



Sede: Largo Viscondessa, 76  
4455-860 Santa Cruz do Bispo  
Tel. 229 951 026

PUBLICAÇÕES  
PERIÓDICAS  
AUTORIZADO A CIRCULAR  
EM INVÓLUCRO FECHADO  
DE PLÁSTICO E PAPEL



## EDITORIAL

### A FÉ SEM MÁSCARAS

Estamos a viver um momento inédito na vida quotidiana e inclusivamente nas celebrações das nossas Igrejas em que somos obrigados a usar máscaras no rosto. Apenas em algumas situações nos isentamos dessa obrigação, sozinhos, na intimidade e, no meu caso específico, como celebrante no culto, onde posso tirar a máscara. A partir deste olhar para uma Igreja de rostos difusos, os horizontes podem alargar-se para outros rostos, "ausentes" e, por ventura, distantes que fazem o nosso cristianismo.

A realidade da fé extravasa a dimensão e expressão sociológica do nosso cristianismo. A Igreja sentimo-la agora confinada, mas para além dessa visão podemos alargar os espaços para onde se cruzam os crentes e todos os homens de boa vontade.

Tínhamos como adequado que a prática dominical era o barómetro principal da fé, mas a realidade que o tempo de pandemia nos mostra obriga-nos a alargar as leituras do cristianismo. Ir à Igreja ao domingo e celebrar a fé com os outros crentes é bom e importante, mas a fé não depende apenas disso. Outros elementos complementam-se entre si, fé e obras, como síntese de um cristianismo autêntico.

O enfraquecimento das presenças na Igreja, não depende apenas dos efeitos da secularização, da amoralidade da vida moderna e da pandemia. Poderá advir também de uma necessidade mais profunda em purificar as exigências da própria fé e os rostos do cristianismo, onde Deus deve estar presente, sem máscaras. Fundamental é que Deus habite no coração da Igreja e do Mundo.

(Continua na página 2)  
João Matias V. Azevedo

## "EU SOU A VIDEIRA, VÓS SOIS OS RAMOS" (Jo. 15,1-8)



Foto de João Matias

A parábola da videira e dos ramos sugeriu-me uma breve reflexão a partir da vinha verdejante que está diante dos meus olhos. O pensamento vai para a realidade do mundo e da Igreja que somos. Fazemos parte da vinha com a exuberância das videiras, ramos verdejantes e ramos secos encostados aos valados. Os rebentos estão a brotar de esperança, a esterilidade e a abundância não fogem do pensamento e da ação do Agricultor.

(Continua na página 9)

## CENTROS SOCIAIS PAROQUIAIS NA DIOCESE DO PORTO

Uma estatística recolhida no âmbito da Diocese do Porto em 2020 contabilizou 109 Centros Sociais dos quais 5 sem atividade. Na área da Infância o número de Utentes era de 6824. No Apoio aos Idosos 5673, no qual está incluído o nosso Centro Social. Os recursos humanos - funcionários - ascendiam a 3671, suportados por cerca de 47 milhões de euros por ano. No Centro Social de Santa Cruz do Bispo o universo de Utentes ronda os 80, servidos por cerca de 35 funcionários.

(Continuação na página 3)



## EDITORIAL

### A FÉ SEM MÁSCARAS

(Continuação da primeira página)

Assim como a pandemia nos tem obrigado a mudar muita coisa, também a fé e a Igreja, em particular, nos põem pela frente novos desafios e formas novas de encarar o presente e o futuro. Já há muito que profeticamente o Papa Francisco nos aponta para uma Igreja "em saída". Se os templos estão vazios poderá significar que Deus nos conduz para fora dos templos e nos desperta para viver e celebrar a fé de modos diferentes. "Se o vazio da Igreja nos lembrar o sepulcro vazio de Jerusalém", chamamos a atenção um teólogo do nosso tempo - Tomás Halik - "então não devemos ficar entristecidos por esse vazio, ao ponto de poder não ouvir a voz do Alto: Não está aqui! Ressuscitou. Vai à vossa frente para a Galileia é lá que O hão-de ver." A Galileia, terra de gentios, continua a ser o mundo de todos os Povos e Raças.

João Matias V. Azevedo

## NOTÍCIAS & ACONTECIMENTOS

Pe. João Matias



### MÊS DE MAIO MÊS DE MARIA



Decorre na Paróquia a dedicação de Maio a Nossa Senhora, com as práticas religiosas retomadas na Igreja, este ano já um pouco mais à vontade. Lembramos que no ano passado tudo decorreu de portas fechadas. O encerramento fez-se com a passagem de N.ª Sr.ª de Fátima em Procissão pelas ruas da Freguesia. Este ano a "normalidade" ainda não é total, não se prevendo nenhuma Procissão de encerramento, mas estamos a cumprir a tradição de dedicar este mês de Maio a Maria.

### OBRAS NA PARÓQUIA

A Irmandade de N.ª Sr.ª do Livramento e S. Brás está a intervir na Capela de S. Brás, obras de reparação de estragos do mau tempo e de conservação.

No Centro Social prosseguem os trabalhos de manutenção e embelezamento, estando a decorrer pinturas em todos os muros exteriores e respetivos gradeamentos. Também os espaços de lazer do Centro Social estão a ser melhorados. O grande obreiro destes trabalhos de reparação e de pinturas gerais é o nosso Colaborador, Sr. Fernando.

### CATEQUESE PAROQUIAL RETOMADA

Embora com precauções, a catequese presencial foi retomada, no Salão paroquial, privilegiando-se uma pequena celebração da Palavra todos os Sábados às 17h30 na Igreja.

Está em ponderação a fixação de datas para as Primeiras Comunhões e Comunhões Solenes, contando com a evolução favorável da pandemia. Tudo indica que em Agosto, por grupos, esses eventos religiosos possam ser agendados.



### A IMPRENSA É SEGURA!

JORNAL CRESCENDO - MENSAL

Actualidade/Informação  
Local/Regional/Opinião

Propriedade:

F. I. de Santa Cruz do Bispo

Pessoa Colectiva N.º: 501 865 101

Registado desde 6/12/1986 nos Serviços de Imprensa sob o n.º 209764

Número ERC: 109765

Editor: Fábrica da Igreja Paroquial de Santa Cruz do Bispo

Largo da Viscondessa, 76

4455-860 Santa Cruz do Bispo

E-mail: secretaria@centrobispo.org

Site: www.centrobispo.pt (onde consta o Estatuto Editorial)

Sede: Administração e Redacção

Largo da Viscondessa, 76

4455-860 Santa Cruz do Bispo

Tel.: 229 951 026 / 229 999 600

Director:

João Matias V. Azevedo

Redacção:

Alexandrina Moura

Patrícia Vilas Boas

Apoio à Redacção:

Maria da Graça Rodrigues

Apoio Administrativo:

António Ramos

Colaboradores:

Agostinho Fernandes, Artur Amorim, Branca Oliveira, Carlos Venâncio, Eugénia Fernandes, Filipa Magalhães, João Cadilhe, Jorge Reis, Leonor Machado, M.ª da Glória, Ricardo Lemos, Rui Costa

Assinatura Anual: 6€

Preço por número: 0,50€

Tiragem: 1 500 exemplares

Impressão: Tipografia Lessa

Praceta dos Mogos, 157

4470-343 Maia

Associado de AIC e APIR

### CONSULTAS DE PSICOLOGIA

#### CLÍNICA E DA SAÚDE

CARLA VENÂNCIO

Membro da Ordem dos Psicólogos Portugueses  
Especialista em Psicologia Clínica e da Saúde

#### CONSULTAS ONLINE E PRESENCIAIS

Tlm: 918 561 954

E-mail: carlasvenancio@gmail.com

Praça D. Filipa de Lencastre, 22, sala 69  
PORTO (perto da Avenida dos Aliados,  
Metro da Trindade, lado direito do bar FÉ)

### ESTÚDIO FOTOGRÁFICO FOTO CONTRASTE

Reportagens de Banquetes,  
Casamentos e Baptizados

K

Rua Gonçalves Zarco, 3411  
Tel.: 229 950 702  
4455-827 Santa Cruz do Bispo

### CARPINTARIA PARQUE, LDA

JOSÉ MARIA PEREIRA DUARTE

Móveis de cozinha, Lacagens,  
Empreitadas gerais de construção,  
Montagens de stands para feiras

Rua do Bairro, 397 | 4485-010 Aveleda | Vila  
do Conde | carpintaria.parque@gmail.com  
T: 229 962 236 | F: 229 962 021 | T: 939 852 826



### ARLINDO SANTANA LDA.

Serralharia Civil, Serralharia Mecânica,  
Manutenção Industrial

Tel.: 22 995 5941

geral@asantana.pt • http://www.asantana.pt/

Rua do Gatanhal 321, 4455-816 Santa Cruz do Bispo - Matosinhos



### restaurante MALHEIRO

Rua de Pedras Rubras, 6  
Moreira da Maia - 4470-639 Maia  
(Junto à Feira de Pedras Rubras)  
T. 229 421 243



### carpintaria & construções, lda.

Tv. da Rua Nova de S. Miguel, 28  
4415-766 Olival - V. N. Gaia

T: 964 700 267 - 967 641 563

elescarpintaria@gmail.com

## AGRICULTURA NA NOSSA TERRA

Carlos Venâncio



### OÍDIO E MÍLDIO NA VIDEIRA

O oídio manifesta-se por sistemas típicos. Não só nos cachos, mas também nos pequenos ramos das plantas que apresentam um polvilhado esbranquiçado, e nas folhas, podem-se distinguir umas manchas de tom verde oleoso, mais claro do que o resto da folha, típico de um ataque de oídio. A poeira que se nota sobre os órgãos atacados da videira leva a que esta doença seja igualmente conhecida por “mal branco”, “poeira” ou “cinzeiro”. Com o decorrer do ataque os tecidos afectados acabam por morrer e, nos cachos, os bagos abrem fendas até que apodrecem. O descrito polvilhado branco vem a ser o abundante entrelaçado deste fungo, que emite para as camadas epidérmicas das células infetadas dando forma aos parasitas. Chegada a Primavera e, desde que a temperatura começa a subir, o micélio germina e os sacos re-bentam, o que dá origem a um grande número de esporos na videira. Depois propaga-se, não só através do vento, como dos pássaros, sendo o seu desenvolvimento mais acentuado, enquanto os tratamentos não forem executados.

Nos últimos anos, vem sendo hábito plantar roseiras nos topos das linhas da vinha, costume “importado” de França zona de Bordéus. Estas roseiras são importantes pelo facto de permitirem uma certa previsão ou antecipação do ataque do oídio nas vinhas, uma vez que, as roseiras são mais sensíveis ao oídio e servem para indicar a aplicação do primeiro tratamento e, ao mesmo tempo, dão uma certa beleza à vinha.

As roseiras para plantar nestes espaços, devem ser resistentes, que se adaptem às condições locais, que sejam sensíveis ao oídio e resistentes à seca. Normalmente, os viticultores recorrem a rosas de pétalas duplas e pequenas para suportarem melhor as intempéries

#### COMBATE À DOENÇA:

Sugerimos o seguinte calendário: logo após a rebentação; um pouco antes e depois da floração; logo que os bagos tenham o tamanho de um grão de chumbo; duas semanas após o anterior e sempre quando a praga o exigir

Estes tratamentos deverão ser feitos, com aplicação de enxofre, produto antigo mas indicado, não só pelo baixo preço, mas também porque possui ação eficaz preventiva e, mesmo, curativa. O fungicida orgânico anti-oídio, que substitui o enxofre nas suas últimas aplicações pode ser um produto químico com base KARATHANE STAR, produto anti-oídio com ação preventiva e curativa, muito recomendado na vinha quando o ataque oídio se torna resistente.



Foto de João Matias

#### MÍLDIO NA VIDEIRA:

O míldio atualmente é um dos maiores flagelos da vinha. Se as circunstâncias lhe são favoráveis, propaga-se rapidamente e atua com extrema energia, destruindo ou inutilizando em poucos dias a produção

O míldio ataca os órgãos verdes das cepas, mas com preferência as folhas, os pampas e as varas e, mais tarde, no próprio bago da uva, o mais destruidor.

#### TRATAMENTO DO MÍLDIO:

De todos os produtos utilizados contra o míldio, a Calda Bordalesa ainda continua a ser um dos mais eficazes nos primeiros tratamentos. Nos seguintes, sempre que as intempéries ocorram favoráveis à propagação, devem aplicar produtos a base de sulfato de cobre, mais suaves como (o antigo anti-míldio Milraz e outros com a mesma base). Mas para evitar os desastrosos efeitos da doença na vinha, devem ter bem presente que a ação deste produto atua fundamentalmente como preventiva, isto quer dizer, antes de aparecer nas cepas qualquer sinal da praga. Por isso, convém que haja a maior vigilância, para renovar o tratamento logo que na vinha se descubra o mais leve surto de míldio.

Chamamos atenção, decorre para a maioria de aplicadores de pesticidas, fungicidas e herbicidas a renovação do cartão. Para tal, devem comunicar com os Serviços Agrícolas, na nossa região é na Senhora da Hora, para marcarem o dia e hora da deslocação a estes serviços, onde lhes será emitida uma guia com os dados e n.º de cartão para ser utilizada enquanto não chegar a substituição do cartão. A renovação custa 5,10 euros.

## CENTROS SOCIAIS PAROQUIAIS NA DIOCESE DO PORTO

A situação financeira dos Centros Paroquiais era de 66 muito boa, 17 a inspirar cuidados e 16 em perigo na sua sustentabilidade. A área da Deficiência é onde existem mais listas de espera, e não parece necessário investir na Infância e ATL's, não só pelo decréscimo de natalidade, mas também pelas respostas do Estado nessa área.

### HORÁCIO TORRE, Lda.



#### Horácio Gomes da Torre

Avaliador - Peritagens

Edifício D. Nuno

Rua D. Nuno Álvares Pereira, 290  
4450-214 Matosinhos

Tel.: 229 387 604 / Fax: 229 381 179

Escritório

Praceta D. Nuno Álvares Pereira, 20  
4450-218 Matosinhos

Tel.: 229 378 429 / 229 373 760

Fax: 229 373 760

**farmácia**  
*Santa Cruz*

Direção Técnica:

Dr.ª Maria de Fátima Caetano

#### HORÁRIO

Segunda a Sexta-feira:

9h - 20h

Sábados: 9h - 13h

Rua Gonçalves Zarco, 3435

Tel.: 229 969 749

**LOJA 1**  
Rua Conselheiro Luís de Magalhães, 214  
Moreira - 4470-616 Maia

**LOJA 2**  
Rua de S. Romão, 1570  
Vermoim - 4470-175 Maia

**LOJA 3**  
Largo da Igreja, 114  
Perafita - 4455-469 Matosinhos

TEL.: 229 449 132 FAX: 229 419 507

E-MAIL: geral@ernestossilva.pt

24h 917 826 916 Número Verde 800 309 132





## NO RASTO DE 52 ESTRELAS MAIORES...

Dr. Agostinho Fernandes



### A REBELIÃO DAS MASSAS DE JOSÉ ORTEGA Y GASSET

José Ortega y Gasset nasceu em Madrid em 1883 e licenciou-se em Filosofia e Letras na Universidade de Madrid e é, possivelmente, o maior filósofo de Espanha. Em 1905 vai para a Alemanha e estudou nas universidades de Leipzig, Berlim e Marburgo. Foi aluno do neokantiano H. Cohen. Preside à geração de 1914. Morreu em 1955.

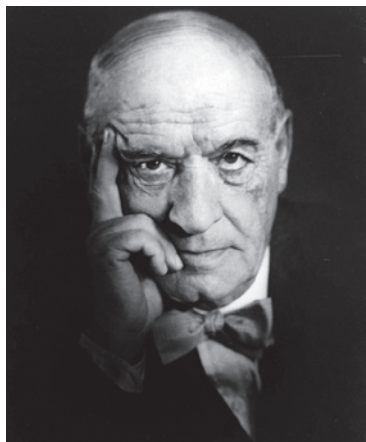
Desde 1910 a 1936 foi catedrático de Metafísica na Universidade de Madrid. Em 1923 fundou a Revista de Occidente que se publicou também até 1936, princípio da guerra civil em Espanha. A sua acção filosófica pessoal contribui para o aparecimento de vários discípulos filósofos como **Morente** (filósofo e tradutor espanhol, nascido em 1886 e falecido em Madrid em 1942), **Zubiri** (filósofo espanhol cuja pesquisa e reflexão se concentrou, fundamentalmente, nos campos da Teoria do Conhecimento, da Ontologia e da Gnosologia. Nasceu no País Basco em 1898 e morreu em 1983) em Gaos.

Desde 1936 passou a residir em França, Holanda, Argentina, Portugal e Alemanha, com temporadas em Espanha desde 1945. Em 1948 criou o Instituto de Humanidades.

Ao longo da sua existência escreveu muitas obras não fora ele também um grande escritor. Os seus dotes literários fazem dele um dos grandes prosistas de Espanha para além de que o pensamento espanhol avançou muito com ele graças às suas meditações sobre Espanha e a sua circunstância.

A produção literária de Ortega é muito abundante. Há uma edição ou mais das suas obras completas que reúnem os seus escritos desde 1902 a 1943. Considero as seguintes as mais importantes: *Meditações do Quixote* (1914), *O espectador* (8 volumes - 1916 a 1934), *Espanha invertida* (1921), *O tema do nosso tempo* (1923), *Kant* (1924-1929), *A rebelião das massas* (1930), *Ideias e crenças* (1940), *Estudos sobre o amor* (1941), *O homem e a gente*.

É claro que Espanha tem uma longa e brilhante história e conta, naturalmente, no seu património milénar com centenas de homens e mulheres ilustres nos mais diversos domínios do saber. Estamos perante um desses invulgares casos na área do pensamento filosófico, da conferência e das letras, tantas são as obras e áreas em que se notabilizou. A originalidade da sua filosofia, meio neokantiana, meio vitalista é estranha. Acima das dúvidas está o talento literário de Ortega, talvez o mais espirituoso divulgador de ideias do século XX. São notáveis os seus méritos de divulgação do pensamento de Dilthey, Max Weber, Werner e Jaeger, B. Croce e muitos outros. Denunciou a “falência dos intelectuais” mas com a *Revista de Occidente* europeizou a Espanha, sobretudo à influência alemã. A fórmula mais sintética da filosofia orteguiana é aquela frase de *Meditações do Quixote*, já conhecida: *Eu sou eu e a minha circunstância. Viver é estar no Mundo, actuar nele e fazer alguma coisa em relação às outras coisas. Circunstância é, portanto, tudo aquilo que eu não sou, tudo aquilo com que me encontro, incluindo o meu corpo e a minha psique.*



## OPINIÃO

Jorge Reis



### AUTARQUIA

Afadigam-se os candidatos. Os brindes estão a fazerem-se, as cunhas a acelerar. Multiplicam-se os almoços, mesmo em tempo de pandemia.

A escolha dos futuros autarcas, por parte dos partidos, está a atingir o momento mais alto do habitual ‘suspense’. Será altura de todos os potenciais e promissores candidatos a candidatos porrem-se ‘em bicos de pé’ afim de serem vistos e visíveis perante os decisores. Já conhecemos alguns que, com a surpresa habitual, têm apenas como habilitação o facto de serem ‘conhecidos’.

Afinal as eleições autárquicas são importantes para as populações? E, nesse sentido, não acham que deveriam ser escolhidos como candidatos as pessoas com maior competência para o lugar? Ou apenas aqueles que eventualmente serão importantes para o ‘score’ do partido?

Escolhem-se quem tem melhores condições técnicas e políticas ou aqueles que, por razões exógenas, têm um mediático conhecimento e são eventualmente capazes de angariar mais votos?

O importante, para as populações, será terem pessoas competentes e honestas ou famosos da vida pública que desempenharão certamente um serviço medíocre?

O dilema para os partidos é sempre o mesmo e a opção recai, habitualmente, no conhecido, no mediático, no pendura de última hora.

Por vezes, vemos como candidato alguém de Beja a concorrer em Vila Real, e vice versa, apenas porque, como mediático, pode aumentar e recolher mais votos!

Depois, no acto, admiram-se com a abstenção. Inventam toda a série de desculpas e escusas para comentar o desinteresse das populações sobre o acto eleitoral.

Muitas pessoas estão ‘fartas’ de tanta hipocrisia e incompetência. Muitas vezes não se revêem no candidato do seu partido e evitam votar. Sabem que o eleito irá colocar mais uns amigos, compadres e familiares no ‘tacho’, aumentando de forma exponencial aqueles que recebem honorários e que apenas se limitam a ir ‘assinar o ponto’.

Os partidos que dominam ‘a esfera do poder’ tentaram boicotar a lei eleitoral, no intuito de evitarem a candidatura de independentes ao poder das autarquias, porque seria? Sabemos todos, que os ‘independentes’, são um estorvo aos partidos e invariavelmente tiram votos aos candidatos ‘oficiais’ e esse facto é intolerável para os instalados do poder.

Citando o célebre poeta popular António Aleixo, algarvio de naturalidade, deixo aqui um seu verso:

‘Sei que pareço um ladrão,  
Mas há outros que conheço,  
Sem parecer o que são,  
São aquilo que eu pareço.’

Os tempos mudam, mas na forma, não no seu conteúdo.



Seguros Automóvel

Seguros Habitação

Seguros Vida Crédito

Seguros de Saúde

Poupanças

Seguros Empresas

Rua do Araújo 1349  
(Antigo posto de Correios do Araújo)  
4465-579 Leça do Balio

info@citymed.pt www.citymed.pt Tel. 223 248 289

## DICAS SOBRE SAÚDE

Branca Oliveira - Eugénia Fernandes



# ENVELHECER COM SAÚDE



O envelhecimento é um processo natural no ciclo da vida, com mudanças na estrutura física, psicológica e social da pessoa. No entanto, envelhecer não significa não ter saúde ou não ter qualidade de vida. Há algumas atitudes que podem ajudar a viver o envelhecimento de forma saudável, encarando as alterações que ocorrem nesta fase da vida e mantendo uma mente ativa.

A Organização Mundial da Saúde criou o conceito de “**envelhecimento ativo**”, reconhecendo que, além da idade e da saúde física, existem outros fatores individuais, familiares, sociais, ambientais, económicos e comportamentais, que influenciam o modo como os indivíduos e as populações envelhecem.

Todos temos a sensação de que a vida passa muito rápido, mas o facto é que cada vez vivemos mais tempo.

A cada ano que passa a preocupação das pessoas com a saúde aumenta e isso torna-se ainda mais relevante quando o assunto é relacionado com a **terceira idade**.

Com o envelhecimento, há uma perda das capacidades motoras e um declínio da função cognitiva. Os idosos podem ser sujeitos à redução da mobilidade, dor crónica, fragilidades ou outros problemas de saúde, para os quais necessitam de cuidados a longo prazo. Além disso, têm maior probabilidade de vivenciar situações de luto, ou mudanças a nível económico com a reforma.

Todos estes fatores podem conduzir ao isolamento, solidão e sofrimento.

Estar reformado não significa ficar parado! Algumas pessoas encaram a reforma como uma **oportunidade para desenvolver atividades** que não podiam praticar enquanto trabalhavam, ou para experimentar uma nova atividade ou aprender novas competências.

Assim, envelhecer com saúde, autonomia e independência, o maior tempo possível, constitui atualmente um desafio, sendo muito importante as seguintes atitudes:

- O **apoio da família e amigos** é fundamental;

- Realizar **exames periódicos** é uma medida eficaz na identificação de doenças na sua fase inicial e com isso evitar que elas se agravem com o tempo;

- Cumprir cuidadosamente a **medicação prescrita, não fumar e prevenir o risco de quedas** (tornar a casa mais segura, sem tapetes, com corrimão; usar cinto de segurança; usar bengala ou andador se houver limitação na marcha).

- Os **profissionais de saúde** podem fornecer estratégias para lidar com o problema, aconselhar sobre os serviços de saúde existentes (cuidados de saúde primários, cuidados hospitalares, cuidados continuados integrados), informar sobre os apoios sociais ou recursos existentes na comunidade;

- Os **interesses, hobbies e passatempos** podem fornecer uma oportunidade de socializar ou de encontrar tempo para o próprio. Ler, cuidar



do jardim ou da casa, viajar, bordar, pintar, pescar, passear com a família ou amigos, são alguns exemplos;

- Uma **boa alimentação é importante** em qualquer etapa da vida. É importante comer várias vezes ao dia e pouco de cada vez, evitando estar mais de 3 horas sem comer. A alimentação deve ser rica em frutas, vegetais e fibras, evitando o sal, o açúcar e as gorduras saturadas;



- É importante **beber água** regularmente, mesmo não sentindo sede. Beba no mínimo oito copos de água por dia, pois ajuda a emagrecer, aumenta a energia e a absorção de nutrientes pelo organismo e a boa disposição, diminui o risco de desenvolver doenças cardíacas e ainda colabora com a hidratação da pele de dentro para fora;

- A **atividade física apresenta benefícios** em todas as idades e contribui para a saúde mental e qualidade de vida de todas as pessoas. Mas ser ativo não significa necessariamente ir ao ginásio. Pilates, jardinagem, passear o cão, dançar, ir às compras ou fazer parte de um grupo de caminhada, são exemplos de como praticar algum exercício. No entanto, o exercício deve ser iniciado de forma progressiva e com segurança, sendo importante conhecer as limitações físicas e evitar acidentes.



- Ter uma **boa noite de sono** permite que o corpo e a mente descansem. Os padrões de sono podem mudar com a idade: há uma diminuição das horas de sono, com um aumento do número de despertares noturnos e diminuição da profundidade e qualidade do sono;

- **Manter a mente ativa:** fazer puzzles, palavras-cruzadas, sudoku ou caça-palavras; jogar xadrez ou bingo; ler um livro, revista ou jornal; treinar a memória, por exemplo escrever uma lista de compras, mas evitar usá-la durante as compras; usar o cálculo mental, em vez da calculadora; tocar um instrumento musical e aprender coisas novas.



Por fim, além de incluir estes hábitos no seu dia-a-dia, é necessário livrar-se de alguns que prejudicam a sua saúde e bem-estar, ou seja, procure não stressar, respire fundo e fique mais tranquilo, evite consumir bebidas alcoólicas de forma exagerada e não fume.

Por um **envelhecimento saudável**, faça algo para ajudar a manter o seu corpo e a sua mente ativa. Conte aos seus familiares e amigos e tenha o apoio deles!

**Conviver é fundamental** para a prevenção de problemas e para a promoção do envelhecimento saudável.



**Todos podemos envelhecer com saúde.**

A fórmula é, relativamente, simples:

- pratique atividade física regularmente,
- mantenha os exames de rotina em dia,
- estimule a sua memória e
- cultive as relações sociais!





## MISCELÂNEA DE TEMAS

João Cadilhe



# REPRESENTAÇÃO DA TERRA: CARTOGRAFIA E COORDENADAS GEOGRÁFICAS [24]

Eratóstenes, que também foi geógrafo, legou-nos um mapa do mundo conhecido. Nele estão assinalados os 3 continentes: Europa, Lybia (como então se chamava a África) e Ásia com representação da Arábia, Índia e China.



Mapa-mundi, Eratóstenes, 220 a.C.

Os continentes estão cercados por mares, entre eles o Atlântico e Índico (mar Eritreu).

Cláudio Ptolomeu foi também cartógrafo e desenhou os seus mapas a partir de um globo e desenvolveu um sistema de latitudes e longitudes, utilizando a divisão do círculo em 360 graus, ideia que já vinha dos Babilônios.

A sua obra mais extensa é "Geographia" de oito volumes, contém todo o conhecimento geográfico greco-romano.

No seu mapa-mundi está representada a Europa, África e Ásia e os oceanos Atlântico e Índico, bem como o mar mediterrâneo, mar vermelho e outros.



Mapa-mundi, Ptolomeu, cerca de 150 d.C.

Inclui coordenadas de latitude e longitude para os lugares mais importantes.

O mapa está bastante deformado, sobretudo nas zonas exteriores ao império romano, extensão excessiva da Ásia para leste e o Índico está representado como um mar fechado, sem possibilidade de ligação ao Atlântico.

Apesar disto os trabalhos de Ptolomeu foram a base para as grandes descobertas europeias. A deformação da Ásia para leste acaba por influenciar Colombo que na sua viagem para o ocidente, não contava com tão grande extensão (além de um continente, foi preciso atravessar o enorme Pacífico).

Os seus estudos sobre a latitude e longitude constituem a base do sistema de coordenadas que usamos hoje.

Nos séculos seguintes, a navegação foi intensa e os pilotos orientavam-se pela linha de costa, de cabo em cabo. Usavam roteiros onde registaram toda a costa mediterrânica e atlântica. Tinham como referência pontos em terra.

O aparecimento da agulha magnética, NO SEC XII veio possibilitar novas técnicas de navegação, permitindo aos pilotos seguirem um rumo. Os pilotos podiam agora afastar-se da costa para seguir um percurso mais conveniente entre dois portos, encurtando a distância, aproveitando ventos ou correntes ou afastando-se de algum perigo conhecido.

A prática de navegação com a agulha magnética veio possibilitar uma outra inovação cerca do séc. XIII que foram as cartas portulano que facultavam aos pilotos uma representação do espaço geográfico em que navegavam, com a representação das

linhas de rumo (rosa-dos-ventos). Era possível traçar as rotas por onde podiam navegar com segurança.

A introdução de escala de distâncias em léguas nestas cartas, designado por tronco das léguas, permitia aos pilotos determinar, a sua posição no mar. As cartas portulano não tinham coordenadas de latitude e longitude. Por influência da agulha de marear estas cartas passaram a ter o Norte como ponto cardeal de referência.

As distâncias eram medidas por estima.

A exploração da costa africana e mesmo na descoberta das ilhas atlânticas os portugueses usaram as mesmas técnicas do mediterrâneo: cartas portulano, rumos e distâncias obtidas por estima. Às cartas portulano foram acrescentados os novos contornos que se iam descobrindo na costa de África, assinalando cabos, baías e distâncias estimadas.

Contudo, sempre que se afastavam da costa, o que acontecia no regresso da Guiné e ficavam vários dias ou semanas sem ter ponto de referência, a navegação por rumo e estima mostrou-se insuficiente para indicar, a posição do navio.

Passaram a usar também a altura da estrela Polar, para calcular a latitude. Conhecida a altura da estrela Polar em Lisboa, um piloto experimentado, em alto mar, sabia quantas léguas tinha de navegar para norte, para alcançar o paralelo de Lisboa.

Em alto-mar a latitude era o único dado certo, uma vez que a distância resultava da avaliação empírica do piloto e o rumo não era suficientemente fiável, sobretudo em distâncias longas, pela ação do vento e das correntes.

Por isso às duas variáveis tradicionais que eram usadas para a determinação do ponto onde estava o navio (ponto estimado ou de fantasia), veio juntar-se o cálculo da latitude que sendo certa, se impôs às outras duas medidas, que eram subjetivas.

Na carta portulano de Jorge Aguiar de 1492 estão representadas os arquipélagos da Madeira dos Açores e das Canárias, bem como todos os portos da Europa, incluindo ilhas britânicas e de África. Não estão exibidas linhas de latitude e longitude.



Atlas de Jehuda Cresques 1375



Recorte da carta portulano de Jorge Aguiar, 1492.

Semelhante às que se usavam no mediterrâneo

<https://www.revistamilitar.pt/artigo/667>

[https://pt.wikipedia.org/wiki/Terra\\_plana](https://pt.wikipedia.org/wiki/Terra_plana)

<https://greciantiga.org/img.asp?num=0026>

[https://pt.wikipedia.org/wiki/Jehuda\\_Cresques](https://pt.wikipedia.org/wiki/Jehuda_Cresques)

[https://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:Jorge\\_Aguiar\\_1492\\_MR.jpg](https://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:Jorge_Aguiar_1492_MR.jpg)



“É preciso  
ver o  
que não  
foi visto,  
ver outra vez  
o que se  
viu já.”

**Viagem a Portugal, 1981**

José Saramago

Descobre Portugal através dos seus autores.  
Percorre cidades, mares e montanhas  
em cada capítulo. Vamos virar a página  
com serenidade e esperança.

**Vamos ler Portugal. Visita Portugal.**





## REPÓRTER DE RUA

João Azevedo

### A “POLUIÇÃO” DE CARTAZES POLÍTICOS

Ainda não começou a campanha autárquica, mas já marcam o território grandes cartazes de propaganda política. Quer isso dizer que a “política” está na rua e já dá sinal de alguma poluição visual. Pressentimos já alguns exageros para os fins em vista. Contemos com a poluição ambiental do costume. Não há necessidade de exagerar.

### REVERSÃO DA FREGUESIA

Andou-se a debater na Assembleia da República a legislação sobre a reversão das Uniãos de Freguesia, produzido por efeito da Troika de má memória, atribuído ao Ex-Ministro Relvas, também quanto a nós, de má memória.

Todavia, sem grande convicção, as forças políticas têm-se debruçado sobre o assunto. Mas existe uma vontade generalizada dos políticos em reverter a situação de algumas Uniãos de Freguesia. Em Matosinhos, o assunto esteve e está mais agitado na Senhora da Hora e S. Mamede de Infesta não tanto em Matosinhos - Leça. Entre nós, especialmente em Santa Cruz do Bispo, não se vê mexer, esperando nós que seja a boa sensibilidade política da Câmara a vir ao de cima. A nossa população, inconformada, sente-se desmotivada e sem forças para reivindicar a sua autonomia, mas deseja-a ardentemente. Por enquanto, o projeto de reversão das Freguesias, embora aprovado, fica sem efeitos nestas próximas eleições autárquicas.

### ECOMUSEU DO RIO LEÇA

O Projeto de um Ecomuseu do Rio Leça surgiu em 2016, pela mão de José de Sousa, fruto da sua Licenciatura em Gestão do Património. Este estudioso, Mestre em Património, Artes e Turismo Cultural, quis, acima de tudo, “reconhecer, divulgar e promover o potencial patrimonial, ecológico e histórico-cultural do vale do Leça ou que com ele se relacione, procurando sensibilizar a população em geral para a necessidade da sua preservação, de modo a assegurar que ele chegue até às gerações futuras.”

As suas atividades passam por fazer renascer as tradições antigas, no Vale do Leça, abrangendo as várias Freguesias de Matosinhos, tendo recreado a lendária romaria ao S. Brás e ao Homem da Maça, em Santa Cruz do Bispo, uma tradicional desfolhada em Leça do Balio, recriação do São Martinho em Guifões, Os piratas em Leça da Palmeira, o “Cantar das Janeiras”, em Matosinhos.

É um tema muito interessante que iremos acompanhar na evolução dos projectos existentes, quer da despoluição do Rio, construção dos trilhos do Rio Leça e, consequente valorização do património histórico-cultural envolvente.

## CULINÁRIA

Dr.ª Alexandrina Martins



### NÊSPERA

Esta fruta é original das montanhosas florestas tropicais perenes do sudeste da China, que mais tarde se espalhou por todo o mundo, nomeadamente pelo Japão e Índia.

Alguns dos nomes comuns de nêspira incluem ameixa japonesa, nêspira japonesa, Maltese ameixa, etc.

Estes frutos têm um sabor bastante agradável. Contêm no seu interior cinco caroços e no estado silvestre são praticamente não comestíveis. Quando, porém, são submetidos a temperaturas baixas ou permanecem durante várias semanas conservados em palha, tomam uma consistência pastosa e adquirem o cheiro característico da fruta e um sabor entre doce e ácido.

A nêspira é uma fruta doce e rica em muitas vitaminas, minerais, antioxidantes, flavonoides e outros nutrientes. Tornou-se popular devido ao seu sabor doce e picante, mas também pelo seu gosto. São inúmeros os benefícios para saúde.

É um fruto eficaz na prevenção do excesso de toxinas no cólon, minimizando assim o seu efeito. Logo é eficaz na proteção contra o cancro de cólon. A nêspira contém uma boa quantidade de antioxidantes que são eficazes na proteção do corpo contra os radicais livres e o stress oxidativo. Junto com os antioxidantes que contém uma boa quantidade de fito nutrientes. A nêspira é benéfica na proteção contra o cancro, inflamação e doenças degenerativas. Além disso, também é benéfica para a saúde dos olhos.

#### COMPOTA DE NÊSPERA COM

##### GENGIBRE

Ingredientes:

- 800g de nêspiras
- 180g de açúcar
- 2 colheres (sopa) sumo de limão
- 1 pedaço de gengibre (1cm aprox.)



Descascar as nêspiras, puxando a pele que se soltará facilmente, sem desperdiçar a polpa. Cortar as nêspiras em 4 a 6 pedaços, colocar numa panela, adicionar o açúcar e o sumo de limão e levar ao lume alto até começar a ferver. Descascar o gengibre e ralar um pouco sobre os ingredientes. Mexer, tapar a panela e deixar cozinhar em lume brando. Mexer ocasionalmente. Se necessário, acrescentar um pouco de água durante a cozedura. Deixar cozinhar as frutas até que estejam totalmente macias, e se desmanchadas, obtendo um tom levemente caramelizado. Este processo demorará, aproximadamente, 40 minutos. Colocar a geleia ainda quente em frascos de vidro esterilizados, tapar e virá-los ao contrário até arrefecer.



**Gaveto**  
RESTAURANTE  
Desde 1984  
Cozinha tradicional portuguesa especializada em peixe fresco e mariscos

Rua Roberto Ivens, 826  
4450-255 Matosinhos  
Tel.: 229 378 796  
geral@ogaveto.com  
www.ogaveto.com  
facebook.com/restauranteogaveto

**SARDÃO**

SEDE:  
ALAMEDA INFANTA D. MAFALDA, 118  
4455-652 SANTA CRUZ DO BISPO  
T.: 229 990 600 / 917 328 003 F: 229 990 697  
E-MAIL: geral@sardao.pt  
SITE: www.sardao.pt



## TEMPOS IDOS

Prof. Ricardo Lemos



## FREGUESIA DE SANTA CRUZ DO BISPO SÉCULO XIX MUDANÇA NO CRUZEIRO

Estamos no século XIX, no ano 1890 de Nosso Senhor Jesus Cristo.

Na acta de 20 de julho de 1890, o senhor Presidente propôs à Junta a mudança do cruzeiro ou padrão que existia no lugar da Igreja, dentro do terreno paroquial, *para lugar mais competente, que em vista de cedência do terreno que o parochianno António Francisco da Hora fez a esta Junta, aquelle cruzeiro agora se achava fora do lugar que lhe é devido, em vista disto a Junta deliberou authorizar o senhor Presidente a mandar fazer a mudança do mesmo para o lugar competente.*

A acta não refere o local onde exactamente se encontrava nessa altura, nem para onde iria ser mudado. Contudo, na continuidade da leitura das actas, é verificado que: *aos 15 dias do mês de Maio de 1892, foi proposto pelo Senhor Presidente, que estava colocado o Padrão no cemitério e bem assim a vedação do terreno que serve para os enterramentos dos que não profissão a lei catholica e que era preciso vencer o Padrão...*

Interessante, neste pequeno texto desta acta, a forma como as pessoas eram catalogadas em católicas e não católicas, ao ponto de se fazer uma vedação ou separação no cemitério... segundo a “lei catholica”!

Analisando as actas, será que Cruzeiro e Padrão é o mesmo monumento? A dúvida é desfeita logo na acta de 19 de junho de 1892 em que o secretário escreve: *...Padrão ou Cruzeiro que foi colocado no cemitério local e ter sido vencido para os efeitos legais...*

Daqui se infere, que o cruzeiro, que à data de 1890, estava num terreno do lugar da Igreja, foi transferido para o cemitério N.º 1, em 1892, já que o cemitério N.º 2 ainda não existia.

Pela leitura das actas, os secretários da Junta da Paróquia usavam os termos “padrão” e “cruzeiro” para o mesmo monumento. O termo “cruzeiro” seria o mais indicado já que, “padrão” era um monumento em pedra que os Portugueses erguiam nas terras que iam descobrindo e que significava posse. E cruzeiro é mais indicado para denominar uma cruz grande de pedra, em caminhos, adros, cemitérios, etc.

**FACOTIL Portugal**  
Fábrica de Colas e Tintas, Lda.  
R. da Cavada, 550 - S. Cosme - Apt. 25  
4424-909 Gondomar  
Tel.: 224 649 665 - Fax: 224 660 697/8  
E-mail: facotil@mail.telepac.pt

**FACOTIL Angola**  
Fábrica de Colas e Tintas, Vernizes e Produtos Industriais, Lda.  
Bairro Palanca - R. Deolinda Rodrigues, lote A6 Luanda  
Tel.: 00244 222 262 582 - Fax: 00244 222 263 745

**tintas triunfante**  
descubra a verdade da cor

Esmaltes	Tintas	Primários	Diluentes		
Vernizes	Velaturas	Tapas Poros			
		Colas		Ceras	

**Distribuidor:**

**Sociedade Portuguesa de Drogas**  
Armazenista, Importadores e Exportadores  
Produtos químicos para a indústria - Reagentes para análise laboratorial - Pigmentos

Sede: R. da Cavada, 550 - S. Cosme - Apt. 25  
4424-909 Gondomar  
Tel.: 224 660 600 / Fax: 224 660 697/8  
E-mail: s.p.d@mail.telepac.pt

Filiais: P. Gonçalo Trancoso, 3 - D  
1700-220 Lisboa  
Tel.: 217 978 322 / Fax: 217 956 819

Lugar da Igreja, Apt. 3246  
8135-903 Almancil  
Tel.: 289 395 827 / Fax: 289 391 295

## “EU SOU A VIDEIRA, VÓS SOIS OS RAMOS” (Jo. 15,1-8)

(Continuação da primeira página)

Que pedia Jesus aos seus seguidores? Que permanecessem no Seu Amor, em fluído com a seiva, em obras que superem a esterilidade e produzam os bons frutos. A Igreja que se arroga alguma identidade com a vinha do Senhor sente a tentação do imobilismo e até de algum modo experimenta a frustração do insucesso das colheitas. Sente, porventura, o esvaziamento nos seus ramos e, mais do que isso, a sensação do desânimo perante o vírus da esterilidade. Todavia, deverá refletir que a ligação à Verdadeira vide e em especial ao Agricultor, não é um exclusivo de ninguém, nem da Igreja, nem dos cristãos, nem dos não cristãos. Mesmo num mundo sem Deus, não deixa de ser abrangente a presença e influência do Espírito de Deus com ventos suaves e fortes, que se espalham pela amplitude da criação.

A particularidade do cristianismo, desde que Jesus irrompeu na história, é que se fez a abrangência a todos os crentes e não crentes, onde nem judeu, nem grego, nem homem ou mulher, nem escravo, nem livre, nem branco, nem preto, mas todos são filhos de Deus. Neste nosso tempo histórico, falta-nos ainda assumir todas as consequências da influência silenciosa e oculta de Deus e os seus reflexos na história do mundo. Continua a ser urgente interpretar do modo mais prático e influente os mandamentos de Deus, de conversão à bondade, à fraternidade, à paz; primeiro “não matarás”, “não roubarás”, depois completados como o mandamento da perfeição, ainda mais exigente e explícito, capaz de interpretar a linguagem universal que é o Amor, a Solidariedade e a Humanização da Casa comum. Jesus descreveu esse caminho como vontade suprema de Deus, o mandamento novo: “Amai-vos uns aos outros, como Eu vos amei”. Para os seus discípulos, em particular, exemplifica-o com a imagem da parábola: “Permanecei em mim e dareis muito fruto”.

## D. TOLENTINO MENDONÇA EM FÁTIMA

(Continuação da última página)

D. José Tolentino Mendonça dirigiu-se em particular aos jovens portugueses que se preparam para acolher, no verão de 2023, a Jornada Mundial da Juventude, pedindo que “em vez de ter medo, tenham sonhos”.

“O mundo fatigado por esta travessia pandémica que ainda dura, e que pede a cada um de nós vigilância e responsabilidade, não tem apenas fome e sede de normalidade: precisa de novas visões, de outras gramáticas, precisa que arrisquemos ter sonhos”.

O cardeal apresentou-se como “peregrino” de Fátima e disse que é preciso ver para lá das “tantas lágrimas, demandas e promessas”.

“A Fátima, nós peregrinos, chegamos sempre de mãos vazias. Mas de Fátima levamos, acordado dentro de nós, um sonho. Fátima ensina, assim, como se ilumina um mundo que está às escuras. Seja o pequeno mundo do nosso coração, seja o coração do vasto mundo”.

“Obrigado, Senhora, por fazeres deste lugar uma alavanca da nossa humanidade. Um laboratório sem portas nem muros, sempre aberto para a esperança! Em ti, louvamos o Senhor que nos reergue de todas as fraquezas”.

(Da Homília de 13 de Maio de 2021)





## AS PALAVRAS DE MARIA



Para os portugueses, Maio é o mês de Maria. Pegou-se-lhes como devoção desde o seio materno, onde sentiam o pulsar do coração da própria mãe a rezar à mãe de Jesus por uma boa gestação. Por isso, não sabem viver Maio sem venerar a virgem Maria, especialmente como é invocada em Fátima. Então, também neste Maio lhe dedicamos uma meditação, enquanto lhe pedimos, como Nossa Senhora dos Remédios e do Perpétuo Socorro, intercessão junto do Filho para a luta contra a pandemia.

Ela não é posta muitas vezes a falar nos evangelhos canónicos. No ministério público de Jesus só é posta a falar uma vez, na boda de Caná: é a primeira vez que ela entra em cena durante a vida pública de Jesus e é a quarta e última vez que é posta a falar, depois de ter sido posta a dialogar com o anjo, com a parente Isabel (no *Magnificat*) e com o filho de doze anos no templo de Jerusalém. Neste Maio escutamos as palavras de Maria em Caná: João 2,1-12.

Este relato de uma boda não faz muito sentido se for lido como facticidade histórica. A sua mensagem nasce do seu simbolismo, descoberto na releitura do êxodo bíblico e da aliança bíblica de Deus com Israel, intuída pela fé profética. A boda remete para o símbolo nupcial do amor de Deus-Esposo pelo seu povo-esposa no contexto da *aliança*, frequentemente simbolizada pelo *vinho*. No tempo de Jesus, a vida em Israel concentrava-se nas instituições em vez de se concentrar no amor para com Deus: como quem celebra uma boda sem vinho. Por isso, a mãe de Jesus notou-lhe: “Não têm vinho!” Nesta boda de Caná - que representa a aliança antiga e propõe a aliança nova do amor de Jesus a quem quiser incorporar-se nela - não existia relação de amor entre o povo e Deus. “Faltava o vinho”. No dealbar da nova aliança *realizada* por Jesus, é pela intervenção da mãe que ele entra em acção. Ela liga ao Filho a festa da vida e o néctar da felicidade humanas. Se a significação da boda de Caná está sobretudo na acção de Jesus como esposo da nova humanidade, João dá relevo à relação de Maria com o Filho, que salvou com o amor. Na nova aliança estão a mãe e o filho, anulando as distâncias entre Deus e o ser humano.

As últimas palavras que os evangelhos puseram na boca dela soam a testamento espiritual que convida à acção: “fazei o que ele vos disser”. Um dos aspectos mais exaltantes da figura de Maria - e que está ilustrado neste relato - é a missão de nos remeter para o Filho. Jesus, que está no centro da cena, é o único salvador; e Maria, ao lado do Filho, orienta-nos para ele, o verdadeiro

noivo que está no centro da boda/aliança: “fazei o que ele vos disser”.

Este ponto do relato de João é pintado na espiritualidade do Oriente em cores vivas pelo sugestivo ícone mariano chamado *Hodegetria* ou *Odigitria* (do verbo grego *hodeguéo* = *conduzir a*), isto é, «aquela que indica o caminho» da salvação e da alegria, o caminho para Jesus: é um ícone da Virgem Maria *Theotókos* [*Mãe de Deus*], com o Menino Jesus ao colo e a apontar para ele, ícone que na Igreja do Ocidente por vezes é chamado «Nossa Senhora do caminho». Na Audiência Geral de 24.3.2021 o Papa Francisco referiu-se a este lugar privilegiado da Mãe de Jesus na vida e na oração do cristão: “Ela indica o Mediador: Ela é a *Odigitria*. Na iconografia cristã a sua presença está em toda a parte..., mas sempre em relação ao Filho e em função d’Ele”. E, a partir daí,

respondendo mais uma vez ao pedido de alguns teólogos que gostariam de ver dogmaticamente Maria como *Co-redentora*, aproveitou para marcar posição teológica: “Cristo é o Mediador, a ponte que atravessamos para nos dirigirmos ao Pai. É o único Redentor: não existem co-redentores com Cristo. É o Mediador por excelência, é o Mediador. Cada oração que elevamos a Deus é *por Cristo, com Cristo e em Cristo* e realiza-se graças à sua intercessão. O Espírito Santo alarga a mediação de Cristo a todos os tempos e lugares: não há outro nome no qual podemos ser salvos (cf. At 4, 12). Jesus Cristo: o único Mediador entre Deus e os homens. Da mediação única de Cristo adquirem significado as outras referências que o cristão encontra para a sua oração e devoção,

em primeiro lugar à Virgem Maria, Mãe de Jesus... Como Mãe a quem Jesus nos confiou, envolve todos nós; mas como Mãe, não como deusa, não como co-redentora: como Mãe”. Francisco já tinha dito em Fátima citando S. Paulo VI: “se queremos ser cristãos, teremos de ser marianos; isto é, devemos reconhecer a relação essencial, vital e providencial que une Maria a Jesus e que nos abre o caminho que leva a ele” (12.5.2017).

“Fazei o que ele vos disser!” É um programa de amor para os serventes/discípulos de Jesus. O que ele diz está resumido no mesmo evangelho de João: “Dou-vos um mandamento novo: que vos ameis uns aos outros..., como eu vos amei” (Jo 13,34-35). *Fazei! Amai! Tornai vivo o evangelho*. Desde Caná é sempre possível recomençar, com as palavras de Maria que falam ao coração, com a Palavra de Jesus que transfigura a vida.

Armando Vaz, OCD

In Boletim da Espiritualidade n.º 82 - Maio 2021





### Uma Empresa Cooperativa

Rua António Porto, 42 - 4460-353 Senhora da Hora  
Tel.: 229 578 350 - Fax: 229 578 356 - [www.setebicas.com](http://www.setebicas.com)



**A Marisqueira de Matosinhos**  
DESDE 1978

**MARISCOS FRESCOS**  
**VIVEIROS PRÓPRIOS**

Rua Roberto Ivens, 717  
4450-225 Matosinhos  
Tel.: 229 381 763 Fax: 229 374 157

ENCERRA À QUARTA-FEIRA  
[geral@marisqueiradematosinhos.com](mailto:geral@marisqueiradematosinhos.com)  
[www.amarisqueiradematosinhos.com](http://www.amarisqueiradematosinhos.com)



## SORRIA

M.<sup>a</sup> da Glória Madureira

Um dia um pai de família rica decidiu ensinar ao seu filho como é bom ser rico. Resolveu levar o filho a viajar, pelo interior e mostrar como é difícil a vida das pessoas pobres. Eles passaram um dia e uma noite numa pequena casa de uma família muito pobre. Quando voltaram da viagem o pai perguntou ao filho:

- Como foi a viagem?  
- Muito boa, papá!  
- Entendeu a diferença entre a riqueza e a pobreza?  
- Sim

- E o que é que aprendeu? - Pergunta o pai.

O filho respondeu:

- Eu vi que nós temos um cão em casa. Eles têm quatro. Nós temos uma piscina no meio do jardim; eles têm um riacho que não tem fim. Nós temos uma varanda coberta e iluminada, eles têm uma floresta inteira...

O pai ficou sem reação. O filho, dá um abraço forte ao pai e diz-lhe:

- Obrigado, papá, por me mostrar o quanto nós somos pobres!

Quando alguém te disser que não és aquilo que esperavam, sorri e diz: "Tens razão. Sou muito melhor do que aquilo que procuravas!"

O filho discutia com o pai insistindo que 1+1 era igual a onze. O pai olhou para o filho e disse:

- Vai comprar dois gelados. Um é para mim e o outro para o teu irmão.

E o filho pergunta:

- E o meu?

O pai responde:

- Chupa os nove que sobrares, teimoso!

Vira-se o avô para o neto:

- Ó Joãozinho, hoje não foste às aulas e vem ali o teu professor. É melhor esconderes-te...

- Esconde-te tu avô, eu disse-lhe que tinha ido ao teu funeral!

## GALERIA DE LEITORES E AMIGOS DE "CRESCENDO"

Abel Pereira - 20€ - Matosinhos  
Alcino Leonel Pires Rodrigues - 5€ - St.<sup>a</sup> Cruz do Bispo  
Amarílio da Silva Araújo Gomes - 10€ - Loivos  
Ângelo Gomes da Silva - 6€ - St.<sup>a</sup> Cruz do Bispo  
Anónimo - 20€ - Porto  
Antero Ribeirinho - 20€ - Sr.<sup>a</sup> da Hora  
António Alves da Silva - 20€ - St.<sup>a</sup> Cruz do Bispo  
António Gramaxo de Carvalho - 10€ - Matosinhos  
António José Almeida - 10€ - St.<sup>a</sup> Cruz do Bispo  
António Pereira de Amorim - 20€ - St.<sup>a</sup> Cruz do Bispo  
Arnaldo Dias Mendes - 10€ - St.<sup>a</sup> Cruz do Bispo  
Carpintaria Parque - 200€ - Vila do Conde  
Ernesto Soares de Pinho - 10€ - St.<sup>a</sup> Cruz do Bispo  
Francisco Gonçalves Araújo - 20€ - St.<sup>a</sup> Cruz do Bispo  
João Nunes - 20€ - Sr.<sup>a</sup> da Hora  
Joaquim da Silva Neves - 5€ - St.<sup>a</sup> Cruz do Bispo  
Joaquim Manuel Vieira - 10€ - Sr.<sup>a</sup> da Hora

José da Silva Nunes - 10€ - Leça da Palmeira  
José Henrique Machado - 10€ - Leça da Palmeira  
José Vieira da Silva - 10€ - St.<sup>a</sup> Cruz do Bispo  
Júlio Alves Pereira - 10€ - St.<sup>a</sup> Cruz do Bispo  
Luciano Moreira de Sá - 10€ - Maia  
Manuel Alves Ramalho - 40€ - St.<sup>a</sup> Cruz do Bispo  
Maria Adelaide A. dos Santos Azenha - 10€ - St.<sup>a</sup> Cruz do Bispo  
Maria de Fátima Silva Neves - 20€ - Custóias  
Maria de Lurdes Vaz Robalo Antunes - 10€ - Leça da Palmeira  
Maria Evélia Vieira - 10€ - St.<sup>a</sup> Cruz do Bispo  
Maria Filomena Oliveira da Silva - 10€ - Leça da Palmeira  
Maria Júlia de Almeida - 5€ - St.<sup>a</sup> Cruz do Bispo  
Maria Madalena Martins de Almeida Quelhas - 10€ - Porto  
Olívia Martins de Almeida Marques Teixeira (Dr.<sup>a</sup>) - 10€ - Porto  
Zélia Fernanda Alves dos Santos - 10€ - St.<sup>a</sup> Cruz do Bispo

## RESPIGOS DA TERCEIRA IDADE

Patrícia Vilas Boas



Mês de Maio, Mês de Maria, Mês da Família, e como tal estes marcos não podiam passar em branco. Durante todo o mês de Maio rezou-se o Terço a Nossa Senhora, com um altar digno da ocasião.

As Famílias, apesar deste afastamento físico, também não foram esquecidas, apresentadas com uma pequena lembrança realizada pelos Utentes.

Desejamos um Feliz Aniversário aos nossos Utentes que completam, neste mês de Maio, mais um ano de vida, a saber: **Maria Madalena de Jesus - 02-05-1942; Emília Rosa da Costa - 22-05-1943**



**Casa Mota** Restaurante

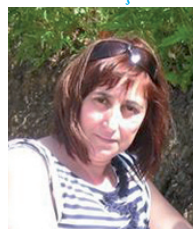
Rua Heróis de França, 87

4450-157 Matosinhos

Tel.: 229 382 391 | 927 604 996

geral@casamota.pt

## VIDA NA PARÓQUIA

M.<sup>a</sup> da Graça Rodrigues

## BATIZADOS:

Diogo Moreira Fernandes

António Manuel Pinho Oliveira

## ÓBITOS:

Carlos Alberto Pereira Moreira (71 anos)

Maria Rodrigues da Silva (97 anos)

António da Silva Vieira (90 anos)

Maria da Conceição Meireles Barbosa (92 anos)



**MATRIZ**  
SOCIEDADE DE  
CONSTRUÇÕES Lda.

Rua do Monte, 151

Tel.: 229 411 472 - 229 425 074

Fax: 229 413 221

Vila Nova da Telha - 4470 MAIA

## COLABORE COM O JORNAL

CRESCENDO

NIB: 0010 0000

45557220001 48

## RICARDO DUARTE, Lda.



Freixieiro - Matosinhos

229 951 240

919 031 930

ricardoduartelda

@gmail.com

Alvará n.º: 59130

Ricardo Duarte, Lda.

Construção - Pinturas - Restauros



## AS CEREJAS DE S. JOSÉ



Tela de Federico Barocci (1,33 x 1,10 metros)

Neste ano dedicado a S. José deliciemo-nos com o encanto da tela de Federico Barocci (1535), do Museu do Vaticano em que se imagina um S. José Pai a servir cerejas ao seu Menino Jesus, perante o encanto da Mãe e a curiosidade do Burrinho. O título do quadro é “Nossa Senhora das Cerejas”. São José Pai arranca um ramo de cerejas e chega-o ao Menino que sorridente e alegre lhe estende a mão, não disfarçando o acolhimento guloso, como qualquer criança. Que S. José a todos nos abençoe.

## D. TOLENTINO MENDONÇA EM FÁTIMA



O cardeal português D. José Tolentino Mendonça afirmou no passado dia 13 de Maio em Fátima, que o mundo precisa de um “novo começo”, no pós-pandemia, para transformar “a crise em oportunidade” e “a calamidade em esperança”.

“O amor é o mais verdadeiro, o mais profético, o mais necessário desconfinamento”. Salientou as restrições ainda impostas pela pandemia, referindo que a fé transforma a experiência da crise em “ocasião para relançar a vida”.

“Olhando para a cruz poderíamos pensar que Jesus estava brutalmente confinado. E estava. Mas o verdadeiro desconfinamento é aquele que o amor opera em nós”, apontou.

Lembrou a experiência de sofrimento de Jesus, que nos “ensina a transformar as crises em laboratórios de esperança”.

Defendeu a necessidade de um “relançamento espiritual” para o pós-pandemia, que ultrapasse a “expressão material da vida”.

“Sem dúvida que é urgente garantir o pão e esse trabalho exigente - fundamentalmente de reconstrução económica - deve unir e mobilizar as nossas sociedades. Mas as nossas sociedades precisam também de um relançamento espiritual. Sem o pão não vivemos, mas não vivemos só de pão”.

“Não basta voltarmos exatamente ao que éramos antes: é preciso que nos tornemos melhores. É preciso um suplemento de alma. É preciso que desconfinemos o nosso coração”, sustentou.

Convidou todos a um “balanço interior” sobre estilos de vida e modelos de desenvolvimento, transformando-os para gerar “uma verdadeira e criativa hospitalidade da vida”.

(Continua na página 9)

## O VALOR DO FRACASSO

No ar que hoje todos respiramos, surge várias vezes, logo afastado, o temor do fracasso. Com efeito, o objetivo que é proposto, e que ressoa como resultado determinante da felicidade e do êxito de uma vida, é o sucesso. E não só o sucesso é perseguido, como é considerado aquilo que salva uma existência. De outra maneira, a pessoa sente-se uma falhada, contada entre os descartados da sociedade.

Esta parece-me ser uma doença espiritual do nosso tempo, e muitos estão convictos de que o sucesso deve ser procurado como o desejo por excelência a inocular nas novas gerações. Não foi por acaso que Pier Paolo Pasolini escreveu: «Penso que é necessário educar as novas gerações para o valor da derrota. Para a sua gestão. Para a humanidade que dela brota. Para construir uma identidade capaz de percecionar uma comunhão de destino, onde se pode falhar



e recomeçar sem que o valor e a dignidade sejam atacados. Para que não se tornem conquistadores sociais, para que não passem sobre o corpo dos outros para chegar primeiro».

Por isso o fracasso deve ser inscrito no itinerário da existência cristã, assim como, bem o sabemos, no da existência humana. A queda e o fracasso não podem ser removidos porque estão inscritos na “infermitas” das vidas humanas, na fragilidade que nos conduz a falhar. Pode chegar a hora da queda e, como dizia um padre do deserto, «no fracasso vai-se ao fundo, toca-se o fundo, mas no fundo descobre-se o fundamental».

Não quero concluir estes pensamentos com a cereja da esperança, mas simplesmente despertar a consciência de que também o fracasso faz parte da vida e não deve ser afastado; seja então proclamado: «Feliz fraqueza»!

Extratos do texto de Enzo Bianchi in Pastoral da Cultura de 06/05/2021