

# 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 XXXVI

NOVEMBRO/2014

Nº 403

### MESA REGEDORA - 2013/2016

ASSISTENTE ESPIRITUAL

FREI CARLOS ALBERTO BREIS PEREIRA, 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

GILGLEIDE GOMES DE A. SANTOS



### CORAGEM DE SER FRANCISCANO

GILVANDRO COELHO

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

O Cardeal Arcebispo de São Paulo, Dom Odilo Scherer, em artigo intitulado "Coragem, Papa Francisco, Coragem!", publicado no jornal "O Lutador", de Belo Horizonte (n.3835, de 21 a 30 de Abril deste ano), disse que o referido Papa Francisco tem clareza sobre a sua missão mais urgente. Por isso, quer uma Igreja não aberta, nem fechada sobre si mesma, mas discípula de Cristo e servidora do Evangelho para o mundo" Portanto, não seja auto referencial.

Destarte, ele sabe que “essa credibilidade só é recuperada com a retidão de intenções e atitudes, amor à verdade e sincera humildade”. Por isso, “convidou todos os membros da Igreja a fazerem isto e a igreja brasileira a aderir ao projeto copa da paz e à Campanha, “jogando a favor da vida”.

Concluiu, assim, “há muito para fazer. Coragem Papa Francisco, coragem! Deus o ilumine e guarde!

E nós, além da admiração por esse Papa vindo da América Latina, também o acompanhamos neste esforço. Coragem, Povo de Deus, coragem!”.

Na Exortação Apostólica “Evangelii Gaudium” (A Alegria do Evangelho), ele apresentou as prioridades dessa missão evangelizadora no mundo atual: católicos felizes e agradecidos pela fé percebida como dom precioso a ser compartilhado generosamente; uma Igreja que se faz missionária e se coloca em estado permanente de missão e à superação do espírito mundano”.

Assim, é preciso destemor, firmeza, determinação e coragem para seguir o exemplo deixado por S. Francisco e pelos santos que seguiram o pai Seráfico. Eles refletem sobre as lições que ele nos deixou e o exemplo dos santos e santas que o seguiram.

Portanto, coragem para ser franciscano ou franciscana. Repetimos.

Coragem de ser franciscano. Não basta dizer eu sou franciscano ou franciscana.

Também não é suficiente ir a Igreja. Comparecer ou assistir as festas religiosas ou dizer eu sou católico ou católica.

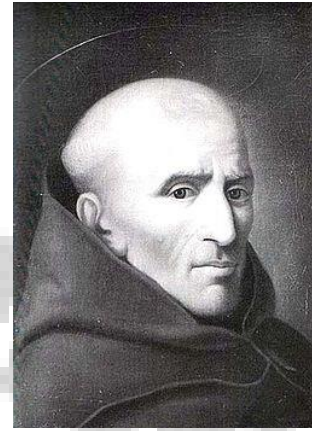
É preciso ser católico franciscano e se comportar sempre como filho espiritual e seguidor de São Francisco de Assis.

### **DIA DE FINADOS**

No dia 02 de novembro próximo passado (domingo), Dia de Finados, às 8 horas nossa fraternidade celebrou Missa em sufrágio das almas dos irmãos franciscanos falecidos.

Logo após foi realizado orações, bênção e incenso nos jazigos dos irmãos, com a participação de toda a fraternidade.

## **SÃO LEONARDO DE PORTO MAURÍCIO**



Missionário franciscano patrono dos sacerdotes que, em qualquer parte da terra, se consagram às missões populares católicas. Foi o grande missionário do século XVIII, como lhe chamou Santo Afonso de Liguori. Nasceu em Porto Mauricio, na Itália, a 20 de dezembro de 1676. Encontrou cedo a sua vocação ao sacerdócio. Por isso, foi para Roma para o Colégio da Companhia de Jesus. Entrou para a Ordem Franciscana no convento de S Boaventura.

Começou a vivenciar toda a riqueza do Evangelho, a radicalidade típica dos imitadores de S. Francisco e ocupou várias posições na Ordem Seráfica dos Frades Menores. Foi grande apóstolo do exercício da Via Sacra.

O Papa Bento XIV quis ouvi-lo e o chamou a Roma afim, de preparar os fieis pra Ano Santo. Depois de derramar-se e pelos outros não se tornou mártir como desejava, mas deu a sua vida no dia-a-dia até adoecer de tuberculose. Deixou uma coletânea de sermões hoje traduzidos em todas as línguas cultas. Estes escritos constituem, em geral, um rico tesouro de verdades ascéticas e ensinamentos morais e homiléticos.

## **SANTOS FRANCISCANOS**

### **MÊS DE DEZEMBRO**

- Dia 01 - Beato Antonio Bonadini.
- Dia 02 - Beato Carlos de Blois.
- Dia 02 - Bem-Aventurado Rafael Chylinski, Presbítero da Ordem Primeira.
- Dia 03 - Beata Maria Encarnação.
- Dia 04 - Beato Pedro de Sena.
- Dia 05 - Beatos Tomáz Bullaker, Henrique Heath, Arturo Bell, Juan Woodcock, Carlos Meean.

- Dia 06 - Venerável Ana Maria Fiorelli Lapini.  
 Dia 07 - Santa Maria Josefa Roselo.  
 Dia 08 - A Imaculada Conceição da Bem-Aventurada Virgem Maria.  
 Dia 09 - Beata Maria Ângela Astorch.  
 Dia 10 - Beato Engelberto Kolland.  
 Dia 11 - Beato Hugolino Magalotti.  
 Dia 12 - Beato Antonio Xavier.  
 Dia 13 - Beato Conrado de Ofida.  
 Dia 14 - Beato Bartolomeu de São Geminiano.  
 Dia 15 - Beata Maria Francisca Schervier.  
 Dia 16 - Beato Honorato da Biala.  
 Dia 17 - Beato João de Montecorvino.  
 Dia 25 - Nascimento de Jesus.

## **SANTA ISABEL DA HUNGRIA**



Filha de André II da Hungria e da rainha Gertrudes de Andechs-Meran, descendente da família dos condes de Andechs-Meran.

Do lado materno, era sobrinha de Santa Edwiges, tia das santas Cunegundes (Kinga) e Margarida da Hungria e tia-avó de Santa Isabel de Portugal e do lado paterno prima de Santa Inês de Praga. Casara-se com o Duque Ludwig da Turingia, filho do Landgrave Hermano I e de Sofia da Bavária, soberano de um dos feudos mais ricos do Sacro Império Romano-Germânico. O noivado foi realizado no Castelo de Wartburg, em Eisenach, capital do Ducado da Turingia, quando Isabel tinha apenas 4 anos e Luís 11.

Os dois príncipes tiveram três filhos e realmente se apaixonaram e viveram uma grande e intensa história de amor, num matrimônio exemplar, que atraiu sobre Isabel os ciúmes de sua sogra, a duquesa Sofia e demais parentes do esposo. Foi fortemente influenciada pela espiritualidade franciscana, cuja ordem surgiu

naquela época. Quis viver uma pobreza voluntária total, no que foi desaconselhada pelo seu diretor espiritual, Conrado de Marburgo, que a aconselhou a viver as virtudes do seu estado.

Dela conta-se que certa vez, quando levava algumas provisões para os pobres nas dobras de seu manto, encontrou-se com seu marido, que voltava da caça. Espantado por vê-la curvada ao peso de sua carga, ele abriu o manto que ela apertava contra o corpo e nada mais achou do que belas rosas vermelhas e brancas, embora não fosse época de flores. Dizendo-lhe que prosseguisse seu caminho, apanhou uma das rosas, que guardou pelo resto de sua vida.

Em outra situação, avisado pela mãe de que a esposa havia acolhido um leproso sobre o próprio leito, Ludwig correu para lá, mas os olhos de sua alma se abriram e ele contemplou uma imagem de Cristo Crucificado. Ludwig apoiava e auxiliava a amada esposa em suas grandes obras de caridade. Porém, tamanha prodigalidade para com os pobres irritava os seus cunhados, os príncipes Henrique e Conrado da Turingia.

Apesar de partir para as cruzadas acompanhando o imperador Frederico II, Ludwig faleceu de peste em Otranto, o que causou enorme dor em Santa Isabel, que recebera a notícia da morte em outubro, após o nascimento da terceira filha, Gertrudes. Esta dor, entretanto, foi ainda acrescida de maiores agruras, quando seus cunhados, livres do temor que nutriam pelo irmão mais velho, expulsaram-na do castelo com seus filhos, em pleno inverno, sem dinheiro e sem mantimentos e ainda proibindo o povo de agasalhá-la e a seus filhos.

Resgatada mais tarde por sua tia Matilda, Abadessa do Convento Cisterciense de Ktzingen, Isabel preferiu confiar a seus parentes a educação dos três filhos - Hermano, Sofia e Gertrudes - e quis tomar o hábito da Ordem Terceira de São Francisco, junto de suas duas fiéis damas de companhia Jutta e Isentrude.

Seu confessor, Mestre Algum tempo depois, entretanto, os cavaleiros que tinham acompanhado o Duque da Turingia à cruzada voltaram, trazendo seu corpo. Corajosamente enfrentaram os Príncipes, irmãos do duque falecido e exprobaram-lhes a crueldade praticada contra a viúva de seu próprio irmão e contra seus sobrinhos. Os príncipes não resistiram às palavras

dos cavaleiros e pediram perdão a Santa Isabel e a restauraram em seus bens e propriedades.

Mestre Conrado de Marburgo a orientou numa vida de renúncia (não sem ele mesmo impor-lhe uma rígida e sufocante disciplina que precisou da intervenção dos amigos para ser abrandada) e ela usou parte de sua fortuna para construir um Hospital em honra a São Francisco de Assis em Marburgo. Nesta época de sua vida, a santidade de Isabel manifestou-se de forma extraordinária e seu nome tornou-se famoso em todas as montanhas da Alemanha. Dizia-se que São João Batista vinha lhe trazer pessoalmente a comunhão e que inúmeras vezes ela foi visitada pelo próprio Jesus Cristo e pela Virgem Maria, que a consolavam em seus sofrimentos. Uma de suas amigas depôs no processo de canonização que surpreendeu várias vezes a santa elevada no ar a mais de um metro do chão, enquanto contemplava o Santíssimo Sacramento absorta em êxtase contemplativo. Perguntada certa vez sobre que fim queria dar à herança que lhe pertencia disse: "Minha herança é Jesus Cristo!"

Henrique ficou como Regente de ducado durante a menoridade do sobrinho mais velho, o novo Duque soberano, porém Isabel preferiu viver na pobreza absoluta, o que muito desejava, retirou-se primeiro para Eisenach, depois para o Castelo de Pottenstein e, finalmente para uma modesta residência em Marburgo onde às suas expensas mandou construir o Hospital de Marburgo, ingressou na Ordem Terceira Franciscana e aí, em Marburgo prestou assistência direta aos pobres e doentes, onde veio a falecer poucos anos depois, em 1231, com apenas 24 anos. Foi sepultada com grandes honras. Na Alemanha, também seu marido Ludwig e sua filha Gertrudes são honrados como santos.

Dela disse o Cardeal Ratzinger Arcebispo de Munique, actual Papa Bento XVI: *O que fez foi realmente viver com os pobres. Desempenhava pessoalmente os serviços mais elementares do cuidado com os doentes: lavava-os, ajudava-os precisamente nas suas necessidades mais básicas, vestia-os, tecia-lhes roupas, compartilhava a sua vida e o seu destino e, nos últimos anos, teve de sustentar-se apenas com o trabalho das suas próprias mãos.(...)*

*Deus era real para ela. Aceitou-o como realidade e por isso lhe dedicava uma parte do seu tempo, permitia que Ele e sua presença lhe custassem alguma coisa. E como tinha descoberto realmente a Deus, e Cristo não era para ela uma figura distante, mas o Senhor e o Irmão da sua vida, encontrou a partir de Deus o ser humano, imagem de Deus. Essa é também a razão por que quis e pôde levar aos homens a justiça*

*e o amor divinos. Só quem encontra a Deus pode também ser autenticamente humano.* (Da homilia na igreja de Santa Isabel da Hungria de Munique, em 2 de dezembro de 1981).

Foi canonizada pelo Papa Gregório IX em 1235. Por ocasião do VII Centenário do seu nascimento (20 de novembro de 2007).

É padroeira da Ordem Franciscana Secular e sua festa litúrgica é celebrada dia 17 de Novembro. (De: [pt.wikipedia.org/wiki/santa\\_Isabel\\_daHungria](http://pt.wikipedia.org/wiki/santa_Isabel_daHungria)).

## 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 novembro de 2014, a irmã mesária: **Maria Angela de Moraes Andrade, OFS.**

## NOTÍCIAS DO MUSEU FRANCISCANO DE ARTE SACRA

No mês de setembro/2014, o nosso Museu Franciscano de Arte Sacra teve uma frequência de 1.792 visitantes entre turistas e estudantes.

## 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.

## 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.

## VOCÊ SABIA QUE ...

- a Igreja é:
  - a) - comunidade de vida fraterna;
  - b) - sinal vivo de Jesus Cristo no mundo;
  - c) - corpo místico de Cristo;
- o caminho da conversão ou metanoia do Evangelho:
  - a) - é mudança de sentimentos;
  - b) - que a iniciativa da conversão é de Deus;
  - c) - a conversão é um processo;
- São Francisco é um exemplo de conversão;
- Toda a Igreja tem necessidade de conversão.

(Texto e Pesquisa do irmão Gilvandro Coelho)

## ANIVERSARIANTES DO MÊS DE DEZEMBRO DE 2014



- Dia 04 - Paulo Fernando Vilela de Melo Silva.
- Dia 05 - José Herberto Lucena.
- Dia 05 - Alcides José da Silva
- Dia 11 - Risoleta Melo de Andrade.
- Dia 12 - Maria Fátima Guedes da Nóbrega.
- Dia 19 - Maria Cleide Ponce Lucena.
- Dia 23 - Maria da Conceição da Silva Santos.
- Dia 24 - Severino de Lima Melo.
- Dia 27 - Maria do Rosário de Fátima Caminha Loureiro Alves.
- Dia 27 - Emanuel Freire Barbosa
- Dia 28 - Alvenize Braz Vilarinho.
- Dia 28 - Terezinha Alves da Silva.
- Dia 31 - Lêda Teles Tavares de Lima.

*“Parabenizamos a todos os Aniversariantes”*

## NATAL DOS FUNCIONÁRIOS

No dia 12 de dezembro próximo, nossa fraternidade estará realizando, às 19:00 horas, a **Confraternização Natalina** dos nossos funcionários

## REFLEXÕES FRANCISCANAS

**CRISTÊNIO GONÇALVES  
DE ALMEIDA, OFS.**

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

## O JARDIM DE SÃO FRANCISCO

Em nossa gostosa caminhada missionária rumo à Eternidade, devemos partilhar com os irmãos e irmãs todo bom conhecimento para o espírito e para a vida diária do ser humano. Acredito que essa é a missão que a graça de Deus nos concede hoje e sempre. E isso me torna feliz, mesmo nas aflições da vida. “Aflições sempre as tereis.” “Coragem. Estarei contigo!”

Lendo a reportagem com o título QUINTAL COM A BÊNÇÃO FRANCISCANA, no Caderno C do Jornal do Comercio de 19/10/2014, partilho-a com meus amados irmãos e irmãs de todos os quilates, moral, espiritual, econômico ou social. “São 28 mil metros quadrados de área total ocupados pelos frades franciscanos de Olinda. Um bosque com pés de aroeira, coco, fruta-pão, cajá, trapiá, manga e jenipapo. Tem bem-te-vis, sabiás e guriatãs-de-coqueiro, entre outros

bichos. É a nova atração do Convento de São Francisco, na cidade de Olinda. O sítio, no oitão do histórico refúgio dos frades, sempre esteve ali. Mas só agora os religiosos resolveram estimular as visitas.

A ideia de abrir o quintal ao público surgiu em agosto último, nas férias dos 14 frades estudantes, moradores do convento. Durante o dia, eles trocaram os livros por pás, enxadas e facões, para fazer uma faxina no bosque. Corta mato aqui, tira mato dali, e os jovens depararam com uma raridade: a bica dos franciscanos há anos escondida na vegetação.

É uma das cinco bicas que existiam na Cidade Alta e, no passado, servia para o abastecimento humano. Os religiosos, por meio de pesquisas, querem saber a data de construção e o uso dado à fonte, se era privativo dos frades ou coletivo.

“Possivelmente, a bica remonta ao século 16 e é anterior à chegada dos franciscanos a Olinda”, diz frei José Milton de Azevedo Coelho, veterano no convento. Segundo ele, documento de 1575 faz referência à fonte do rossio, no local mais tarde ocupado pelo templo dos religiosos.

“A área pertencia a dona Maria da Rosa, benfeitora que havia erguido uma capela no terreno e doou aos franciscanos logo após a chegada dos frades ao Brasil, em 1585”, conta frei Milton.

Os frades querem integrar as visitas ao patrimônio histórico – a edificação é composta da Igreja de Nossa Senhora das Neves, das capelas de Sant’Ana e de São Roque e do claustro - com passeios pelo bosque. “O sítio é um espaço ecológico, um lugar sossegado para a pessoa sentir o vento e o cheiro da natureza, bem de acordo com a filosofia de São Francisco, que viveu no século 13, padroeiro da ecologia na Igreja Católica, título conferido pelo Papa João Paulo II, em 29 de novembro de 1979. Protetor dos animais, São Francisco de Assis viveu no século treze”, afirma a reportagem. O bosque, de 21,7 mil metros quadrados, com pés de aroeira, coco, goiaba, pitanga, araçá, trapiá, caju, manga e jenipapo, é a nova atração do Convento de São Francisco, na Cidade Alta de Olinda, que é o primeiro convento franciscano do Brasil. Olinda Cidade Patrimônio Cultural e Natural da Humanidade. A área total do terreno é de 28 mil metros quadrados. Tem bem-te-vis, sabiás e guriatãs-de-coqueiro, entre outros bichos. Trata-se de um lugar ecológico, um lugar sossegado para a pessoa sentir o vento e o cheiro da

natureza, bem de acordo com a filosofia de São Francisco. Segundo Frei Bruno, vai ser tudo recuperado e aberto ao público brevemente, sem taxa de entrada, para todos conhecerem de perto as maravilhas da natureza. No convento, existem 16 estudantes franciscanos, juntamente com o veterano Frei José Milton de Azevedo Coelho. Os jovens depararam com uma raridade, a bica dos franciscanos, há anos escondida na vegetação. É uma das cinco bicas que existiam na Cidade Alta e, no passado, servia para o abastecimento humano. Possivelmente, a bica remonta ao século 16 e é anterior à chegada dos franciscanos a Olinda. Documento de 1575 faz referência à fonte do rossio, no local mais tarde ocupado pelo templo dos religiosos. Ao ler a reportagem, recordei a cidade de Assis, onde o povorello nasceu. É um verdadeiro jardim, que tive a graça de Deus de visitar no dia 29 de setembro passado, ocasião em que entreguei o livro que escrevi, SÓ O AMOR CONSTRÓI, a Frei Eduardo, como doação para a Biblioteca da Basílica de São Francisco de Assis. Sabendo de minhas fraquezas carnis, procuro, dentro do rebanho, sempre estar perto do Meu Bom Pastor, emitindo meus bé...bé....bé...bés.... diários. Sinto no coração que Ele ouve os meus gemidos de pecador, estimulando-me sempre a procurar a sua proteção divina.

Aprendi que a porta do aprisco é estreita. Deus exige coerência, transparência e prestação de contas do fiel. Não adianta tentar a santidade, exigindo essas virtudes apenas dos governantes, das autoridades públicas ou dos parlamentares. Isso é querer tudo sob medida ética, enquanto nosso lixo vai para debaixo do tapete... Acontece que Deus é Onisciente, Onipresente e Onipotente. Repito: Em nossa gostosa caminhada missionária rumo à Eternidade, devemos partilhar todo bom conhecimento para o espírito e para a vida diária do ser humano, contribuindo assim com a construção de um povo fraterno. TESTE FRANCISCANO

1. Sou instrumento de PAZ em todos os ambientes?
2. Transmito AMOR ao meu próximo?
3. Sei PERDOAR todas as ofensas?
4. Sou TRAÇO DE UNIÃO onde há discórdia?
5. Minha FÉ é sempre acompanhada de obras?
6. AMO a verdade em qualquer circunstância?

7. Transmito ESPERANÇA a todos?
8. Sou ALEGRE, contagiante e otimista?
9. Sou LUZ bem acesa para os meus irmãos e irmãs?
10. Sei CONSOLAR os aflitos?
11. Sei COMPREENDER as fraquezas humanas?
12. Prefiro DAR, ou seja, doar-me sempre?

Irmãs e irmãos amados, no silêncio da nossa consciência vamos degustar, vamos refletir sobre o teste acima idealizado e, no “frigor das práticas diárias”, colhamos os resultados.

### **SÓ O AMOR CONSTRÓI**



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

### **ELIOTERAPIA – Continuação.**

#### **Helio = Sol Terapia = Tratamento**

Especialmente os doentes devem servir-se deste maravilhoso remédio da natureza, que é um dom gratuito de Deus ao homem. Ellen G. White diz: “Os doentes têm uma lição a aprender... Devem viver muito à luz solar, que deve ser encontrada em todos os recantos do edifício (casa, apartamento especialmente). Acrescenta em outra obra Onde não sol e ar entram remédios e médicos!”

Os raios solares, principalmente os ultravioletas são germicidas. Não se conhece melhor desinfetante que o sol (luz solar), razão para que as janelas devam estar desimpedidas dando passagem à sua penetração. A exemplo, as roupas, tapetes, etc,

guardados muito tempo, colocadas no sol desinfetam com o mofo, ácaro, etc.

Inúmeras doenças poderiam ser evitadas mediante essa prática que levada a efeito deixaria em “paz” muitos médicos e hospitais pediátricos; os estoques de medicamentos das farmácias e laboratórios iriam aumentar e o dinheiro poupado iria ser gasto na compra de frutas e verduras que é suprimido pela falta deles muitas vezes, gastos com esses meios.

Os hospitais e instituições para cuidar dos doentes seriam mais bem sucedidos se fossem situados fora das cidades. Onde pode-se ter mais tempo em contato com ar puro, a radiosa luz solar, as flores e as árvores, os pomares e vinhas, podendo assim fazer exercícios ao ar livre, enfim numa atmosfera sã, salutar e vivificante. Assim teríamos um avanço na saúde e um retrocesso na doença. O que só vemos o avanço da doença e o retrocesso da saúde.

#### **COMO TOMAR BANHOS DE SOL**

Os banhos de sol podem ser: geral ou parcial. Para tomar o banho geral, o corpo deve estar completamente despido (nu), se o lugar não for propício pode usar uma tanga. Pode ser no terraço, mais aconselhável por seus efeitos, são os banhos de sol ao ar livre sobre a grama verde, tendo a cabeça coberta e o peito com folhas verdes (bananeiras, colônia, etc).

Após o banho solar faz-se necessário resfriar o corpo, com chuveiro frio, fricções com toalha úmida fria ou duchas frias. Quem não tem costume de ficar aob a luz solar, deve iniciar a exposição do corpo aos raios solares em períodos progressivos 5, 10, 15, 20 minutos, aumentando 5 em 10 minutos, até uma hora e por fim se acostumar com o calor intenso. (o organismo adaptou-se).

Se durante a exposição ao sol, sentir peso, dor ou congestão na cabeça, colocar compressa fria.

#### **BANHOS DE SOL ALTERNADOS**

São de grandes benefícios para restabelecer o sistema nervoso purificar o sangue.

Deve ser feito da seguinte maneira.

5 minutos de sol – 1 minuto resfriar com chuveiro. A ação maior com fricção de toalha úmida fria.

- 10 minutos de sol – 2 minutos resfriar.
- 20 minutos de sol – 3 minutos resfriar.
- 30 minutos de sol – 4 minutos resfriar.

Para facilitar a transpiração, beber um copo de água com suco de limão alguns minutos antes dos banhos.

Há outra forma de tomar banho de sol cujo o efeito provocará mais suor, por isso que o chama de “banho sudorífico”.

Modo de fazer:

Enrolar um lençol para ficar abrigado suficiente do vento, sendo necessário sol em abundância para prover bastante suor. A operação é a seguinte:

Ao esquentar por 10 e 15 minutos retirar o lençol e resfriar. Envolve-se novamente e repetir a operação, aumentando cinco minutos até chegar a 30 minutos.

Ao terminar, eliminar o suor do corpo com um chuveiro frio.

Esse banho tem quase o efeito do banho de vapor (sauna), provoca a dissolução e eliminação das substâncias tóxicas através dos poros. É recomendado às pessoas obesas (gordas), às que sofrem de diabetes mellitus, sífilis, artrismo, reumatismo, impaludismo (malária), doenças renais, hidropisia, etc.

O suadouro solar tem ações de:

- facilitar a digestão e eliminação;
- aumenta as defesas orgânicas;
- equilibra o sistema nervoso;
- cura inapetência (falta de apetite);
- entiquece o sangue (aumenta os glóbulos

brancos);

Deve-se evitar em caso de debilidade física, tuberculose, desnutrição, etc.

Seria bom que os pais começassem a dar banhos de sol nas crianças. Não há nenhum inconveniente em que uma criança desde o terceiro mês de vida, tome diariamente um banho de sol; há nisso, pelo contrário, muitas vantagens.

Jaime Scolnik, traça a seguinte maneira de dar banhos de sol em crianças pequenas:

“A criança completamente nua, é colocada em pleno sol, mantendo unicamente a cabeça à sombra (pôr-lhe uma touca, por exemplo).

A criança de três meses receberá um minuto diário de sol, ou seja, meio minuto de frente, deitada de costas e meio minuto de costas, deitada de bruços.

A de quatro meses de idade receberá dois minutos diários, também, distribuídos meio a meio.

A de cinco meses, três minutos, aumentando-se assim, um minuto por mês, até chegar aos sete meses de idade, em que receberá cinco minutos diários de sol, divididos igualmente para a parte da frente e de trás do corpo...

Como se vê, o aumento do tempo de exposição ao sol se faz de forma gradual e lenta; o organismo da criança se acostuma gradativamente, e o sol não poderá incomodá-la de modo algum.

As mães devem tomar nota do que acabamos de dizer, já que os banhos de sol constituem a garantia mais segura de que os seus filhos crescerão sadios, robustos e livres de toda ameaça de enfermidades”.

### **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. Carapuceiro, 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.

### OLINDA – SANTA TEREZA

Paulo Luiz dos Santos – Rua Mauricio de Nassau, nº 48, bairro de Santa Tereza – Olinda-PE – CEP nº 53.010-380 – Fone: 3429.6457.

### NATAL EM NOSSA FRATERNIDADE

No terceiro domingo de dezembro, dia 21, nossa fraternidade estará realizando a Confraternização Natalina deste ano. A programação será a seguinte:

8:00 horas – Celebração da Santa Missa.

9:00 horas - Café Fraterno.

9:30 horas - Confraternização Natalina, com Apresentação do Coral da Capela Dourada, Amigo Secreto e Sorteios.

11:00 horas – Encerramento.

### NATAL DOS FUNCIONÁRIOS

No dia 12 de dezembro próximo, nossa fraternidade estará realizando, às 19:00 horas, a **Confraternização Natalina** dos nossos funcionários.

### VISITAS NATALINAS

Nossa fraternidade está recebendo donativos para as visitas que realizaremos as seguintes instituições:

Dia 03/12/13 - Creche Nossa Senhora da Ajuda.

Dia 13/12/13 - Hospital Infantil Manoel Almeida e Hospital do Cancer.

Dia 18/12/13 - Hospital dos Leprosos, na Mirueira. Participe!

### MISSAS EM NOSSA IGREJA

TODOS OS DOMINGOS, ÀS 8 HORAS.

TODAS AS QUINTAS-FEIRAS, DE 12 HS.

**PARTICIPEM!**

### COLABORADORES DO BOLETIM

Gilvandro de Vasconcelos Coelho,  
Cristênio Gonçalves de Almeida, José  
Cassiano da Silva e Roberto Vilela de Melo  
Silva (Redator).

*PAZ E BEM*