

# VENERÁVEL ORDEM TERCEIRA DE SÃO FRANCISCO DO RECIFE

FUNDADA EM 12 DE JUNHO DE 1695

Rua do Imperador Dom Pedro II, s/n – Recife – PE

CEP – 50010-240 – Telefones: 3224.0530/3224.0994

site: [www.capeladourada.com.br](http://www.capeladourada.com.br)

email: [capeladourada.votrecife@ig.com.br](mailto:capeladourada.votrecife@ig.com.br)

## BOLETIM INFORMATIVO

*“Comece fazendo o que é necessário, depois o que é possível e, de repente, você estará fazendo o impossível” – São Francisco de Assis.*

ANO XXXV

MARÇO/2014

Nº 395

### MESA REGEDORA – 2013/2016

GILGLEIDE GOMES DE A. SANTOS

ASSISTENTE ESPIRITUAL  
FREI PAULO ARAÚJO, OFM

MINISTRO  
GERALDO ALAIN BARROS DE VASCONCELOS  
VICE-MINISTRO  
JOÃO GOMES DA SILVA.

SECRETÁRIA  
MARTHA MARIA LYRA  
SECRETÁRIO ADJUNTO  
JOSÉ LÚCIO SALES LOPES DE OLIVEIRA  
TESOUREIRO

CLÓVIS PIMENTEL DE LYRA  
COORDENADOR DE FORMAÇÃO  
FREDERICO JOSÉ MAESTRE Y RAMOS  
ASSESSOR DO S E I  
JOSÉ LÚCIO SALES LOPES DE OLIVEIRA  
PROCURADOR GERAL

GILVANDRO DE VASCONCELOS COELHO  
PROCURADOR DOS LEGADOS  
ANTONIO DA SILVA DUARTE  
DIRETOR DO MUSEU FRANCISCANO DE ARTE SACRA  
CLÓVIS PIMENTEL DE LYRA

DEFINIDORES  
ELZA LINS DA MOTA  
HÉLIO RODRIGUES DOS SANTOS  
EVARISTO PAZOS BUEZAS  
MARIA CÉLIA DIAS CORREIA DE ARAÚJO  
MARIA VAUDENICE GUERRA DE QUEIROZ  
ALCIDES JOSÉ DA SILVA  
MARIA LEDA DO REGO SILVA  
FILONIZE DE SOUZA  
FERNANDO RIBEIRO  
JUDITE VITOR DE CASTRO MELO

VISITADORES  
IVANILDO LUIZ DA SILVA  
MARIA ÂNGELA DE MORAES ANDRADE  
MARIA IZABEL BEZERRA  
FLÁVIO LINS BARBOSA  
JOSÉ FRANCISCO DOS SANTOS NETO



### SER E VIVER COMO FRANCISCANO

GILVANDRO COELHO

Email: [gvcoelho@uol.com.br](mailto:gvcoelho@uol.com.br)

No mês de fevereiro, a Igreja do Brasil lançou a Campanha da Fraternidade 2014. Ao inicia-la o Papa Francisco ressaltou o papel singular da imprensa na área da comunicação social dizendo que é absurdo seguir o Cristo a margem da Igreja. Assim, entre outros deveres inerentes ao processo formativo, as ordens religiosas têm o de selecionar, admitir e formar pessoas que conheçam, entendam e cumpram o seu papel na sociedade, pois os seus membros, chamados de irmãos e irmãs, são pessoas: homens e mulheres. Embora tenham número de admissão nos registros da nossa Ordem Terceira, os irmãos e irmãs não são apenas

números. Como pessoas, precisam saber executar ordens, algumas vezes traçar caminhos e sempre cumprir objetivos. Destarte, poderemos concluir que a corrupção, mesmo que possa alcançá-los, não constitui apenas um ato, mas um estado pessoal e social no qual a pessoa se acostuma a viver, como nos ensinou o Papa Francisco, ao fazer algumas reflexões sobre a matéria (Jorge M. Bergoglio, *Corrupção e Pecado*, Ed. Ave Maria, S. Paulo 2013, p. 39).

Na Missa de Santa Marta, celebrada quando recentemente esteve em Roma, o mesmo Papa Francisco declarou não ser ela uma etapa turística da sua visita àquela cidade. Ao celebrar a missa, o sacerdote não faz uma representação da última ceia, mas, precisamente a última ceia porque o Senhor se faz presente sobre o altar para ser oferecido ao Pai pela salvação do mundo. Deus está conosco. Assim, aquela liturgia é tempo de Deus, é o espaço de Deus (L'Osservatore Romano 10.02 2014).

Em um capítulo do trabalho citado, intitulado "Olhando o tempo de Jesus", o referido Papa diz textualmente: no Novo Testamento, aparecem pessoas corruptas, em quem a adesão ao estado de pecado é clara a primeira vista. É o caso de Herodes, o Velho e Herodiades. "Em outros, a corrupção se camufla em atitudes socialmente aceitáveis, por exemplo, o caso de Herodes (filho) que, de boa mente ouvia (a João) e opta pela perplexidade como fachada para defender a sua corrupção; ou o de Pilatos em que ela aparece como um assunto que não lhe diz respeito, e, por isso, ele lava as mãos".

Em palavras aos educadores cristãos, o Papa João Paulo II havia lembrado aos jovens que Deus lhes confiou a singular tarefa de guia-los pelo caminho da santidade. Ele chama uns à vida familiar, outros à vida consagrada ou ao ministério sacerdotal. Ajudem-nos para que saibam discernir qual é o seu caminho, e cheguem a ser verdadeiros amigos de Cristo e ser verdadeiros discípulos.

Assim, as ordens religiosas, inclusive a nossa Ordem Terceira de São Francisco, ao tempo em que estão sendo preparadas consciências atentas e sempre respeitadas das pessoas, instituíram um período de formação, que se estende ao longo dos anos em que o irmão ou irmã nela permanecer. Essa formação necessária compreende temas introdutórios, temas principais e temas complementares.

Em nossa Ordem Terceira de São Francisco, os temas principais são: dimensão humana, dimensão cristã e franciscana. Na dimensão humana, os temas são: a pessoa humana em si mesma, a pessoa humana e suas dimensões, a pessoa humana em busca da maturidade, a pessoa humana e a sociedade, a pessoa humana e o trabalho, a pessoa humana na família, a pessoa humana e a natureza. Na dimensão cristã e franciscana, temos os sacramentos da iniciação cristã e franciscana: batismo, confirmação e eucaristia.

No sacramento do caminho temos a celebração da vida nas pausas desse caminho. Ele é o sacramento da vida por excelência. Celebra e torna presente todo o mistério da fé e todo o mistério do Cristo.

Como temas complementares, temos a vida de Santa Clara estudada em IV partes, o Crucifixo de São Damião, a bênção de São Francisco e a saudação franciscana de Paz e Bem, as principais festas da Ordem Franciscana Secular e os sistemas políticos e econômicos. Sobre a vida de Santa Clara, a Parte I compreende a sua Infância e Juventude, a vocação e Clara e a Vivência. A Parte II tem uma exposição compreendendo O Homem propõe e Deus dispõe, Francisco e Clara, reflexão e vivência. A Parte III compreende uma exposição: Clara: mãe e irmã, Clara: mulher feita oração e vivência. A Parte IV compreende Clara e a Igreja em seu coração, Clara volta à casa do Pai, reflexão e vivência".

Também há um capítulo sobre a bênção de S. Francisco e a saudação franciscana de Paz e Bem com os seguintes itens: a bênção de S. Francisco, Deus é a fonte de toda bênção. A saudação franciscana, o bem e a mística da saudação franciscana.

A morte de Clara foi edificante e tranquila. O seu biógrafo contou tudo em detalhes. Vejamos a poesia que em seguida, transcreveremos, comparando os dois:

"Francisco nasceu rico, em berço de ouro.  
Clara nasceu nobre da alta nobreza de Assis.

Francisco sonhava tornar-se herói na cavalaria.  
Clara é filha querida de um nobre cavaleiro.

Francisco compunha e cantava em francês como um trovador.

Clara é "Madona" sonhada pelos poetas e nobres senhores.

Francisco se encontra com Deus no caminho da vida beijando um leproso.

Clara se encontra com Cristo em sua ternura com os fracos e pobres.

Francisco se torna modelo acabado de contemplação.

Clara é a bela plantinha que cresce no místico chão desse Reino.

Francisco se torna o “arauto do grande Rei”.

Clara se torna Espelho e líder de muitas e santas mulheres”.

Francisco chagado e pobre se torna a cópia viva do Cristo.

Clara, a esposa de Cristo se torna um vivo sacrário da Eucaristia.

Francisco, o santo, se torna o modelo dos Frades Menores.

A vida de Clara é sempre um livro aberto para as filhas que a seguem.

Francisco e Clara são almas gêmeas para sempre inseparáveis.

Francisco “e Clara comprovam a santa unidade de gênero humano”.

Por fim, vem a benção a Frei Leão, o companheiro mais íntimo do seráfico Pai que os franciscanos valorizam e sempre a usam não só por ser uma tradição, mas porque S. Francisco estava sempre pronto para abençoar. São inúmeros os textos que nos mostram esta atitude.

“O Senhor te abençoe e te proteja.

Mostre a sua face e se compadeça de ti.

Volva para ti o seu rosto e de dê a paz”.

Em vez de uma assinatura, São Francisco riscou um TAU e acrescentou: “Frei Leão, o Senhor te abençoe”.

Tudo isto é importante para o Franciscano, mas é necessária a vivência e o convívio com os irmãos. Para essa vivência recomendamos uma reflexão sobre Deus como fonte de toda benção e dois procedimentos:

01 – Decorar a bênção de S. Francisco para invocá-la sobre os irmãos e irmãs nas reuniões da Fraternidade e sobre outras pessoas, quando for o caso.

02. Habituar-se a saudar os irmãos e irmãs desejando-lhes “Paz e Bem”.

Para esse efeito, o franciscano, seja homem ou mulher, deve portar-se como franciscano em todos os espaços que ocupar. E, assim, ser e viver como franciscano.

## SANTOS FRANCISCANOS

### MÊS DE ABRIL

- Dia 01 - Beato Gandolfo de Binasco.
- Dia 02 - Beato Leopoldo de Gaiche.
- Dia 03 - Beato João Pena.
- Dia 04 - São Benedito de Palermo (O Negro).
- Dia 05 - Beata Maria Crescência Hoss.
- Dia 06 - Beato Guillerme de Sicli.
- Dia 07 - Bem-aventurada Assunta Pallota.
- Dia 08 - Bem-aventurado Julião de Sto. Agostinho.
- Dia 09 - Beato Tomás de Tolentino.
- Dia 10 - Beato Marcos Fantuzzi de Bolonha.
- Dia 11 - Beato Angelo de Chiacasso.
- Dia 12 - Beata Pierina Morosini
- Dia 13 - Beato Ângelo José Roncalli (Papa João XXIII).
- Dia 14 - Bem-aventurada Maria Restituta Kafka.
- Dia 15 - São Bento José Labre
- Dia 16 - Fundação da Ordem.
- Dia 17 - Santa Bernarda Soubirous.
- Dia 18 - Beato Andrés Hibemon.
- Dia 19 - Bem-aventurado Conrado de Ascoli Piceno.
- Dia 20 - Serva de Deus Maria Josefa do Menino Jesus.
- Dia 21 - São Conrado de Parzam.
- Dia 22 - Beato Francisco de Sabriano.
- Dia 23 - Beato Gil de Assis.
- Dia 24 - São Fidelis de Sigmaringa.
- Dia 25 - São Pedro de Betancur.
- Dia 26 - Beata Maria Bernarda Butler.
- Dia 27 - Beato Tiago de Bitetto.
- Dia 27 - Santa Zita de Lucca.
- Dia 28 - Bem-aventurado Luquesio de Poggibonsi.
- Dia 29 - Beato Bento de Urbino.
- Dia 30 - São José Bento Cottolengo.

### BIBLIOTECA SIMÃO NADER

Nossa fraternidade tem um grande acervo de livros importantes na Biblioteca Simão Nader, para a formação dos iniciantes e a formação permanente dos nossos irmãos professores. **Visitem!**

### MORDOMO DO NOSSO

### HOSPITAL/RECOLHIMENTO

Assumirá os trabalhos como mordomo do nosso Hospital/Recolhimento no mês de Março de 2014, a irmã mesária: **Elza Lins da Mota, OFS.**

## NOTÍCIAS DO CORAL DA CAPELA

### DOURADA

O Coral da Capela Dourada, continua realizando os seus ensaios em nossa fraternidade, nas terças e quintas-feiras, às 19 horas, como de costume.

### SÃO FRANCISCO PEREGRINO



A Imagem Peregrina do nosso Patriarca São Francisco, continua a disposição dos nossos irmãos. Convide parentes e amigos e realize em sua residência momentos de Oração e Reflexão. Inscreva-se em nossa Secretaria.

### RETIRO FRANCISCANO/ 2014

Nossa fraternidade, estará realizando no dia 30 deste mês, em nossa Ordem Terceira o nosso Retiro Franciscano deste ano, a cargo do nosso Assistente Espiritual Frei Beto.

O irmão Ministro Geraldo Alain, convida a todos os irmãos: Professos, Iniciantes e Formandos a participarem deste importante retiro, que servirá como preparação da Quaresma.

## NOTÍCIAS DO MUSEU FRANCISCANO DE ARTE SACRA



No mês de fevereiro/2014, o nosso Museu Franciscano de Arte Sacra teve uma frequência de 1.694 visitantes entre turistas e estudantes.

## CAMPANHA DA FRATERNIDADE 2014



## FRATERNIDADE E TRÁFICO HUMANO

MARIA ANTONIETA TORRES DA SILVA, Ofs.

“É para a Liberdade que Cristo nos Libertou” Gl 5,1

Há mais de 50 anos a Conferência dos Bispos do Brasil (CNBB) faz Campanhas de Fraternidade. Ação esta que tem modificado e contribuído com a dignidade das pessoas brasileiras. Neste ano (2014), a CF está trazendo uma forte reflexão sobre o triste fenômeno do tráfico humano. O que é tráfico? No sentido etimológico da palavra, tráfico vem do latim: *Traficare*: comercializar. Isto é, um comércio ilícito. Dentro desta preocupante situação a Igreja do Brasil preparou um material importantíssimo para se trabalhar nas paróquias, pequenas comunidades, ordens, irmandades, escolas, trabalho etc. É preciso despertar nas pessoas o perigo do tráfico que está cada vez mais à nossa porta. Veja abaixo como está dividido o tráfico humano:





Tudo começa com a desigualdade social , com a fome e a falta de trabalho. Há uma exploração dos traficantes sobre os migrantes, mas a migração não é necessariamente um tráfico. São duas linhas diferentes. Sair do país com dignidade para fazer algum curso, ou trabalhar espontaneamente com segurança é uma migração, mas não é um tráfico. Usar os migrantes em busca de trabalho e comprá-los ou vendê-los, etc. Isto é uma migração com o abuso do tráfico.

No dia 07 de Março deste ano houve um debate realizado pela Arquidiocese de Olinda e Recife no Teatro Boa Vista, foram convidadas as pessoas de todas as paróquias. Naquela ocasião estavam presentes, Bispos de 21 dioceses de Regional NE II, e para fazer parte da mesa redonda estavam: Leonardo Cavalcante – doutor e pesquisador nesta área sendo o mesmo do Observatório Internacional do Tráfico Humano. Estavam ainda presente Dr. Geane Aguiar - Defensoria Pública e um membro da Polícia Federal. Com a palavra o professor Leonardo chamou atenção dos ouvintes sobre o trabalho silencioso e crescente que é o tráfico humano. Disse ele que 85% dos casos do tráfico acontecem com a exploração sexual. E o número maior de vítimas são as mulheres, meninas, adolescentes e profissionais que acreditam nos mafiosos. São no geral homens muito preparados, com um discurso inusitado e prometendo bom trabalho, emprego, às vezes casamento, e assim, acontece o tráfico. Lá, quando as vítimas chegam não encontram trabalho a não ser prostituição involuntária e escrava. Disse ele que o Nordeste está na rota do tráfico humano.

A doutora Geane falou do crime crescente e invisível que é o tráfico humano. É complexo! Pelo fato das vítimas ficarem com medo de denunciar por causa das ameaças às suas famílias aqui no Brasil. Lembrou ainda que nós só culpamos as vítimas como procuradoras do problema, e assim ficam impunes os traficantes. Lembrou que é um trabalho que a Igreja e todos os órgãos devem fazer : Campanha contra o tráfico humano. Falou de muitos depoimentos, entre eles, de uma vítima que disse que trabalhava sexualmente das 7:00hs às 19:00hs sem direito ao descanso. A cada 30 minutos recebia um cliente. E a mesma pagava multa por tudo que fazia na casa. Estava-se doente, etc.

A doutora Aguiar, porém, apresentou os bons movimentos que existem contra o tráfico humano: Campanha Coração Azul: “(Liberdade não se compra, dignidade não se vende)”; Rede o grito pela a vida e Operação bisturi. Dando continuidade ao debate o membro da polícia federal apresentou o desafio para o

combate ao tráfico sexual a falta de consciência das meninas, jovens e mulheres. Ressaltou que a polícia nada pode fazer quando se trata de uma pessoa maior de idade. No final do debate o bispo presidente da CNBB NE II Dom Genival dirigiu a palavra convidando a todos a combaterem este crime e não conviver com ele. Lembrou ainda dos demais crimes: Tráfico de órgãos, adoção infantil, trabalho escravo e todas as formas de atentado contra à vida. Dom Bernardino, bispo da diocese de Caruaru (PE) chamou atenção do tráfico interno : “ Dentro do Brasil há muito tráfico humano , no sertão , nas pequenas cidades ... e acrescentou que a CF 2014 não se restringe apenas à exploração sexual mas também aos demais tráficos.

Assim o debate chegou ao final deixando em cada pessoa o compromisso de rezar e lutar pelos irmãos e irmãs sofridos e sofridas fora do país.

Portanto, é preciso estar de olhos abertos: Para denúncia anônima contra o tráfico humano ligue 100 e para violência contra mulher ligue 180. Se você conhece algum caso de pessoa que foi embora do país e fala pouco com a família e não vem visitar a família há mais de ano, informe a mesma sobre o perigo de trabalho escravo. Quando as vítimas estão nas mãos das máfias às mesmas ficam com o passaporte retido e assim passando da validade mesmo fugindo, as vítimas ficam irregulares no país o dificultam suas voltas. Nisto consiste o grande número de indigentes sem rosto, sem voz e nem vez nas fronteiras desertas dos países que possuem tráfico humano.

Que Nossa Senhora Aparecida traga de volta para as famílias, os brasileiros que sofrem nas mãos dos traficantes internacionais e nacionais. Amém.

## **SÃO FIDÉLIS DE SIGMARINGEN**



Nasceu em Sigmaringen, na Alemanha, em 1577, estudou direito em Friburgo e exerceu a advocacia com tal amor pela justiça que foi chamado “advogado dos pobres”. O seu nome de batismo era Marcos Reid, cristão reto e piedoso, justo e piedoso e assumiu, gratuitamente e por diversas vezes, a defesa dos necessitados. Aos 35 anos deixou as leis para evitar os perigos morais que a sua carreira comportava. Fez-se capuchinho em Friburgo e impôs-se a si mesmo viver em obediência, pobreza e humildade. Foi ordenado presbítero em 1612, tornando-se grande pregador da Palavra de Deus.

Eleito guardião do Convento de Weit-Kirchen, na Suíça, entregou-se fervorosamente ao apostolado em momento difícil para a vida da Igreja, como o da separação que dividiu católicos e calvinistas. As suas pregações atraíram a ira e a fúria com muitas conversões em Seewis Foi agredido fora da Igreja e depois ferido de morte por tiros de espingarda. Tinha 45 anos quando foi barbaramente esquartejado no dia 24 de abril de 1622. Sua morte impressionou até os mais acirrados inimigos e teve como fruto imediato a pacificação entre eles. É o protomártir da Sagrada Congregação da Propaganda da Fé. Foi canonizado por Bento XIV em 29 de junho de 1746. (Pesquisa do irmão Gilvandro Coelho).

## CONTRIBUIÇÃO FRANCISCANA/2014

A Contribuição Franciscana para o ano de 2014, continuará no valor anual de R\$ 40,00 (Quarenta Reais). Procure nossa Secretaria, para quitar esta contribuição, que destina-se na sua totalidade ao Conselho Regional da Ordem Franciscana Secular do Brasil – PE/AL.

## BÊNÇÃO DE SÃO FRANCISCO

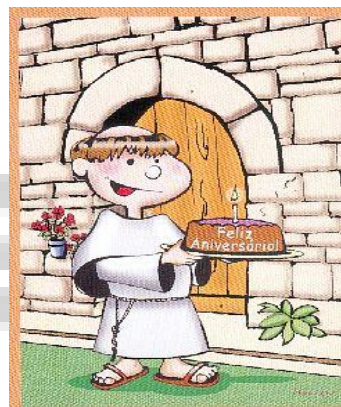


Todas as quintas-feiras nossa fraternidade realiza na Igreja Principal a Bênção de São Francisco, com orações franciscanas, ladainha e terço.

Às 11 horas – Terço, Ladainha e Orações.

Às 12 horas - Celebração da Santa Missa, e em seguida a Bênção de São Francisco no final.

## ANIVERSARIANTES DO MÊS DE ABRIL DE 2014



- Dia 01 - Maria Deolinda Falcão.
- Dia 07 - Heine Azevedo Barbosa.
- Dia 09 - Eluza de Fátima Barros.
- Dia 12 - Maria do Socorro Machado Mendes.
- Dia 17 - Vera Armstrong.
- Dia 18 - Djalma Spinelli Garcéa Filho.
- Dia 19 - José Cassiano do Nascimento.
- Dia 22 - Maria do Carmo Vilela de Melo Silva.
- Dia 30 - Carlos Alberto Vilela de Melo Silva.

*“Parabenizamos a todos os  
Aniversariantes”*

### VOCÊ SABIA QUE ...

- a experiência de S. Damião foi uma dos marcos mais importantes da conversão de S. Francisco de Assis;
  - foi em S. Damião que ele se surpreendeu com o Cristo luminoso e fez a primeira oração que conhecemos;
  - foi, também, em S. Damião que S. Francisco recebeu a missão de “restaurar a Igreja”;
  - S. Francisco passou longo período enfiado na cripta da Igreja de S. Damião e dizia aos que o procuravam que ali permanecia porque estava procurando um tesouro;
  - nessa cripta ele teve a experiência decisiva: sentia-se com um espírito novo que o levava ao Pai e passou a trabalhar como pedreiro;
  - que ele então passou a cantar em francês e pedir aos ouvintes esmola para restaurar a Igreja de S. Damião.
  - ao terminar a construção ele acolheu Clara e suas irmãs e escreveu a regra da Ordem;
  - daí ele partiu para a casa do Pai em agosto de 1253.
- (Pesquisa e texto do irmão Gilvandro Coelho).

## REFLEXÕES FRANCISCANAS

**CRISTÊNIO GONÇALVES  
DE ALMEIDA, OFS.**

E-mail [-cristenioalmeida@ig.com.br](mailto:cristenioalmeida@ig.com.br)  
Telefones: 3444.2631 e 3441.0872

### IDADE POSITIVA

Deus me ensinou que devo envelhecer com ânimo, sem temor, seguindo um projeto de vida. O Senhor é meu Pastor, nada me faltará. Viver sem tabus, sem preconceitos, com fé, esperança e amor a Deus, ao próximo e a si próprio.

Sabemos que, não são os anos calendário que nos fazem envelhecer e sim os conceitos e preconceitos que fazemos da velhice. Basta lembrar a música cantada por Roberto Carlos: "Velho moço; moço velho...".

Viver longos anos de maneira ativa e positiva, apesar das tribulações, é dom de Deus. Louvado seja Deus! Pois dificuldades sempre teremos, nos ensina o Evangelho.

O problema humano da velhice está na abordagem. Nada de lamúrias, lamentações, tristezas, ostracismos e sim muitas orações, alegria, atividades diárias e entrega ao nosso Deus Onipotente, Onisciente, Compassivo, Poderoso e Misericordioso. A velhice faz parte do ciclo da vida racional e irracional. Observemos como os irracionais chegam à velhice com tranquilidade. Eles não são portadores de distúrbios psicossomáticos como nós.

Devemos zelar e administrar a saúde no sentido genérico da integração mente e corpo, que compõem nossa vida. A vida que Deus nos deu para administrar com amor e sabedoria. Atitudes difíceis, mas nunca impossíveis, basta boa vontade, entusiasmo e perseverança nas ações.

Meditemos sobre as palavras do Mestre Phd Antropologista autor do livro OS CAMINHOS PARA A SAÚDE.

"Neste alerta estamos compartilhando com você alguns cuidados básicos com a alimentação e a saúde contemporânea, as quais estão ligadas, direta ou indiretamente ao aumento assustador de doenças e mortes prematuras". Além do fumo e do álcool, - drogas já amplamente pesquisadas em seus males infundáveis para a saúde mental e física, social e ambiental -, há uma gama de outros produtos que estão difundidos e apoiados pela indústria, comércio e mídia, os quais lucram com a doença. Tais produtos são mantidos no

mercado a um alto custo social e econômico, poderes escusos, poder político, à revelia da saúde integral da população e do ambiente. Nesse sentido as terapêuticas naturais e complementares têm alguns pontos quase consensuais sobre o que deve ser evitado e o que deve ser preferido. Entre eles, apenas citaremos alguns.

O que você deve necessariamente evitar ingerir. Açúcar branco. Aditivos químicos alimentares, carnes vermelhas, doces e salgados empacotados. Farinha refinada e arroz branco, margarinas, refrigerantes.

Não se exalte, não se irrite, não discuta... A mansidão e a serenidade conquistam corações e representam felicidade. Ninguém resiste a uma pessoa calma e serena e esta pode resistir a todos. Não há forças que derrube a mansidão e nada é empecilho para ela. Os mansos e serenos conseguem tudo o que desejam na terra, com a vantagem de jamais estragarem a saúde tão preciosa.

Tudo isso nos encaminha para a felicidade e paz, que é tranquilidade. Mesmo na doença e nas aflições, tendo PAZ seremos felizes. Pratique o bem, tenha fé e seja humilde. Ame a Deus e aos seus irmãos e irmãs. "Tenha consciência tranquila". "Mens sana in corpore sano." A vida natural e equilibrada conduz à própria saúde. "

Vejamos também o que disse o irracional irmão burro: - Não fumo. Não tomo álcool. Tóxicos jamais! Nada de conservas em latas, refrigerantes industriais. Durmo cedo e cedo acordo. Quando cansado, se deixam, repouso. Evito ser preguiçoso. Coopero muito. Nada de inveja, ódio, medo, orgulho ou ansiedade. .. Não penso, não desejo nem faço mal. Nada me preocupa e remorso não é comigo. Não uso drogas para os nervos. Vivo a natureza, segundo a minha natureza. Tenho invejável saúde. Resistência nem se fala... Depressão e angústia desconheço. E AINDA ME CHAMAM DE BURRO!!! Professor Hermógenes – Livro Programa de Saúde página 154 – Editora Record 1977

Smith Baden Powell, fundador em 1907 do Movimento de Escotismo Mundial, que se ocupa com o desenvolvimento integral dos jovens, nos ensina: "Creio que nossa principal tarefa nesta vida é sermos felizes: o caminho mais curto e mais certo para a felicidade é tornar os outros felizes".

Desde a minha infância feliz. (Eu era feliz e não sabia...) que procuro partilhar meu aprendizado sadio com todos, pensando sempre em Jesus Cristo que não aceita egoísmos. Filho, ouve os conselhos dos teus pais e serás feliz, ensinava minha querida mãezinha



Delmira Gonçalves de Almeida, na minha infância e juventude. Graças a Deus e a ela não adquiri os vícios do tabagismo ou de bebidas alcoólicas. Já ultrapassei a montanha das 85 primaveras e invernos com disposição mental e física para trabalhar e muito prazer para aprender sempre. Cultivo intensamente os momentos felizes, base da minha vida longa, e procuro minimizar e esquecer as tribulações.

O Padre Ayrton Freire, Presidente da Fundação Terra também nos ensina: “Há pessoas que ocupam a casa, mas não fundam o lar, e, por isso, permanecem alheias ao que lá se passa, como se lá não estivessem, como se o que ali acontecesse não lhes dissesse respeito, nada tivesse a lhes falar”. São como presenças que não contam, de ausências que muito falam. As moradas são realidades que nos acompanham. “

Sábias palavras do Padre Ayrton, pois sabemos que matrimônio é amor e serviço em prol de todos que habitam o lar. Quando isto acontece temos a chamada igreja doméstica ou o lar, doce lar. O contrário acontece quando nos desligamos de tudo e de todos, como se estivéssemos numa pensão de hospedagem. Ninguém conhece ninguém. Indiferença pelos problemas do outro. Todos trancados nos aposentos. Tudo é descartável, infelizmente. Ensinaamentos religiosos ? Ficam para depois...

Finalmente recordo, aprendi que a mesa e a refeição são sinais de comunhão, de acolhimento, de oração e agradecimento.

## ***SÓ O AMOR CONSTRÓI VIA SACRA***



Nossa Venerável Ordem Terceira de São Francisco do Recife iniciou no dia 09 deste mês, após a celebração da missa das 8 horas, a recitação da **VIA SACRA**, o que acontecerá todos os domingos, até uma semana antes do domingo de Ramos. **Participem!**

## **CANONIZAÇÃO**

**JOSÉ LÚCIO SALES LOPES  
DE OLIVEIRA, OFS.**

No próximo dia 27 de abril, serão canonizados pelo Papa Francisco, os Beatos: João Paulo II e João XXIII. Assim, durante este período de preparação para recebermos em nossos corações os novos Santos, iniciamos um período de divulgação de orações de autoria dos mesmos.

### **ORAÇÃO DE JOÃO PAULO II PELAS VOCAÇÕES**

Como outras vezes, também nesta circunstância, ergamos o olhar para Maria, Mãe da Igreja pessoas prontas a responder generosamente ao apelo do Senhor, que chama a um mais direto serviço do Evangelho:

“Maria, humilde serva do Altíssimo, o Filho que geraste, tornou-te serva da humanidade.

A tua vida foi serviço humilde e generoso: Foste serva da Palavra quando o Anjo Te anunciou o projeto divino da salvação. Foste serva do Filho, dando-lhe a vida e permanecendo aberta ao seu mistério. Foste serva da Redenção, “estando” corajosamente aos pés da Cruz, ao lado do Servo e Cordeiro sofredor, que se imolava por nosso amor.

Foste serva da Igreja no dia de Pentecostes e com tua intercessão continuas a gerá-la em cada crente, também nestes nossos tempos difíceis e angustiosos.

A Ti, jovem filha de Israel, que conheceste a inquietação do coração juvenil diante da proposta do Eterno, olha com confiança os jovens do terceiro milênio.

Torna-os capazes de acolher o convite de teu Filho a fazer da vida um dom total para a glória de Deus.

Fá-los compreender, que servir a Deus, sacia o coração, e que só no serviço de Deus e do seu reino, realizam-se segundo o divino projeto, e a vida se transforma num hino de glória à Santíssima Trindade. Amém.”

### **ORAÇÃO A SÃO JOSÉ – DO PAPA JOÃO XXIII**

São José, guardião de Jesus e casto esposo de Maria, tu empregaste toda a tua vida no perfeito cumprimento de teu dever. Tu mantiveste a Sagrada Família de



Nazaré com o trabalho de tuas mãos. Protege bondosamente aos que se voltam confiantemente para ti. Tu conheces suas aspirações e suas esperanças. Eles se dirigem a ti porque sabem que tu os compreendes e proteges. Tu também conhecestes as provas, o cansaço e o trabalho. Mas, embora dentro das preocupações materiais da vida, tua alma estava cheia de profunda paz e cantou plena de verdadeira alegria devido ao íntimo trato que gozaste com o Filho de Deus que te foi confiado e a Maria, sua terna Mãe. Amém.

### FALECIMENTO

Comunicamos com pesar o falecimento do nosso irmão **Itamar de Abreu Vasconcelos**, ocorrido no dia 28 de fevereiro último. Oremos pelo eterno descanso de sua alma.

### TRÍDUO PASCAL

#### Dia 17 de abril de 2014 – 5ª Feira Santa

**17hs. Celebração Eucarística Instituição da Eucaristia e “Lava - pés”. Participação do Coral da Capela Dourada.**

**Após a missa procissão com o Santíssimo Sacramento até o Convento de Santo Antonio e em seguida Adoração Eucarística. (Enquanto isto haverá o desnudamento dos altares na Igreja de São Francisco simbolizando o despojamento de Cristo na Cruz.**

#### Dia 18 de abril 2014 – Sexta Feira da Paixão.

**15hs Adoração da Santa Cruz e em seguida procissão do Senhor Morto. (No convento de Santo Antonio a procissão voltará para a Igreja de São Francisco).**

**Não haverá missa em nenhuma parte do mundo fazendo-se memória da ausência de Cristo após sua morte. Neste dia a coleta será enviada para os cristãos, sobretudo para os missionários que moram na Terra Santa e são perseguidos vivendo assim sem emprego e sem meio de sobrevivência.**

#### Dia 19 de abril de 2014 - Sábado Santo

**17hs Vigília Pascal – Convento Santo Antonio.**

#### Dia 20 de abril 2014 - Domingo da Ressurreição.

**8h. Missa Solene da Ressurreição de Cristo. Participação do Coral da Capela Dourada.**

### CAMINHANDO COM O SEI



*Glorioso São Camilo, voltei um olhar de misericórdia sobre os que sofrem e sobre os que os assistem*

### DECÁLOGO DA SAÚDE

- 1 – Dormir em torno de 8 horas contínuas, diariamente.
- 2 - Realizar três refeições diárias, complementando-as com um pequeno lanche entre elas: frutas, por exemplo.
- 3 -Comer, de preferência verduras, legumes, carnes brancas, (peixes e aves), frutas, yogurtes, alimentos integrais (arroz, pão, cereais), etc., mastigando lentamente.
- 4 – Beber 2 litros de água, por dia, longe das refeições.
- 5 - Evitar bebidas alcoólicas, fumo (veneno lento), frituras, e restringir bastante o consumo de refrigerantes, carnes vermelhas, massas, gorduras, doces, enlatados e conservas.
- 6 – Fazer exercícios: corrida, natação, bicicleta, ou caminhada em passo vivo, com alongamentos antes e depois, 5 a 6 dias na semana, com duração de 30 a 60 minutos de acordo com a orientação médica.
- 7 – Descansar o cérebro, (meditar) durante 15 minutos, por dia, evitando pensar em qualquer assunto.
- 8 – Controlar mensalmente o peso, registrando por escrito, o índice de massa corpórea (IMC).  $\text{Peso dividido pelo quadrado da altura} = \text{IMC}$ . Portanto,  $\text{IMC maior do que } 25 = \text{excesso de peso}$ .
- 9 – Programar atividades pessoais (leitura, passeios, jogos de salão, viagens, diversões e cumpri-las).
- 10 – Falar com parentes e amigos, freqüentemente, transmitindo **MENSAGENS POSITIVAS, OTIMISTAS**, e bem humoradas. Reuniões em clubes, associações, eventos, etc. que propiciam a conversação.

**OBS. : Fazer modificações na rotina diária, no estilo de vida é um desafio.**

**Força de vontade é o fator preponderante.**

**FAÇA LOGO.**

### IRMÃOS ENFERMOS

A assessoria do – Serviços aos Enfermos e Idosos, comunica aos irmãos desta fraternidade que continuam doentes os seguintes irmãos:

### BAIRRO DE BOA VIAGEM

Nuncy Rabelo de Barros Correia – Rua Pe.  
Carapuço, nº 617 – Bloco “C” – Aptº 32 – Boa  
Viagem – Recife – PE – Fone: 3467.3099.

### BAIRRO DA ENCRUZILHADA

Lúcia Buarque de Macedo Pereira.  
Lar Geriático N. S. da Conceição  
Rua Castro Alves, nº 146 – Encruzilhada  
Recife-PE – Fone: 3426.0021

### BAIRRO DAS GRAÇAS

Irma Lima  
Rua Monsenhor Ambrozino Leite, nº 92/404  
Graças – Recife – PE –  
Fones: 3423.7875 e 3222.9742.

### BAIRRO DE JARDIM SÃO PAULO

Maria José da Silva  
Rua Leandro Barreto, nº 355.  
Condomínio Felipe Camarão, Aptº 3 – Bloco 3.  
Laroque – Jardim São Paulo – Recife-PE  
Fones: 8868.5376 e 9915.9390.

### BAIRRO DE SANTO AMARO

Ivone Sampaio – Rua Capitão Lima, nº 327 – Santo  
Amaro – Recife – PE – Fone: 3222.2141.

### BAIRRO DE SAN MARTIN

Alzira Lyra – Rua Sigismundo Cabral de Melo, nº  
420 - S.Martin – Recife – PE – Fone: 3236-6055.

### COLABORADORES DO BOLETIM

Gilvandro de Vasconcelos Coelho,  
Cristênio Gonçalves de Almeida,  
Maria Antonieta Torres da Silva,  
José Lúcio Sales Lopes de Oliveira e  
Roberto Vilela de Melo Silva (Redator).

*PAZ E BEM*