

# 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 XXXVIII

MARÇO/2017Nº429

### MESA REGEDORA - 2016/2019

ASSISTENTE ESPIRITUAL  
FREI ROMUALDO, OFM

MINISTRO  
GERALDO ALAIN BARROS DE VASCONCELOS

VICE-MINISTRO  
JOÃO GOMES DA SILVA.

SECRETÁRIO  
JOSÉ LÚCIO SALES LOPES DE OLIVEIRA

SECRETÁRIA ADJUNTA  
SIMONE MELO SILVA DE SOUZA LEITE

TESOUREIRO  
CLÓVIS PIMENTEL DE LYRA

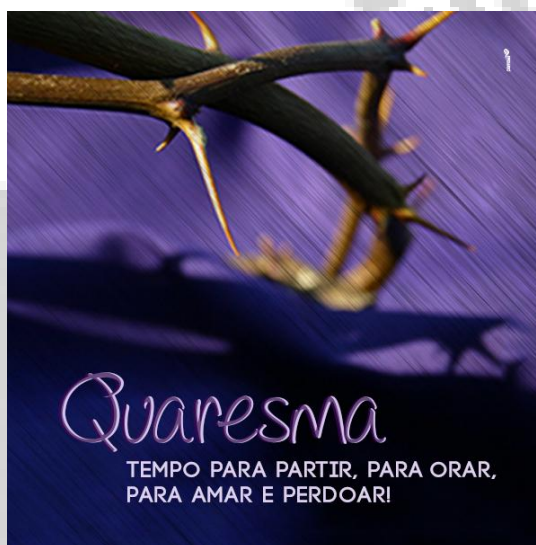
COORDENADOR DE FORMAÇÃO  
FREDERICO JOSÉ MAESTRE Y RAMOS

PROCURADOR GERAL  
GILVANDRO DE VASCONCELOS COELHO

DIRETOR DO MUSEU FRANCISCANO DE ARTE SACRA  
CLÓVIS PIMENTEL DE LYRA

DEFINIDORES  
ELZA LINS DA MOTA  
EVARISTO PAZOS BUEZAS  
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  
MARIA ÂNGELA DE MORAES ANDRADE  
MARIA IZABEL BEZERRA  
FLÁVIO LINS BARBOSA



### QUARESMA E FRANCISCANISMO

GILVANDRO COELHO

E-mail: [gvcoelho@uol.com.br](mailto:gvcoelho@uol.com.br)

A liturgia do Natal, criada pela Igreja para celebrar, solenemente, o nascimento de Jesus Cristo, conduz os católicos à quaresma, sequenciada por semanas do tempo comum e passando pelo tríduo pascal. Como momento litúrgico destacado, tem por objetivo dar aos fieis nova oportunidade para expressarem em comunidade a fé que professam e afervorarem a sua devoção. Destarte, nesse tempo devem recobrar a luta para que existam a justiça, a paz e o amor entre os homens, ou seja, para que se instale o Reino de Deus.

A páscoa é festa tradicional que nos veio do Antigo Testamento. Tem três significados. Para os

antigos lavradores, era a festa em que os pastores invocavam a proteção de Deus durante a travessia de Canaã para a região das planícies mais férteis. Para os judeus, agradecimento pelo êxodo do povo hebreu do Egito em busca da Terra Prometida. E, para os cristãos, é a preparação necessária para festejar com alegria o fato extraordinário da ressurreição de Jesus, conforme

Ele havia prometido (Mc 9,9). Daí o destaque dos três dias antes da sua celebração. Pode cair em qualquer data do ano entre 22 de março e 25 abril e era celebrada com três dias de oração, meditação e jejum. Por volta do ano 350 d. C., a Igreja a estendeu para 40 dias. Assim, surgiu a quaresma, cujo nome vem do latim “quadragésima” e, para nós tem, este ano, 46 dias, pois se estende da quarta-feira de cinzas (17 de fevereiro) com a missa da Ceia, celebrada depois do por do sol, até a tarde do sábado, 03 de abril, com a Vigília Pascal (Diretório da Liturgia 2010).

Conforme adverte São Lucas, em seu Evangelho: “Não podeis servir a Deus e ao dinheiro” (Lc16, 13). Assim, esses preparativos exigem a prática concreta do socorro aos que se encontram em necessidade e também nos libertam da afeição aos bens terrenos. Por isso, a cor litúrgica da Quaresma é o roxo, que significa luto e penitência. O Papa Bento XVI propõe que façamos um retiro espiritual no qual precisamos nos recolher em oração e fazer penitência com o objetivo de guarnecer o espírito para acolher Jesus vivo, ressuscitado no domingo de Páscoa (Mensagem para a Quaresma de 2008).

Recordemos o que o mesmo Papa Bento XVI disse em algumas mensagens quaresmais. Em 2006, o Pontífice lembrou que a quaresma é “o tempo privilegiado da peregrinação interior até aquele Jesus que é a fonte da misericórdia”. E acrescentou: “Nesta peregrinação, Ele próprio nos acompanha através do deserto da nossa pobreza, amparando-nos no caminho que leva à alegria imensa da Páscoa”.

Então, pergunta, o que os cristãos devem fazer? A Igreja propõe três práticas penitenciais: a oração, a penitência e o jejum, sendo que este é consequência da segunda.

Assim, o período induz a um retiro espiritual destinado a uma reflexão em que os cristãos se recolhem em oração e penitência para preparar o espírito a fim de acolher o Cristo vivo, ressuscitado no Domingo da Páscoa.

Mas, a Igreja, iluminada por esta verdade pascal, sabe que, para promover um desenvolvimento integral, é necessário que o nosso olhar sobre o homem seja idêntico ao de Cristo. Assim, não é possível separar as duas respostas: a das necessidades materiais e sociais e a da satisfação das necessidades profundas do seu coração. Por isso, a primeira contribuição que a Igreja oferece não se consubstancia em meios materiais, nem em relações técnicas, mas no anúncio da verdade de Cristo “que educa as consciências e ensina a autêntica dignidade da pessoa humana e do trabalho, promovendo a formação de uma cultura que corresponda verdadeiramente a todas as exigências do homem.”

E, conclui: “É precisamente a esta salvação integral que a Quaresma vem nos guiar, tendo em vista a vitória do Cristo sobre todo mal que oprime o homem. Quando nos voltamos para o Mestre divino, experimentamos a sua misericórdia, através do sacramento da reconciliação. E esse olhar devolve a confiança aos que não se fecharam no ceticismo.

No ano de 2008, ele tomou como lema palavras de S. Paulo: “Cristo se fez pobre por vós (2 Cor 8, 9) e focalizou a esmola sob dois aspectos: prática ascética concreta de socorrer quem se encontra em necessidade e instrumento para nos libertar da afeição aos bens terrenos. Invocando Jesus, disse: “A esmola ajuda-nos a vencer esta tentação, educa-nos para ir ao encontro das necessidades do próximo e partilharmos com os outros aquilo que possuímos por bondade divina”. Ressaltou que a esmola cristã conduz para a generosidade do amor e tem duas características próprias que precisam ser ressaltadas, pois não é simples filantropia: deve ficar escondida (Que a tua mão esquerda não saiba o que fez a direita - Mt 6, 3-4) e causar mais alegria em dar do que em receber. Educa para a generosidade do amor.

Em 2009, cuidou do jejum, prática penitencial muito querida na tradição bíblica porque ajuda a evitar o pecado, tudo o mais que a ele induz e, em nosso tempo, parece ter perdido um pouco do seu valor espiritual. Lembremos que ele nos ajuda a tomar consciência da situação em que vivem muitos dos nossos irmãos que passam fome, contribui para mortificar o nosso egoísmo e conferir unidade à pessoa.

Também propicia crescer na intimidade com o Senhor ajudando-nos a controlar os apetites, a ver e socorrer o irmão que sofre. O Papa João Paulo II, de

saudosa memória, diz que ele ajuda cada um de nós a fazer dom total de si a Deus (Veritatis Splendor, 21). No dizer de S. Basílio (329-379. Sermo de jejúnio), foi ordenado no Paraíso pelo Senhor a Adão quando disse não comas. Estabeleceu, portanto, a lei do jejum e da abstinência.

Assim, ao meditar sobre a importância da quaresma e refletir sobre graves problemas que afligem o mundo, os franciscanos lembram que Francisco de Assis também viveu em tempos conturbados, participou de luta armada, mas sempre dizia: se somos cristãos também somos irmãos dos outros seguidores de Jesus Cristo. Como, então, temos nos envolvido com guerras ou lutas contra outros cristãos, como luteranos, calvinistas, anglicanos e ortodoxos? Por que não só contra mouros e sarracenos?

A partir dessa indagação, meditando ele concebeu uma novidade que era revolucionária na época: universalizou a experiência do irmão que estava vivendo. Assim, incluiu na categoria de irmão todas as criaturas animadas ou inanimadas, como o sol, a lua e as estrelas. Chamava e falava com o irmão vento, a irmã lua e até a "irmã morte corporal da qual ninguém pode escapar". Compôs, então, o seu admirável "Cântico do Irmão Sol". Agora, perguntamos: neste tempo que Deus gratuitamente nos concedeu o que o Pai Seráfico quer de nós? Estamos fazendo a nossa parte?

## CONTRIBUIÇÃO FRANCISCANA

A Secretaria de nossa fraternidade já está recebendo a contribuição franciscana deste ano, que é no valor de R\$ 50,00 (cinquenta reais).

## 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 Guilherme 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.

## SANTA INÊS DE PRAGA



Santa Inês, filha de Premislau I, rei da Boêmia, atual República Tcheca, e da rainha Constância da Hungria, nasceu em Praga no ano 1205.

Devido a sua condição real, desde a infância sua vontade nunca pode ser considerada, sendo

condicionada a projetos de matrimônios, conforme as necessidades políticas ou econômicas do reinado.

Aos três anos foi entregue aos cuidados da abadessa Edwiges, que mais tarde se tornou Santa, que a acolheu no seu mosteiro cisterciense e lhe ensinou os primeiros fundamentos da fé cristã.

Voltou para Praga com seis anos, onde foi para outro mosteiro para receber instrução e ser preparada para as funções da realeza. Em 1220, prometida em casamento a Henrique VII, duque da Áustria e filho do imperador Frederico II, ela foi para esta corte, aonde viveu durante cinco anos, mantendo-se sempre fiel aos deveres da vida cristã.

Inês voltou para Praga, pois os soberanos romperam o pacto do matrimônio. Passando a viver mais intensamente para as orações e as obras de caridade; após uma profunda reflexão decidiu consagrar a Deus sua virgindade.

Entretanto, outras alianças de casamento foram propostas a ela, sendo constrangida a ter de aceitar uma delas. Mas, o Papa Gregório IX, a quem havia pedido proteção, interveio reconhecendo a intenção de sua virgindade. Desde então, Inês adquiriu para sempre a liberdade e a felicidade se tornar esposa de Jesus Cristo.

Através dos Irmãos Menores de São Francisco, que iam a Praga como evangelizadores itinerantes, conheceu a vida espiritual que levava em Assis a virgem Clara, segundo o espírito de São Francisco. Ficou fascinada e decidiu seguir seu exemplo. Com seus próprios bens, fundou em Praga, o hospital de São Francisco e um mosteiro masculino, para que fossem dirigidos por eles.

Em 1236, pode ingressar no Mosteiro das Clarissas de São Salvador de Praga, fundado por ela mesma, juntamente com cinco irmãs enviadas por Clara direto do seu mosteiro, em Assis. Em obediência ao Papa Gregório IX, Inês aceitou ser a abadessa, função que exerceu até morrer.

Inês manteve uma relação epistolar profunda com Clara de Assis, que lhe consagrou singular amizade chamando-a de “metade de minha alma”, tamanha era a afinidade espiritual que possuíam. Da inúmera correspondência trocada, sobre assuntos de perfeição seráfica, ainda se conservam quatro delas.

Dedicou-se de corpo e alma ao serviço dos pobres, fundando para eles um outro hospital, este entregue à direção das Clarissas. Assumiu a mais absoluta pobreza, renunciando às rendas e vivendo de esmolas e doações. Os dons da cura e da profecia lhe foram acrescentados pelo Espírito Santo, em consequência de sua evolução e purificação espiritual.

A fama de sua santidade era muito forte, quando faleceu em Praga, no dia 6 de março de 1283.

Está sepultada na Capela do seu mosteiro em Praga, hoje dedicado à ela.

O culto à Inês de Praga, foi reconhecido em 1874.


O Papa João Paulo II a canonizou em 1989 e a declarou Padroeira da cidade de Praga.

Fonte: <http://www.franciscanos.org.br>

## QUARESMA/ORAZÃO

LÚCIO VASCONCELOS, OFS.

E-mail: [luciovasconcelos@multihemo.com.br](mailto:luciovasconcelos@multihemo.com.br)



### ORAÇÃO DA QUARESMA

Pai nosso, que estais no Céu, durante esta época de arrependimento, tende misericórdia de nós. Com nossa oração, nosso jejum e nossas boas obras transformem nosso egoísmo em generosidade. Abri nossos corações à vossa Palavra, curai nossas feridas do pecado, ajudai-nos a fazer o bem neste mundo. Que transformemos a escuridão e a dor em vida e alegria. Concedei-nos estas coisas por Nosso Senhor Jesus Cristo. Amém.

[facebook.com/nossasenhoraacuidademim](https://facebook.com/nossasenhoraacuidademim)

**Repasse essa oração!**

### 1. O que é a Quarta-feira de Cinzas?

É o primeiro dia da Quaresma, ou seja, dos 40 dias nos quais a Igreja chama os fiéis a se converterem e a se prepararem verdadeiramente para viver os mistérios da Paixão, Morte e Ressurreição de Cristo durante a Semana Santa.

A Quarta-feira de Cinzas é uma celebração que está no Missal Romano, o qual explica que no final

da Missa, abençoa-se e impõe-se as cinzas obtidas da queima dos ramos usados no Domingo de Ramos do ano anterior.

## **2. Como nasceu a tradição de impor as cinzas?**

A tradição de impor a cinza é da Igreja primitiva. Naquela época, as pessoas colocavam as cinzas na cabeça e se apresentavam ante a comunidade com um “hábito penitencial” para receber o Sacramento da Reconciliação na Quinta-feira Santa. A Quaresma adquiriu um sentido penitencial para todos os cristãos por volta do ano 400 d.C. e, a partir do século XI, a Igreja de Roma passou a impor as cinzas no início deste tempo.

## **3. Por que se impõe as cinzas?**

A cinza é um símbolo. Sua função está descrita em um importante documento da Igreja, mais precisamente no artigo 125 do Diretório sobre a piedade popular e a liturgia:

“O começo dos quarenta dias de penitência, no Rito romano, caracteriza-se pelo austero símbolo das Cinzas, que caracteriza a Liturgia da Quarta-feira de Cinzas. Próprio dos antigos ritos nos quais os pecadores convertidos se submetiam à penitência canônica, o gesto de cobrir-se com cinza tem o sentido de reconhecer a própria fragilidade e mortalidade, que precisa ser redimida pela misericórdia de Deus. Este não era um gesto puramente exterior, a Igreja o conservou como sinal da atitude do coração penitente que cada batizado é chamado a assumir no itinerário quaresmal. Deve-se ajudar os fiéis, que vão receber as Cinzas, para que aprendam o significado interior que este gesto tem, que abre a cada pessoa a conversão e ao esforço da renovação pascal”.

## **4. O que simbolizam e o que recordam as cinzas?**

A palavra cinza, que provém do latim “cinis”, representa o produto da combustão de algo pelo fogo. Esta adotou desde muito cedo um sentido simbólico de morte, expiração, mas também de humildade e penitência. A cinza, como sinal de humildade, recorda ao cristão a sua origem e o seu fim: “E formou o Senhor Deus o homem do pó da terra” (Gn 2,7); “até que te tornes à terra; porque dela foste tomado; porquanto és pó e em pó te tornarás” (Gn 3,19).

## **5. Onde podemos conseguir as cinzas?**

Para a cerimônia devem ser queimados os restos dos ramos abençoados no Domingo de Ramos do ano anterior. Estes recebem água benta e logo são aromatizados com incenso.

## **6. Como se impõe as cinzas?**

Este ato acontece durante a Missa, depois da homilia e está permitido que os leigos ajudem o sacerdote. As cinzas são impostas na fronte, em forma de cruz, enquanto o ministro pronuncia as palavras Bíblicas: “Lembra-te de que és pó e ao pó voltarás” ou “Convertei-vos e crede no Evangelho”.

## **7. O que devem fazer quando não há sacerdote?**

Quando não há sacerdote, a imposição das cinzas pode ser realizada sem Missa, de forma extraordinária. Entretanto, é recomendável que antes do ato participem da liturgia da palavra. É importante recordar que a bênção das cinzas, como todo sacramental, somente pode ser feita por um sacerdote ou um diácono.

## **8. Quem pode receber as cinzas?**

Qualquer pessoa pode receber este sacramental, inclusive os não católicos. Como explica o Catecismo (1670 ss.), “sacramentais não conferem a graça do Espírito Santo à maneira dos sacramentos; mas, pela oração da Igreja, preparam para receber a graça e dispõem para cooperar com ela”.

## **9. A imposição das cinzas é obrigatória?**

A Quarta-feira de Cinzas não é dia de preceito e, portanto, não é obrigatória. Não obstante, nesse dia muitas pessoas costumam participar da Santa Missa, algo que sempre é recomendável.

## **10. Quanto tempo é necessário permanecer com a cinza na fronte?**

Quanto tempo a pessoa quiser. Não existe um tempo determinado.

## **11. O jejum e a abstinência são necessários?**

O jejum e a abstinência são obrigatórios durante a Quarta-feira de Cinzas, como também na Sexta-feira Santa, para as pessoas maiores de 18 e menores de 60 anos. Fora desses limites, é opcional. Nesse dia, os fiéis

podem ter uma refeição “principal” uma vez durante o dia.

A abstinência de comer carne é obrigatória a partir dos 14 anos. Todas as sextas-feiras da Quaresma também são de abstinência obrigatória. As sextas-feiras do ano também são dias de abstinência.

O gesto, dependendo da determinação da Conferência Episcopal de cada país, pode ser substituído por outro tipo de mortificação ou oferecimento como a oração do terço.

(Fonte: ACI Digital)

## **BÊNÇÃO DE SÃO FRANCISCO**

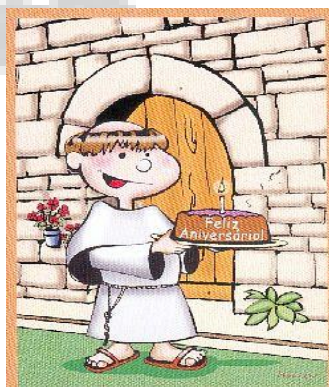


Todas as quintas-feiras nossa fraternidade realiza na Igreja Principal a Bênção de São Francisco, com orações franciscanas, ladainha e terço.

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/17**



Dia 07- Heine Azevedo Barbosa.  
Dia 07- Rosa Maria Martins Matias Pinheiro.  
Dia 09- Maria dos Prazeres Santana de Vasconcelos.

Dia 09- Eluza de Fátima Barros.  
Dia 12- Maria do Socorro Machado Mendes.  
Dia 18- Djalma Spinelli Garcéa Filho.  
Dia 19- Vera Armstrong  
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”*

## **REFLEXÕES FRANCISCANAS**

CRISTÊNIO GONÇALVES DEALMEIDA

E-mail: [cristenioalmeida@ig.com.br](mailto:cristenioalmeida@ig.com.br)

3444.2631 e3441.0872

## **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, baseada 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. Ensinamentos religiosos? Ficam para depois... Finalmente recorro, aprendi que a mesa e a refeição são sinais de comunhão, de acolhimento, de oração e agradecimento.

## **SÓ O AMOR CONSTRÓI**

### **VOCÊ SABIA QUE...**

- a leitura orante da Bíblia e uma maneira de ler e meditar a Bíblia;
- essa Leitura orante é tão antiga quanto a Igreja e prolonga uma tradição do Antigo Testamento;
- ela vem sendo exercitada e divulgada pelas ordens religiosas mendicantes, entre elas a nossa ordem franciscana;
- ela pressupõe alguns princípios que são: a unidade da escritura sagrada, a sua atualidade ou a encarnação da Palavra e a fé em Jesus Cristo;
- esta ação nasce da "lectio divina" e deve ser todo o dia nova e mais evangélica, exige reflexão e vivência para colocar em prática no cotidiano o que se aprendeu.

(Pesquisa e texto do irmão Gilvandro Coelho).

### **TRÍDUO PASCAL**

#### **Dia 13 de abril de 2017 – 5ª Feira Santa**

**17h. 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 Antônio 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 14 de abril 2017 – Sexta Feira da Paixão.**

**15h. Adoração da Santa Cruz e em seguida procissão do Senhor Morto. (No convento de Santo Antônio 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 15 de abril de 2017 -Sábado Santo**

**17h. Vigília Pascal – Convento Santo Antônio.**

#### **Dia 16 de abril 2017 - Domingo da Ressurreição.**

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

### **CAMINHANDO COM O SEI**



**Glorioso São Camilo, volvei um olhar de misericórdiasobre 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, iogurtes, 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). Peso dividido pelo quadrado da altura = IMC. Portanto, IMC maior do que 25 = excesso de peso.
- 9- Programar atividades pessoais (leitura, passeios, jogos de salão, viagens, diversões e cumpri-las).
- 10- Falar com parentes e amigos, frequentemente, 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 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.

### MISSAS EM NOSSA IGREJA



Frei Francisco Fernando da Silva, OFMe Geraldo Alain– Ministro

**TODOS OS DOMINGOS, ÀS 8 HORAS.  
TODAS AS QUINTAS-FEIRAS, DE 12 HS.  
PARTICIPEM!**

### COLABORADORES DESTE BOLETIM

Gilvandro de Vasconcelos Coelho  
Cristênio Gonçalves de Almeida  
Lúcio Vasconcelos  
Roberto Vilela de Melo Silva (Redator).

*PAZE BEM*