



Distribuição Gratuita

# Cruz Alta

Março 2014  
Edição nº 112 - Ano XII  
Director: P. Armindo Reis  
[www.paroquias-sintra.pt](http://www.paroquias-sintra.pt)

## QUARESMA Tempo de Viver

**"FEZ-SE POBRE, PARA NOS ENRIQUECER  
COM A SUA POBREZA"** (2 COR 8, 9)



*"A finalidade de Jesus Se fazer pobre não foi a pobreza em si mesma, mas - como diz o Apóstolo - «para vos enriquecer com a sua pobreza». "Não se trata dum jogo de palavras, dum frase sensacional. Pelo contrário, é uma síntese da lógica de Deus." A miséria não coincide com a pobreza: a miséria é a pobreza sem confiança, sem solidariedade, sem esperança. A verdadeira miséria, consiste em não viver como filhos de Deus e irmãos de Cristo. Existem três tipos de miséria: material, moral e espiritual. "A Quaresma é um tempo propício para o despojamento", e faremos bem em questionar-nos acerca do que nos podemos privar a fim de ajudar e enriquecer a outros com a nossa pobreza. "Não esqueçamos que a verdadeira pobreza dói: não seria válido um despojamento sem esta dimensão penitencial. Desconfio da esmola que não custa nem dói". "Que Ele sustente estes nossos propósitos e reforce em nós a atenção e solicitude pela miséria humana, para nos tornarmos misericordiosos e agentes de misericórdia."*

*da Mensagem do Papa Francisco para a Quaresma*



**Dia 9 de Março**

**Retiro Quaresmal  
orientado pelo Sr.  
Cardeal  
D. José Policarpo em  
S. Miguel.**



**Dia 23 de Março**

**Almoço "Janela"  
a favor da igreja de  
Lourel,  
em S. Miguel.**



## Editorial

José Pedro Salema

## Quaresma

«O que é, afinal, a vossa vida? Sois fumo que aparece por um instante e logo a seguir se desfaz!»

(Carta de S. Tiago 4, 14)

Pensei reflectir sobre este tema para dar início ao meu tempo quaresmal.

Sinto cada vez mais que a minha vida só faz sentido se Deus estiver nela. Nasci, porque Ele quer servir-se de mim para Se dar a conhecer aos outros. Por isso está dentro de mim, à espera que eu me decida "a sair de mim" para me entregar aos outros. Que é o mesmo que dizer, "deixa-Me actuar nos outros através de ti"!

Procuro tomar consciência de que Deus criou-me, a partir de Si, para voltar para Si. E ofereceu-me este corpo, que é Templo, que segue o Seu Caminho até Deus, na plenitude, na Vida Eterna.

Cristo veio ao mundo ajudar-me a compreender esta Verdade, com a Sua Vida, a Sua Experiência, a Sua Palavra, a Sua Ressurreição.

Veio para me dizer que o meu caminho, o nosso caminho para o Céu, tem uma cruz. Essa cruz traz consigo todas as dificuldades do dia-a-dia, os problemas, o sofrimento.



Que eu para carregar essa cruz preciso d'Ele, pois sozinho sou fumo que se desfaz.

Que preciso oferecer-Lhe a minha cruz em cada Eucaristia, no altar, que é onde a minha vida se transforma juntamente com a Sua, em consagração. Ele está Vivo! E entrega-Se por mim, para mim, na Sua morte e Ressurreição, na Comunhão.

Que eu consiga transportar sempre este Deus vivo dentro de mim. Que eu, pequenino, saiba transmitir a alegria que é ter este Cristo em mim, que alimenta e sacia, protege e conduz, liberta e acolhe. E que me dá força para levar a cruz pelo calvário da minha vida, que é Sua.

Com o Seu amor e misericórdia, Cristo mostra-me que o calvário conduz à salvação, que Ele ressuscitou, que está Vivo no meio de nós, que tem Palavra de vida eterna.

Que esta Quaresma nos ajude a sermos um pedacinho mais de Deus!



## "A Alegria do Evangelho"

José Pedro Salema

## Exortação Apostólica do Papa Francisco "Evangelii Gaudium"

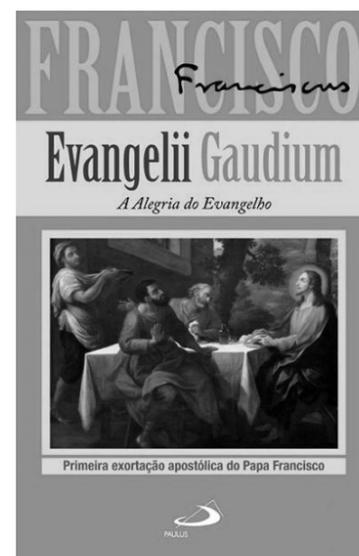
"A ALEGRIA DO EVANGELHO enche o coração e a vida inteira daqueles que se encontram com Jesus. Aqueles que se deixam salvar por Ele são libertados do pecado, da tristeza, do vazio interior, do isolamento. Com Jesus Cristo, renasce sem cessar a alegria. Quero, com esta Exortação, dirigir-me aos fiéis cristãos a fim de os convidar para uma nova etapa evangelizadora marcada por esta alegria e indicar caminhos para o percurso da Igreja nos próximos anos".

Com estas palavras o Papa Francisco começa a sua Exortação Apostólica "Evangelii Gaudium", que se dirige a todos os sectores da Igreja, num apelo insistente a que todos sejamos missionários. Diz "Sou chamado a viver aquilo que peço aos outros, pelo que estou aberto a propostas de dinamização missionária resultante de uma simplificação da vida da Igreja".

Sempre preocupado com a evangelização nos dias de hoje, desafiando-nos com um convite à ousadia e criatividade para encontrar novos métodos de evangelização nas nossas comunidades, exprime o seu sonho: "Sonho com uma opção missionária

capaz de transformar tudo, para que os costumes, os estilos, os horários, a linguagem e toda a estrutura eclesial se tornem um canal proporcionado mais à evangelização do mundo actual que à autopreservação. A reforma das estruturas, que a conversão pastoral exige, só se pode entender neste sentido: fazer com que todas elas se tornem mais missionárias, que a pastoral ordinária em todas as suas instâncias seja mais comunicativa e aberta, que coloque os agentes pastorais em atitude constante de «saída» e, assim, favoreça a resposta positiva de todos aqueles a quem Jesus oferece a sua amizade.

Esta exortação apostólica que o Papa Francisco nos oferece, é um convite, à hierarquia da Igreja e a cada um de nós, para que despertemos para uma nova realidade cristã, que nos interpela a agir e a sairmos de nós próprios, do nosso egoísmo: "Quando a vida interior se fecha nos próprios interesses, deixa de haver espaço para os outros, já não entram os pobres, já não se houve a voz de Deus, já não se goza da doce alegria do Seu amor, nem ferve o entusiasmo de fazer o bem".



"Quem arrisca, o Senhor não o desilude; e, quando alguém dá um pequeno passo em direcção a Jesus, descobre que Ele já aguardava de braços abertos a sua chegada".

"Há muitos profetas da desgraça nos tempos de hoje, mas que todos consigamos ver nos males da Igreja e do nosso mundo um desafio para crescer".

"Procura estar sempre onde fazem falta a luz e a vida do Ressuscitado.

"Os pobres são os destinatários privilegiados do Evangelho". Não os deixemos jamais sòzinhos!



## A Melhor Parte

Diác. Joaquim Craveiro

## Cuidar das várias pobrezaas - materiais, morais e espirituais

Caminhamos a passos largos para a Quaresma de 2014 e somos convidados a cuidar com amor as várias pobrezaas: materiais, morais e espirituais. Na sua mensagem para esta Quaresma o Papa pede que a Igreja seja "bem disposta e diligente" em cuidar de toda a miséria material, moral e espiritual, por meio do anúncio do Evangelho e o serviço da caridade. O Papa aponta três misérias sempre presentes no mundo: não ter nada - ou ter muito pouco - para viver com dignidade no meio dos outros; ter um coração e uma mente queimados por qualquer espécie de escravidão; ou ter

as mãos até cheias de bens, mas a alma vazia, por não saber acreditar em nada, porque nada vale a pena. O Papa diz-nos que a Quaresma é tempo para tratar as misérias vivendo a prática do Evangelho.

A mensagem do Papa gira em torno da pobreza cristã, como a explica S. Paulo: Jesus, "sendo rico, fez-se pobre para vós, para que vos tornásseis ricos com a sua pobreza". (2Cor.8,9).

"Em que consiste então esta pobreza com a qual Jesus nos liberta e torna ricos?"

Portanto, explica o Papa, "esta pobreza com a qual Jesus nos liberta e nos faz ricos" é "mesmo o seu modo de nos

amar, de se fazer próximo de nós como o Bom Samaritano". E para os cristãos, sempre, mas sobretudo na Quaresma, não existe estrada melhor que "a imitação do Mestre". A miséria, esclarece o Papa, "não coincide com a pobreza; a miséria é a pobreza sem confiança, sem solidariedade, sem esperança".

Não menos preocupante, continua a mensagem é a miséria moral que escraviza levando as pessoas a perderem o sentido da vida, sem perspectivas de futuro e a perderem a esperança.

Associada a estas misérias junta-se ainda a miséria espiritual que nos afasta de



«FEZ-SE POBRE, PARA NOS ENRIQUECER COM A SUA POBREZA».  
(CF. 2 COR 8, 9)

Deus e à recusa do seu amor. É preciso redescobrir que "o único que salva e liberta é Deus".

Termina o Papa a sua mensagem: "possa este tempo de Quaresma encontrar a Igreja inteira pronta e solícita para testemunhar, a quantos vivem na miséria material,

moral e espiritual, a mensagem evangélica, que se resume no anúncio do amor do Pai misericordioso, pronto a abraçar em Cristo toda a pessoa. Poderemos fazê-lo na medida em que estivermos configurados com Cristo, que Se fez pobre e nos enriqueceu com a sua pobreza".

## Obrigado

Ana Paula Bento

Alguma vez se sentiram sufocados com coisas para fazer?

Alguma vez sentiram que mesmo que o dia tivesse 48h e mesmo que não dormissem, não conseguiam dar atenção a todas as solicitações que vos são feitas?

Há dias em que me sinto assim!

Há dias em que nem com agenda ou alertas no telemóvel consigo responder a tudo. Dias em que não consigo dar uma palavra a quem sinto que dela precisa.

Há dias em que me deito achando que não fiquei nem perto de realizar um décimo do que precisava de fazer, mas mesmo assim cansada e sabendo que não parei durante todo o dia...

Depois, há aquelas alturas em que sei que se não abrandar, vou mesmo entrar em rotura e obrigo-me a uma 'hibernação' de um dia ou dois. Nesses dias desligo os telemóveis, recuso-me a ligar o computador e fico no 'ninho'. Durmo, leio ou apenas fico sentada em frente ao televisor... São estes dias de hibernação que muitas vezes me fazem manter o equilíbrio.

Alguns de vós sabem, e os outros vão ficar a saber, que os meus filhos se encontram a viver do outro lado do mundo, estão a viver na China, desde Agosto do ano passado.

No final de Janeiro entraram em férias escolares e um dos meus filhos veio até Portugal. Claro que desde que a viagem ficou marcada que eu contava os dias para o poder abraçar e disso fui dando conhecimento a todos os que me rodeiam.

Marquei férias e libertei a agenda para que essas duas semanas fossem de dedicação exclusiva à tarefa de 'matar saudades' mas, não desliguei telemóveis nem hibernei.

No dia 9 de Fevereiro já não estava com o meu filho e comecei a receber chama-

das, sms, pedidos e convites e nesse momento só pude dar Graças a Deus pelos amigos maravilhosos com que Ele foi semeando a minha vida!

Durante os 13 dias de permanência do meu filho ninguém me pediu nada, ninguém me tentou envolver em projetos, ninguém me pediu atenção. Todos respeitaram a minha pausa, deram espaço para que estivesse a usufruir em pleno da presença do meu filho e não foi preciso eu pedir fosse o que fosse...

OBRIGADA a todos pelo respeito, pela consideração e pela ternura que senti nesse vosso gesto.

Com amigos assim a vida só pode ser melhor... Obrigada Senhor por me presentear com esses anjos a quem chamo de amigos.



## Apelo do Estabelecimento Prisional de Sintra

Tivemos conhecimento de que, atendendo à conjuntura actual, o estabelecimento Prisional de Sintra, assim, como muitos outros pelos país, encontra-se com graves lacunas que passam pela falta de verba para aquisição de diversos produtos, tais como produtos de higiene pessoal, roupa, material escolar e oficial para os reclusos.

Encontram-se inscritos na escola cerca de 10 reclusos desde a alfabetização até ao ensino superior. Neste momento a frequência dos mesmos está em risco. Temos também um grupo de 2 reclusos que trabalham nos ateliers de pintura, têxteis e azulejos, ateliers estes que passam para além do nível ocupacional e ou terapêutico.

A nível oficial existem cerca de 80 reclusos es-

palhados pelas diversas oficinas (carpintaria, obras, auto, agrícola, lavandaria...), que neste momento se encontram sem matéria-prima para poderem manter os diversos postos de trabalho.

Existem ainda cerca 320 reclusos que não têm qualquer tipo de apoio e aos quais já começaram a faltar produtos de higiene, roupa e bens de primeira necessidade.

Não podendo ficar indiferentes a tal situação, decidimos apelar à boa vontade dos nossos leitores.

Assim, ao nível do material escolar, são necessários:

- Cadernos pautados, dossiers, lápis, canetas pretas e azuis, lápis de cor e de cera, cartolinas, colas (UHU, madeira, rápida), fita-cola, régua, borrachas, micas, feltros, folhas de papel e cal-

culadoras básicas.

Ao nível dos ateliers, são necessários:

- Pincéis, tintas acrílicas, aguarelas, telas, cortantes, agulhas, lãs e tela para arraiolos, telas e lãs para tapeçarias, trapilho, azulejos, tintas para azulejos, barro, gesso, silicone, resina e catalizador, rolhas, colas quentes, máquina de costura, serras e lixas de madeiras.

Ao nível pessoal:

- Roupa diversa de vários tamanhos e estações do ano, roupa interior, pijamas, calçado, chinelos de banho.

- Giletes, pastas e escovas de dentes, sabonetes, gel de banho, champô, creme para barbear e uso diário.

Sabemos que também não vão ficar indiferentes!

## "Pequenas Vozes de Maria" em S. Miguel

O Coro Infantil "Pequenas Vozes de Maria" é um coro destinado a crianças entre os 6 e os 12 anos de idade (em idade escolar).

As crianças aprendem a exprimir-se musicalmente de forma lúdica, e adquirem conceitos e noções musicais a nível sensorial. Desenvolvem o gosto pelo canto através da expressão corporal e da interpretação cénica entre outras actividades realizadas, pelo que a muitas das canções é associado movimento. As aulas de coro são também um instrumento para a aprendizagem de conceitos musicais.

Apesar de ter apenas um ano de existência, as "Pequenas Vozes de Maria" já actuaram em diversas ocasiões tais como em celebrações eucarísticas (Igreja do Linhó), Vila Alda, Fórum Sintra, Estrela em Lisboa (CEPAV).

Do seu repertório fazem parte canções eruditas, profanas e sacras (A. Lloyd Weber, Bob Chilcott, Praetorius), de Taizé, infantis e tradicionais do mundo (Portugal, Chile, África e Brasil).

A direcção musical está a cargo de Dulce Correia (Instituto Gregoriano de Lisboa) e os ensaios realizam-se aos sábados de manhã (10.30h), a partir do mês de Março, na Igreja de S. Miguel em Sintra.

Aceitam-se novas inscrições.



*"A finalidade da Educação Musical é desenvolver na criança elementos de vida prontos a ser utilizados.*

*A música é a expressão da vida (...) Não é portanto o "solfejo" que devemos procurar ensinar primeiramente.*

*As noções musicais adquirem-se como a língua materna. Cantamos sem ter consciência dos sons nem dos ritmos.*

*Pouco a pouco, distinguimos os vários elementos (...)"*

E. Willems

Contactos:

Dulce Correia - 936250622 (TMN)

Pedro Correia - 917579050

Email - [pequenasvozesdemaria@gmail.com](mailto:pequenasvozesdemaria@gmail.com)

Facebook - <https://www.facebook.com/pequenasvozesdemaria>





## Abrunheira: uma igreja começa a erguer-se

Pedro Martins

Foi já em 1999, mais precisamente no dia 11 de Setembro, que foi lançada a 1.ª pedra da Igreja da Abrunheira, e que assinalou um marco importante deste projeto.

Durante o mês de Fevereiro foi cheia a 1.ª laje do edifício que irá ser a igreja de Santo António, e que é mais um acontecimento marcante. Já começam a ter forma as futuras instalações que irão servir para a celebração de eucaristia, dar catequese e outros eventos.

Continuam as atividades para a angariação de fundos, onde se destaca este mês o almoço janela, que se realizou no passado dia 23 de Fe-

vereiro no salão de S. Miguel, e cuja receita reverteu para a ajuda da construção da nossa igreja.

Existem ainda alguns mealheiros de barro, que podem ser solicitados junto do comissão da Abrunheira, e que serão mais uma pequena contribuição para este projeto.

Durante o mês de Março irá realizar mais um almoço organizado pela comissão da construção da igreja da Abrunheira, e que conta com a presença de todos.



## GOTA A GOTA

Na última edição do Jornal Cruz Alta, foi divulgado uma apresentação deste movimento que existe nas nossas paróquias há 16 anos, e que tem permitido ajudar famílias caranciadas.

Foi divulgada a 1.ª parte dos estatutos, pelo que se apresenta de seguida os restantes artigos:

### ESTATUTOS CONTINUAÇÃO

#### Artigo 2º. Membros e Direcção do GOTA A GOTA

...

##### 6. São deveres dos membros do Grupo:

- a) - Participar nas reuniões.
- b) - Exercer as actividades que se comprometem a realizar, de acordo com as orientações da Direcção;
- c) - Fomentar um bom relacionamento com os restantes membros do Grupo;

#### Artigo 3º. - Receitas e despesas

##### 1 - São receitas do Grupo:

- a) - Os resultados de iniciativas suas, concretamente da bilha/mealheiro distribuída aos paroquianos
- b) - Eventuais participações da comunidade paroquial;
- c) - Subsídios concedidos pelo Estado ou por outras entidades;
- d) - Doações, heranças ou legados;
- e) - Quaisquer outras receitas que sejam legais.

##### 2 - São despesas do Grupo as que decorrem das suas actividades.

#### Artigo 4º. - Disposições finais

1. Os Estatutos são aprovados pelo Pároco da UPS
2. Os Estatutos são revistos sempre que necessário, seja por proposta da Direcção, seja do Pároco.
3. O Grupo actua em conformidade com a legislação canónica e civil aplicável e com a doutrina social da Igreja.
4. Compete ao Pároco a nomeação da Direcção, eventualmente escolhendo entre listas propostas a partir do Grupo.
5. Compete também ao Pároco a aprovação de regulamentos, programas, orçamentos, relatórios de actividades e contas apresentados pela Direcção do Grupo.
6. O Pároco tem poderes para destituir a Direcção, caso verifique que não actua de acordo com estes Estatutos.
7. Compete ao Pároco aceitar ou não a eventual deliberação da Direcção relativa à extinção do Grupo.
8. No caso de extinção do Grupo, os seus bens revertem para a Paróquia de São Miguel e destinam-se à respectiva acção social.




Estamos Presentes na sua segurança

MAFEP  
segurança contra incêndios

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

Em casa ou no seu negócio,  
consulte-nos.

www.mafep.pt



## Consultório Médico

Miguel Forjaz, Médico

### Aneurismas

Um aneurisma é uma dilatação permanente na parede de uma artéria. É como se fosse um pequeno balão. Nesse local, geralmente, essa parede encontra-se mais fraca.

É mais frequente nos homens e no grupo etário acima dos 65 anos.

Os aneurismas podem ter a forma de saco (saculares) ou de fuso (fusiformes). Estes últimos são os mais frequentes.

Os aneurismas da aorta abdominal são os mais frequentes, representando cerca de 3/4 de todos os aneurismas. Por vezes verifica-se existir uma tendência familiar para esta doença. Mas podem surgir noutras artérias, como nas cerebrais ou outras.

#### Causas

A arteriosclerose é a causa mais frequente da formação dos aneurismas. Esta situação surge com a idade, provocando espessamento e perda da elasticidade da parede arterial. A pressão arterial elevada e o hábito de fumar aumentam o risco de aparecimento dos aneurismas. Outras causas muito menos frequentes podem favorecer o desenvolvimento do aneurisma. São os traumatismos e feridas das artérias, as infecções nas paredes das artérias por bactérias ou fungos e as anomalias congénitas.

#### Sintomas

A maior parte das vezes não existem sinais nem sinto-

mas. A sensação de uma espécie de pulsação exagerada no abdómen, pode ser um sintoma. A dor pode existir, especialmente nas costas, intensa e penetrante e que pode alterar de intensidade, por vezes com as mudanças de posição. Mas a dor, geralmente, se surgir, é já numa fase avançada do aneurisma aórtico. Um aneurisma localizado numa artéria do cérebro pode provocar dores de cabeça, vômitos, ou desencadear outro tipo de sintomas de acordo com a sua localização. Estes aneurismas surgem geralmente na parte inferior do encéfalo numa área chamada polígono de Willis. Para se ter uma ideia, um aneurisma cerebral com mais de 1 ou 2cm é considerado gigante. Se rompe provoca uma hemorragia cerebral de

enorme gravidade.

A complicação grave que pode surgir num aneurisma é a sua ruptura, com a consequente hemorragia. No aneurisma aórtico o quadro clínico pode evoluir rapidamente para hemorragia interna, e o choque pode ser mortal se não se intervir cirurgicamente de forma rápida e urgentíssima. É a 12ª causa de morte súbita na sociedade ocidental.

#### Diagnóstico

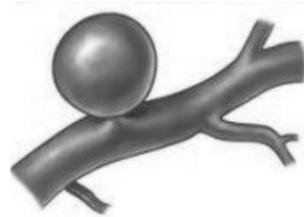
Geralmente o diagnóstico do aneurisma da aorta é feito por acaso, quando o médico verifica essa tal pulsação, embora seja mais difícil de avaliar nos obesos, ou quando se realizam exames complementares, concretamente radiológicos ou ecográficos de

rotina.

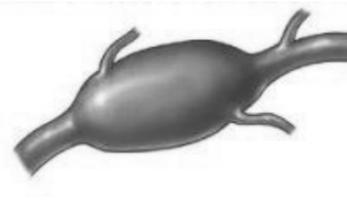
#### Tratamento

O tratamento depende do tamanho do aneurisma e da sua localização. A aorta abdominal tem de diâmetro entre 1,7 cm e 2,5cm. Se o aneurisma tem menos de 5cm de largura, não se intervém, pois raramente se rompe, e o doente deve ser vigiado regularmente. Mas, com 6 ou 7 cm a probabilidade da ruptura é muito maior. A operação consiste na colocação de um enxerto sintético reparando e fortalecendo a parede da artéria aneurismática. O índice de mortalidade para este tipo de operações é 2%.

No caso de se intervir na ruptura ou na ameaça de ruptura, a taxa de mortalidade é superior a 50%.



Aneurisma sacular



Aneurisma fusiforme



Ruptura de aneurisma



## Nutrição

Elsa Tristão

### Aspectos Nutricionais na Disfagia

A disfagia é um complexo problema clínico que requer um adequado suporte nutricional. É caracterizada pela incapacidade que mais afeta o paciente neurológico e idoso, onde estados depressivos ou de ansiedade podem provocar inapetência ou rejeição de alimentos, levando também à desnutrição e perda de peso neste grupo vulnerável, tornando-o mais suscetível ao risco de desenvolver doenças decorrentes do estado nutricional deficiente.

Entre estes fatores adicionais de risco, estão úlceras por pressão e aumento da suscetibilidade às infecções e funções físicas e mentais diminuídas.

A disfagia poderá ser um sintoma de:

a) Desordens neurológicas ou neurogênicas, ou seja, lesões que afetam o sistema nervoso central ou periférico, comprometendo a coordenação neural da deglutição (ex., seqüela pós - AVC, traumatismo crânio-encefálico - TCE, paralisia cerebral, Parkinson, Alzheimer etc.).

b) Doenças degenerativas, por perda progressiva da função muscular.

c) Cancro de cabeça e pescoço, mal formações congénitas e ferimentos por alterações mecânicas estruturais que afetam o transporte do alimento.

d) Desordens por envelhecimento. Observa-se que no processo de envelhecimento ocorrem mudanças fisiológicas que interferem no processo de deglutição como por exemplo flacidez muscular e uso de medicações senilidade (idoso), em virtude da fraqueza muscular e de fatores inerentes ao próprio envelhecimento. A disfagia está diretamente associada à interrupção do prazer da alimentação e além de impedir a manutenção das condições nutricionais e de hidratação do indivíduo que, frequentemente, já as tem comprometidas, pode ainda agravá-las.

e) Desordens de origem psicogénica, por alterações emocionais, que levam a prejuízo no desempenho da

deglutição.

O diagnóstico e tratamento da disfagia é uma nova área de conhecimento, onde há dificuldade de aplicação de corretos critérios de diagnóstico e tratamentos multidisciplinares.

Quando mal diagnosticada, pode resultar em grave desnutrição calórico-proteica, desidratação e pneumonia aspirativa, esta última muito perigosa e responsável pela maior parte das mortes.

Em termos gerais, os idosos que não apresentam nenhuma doença e possuem vida ativa, mantêm um bom estado nutricional associados à idade e apesar das alterações fisiológicas. Em contrapartida, os idosos com doenças crónicas com ou sem incapacidades e aqueles em processos agudos, possuem altos percentuais de alterações de depleção do seu estado nutricional. Os resultados de estudos de prevalência são alarmantes e mais frequentes em idosos, especialmente aqueles com mais de 75 anos, dos quais 45% apresentam

sintomas de disfagia.

A tríade disfagia, desnutrição e idoso merece especial atenção dos profissionais da saúde quanto à manutenção ou melhoria do estado nutricional de pacientes sob risco potencial. O tratamento como um todo, permite além de melhora clínica e nutricional, uma melhoria na qualidade de vida. O aporte energético e proteico são componentes essenciais para o tratamento da patologia de base e da sintomatologia. A textura adequada às condições clínicas do paciente é uma forte aliada ao cuidado na disfagia, permitindo conjugar necessidades nutricionais com manobras adequadas para uma ingestão alimentar satisfatória, promovendo adequação às recomendações do indivíduo. Sob este aspecto, foi estabelecida uma classificação de textura de alimentos sólidos e líquidos para o tratamento de disfágicos, uma vez que os alimentos e os líquidos com textura modificada desempenham papel importante na prevenção de complicações e melhora da qualidade de vida. De acordo com o grau de disfagia, a dieta será modifi-

cada para diminuição dos riscos. O nutricionista pode garantir que a dieta permaneça palatável e nutricionalmente adequada, recomendando mudanças na consistência alimentar para reduzir a necessidade de manipulação oral.

A água é um nutriente essencial e crítico para ajudar na prevenção de desidratação e obstipação nos idosos. As recomendações diárias para água são de 30 ml/kg de peso corpóreo atual, ou pelo menos 1500 ml de água/dia.

As refeições pequenas e frequentes também podem estimular e aumentar a ingestão calórica e proteica. É necessário entender a importância da textura para elaboração das dietas para disfagia, uma vez que ela influencia na aceitação e deglutição do alimento. Os alimentos devem ser modificados, conferindo maciez, como aquela encontrada em purés e em preparações liquidificadas, de acordo com a capacidade de deglutição do paciente e diagnóstico fonoaudiológico. Ao mesmo tempo, devem ser atraentes como uma refeição normal e nutricionalmente completa.



## AFTER\_RIO: Jovens atletas de Cristo

Rita Torres

Foi com grande entusiasmo que um bom número de jovens se reuniu no dia 8 de Fevereiro, pelas 21h no café da Igreja de São Miguel. Vieram de vários grupos da Unidade Pastoral de Sintra: Icthus, Duc in Altum, Catequese, Escuteiros... todos com o mesmo propósito: responder ao desafio lançado pelo Papa Francisco a serem "atletas de Cristo"!

Mas afinal o que é isso de ser atleta de Cristo? Foi o que o Padre Filipe Santos veio explicar, com um grupo de jovens do Seminário Patriarcal de São José, Caparide. São Paulo foi o primeiro a usar esta comparação entre os atletas e os cristãos. Ser atleta é dar

tudo por tudo no campo, por uma "coroa corruptível", um prémio que, por mais valioso que seja, se gasta, acaba por desaparecer... Atleta de Cristo é aquele que quer dar tudo por tudo numa corrida que não tem fim, por uma "coroa incorruptível", um prémio que não se perde nunca...

É este o desafio do projeto "AFTER\_RIO", um estágio para atletas que têm na vida e na fé a mais alta ambição! A fasquia é alta, por isso apresentaram-nos um alto exemplo: João Paulo II. Guiados pelas suas palavras os jovens de toda a diocese de Lisboa vão ter a oportunidade entrar neste "estágio" e receber quinzenalmente um "plano de

treinos", porque bem sabemos que todos os grandes atletas o são porque não se poupam nos treinos... A técnica e a tática estão montadas, basta vontade e empenho em segui-las, individualmente e em grupo.

O "estágio" termina com o "Wojtyla24" uma "maratona" de 24 horas com o grande "treinador", Jesus Cristo!

Se não tiveste oportunidade de estar presente no dia 8, mas também tu queres ser um "atleta de Cristo" basta enviáres um e-mail para [after\\_rio@vocacoesxpto.net](mailto:after_rio@vocacoesxpto.net).

Para mais informações visita o site <http://www.vocacoesxpto.net/afterrio/>.



after\_rio

CORRE!

NÃO FIQUES PARADO!



## O CENTRO DE ACOLHIMENTO DA ACISJF EM SINTRA

ACISJF - ASSOCIAÇÃO CATÓLICA INTERNACIONAL AO SERVIÇO DA JUVENTUDE FEMININA - é a antiga "Obra da Protecção" - de que muita gente ainda se lembra... Foi fundada na Suíça, em 1897 e instituída em Portugal em 1914. Tem por fim apoiar, promover e salvar a juventude feminina quando fora do seu ambiente familiar, seja qual for a sua situação económica, condição social e religiosa, contra os perigos a que as jovens se podem ver expostas.

Enquadra-se nas Instituições Particulares de Solidariedade Social. De acordo com os seus Estatutos, a ACISJF toma as medidas e iniciativas adequadas às necessidades da época e do meio.

Assim, desde 1997, mantém um Centro de Acolhimento, instalado na Galeria do "Edifício Sintra", mesmo ao pé

da Igreja de S. Miguel.

Ali, procura-se acolher e confortar aqueles que por lá passam e param, na busca de alguma palavra amiga. São várias as pessoas que nos visitam procurando emprego e solicitando uma ajuda, principalmente jovens. A todos procuramos escutar e dar um pouco de conforto e, se possível, pistas, no sentido de os ajudar a mudar de vida. O nosso espaço está disponível a qualquer jovem para nele

poder encontrar a tranquilidade e conforto necessário para os seus estudos.

Estamos em contacto com o departamento de Acção Social, Saúde e Habitação da Câmara Municipal de Sintra, com a Comissão de Protecção de Crianças e Jovens e com a Segurança Social, com vista a criar um Centro de Apoio Familiar e a iniciar sessões de formação, e, assim contribuir para a autonomia e bom funcionamento de famílias em dificuldade.



LISBOA - Costa do Castelo, 45 - Telef. 2 6133  
AVEIRO - Rua de S. Sebastião, 6  
BRAGA - Largo S. João do Souto, 20  
BRAGANÇA - Rua 5 de Outubro, 32  
COIMBRA - Av. Sá da Bandeira, 32 - Tel. 3803  
ÉVORA - Convento Novo - Porta de Aviz  
FARO - Rua do Compromisso, 35-1  
FUNCHAL - Rua da Carreira, 187  
LEIRIA - Rua Barão de Viamonte, 68  
PORTO - R. Oliveira Monteiro, 395 - Tel. 1.5588  
VILA REAL - Rua Alexandre Herculano, 37

"Cartaz que antigamente afixavam nas estações de comboio onde chegavam raparigas desamparadas"



"Ainda bem que sempre existe outro dia. E outros sonhos. E outros risos. E outras pessoas. E outras coisas."

Clarice Lispector

**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 Padeira

FÁBRICA DAS VERDADEIRAS QUEIJADAS DA SAPA SINTRA

QUEIJADAS DA SAPA SINTRA

Volta do Duche, 12  
Tel. 219230493  
SINTRA PORTUGAL

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

**COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA**

Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira

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



## FOTO-COMENTÁRIO

Guilherme Duarte

*(Este artigo foi escrito de acordo com a ortografia antiga)*

Quando a idade avança e os horizontes se encurtam ficamos mais sujeitos a ataques de saudosismo e então optamos, invariavelmente, por olhar para o passado onde o horizonte é bem mais vasto que aquele que temos pela frente. Sabemos que o caminho já percorrido foi muito mais longo do que aquele que nos falta percorrer. Perante essa constatação ficamos nostálgicos a recordar o passado que agora, à distância de várias décadas, vemos em tons cor de rosa esquecendo possíveis momentos mais complicados que eventualmente possamos ter vivido. Quando visitamos o passado não resistimos à tentação de fazermos comparações com o momento presente e invariavelmente chegamos à conclusão que nesses tempos já distantes era tudo bem melhor. Poucos de nós, os mais idosos, ou se preferirem, os mais experientes e talvez mais sábios, resistem a esta tentação. Eu sou um desses nostálgicos saudosistas dos tempos idos. Que fique bem claro que não estou a falar de política porque essa missão eu deixo para aqueles que não percebem patavina do assunto mas que vivem “à grande e à francesa” à custa dela, que o mesmo é dizer, à nossa custa.

Este mês, porque me sinto desiludido, direi mesmo que zangado e descrente com o caminho que os homens tomaram e com o comportamento egoísta e desumano que caracteriza a sociedade actual decidi virar

as costas a toda a porcaria que me rodeia e olhar para o passado. O comentário deste mês terá um cariz diferente do habitual, irei falar de saudade mas de uma coisa eu não abduco, falar também de Sintra, só que desta vez duma Sintra insuspeitada pelos mais novos, uma Sintra que existiu e que “os rapazes” e “raparigas” da minha idade teimam em não esquecer. Uma Sintra que infelizmente não existe mais. Hoje quero recordar a Sintra que num dia frio de Janeiro me viu nascer, que embalou a minha infância e que alimentou os meus sonhos de adolescente. A Sintra que não é a mesma que agora assiste e ampara o meu rápido envelhecimento. Nós sintrenses dizemos frequentemente que Sintra parou no tempo, não evoluiu e que nada mudou de então para cá. Não é verdade Sintra mudou sim senhor e nem sempre para melhor. Senão vejamos:

Há várias décadas atrás Sintra era uma vila pacata onde todas as pessoas se conheciam pelos nomes e se saudavam quando se cruzavam nas ruas. Não havia nesse tempo congestionamentos de trânsito para nos pôr os nervos em franja porque o automóvel não estava acessível à esmagadora maioria da população. Nas estradas circulavam carroças e burros em que os saloios transportavam os produtos da sua lavra que vinham vender à vila. No Natal eram também os vendedores de perus que os conduziam em grupos numerosos pelas estradas e caminhos de Sintra, perus

esses que iriam ser sacrificados para enriquecer a ceia de Natal das famílias sintrenses. No que respeita ao carnaval, nessa época começava no início de Janeiro, logo a seguir à quadra natalícia, quando começavam a aparecer nas mãos dos jovens foliões as bisnagas, saquinhos com serradura, rabinhos, bombas de rabião, estalinhos e frasquinhos mau cheiro. Ninguém se ofendia e todos aceitavam a brincadeira com boa disposição. Havia cegadas a percorrer as ruas a satirizar tudo e todos, bailes de máscaras nas colectividades e teatros carnavalescos bem divertidos. No que se refere à actividade comercial pode parecer impossível hoje, mas não havia nesse tempo estabelecimentos fechados em Sintra, o comércio estava bem vivo e de boa saúde. Havia lojas de todos os ramos. Padarias, (só na Estefânea eram três no espaço de 100 metros), sapatarias, várias mercearias, tabernas eram mais que muitas, barbeiros, cabeleireiros, lojas de móveis e de alugueres de bicicletas, lojas de solas e cabedais, alfaiates e sapateiros, talhos, lojas de pronto a vestir, drogarias e ferragens, cafés, pastelarias, pensões e estalagens, papelarias, peixarias, lugares de frutas e hortaliças, farmácias, papelarias, lojas de brinquedos, e tantos outros estabelecimentos que cobriam todas as necessidades de consumo dos sintrenses. Havia duas salas de cinema e até existia um casino a funcionar, onde se viveram ali noites glamourosas. Os cafés estavam abertos até tarde e ninguém arredava pé antes acabar o programa de televisão e as soirées nos cinemas. Havia nessa época vida nas noites de Sintra.

Recordo com saudade os cheiros que emanavam das fábricas de bolos e queijadas, do pão quente das padarias, da moagem do café nos armazéns do Baeta, e o aroma bom do café moído na ocasião na pastelaria Ideal, sempre que um cliente ali ia comprar 250 gramas ou meio-quilo de café que as disponibilidades financeiras não permitiam mais.



Escolas primárias eram quatro, a do Morais e do Rodas na Estefânia e duas em S. Pedro de Penaferrim

Tenho pena que o eléctrico não vá actualmente até à Vila Velha como antigamente. Até a chiadeira provocada pela fricção do rodado nos carris no centro da Estefânia a na Volta do Duche me soa a esta distância como uma agradável sinfonia. No centro histórico existiam nada menos que quatro hotéis todos eles carregados de história, o Hotel Costa hoje o posto de turismo de Sintra, o Hotel Central, agora a funcionar apenas como café e restaurante, o Hotel Nunes, onde se encontra instalado o Tivoli Sintra, e o ultimamente tão badalado Hotel Neto cujas ruínas emporcalham a zona histórica de Sintra, ali paredes meias com o Palácio Nacional. Uma palavra ainda para o comboio com as suas velhinhas carruagens puxadas por enormes e assustadoras locomotivas a vapor, negras e fumegantes. Já vai longo este rol de saudades mas não posso terminá-lo sem referir o estado de conservação dos edifícios. Não havia nesse tempo casas em ruínas. Todas elas se encontravam bem conservadas

e habitadas, havia roupa a secar nas janelas e das chaminés saía fumo sempre que se aproximava a hora de preparar as refeições. Ouviam-se os risos das crianças. Todas as casas palpitavam vida.

É impossível não fazer comparações entre a Sintra desse tempo e a Sintra dos nossos dias. O balanço final entre o que melhorou e o que se perdeu, penso que o resultado é negativo. Dou como exemplo os edifícios em ruínas espalhados um pouco por toda a vila de Sintra. Isto para não falar já na marginalidade que aumentou assustadoramente e a desumanização das pessoas. Hoje quase ninguém se conhece nem se saúda. Há mais população mas menos convívio e menos solidariedade. Haveria ainda muito mais a dizer mas já vai longa a conversa.

Ora digam lá se esses eram ou não os bons velhos tempos? Para muitos não serão mas são-no para mim que estou velho e numa fase aguda de saudosismo. Não será possível poder recuar algumas décadas para podermos ter a nossa velha Sintra de volta?



### **O Cartório em São Miguel tem novidades!**

A Paróquia dispõe agora de um serviço de apoio à catequese, à formação, aos sacramentos e à devoção cristã, com material da Paulus, das Paulinas e da Consolata. Se ainda não viu, passe por lá! Agora para o atendimento em vez falar pelo “guichet” entre dentro do Cartório e veja as novidades.



## Párocos da Paróquia de S. Pedro de Penaferrim



*P. José Rodrigues Boléo*  
Desde 1901-03-23, até 1930-10-25(?)

Desde 1901-03-23, até 1930-10-25 (?) Nasc. 1869-08-04; Ord. 1891-12-19; Fal. 1938-12-21  
Estudou no Seminário da Guarda  
Funções: secretário do Arciprestado e pároco encomendado de S. Pedro (Covilhã); vogal da Câmara Municipal do Fundão; pároco de S. Pedro (Sintra); Em 1918 é vereador da Instrução Escolar em Sintra; gerente da Sopa dos Pobres; representante das Finanças.  
Foi suspenso do exercício das ordens em... (1920?) Em 1930-06-30 foi absolvido da pena em que incorrera.



*P. Carlos Augusto Teixeira de Azevedo*  
Desde 1920, até 1943

Nasc. 1875-11-04; Ord. 1900-07-22; Fal. 1955-02-18  
Estudou no Seminário de Santarém  
Funções: coadjutor de Almeirim; capelão da Misericórdia de Sintra; coadjutor de S. Martinho (Sintra); pároco de S. Pedro (Sintra), S. Maria (Sintra), S. Martinho (Sintra); vigário da Vara de Sintra; co-fundador da Associação de Caridade de Sintra



*P. António Duarte Patuleia*  
Desde 1943-12-09, até 1944-09-11

Nasc. 1883-04-18; Ord. 1906-12-22; Fal. 1958-06-30  
Estudou nos Seminários de S. Vicente de Fora e Santarém  
Funções: pároco de S. Tomé de Lamas (Cadaval), Maiorga, Cós, Ameixoeira, Algés (Carnaxide), S. Pedro (Sintra), Belas



*P. Dr. João Maria de Albuquerque Domingos*  
Desde 1944-09-11, até 1952-09-02

Nasc. 1907-06-20;  
Estudou nos Seminários de Viseu e na Bélgica (foi Doutor em Filosofia pela Universidade de Louvain)  
Funções: Prof. de Filosofia no Seminário de Viseu; Prof. Liceal; pároco de S. Pedro (Sintra)



*P. Abílio Lourenço*  
Desde 1952-09-02, até 1958-11-27

Nasc. 1921-10-26; Ord. 1947-07-06; Fal. 2009-07-02  
Estudou nos Seminários de Santarém, Almada e Olivais  
Funções: pároco de Colares, S. Pedro (Sintra); ass. rel. da Colónia Penal Agrícola de Sintra; pároco de S. Maria e S. Martinho (Sintra); vigário da Vara de Sintra; pároco de Rio de Mouro; Prof. de Religião; pároco de S. Maria dos Olivais (Lisboa), Santos (Lisboa); capelão do Lar Académico Militar; vigário paroquial de S. Julião da Barra; pároco de S. Julião da Barra



*P. Alfredo Guilherme Coelho Ferreira*  
Desde 1958-11-27, até 1970-10-21

Nasc. 1922-09-09; Ord. 1947-05-11; Fal. 2013-05-27  
Estudou nos Seminários de Santarém, Almada e Olivais  
Funções: pároco de Salir de Matos, Carvalhal Benfeito, Coto, Abrigada, Cabanas de Torres, S. Catarina; coadjutor de S. João de Deus (Lisboa); pároco de S. Pedro (Sintra), Algueirão – Mem Martins, Alcântara; capelão da Colónia Penal Agrícola de Sintra; capelão da Igreja das Flamengas (Lisboa); pároco da Terrugem



*P. António David de Lencastre Ribeiro da Silva*  
Desde 1970-10-21, até 2004-07-11

Nasc. 1926-12-21; Ord. 1953-07-19; Fal. 2005-01-31  
Entrou na Ordem Beneditina (O.S.B.) em 1947-11-15. Estudou no Seminário de Singeverga.  
Funções: Colégio Beneditino de Lamego, coadjutor da Graça (Lisboa), pároco de S. Pedro (Sintra), capelão da Colónia Penal Agrícola de Sintra, Prof. de Religião, membro do Conselho Presbiteral



*P. Carlos Jorge Henriques Vicente*  
Desde 2004-07-11, até 2008-06-29

Nasc. 1957-01-27; Ord. 1991-07-07;  
Estudou nos Seminários da Luz (OFM), Almada e Olivais.  
Funções: Pároco de Santa Maria dos Olivais (Lisboa). Membro do Conselho Presbiteral. Pároco de São Martinho, Santa Maria e São Miguel (Sintra). Assistente Diocesano do C.P.M. Pároco de São Pedro de Penaferrim (Sintra). Assistente Regional do C.N.E. Pároco de Alcobaça, Cós, Maiorga, Vestiária.



*P. António Manuel de Pina Fernandes Ramires*  
Desde 2008-06-29, até 2013-10-13

Nasc. 1960-08-22; Ord. 1997-06-29;  
Estudou nos Seminários de Almada e Olivais.  
Funções: Pároco de Ramalhal, Maxial, Outeiro da Cabeça, Campelos, Marteleira. Vigário da Vara de Torres Vedras. Pároco de São Martinho, Santa Maria e São Miguel, São Pedro de Penaferrim (Sintra). Membro do Conselho Presbiteral. Pároco de Belas. Capelão da Casa de Saúde da Idanha. Capelão do Estabelecimento Prisional da Carregueira.



*P. Armindo Elias dos Reis*  
Desde 2013-10-13

Nasc. 1971-01-21; Ord. 1996-06-29;  
Estudou nos Seminários de Almada e Olivais.  
Funções: Pároco de Vila Verde dos Francos (Alenquer), Carvoeira, Dois Portos e São Domingos de Carmões (Torres Vedras), Pároco de Benedita (Alcobaça). Membro do Conselho Presbiteral. Vigário da Vara de Alcobaça. Pároco de São Pedro de Penaferrim, São Martinho, Santa Maria e São Miguel (Sintra)

## Nesta Quaresma, ATREVE-TE...

Estamos prestes a iniciar a preparação para a Páscoa, que é a Quaresma. Neste ano a Catequese propõe a toda a comunidade seguir um itinerário com desafios semanais, relacionados com as leituras do Evangelho e ilustrados por símbolos.

Começaremos por ESCUTAR Deus que nos ama, ajudando-nos a fazer o nosso exame de consciência à luz desse Seu amor que deve ser sempre o nosso modelo a imitar. Depois, nos proporemos mudar de vida, seguindo o caminho indicado pela Palavra de Deus, realizando a nossa LIBERTAÇÃO. Então aceitaremos o desafio de nos TRANSFORMARMOS em pessoas mais acolhedoras, capazes de escutar melhor os outros e o próprio Deus, reduzindo os ruídos que tantas vezes preenchem as nossas vidas – os que vêm do exterior, mas também os criados por nós.

A meio da caminhada seremos convidados a ORIENTAR o rumo, deixando que Deus nos fale – sozinhos ou em comunidade – através de tempos de oração mais generosos. Poderemos então DECIDIR-NOS a ser luz, iluminando os que nos rodeiam, começando pela própria família, com palavras e gestos de bondade, de afecto, de elogio.

Próprio do tempo quaresmal é a procura de RENOVAÇÃO, reconciliando-nos com Deus e com os irmãos, através do sacramento da penitência e da iniciativa de pedirmos perdão a quem tenhamos ofendido.

Jesus manifestou o seu amor sem limites por nós na sua Paixão, Morte e Ressurreição – nós MANIFESTAREMOS a nossa Fé n'Ele participando em todas as celebrações da Semana Santa. Na Sua Páscoa, Jesus inaugura a Vida Nova, e nós iremos VIVER e partilhar com os outros a nossa alegria pascal!

Aproveitemos bem e activamente este itinerário quaresmal, que nos permitirá saborear a Páscoa com maior verdade e intensidade!

Padre Jorge Doutor

	Desafio	Aclamação ao evangelho	Imagem	
4ª feira de cinzas [5 de março]	ESCUTA	Se hoje ouvirdes a voz do Senhor, não fecheis os vossos corações. (cf. Mt 6, 1-6. 16-18)	Bíblia	
Semana 1 [9 a 15 de março]	LIBERTA-TE	Nem só de pão vive o homem, mas de toda a palavra que vem da boca de Deus. (cf. Mt 4, 1-11)	Corrente	
Semana 2 [16 a 22 de março]	TRANSFORMA-TE	No meio da nuvem luminosa, ouviu-se a voz do Pai: «Este é o meu Filho muito amado: escutai-O» (cf. Mt 17, 1-9)	Sol	
Semana 3 [23 a 29 de março]	ORIENTA-TE	Senhor, Vós sois o Salvador do mundo: Dai-nos a água viva, para não termos sede. (cf. Jo 4, 5-42)	Bússola	
Semana 4 [30 de março a 5 de abril]	DECIDE-TE	Eu sou a Luz do mundo, diz o Senhor. Quem me segue terá a luz da vida. (cf. Jo 9, 1-41)	Candeia	
Semana 5 [6 a 12 de abril]	RENOVA-TE	Eu sou a ressurreição e a vida, diz o Senhor. Quem acredita em Mim nunca morrerá (cf. Jo 11, 1-45)	Mãos	
Semana Santa [13 a 19 de abril]	MANIFESTA-TE	Cristo obedeceu até à morte e morte de cruz. Por isso Deus O exaltou e Lhe deu um nome que está acima de todos os nomes. (cf. Mt 26, 14 - 27, 66)	Palma + coroa + pão e vinho	
Domingo de Páscoa [20 de abril]	VIVE	Ele tinha de ressuscitar dos mortos. (cf. Jo 20, 1-9)	Túmulo aberto	

## Festa da Vida

Rui Orfão

No passado dia 1 de Fevereiro, os jovens do 8º ano da Catequese da nossa Unidade Pastoral celebraram a "Festa da Vida". Durante a Eucaristia receberam das mãos do nosso Pároco a cruz de Cristo e assumiram como compromisso durante a sua vida seguirem a Luz do Mundo, que é Jesus.

Durante a Sua passagem pela terra, Jesus trilhou um

caminho em que foi humilhado, injustiçado, perseguido e condenado à morte por defender um mundo mais justo, pacífico, fraterno e livre de desigualdades.

Também estes jovens têm um longo e difícil caminho a percorrer durante a sua passagem por este mundo, onde se continuam a praticar injustiças, massacres e guerras sem sentido.

Sozinhos não podem mudar o mundo, mas podem levar alimento, calor e amor a quem está mais perto e assim demonstrar a outros que é possível mudar. Não é fácil assumirem-se como cristãos, porque vão ser enxovalhados, humilhados pelos colegas de escola, por vizinhos e conhecidos, mas lembrar-se-ão que Jesus também o foi e não desistiu.

Como referi antes, Jesus foi preso e condenado à morte, por crucificação. Na altura era condenado à morte por este meio quem cometesse crimes graves. Que tamanha injustiça e sofrimento a que Cristo se sujeitou, sendo Ele sempre um homem honesto, cumpridor e bondoso.

Mas Jesus venceu a morte na cruz, ressuscitou e abriu-nos o caminho para um mun-

do belo, onde há justiça e amor entre todos. Um mundo que aqueles que acreditam em Cristo pretendem alcançar.

Se os jovens viverem segundo os ensinamentos de Jesus, de certeza que alcançarão este paraíso.

Que Deus os abençoe e às suas famílias que são o seu suporte para esta caminhada.

## Noite de oração Ecuménica

Ana Paula Bento

Decorreu no passado dia 26 de Janeiro, no salão paroquial de Algueirão-Mem Martins mais uma noite de oração ecuménica, a primeira em que participei.

Tenho o orgulho de poder dizer que tenho amigos de diversas religiões.

Conheço bem a realidade das Testemunhas de Jeová, das quais a minha mãe faz parte, o meu tio é Pastor protestante, tenho uma grande amiga muçulmana, um casal amigo é ortodoxo, sendo

ele Padre, e faço sempre questão de saber mais sobre os fundamentos religiosos de cada um. Tenho uma amiga que é professora de EMRC que costuma dizer que eu sou uma esponja, sempre a tentar saber mais e tudo com muito detalhe.

Mas, apesar de me considerar muito aberta às crenças religiosas de cada um, espantei-me verdadeiramente com a noite de oração em que participei.

Espantei-me pelo número

de pessoas que estavam presentes, espantei-me pelo número de organizações/igrejas do concelho de Sintra, que marcaram presença.

Espantei-me pelas semelhanças entre todos!

O Pai Nosso que foi rezado no final, mostra bem que somos mais semelhantes do que diferentes. Deus, Nosso Pai deve ter ficado tão feliz por nos ver a todos juntos rezando unidos na Fé de que Ele nos ama a todos....



**ALMOÇO "JANELA"**  
DOMINGO, 23 / 03/ 2013  
(a partir das 12H30)  
NO SALÃO PAROQUIAL DA IGREJA DE SÃO MIGUEL

**EMENTA**

⇒ Entradas: Queijo, azeitonas e manteigas  
**Peixe no forno, com batata assada;**  
ou  
⇒ **Jardineira de vitela**  
⇒ Bebidas: Vinho, sangria, refrigerantes ou água  
⇒ Sobremesa: Bolo, doces, e frutas variadas  
⇒ Café

**NÃO É PRECISA MARCAÇÃO**  
mas se vier em grupo agradecemos que informe  
*A receita reverte a favor das obras da IGREJA DO LOUREL*

VIGARARIA DE SINTRA  
Sector da Pastoral Familiar

**Encontros de Pastoral Familiar**



1.º Tema: Quando o dinheiro nos separa  
Paróquia de Rio de Mouro  
Dia 14 de Março - 21h30

2.º Tema: Diálogo conjugal  
Paróquia de Aguiar  
Dia 9 de Maio - 21h30

Para mais informações consulte o seu Pároco

No próximo dia 15 de Março a Comissão das Festas de N.ª S.ª do Cabo Espichel realiza uma peregrinação ao Cabo Espichel com passagem pelo Castelo de Palmela e São Julião do Tojal onde se encontra a imagem peregrina que será recebida na nossa UPS, na Paróquia de São Pedro de Penaferrim a 13 de Setembro deste ano. As inscrições devem ser efetuadas nos cartórios até ao próximo dia 9 de Março.

O programa será o seguinte:

- 8:00h - Concentração na Portela de Sintra
- 8:30h - Passagem por Chão-de-Meninos
- 10:00h - Visita ao Castelo de Palmela
- 12:30h - Almoço (farnel) na Corredoura
- 14:30h - Ermida da Memória - Apontamento Histórico
- 15:00h - Missa no Santuário do Cabo Espichel
- 17:30h - Terço na Igreja Paroquial de S. Julião do Tojal
- 19:00h - Chegada a Sintra

Peregrinação no **Cabo Espichel**  
com visita ao Castelo de Palmela  
e S. Julião do Tojal



**15 de Março de 2014**

Partida: 8:00h Portela Sintra (Dep. Urbanismo)  
8:30h Chão-de-Meninos  
Chegada: 19:00h

10 "cabos" | Inscrições nos Cartórios das Igrejas Paroquiais até 9 de Março

Informações: 91 617 70 64  
93 869 45 60

Apoio: União das Freguesias de Sintra

Organização: SINTRA  
União das Freguesias de Sintra  
Nossa Senhora do Cabo Espichel

## Retiro Quaresmal da Unidade Pastoral de Sintra



Orientado pelo Sr. Cardeal Patriarca Emérito D. José Policarpo

Nas instalações da igreja de S. Miguel  
9 de Março, das 10h às 17h

Inscrição no cartório  
(10€, almoço incluído)



**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](mailto:cafedanatalia@sapo.pt)

www.cafedanatalia.com

 **Para os mais pequenos**  
William Fryda

Afinal, sempre há lugar na estalagem

**E**ra uma noite fria e com muito vento em Nairobi, no Quênia. Os aguaceiros de chuva tropical não paravam de cair desde a tarde. Num enorme bairro de lata perto do nosso hospital da Missão de Santa Maria, nasceu, em segredo, uma menina não desejada, que foi atirada para uma lixeira com um cheiro nauseabundo. Durante toda a noite, esta criança esteve exposta à chuva e ao frio. Na manhã seguinte, umas pessoas do mesmo bairro descobriram-na no meio do lixo e trouxeram-na para o hospital. Vinha roxa e com a pele enrugada devido à chuva. Estava tão fria que o termómetro não conseguiu registar a sua temperatura, e a respiração era bastante fraca.

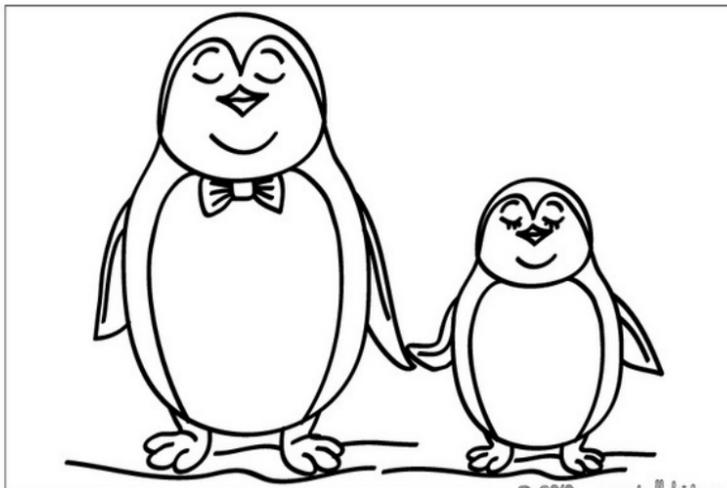
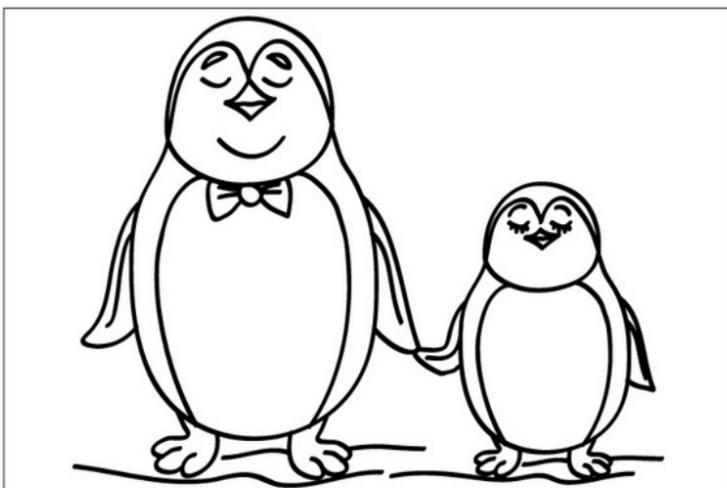
As enfermeiras do hospital conseguiram trazer esta criança de volta à vida, utilizando garrafas de água quente para a aquecerem com suavidade, oxigénio, glicose e doses ilimitadas de amor. Tiraram-lhe da boca e dos ouvidos insectos que trouxera da lixeira. No dia seguinte, a menina começou a ser alimentada a biberão. Foi-lhe dado o nome de Hazina (que significa “Tesouro” na língua suahili) e, agora, esta robusta criança reside numa enfermaria recém-inaugurada no nosso hospital.



Agradecemos a Deus pela graça que ela representa para todos nós, enquanto Centro Católico de Prestação de Cuidados de Saúde aos Pobres.

Talvez esta criança nos tenha trazido uma mensagem de Natal sobre a qual devemos reflectir. Ao longo da nossa vida, cada um de nós deve corresponder ao amor que nos é oferecido pelos outros. Devemos também experimentar o amor vivificante de Cristo na nossa vida durante esta época especial e deixarmo-nos enriquecer interiormente por ele.

Descobre as 10 diferenças



Anekdotas

**U**ma mulher fez uma operação plástica de tudo – nariz, pescoço, mãos, pele, facial, etc. No pós-operatório o cirurgião pergunta-lhe:  
– A senhora ficou satisfeita, ou deseja mais alguma coisa?  
– Sim. Creio que gostaria de ter os olhos maiores e mais expressivos...  
– Nada é mais fácil, minha senhora. Enfermeira!!! Traga a conta da senhora, por favor!...



Imagem para colorir

**E**stavam a operar um paciente. De repente, entra um médico no bloco operatório e grita:  
– Parem tudo!!! Parem o transplante!!! Há uma rejeição!...  
– Uma rejeição...? Do rim, doutor? – pergunta um dos médicos da equipa.  
– NÃO!!! Do cheque !!! O cheque não tem cobertura!...

**Q**ual é diferença entre um camelo e um político?  
– Um camelo pode estar a trabalhar vários dias sem beber, enquanto um político pode estar a beber durante vários dias sem trabalhar.

Sudoku - puzzle

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



## Convertei-vos ao Amor

Teresa Santiago

A Quaresma tem uma dimensão Penitencial e Batismal. É tempo de tomada de consciência dos nossos pecados, tempo de busca de Deus, tempo de conversão, o que implica necessariamente a participação na luta e sacrifício de Cristo. É a renovação sem esforço. É uma caminhada de fé, de renovação da nossa aliança com Deus, juntamente com aqueles que a constroem no Batismo e na noite de Páscoa. É a lógica do amor de Deus, a lógica da Encarnação e da Cruz. Quando Jesus pede a S. João Batista para O batizar, não porque tenha

necessidade de penitência, de conversão; fá-lo para se colocar no meio do povo necessitado de perdão, no meio de nós pecadores, a carregar sobre Si o peso dos nossos pecados. Nesta caminhada espiritual que é a Quaresma, somos alimentados pela Palavra de Deus que nos faz reviver as grandes etapas da História da Salvação. "Haverá mais alegria no Céu por um só pecador arrependido do que noventa e nove justos que não têm necessidade de conversão"(Lc.15,7). Quantas vezes fomos injustos fazendo um exame de cons-

ciência superficial. Senhor, que saibamos pedir a graça da conversão, pedir a Tua Misericórdia, reconhecer as nossas misérias, as nossas injustiças, a nossa pobreza, não somos justos, nem damos a Deus, nem ao próximo o que é devido. Sendo rico, Se fez pobre, desceu ao nosso meio, aproximou-Se de cada um de nós, despejou-Se, esvaziou-Se para se tornar em tudo semelhante a nós (Fil.2,7;Heb.4,15). A encarnação de Deus é um grande mistério. O Seu amor por nós é graça, generosidade desejo de proximidade, não

hesitando em doar-Se e sacrificar-Se por todos nós. Fomos libertados, não por meio da riqueza de Cristo mas pela Sua pobreza. S. Paulo diz-nos: insondável riqueza de Cristo (Ef.3,8). Herdeiros de todas as coisas. Heb.1,2. Aquilo que nos dá a verdadeira liberdade, verdadeira salvação e verdadeira felicidade, é o Seu amor de compaixão, de ternura, de partilha. Jesus é rico de confiança ilimitada em Deus Pai, confiando-Se a Ele em todo o momento, procurando sempre e apenas a Sua vontade e a Sua glória. Quando Jesus nos convida a tomar sobre nós o Seu jugo suave(Mt.11,30.), convida-nos a enriquecer-nos com esta Sua rica pobreza e pobre riqueza. A partilha com Ele, do Seu Espírito filial e fraterno, torna-nos filhos no Fi-

lho, irmãos no irmão Primogénito (Rm.8,9). Por vezes damos a esmola do que temos a mais, mas Jesus ensina-nos a partilhar mesmo o que faz falta. A viver como uma criança dependente que confia em Deus. Só a única miséria, e verdadeira tristeza é não viver como filhos de Deus e irmãos de Cristo. Quando a nossa alma estiver transfigurada pela penitência e pelo amor em outro Jesus, mereçamos escutar estas palavras consoladoras: "Este é o meu filho muito amado, em quem ponho o meu enlevo".



Março 2014

### DIREITOS DA MULHER

Para que todas as culturas respeitem os direitos e a dignidade da mulher.

### JOVENS EVANGELIZADORES

Para que muitos jovens acolham o convite do Senhor a consagrar a vida ao anúncio do Evangelho.



## Farmácia Marrazes

Propriedade e Direcção Técnica de

FARMÁCIA  
MARRAZES

Dra. Célia Maria Simões Casinhas

Horas Seg - Sex: 8:45 - 20:00  
Sáb: 9:00 - 13:00

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

Telefone: 21 923 00 58

## Calendário Litúrgico - Março 2014 - Ano A

	Dia 9	Dia 16	Dia 23	Dia 30	<h3>Quaresma</h3>  <p>"Tempo de escuta da Palavra de Deus e de conversão, de preparação e de memória do Baptismo, de reconciliação com Deus e com os irmãos"</p>
	1.º Dom. Quaresma	2.º Dom. Quaresma	3.º Dom. Quaresma	4.º Dom. Quaresma	
Leitura I	Gen 2, 7-9 – 3, 1-7	Gen 12, 1-4a	Ex 17, 3-7	1 Sam 16, 1b. 6-7. 10-	
	«A criação e o pecado dos nossos primeiros pais»	«Vocação de Abraão, pai do povo de Deus»	«Dá-nos água para beber»	«David é ungido rei de Israel.»	
Salmo	50, 3-4. 5-6a. 12-13. 14 e	32, 4-5. 18-19. 20 e 22	94, 1-2. 6-7. 8-9	22, 1-3a. 3b-4. 5. 6	
	"Pecámos, Senhor: tende compaixão de nós."	"Esperamos, Senhor, na vossa misericórdia."	"Se hoje ouvirdes a voz do Senhor, não fecheis os vossos corações."	"O Senhor é meu pastor: nada me faltará"	
Leitura II	2 Rom 5, 12-19	2 Tim 1, 8b-10	Rom 5, 1-2. 5-8	Ef 5, 8-14	
	«Onde abundou o pecado, superabundou a graça»	«Deus nos chama e ilumina»	«O amor de Deus foi derramado em nossos corações pelo Espírito Santo que nos foi dado»	«Desperta e levanta-te do meio dos mortos, e Cristo brilhará sobre ti»	
Evangelho	Mt 4, 1-11	Mt 17, 1-9	Jo 4, 5-42	Jo 9, 1-41	
	«Jesus jejuava durante quarenta dias e é tentado»	«O seu rosto ficou resplandecente como o sol»	«Fonte da água que jorra para a vida eterna»	«Eu fui, lavei-me e comecei a ver»	

## Actividade do Grupo de Jovens "DUC IN ALTUM"

No próximo dia 23 de Março irá realizar-se mais um almoço Janela, nas instalações do salão paroquial da Igreja de São Miguel.

No decorrer desse almoço existirá uma zona de venda de artigos em segunda mão.

Essa venda é organizada pelo grupo de jovens 'Duc in Altum' recentemente criado na Unidade Pastoral de Sintra e que tem como principal objetivo servir e colaborar com os projetos solidários que se desenvolvem dentro da Unidade Pastoral de Sintra.

Nessa venda poderá encontrar livros, CD, objetos de decoração, bijuteria e roupas, a um preço base de 1 €.

A receita destina-se a angariar verbas para a peregrinação a Taizé que decorrerá este ano entre 2 e 10 de Agosto.

Recorda-se que as inscrições para essa peregrinação estão abertas e podem ser efetuadas junto de qualquer um dos 3 três grupos de jovens atualmente existentes na UPS



### SERVIÇO PASTORAL E LITÚRGICO DA UPS

DE 1 A 31 DE MARÇO

#### Dia 01 – Sábado

- 14.30h Reunão de Grupo de jovens AO LEME
- 15.30h Reunão de Grupo de jovens DUC IN ALTUM
- 15.00h Celebração da Palavra no Lar Asas Tap
- 17.00h Celebração da Palavra na Abrunheira
- 17.00h Missa em Galamares
- 18.00h Missa em S. Pedro
- 19.00h Missa em S. Miguel: presença das Equipas de N.º Sr.ª
- 20.00h Reunão de Grupo de jovens ICHTUS

#### Dia 02 – Domingo VIII do Tempo Comum - Ano A

- 09.00h Celebração da Palavra na Várzea
- 09.00h Celebração da Palavra em Manique
- 09.00h Missa em Janas
- 09.30h Missa em Lourel
- 10.00h Missa em S. Pedro
- 10.00h Missa em rito Bizantino, em S. Martinho
- 11.00h Missa em S. Miguel
- 12.00h Missa no Linho
- 16.00h Missa nos Jerónimos assinalando os 1000 Cursilhos
- 17.00h Missa em Monte Santos
- 19.00h Missa em S. Martinho

#### Dia 03 – Segunda-feira

- 07.30h Missa em Monte Santos
- 18.30h Missa no Linho
- 21.30h Reunão da Comissão da Sr.ª do Cabo
- 21.30h Ensaio do Grupo de Teatro Manta de Retalhos

#### Dia 04 – Terça-feira - Carnaval

- 11.00h Missa no Lar de Galamares
- 12.00h Missa em São Pedro com grupo da GNR
- 17.00h Atendimento e Confissões em S. Martinho
- 19.00h Missa em S. Martinho
- 21.00h Grupo de Partilha da Palavra em S. Pedro
- 21.00h Oração do Grupo Carismático Nazaré, em S. Miguel
- 21.00h Catequese de Adultos na Várzea
- 21.30h Reunão da Direcção do Cruz Alta

#### Dia 05 – Quarta-feira de Cinzas - INÍCIO DA QUARESMA

- 11.00h Missa no Lar Cardeal Cerejeira
- 19.00h Missa das Cinzas **para a Catequese** em S. Pedro
- 19.00h Missa em rito Bizantino, em S. Martinho
- 21.00h Missa das Cinzas, em São Miguel - para toda a UPS**
- 21.30h Ulteia para os Cursistas em Cascais

#### Dia 06 – Quinta-feira depois das Cinzas

- 09.00h Missa em S. Pedro e Atendimento/Confissões
- 09.30h Adoração do Santíssimo em S. Pedro
- 18.00h Atendimento/Confissões em S. Martinho
- 19.00h Missa em S. Martinho

#### Dia 07 – Sexta-feira depois das Cinzas

- 09.00h Missa em S. Miguel e Atendimento/Confissões
- 09.30h Adoração do Santíssimo em S. Miguel
- 18.00h Atendimento/Confissões em S. Pedro
- 19.00h Missa em S. Pedro

#### Dia 08 – Sábado depois das Cinzas

- 11.00h Rito de Eleição de Adultos, na Sé Patriarcal
- 15.00h Celebração da Palavra no Lar Asas Tap
- 14.30h Reunão de Grupo de jovens AO LEME
- 15.30h Reunão de Grupo de jovens DUC IN ALTUM
- 17.00h Celebração da Palavra em Galamares
- 17.00h Missa na Abrunheira
- 18.00h Missa em S. Pedro
- 19.00h Missa em S. Miguel - **Eleição dos Catecúmenos**
- 20.00h Reunão de Grupo de jovens ICHTUS
- 21.00h Encontro de preparação da Iniciação Cristã de Adultos

#### Dia 9 - Domingo I da Quaresma

- 09.00h Celebração da Palavra em Janas
- 09.00h Missa na Várzea
- 09.00h Missa em Manique
- 09.30h Celebração da Palavra em Lourel
- 10.30h RETIRO QUARESMA da UPS em S. Miguel**  
**com Sr. Cardeal Patriarca Emérito D. José Policarpo**
- 10.00h Missa em S. Pedro
- 10.00h Missa em rito Bizantino, em S. Martinho
- 11.00h Missa em S. Miguel
- 12.00h Missa no Linho
- 17.00h Missa em Monte Santos
- 19.00h Missa em S. Martinho

#### Dia 10 – Segunda-feira

*O Pároco estará em retiro de 2ª a 6ª feira*

- 07.30h Missa em Monte Santos
- 18.30h Missa no Linho
- 21.30h Reunão da Comissão da Sr.ª do Cabo
- 21.30h Ensaio do Grupo de Teatro Manta de Retalhos

#### Dia 11 – Terça-feira

- 18.00h Atendimento/Confissões em S. Martinho
- 19.00h Missa em S. Martinho
- 21.00h Grupo de Partilha da Palavra em S. Pedro
- 21.00h Missa com o Grupo Carismático Nazaré, em S. Miguel

#### Dia 12 – Quarta-feira

- 19.00h Missa em S. Miguel
- 19.00h Missa em rito Bizantino, em S. Martinho
- 21.30h Ulteia para cursistas em Cascais
- 21.00h Reunão da Comissão de Festas de N.º Sr.ª do Cabo
- 21.30h Reunão do Secretariado da Catequese

#### Dia 13 – Quinta-feira: 1º Aniv. da Eleição do Papa Francisco

- 09.00h Missa em S. Pedro e Atendimento/Confissões
- 18.00h Atendimento/Confissões em S. Martinho
- 19.00h Missa em S. Martinho

#### Dia 14 – Sexta-feira

- 09.00h Missa em S. Miguel e Atendimento/Confissões
- 10.30h Reunão da Conferência de São Vicente de Paulo
- 15.00h Missa no Lar Asas Tap
- 18.00h Atendimento/Confissões em S. Pedro
- 19.00h Missa em S. Pedro

#### Dia 15 – Sábado

*Peregrinação ao Santuário do Cabo Espichel*

- 14.30h Reunão de Grupo de jovens AO LEME
- 15.30h Reunão de Grupo de jovens DUC IN ALTUM
- 17.00h Celebração da Palavra na Abrunheira
- 17.00h Missa em Galamares
- 18.00h Missa em S. Pedro
- 19.00h Missa em S. Miguel
- 20.00h Reunão de Grupo de jovens ICHTUS
- 21.00h Encontro de preparação da Iniciação Cristã de Adultos
- 21.30h Reunão de preparação do Baptismo

#### Dia 16 - Domingo II da Quaresma

- 09.00h Celebração da Palavra na Várzea
- 09.00h Celebração da Palavra em Manique
- 09.00h Missa em Janas
- 09.30h Missa em Lourel
- 10.00h Missa em S. Pedro
- 10.00h Missa em rito Bizantino, em S. Martinho
- 11.00h Missa em S. Miguel
- 12.00h Missa no Linho
- 15.00h Reunão do Secretariado Permanente do C. Pastoral
- 17.00h Missa em Monte Santos
- 19.00h Missa em S. Martinho

#### Dia 17 – Segunda-feira

*O Vigário Paroquial estará em retiro de 2ª a 6ª feira*

- 07.30h Missa em Monte Santos
- 18.30h Missa no Linho
- 21.30h Ensaio do Grupo de Teatro Manta de Retalhos

#### Dia 18 – Terça-feira

- 18.00h Atendimento/Confissões em S. Martinho
- 19.00h Missa em S. Martinho
- 21.00h Catequese de Adultos na Várzea
- 21.00h Reunão da Direcção do Agrupamento de Escuteiros
- 21.00h Grupo de Partilha da Palavra em S. Pedro
- 21.00h Oração do Grupo Carismático Nazaré, em S. Miguel

#### Dia 19 – Quarta-feira - S. José / Dia do Pai

- 19.00h Missa em S. Miguel
- 19.00h Missa em rito Bizantino, em S. Martinho
- 21.00h Reunião Geral de Catequistas (para todos)**
- 21.00h Reunão da Comissão de Festas de N.º Sr.ª do Cabo

#### Dia 20 – Quinta-feira

- 09.00h Missa em S. Pedro e Atendimento/Confissões
- 10.00h Reunão do clero da Vigararia de Sintra
- 18.00h Atendimento/Confissões em S. Martinho
- 19.00h Missa em S. Martinho

#### Dia 21 – Sexta-feira

- 09.00h Missa em S. Miguel e Atendimento/Confissões
- 15.00h Missa no Lar do Oitão
- 18.00h Atendimento/Confissões em S. Pedro
- 19.00h Missa em S. Pedro

#### Dia 22 – Sábado

- 14.30h Reunão de Grupo de jovens AO LEME
- 15.00h Celebração da Palavra no Lar Asas Tap
- 15.30h Reunão de Grupo de jovens DUC IN ALTUM
- 17.00h Celebração da Palavra em Galamares
- 17.00h Missa na Abrunheira
- 18.00h Missa em S. Pedro
- 19.00h Missa em S. Miguel
- 21.00h Encontro de preparação da Iniciação Cristã de Adultos
- 21.00h Actuação de Tunas Académicas no Salão de S. Miguel
- 21.30h Noite de Oração na igreja de Santa Maria**, promovida pelo Grupo ICHTUS, (aberta aos outros jovens)

#### Dia 23 - Domingo III da Quaresma

- 09.00h Celebração da Palavra em Janas
- 09.00h Missa na Várzea
- 09.30h Celebração da Palavra em Lourel
- 10.00h Missa em S. Pedro
- 10.00h Missa em rito Bizantino, em S. Martinho
- 11.00h Missa em S. Miguel
- 11.00h Missa em Manique
- 12.00h Missa no Linho
- 12.30h Almoço Janela, no salão paroquial de São Miguel em favor das obras da igreja de Lourel**
- 17.00h Missa em Monte Santos
- 19.00h Missa em S. Martinho

#### Dia 24 – Segunda-feira

- 07.30h Missa em Monte Santos
- 18.30h Missa no Linho
- 21.30h Ensaio do Grupo de Teatro Manta de Retalhos

#### Dia 25 – Terça-feira: Anunciação do Senhor

- 18.00h Atendimento/Confissões em S. Martinho
- 19.00h Missa em S. Martinho
- 21.00h Grupo de Partilha da Palavra em S. Pedro
- 21.00h Oração do Grupo Nazaré (Aniversário)

#### Dia 26 – Quarta-feira

- 19.00h Missa em S. Miguel
- 19.00h Missa em rito Bizantino, em S. Martinho
- 21.00h Reunão da Comissão de Festas de N.º Sr.ª do Cabo
- 21.30h Oração (A)tração às Quartas, em Aqualva
- 21.30h Ulteia para cursistas em Cascais

#### Dia 27 - Quinta-feira

- 09.00h Missa em S. Pedro e Atendimento/Confissões
- 18.00h Atendimento/Confissões em S. Martinho
- 19.00h Missa em S. Martinho
- 21.15h Reunião de Leitores da UPS, em São Miguel**

#### Dia 28 - Sexta-feira

- 09.00h Missa em S. Miguel e Atendimento/Confissões
- 10.30h Reunão da Conferência de São Vicente de Paulo
- 18.00h Atendimento/Confissões em S. Pedro
- 19.00h Missa em S. Pedro
- 21.30h Vigília das Promessas dos Escuteiros

#### Dia 29 – Sábado

*Jornada Diocesana de Liturgia: "A Liturgia das Horas", na Portela de Sacavém*

- Peregrinação dos Arautos do Evangelho a Fátima*
- 14.30h Reunão de Grupo de jovens AO LEME
- 15.00h Celebração da Palavra no Lar Asas Tap
- 15.30h Reunão de Grupo de jovens DUC IN ALTUM
- 17.00h Celebração da Palavra na Abrunheira
- 17.00h Missa em Galamares
- 18.00h Missa em S. Pedro
- 19.00h Missa em S. Miguel - **Promessas CNE**
- 20.00h Reunão de Grupo de jovens ICHTUS
- 21.00h Encontro de preparação da Iniciação Cristã de Adultos

#### Dia 30 - Domingo IV da Quaresma

- 09.00h Celebração da Palavra na Várzea
- 09.00h Celebração da Palavra em Manique
- 09.00h Missa em Janas
- 09.30h Missa em Lourel
- 10.00h Missa em S. Pedro
- 10.00h Missa em rito Bizantino, em S. Martinho
- 11.00h Missa em S. Miguel
- 12.00h Missa no Linho
- 17.00h Missa em Monte Santos
- 19.00h Missa em S. Martinho

#### Dia 31 – Segunda-feira

- 07.30h Missa em Monte Santos
- 18.30h Missa no Linho
- 21.30h Ensaio do Grupo de Teatro Manta de Retalhos

## Reflexão

Migalha de Pó

### A um amigo especial

**O**lá Amigo!  
Hoje venho sentar-me ao teu lado, se quiseres falar falaremos, se preferires o silêncio será nele que me ouvirás. Sim amigo, tu. Tu mesmo que deixas cair a cabeça no desalento dos problemas da vida. Sim tu, que escondes o rosto entre as mãos para que ninguém veja as lágrimas que marejam os teus olhos onde o medo e a incerteza habitam e que te esforças por não mostrar. Sim tu, que ris com o coração em chaga e a alma sem rumo. Sim tu, que caminhas com passos hesitantes e te curvas impotente perante o peso da vida

Sim tu meu amigo, a quem a vida já deu tanto empurrão, pontapeou e derrubou e à qual sempre fizeste frente, sempre te ergueste e disseste; "Arregaço as mangas e esgrimo contigo porque há uma FORÇA que me guia!". Sim tu meu amigo, que sentes as ausências e te alegras com

as presenças, que deixas que o coração se acalme com um sorriso de quem te ama, com a mão que prende a tua na alegria e na tristeza. Sim tu amigo, que não viras a cara a ninguém, que trazes do berço a certeza que o AMOR é o caminho, que te dedicas e te empenhas mesmo quando as forças já não são o que eram. Sim tu amigo, a quem as marés desta passagem já arrojaram para a praia sem dó nem piedade, e já te embalaram o sono. É para ti que hoje escrevo, neste silencioso espaço que medeia a distância que a vida impõe mas que é curta entre os corações dos amigos. Hoje sento-me ao teu lado e pego na tua mão, não sei se falarei palavras que possas ouvir, sei que vou deixar o coração falar de mansinho ao teu, eles sabem o que dizem, porque falam a mesma linguagem (os corações são assim...). Oiço o som da tua voz e guardo as palavras que pronuncias, hoje

quero que sintas que estou contigo, como sempre tenho estado, mas nem sempre demonstrado.

Hoje mais uma vez, me ajoelho e peço ao Pai por ti, como sempre faço na quietude do meu espaço, no silêncio que me envolve e onde guardo todos os que amo. Sei que me ouves, e sei que chego até ti, se fizeres um pedacinho de espaço e me "chamares" eu estou aí sempre. Tenho as tuas mãos presas nas minhas e nesse gesto simples vai a força de uma amizade, vão todos os desejos que não traduzo, mas que são sinceros e sentidos. Vai uma breve oração onde apenas peço; "Pai, vela, guarda, encaminha e ilumina a vida do meu Amigo. Jamais o abandones



e mesmo que os momentos sejam de provação que ele tenha a FÉ para levantar os olhos até Ti e saber que são as Tuas amorosas mãos que o sustentam." Amigo, hoje é para ti que escrevo, é contigo que aprendo a continuar a

valorizar as pequenas grandes coisas das nossas vidas. Obrigada por me permitires ser tua amiga, e é um privilégio ter-te como Amigo.

Um beijo meu Amigo.

SINTRA2001

Consultadoria e Projectos Engenharia Lda

### Microgeração

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

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

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

Alvará ENCE: 60495



Por Isabel Pereira

#### AULAS DE ALFABETIZAÇÃO

##### **NUNCA É TARDE PARA APRENDER!**

Alfabetizar é ensinar a ler e a escrever, ensinar a reconhecer os símbolos gráficos da linguagem verbal. A alfabetização consiste assim na aprendizagem do alfabeto e da sua utilização como código de comunicação, o que não se resume apenas ao acto de ler, mas também à capacidade de interpretar e compreender.

Ser alfabetizado significa reconhecer e compreender esses símbolos e ser capaz de com eles comunicar com os outros e, conseqüentemente, melhorar o seu nível e qualidade de vida.

Na Conferência de São Vicente Paulo vamos recomençar as aulas para aqueles que não tiveram oportunidade de frequentar a escola e gostavam de aprender a ler e a escrever, bem como para os que quiserem relembrar os seus conhecimentos.

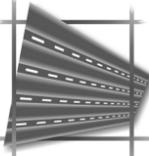
É uma oportunidade a não desperdiçar!

Se conhece alguém nestas condições e com o desejo de aprender, informe-o destas aulas e inscreva-o ou ajude a inscrevê-lo.

Quem o desejar fazer, poderá dirigir-se aos Cartórios das nossas Igrejas, ou deixar o seu contacto na caixa do correio da nossa sede, no Largo da Igreja de S. Pedro, n.º 3, ou telefonando para o n.º 912 192 999.

"A campanha pela alfabetização deste ano dirige-se pois, primeiramente, à família em que pais e filhos gozam direitos e assumem deveres particulares, fundados em valores mais altos que dão o significado pleno à vida comum duns e doutros. Serão assim levados a avaliar melhor os bens materiais, a melhor aproveitar deles com toda a dignidade e a melhor os repartir no seio de cada família e com todos os membros da sociedade a que pertencem."

In Carta do Papa João Paulo II ao Dir. Geral da UNESCO para o Dia Internacional da Alfabetização 1979



ESTORES  
**BANDARRA** Lda

#### **Fabrico e Comércio de Todo o tipo de Estores**

Recta da Granja, Lote 6  
2725-118 Algueirão

Tel:219265110 fax:219265119  
[www.estoresbandarra.com](http://www.estoresbandarra.com)

#### **ESPECIALIDADES DA FÁBRICA:**

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



**ANTIGA FÁBRICA**  
DE  
QUEIJADAS FINAS DA  
★ PIRIQUITA ★  
CONSTÂNCIA GOMES PIRIQUITA

##### **PIRIQUITA**

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

##### **PIRIQUITA dois**

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



**ANTIGA FÁBRICA**  
DE  
QUEIJADAS FINAS DA  
★ PIRIQUITA ★  
CONSTÂNCIA GOMES PIRIQUITA



## Ao correr da pena

Guilherme Duarte

### Saudade

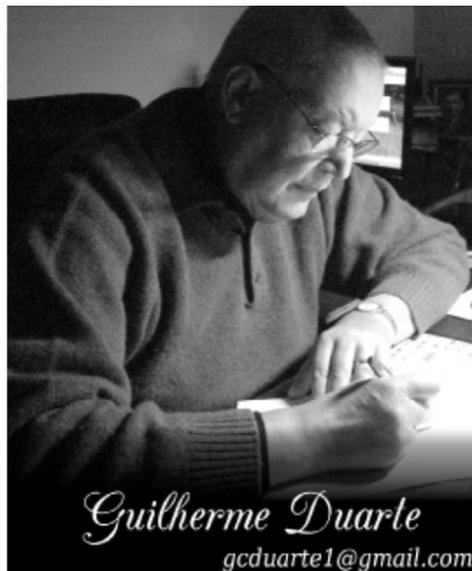
Está generalizado nosso país a ideia de que a saudade é um sentimento exclusivamente português, que tem as suas raízes na epopeia dos descobrimentos quando os navegadores portugueses passavam meses e até anos nas caravelas a desafiar ventos e tempestades à procura de novos mundos, de novas gentes e culturas mas também de novas riquezas. Era natural que os nossos mareantes após tanto tempo no mar sentissem a nostalgia do seu país e da ausência dos seus familiares, nostalgia essa que alguém se lembrou de a chamar de saudade. Há quem afirme também que em nenhuma língua do mundo, para além do português; existe uma palavra que defina este sentimento e há ainda quem defenda que a canção nacional, o fado, nasceu também nas naus portuguesas na voz dos nossos mareantes, nostálgicos da sua terra. Não tenho conhecimentos suficientes para confirmar ou desmentir essas afirmações mas tenho a certeza que esse sentimento a que nós chamamos de saudade não é um exclusivo do povo português, Seria muito mau que assim fosse.

É verdade que os portugueses são nostálgicos por natureza principalmente quando se encontram longe do seu país Têm saudades da família, do nosso sol, do azul brilhante do nosso céu, da nossa hospitalidade, cada vez menos evidente, das suas tradições e também, e muito, da sua gastronomia. Mas não será presunção a mais pensar que só nós portugueses temos o condão de sentirmos saudades de alguma coisa? Será que todos os outros povos são insensíveis e desprezados das suas raízes? É evidente que não, podem não ter no seu dicionário uma palavra que defina essa saudade mas saberão certamente descrever esse sentimento nostálgico que também os afecta por outras palavras.

Os leitores do nosso jornal que tenham a paciência para ler os meus escritos estarão agora a pensar: o que terá

dado a esta criatura para nos vir este mês torrar a paciência com esta conversa sobre a saudade? Não me deu nada de especial para além de me sentir a envelhecer e como todos sabemos os velhos estão mais atreitos às crises de saudosismo, resultado da tendência crescente que eles têm para olhar para trás e revisitar o passado. Também eu, já avançado na idade, não estou imune a essas crises. Quantos de nós não se enternecem ao recordar os tempos de criança, as histórias que os nossos pais nos liam antes de adormecermos ou das canções de embalar que nos sussurravam para apressar a chegada do João Pestana? Quem não sente ainda hoje, tantos anos passados, a falta de um beijo de boa noite, das mãos que nos afagavam o cabelo e nos aconchegavam os cobertores para nos sentirmos mais confortáveis? Só aquelas pessoas que nunca foram crianças, que tiveram a infelicidade de não terem os pais junto de si e a quem lhes foi negado o direito de brincar, que passaram fome ou frio, que nunca tiveram uma cama quente e macia ou que foram sistematicamente maltratados não terão boas recordações desses tempos. Essas pessoas não sentirão saudades desses tempos mas certamente que sofrem ainda por a vida ter sido ingrata para com eles negando-lhes o direito inalienável que tinham de serem crianças. Ninguém pode ter saudade do algo que não teve, que não conheceu ou que os fez sofrer.

Temos saudades dos familiares que já partiram, de pessoas que nos acarinharam e já não estão entre nós, amigos de infância, professores e colegas de escola que a vida, ou a morte afastaram da nossa convivência. Temos saudade de um livro que para nós foi especial, de um brinquedo que foi o nosso preferido, e do entusiasmo e do fascínio que nessa época o cinema nos transmitia e dos heróis



Guilherme Duarte

gduarte1@gmail.com

que nos faziam vibrar com a sua valentia na luta contra os vilões e opressores. Eu tenho saudades das velhas revistas de histórias aos quadrinhos, "O Mosquito", O Diabrete" e o "Cavaleiro Andante". Do "Pim, Pam Pum", o suplemento infantil que o jornal "O Século" publicava aos sábados. E quem não recorda também o programa infantil da Emissora Nacional apresentado pela locutora Maria Helena Patacho? Crescemos lado a lado com heróis que ainda hoje admiramos, o Zorro, o Tarzan, O Super-Homem, o Tin tin, o Robin dos Bosques, e tantos outros que nos ensinavam que era e continua a ser imperioso lutar contra o mal e os maus par defender os mais fracos. Eu tenho saudades desses tempos, e decerto que muitos dos nossos leitores me acompanham nessa viagem de saudade até ao até ao passado. Não posso deixar de questionar se só nós portugueses é que recordamos com saudade esses tempos já longínquos? Os naturais de outros países não sentirão também eles o mesmo que nós? Em Portugal chamamos-lhe saudade. Nos outros países chamar-lhe-ão outro nome qualquer mas o sentimento é de certeza o mesmo. Não acredito que a saudade seja um exclusivo dos portugueses.

Agora que terminei esta minha divagação, que até poderá não fazer qualquer sentido garanto-lhes amigos leitores que este artigo não me vai deixar saudades nenhuma..

(Este texto foi escrito de acordo com a ortografia antiga)

## Cruz Alta

ASSOCIAÇÃO CULTURAL CRISTÃ DE SINTRA

Avª 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. Armindo Reis;  
José Pedro Salema; P. Jorge Doutor.

#### Jornalista:

Guilherme Duarte

#### Colaboração:

Ana Paula Bento; Teresa Santiago;  
Miguel Forjaz; Guilherme Duarte;  
Pe. Armindo Reis; Elsa Tristão;  
José Pedro Doutor; Diác. Joaq. Craveiro;  
Vitor Cabrita; Dulce Correia;  
Migalha de Pó; Pedro Martins;  
Rui Órfão; Rita Torres;  
Isabel Pereira; Pe. Jorge Doutor.

#### Fotografia:

Arquivo Cruz Alta; P. Jorge Doutor;  
Ana Paula Bento; Guilherme Duarte;  
Mafalda Pedro; Pe Armindo Reis.

#### Edição gráfica e paginação:

José Pedro Salema; Pedro Martins;  
Rita Carvalho; 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



## Santos do mês

Vitor Cabrita

### São João de Deus

São João de Deus, de seu verdadeiro nome João Cidade, nasceu em Montemor-o-Novo a 8 de Março de 1495. Com 8 anos foi para Espanha, e fixou-se em Oropesa ao serviço duma família que se dedicava à criação de gado. Nesse trabalho de pastor permaneceu até à idade adulta, sendo apreciado por todos. Durante esses anos, foi amadurecendo o sentido da sua vida, passando pelas dúvidas próprias da adolescência e juventude.

Por volta do ano de 1523 combateu como militar no exército de Carlos V. Voltou a sair novamente para combater em 1532, desta vez em Viena; regressou à Galiza por mar e visitou o santuário de S. Tiago de Compostela; seguiu depois

para Portugal, onde soube da morte de seus pais.

Sentiu então, fortemente, o chamamento a seguir Jesus Cristo, dedicando-se aos pobres e aos doentes. Voltando a Espanha, passou alguns meses em Sevilha, Ceuta, Gibraltar, e finalmente Granada, onde se fixou como livreiro de livros religiosos.

Em 1537, no eremitério dos Mártires sentiu-se tocado pelo sermão que ouvia de S. João de Ávila e, no mesmo instante em que o pregador pregava, o pacato livreiro mas inquieto cristão, ajoelhou-se e gritou: "Misericórdia Senhor, que sou pecador", e saiu pedindo perdão a Deus.

Escolheu São João de Ávila como seu mentor, e foi

em peregrinação ao santuário da Virgem de Guadalupe onde permaneceu algum tempo, voltando depois a Granada.

Trabalhava, pedia esmolas, recolhia os pobres, a quem se dedicava por inteiro, no início sozinho, até que se começaram a juntar a ele os primeiros discípulos. Tinha uma linguagem particular (original) de pedir esmolas: "irmãos fazei o bem a vós mesmos, ajudando os pobres".

Foi pioneiro na história a separar os doentes por patologias e a dar uma cama para cada doente.

Foi um profeta da caridade, chegando a todos os pobres, tolhidos, feridos, desamparados... todos tinham lugar.

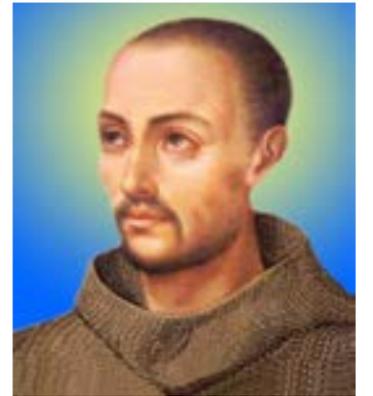
No seguimento da sua vida

religiosa, fundou em 1539 um hospital inovador para a época, ao qual deu o nome de "Casa de Deus", já que em cada rosto que lhe chegava, via o próprio Cristo.

Com a ajuda de alguns companheiros que se juntaram a ele, organizou a assistência conforme os pobres precisavam, e foi aí que o povo, vendo a sua bondade, começou a chamá-lo João de Deus.

Com a coragem dos profetas, denunciou as injustiças sociais, a desumanização dos hospitais; era a voz dos fracos e excluídos, no meio de uma sociedade marcada pelo egoísmo, e pela injustiça, fazendo sua bandeira a palavra Hospitalidade.

No dia 8 Março de 1550, de



joelhos entregou a sua alma a Deus; tinha na mão o crucifixo e morreu como tinha vivido: de joelhos perante Deus, abraçando a cruz redentora de Cristo.

Os seus companheiros/discípulos fundaram outros hospitais e embarcaram em missões pelos cinco continentes. Espalhados por 50 países, em 300 obras apostólicas, fizeram que São João de Deus se tornasse patrono dos doentes, dos hospitais e dos enfermeiros. ■



## PEQUENOS ESCRITORES

José Pedro Feliciano Doutor- 10 anos

### O ataque Romano

Quando os Romanos atacaram, rapidamente o Reino dos Celtas, no sul, desapareceu.

Entretanto, o Reino dos Urbos (Urbilbânia) conquistara, a sul, os Reinos de Nerne e Ordo, e a norte o Reino do Norte.

Agora começava uma guerra que iria durar quatro séculos, e mesmo assim a Urbilbânia nunca iria ser totalmente conquistada.

Os Romanos avançaram muito e no século I d.C. já tinham um terço da Península Urbânica, e conquistaram as praças fortes de Nerne, Int e

Bel. Mas os Urbos defenderam-se o melhor que puderam e só no século III d.C. conseguiram conquistar a maior parte da Península, deixando os Urbos apenas no extremo nordeste. Os Urbos perderam Urbon e tomaram por nova capital Erbi. E fizeram amizade com os Romanos.

Quando os Bárbaros atacaram o Império Romano, a Urbilbânia ficou sob a influência bárbara e chamaram os Francos para os ajudarem na guerra com os Romanos em troca de metade das riquezas e das terras. Em certa altura os Romanos ficaram muito

debilitados e a Urbilbânia conseguiu derrotá-los sem a ajuda dos Francos. Reconquistado o território, entraram lá os Visigodos e a Urbilbânia voltou a pedir ajuda aos Francos, com o mesmo negócio. Mas em vez de lhes darem metade das terras conquistadas aos Visigodos deram-lhes terras equivalentes do outro lado da península onde já estava o seu reino. Com apenas cinco ataques os Francos e os Urbos derrotaram os Visigodos e eles fugiram para a Península Ibérica.

Em 836, a Urbilbânia atacou o reino dos Francos lu-

tando ferozmente contra o Império Carolíngio conquistando até uma parte da atual França. Mas os Francos reconquistaram-na por volta do ano 950. Mais tarde, em 1036, o nome de Urbilbânia mudou-se para Urbânia e subiu ao trono Martim I.

Ele repartiu o reino pelos três filhos e agora esperamos-nos muitas aventuras... ■



## A FUNERÁRIA São João das Lampas

QUINTINO E MORAIS

25 Anos

Funeral Social 356,20 € • Funeral Económico 676 €

SEDE

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

Filial Mucifal/Colares

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

Filial Mem Martins

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

808 201 500

Brevemente  
na Terragem

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