



UNIDADE PASTORAL DE SINTRA

Cruz Alta



Agosto/Setembro
2015

Edição nº 128 - Ano XIII
Diretor: P. Armindo Reis

www.paroquias-sintra.pt

Distribuição Gratuita



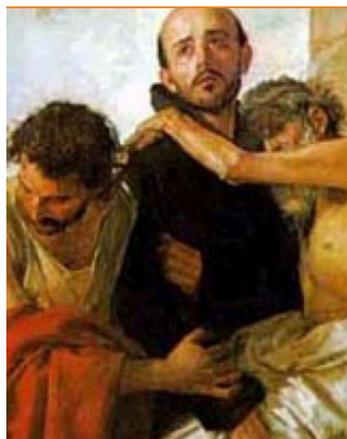
SÃO PEDRO DESPEDE-SE DE NOSSA SENHORA DO CABO ESPICHEL



CLICKTOPRAY
CADA DIA É DIFERENTE

Click to Pray

Página 3



Vida
Consagrada:
Irmãos S. João de Deus

Página 4

Festas da Associação C.S.R. de

CABRIZ




Santos Populares
Dias 13/20/28 de Junho

Festas de
Cabriz

Página 6

"VINDE A MIM, TODOS OS QUE ESTAIS CANSADOS E OPRIMIDOS,
EU VOS DAREI DESCANSO." (Mt 11, 28)

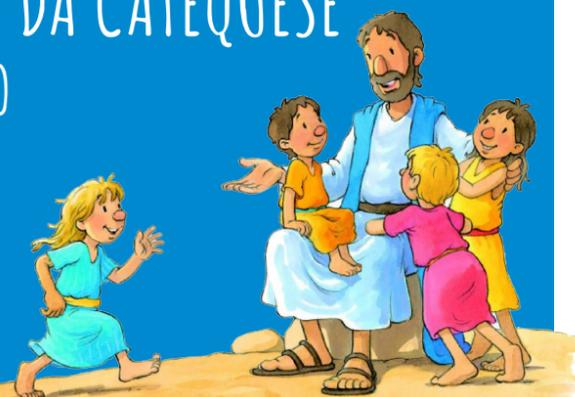
BOAS FÉRIAS



Festas de
São Mamede

Página 6

INÍCIO DA CATEQUESE SETEMBRO





Editorial
José Pedro Salema



Este ano até eu tenho férias! Na altura em que este Cruz Alta estiver a ser distribuído, terei partido para uma semana de férias em Trás-os-Montes, com a minha Aninhas. Sim, vou "mudar de ares" para quebrar a rotina do resto do ano. Como sempre acontece, aflige-me pensar que vou quebrar também a rotina com Deus. Mas tem de ser assim? Cristo dizia: Não interessa onde estás, "vem e segue-Me". Porque "Eu Sou O Caminho, A Verdade e A Vida!"

Passei esta semana pela igreja do Lumiar e entrei para um pouco de oração, de conversa com Deus. À saída, peguei no Boletim Paroquial e quando cheguei ao carro fui dar uma vista de olhos. Nem de propósito! O P. João Caniço tinha um texto "A ABRIR" que não resisto a reproduzir, que descreve com muito sentir aquilo que penso. Certamente que o P. João não se importará que eu o partilhe:

"A maioria das pessoas passa férias nesta época. Mas também há, infelizmente, quem não as possa gozar, nem agora nem nunca, porque não as tem.

Para alguns, as férias são gozo, divagação, festas, passeios, praia, etc., em que Deus é colocado à parte, quase esquecido. Durante o ano, a desculpa é a de que não temos tempo para rezar. Agora, precisamos até de lutar para termos Deus nas nossas férias, mesmo estando Ele em tudo e tudo nos falar d'Ele: a grandeza do mar, o verde da floresta, a beleza da paisagem, o esplendor do sol, a areia da praia... Não dêmos férias a Deus, à oração, à necessidade de estar com Ele, a fonte de paz e da alegria, do sossego profundo, da alegria renovada, da nova esperança.

Pena é que nem todos tenham um tempo justo de férias para poder descansar, andar menos agitados, terem mais paz e serenidade, viverem com mais equilíbrio físico, psicológico e espiritual, dando mais tempo a Deus, à cultura, à família."

Desejo a todos **umas boas férias ... com Deus!**



Os Nossos Padres
P. Jorge Doutor

Conselho Pastoral - Como avaliámos este ano pastoral



No dia 17 de julho reuniu o nosso Conselho Pastoral, constituído por representantes das várias comunidades, grupos, movimentos e serviços da Unidade Pastoral de Sintra. Constitui, por isso, o seu órgão principal de participação e de diálogo, com o fim de ajudar o Pároco:

- a) a tomar as decisões mais adequadas e oportunas, quer em ordem ao crescimento interno das comunidades paroquiais, quer em ordem à sua irradiação missionária;
- b) a estimular e coordenar a ação apostólica dos organismos, movimentos e serviços das paróquias;
- c) a formar e escolher os elementos mais competentes para os serviços pastorais.

Nesta última reunião do ano pastoral de 2014/2015 fez-se a avaliação deste ano, e apontaram-se algumas diretrizes e propostas para o próximo. Realço as seguintes ideias:

Este ano foi marcado pela preparação para o Sínodo Diocesano de 2016, centrada no estudo da Exortação Apostólica do Papa Francisco "A Alegria do Evangelho", tendo como apoio os guiões editados pelo Patriarcado de Lisboa.

Os diferentes grupos valorizam a importância de estarem inseridos na comunidade mais vasta constituída pela Unidade Pastoral e na realização dos objetivos gerais desta, embora sintam desconhecimento, por falta de suficiente divulgação, da forma como os outros grupos e movimentos da U.P.S. desenvolvem a sua atividade, bem como a identidade dos seus membros e, nalguns casos, mesmo, a existência desses outros grupos e movimentos.

Neste sentido, foi relevante o apelo aos grupos para que enviem as suas notícias para publicação na internet e no jornal – são bons meios para todos conhecerem o que se faz e quem atua na nossa Unidade Pastoral.

Considerou-se como negativa a indiferença de muitos cristãos em assumirem responsabilidades ou integrarem algum grupo, o afastamento dos jovens e a falta de uma ligação forte entre todos os grupos e movimentos da U.P.S.

Sente-se a necessidade de evangelização da comunidade atraindo novas pessoas, mais jovens! Isto foi afirmado pelas diversas comunidades das localidades, que muitas vezes sofrem o facto de serem constituídas por poucas pessoas (sobre as quais recaem muitas tarefas) e de idade mais avançada.

Houve um aumento do número de crianças e jovens na Catequese (do 1º ao 10º ano) relativamente aos últimos anos, mas cada vez há menos inscrições no 1º ano, aos 6 anos. Nota-se que começam a frequentar a catequese cada vez mais tarde. Há que pensar em estratégias para alertar a consciência dos pais e avós, para a necessidade de virem para a catequese mais cedo. Também tem sido importante a coordenação entre catequese e escuteiros.

Há o desejo de apostar em atividades formativas ou informativas e de aprofundamento da espiritualidade.

Foi manifestado o apreço pela elevada oferta de atividades na U.P.S. e pelos vários serviços desempenhados ao longo do ano (incluindo as áreas caritativa, litúrgica e espiritual).

Particularmente na Paróquia de S. Pedro tem sido muito vivida a presença de Nossa Senhora do Cabo Espichel, envolvendo a preparação e participação muito empenhada nas suas muitas iniciativas. Também se salientou a valorização que se tem feito do espaço de S. Eufémia e a sua abertura ao público, bem como da igreja de Santa Maria.

Agradecemos a Deus a comunidade que somos e que o seu Espírito nos ilumine e fortaleça para o próximo ano pastoral que se inicia!



A melhor parte
Diác. António Costa

Milagre Eucarístico

Seria traição à igreja e ao meu ministério diaconal não divulgar por todos os meios ao meu dispor um facto a que ousou chamar o 8º milagre eucarístico, já que a Igreja regista 7 plenamente comprovados.

Ocorreu em 1995 (há 10 anos apenas), quando o Papa João Paulo II, numa deslocação aos Estados Unidos, visitava o seminário de Santa Maria em Baltimore.

Quase a chegar ao seminário em cuja entrada o esperavam o Reitor, a equipa de funcionários e os seminaristas, o Santo Padre manifes-

tou o desejo de começar com uma visita à capela para uma breve oração.

A ansiedade instalou-se na equipe de segurança que tinha inspeccionado minuciosamente a envolvência do seminário e os caminhos mas não tivera qualquer preocupação com o interior do seminário e, muito menos, com a capela.

Numa manobra de recurso, atrasaram a chegada e fizeram avançar um grupo de seguranças que, com dois cães "inteligentes" (daqueles que procuram pessoas ainda vivas nos escombros) percor-

reram corredores e salas até chegarem à capela.

Subitamente os cães mostraram-se mais activos, farejando para cima e para baixo, para a direita e para a esquerda, até que se imobilizaram diante do sacrário, focinho apontado nessa direcção e começaram a uivar (como fazem quando detectam uma pessoa soterrada); tinham detectado que ali estava um humano vivo e ali ficaram até que o tratador os chamou.

Apenas pelo faro, sentiram que é humano e vivo aquele que se manifesta presente no

meio dos homens no Pão da Vida.

E nós, os cultos, os racionais e racionalistas, filósofos, doutores, mentes desempoeiradas, libertas das teias de aranha e das "lamechices" do passado que os nossos avengos "inventaram", quando ou com que sentidos o descobriremos?

Este Jesus que garantiu ficar conosco até ao fim dos tempos, ficou mesmo, mas, se nem a inteligência nem a fé nos convencem inabalavelmente de que por dentro da visibilidade da hóstia se manifesta presente a invisibilidade



do corpo de Cristo ressuscitado digamos então com muita humildade, - que é o que nos falta - que o faro do cão é mais precioso do que o saber do homem.

Click To Pray: as tecnologias ao serviço da oração

Como sabe, fazer com que hoje a mensagem de Cristo chegue aos jovens é um enorme desafio. Jogos, filmes, computador, telemóveis... estas são as coisas que mais interessam nestas idades. Não tanto que alguém lhes fale da misericórdia ou de que se deve amar os inimigos.

Estará certamente habituado a lidar com esta dificuldade. O Apostolado da Oração, a Rede Oficial de Oração do Papa, apresenta-lhe uma nova ferramenta que poderá ser de enorme ajuda.

Procurámos a solução no problema. Assim, se

os jovens não entendem o mundo sem telemóveis e computadores, tivemos que nos aproximar deles através dos telemóveis e dos computadores. Como? Com uma App: Click To Pray, e todo o seu "ecossistema" digital: redes sociais, vídeos, email e web.

Click To Pray é uma App para rezar ao longo do dia, muito fácil de usar. Cada dia pode encontrar três orações, uma para a manhã, outra a meio do dia e outra à noite. E mudam todos os dias.

Para descarregá-la no telemóvel basta entrar na Apple Store ou no Google

Play, pôr o nome da App no sistema de busca e instalá-la gratuitamente no seu telemóvel.

Desde o seu lançamento, há poucos meses, são já muitos os sacerdotes que comunicaram connosco, referindo como os jovens da sua paróquia acolheram o Click To Pray e como este os ajuda a habituar os seus jovens a uma prática mais regular da oração.

Se quiser ajudar a difundir este projeto, descarregue a App ou divulgue-a. Quantas mais pessoas a conheçam, mais pessoas rezarão todos os dias.

Muito obrigado!

É VERDADE, A TECNOLOGIA PODE SALVAR-TE.



Juristas Católicos manifestam "firme apoio" à iniciativa 'Pelo Direito a Nascer'

A Associação dos Juristas Católicos manifestou "o seu firme apoio" ao projeto de Lei 790/XII - Lei de apoio à maternidade e paternidade pelo direito a nascer, fruto de uma iniciativa legislativa de cidadãos, e "urge a Assembleia da República a aprovar o projeto na generalidade e na especialidade".

Em comunicado, os Juristas Católicos consideram que "a completa tutela do direito à vida do nascituro supõe a alteração da lei vigente, que veio legalizar e liberalizar o aborto na sequência do referendo de 2007". "Contudo, consciente de que não se revela ainda politicamente viável a imediata concretização política desse objetivo, e

sem desistir de o alcançar no futuro, reconhece a urgência de minimizar as consequências negativas da regulamentação da lei vigente, de modo a que, sem contrariar esse resultado, o aborto deixe de ser incentivado, promovido ou fomentado pelo Estado, em contraciclo com valores fundamentais da natureza humana e até com os interesses presentes e futuros de Portugal e dos portugueses", ressalva a associação profissional católica.

Nesta nota, a Associação dos Juristas Católicos recorda ainda que "mesmo muitos partidários do 'sim' no referendo sobre a legalização do aborto manifestaram, então como

depois, o seu objetivo de limitar o recurso ao aborto, mesmo num quadro de legalização", congratulando-se, por isso, "com a adesão de muitas dessas pessoas a esta iniciativa e com o seu carácter transversal à sociedade portuguesa".

Como forma "de intervenção cívica em ordem à defesa do direito à vida (base de todo o edifício dos direitos humanos), da maternidade e da Paternidade", a Associação dos Juristas Católicos termina o comunicado apelando "aos deputados da Nação que apoiem sem reservas e com empenho redobrado a iniciativa" e "procedam à sua célere aprovação parlamentar".

in www.patriarcado-lisboa.pt/

Agradecimento Belinha e Rute

A morte e a vida caminham lado a lado. É sempre um momento de grande dor mas como Cristãos que somos, temos de aprender a transformar essa dor em amor.

Deixamos aqui o nosso agradecimento pessoal e também das nossas famílias, a todos os que estiveram presentes neste momento, e de um modo particular, à Manta de Retalhos, o nosso abraço apertado. ■



'E-ducate para além da cloud', no Estoril

A Fundação Salesianos organiza um Congresso de Pedagogia intitulado 'E-ducate para além da cloud: futuro do coração educativo', que vai decorrer nos dias 3 e 4 de setembro, nos Salesianos do Estoril. "Com a evolução tecnológica e o acesso quase imediato à informação, acreditamos que é necessário repensar as instituições educativas no que diz respeito à forma de olhar

a educação. Urge um olhar atento sobre a caracterização dos jovens de hoje", refere um comunicado.

O congresso vai contar com a participação, entre outros, de David Justino, Marcelo Rebelo de Sousa, padre Rui Alberto Almeida, sdb, e padre Franscesc Riu, salesiano de Barcelona, além de diferentes painéis de reflexão pedagógica.

in www.patriarcado-lisboa.pt/



Alerta salesiano



Vida Consagrada - Irmãos de S. João de Deus "De Alma e Coração"

- Rita Gôja

Homens de coração gigante, acolhem a diferença, não julgam a aparência, afastam-se do preconceito e aceitam cada humano tal como Deus os criou. É na sua doação total que os Irmãos de S. João de Deus se dedicam aos mais pobres, doentes, sofredores e marginalizados.

Nasceu em 1495, em Montemor-o-Novo, João Cidade, que mais tarde pelo amor demonstrado aos mais desfavorecidos viria a ser chamado de João de Deus. Cresceu em Espanha enquanto pastor e acabou por se alistar no exército devido ao seu espírito aventureiro. Sempre foi generoso na ajuda ao próximo mas apenas em 1539 se converteu ao cristianismo quando ouviu pregar S. João de Ávila. Tornou-se radical no seu comportamento cristão, foi considerado louco e internado num hospital. Tempo em que sofreu violência e maus tratos tornando-se um homem desejoso de oferecer a estas pessoas doentes um tratamento digno. Com este desejo fundou o seu primeiro hospital em Granada. Acolheu crianças, pobres, sem abrigos, doentes, tratava feridas do corpo e da alma. Não rejeitava ajuda a

ninguém, acolhia quem mais precisava e acima de tudo cuidava de quem não se conseguia valer sozinho.

S. João de Deus é considerado o Santo protetor dos doentes, dos bombeiros e dos enfermeiros. Um homem que encontrou Deus no amor aos seus irmãos.

Atualmente a Ordem Hospitalreira de S. João de Deus está presente em cinquenta países, com cerca de 400 obras apostólicas (hospitais, clínicas, centros, missões humanitárias, etc...).

Os Irmãos de S. João de Deus vivem com o carisma da hospitalidade e dedicam-se a levar Jesus aos pobres e aos doentes.

A Casa de Saúde do Telhal, Centro Assistencial na área da Psiquiatria, Saúde Mental e Reabilitação Psicossocial, situada no Concelho de Sintra, foi fundada por S. Bento de Menni em 1893. Atualmente acolhe mais de 474 utentes com deficiência e doença mental que estão distribuídos por cinco unidades de internamento. Oferece também serviço ao domicílio, conta com unidades de reabilitação, com clínicas especializadas e com o serviço de consultas externas. Pela orientação espiritual dos



utentes são responsáveis os sete Irmãos da comunidade S. João de Deus.

Desta pequena comunidade faz parte o Padre Mariano. Cresceu em Montemor, no ceio de uma família Cristã. Conta que o gozo pela caridade lhe foi transmitido por sua mãe que sempre se predisponha a ajudar o próximo mas a sua vocação foi-lhe contagiada pelos Irmãos do Hospital de São João de Deus. Observava o carinho com que os doentes eram tratados, a alegria nos relacionamentos e os laços de amor que eram construídos mesmo perante o sofrimento da doença. Aos vinte anos ingressou na ordem e dela faz parte há já sessenta anos. Atualmente vive na comunidade do telhal e assume a função de capelão. Explica o Padre Mariano que as pessoas com deficiência mental ainda são nos dias que correm mal-encaradas

“as pessoas são como um piano, algumas pessoas têm uma tecla desafinada, só temos que saber que tecla é essa para não lhe mexer, mas sobram tantas para serem usadas”. Refere que o seu serviço é uma bênção “não existem dificuldades, só tenho de as amar, ser carinhoso e transmitir-lhes afeto, dar-lhes atenção, acima de tudo ouvir e estar-lhes disponível. Existe algo melhor que viver permanentemente a amar?”.

Passei uma manhã na casa de saúde do Telhal, tive a oportunidade de conhecer as instalações, a dinâmica de organização, de contactar com os profissionais, de observar atividades de voluntariado jovem, de falar com o Padre Mariano e com o Sr. Fernando (colaborador), mas acima de tudo tive oportunidade de estar perto dos utentes e num curto espaço de tempo nunca tinha sido



tantas vezes acarinhada por tantas pessoas. Procuravam atenção, um cumprimento, um momento de conversa, um sinal de amizade. Acima de tudo procuravam um simples afeto.

Acrescentou o Sr. Fernando “Sinto que vivo no meio de Santos, os nossos utentes nada mais querem que dar e receber afeto. São uma fonte de amor. São julgados como monstros mas nada têm de maldade.”

“Livro - ‘Museus da Igreja’ - Missão pastoral e cultural

Foi apresentado no passado dia 23 de julho o livro Museus da Igreja – Missão pastoral e cultural. A sacristia da igreja de Santa Catarina em Lisboa acolheu este evento que juntou cerca de uma centena de pessoas, entre as quais D. José Traquina, Bispo Auxiliar do Patriarcado de Lisboa.

O livro, de autoria de André das Neves Afonso, parte de um estudo de caso do património do Patriarcado de Lisboa, para perceber de que forma se pode organizar a rede museológica e o património de uma diocese no sentido de o colocar verdadeiramente ao serviço dos fiéis e da evangelização. A obra agora apresentada é a face mais visível da dissertação de mestrado em Museologia e Museografia do autor, uma iniciativa muito elogiada pelo prefaciador, José António Falcão, historiador de arte e diretor do departamento do Património Histórico e Artístico da Diocese de Beja. «Esta obra é uma lufada de ar fresco neste ambiente por vezes bafiento que diz respeito à museologia eclesial», afirmou.

O livro "Museus da Igreja – Missão pastoral e cultural", pode ser encontrado em todas as livrarias e também online.

Paulus “

Retirado do site do Patriarcado de Lisboa



O SEU NEGÓCIO PROTEGIDO E CUMPRINDO A LEGISLAÇÃO

CONSULTORIA TÉCNICA GRÁTIS

Solicite-nos a visita do nosso consultor Técnico Comercial para verificar e aconselhar a Proteção Contra Incêndio do seu negócio cumprindo os requisitos legais obrigatórios de forma Gratuita



Manutenção Anual Certificada



Acompanhamento Técnico



Área de Cliente com acesso aos registos de manutenção



Sinalização de Emergência



Sistemas de Detecção e Alarme de Incêndio



Sistemas de Extinção Automática



EXTINTOR DE ÁGUA ABF

SIMPLES DE UTILIZAÇÃO, EFICAZ NA EXTINÇÃO. Recomendado pelo CFEI da Escola Nacional de Bombeiros

A MAFEP é especialista em Segurança Contra Incêndios. Consulte-nos para a melhor solução de proteção para o seu negócio. Aconselhamos, Instalamos e efetuamos a manutenção a todo o tipo de equipamento de Segurança Contra Incêndios.

MAFEP
segurança contra incêndios
www.mafep.pt



Consultório Médico
Miguel Forjaz, Médico

Perturbações do Sono

As perturbações do sono são um conjunto de alterações na conciliação do sono, ou na sua duração, podendo estar associadas a comportamentos anormais neste âmbito. O controle do sono parece residir no cérebro, no hipotálamo.

Estas perturbações podem dividir-se, segundo a Associação Americana de Psiquiatria, em: Dissónias - caracterizadas por anomalias na qualidade, quantidade, ou horário do sono, e em Parassónias - caracterizadas por comportamentos anormais durante o sono, como o sonambulismo, os terrores nocturnos e os pesadelos.

Este problema afecta cerca de 20% da população adulta portuguesa, sendo muito mais frequente nas crianças, razão de se verificarem muitas consultas de pediatria por este motivo. O sono é necessário para a nossa sobrevivência e para o bem estar de uma vida saudável, tendo todos nós essa percepção, embora se descon-

heça ainda, concretamente, esse benefício e essa necessidade em termos científicos. As necessidades individuais de sono variam nos adultos saudáveis, podendo ter uma duração de 4 horas diárias de sono até 9 horas, ou mais. Muitos factores podem determinar as horas de sono e a forma como as pessoas despertam. Entre estes factores, encontram-se o stress emocional e as alterações horárias, certos excitantes, como o café e o chá, e alguns medicamentos.

O padrão de sono não é uniforme e tem várias formas diferenciadas. Um sono nocturno normal, passa por quatro fases, cada uma delas divididas por 5 ou 6 ciclos. O sono começa pela fase 1, o grau mais superficial em que a pessoa acorda facilmente e evolui até à fase 4, o grau do sono mais profundo. Aqui o tónus muscular, a pressão arterial e a frequência cardíaca estão muito diminuídos. Existe ainda

um tipo de sono característico pelos movimentos oculares rápidos (REM) com alta actividade eléctrica traduzida no electroencefalograma. Durante as fases 3 e 4, podem surgir os pesadelos e os terrores nocturnos e o sonambulismo. A maioria dos sonhos ocorre no sono REM, nos diferentes ciclos da fase 4, embora o sono REM possa surgir em qualquer fase.

A insónia, a perturbação mais frequente, define-se como a dificuldade em conciliar o sono, podendo existir uma alteração do padrão do sono, tendo-se a percepção de que o sono foi insuficiente. É devida, geralmente, a alterações emocionais, como a ansiedade e a depressão. As pessoas tendem a dormir menos à medida que os anos vão passando. O sono da fase 4 vai diminuindo gradualmente até poder desaparecer na velhice. Dentro das alterações do padrão de sono há a insónia da primeira hora

da manhã, típica das pessoas que sofrem de depressão. Estas pessoas despertam várias vezes, antes da hora habitual, não conseguem adormecer com facilidade e o sono é inquieto. Também neste grupo se incluem as inversões no ritmo do sono, ou seja conciliam o sono em horas menos adequadas, nalguns casos por fazerem sextas prolongadas de dia.

Para o diagnóstico existem laboratórios do sono onde se realizam os registos poligráficos do sono.

No tratamento prescrevem-se tranquilizantes que têm efeito sedativo, como as benzodiazepinas, ou hipnóticos que induzem o sono. Não reduzem a quantidade do sono REM e não reduzem, portanto, a capacidade de sonhar. Podem perder a sua eficácia, por causa da habituação que pode surgir e a tendência é o aumento da dosagem, que justifica apoio médico. Nas pessoas de idade a sua utiliza-

ção exige cuidado especial, porque estes medicamentos tendem a deprimir as zonas do cérebro que controlam a respiração.

A hiperinsónia caracteriza-se por um aumento das horas de sono superior a 25% da duração do padrão de sono normal. Pode indicar uma doença grave, como um tumor cerebral, raramente. Des-taca-se ainda a narcolepsia que é uma alteração pouco frequente do sono que se caracteriza por crises repetitivas, por vezes súbitas, de sono em horas normais diurnas durante pelo menos 3 meses. A pessoa adormece involuntariamente. Pode associar-se paralisia momentânea sem perda da consciência (Catalepsia), quedas por adormecimento brusco e alucinações. Outra perturbação do sono comum é a apneia do sono, assunto já abordado neste espaço anteriormente e a roncopatia (o ressonar). ■



Nutrição
Anónimo

Aproveite o verão para melhorar a sua alimentação

Pode prestar atenção: o verão chegou e agora toda a gente fica preocupada em iniciar (ou manter) uma alimentação mais equilibrada, saudável e até refrescante. A ideia é mostrar saúde e boa forma.

Acredite: comer bem é fácil e o resultado pode ser notado por todos à sua volta.

Então vamos lá: descubra uma atividade física agradável para perder peso.

Estabeleça uma rotina na alimentação:

- Não esqueça de manter adequada a ingestão de água (cerca de 2 litros/dia) para uma boa hidratação do corpo e um bom funcionamento intestinal;

- Tenha horários regulares e não se esqueça de fracionar as refeições em porções menores;

- Abuse das saladas (folhas, frutas e legumes);

- Prefira assados, grelhados e cozidos ao invés de fritos e panados;

- Evite doces e guloseimas;

- Prepare as sanduíches sem maionese, molhos cremosos ou queijos gordurosos;

- Substitua o gelado cremoso por gelado de frutas;

- Abuse das frutas, que são uma boa opção durante o intervalo das refeições principais;

- Dê preferência ao óleo de girassol ou e, para o tempero de saladas, utilize azeite extravirgem;

- Inclua na alimentação diária alimentos ricos em fibras, como milho, aveia, feijão e outras leguminosas (ervilha, lentilha, grão de bico), palmito, ameixa seca, frutas na forma natural, verduras e legumes;

Hidratação

No Verão e com o aumento da temperatura, o nosso corpo perde mais líquido – por meio do suor – e a nossa necessidade de repor água, vitaminas e sais é bem maior.

Principalmente nesta época do ano, devemos aumentar a ingestão de líquidos, evitando beber água apenas quando estivermos com sede. A sede já é um sinal de que o nosso corpo está desidratado e, possivelmente, com o funcionamento das células e dos órgãos prejudicado.

Alguns alimentos precisam aparecer em maiores quantidades e frequência no Verão – como frutas, legumes e verduras, pois são ótimas fontes de vitaminas, minerais e fibras alimentares.

As frutas, assim como as verduras, possuem maior quantidade de água, são mais refrescantes e fáceis de ser digeridas. As mais indicadas são: abacaxi, melão, melan-

cia, laranja, pêssego, uva, em razão do alto teor de líquidos e da capacidade de repor eletrólitos (principalmente sódio e potássio).

Além de água, também podemos beber chás e sumos naturais. É bom lembrar que os sumos são ótimas fontes de vitaminas e minerais, porém alguns são altamente calóricos. Então, o ideal é não acrescentar açúcar. Em relação aos chás, prefira os claros (de ervas), que são mais hidratantes.

Saladas

Aumente o consumo de saladas cruas – ótimas fontes de vitaminas e fibras – e evite acrescentar produtos como maionese, queijos cremosos e molhos industrializados, devido ao alto valor calórico e à quantidade de gordura que apresentam. O ideal é que estes molhos sejam substituídos por limão, azeite e ervas, como manjeriço, hortelã e alecrim.

Comida de praia

Alimentos como batatas fritas, outros salgados e fritos apresentam na sua composição gordura, sal e carboidratos refinados que são prejudiciais à saúde. O ideal é levar de casa frutas de fácil manuseio e pouca manipulação, como banana, pêra, pêssego, ameixa e maçã (em utensílios que mantenham uma temperatura adequada).

Sumos naturais também são bons, por serem fontes de vitaminas e minerais, além de bem refrescantes e ótimos para a hidratação. ■



"RIOridos em Cristo" - Centenas de jovens não ficaram em casa"

Cerca de 300 jovens das dioceses de Lisboa e Setúbal juntaram-se este sábado, 18 de julho, numa peregrinação que juntou as duas margens do rio Tejo.

A iniciativa "RIOridos em Cristo", incluída nas comemorações dos 40 anos da diocese sadina, terminou com uma eucaristia no santuário do Cristo Rei, concelebrada pelo Cardeal Patriarca de Lisboa, D. Manuel Clemente, e pelo Bispo de Setúbal, D. Gilberto Canavarro dos Reis.

Luci, Sara, Yasmin, Ariana responderam ao convite do Bispo de Setúbal e vieram "conhecer cristãos de outras dioceses e partilhar experiências com jovens da mesma fé".

Marcia, Filipe e Rui vieram do Barreiro até à Igreja de São Domingos para fazerem a caminhada até Almada com os jovens de Lisboa.

Ana Agostino, estudante de

fisioterapia, e Inês Agostino, psicóloga, lamentam a falta de jovens na igreja de Setúbal. As duas irmãs tomaram a iniciativa de vir sozinhas conhecer outros jovens cristãos.

Ana Gomes, 21 anos, participa em todas as iniciativas da Igreja. O contacto com outros jovens serve-lhe para alimentar também a sua própria fé. O movimento de Ana vende t-shirts com a frase "Keep hope and go see the Pope" com a finalidade de angariar dinheiro suficiente para irem às Jornadas Mundiais da Juventude na Polónia, no próximo ano.

O grupo atracou no cais do Gingal, em Almada, e rumou em direcção ao Cristo Rei.

Rosa Carlos, 75 anos, reformada, soube que a diocese de Setúbal fazia 40 anos e decidiu juntar-se à iniciativa. Não foi até Lisboa mas apanhou os jovens pouco depois da saída do barco e seguiu

com eles até ao Cristo-Rei. "Zeca", de nome oficial Arlindo Cabral, veio de Almada, da Cova da Piedade. Nasceu há 37 anos em Luanda, Angola, com 10 anos foi para Cabo Verde e está há 5 em Portugal. É cristão desde os tempos de Angola e com ele trouxe sete amigos para partilhar sua fé.

À espera dos jovens estava D. Manuel Clemente. O Patriarca cumpriu os últimos quilómetros a subir até ao santuário do Cristo Rei, debaixo de um sol intenso. Entre os jovens e os cânticos, o Patriarca explicou o que o fez caminhar lado a lado com este grupo. "Simboliza a Igreja, porque a Igreja é o povo em marcha. É importante que, de um lado e de outro do rio Tejo, em especial os nossos jovens, tenham esta catequese ao vivo sobre o que hão-de ser no mundo", declarou.

in <http://www.patriarcado-lisboa.pt/>

Festas de Cabriz

José Pedro Salema

Realizaram-se nos passados dias 10, 11 e 12 de Julho, os festejos da já tradicional Festa Anual de Cabriz, organizada pela Associação Cultural Social e Recreativa de Cabriz.

As festas contaram com a participação de diversos grupos musicais nos três dias, nomeadamente pelos grupos "Os Bacanos", "Ideiafix" e "HPP".

No dia 10, 6.ª feira, desfilou a Marcha dos Santos Popula-

res de Cabriz.

No dia 11, sábado, contámos à tarde com a presença da Tuna de Enfermagem de Lisboa e à noite o Cuadro Flamenco (danças flamencas), que foram um sucesso perante a numerosa assistência.

O dia 12, domingo, começou com a Missa Campal, às 9 horas, presidida pelo padre Jorge Doutor, vigário paroquial da Unidade Pastoral de Sintra. A Eucaristia teve grande participação e foi animada pelos

cânticos do grupo coral da associação, "Canta Cabriz".

Da parte da tarde atuaram, às 17.30, os "Bombons de Cabriz", grupo infantil de dança rítmica da coletividade, ensaiado por Alda Salgado, que exibiu durante cerca de 2 horas, as suas bonitas coreografias, com jovens cheias de muita alegria, proporcionando um maravilhoso espetáculo aos inúmeros presentes, que esgotaram completamente as bancadas do recinto.



Catequese 2015/16

Após as férias de Verão vamos iniciar um novo ano de Catequese da Infância e Adolescência. Ainda estamos a preparar o ano, mas queremos já adiantar algumas datas previstas:

Setembro

3: Reunião do Secretariado da Catequese
5-13: INSCRIÇÕES NA CATEQUESE (para novos e quem não fez no final do ano catequético)
16: Reunião Geral de Catequistas
26: REUNIÃO GERAL DE PAIS e Catequistas de todos os Centros, no salão de S. Miguel, 21h15m

Outubro

3: Formação para Catequistas que começam este ano
10, 10h00: Confissões para crianças, jovens e pais, em S. Miguel
3-11: INÍCIO DA CATEQUESE (a combinar em cada Centro)
10 e 1: MISSA DA CATEQUESE EM TODOS OS CENTROS

- Junto com a inscrição os pais farão uma oferta para pagamento do seguro e outras despesas da Catequese.
- Os catecismos poderão ser adquiridos no Cartório

Há muitas crianças em Sintra que nunca frequentaram a Catequese ou a interromperam a meio. Esta altura do ano é tempo de missão junto delas e dos seus familiares. Olhemos à nossa volta e veremos que "a messe é grande"!





Túnel
RESTAURANTE

Especialidades:
Carnes e Peixes Frescos, diariamente na grelha

Às Quintas Feiras:
Cozido à Portuguesa e Polvo à Lagareiro

Aos Domingos:
Cozido à Portuguesa e Cabrito à Padeiro

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

FABRICA DAS VERDADEIRAS QUEIJADAS DA

SAPA

Cent. N.º 508 172 187

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



QUEIJADAS DA SAPA SINTRA

Volta do Duche, 12
Tel. 219230493

SINTRA
PORTUGAL



D.PIPAS

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 Paradoxo do Nosso Tempo

George Carlin

Nós bebemos demais, fumamos demais, gastamos sem critérios, dirigimos rápido demais, ficamos acordados até muito mais tarde, acordamos muito cansados, lemos muito pouco, assistimos TV demais e rezamos raramente.

Multiplicamos nossos bens, mas reduzimos nossos valores. Nós falamos demais, amamos raramente, odiamos frequentemente. Aprendemos a sobreviver, mas não a viver; adicionamos anos à nossa vida e não vida aos nossos anos. Fomos e voltamos à Lua, mas temos dificuldade em cruzar a rua e encontrar um novo vizinho. Conquistamos

o espaço, mas não o nosso próprio.

Fizemos muitas coisas maiores, mas pouquíssimas melhores.

Limpamos o ar, mas poluímos a alma; dominamos o átomo, mas não nosso preconceito; escrevemos mais, mas aprendemos menos; planejamos mais, mas realizamos menos.

Aprendemos a nos apressar e não, a esperar.

Construímos mais computadores para armazenar mais informação, produzir mais cópias do que nunca, mas nos comunicamos menos.

Estamos na era do 'fast-food' e da digestão lenta; do homem grande de cará-

ter pequeno; lucros acen- tuados e relações vazias.

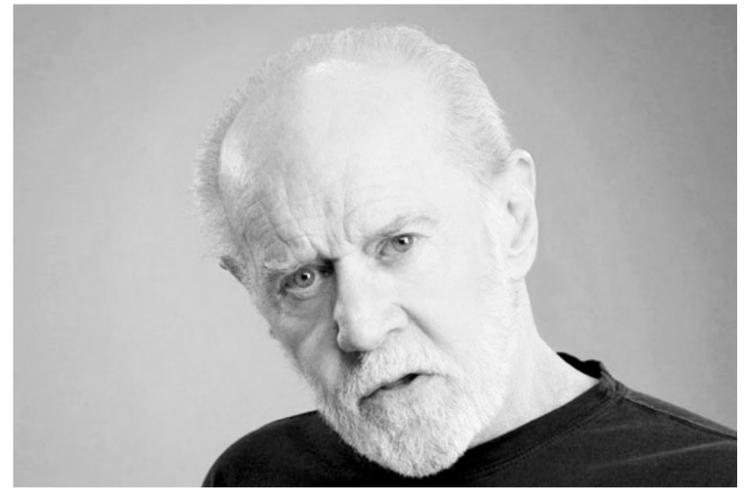
Essa é a era de dois empre- gos, vários divórcios, casas chiques e lares despedaçados.

Essa é a era das viagens rá- pidas, fraldas e moral des- cartáveis, das rapidinhas, dos cérebros ocos e das pí- lulas "mágicas".

Um momento de muita coi- sa na vitrine e muito pouco na dispensa.

Uma era que leva essa car- ta a você, e uma era que te permite dividir essa reflexão ou simplesmente clicar 'de- lete'.

Lembre-se de passar tempo com as pessoas que ama,



pois elas não estarão por aqui para sempre. Por isso, valorize o que você tem e as pessoas que estão ao seu lado.

George Denis Patrick Car-

lin Nasceu em Nova Iorque a 12 de maio de 1937. Foi humorista, e autor .

Visitas guiadas ao Mosteiro de São Vicente de Fora

(retirado do site do Patriarcado de Lisboa)

Iniciando a sua construção em finais do Séc. XVI, em pleno período Filipino, o Mosteiro de São Vicente de Fora constitui-se como um dos mais belos exemplares da arquitectura maneirista em Lisboa, pela sua escala e dimensões incomparáveis, bem como pelos seus espaços interiores e pela História que neles encerra. Atualmente sede do Patriarcado de Lisboa, alberga o Museu da Diocese de Lisboa com a exposição dos Patriarcas. Poderá ainda visitar o Panteão dos Patriarcas e da Casa Real de Bragança. Possuindo uma vasta coleção de azulejaria, destaca-se o núcleo

museológico com as Fábulas de La Fontaine. Desde o ponto mais elevado do complexo poderá usufruir uma das mais belas vistas sobre a Cidade e o Rio Tejo. Surpreenda-se ao descobrir este magnífico monumento.

Visitas guiadas

GERAL

O Mosteiro de São Vicente de Fora através dos séculos sob uma perspectiva aglomerante das suas mais diversas realidades.

Cisterna - Cisterna – Vestí- gios do antigo Mosteiro Ro- mânico de São Vicente de Fora (Cisterna nova/ antigo

claustro românico) Portaria, Sacristia (com acesso ao interior da mesma.) O Pan- teão Real da Dinastia de Bragança, O Panteão dos Patriarcas de Lisboa, A Ca- pela dos Meninos de Palha- vã, Capela de Santo Antó- nio, Fábulas de La Fontaine. Ida aos terraços do Mosteiro de São Vicente com passa- gem pelo Coro Alto da Igreja de São Vicente.

Lotação: 25 pessoas – dura- ção estimada: 1h30

ARQUITECTURA

Os grandes espaços do Mosteiro de São Vicente de fora, uma perspectiva do pré-extinção das ordens re- ligiosas (1834).

Cisterna – Vestígios do anti- go Mosteiro Românico de São Vicente de Fora (Cis- terna nova/ antigo claustro românico) Portaria, Sacris- tia (com acesso ao interior da mesma.)Os panteões na sua génese, ocupações ori- ginais destes espaços. Ida aos terraços do Mosteiro de São Vicente com passagem pelo Coro Alto da Igreja de São Vicente.

Lotação: 25 pessoas – dura- ção estimada: 1h

TUMULÁRIA

Uma perspectiva do cul- to dos mortos e diferentes fases de ocupação desde período pré edificado até à actualidade.

(O pré Mosteiro, os terre- nos do actual edifício como espaço de inumação colec- tiva da cidade de Lisboa. O acampamento de D. Afonso Henriques e o cemitério dos cruzados, como nota intro- dutória). Na visita Portaria, o sepultamento dos claustros, Capela do cardeal da Mota/ Santo António/ Dos restos mortais da mãe de Santo António. Capela dos Meni- nos de Palhavã, O Panteão Real da Dinastia de Bragan- ça, O Panteão dos Patriar- cas de Lisboa.

Lotação: 20 pessoas – dura- ção estimada: 1 h

AZULEJARIA

São Vicente de Fora com a maior colecção de azulejaria do mundo concentrada num

só edifício.

Portaria (o Ciclo dos Mes- tres) Claustros (grande pro- dução Joanina) Escadaria da Capela de Santo Antó- nio (finais do Séc. XVII- c.a 1690) Galerias superiores (silhares de azulejos de grande produção) Fábulas de La Fontaine (colocação original, anacronismos esti- lísticos e encomenda)

Lotação: 20 pessoas – dura- ção estimada 1 h

A PRESENÇA DE D. JOÃO V

A Presença de D. João V em São Vicente de Fora Portaria (a encomenda de- corativa de D. João V para este espaço/ painel de azu- lejos) Exposição dos Pa- triarcas de Lisboa, Sacristia (com entrada e alusão ao busto de D. João V de Clau- de Laprade). O Panteão Real da Dinastia de Bragan- ça, O Panteão dos Patriar- cas de Lisboa, Galeria dos Patriarcas (galeria superior dos claustros). Terraços pa- norâmicos.

Lotação: 20 pessoas – dura- ção estimada: 1 h

Contactos

Mosteiro de São Vidente de Fora
Largo de São Vicente
1100-572 LISBOA
Tel: 218 810 559

Email: museu@patriarcado- lisboa.pt



ATÉ BREVE! - "NOSSA SENHORA DO CABO ESPICHEL"



Este foi um ano especial para a Paróquia de S. Pedro de Penaferrim que teve a honra de acolher a tão querida imagem de Nossa Senhora do Cabo Espichel. Momento especial porque esta invocação conta já com aproximadamente seiscentos anos e porque esta imagem de Nossa Senhora do Cabo é partilhada com mais vinte e cinco paróquias. Uma imagem que carrega consigo a fé cristã dos nossos antepassados, a fé de tantas outras pessoas que a acolheram e acima de tudo transmite o amor maternal de Maria e une as pessoas em torno de valores divinos.

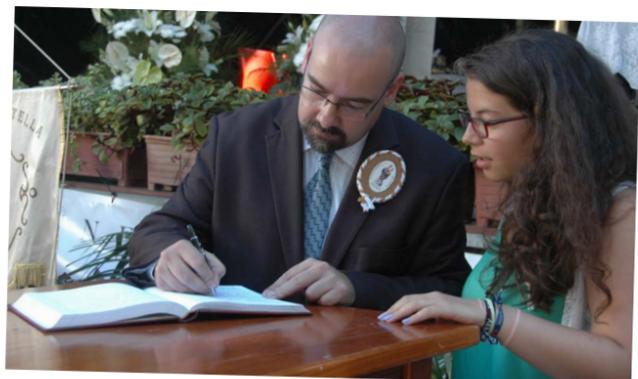
Nos dias 29,30 e 31 de Julho, no adro da Igreja de S. Pedro, festejámos em honra de Nossa Senhora do Cabo Espichel e no sábado dia 1 de Agosto foi hora de nos despedirmos e de passar a Imagem à nossa irmã Paróquia de Belas. Festas centradas em Maria, mãe de todos nós, que nos ajuda e nos encaminha para seu filho Jesus. Cristo que nos dá alimento e sentido para a vida, dá-nos força para lutar, espalha a esperança de um mundo melhor e de uma vida eterna após a morte. Fica a alegria de a termos tido tão perto de nós, Maria mediadora do Dom de Deus. A imagem voltará a estar em S. Pedro daqui a vinte e cinco anos; até lá, Maria estará sempre presente nos nossos corações.

Um ano especial para os paroquianos de S. Pedro e de muito esforço e dedicação por parte da Comissão das Festas a quem agradecemos a oportunidade de termos tido perto de nós a imagem de Nossa Senhora do Cabo Espichel.

Contam António Luís Leitão, presidente da Comissão e Helena Diniz, vice-presidente, que o trabalho para acolher Nossa Senhora começou em Janeiro de 2012 após as festas de S. Miguel. Foi com uma enorme alegria e sentido de justiça que António Luís abraçou este desafio. Para Helena a experiência gratificante nas anteriores comissões potenciou a sua vontade de trazer a Sintra um projeto de união para a Unidade Pastoral visto que a Comissão foi constituída por pessoas das três paróquias de Sintra.

Para a Comissão foram três anos muito desgastantes, de grandes preocupações e cheios de obstáculos. Um esforço gigante superado pelo excelente trabalho em equipa e pela amizade vivida entre os membros da Comissão.

Para a equipa um aspeto positivo desta árdua tarefa foi a união entre as pessoas que, aos poucos, foram estando presentes para ajudar: "as nossas atividades e todos os preparativos permitiram que pessoas que nunca tinham contactado umas com as outras se tornassem amigas! Conseguimos mover a Comunidade! Maria e Jesus chegam aos quatro cantos da Paróquia."



Foi com muita alegria que sentiram como dever cumprido o acolhimento da Imagem de Nossa Senhora do Cabo. “Foi um ano rico de fé, alegria e esperança. Nossa Senhora do Cabo veio para estar junto das pessoas.” António Luís e Helena sentem-se de coração cheio, mas admitem que a responsabilidade do desafio não lhes permitiu viver o ano de acolhimento com a devida serenidade.

Após o término, contam que a Comissão se sente agradecida. “Obrigada Senhora do Cabo pela força, pela coragem, pela determinação e pela alegria que nos deste ao longo destes anos. Aproveitamos para agradecer a todos os intervenientes, que com grandes ou pequenas ajudas nos acompanharam, nos cederam apoios materiais e pecuniários, a quem nos respondeu afirmativamente aos nossos pedidos. Sem estas ajudas não teríamos conseguido levar a cabo as Festas. Obrigada a todos.”

É com saudade que nos despedimos da imagem da Senhora do Cabo. Sem tristezas porque sabemos que Maria fica connosco de outras formas e alegrá-nos que seja bem recebida na Paróquia de Belas.

Tal como um filho sofre se vir a sua mãe partir para longe, por muito tempo, assim nós nos sentimos. Pela frente esperam-nos vinte e cinco anos, não é uma despedida, apenas um até breve!

Rita Gôja



todos os principais Acordos e Seguros de Saúde



CINTRAMÉDICA

PORTELA DE SINTRA

CONSULTAS E EXAMES
MEDICINA DENTÁRIA
SERVIÇOS DE SAÚDE
ANÁLISES CLÍNICAS
ENFERMAGEM
FISIOTERAPIA

faça a sua **marcação online:**
cintramedica.pt

 21 910 00 80

MAIS DE 200 PROFISSIONAIS E 100 SERVIÇOS DE SAÚDE AO SEU DISPÔR!



Conversando com: Bento de Núrsia

Carmo Borges

Era o século V da era cristã. O império romano esboroava-se sem remédio: a conjugação da decadência interna e a invasão de povos do norte da Europa, os bárbaros, foram a circunstância.

Nesse século atribulado, nasce Bento em 480, em Núrsia, na região italiana da Úmbria, bem como Escolástica, sua irmã gémea.

Como fonte de conhecimento da vida de Bento, temos os Diálogos de S. Gregório Magno, Papa (por volta de 593), que se terá baseado em testemunhas que conheceram pessoalmente a Bento.

Segundo este, Bento era originário de família nobre. O pai mandou-o para Roma a estudar retórica e filosofia. Não ficou por lá muito tempo pois a imoralidade e barbárie de costumes que constatou, desgostou-o e fez com que se retirasse para uma vida solitária em Enfide, no ano 500.

Aí reflectiu, meditou, rezou... Durante três anos, viveu numa gruta de difícil acesso, como um eremita. No entanto, acabaram por ser conhecidas as suas incomparáveis qualidades humanas e espirituais: aconselha, consola, faz milagres e... as pessoas acorrem a ele. Um tanto contrariado – tinha de deixar a sua solidão – aceita, após muito instado, ser abade de um mosteiro não muito

longínquo da sua gruta. Procurou repor a ordem e uma vida digna nessa comunidade mas... os monges não gostaram: procuraram matá-lo deitando veneno num copo de vinho que Bento iria beber. Só que, o copo partiu-se em mil pedaços assim que Bento lhe tocou. Naturalmente, depois do sucedido, Bento refugiou-se de novo na sua amada gruta.

No entanto, acaba por fundar pequenos mosteiros que são uma espécie de 'laboratórios' de aprender a viver em dignidade e respeito uns para com os outros, e para com Deus. Finalmente, funda o grande mosteiro do Monte Cassino (por volta de 529), o berço da Ordem Beneditina. Virá a morrer por volta de 543/547.

Inspira-se para a organização de vida das comunidades que fundou, numa velha regra de vida, de autor desconhecido: A Regra do Mestre. É esta que ao longo de quinze séculos, até hoje, atravessa a vida de centenas, senão milhares de comunidades monásticas de carisma beneditino.

A divisa tão conhecida destas comunidades é 'Ora et labora': Reza e trabalha.

Pensando no hoje...

Temos uma civilização ocidental, a Europa mais concretamente, numa situação de desagregação moral e espiritual. Comparável, na profundidade do seu drama,

à do século V? Muito provavelmente. O Papa emérito, Bento XVI, escolheu este nome para o seu pontificado, tal como outros quinze antes dele. Coincidência ou mensagem? Certamente esta última.

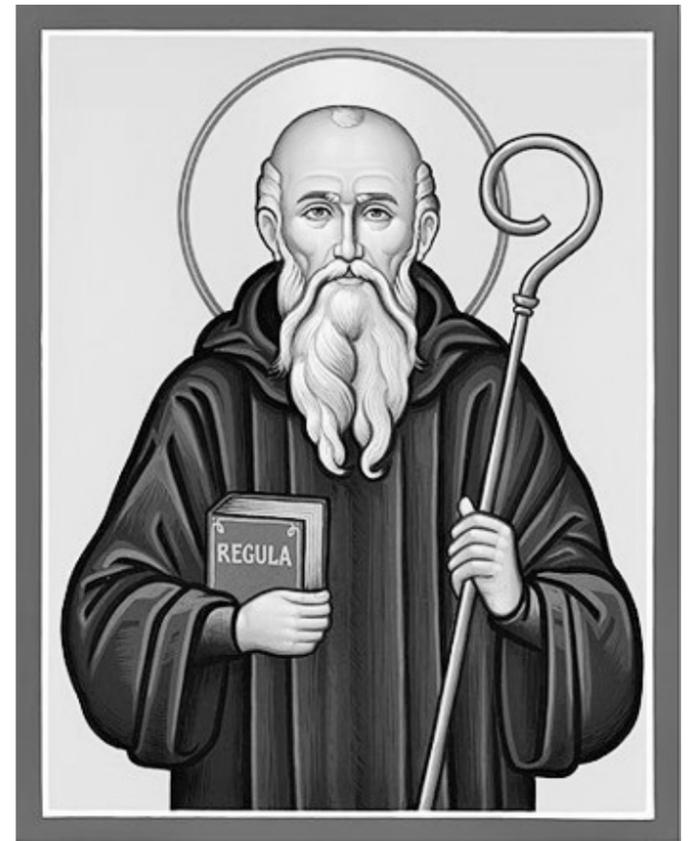
A Regra do Mestre começa deste modo: 'Escuta, filho, os preceitos do Mestre e inclina o ouvido do teu coração...'

'Escuta': uma palavra chave para os tempos actuais em que o barulho de todo o género, é muito e, com tanto barulho, não é possível escutar.

'Filho': outra palavra que só tem sentido se houver um 'pai'. Quantas dificuldades e tragédias, hoje, nesta missão 'impossível', dir-se-ia, de ser pai! E, conseqüentemente, isso nota-se nos desvarios de tantos filhos.

'Os preceitos do Mestre': sim, um 'mestre' ensina, tem 'regras', 'regula'. O quê? A vida, para que esta seja bem vivida, desabroche, dê felicidade aos 'filhos' e glória a Deus (uma e outra são as duas faces da mesma moeda). O mestre ensina porque experimentou – e por isso sabe para ensinar – como se faz para alcançar um objectivo na vida.

'E inclina o ouvido do teu coração': frase curiosa porque coloca 'o coração a ouvir' e não os ouvidos. E mais: coloca o 'ouvido do coração' inclinado. É costume – ou



talvez antes 'foi costume' e já perdido em parte? – inclinar-se perante algo ou alguém que se reverencia, como sinal de máximo respeito e admiração. Inclinao-nos perante o sacrário (ou até nos ajoelhamos) e inclinao-nos para ajudar um filho a erguer-se do chão ou a fazer os trabalhos de casa. Mas, atenção: aqui é de 'inclinar o coração' que se fala. Não é nunca, portanto, um gesto formal. É um gesto que implica a pessoa toda, do mais profundo do seu ser, no momento em que 'se inclina' e por isso 'inclina o coração',

convida o Mestre.

Sugestão: porque não 'inclinar' o nosso coração para a leitura da tão antiga Regra do Mestre, e tentar 'escutar' o que ela nos diz para hoje? Afinal, atravessou valentemente quinze séculos com abundantes, suculentos frutos. É pequena, simples e, naturalmente, cheia de sabedoria. Está publicada em português, em edição de bolso.

Então, boas férias com boas leituras, e que S. Bento nos inspire!

"Taizé - Cardeal-Patriarca viaja com os jovens de Lisboa"

D. Manuel Clemente, vai participar no "Encontro por uma nova solidariedade", entre os dias 9 e 16 de agosto, em Taizé, França.

O encontro europeu é organizado pela comunidade ecuménica de Taizé, e pretende celebrar os 75 anos da comunidade e os 100 anos de nascimento do seu fundador, o Irmão Roger. São esperados, pela organização, milhares de jovens, entre os 18 e os 35 anos, provenientes de toda a Europa.

D. Manuel Clemente vai viajar para este encontro, de autocarro, na companhia de 58 jovens inscritos junto do Serviço da Juventude do Patriarcado de Lisboa. A partida de Lisboa será no dia 8 de agosto, sábado, do Seminário dos Olivais, em Moscavide.

Durante a semana do encontro, o Cardeal-Patriarca de Lisboa irá animar dois ateliers. O primeiro, na quinta-feira, 13 de agosto, terá como tema "Também eu não te condeno – uma reflexão bíblica sobre a história da mulher adúltera". O segundo, na sexta-feira, 14 de agosto, será subordinado ao tema "Que renascimento está a acontecer hoje na Igreja?". Está igualmente prevista a participação de D. Manuel Clemente, durante toda a semana, em diversos fóruns com testemunhos sobre a alegria, a simplicidade e a misericórdia.



Retirado do site do Patriarcado de Lisboa



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

SERVIÇO PASTORAL E LITÚRGICO - AGOSTO/SETEMBRO

Dia 9 – Domingo XIX do Tempo Comum

09.00h Missa na Abrunheira
 09.00h Celebração da Palavra em Janas
 09.30h Missa de rito Greco-Católico, em S. Martinho
 10.15h Missa em S. Pedro e na Várzea
 10.15h Celebração da Palavra na Lourel
 11.30h Missa em S. Miguel
 12.00h Missa no Linhó
 19.00h Missa em S. Martinho

Dia 10 – Segunda-feira da semana XIX

07.30h Missa em Monte Santos

Dia 11 – Terça-feira da semana XIX

11.00h Missa no Lar de Galamares
 18.30h Atendimento/Confissões e 19.00h Missa em S. Pedro

Dia 12 – Quarta-feira da semana XIX

De 12 a 18 – Festas de S. Mamede em Janas
 17.30h Missa em Monte Santos
 18.30h Confissões em S. Miguel
 19.00h Missa em S. Miguel
 19.30h Missa rito Greco-Católico, em S. Martinho

Dia 13 – Quinta-feira da semana XIX

18.30h Confissões e 19.00h Missa em S. Martinho

Dia 14 – Sexta-feira da semana XIX

09.00h Missa em S. Miguel e Atendimento/Confissões
 19.00h MISSA VESPERTINA da Assunção em S. Pedro

Dia 15 – Sábado – ASSUNÇÃO DE Nª SENHORA

09.00h Missa em Janas e Abrunheira
 10.15h Missa em S. Pedro e Várzea e Lourel
 11.30h Missa em S. Miguel
 12.00h Missa no Linhó
 15.00h Celebração da Palavra no Lar Asas TAP
 16.30h Missa em Galamares
 19.00h Missa da Assunção em S. Martinho
 NÃO HÁ MISSAS VESPERTINAS DE DOMINGO

Dia 16 – Domingo XX do Tempo Comum

09.00h Missa na Abrunheira
 09.30h Missa de rito Greco-Católico, em S. Martinho
 10.15h Celebração da Palavra na Várzea
 10.15h Missa em S. Pedro e Lourel
 11.30h Missa em S. Miguel
 12.00h Missa no Linhó
 15.00h PROCISSÃO E MISSA EM JANAS
 19.00h Missa em S. Martinho

Dia 17 – Segunda-feira da semana XX

07.30h Missa em Monte Santos
 16.00h MISSA de S. MAMEDE e bênção animais - Janas

Dia 18 – Terça-feira da semana XX

18.30h Atendimento/Confissões e 19.00h Missa em S. Pedro

Dia 19 – Quarta-feira da semana XX

17.30h Missa em Monte Santos
 18.30h Confissões e 19.00h Missa em S. Miguel
 19.30h Missa de rito Greco-Católico, em S. Martinho

Dia 20 – Quinta-feira da semana XX

15.00h Missa no Lar Oitão
 18.30h Confissões e 19.00h Missa em S. Martinho

Dia 21 – Sexta-feira da semana XX

09.00h Missa em S. Miguel e Confissões
 18.30h Atendimento/Confissões e 19.00h Missa em S. Pedro

Dia 22 – Sábado da semana XX

16.30h Celebração da Palavra em Galamares
 18.00h Missa em S. Pedro
 19.15h Missa em S. Miguel
 21.30h Reunião de Preparação de Baptismos

Dia 23 – Domingo XXI do Tempo Comum

09.00h Missa na Abrunheira
 09.00h Celebração da Palavra em Janas
 09.30h Missa rito Greco-Católico, S. Martinho
 10.15h Celebração da Palavra no Lourel
 10.15h Missa em S. Pedro e Várzea
 11.30h Missa em S. Miguel
 12.00h Missa no Linhó
 16.00h MISSA de FESTA em NAFARROS
 17.00h Missa em Monte Santos
 19.00h Missa em S. Martinho

Dia 24 – Segunda-feira da semana XXI

07.30h Missa em Monte Santos

Intenções do Papa

Agosto e
Setembro
2015

VOLUNTÁRIOS AO SERVIÇO DOS NECESSITADOS (Ago.)

Para que aqueles que colaboram no campo do voluntariado se entreguem com generosidade ao serviço dos mais necessitados.

IR AO ENCONTRO DOS MARGINALIZADOS (Ago.)

Para que, saindo de nós mesmos, saibamos fazer-nos próximos daqueles que se encontram nas periferias das relações humanas e sociais.

OPORTUNIDADES PARA OS JOVENS (Set.)

Para que abundem as oportunidades de formação e de trabalho para os jovens. Cristãos na Oceânia;

CATEQUISTAS, TESTEMUNHAS DA FÉ (Set.)

Para que a vida dos catequistas seja um testemunho coerente da fé que anunciam.



Farmácia Marrazes

Propriedade e Direção 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 - Agosto/Setembro 2015 - Ano B

	Dia 16.Ago	Dia 23.Ago	Dia 30.Ago	Dia 6.Set	Dia 13.Set	Dia 20.Set	Dia 27.Set
	XX Dom. TC	XXI Dom. TC	XXII Dom. TC	XXIII Dom. TC	XXIV Dom. TC	XXV Dom. TC	XXVI Dom. TC
Leitura I	Prov 9, 1-6	Jos 24, 1-2a.15-17.18b	Deut 4, 1-2.6-8	Is 35, 4-7a	Is 50, 5-9a	Sab 2, 12.17-20	Num 11, 25-29
	«Vinde comer do meu pão e beber do vinho que vos preparei»	«Queremos servir o Senhor, porque Ele é o nosso Deus»	«Não acrescentareis nada ao que vos ordeno ... mas guardareis os mandamentos do Senhor»	«Então se desimpedirão os ouvidos dos surdos e a língua do mudo cantará de alegria»	«Apresentei as costas àqueles que me batiam»	«Condenemo-lo à morte infamante»	«Estás com ciúmes por causa de mim? Quem dera que todo o povo fosse profeta!»
Salmo	33, 2-3.10-11.12-13.14	33, 2-3.16-17-19.20-23	14, 2-3a.3cd-4ab.5	145, 7.8-9a.9bc-10	114, 1-2.3-4.5-6.8-9	53, 3-4.5.6.8	18, 8.10.12-13.14
	"Saboreai e vede como o Senhor é bom"	"Saboreai e vede como o Senhor é bom"	"Quem habitará, Senhor, no vosso santuário?"	"Ó minha alma, louva o Senhor."	"Caminharei na terra dos vivos na presença do Senhor."	"O Senhor sustenta a minha vida."	"Os preceitos do Senhor alegram o coração."
Leitura II	Ef 5, 15-20	Ef 5, 21-32	Tg 1, 17-18.21b-22.27	Tg 2, 1-5	Tg 2, 14-18	Tg 3, 16 - 4, 3	Tg 5, 1-6
	«Procurai compreender qual é a vontade de Deus»	«É grande este mistério, em relação a Cristo e à Igreja»	«Sede cumpridores da palavra»	«Não escolheu Deus os pobres para serem herdeiros do reino?»	«A fé sem obras está morta»	«O fruto da justiça semeia-se na paz para aqueles que praticam a paz»	«As vossas riquezas estão apodrecidas»
Evangelho	Jo 6, 51-58	Jo 6, 60-69	Mc 7, 1-8.14-15.21-23	Mc 7, 31-37	Mc 8, 27-35	Mc 9, 30-37	Mc 9, 38-43.45.47-48
	«A minha carne é verdadeira comida e o meu sangue é verdadeira bebida»	«Para quem iremos, Senhor? Tu tens palavras de vida eterna»	«Deixais o mandamento de Deus para vos prenderdes à tradição dos homens»	«Faz que os surdos oiçam e que os mudos falem»	«Tu és o Messias... O Filho do homem tem de sofrer muito»	«O Filho do homem vai ser entregue... Quem quiser ser o primeiro será o servo de todos»	«Quem não é contra nós é por nós. Se a tua mão é para ti ocasião de escândalo, corta-a»

SERVIÇO PASTORAL E LITÚRGICO - AGOSTO/SETEMBRO

Dia 25 – Terça-feira da semana XXI

18.30h Atendimen/Confissões e 19.00h Missa em S. Pedro

Dia 26 – Quarta-feira da semana XXI17.30h Missa em Monte Santos
18.30h Confissões em S. Miguel
19.00h Missa em S. Miguel
19.30h Missa de rito Greco-Católico, em S. Martinho**Dia 27 – Quinta-feira da semana XXI**15.00h Missa no Lar Asas TAP
18.30h Confissões e 19.00h Missa em S. Martinho**Dia 28 – Sexta-feira da semana XXI**09.00h Missa em S. Miguel e Confissões
18.30h Atendimen/Confissões e 19.00h Missa em S. Pedro**Dia 29 – Sábado da semana XXI**12.00h Picnic do Gr. de Jovens Duc in Altum
16.30h Missa em Galamares
18.00h Missa em S. Pedro
19.15h Missa em S. Miguel**Dia 30 – Domingo XXII do Tempo Comum**09.00h Missa na Abrunheira e Janas
09.30h Missa rito Greco-Católico, em S. Martinho
10.15h Celebração da Palavra em Várzea
10.15h Missa em S. Pedro e no Lourel
11.30h Missa em S. Miguel
15.00h MISSA de FESTA no LINHÓ
17.00h Missa em Monte Santos
19.00h Missa em S. Martinho**Dia 31 – Segunda-feira da semana XXII**

07.30h Missa em Monte Santos

SETEMBRO**Dia 1 – Terça-feira da semana XXII**18.30h Atendimen/Confissões e 19.00h Missa em S. Pedro
21.00h Oração do Grupo Nazaré**Dia 2 – Quarta-feira da semana XXII**17.30h Missa em Monte Santos
18.30h Confissões e 19.00h Missa em S. Miguel
19.30h Missa rito Greco-Católico, em S. Martinho**Dia 3 – Quinta-feira da semana XXII**11.00h Missa no Lar Cardeal Cerejeira
18.30h Confissões em S. Martinho
19.00h Missa em S. Martinho
21.30h Reunião Secretariado Catequese**Dia 4 – Sexta-feira da semana XXII**09.00h Missa em S. Miguel e Exp. do SSmo
18.00h Exposição do SSmo em S. Pedro
19.00h Missa em S. Pedro
21.30h Reunião do Clero da UPS**Dia 5 – Sábado da semana XXII**Dias 5 e 6 – Peditório dos Vicentinos
DE 5 A 13 INSCRIÇÕES NA CATEQUESE
15.00h Celebração da Palavra - Lar Asas Tap
16.30h Celebração da Palavra em Galamares
16.30h Missa em Manique
18.00h Missa em S. Pedro
19.15h Missa em S. Miguel**Dia 6 – Domingo XXIII do Tempo Comum**09.00h Missa na Abrunheira
09.00h Celebração da Palavra em Janas
09.30h Missa rito Greco-Católico, em S. Martinho
10.15h Missa em S. Pedro e na Várzea
10.15h Celebração da Palavra na Lourel
11.30h Missa em S. Miguel
12.00h Missa no Linhó
19.00h Missa em S. Martinho**Dia 7 – Segunda-feira da semana XXIII**

07.30h Missa em Monte Santos

18.30h Missa no Linhó

Dia 8 – Terça-feira da semana XXIII18.30h Confissões em S. Pedro
11.00h Missa no Lar de Galamares
19.00h Missa em S. Pedro
21.00h Grupo de Partilha da Palavra em S. Pedro
21.00h Oração do Grupo Nazaré**Dia 9 – Quarta-feira da semana XXIII**17.30h Missa em Monte Santos
18.30h Confissões em S. Miguel
19.00h Missa em S. Miguel
19.30h Missa rito Greco-Católico, em S. Martinho**Dia 10 – Quinta-feira da semana XXIII**16.00h Atendimento do Gota a gota
18.30h Confissões em S. Martinho
19.00h Missa em S. Martinho**Dia 11 – Sexta-feira da semana XXIII**09.00h Missa em S. Miguel e Confissões
10.30h Reunião da Conferência de S. Vicente de Paulo
18.30h Atendimento/Confissões em S. Pedro
19.00h Missa em S. Pedro**Dia 12 – Sábado da semana XXIII**15.00h Celebração da Palavra -Lar Asas TAP
16.30h Missa em Galamares
16.30h Celebração da Palavra em Manique
18.00h Missa em S. Pedro
19.00h Missa em S. Miguel**Dia 13 – Domingo XXIV do Tempo Comum**09.00h Missa em Janas e Abrunheira
09.30h Missa rito Greco-Católico, em S. Martinho
10.15h Celebração da Palavra na Várzea
10.15h Missa em S. Pedro e Lourel
11.30h Missa em S. Miguel
12.00h Missa no Linhó
13.00h Almoço na igreja da Abrunheira
19.00h Missa em S. Martinho**Dia 14 – Segunda-feira da semana XXIV**07.30h Missa em Monte Santos
18.30h Missa no Linhó**Dia 15 – Terça-feira da semana XXIV**18.30h Atendimen/Confissões e 19.00h Missa em S. Pedro
21.00h Grupo Partilha da Palavra em S. Pedro
21.00h Oração do Grupo Nazaré
Reinício da Partilha da Palavra em São Pedro**Dia 16 – Quarta-feira da semana XXIV**17.30h Missa em Monte Santos
17.30h Missa da Festa de Santa Eufémia
18.30h Confissões e 19.00h Missa em S. Miguel
19.30h Missa de rito Greco-Católico, em S. Martinho
21.00h Reunião Geral de Catequistas**Dia 17 – Quinta-feira da semana XXIV**15.00h Missa no Lar Oitão
18.30h Atendi/Confissões e 19.00h Missa em S. Martinho
21.30h Reunião do Secret. Permanente do C.P.**Dia 18 – Sexta-feira da semana XXIV**09.00h Missa em S. Miguel e Confissões
18.30h Atendimen/Confissões e 19.00h Missa em S. Pedro**Dia 19 – Sábado da semana XXIV**15.00h Celebração da Palavra no Lar Asas Tap
16.30h Missa em Manique
16.30h Celebração da Palavra em Galamares
18.00h Missa em S. Pedro
19.00h Missa em S. Miguel; Promessas dos Escuteiros
21.30h Reunião de Preparação de Baptismos**Dia 20 – Domingo XXV do Tempo Comum**

09.00h Missa na Abrunheira

09.00h Celebração da Palavra em Janas
09.30h Missa rito Greco-Católico, S. Martinho
10.15h Celebração da Palavra no Lourel
10.15h Missa em S. Pedro e Várzea
11.30h Missa em S. Miguel
12.00h Missa no Linhó
17.00h Missa em Monte Santos
19.00h Missa em S. Martinho**Dia 21 – Segunda-feira da semana XXV**07.30h Missa em Monte Santos
18.30h Missa no Linhó**Dia 22 – Terça-feira da semana XXV**18.30h Atendimento/Confissões em S. Pedro
19.00h Missa em S. Pedro
21.00h Grupo da Partilha da Palavra em S. Pedro
21.00h Oração do Grupo Nazaré
21.00h Conversas sobre A BÍBLIA E A IGREJA**Dia 23 – Quarta-feira da semana XXV**17.30h Missa em Monte Santos
18.30h Confissões em S. Miguel
19.00h Missa em S. Miguel
19.30h Missa rito Greco-Católico, em S. Martinho
21.00h Reunião de Resp. da Catequese da Vigararia**Dia 24 – Quinta-feira da semana XXV**15.00h Missa no Lar Asas TAP
18.30h Atendimento/Confissões em S. Martinho
19.00h Missa em S. Martinho**Dia 25 – Sexta-feira da semana XXV**09.00h Missa em S. Miguel e Confissões
10.30h Reunião da Conf. de S. Vicente de Paulo
18.30h Atendimento/Confissões em S. Pedro
19.00h Missa em S. Pedro**Dia 26 – Sábado da semana XXV**Encontro E-Vangelizar, (salesianos Estoril)
16.30h Celebração da Palavra em Manique
16.30h Missa em Galamares
18.00h Missa em S. Pedro
19.00h Missa em S. Miguel
21.15h REUNIÃO DE PAIS da Catequese, em S. Miguel**Dia 27 – Domingo XXVI do Tempo Comum**09.00h Missa na Abrunheira e Janas
09.30h Missa rito Greco-Católico, em S. Martinho
10.15h Celebração da Palavra na Várzea
10.15h Missa em S. Pedro e no Lourel
11.30h Missa em S. Miguel
12.00h Missa no Linhó
12.30h ALMOÇO JANELA em S. Miguel
17.00h Missa em Monte Santos
19.00h Missa em S. Martinho**Dia 28 – Segunda-feira da semana XXVI**07.30h Missa em Monte Santos
18.30h Missa no Linhó**Dia 29 – Terça-feira XXVI – Dia de S. Miguel**19.00h MISSA do PADROEIRO em S. MIGUEL
19.00h Missa em S. Pedro
21.00h Grupo da Partilha da Palavra em S. Pedro
21.00h Oração do Grupo Nazaré
21.00h Reflexão sobre o Sinodo, em S. Miguel**Dia 30 – Quarta-feira da semana XXVI**17.30h Missa em Monte Santos
18.30h Confissões em S. Miguel
19.00h Missa em S. Miguel
19.30h Missa rito Greco-Católico, em S. Martinho**PREVISTO PARA OUTUBRO:**

11 Out: Jornada Vicarial: Os Consagrados na Missão da Igreja – S. Miguel, 14h



Tudo vem a tempo para quem sabe esperar

Teresa Santiago

Para que uma planta nasça, cresça e dê flor leva tempo. A natureza não tem pressa, cresce devagar e no silêncio. Tudo o que é feito às pressas sai imperfeito.

Assim é também conosco: não queremos subir os degraus da nossa vida de uma só vez, temos que subir devagar, com paciência e fé. Subir degrau a degrau, agradecendo a Deus porque é Ele quem nos dá força e coragem para subirmos degrau a degrau.

Por exemplo: olhemos para um doente que precisa de tratamento de hemodiálise, doloroso, arriscado, porém necessário e urgente. Têm que se filtrar as impurezas, as toxinas, todas as sujeiras que passam através dos rins, para que não prejudiquem o organismo; se eles não funcionam, não passa o líquido para a bexiga e fica-se mal. O líquido cheio de impurezas fica acumulado

dentro do doente e força o coração, correndo riscos graves e outras complicações severas e até a morte.

Assim é a nossa alma: se não filtrarmos o que ela deve absorver teremos uma alma impura, contaminada e uma alma impura causa-nos grandes danos, não só a nós, mas também aos outros. É preciso ir a Jesus: somente Ele poderá lavá-la e purificá-la, somos nós que devemos a cada instante fazer um tratamento de desinfecção do nosso Eu interior.

Se os rins não filtram, é preciso escolher os alimentos, o que se bebe, porque tudo é gostoso, mas nem tudo nos convém, tendo em conta que a maioria dos alimentos podem prejudicar. Por exemplo, a água que é graça divina, símbolo da vida e tão necessária a todos os seres vivos, para uma pessoa que

faz hemodiálise a água pode levá-la à morte, se ingerida em grandes quantidades. O coração não suporta a diálise com muito peso.

Se sente sede, deve controlar a quantidade de água ingerida.

O mundo oferece para a nossa natureza humana muitas coisas que nos causam prazer, satisfação, alegria, bem estar, mas nem tudo deve ser vivido, porque se queremos viver em Cristo, devemos morrer para o mundo.

Mas se vamos absorvendo tudo o que desejamos sem a graça de Deus, teremos não os rins atrofiados, mas a alma. Como diz S. Paulo: tudo me é permitido, mas nem tudo me convém (1 Cor 6, 12).

Tal como com as plantas, é preciso escolher bem as sementes, cavar um buraco e começar a cuidar delas, sem mesmo vê-las.

Passado um tempo começam a aparecer as pequeninas e frágeis folhas. Mas, com cuidado e com paciência, dia após dia, as folhas e

o caule vão crescendo, ficam robustos e muito lentamente nasce um pequeno botão, que ali fica esperando a sua hora de abrir. Até ao belo dia em que a flor se abre.

Bem, para tudo há o seu tempo e o seu momento. Ele sabe o porquê, o nosso Deus é o Senhor do tempo. Mas se não aprendermos a parar, a esperar a semente germinar,

a planta crescer e aparecer o pequeno botão, também não veremos a flor abrir-se, e não perceberemos as muitas declarações de amor que nos faz todos os dias.

O mundo diz-nos para buscarmos o sucesso, o poder e o dinheiro. Deus diz-nos para buscarmos a humildade, o serviço e o amor.



Oração Oficial do Sínodo

Maria, Mãe da Igreja
ajudai-nos a dizer o nosso «sim».
Dai-nos a audácia de buscar novos caminhos
para que chegue a todos
o dom da beleza que não se apaga.
Virgem da escuta e da contemplação,
intercedei pela nossa Igreja de Lisboa,
em caminho sinodal,
para que nunca se feche nem se detenha
na sua paixão por instaurar o Reino.
Estrela da nova evangelização,
ajudai-nos a resplandecer
com o testemunho da comunhão,
do serviço, da fé ardente e generosa,
da justiça e do amor aos pobres,
para que a alegria do Evangelho
chegue até aos confins da terra
e nenhuma periferia fique privada da sua luz.
Mãe do Evangelho vivo,
manancial de alegria para os pequeninos,
rogai por nós.
Ámen.



SÍNODO
LISBOA 2016

“O sonho missionário
de chegar a todos”

Papa Francisco, Evangelii Gaudium nº 31

Conhecer melhor a Palavra de Deus (na escuta mais atenta,
na leitura e no estudo) e divulgá-la à minha volta
("a propósito e fora de propósito!", como diz São Paulo).



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





Julieta e a Bíblia

P. Gonçalo Portocarrero de Almada

Não, esta Julieta não é a homónima heroína do drama de Shakespeare, mas uma personagem bem mais prosaica. Pequenininha – não levantava do chão mais do que metro e meio – e com dois diminutos olhos escuros sempre a tremelicar, esta Julieta era a velha costureira que ia a nossa casa trabalhar. Para nós, as crianças, ela era a nossa principal contadora de histórias.

Sentada na sua pequenina cadeira, no quarto de costura, junto à cozinha, sabia um ror de lendas fantásticas, que nos repetia incansavelmente, enquanto as suas mãos cerziam algumas meias mais gastas, coziam uma bainha, reforçavam as joelheiras de umas calças, ou remendavam as cotoveleiras de alguma camisola mais puída. Dos seus contos emergiam monstros e fadas, árvores falantes e princesas enfeitizadas, touros furiosos e castelos assombrados, que tinham sempre o condão de nos entreter e divertir.

Chamava-se Julieta Patraquim dos Reis, mas era uma Julieta sem Romeu, porque as suas histórias não eram dramas de faca e alguidar, mas enredos maravilhosos, que nos punham a imaginação a bailar. O seu estranho apelido, Patraquim, talvez por rimar com Arlequim, estava perfeitamente ajustado à sua arte de nos distrair, enquanto as suas laboriosas mãos iam trabalhando as peças de roupa que descansavam no seu regaço, às vezes entre os vestidos de alguma boneca que, à socapa da nossa mãe, as minhas irmãs lhe pediam que consertasse. Quanto ao seu último apelido, dos Reis, não podia ser mais adequado à sua condição de cronistamór do reino lá de casa: ela era mesmo dos reis, dos príncipes e das princesas, dos cavaleiros e das damas, dos pajens e das bruxas, dos duendes e das mais insólitas personagens que imaginar se possa!

Não sei o que foi feito da Julieta, falecida decerto há muito, nem do seu dedal, nem da tesoura que trazia à cinta, pendente. Perdi-lhe o

rasto, mas não o das suas histórias, que voltei a encontrar ... na Sagrada Escritura. Sim, a Bíblia é o livro mais fantástico e realista do mundo. E, por ser palavra de Deus, é necessariamente verdadeiro.

Nas histórias da Julieta havia animais que falavam e, no Génesis, é uma serpente que dialoga com Adão e Eva. Havia princesas enterradas, cujos cabelos eram os ramos das árvores, como na Bíblia, onde o fruto proibido foi envenenado pela desobediência do primeiro casal. Havia touros azuis, mas infinitamente inferiores à zoologia surrealista do Apocalipse – “os quatro seres viventes tinham cada um seis asas cobertas de olhos por fora e por dentro” (Ap 4, 8) – que ultrapassa, na sua incedível criatividade, a prodigiosa imaginação de Bosch, ou de Dalí.

Foi assim que aprendi que a Bíblia é um livro infantil, do seu primeiro ao último texto. Se, no Génesis, a primeira mulher é feita de uma costela masculina, no Apocalipse, miríadas e miríades de anjos se confrontam em lutas cósmicas, que deixam a Guerra das Estrelas reduzida à insignificância de um folhetim de cordel. O arcanjo Miguel peleja e ganha uma luta infernal ao “grande dragão de fogo, com sete cabeças e dez chifres” que, “com a sua cauda, varreu a terça parte das estrelas do céu, e lançou-as à terra” (Ap 12, 3-4). Comparado com eles, o Superhomem, de capa esvoaçante e berrante tanga, é de um ridículo atroz, para já não falar do Zorro da mascarilha carnavalesca, ou de outras criaturas inferiores.



Se a Bíblia fosse só para os eruditos, seria um apanhado de fórmulas matemáticas, inacessíveis para o comum dos mortais. Como é para todos, recorre a uma linguagem universal, qual é a dos contos de fadas. Mas não se pense, contudo, que o Antigo e o Novo Testamentos não passem de fábulas para ingénuos. Pelo contrário, são uma explicação realista do mundo e do homem, onde constam todas as virtudes e vícios, como nas tradicionais histórias infantis, também pejados de belas e boas princesas e bruxas feias e más. Também na poesia de um salmo, ou na linguagem figurada de uma parábola, há, embora não do mesmo modo como nos compêndios científicos e filosóficos, verdadeiro saber.

Cristo disse, num momento de jubilosa exaltação, que Deus se revelou aos simples e não aos sábios (Lc 10, 21). Por isso, ao velho Nicodemos foi dito que tinha que nascer de novo, ou seja, fazer-se criança, porque o reino dos céus é dos pequeninos. Graças à Bíblia, miúdos e graúdos aprendem a conhecer a realidade, não como uma entediante rotina, mas como a mais maravilhosa e verdadeira história de amor e de aventura de Deus com a humanidade.

Muito obrigado, Julieta, por me ter ensinado a sonhar porque, como dizia o poeta, é pelo sonho que vamos ... a Deus!



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

Cruz Alta

ASSOCIAÇÃO CULTURAL CRISTÃ DE SINTRA

Avº 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

Direção:

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:

Miguel Forjaz; Teresa Santiago;
P. Armindo Reis; Carmo Borges;
Rita Gôja; Erwin Moser;
P. Gonçalo Portocarrero; P. Jorge Doutor;
de Almada; Vitor Cabrita;
Irmã Graça; Rute Valbordo;
Belinha Chaves.

Fotografia:

Arquivo Cruz Alta; P. Jorge Doutor;
Guilherme Duarte; Rui Antunes.
Mafalda Pedro;

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
926 890 565
cruzalta-publicidade@paroquias-sintra.pt

Impressão:

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

Tiragem deste número:
2000 exemplares



Santos do mês

Vitor Cabrita

São Bernardo, abade e doutor da Igreja



São Bernardo, abade e doutor da Igreja, celebrado na festa litúrgica de 20 de Agosto.

Descendente de uma família nobre, nasceu no ano de 1091, em França, na cidade de Dijon. Era o terceiro de sete irmãos e muito querido pela mãe que, devido a um sonho que teve, o consagrou a Deus de um modo particular.

De invulgar inteligência e beleza, após completar vinte anos, perde a mãe. Numa noite de Natal, enquanto esperava pela missa da meia-noite, teve uma experiência mística em que viu o menino Jesus envolto em beleza celestial, visão esta que o fez renunciar por completo ao amor mundano e entrar para a recém fundada Ordem de Cister. Entrou Bernardo e mais 30 companheiros, entre eles um tio e vários amigos, tão forte era a influência que exercia sobre o espírito dos que lhe eram mais chegados.

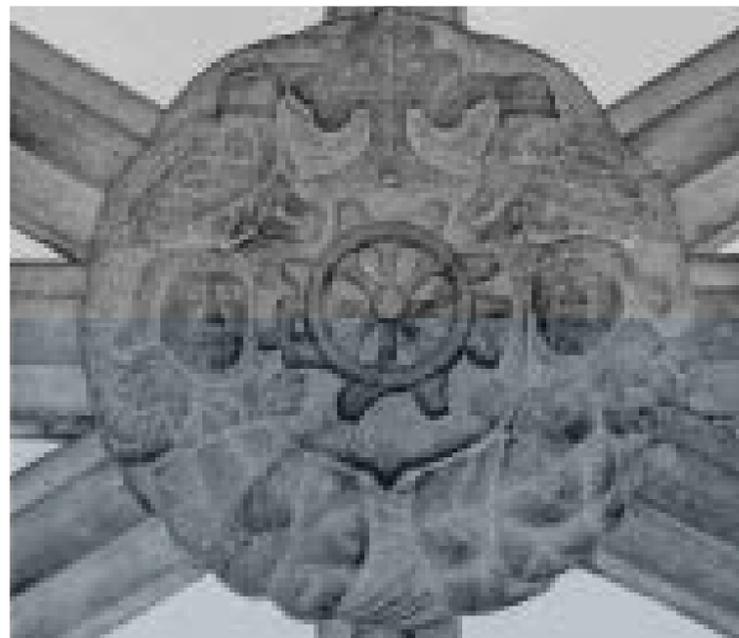
Na ordem de Cister, Bernardo era o protótipo de persistência e renúncia. Embora de constituição física fraca, entregou-se aos trabalhos no campo. Dia e noite, o seu pensamento e atitude era de oração e meditação dos livros sagrados. Era o estudo a sua fonte de inspiração teológica, que mais tarde veio a atrair todos quantos o ouviam.

Três anos após a profissão, Bernardo foi nomeado Abade na nova fundação de Claraval, outro mosteiro da ordem de Cister, que se propunha reformar a ordem Beneditina. O lugar era húmido e frio; exigiu muito e duro trabalho dos monges que foram enviados para aquele lugar deserto. Foi de tal forma produtivo o esforço dos monges, que Bernardo foi testemunhando a dedicação e sofrimento

dos seus companheiros, que tratava com caridade e paciência, e assim foi atraindo cada vez mais religiosos, até ter ao seu cuidado setecentos monges que, em alegria e contentamento, seguiam as suas ordens.

São Bernardo teve a alegria de entregar o santo hábito a seu pai, e ao irmão mais novo. A sua única irmã, também terminou os seus dias num convento.

Graças a São Bernardo, a ordem de Cister conservou o espírito original monástico, como também a sua propagação em inúmeros países, incluindo Portugal (Alcobaça). Todo esse movimento religioso não deixou de influenciar outras ordens religiosas mais antigas, que também precisavam de ser restauradas na sua disciplina interna.



O Cruz Alta iniciou em 2015 uma secção dedicada à descoberta do nosso património, por vezes pouco apreciado por quem está tão próximo dele. Em cada jornal é publicada a fotografia de uma peça ou de um pormenor arquitectónico, sem identificação do local, com o intuito de que o leitor descubra onde se encontra e o passe a valorizar.

No mês anterior a fotografia publicada era da capela mor da antiga igreja de São Miguel, após o terramoto transformada em moradia.

São Bernardo, teve forte e próxima amizade com Pedro, abade do mosteiro beneditino de Cluny, que no fim da vida realizou o desejo de se mudar para Claraval e lá terminou os seus dias.

De todos os contemporâneos do seu tempo, não é igualável na interpretação do divino amor, na beleza e doçura que punha na forma retórica.

Alguns encontraram em Bernardo um forte e inflexível adversário. Fez várias viagens a Itália no sentido de pacificar a Igreja e teve êxito no seu empenho. Levou os principais cristãos a reconhecer a legitimidade do Papa Inocêncio II e do sucessor, o Papa Eugénio III.

Por toda a dedicação em vida, foi canonizado em 1165 pelo Papa Alexandre II e proclamado Doutor

da Igreja, já no séc. XIX, pelo Papa Pio VIII.

Muito conhecida é a oração de São Bernardo a Nossa Senhora: "lembrai-vos ó piíssima virgem Maria, de que nunca se ouviu dizer, que algum daqueles que tenha recorrido à vossa clemência, implorado a vossa assistência, reclamado o vosso socorro, fosse por vós abandonado. Animado pois, com igual confiança, a vós, Virgem das virgens, como Mãe recorro, de vós me valho e gemendo sob o peso de meus pecados, me prostro a vossos pés. Não desprezeis as minhas súplicas, ó mãe do Verbo de Deus humanado, mas dignai-vos de as ouvir propícia e de alcançar o que vos rogo.

Ámen



A FUNERÁRIA

São João das Lampas

QUINTINO E MORAIS

25 Anos

Funeral Social 356,20 € • Funeral Económico 676 €

SEDE

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

Filial Mucifal/Colares

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

Filial Mem Martins

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

ATENDIMENTO
PERMANENTE

808 201 500

Brevemente
na Terrugem

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