se à vista deles»	«Todos ficaram cheios do Espírito Santo e começaram a falar»	«Antes das origens da terra, já existia a Sabedoria»	
Salmo	Salmo 66, 2-3.5.6.8	Salmo 46, 2-3.6-7.8-9	Salmo 103, 1ab e 24ac.29bc-30.31.34	Salmo 8, 4-9	
	"Louvado sejas, Senhor, pelos povos de toda a terra".	"Por entre aclamações e ao som da trombeta, ergue-Se Deus, o Senhor"	"Mandai, Senhor o vosso Espírito, e renovai a terra"	"Como sois grande em toda a terra, Senhor, nosso Deus!"	
Leitura II	Ap 21, 10-14.22-23	Ef 1, 17-23	1 Cor 12, 3b-7.12-13	Rom 5, 1-5	
	"Mostrou-me a cidade santa, que descia do Céu".	«Colocou-O à sua direita nos Céus»	«Todos nós fomos baptizados num só Espírito, para formarmos um só Corpo»	«Para Deus, por Cristo, na caridade que recebemos do Espírito»	
Evangelho	Jo 14, 23-29	Lc 24, 46-53	Jo 20, 19-23	Jo 16, 12-15	
	«O Espírito Santo vos recordará tudo o que Eu vos disse»	«Enquanto os abençoava, foi elevado ao Céu»	«Assim como o Pai Me enviou, também Eu vos envio a vós: Recebei o Espírito Santo»	«Tudo o que o Pai tem é meu. O Espírito receberá do que é meu, para vo-lo anunciar»	



De novo no hospital

Rui Órfão

Mais uma vez tive que passar pelo hospital Pulido Valente, para realizar mais uma cirurgia, mas não é para contar como correu a cirurgia que estou a escrever este texto, mas sim para homenagear quantos trabalharam para que houvesse um final feliz.

Nestes dias que passei internado, observei o quanto se dão aos outros, desde o pessoal auxiliar, o de enfermagem, e o médico.

A seguir ao ato cirúrgico, passei cinco dias nos cuidados intensivos. Como foi bom sentir, tanto carinho, amor, paciência e competência, por parte das pessoas que trabalham neste serviço (auxiliares, enfermeiros e médicos). Tantas vezes que se esforçaram só para nos ver sorrir, para vermos Luz numa sala que nem janela tem. Faziam-nos sentir especiais e acarinhados, quando na realidade os especiais eram eles. Dirigiam-se a todos nós sempre com um sorriso, com uma palavra de carinho, e com muita paciência.

Não sei se algum é crente, ou se o são todos, mas dão dez a zero a muitos que se intitulam crentes.

Não posso deixar de destacar um médico especial, e que me perdoem os outros, o Dr. João Raposo d'Almeida.

Dou Graças a Deus por Ele ter colocado, uma pessoa tão competente, interessada e dedicado como ele, no meu caminho.

Num primeiro contato, pode-se achar que não é uma pessoa simpática e de fácil trato. Mas como engana! O Dr. João Raposo tem um coração do tamanho do mundo, é interessado, dedicado e carinhoso para com os seus doentes e que faz tudo para os ver bem e minimamente com saúde. Em resumo o é um excelente médico. Tomara termos muitos como ele. *"Obrigado Dr. João, por tudo o que fez e tem feito por mim. Que Deus o abençoe e a toda a sua família"*.

O meu muito obrigado a todo o pessoal do serviço de Cirurgia Geral e Digestiva do hospital Pulido Valente, pela maneira como nos recebem e tratam. Fora das horas das visitas, são eles que nos acolhem e nos confortam, dando-se a todos, sem esperar nada em troca, a não ser um sorriso ou um gesto de carinho. A sua preocupação é sempre ver se estamos bem, se temos dores, se necessitamos de algo. Com estes gestos, recebi lições de como deve agir um Cristão. E muitas destas pessoas se calhar não são crentes, mas são certamente exemplos de vivência cristã.

Por isto, só posso agradecer a Deus:

"Obrigado, meu Deus, por colocares ao meu redor, nestas horas difíceis, pessoas tão dedicadas e competentes. Peço-te, que lhes des sempre o discernimento, a paciência e a sabedoria, para continuarem este caminho."

SERVIÇO LITÚRGICO

DE 5 A 31 DE MAIO

Dia 5 – Domingo VI da Páscoa - Dia da Mãe

Venda de Broas da LIAM

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

Dia 6 – Segunda-feira

17:00 - Missa em Monte Santos

Dia 7 – 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 - Grupo Nazaré em S. Miguel

Dia 8 – Quarta-feira

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

Dia 9 – 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 10 – 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 VATICANO II no Café de S. Miguel

Dia 11 – 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
21:30 - Catequese do Credo em S. Martinho

Dia 12 - Domingo da Ascensão do Senhor

09:00 - Celebração da Palavra em Janas
09:00 - Missa na Várzea
09:00 - Celebração da Palavra em Manique
09:30 - Celebração da Palavra no Lourel
10:00 - Missa em S. Pedro
11:00 - Missa em S. Miguel
12:00 - Missa no Linho
17:00 - Missa em Monte Santos
19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 13 – Segunda-feira

17:00 - Missa em Monte Santos
21:30 - **Procissão das Velas** - de S. Martinho para Santa Maria

Dia 14 – Terça-feira

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

Dia 15 – Quarta-feira

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

Dia 16 – 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 17 – Sexta-feira

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

Dia 18 – Sábado

19:00 - Missa em S. Miguel

Dia 19 - Domingo de Pentecoste - Dia da UPS

11:00 - Missa em Nafarros
Investidura e Compromisso dos Acólitos
17:00 - Missa em Monte Santos

Dia 20 – Segunda-feira

12:00 - Missa na Penha Longa - Festa N. Sr.ª da Saúde - Arraial
17:00 - Missa em Monte Santos
21:00 - Terço e Procissão das Velas na Penha Longa

Dia 21 – Terça-feira

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

Dia 22 – Quarta-feira

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

Dia 23 - 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

Dia 24 - Sexta-feira

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

Dia 25 – Sábado

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 - Terço na Rua em S. Pedro

Dia 26 – Domingo da Santíssima Trindade

Dia da Igreja Diocesana - Escola Salesiana de Manique

Início da Semana da Fé na Diocese
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
12:00 - Missa no Linho
17:00 - Missa em Monte Santos
19:00 - Missa em S. Martinho

Dia 27 – Segunda-feira

17:00 - Missa em Monte Santos

Dia 28 – Terça-feira

17:00 - Missa em Monte Santos - D. Joaquim Mendes
Laus Perene 24 horas em Monte Santos
19:00 - Missa em S. Martinho
21:00 - Partilha da Palavra em S. Pedro
21:00 - Grupo Nazaré em S. Miguel

Dia 29 – Quarta-feira

01:30 às 03:00 - UPS em Adoração em Monte Santos
07:30 às 09:00 - UPS em Adoração em Monte Santos
16:30 às 17:30 - UPS em Adoração em Monte Santos
17:30 - Missa em Monte Santos

19:00 - Missa em S. Miguel
21:30 - Conferência sobre Vaticano II em S. Miguel
Prof. Matos Ferreira - Universidade Católica
21:30 - Conferência sobre Credo em Rio de Mouro
Cón. Luís Manuel

Dia 30 – 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 - Conferência do D. José Policarpo - "A Fé como Promessa"
Transmitido via internet para S. Martinho

Dia 31 - 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 - Procissões das Velas em: Colares, Mira-Sintra, S. Marcos e Almargem
21:30 - Terço na Rua no Jardim da Portela

SENTIR MORGANA

Maria Joao Bettencourt

UM PAI E UMA MÃE

Ele era um homem de sorriso fácil, charmoso, um homem com a sua própria história que se cruzou com a minha. Eu gostava deste homem.

Da sua história também não sei muito. Era desenhador e conheceu a minha mãe numa festa e penso que não chegaram sequer a namorar. Ela engravidou – solteira e grávida – uma vergonha perante a sociedade da época, para ela e para a família. Assumi a paternidade mas nunca cedeu às pressões dos pais da minha mãe para um casamento destinado apenas a salvar as aparências.

Lembro-me de os meus avós paternos me irem buscar para passar o dia com eles, mas não da sua presença. Apenas anos mais tarde recordo o seu rosto.

Nunca senti a falta dele como pai, porque nunca o vi como pai, e não se pode sen-

tir falta de algo que nunca se teve.

Morgana admirava-o pela sua determinação em não aceitar um casamento forçado, sem amor. Seria a condenação da sua vida. Não permitia que dissessem mal dele ou o acusassem do que quer que fosse. Existiram processos em tribunal por pensões de alimentos e afins, mas o pouco que nos era dado a conhecer, mais contribuía para a admiração que Morgana mantinha por este homem.

Já crescida, era eu que lhe telefonava de tempos a tempos. Um almoço rápido, um lanche recheado de algumas conversas, era tudo o que tínhamos e era o que me bastava. Até aquele momento.

Sabia que tinha casado e que tinha uma filha, mas nunca foi tema que me despertasse interesse e ele também nada comentava. Naquele dia, tinha eu uns 17 anos, pensei que seria engraçado e natural (engraçado é a expressão cor-

reta de tão natural que a ideia me pareceu), conhecer a minha irmã, nessa altura com 7 anos. Com o sorriso que sempre lhe conheci e também de forma natural, disse-me essa não era uma boa ideia. A minha irmã nem sequer sabia da minha existência e tão ligada que era ao pai, seria muito complicado ela saber que não era única.

E foi nesse momento que Morgana sentiu que a relação com aquele homem tinha terminado. Era como ser a amante de um sorriso que não é nosso.

Ela era uma mulher de sorriso meigo, uma mulher que nunca chegou a ter a sua própria história. Deixou que a escrevessem por ela e por ela se deixou levar. Ela



tentou ser mãe, eu tentei ser filha, mas nunca o fomos. Morgana nunca a aceitou.

Da sua história também pouco sei. Foi uma criança pouco amada, que senti ter sempre sido comparada à sua irmã mais velha, um exemplo para os pais. Protegia os irmãos mais novos e acarinhava-os.

Quando ficou grávida, o pai e a mãe esconderam-na de olhares e comentários, mudaram-na de emprego e quanto a sair de casa era o mínimo indispensável. Apenas posso imaginar tudo o que ouviu, tudo o que passou. Ninguém nunca me contou nada e eu nada perguntei.

Não sei quando começou, mas desde que me lembro dela, lembro o cheiro a álcool. Era de uma enorme ternura, como enorme era a sua carência de afetos. Sufocava-me com a sua carência e com o cheiro que a envolvia. A cada dia que passava afastava-me mais. Ternura era tudo o que tinha para dar. Nunca soube ser mãe. Uma mãe que trata, que cuida. Desde cedo fui eu a mãe de mim própria.

Sofria de psoríase, uma doença que quando crónica e aguda como a dela, cobria todo o corpo de grandes feridas que provocavam uma comichão que a levavam a

coçar-se como louca até dos seus braços e pernas caírem grossas gotas de sangue.

O seu peso aumentava e a aparência deixou de lhe interessar. A vida não lhe interessava.

Para uma criança, pior que uma mãe ausente, é sentir vergonha de uma mãe presente, é sentir que ela está ali mas que nada podemos esperar dela.

Até aquele momento.

Tinha uns 14 ou 15 anos. Telefonaram-me do escritório onde ela trabalhava para eu a ir buscar. Estava tão bêbada que não conseguiria sequer ir para casa de táxi sozinha. E eu fui buscá-la. Sabia que tudo na vida dela a tinha levado ali, que eu como filha a deveria apoiar e ficar a seu lado. Mas Morgana estava cansada de tantas vezes me ter ouvido pedir para parar, para deixar a bebida, para se arranjar. Tantas e tantas noites Morgana me ouviu adormecer a chorar depois de a ouvir chegar a casa tropeçando nas escadas, no corredor até chegar à cama, deixando ao passar o aroma do álcool barato e forte.

Saí de casa e apenas voltei anos mais tarde.

Agenda Cultural

Guilherme Duarte

CENTRO CULTURAL OLGA CADAVAL

DIA 3 DE MAIO – CHICO EM PESSOA – (AFASTA DE MIM ESSE CÁLICE)

Às 22 horas no Pequeno Auditório. Preço: 10 euros.

DIA 4 DE MAIO - MAFALDA ARNAUTH E A ORQUESTRA DO CONSERVATÓRIO DE MÚSICA DE SINTRA. Às 21,30 horas no Auditório Jorge Sampaio. Preços entre 7,5 e 15 €

DIA 11 DE MAIO - MELECH MECHAYA - (AQUI EM BAIXO TUDO É SIMPLES)

Às 21,30 horas no Auditório Jorge Sampaio. Preços: entre 8 e 10 euros.

DIA 17 DE MAIO - DRÁCULA pela VORTICE DANCE COMPANY

Às 22 horas no Auditório Jorge Sampaio. Preço: 12 euros.

DIA 19 DE MAIO - CONCERTO PARA BEBÉS – (CANÇÕES DA PRIMAVERA)

Às 10 e 11,30 horas no palco do Auditório Jorge Sampaio. Preços 12,5

a17,5€

DIA 19 DE MAIO - MATINÉ DANÇANTE (COM O DUO NOVA ERA)

No foyer superior, entre as 15 e as 19 horas. Preço: 4 € com lanche incluído.

DIA 24 DE MAIO - ÁUREA apresenta "SOUL NOTES ACÚSTICO"

No auditório Jorge Sampaio às 22 horas. Preços entre 15 e 25 euros.

DIA 31 DE MAIO - RODRIGO LEÃO - (SONGS TOUR)

Às 21,30 horas no Auditório Jorge Sampaio. Preço: 25 euros.

CASINO DE SINTRA

Estará em exposição até 30 de Junho o **WORLD PRESS CARTOON – 2013.**

Entrada gratuita.

ESPECIALIDADES DA FÁBRICA:

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



PIRIQUITA

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

PIRIQUITA dois

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



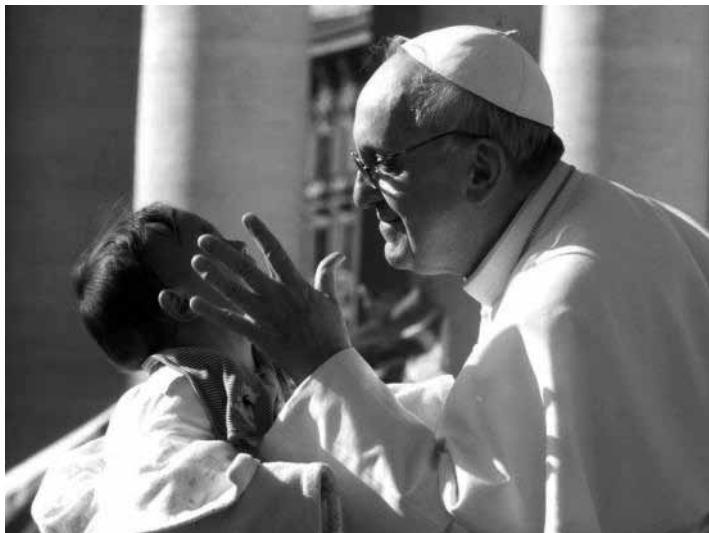


O PAPA FRANCISCO

No último número do nosso jornal prometi que voltaria a escrever sobre as expectativas que se sempre se criam quando é eleito um novo pontífice para ocupar a cadeira de S. Pedro. Desta vez não foi nem está a ser diferente. Os tempos difíceis que se vivem no mundo e consequentemente também no seio da Igreja Católica aconselham a que se promovam algumas mudanças no funcionamento das instituições, inclusivamente na nossa Igreja. O Papa Francisco que os críticos e inimigos da Igreja, se apressaram a classificar de conservador, está ciente dessa realidade e parece disposto a levar por diante a vontade de implementar essas mudanças. Existe para já um novo discurso e ganham força conceitos como a SANTIDADE, a DEVOÇÃO, o SERVIÇO, a HUMILDADE, a SOLIDARIEDADE e a MODÉSTIA. Creio que muita coisa irá mudar na Cúria Romana e creio também que a resistência à mudança irá ser dura porque tal como afirmei no artigo anterior, a Igreja é santa mas é servida por homens e alguns deles não serão tão santos assim.

Acho que a Igreja se deve adaptar aos novos tempos e às novas realidades e terá que se modernizar, não nos princípios dogmáticos da Fé Cristã, que são imutáveis, mas na forma como esses ensinamentos de Jesus são transmitidos. É verdade que a Igreja não ficou parada no tempo pois tem vindo a evoluir

no seu discurso ao longo das épocas. Por exemplo, hoje não há lugar já para aqueles longos sermões que durante alguns séculos aterrorizaram os fiéis com a ameaça de um implacável castigo Divino e a inevitabilidade do fogo do Inferno para os pecadores. De perdão, nem uma palavra. Hoje o Deus Justiceiro que se apregoava deu lugar ao Deus Misericordioso e Bom sempre pronto a perdoar as nossas fraquezas. João XXII revolucionou a Igreja com o Concílio Vaticano II e não foi compreendido na altura por muitos dos altos dignitários do clero que o rodeavam. Não foi compreendido, mas tinha razão como é hoje unanimemente reconhecido. João Paulo I deixou a ideia de querer ser uma lufada de ar fresco na rotina da Igreja.



Infelizmente não teve tempo para deixar a sua marca. João Paulo II usou as novas tecnologias como ninguém até então ousara fazer, para chegar mais perto dos crentes e dos não crentes e levar-lhes a mensagem de Cristo. Resultado? Revolucionou o mundo, como se sabe. E agora? Que esperamos nós do Papa Francisco?

O que os católicos esperam do novo Papa não sei nem me atrevo sequer a tentar adivinhar, mas na minha opinião, para além do combate à pobreza que o novo pontífice já definiu como sendo uma prioridade, penso ainda que a Igreja terá, mais tarde ou mais cedo, que se debruçar sobre o problema da escassez de vocações sacerdotais e a redução crescente do número de padres em todo o mundo. Julgo que a lei que desde o século IV obriga os sacerdotes ao celibato, mais tarde ou mais cedo, vai forçosamente ter que ser discutida. Não

será certamente para os tempos mais próximos mas um dia, que talvez ainda venha longe, vai mesmo ser posta em cima da mesa. A falta de sacerdotes a isso vai obrigar.

Há milhares de padres em todo o mundo que abandonaram o sacerdócio para constituírem família mas tenho a certeza que muitos deles, talvez a maioria, anseiam por um dia poderem regressar ao seio da Igreja para retomarem as funções sacerdotais. Acredito sinceramente que a abolição da lei do celibato para os presbíteros iria resolver em grande parte o problema da escassez de sacerdotes e diminuiria significativamente os escândalos sexuais que ao longo dos anos têm abalado a nossa Igreja, e não estou a falar apenas de pedofilia que, diga-se em abono da verdade, não é um exclusivo da Igreja Católica. Não sei o que Papa Francisco pensa sobre esta questão e o que está disposto a fazer, mas sei que qualquer dia, talvez daqui a muitos anos, esta possibilidade irá certamente

acabar por ser seriamente equacionada. Já quanto à ordenação das mulheres, que a mim não suscita qualquer reserva, reconheço que será muito mais difícil de conseguir. Não sei explicar porquê mas sinto que passarão muitos e muitos anos antes que passe a ser uma realidade. Se algum dia vier a ser.

Tenho enormes esperanças neste pontificado. Os primeiros sinais são prometedores. Teremos uma Igreja mais solidária ainda, o que neste tempo de crise generalizada no mundo, com a pobreza e a injustiça a aumentarem assustadoramente, é imperioso e fundamental. A Igreja quer dar o exemplo de sobriedade e de austeridade. Está declarada a "guerra" à ostentação e feita a apologia da modéstia e da humildade.

O Papa é o primeiro a dar o exemplo. Quem nos dera que os nossos políticos lhe seguissem o exemplo.

Cruz Alta

ASSOCIAÇÃO CULTURAL CRISTÃ DE SINTRA

Av^ª Adriano Júlio Coelho ~ Estefânia ~ 2710-518 SINTRA
::: cruzalta@paroquias-sintra.pt :::Paróquia de Santa Maria e São Miguel
Paróquia de São Martinho
Paróquia de São Pedro de Penaferrim

Ficha Técnica

Nº DL 355534/13

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:

Ana Paula Bento; Teresa Santiago;
Miguel Forjaz; Leonor Arrobas;
Elsa Tristão; Guilherme Duarte;
Madalena Duarte; Rui Pereira;
João Cachado; Rui Órfão;
Pe Maurício; Diác. Craveiro;
M.^a João Bettencourt; Nuno Siqueira.

Fotografia:

Arquivo Cruz Alta; Guilherme Duarte;
Ana Paula Bento; Internet;
Mafalda Pedro;

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.pt

Impressão:

Empresa Gráfica Funchalense
::: MORELENA - PERO PINHEIRO :::Tiragem deste número:
2000 exemplares



Pequenos Escritores

Leonor Arrobas



O rapaz e o pastorinho

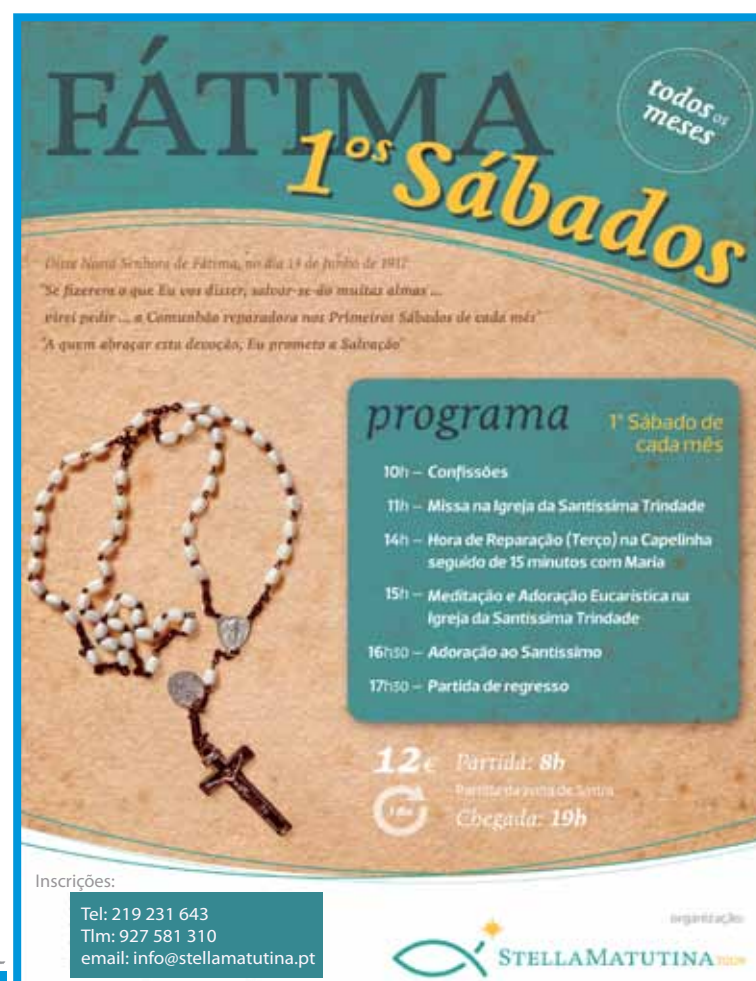
Um menino chamado Afonso, que era mimado e rico, foi visitar a tia que vivia em Belém. Ao pé da casa da tia havia um bosque e o menino foi para lá brincar. Depois de atravessar o bosque encontrou um pastor que estava a alimentar as suas ovelhas.

-Como te chamas? quantos anos tens? interrogou o Afonso
-Eu sou o João mas não sei quantos anos tenho. Disse o pastorinho desviando o olhar para o rebanho.

-HAHAHHAHA. Não sabes quantos anos tens?!

João irritou-se e disse:

- Tu és rico e mimado, eu sou pobre e feliz! Para mim a vida de ricos é triste, só pensam no dinheiro e não olham à sua volta. As pessoas ricas são ingénuas! Eu gosto da vida que tenho mesmo não tendo dinheiro para comprar brinquedos! Pensa no que te digo e olha em redor!!



FÁTIMA
1ºs Sábados
todos os meses

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

programa 1º Sábado de cada mês

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

12€ Partida: 8h
Partida para o Santuário de Fátima
Chegada: 19h

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

organização:
STELAMATUTINA



Pequenos Escritores

Madalena Duarte



A NAVE

Tudo começou quando vi a minha primeira nave. Era branca, tinha uma porta grande e era tão bonita que não hesitei em entrar.

Tinha treinado tanto, feito tantos testes e finalmente sentia-me preparada. Sabia que ia ter sucesso e fiquei ainda mais confiante quando vi a minha nave. Tudo era novo e bem arranjado apesar de já lá terem estado dentro técnicos a testar a minha nave para ver se funcionava bem para haver a garantia de que estaria tudo seguro durante a viagem.

Entrei na nave com mais um ajudante que ia comigo até à Lua, até àquele sítio maravilhoso, claro, branco e brilhante onde só os corajosos tinham lugar e onde só os mais altos conseguem chegar. Descolámos e subimos, subimos, subimos. Sentia borboletas na barriga, não sei se pelo nervosismo ou pela velocidade. Continuamos sempre a subir e eu não encontrava fim naquela viagem, até que...lá estava a Lua, brilhante, branca e clara. Como é bonita vista de perto!

Parámos, aterrámos e nesse momento, no momento em que a porta se abriu, no momento em que vi a Lua mesmo à minha frente senti-me mais livre do que nunca. Saí da nave e assim que pus os pés na superfície da Lua senti aquele sentimento de que todos me falavam mas que não pode ser sentido até realmente a pisarmos. Andar sem gravidade foi tão giro! Vi também a pegada de Neil Armstrong e foi para mim um dia inesquecível. Ainda hoje relembro esse dia como o meu dia preferido.



A FUNERÁRIA
São João das Lampas
QUINTINO E MORAIS

25 Anos

Funeral Social 356,20 € • Funeral Económico 676 €

ATENDIMENTO
PERMANENTE
808 201 500

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

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

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

Brevemente
na Terrugem

www.funerariaquintinoemoraais.pt • E-mail: quintinoemoraais@mail.telepac.pt