

Voz da Fátima

Director, Editor e Proprietário: Dr. Manuel Marques dos Santos — Administrador: P. Carlos de Azevedo — Redacção: Largo Dr. Oliveira Salazar, 21 — Leiria.
Administração: Santuário da Fátima, Cova da Iria, Composto e impresso nas Oficinas da «União Gráfica», Rua de Santa Marta, 48 — Lisboa N.



PEREGRINAÇÃO de Abril-13

Com um tempo frio e o céu quasi sempre nublado realizaram-se, como de costume, em treze de Abril último, no Santuário da Cova da Iria, os actos religiosos comemorativos das aparições

e dos fenómenos maravilhosos de 1917.

Recitado em comum o terço do Rosário junto da Santa Capela, efectuou-se a primeira procissão com a veneranda Imagem de Nossa Senhora da Fátima que foi conduzida no seu andor aos ombros dos servitas para o pavilhão dos doentes. Durante a procissão choveu ligeiramente.

O número de peregrinos não era superior ao de qualquer dos outros meses do ciclo de inverno.

Todavia era maior o número dos que vieram de terras distantes.

O que caracterizou especialmente esta peregrinação foi a presença das Filhas de Maria Imaculada e as aspirantes das Congregações de Lisboa, Coímbra e Felgueiras que chegaram no dia 12 à Cova da Iria e que vieram acompanhadas por 14 religiosas de S. Vicente de Paulo.

No dia 12 à noite, em número superior a 100, fizeram a procissão das velas e, em seguida, a

adoração ao Santíssimo Sacramento que foi presidida pelo rev. P.º Bráulio Guimarães. Este illustre sacerdote lazarista, honra da sua Congregação, durante a recitação do terço, na hora e meia de adoração, explicou e comentou, no intervalo das dezenas, os mistérios dolorosos.

Ao meio-dia do dia 13, logo após a primeira procissão com a Imagem de Nossa Senhora, celebrou a Missa dos doentes o rev.

(Continua na 2.ª página)

ACÇÃO CATÓLICA Carácter universal da Caridade

Tão larga como o puro amor de Deus, a caridade não desconhece nem afronta ninguém, antes se estende a todos os homens, sejam embora estrangeiros ou inimigos.

Ao contrário dos povos pagãos e até do povo judeu, os cristãos são universalistas no seu amor.

Conhece-se a parábola impressionante do Bom Samaritano. O Mestre refere-a, para mostrar que o estrangeiro é também nosso irmão. Samaritanos de alma condoída e coração generoso, temos de pensar com carinho as chagas dos nossos irmãos — chagas físicas, horrorosas que, de mil maneiras, se expõem no bazar sinistro da vida, mas também as fundas chagas morais, que são fonte de dores inenarráveis.

Todavia, amar os inimigos, isso é que parece escândalo e loucura aos olhos do mundo. E, porém, preceito do Senhor, que solenemente ensina no Sermão da Montanha: «Tendes ouvido o que foi dito: amarás o teu próximo e aborrecerás o teu inimigo. Eu, porém, digo-vos: Amai os vossos inimigos, fazei bem aos que vos odeiam, e orai pelos que vos perseguem e vos caluniam, para que sejais filhos do vosso Pai que está nos Céus, o qual faz nascer o sol sobre os bons e os maus, e cair a chuva sobre os justos e os injustos».

Só verbalismo, esta lição do Mestre? Quem não conhece a lição da sua vida, lição ardente de caridade, que vai de Belém ao Calvário?

Passou, fazendo o bem. Até mesmo na cruz, pobre vítima do despeito, e do orgulho, e da estreiteza, e do ódio de verdugos sem coração, para eles pediu o perdão ao Pai, em súplica de delicadeza infinita, que é comovente testamento de amor.

Os apóstolos compreenderam, sentiram e viveram a grande lição. Todos eles disseram, mais com a alma do que com os lábios, as palavras de São Paulo, que são eco fiel daquele testamento: «Até esta hora sofremos fome e sede, e estamos nus, e somos esbofaleados, e não temos morada certa, e cansamo-nos a trabalhar por nossas próprias mãos. Amaldiçoam-nos, e nós abençoamos; perseguem-nos, e nós corajosamente sofremos; somos blasfemados, e nós rezamos por quem assim blasfema».

Em vinte séculos de história, não se perdeu a lição do amor. Perante o ódio, e o enxovalho, e a perseguição, os discípulos de Jesus têm correspondido com amor fecundo, que se traduz em perdão, em oração, e em benemerência. Fosse a lição divina aprendida por todos os homens, e o mundo não seria mar de sangue e de lágrimas, que ameaça submergir tudo, vulcão de fogo e de ódios, cuja lava parece querer apagar todos os valores do espírito.

Mas da treva sairá a luz, como do drama sai a vida.

Em frente do espectáculo dantesco, que arzepeia e comove, a Acção Católica, cuja missão consiste em fazer os homens cristãos, ou tornar mais cristãos os que o são já, é voz de Deus a chamar as almas à razão, à fé e ao amor.

Ai, daqueles, que não seguem generosamente a grande voz!
† MANUEL, Bispo de Helenópolis

AVISO AOS PEREGRINOS

As Constituições do Bispado de Leiria, promulgadas no Sinodo Diocesano de 13 de Julho de 1943, determinam o seguinte:

Art. 77.º. Sendo o pecado da impureza causa da perda de tantas almas e origem de tantas calamidades sociais, como a história antiga e a experiência hodierna demonstram, e tendo em vista as disposições do Concílio Plenário Português, n.ºs 110 a 121, determina-se o seguinte:

2) As mulheres que não estejam devidamente veladas na cabeça, braços e pernas (sem meias), não podem entrar nas igrejas ou no recinto do Santuário de Nossa Senhora da Fátima, nem receber os Sacramentos ou tomar parte em actos e cerimónias religiosas.

3) único. As disposições relativas a pernas desnudadas não dizem respeito às pobrezinhas nem às mulheres que usam o traje tradicional e cristão das nossas aldeias.



FATIMA — Semana Santa — 1944

Grupo dos Ex.ºs Médicos, Jurisconsultos, Engenheiros e outros diplomados que em número de 80 realizaram o seu retiro espiritual no Santuário da Fátima.

Programa da Peregrinação de Maio

- Dia 12** — Durante o dia — Entrada das peregrinações — Confissões.
A noite — Recepção dos doentinhos no Albergue depois de observados pelos Senhores Médicos.
As 22 horas (10 horas da noite) Terço do Rosário seguido de Procissão das velas.
- Dia 13** — da meia-noite às 2 horas da manhã — Adoração ao Santíssimo Sacramento.
Horas de Adoração das peregrinações que se inscreverem.
As 7 horas da manhã — Missa, Comunhão geral e, em seguida, Missas e Confissões.
As 12 horas — Terço junto da Capelinha das Aparições, organização da Procissão com a Imagem de Nossa Senhora. Missa dos doentes. Allocução. Bênção com o S.S. Sacramento aos doentes e a todos os peregrinos. Procissão para reconduzir a Imagem de Nossa Senhora à Capelinha.
NOTA — Atendendo a que muitos peregrinos têm de aproveitar os combóios e outros meios de locomoção as horas marcadas são as oficiais.

OBSERVAÇÕES aos Revs. Sacerdotes:

- Os Revs. Sacerdotes peregrinos gozam no Santuário de Nossa Senhora da Fátima as mesmas licenças e jurisdições que têm nas suas dioceses, rogando-se-lhes o favor de, quando não conhecidos, trazerem e mostrarem os seus documentos;
- Os Revs. Sacerdotes têm no Santuário 50 altares para celebrarem a Santa Missa;
- É uma grande caridade atenderem os fiéis no Santo Tribunal da Penitência e distribuírem a Sagrada Comunhão.

Aos Fiéis — Pede-se a todos os peregrinos que:

- se confessem nas suas freguesias por ser impossível atender a todos na Fátima;
- quando passarem por alguma igreja, visitem o S.S. Sacramento;
- tenham a maior caridade para com todos e especialmente para com os doentinhos.

Os deveres dos ricos para com Deus

A riqueza é um dom de Deus que nos permite fazer grandes coisas para glória do Criador e para a felicidade dos nossos irmãos. Segundo os Seus desígnios, foi-nos dada como uma arma poderosa para combater o mal, como um meio eficaz para fazermos o bem.

Mas ela é também um grande perigo para nós, porque somos tentados a procurá-la apaixonadamente e por meios ilícitos, a apegar-lhe desordenadamente o nosso coração.

Para dela tirar todo o bem possível e evitar o mal a que está exposto, o rico tem normas a seguir, deveres a cumprir, para com Deus e para com o próximo. Se lhe fôr fiel a riqueza será para ele um grande bem, uma bênção até, e poder-se-lhe-á aplicar aquela palavra da Sagrada Escritura: — *Beatus dives!* Bem-aventurado o rico de coração generoso!

Mas se fôr infiel a esses deveres, encontrará a maldição que Nosso Senhor lançou, aos maus ricos: *Vae vobis divitibus!* Malditos vós, os ricos!

Para com Deus — O seu primeiro dever é de não dar à riqueza, no seu coração, o lugar a que o Criador tem direito, isto é, de não se lhe apegar desordenadamente porque, na verdade, ela não é um fim mas um meio para chegarmos ao nosso fim.

Podemos possuí-la, gozá-la em paz se é bem adquirida, mas não devemos procurá-la com frenesim, nem fazer dela o nosso ídolo. Seria ofender gravemente a Deus.

O dinheiro pôsto ao serviço das paixões da ambição e do orgulho, faz um mal incalculável. Diz-se que é um excelente servo quando obedece à alma e a alma obedece a Deus. Mas é um detestável senhor, quando domina a alma e a alma não tem energia para sacudir o seu jugo.

A paixão do ouro é uma das grandes causas da corrupção da sociedade. Asfixia o sentimento da honra; perverte o carácter; desencadeia as grandes catástrofes financeiras que lançam numerosas famílias na miséria e no desespero.

Por um pouco de ouro se vende a alma ao demónio; por um pouco de ouro se troca a consciência e a eternidade; por um pouco de ouro se trai a pátria; — por trinta dinheiros Judas vendeu o seu Deus.

Ora de todas estas vilanias nasce a desordem abominável da criatura que dá, no seu coração, o lugar às riquezas e que só a Deus Criador pertence.

Mas o rico deve não somente dar ao Criador o melhor do seu coração como deve também sacrificar-Lhe os seus bens.

Se por qualquer causa perde os seus haveres, deve submeter-se à vontade divina e repetir como Job: *«O Senhor tudo me deu e tudo me tirou; que o seu santo nome seja bendito!»* Porque se murmura contra a pobreza em que vive, é contra Deus que se revolta, cometendo assim grande pecado.

Deve também repartir os seus bens com o Senhor, isto é, auxiliar generosamente as obras que interessam à Sua glória e à salvação das almas, as igrejas, os altares, as obras de apostolado. Deus concede-nos tesouros e em troca pede-nos apenas uma esmola. Podia exigir-nos muito mais, e se Ele se contenta com uma pequena parte dos nossos haveres, demos-Lha com generosidade e com alegria.

É dever de todo o cristão contribuir, segundo as suas posses, para a honra do culto divino, para o esplendor da casa do Senhor. Como outrosside os Magos, levemos a Jesus pobrezinho ouro, incenso e mirra.

Não sejamos daqueles cristãos mundanos, espíritos estreitos, corações mesquinhos que, por outras palavras, revelam os mesmos baixos sentimentos de Judas, que ao ver Madalena deitar sobre os pés do Mestre um perfume precioso exclamou: *«Para qué este gasto excessivo? Este perfume podia vender-se, e o seu preço ser distribuído pelos pobres!»*

E afinal Judas não pensava senão em si próprio, porque era um ladrão, segundo S. João nos afirma.

É permitido, pois, suspeitar que aqueles, que dizem que vale mais dar aos pobres que às igrejas, são egoístas e avarentos que pouco se importam com a miséria do seu próximo. E vemos também que os que são generosos para com as obras de Deus, são igualmente generosos para com as obras de beneficência, porque a caridade para com Deus é a fonte da caridade para com o próximo.

MOSS.

VOZ DA FÁTIMA CONVERSANDO

DESPESAS

Transporte	2.490.037\$91
Papel, comp., imp. do n.º 259	24.951\$05
Frang., Emb., transporte do n.º 259	6.556\$78
Na Administração	300\$00
Total	2.521.845\$74

Donativos desde 15\$00

D. C. Cabrito, Ihavo, 20\$00; D. Clara Maria, Miranda do Corvo, 42\$00; Anónimo, do Porto, 150\$00; P.º Bernardino Kelly, Friburgo, 15\$00; D. Adalina Augusta Correia, Macleira de Cambra, 15\$00; D. Maria dos Santos Bernardo Sousa, Bermuda, 282\$35; Luísa Lopes Abegão, Tramagal, 15\$00; Missão da Huila, SA da Bandeira, esc. 337\$00; D. Isabel da Luz Vieira, S. Pedro da Cadeira, 65\$00; D. Emilia C. Vaz Preto Giraldes, Lisboa, 50\$00; Victorino da Silva Coelho, Piães, 40\$00; Dr. Egas Moniz Tezeta Coelho, Celorico de Basto, 40\$00; Dr. João Canevarro, Lisboa, 20\$00; D. Maria Francisca Lima, Lisboa, 25\$00; D. Virginia Lopes, Caldas da Rainha, 20\$00; Joaquim Guedes Barbosa, Crestuma, 100\$00; D. Constança Menço, Porto, 90\$00; D. Dinorah Augusta Machado, Gerez, 15\$00; João Vassallo Santos, Alcanena, 20\$00; D. Aida Sepúlveda dos Santos, Pereira, Porto, 20\$00; José Salgado Guimarães, Porto, 25\$00; António Justino Martins, Matosinhos, 20\$00; P.º Manuel da Suveira, Lisboa, 20\$; D. Isabel Maria Domingues, Sendim, 44\$50; Costa Branco, V. N. da Oliveira, 15\$00; D. Maria Luísa Rocha Ferreira, Parede, 15\$00; Director da Casa de S. Rafael, Angra, 20\$00; D. Maria do Carmo Unarras, Mertola, 19\$50; D. Maria Duarte, Faço de Sousa, 15\$00.

A disciplina no consumo das subsistências

A Intendência Geral dos Abastecimentos acaba de estabelecer o racionamento do pão em todo o País, com as suas resultantes e necessárias restrições, de modo que a todos possa chegar alguma coisa das disponibilidades que haja, para a sustentação da vida, que é um direito universal.

Em boa hora começa. É um acontecimento de forte e profunda solidariedade humana. A parte da população, que teria recursos para vender nas compras em mercado livre, vê-se d'ora em diante sujeita a menores rações em alguns dos seus alimentos e a ter de pensar mais nos outros, que, aliás, são também condição da sua própria existência.

Se as rações do pão deixam de ser para alguns como eram, é que mais se não produz nem se obtém por importação.

Desta maneira todos ficamos sentindo que, no sector das subsistências, se não deve poder adquirir, por qualquer preço, tudo o que se pretenda, sem haver que cuidar dos indispensáveis sobejos para que os outros, de menos recursos, possam também participar.

E, para tanto, foi primeiro preciso, infelizmente, que se tivesse desencadeado a actual Grande Guerra!

Agora, diante da inevitável necessidade do racionamento do pão e de outros géneros de primeira importância, por os não haver como antes da guerra, colaboremos dedicadamente para que a ninguém falte um mínimo de ração e a todos se faculte a esperança de maiores medidas, segundo as regras da justiça, para estabelecimento dum regime de garantida autonomia nas condições de produção, distribuição e consumo das subsistências, tornando dele dependente o ritmo de todas as outras fontes de riqueza. Por outro rumo que não seja este, a civilização e a paz serão mais precárias.

O Cristianismo, que está na base da nossa civilização, sempre doutrinou e praticou a disciplina moral no consumo das subsistências,

que só agora vem a generalizar-se como direito positivo. Ensina, na primeira das suas orações rituais, a pedir apenas *«o pão de cada dia»* para nos lembrarmos que devemos repartir com os nossos semelhantes o que Deus nós dá; nos *Mandamentos da Lei de Deus* e noutras divinas instruções chama-nos ao exercício da Caridade pela prática das Obras de Misericórdia, acudindo aos que têm fome, sede, ou falta de abrigo; proibe ainda que se retenham com injustiça bens alheios ou nêles se façam danos; preceitua também nos *Mandamentos da Igreja* jejuns e abstinências de alimentos como meio de habituar a vontade a conter o consumo em limites que bastem a uma vida sã, sobrelevando o espírito ao domínio dos sentidos; declara *mortais* os vícios da Avareza, pelo seu desmedido gosto dos bens temporais sem qualquer finalidade social, e da Gula, por levar o prazer dos alimentos além do que é preciso a uma existência regular, e correspondentemente opõe a estes vícios as virtudes Cardiais da Justiça, que atribui a cada um o que é seu, e da Temperança, que governa a concupiscência pela sua sujeição ao equilíbrio da vida.

Como consectário lógico desta disciplina aponta nas *Bem-aventuranças* a segurança da felicidade, mesmo temporal, para todos os que, no uso das coisas materiais, conservam o coração desapegado, tirando delas, com o indispensável que baste, o maior bem espiritual possível.

Tal a economia moral cristã no consumo das subsistências. Não há bolchevismos, não há democracias ou aristocracias, não há nacional-socialismos que triunfantemente possam desmentir pelos factos, quer individual, quer colectivamente.

Está inserta no Evangelho: anda resumida no pequeno catecismo que é o *vade-mecum* de todo o cristão; e reveste formas concretas de aplicação política nas modernas Encíclicas Papais sobre a chamada *Questão Social*.

10 Maio

A. Lino Netto

Peregrinação de Abril - 13

(Continuação da 1.ª página)

P.º Arnaldo de Magalhães, S. J., antigo director espiritual do Seminário de Leiria. Ao Evangelho fez a homilia do rev. P.º Manuel Ferreira, pároco de Minde. Foi o celebrante que deu a bênção com o Santíssimo Sacramento aos doentes inscritos que eram apenas 26 e a todo o povo. Fez as invocações habituais o rev.º dr. Manuel Marques dos Santos, Cónego capitular da Sé Catedral e Vigário Geral da Diocese de Leiria.

A celebração do Santo Sacrifício foi acompanhada a harmonio, tendo a multidão cantado a Missa de *Angelis*.

Quasi no fim das cerimónias, chegou o automóvel o Senhor Arcebispo de Évora que, depois do almoço, seguiu para a sua ferra natal.

Terminada a segunda precisão com a Imagem de Nossa Senhora a fim de a reconduzir à capela das aparições, cantou-se o «Adeus» e fez-se a consagração dos fiéis presentes à Santíssima Virgem, começando logo a multidão a debandar.

Vicenda de Montelo

LIQUIDAÇÃO!

Total de Malhas e Fazendas lá!!

3 lotes casacos diversos, malha lá estambre, eram do dobro liquidam-se por esc. **115\$00, 82\$00 e 59\$00**

Blusas lá peluche, c/bordados a cör liquidam-se por **85\$00**

Polover lá pura p.º homem, 2 facos liquidam-se por **72\$50 e 65\$00**

Fantasia lá para vestidos saia e casaco liquidam-se por **28\$50, 16\$50 e 10\$00**

Fazendas muito grossas p.º casaco liquidam-se por **49\$00 e 39\$50**

Camisolas boa felpa p.º homem, **46\$00, 38\$50 e 27\$50**

Meias sêda gase, m/finas s/defeitos **10\$50 e 8\$50**

E muitas outras qualidades em liquidação!

Aproveitem! Isto dura pouco!

Provincia e Ilhas, enviamos amostras e tudo contra reembolso.

A COMPETIDORA DAS MEIAS
R. Arco Marquês do Alegrete, 59-1.ª Lisboa
(escada própria — Próx. ao Rocio).

SEMENTE DE COUVE
PENCA DE CHAVES (TRONCHUDA) DA SUA COLHEITA
Vendo, responsabilizando-me, pela sua qualidade. **CANDIDO JOSÉ DE MORAIS**
— Quinto do Nore — Chaves

Dedicado a Fátima

e ao Imaculado Coração de Maria Rainha da Paz, é o número de Maio da brilhante revista da mulher católica portuguesa, «STELLA».

Este número insere colaboração primorosa e a sua leitura interessa não só ao mundo feminino mas a todos os católicos portugueses.

O seu preço é de 2\$50 cada exemplar.

Dirigir os pedidos, acompanhados da respectiva importância e selos do correio ou vale, à Administração da «STELLA» — Cova da Iria (Fátima).

TOPAZIO

A venda nas ourivesarias.

Máquinas eléctricas «OREL» para reparação de MEIAS

SOCOCI

R. do Crucifixo, 76-3.ª Telefone 2 793 7 — LISBOA

Este número foi visado pela Censura

Estampas de N.ª Senhora da Fátima

em formato grande e médio para emoldurar.

Só as não tem quem não quere.

Preço — grandes — 60 x 40 — 5\$00; médias — 30 x 20 — 2\$50.

Pedidos à GRAFICA — LEIRIA.

LEIA JACINTA

a vida da vidente da Fátima, pelo P.º José Galamba de Oliveira.

Preço — pelo correio — 11\$00, à cobrança — 12\$00.

Pedidos à GRAFICA — LEIRIA.

FATIMA EM 65 VISTAS

Imagens, estampas e todos os artigos religiosos: há sempre grande variedade na «União Gráfica».

Preço pelo correio ... 3\$50

Medalhas Religiosas

encontra-se à venda no Santuário da Fátima, toda a edição das preciosas medalhas religiosas, assinadas pelo escultor **JOÃO DA SILVA**

Graças de N.ª Senhora da Fátima A Opêfêcista

AVISO IMPORTANTE

Dora-avante todos os relatos de graças obtidas devem vir autenticados pelo Rev. Pároco da freguesia e acompanhados de atestados médicos quando tratem de curas.

De contrário não serão publicados.

NO CONTINENTE

P.º José Maria Pires, abade de Moncorvo, escreve: «Maria da Graça Guerra, residente em Moncorvo, tendo uma filha de cerca de 3 anos de idade, de nome Ester da Natividade, residente no Asilo Francisco Meireles, gravemente doente de um dos olhos, cegando os médicos a dizer que não tinha cura, recorreu a Nossa Senhora da Fátima e foi curada».

D. Rosalina e D. Maria Irene Nunes de Sousa, Porto, dizem que, estando sua mãe na iminência de se ter de sujeitar a uma melindrosa operação, recorrem a Nossa Senhora da Fátima, dando a enferma água do Santuário da Fátima. Voltando a ser observada pelo medico, este logo pus de parte a ideia da intervenção cirurgica. Cheias de reconhecimento agradecem a Nossa Senhora tão grande graça que lhes alcançou.

D. Laurinda Capelo da Fonseca, Sabugal, diz que em 1936 a sua irmã Antonia lhe appareceu no peito um fibroma. Consultando a medica D. Micaela Proença, foi mandada por ela imediatamente para Coimbra, pois tratava-se dum caso de cancro tendo já a enferma ganglios num braço. Cheias de fé recorreram então a Nossa Senhora da Fátima, e sem empregarem os meios que a medicina aconselhava, a doente achou-se completamente curada; e, apesar de terem passado já oito anos, não voltou mais a ter o minimo sinal da terrivel doença. Vêm, pois cheias de reconhecimento agradecer a Nossa Senhora da Fátima esta e muitas outras graças que atribuem a sua intercessão.

António de Sousa, Silves S. Martinho, escreve: «Tendo um filhinho de 38 dias apparecido com uma grande inchação no peito de pessimo caracter, fui com elle ao medico dr. Campos Tavares, da vila de Fafe, achando elle o caso muito melindroso, sem ter grandes esperanças de o salvar. Invocada em seu auxilio a protecção de Nossa Senhora com a promessa de tornar publica a graça na Voz da Fátima, as melhoras começaram a manifestar-se, com grande admiração de todos, e passado um dia a intumescença rebentou. Mandei perguntar ao medico se tinha outro remédio a dar; este porém, ficou muito admirado, dizendo que a criança já devia ter morrido. Encontrando-se a criança completamente curada venho agradecer a Nossa Senhora da Fátima publicamente como prometi».

D. Aurora de Oliveira Pereira, Porto Santo, diz que, estando uma filha sua a brincar, deu uma queda de tal sorte que ficou logo sem mexer a perna. Consultado o medico foi-lhe declarado tratar-se dum caso grave e de cura bastante demorada. A mãe então, afflita recorreu a Nossa Senhora da Fátima e principiou uma novena. A pequenita teve logo uma melhora que causou admiração ao medico. Continuou a novena, e, ao fim de 4 dias, já não precisou de ir a Clinica. Reconhecendo uma especial graça de Nossa Senhora que tornou publico o seu reconhecimento,

D. Aurora de Oliveira Pereira, Porto Santo, diz que, estando uma filha sua a brincar, deu uma queda de tal sorte que ficou logo sem mexer a perna. Consultado o medico foi-lhe declarado tratar-se dum caso grave e de cura bastante demorada. A mãe então, afflita recorreu a Nossa Senhora da Fátima e principiou uma novena. A pequenita teve logo uma melhora que causou admiração ao medico. Continuou a novena, e, ao fim de 4 dias, já não precisou de ir a Clinica. Reconhecendo uma especial graça de Nossa Senhora que tornou publico o seu reconhecimento,

D. Elisa do Rosário Peixinho, Lisboa, diz que, tendo a unica filha que lhe restava, doente com uma pleurisia e pneumonia dupla, estando já desenganada do medico, cheia de dor,

recorreu a Nossa Senhora da Fátima; decorrida uma semana, teve a alegria de ver a filha levantar-se do leito recuperando a saúde. E com o maior jubilo que vem tornar publico o seu agradecimento por graça tão singular que a Mãe de Deus lhe alcançou.

D. Júlia de Vasconcelos Lima, Lisboa, vem manifestar publicamente o seu agradecimento a Nossa Senhora da Fátima por uma graça que lhe concedeu na pessoa de sua filha, a qual se encontrava afónica, devido a uma crise de choro. Mantinha-se assim havia ja algumas semanas e depois de ter consultado varios medicos. Em certa altura recorreu a Nossa Senhora da Fátima, fazendo-lhe uma promessa e na mesma occasião a filha recuperou a voz

D. Maria Ludovina, Porto, diz que em 1936 se encontrava gravemente enferma e, percebendo que o medico numa ultima visita a abandonava, nada fazendo ja, com muita fé recorreu a Nossa Senhora da Fátima fazendo varias promessas entre as quais a de oferecer todos os seus sofrimentos durante um ano pela conversão dos pecadores e de rezar o terço todos os dias. Nossa Senhora atendeu a sua prece e, por isso, ella vem publicamente dizer o seu muito obrigada.

Maria Florinda Calvário, Valhacos-Sardoal, escreve: «No dia 15 de Junho de 1936, meu irmão José Calvário foi atropelado por uma camioneta soffrendo fracturas no cráneo, e foi imediatamente internado numa Clinica de Abrantes. Quando meus pais chegaram a Clinica, um policia deteve minha mãe, dizendo-lhe que não era possível ter coragem para ver o filho. Era desesperado o estado de meu irmão; todos o julgavam perdido. Passadas 3 horas fizeram-lhe a operação de trépano, tendo esta corrido bem contra o que se esperava.

Vendo meu irmão após a operação quasi desesperado, mas cheio de confiança implorei a protecção de Nossa Senhora da Fátima, fazendo varias promessas. Principiei uma novena a Nossa Senhora. No quinto dia da novena, já o medico nos declarou que meu irmão estava salvo. As melhoras foram rápidas e, passados dezoito dias, com grande admiração de todos os que tinham conhecido o seu grave estado, saiu da Clinica e, passados cincoenta e sete dias pôde voltar ao seu emprego e retomar o trabalho sem dificuldade alguma. Convenida de que houve intercessão da Santissima Virgem no rápido restabelecimento do meu irmão, venho cheia de reconhecimento publicar esta graça como prometi».

D. Rosa Lopes dos Santos Martins Bonifácio, Ovar, diz: «Ha muito tempo que soffria imenso, sem saber qual a origem do meu sofrimento. Consultei, é certo, muitos medicos, mas nenhum deles conseguia descobrir a minha doença. Quidam, porém, a SS. Virgem que eu um dia consultasse um medico que declarou que a minha doença era um tumor uterino e já bastante volumoso. Ao saber isso caí numa grande desolação, mas logo recorri a Nossa Senhora do Rosário pedindo-lhe que me livrasse de ter de me sujeitar a operação, prometendo que seria sempre sua grande devota, recitaria o rosário todos os dias, iria a Fátima e publicaria a graça. Nossa Senhora atendeu-me; já são decorridos oito anos, e felizmente, cada vez vou passando melhor, podendo dizer que nada sinto de tal doença, e isto, graças à Mãe do Céu, Nossa Senhora da Fátima».

Agradecem graças muitas e diversas, obtidas por mediação de Nossa Senhora da Fátima

D. Júlia Pires Guerreiro, Lisboa
D. Maria Augusta de Brito Amaro, Póvoa do Rio de Moínho
D. Maria do Céu Mamede Lopes, Seia
D. Vicência Mateus, Elvas

José Mendes, Escudelos.
D. Maria Benedita Mendonça, Dilly.
D. Olívia de Jesus Oliveira Matias, Perostinho.

D. Herminia Esquivel, Mourão.
D. Jovina da Silva, Luanda.
D. Maria Sequera, Angra do Heroísmo.

D. Maria Avelar da Silva, Toledo, S. Jorge.

D. Noémia de Matos, Lisboa.
D. Maria do Céu Oliveira, Pico.
D. Deolinda Fernandes de Almeida, Lisboa.

D. Francisca Dest de Castro Cunha da Silveira, Lisboa.
João de Medeiros Cabral, S. Miguel (Açores).

D. Maria Hedevidges Furtado Cabral, ibidem.

D. Maria Raposo, Ponta Delgada.
Antonio Martins Cannoro, Faial.
D. Maria da Glória Calceira, Angra.
D. Maria da Encarnação Lourenço, ibidem.

D. Maria Elvira Alves M. Alcanena.
D. Maria do Nascimento Oliveira, Açores.

D. Maria Graças Bobadelha, Boticas.

D. Olímpia da Cruz F. P. Nogueira, Arganil.

D. Ana e D. Mariana Abreu, Faial.
D. Rosa Sales de Avelar, Faial.
D. Emilia Azevedo Maceo, ibidem.
D. Isabel Maciel, Angústias.

D. Maria F. Bettencourt da Silveira, S. Jorge.

D. Maria do Carmo Meneses, Lisboa.

D. Maria Vitória Albuquerque, Marco de Canavezes.

D. Fausta E. C. Gouveia, Caria.

D. Darcilla Esteves, Penso, Meigão.

D. Ana Vieira Alves Pinto, Melres.
D. Rita Marquês, Évora.

João Simões da Graça, Ilhavo.

D. Maria da Luz Palma da Silva, Viana do Castelo.

D. Maria do Céu Maceo Dias, Gódim.

D. Matilde de Sá, Funchal.

D. Leonor dos Santos Costa, V. V. de Rodão.

D. Maria da Glória Vasconcelos, Rio de Janeiro, Brasil.

D. Maria da Consoação Grego, Torres Novas.

João de Almeida, S. Pedro do Sul.
Mariano Barbosa, Braga.

D. Amélia Honrao, Lisboa.
Luis Gomes, Feteiras do Sul.

Joaquim de Araújo Ferreira, Braga.
D. Corina Mota P. Valinha, Monção.

D. Elisa Paula e Silva, Ponta Delgada.

D. Maria do Socorro Oliveira, Terceira.

D. Carolina Fernandes de Sá, Afife.
D. Arminda da Silva, Fundada.

D. Maria Augusta de Figueiredo, Viseu.

D. Laura da Costa Peixoto, Santão.

D. Inês de Matos Andrade, Lisboa.
D. Augusta Maria de Sa, V. N. de Lamalonga.

D. Maria Emilia dos Prazeres Ribeiro, Perostinho.

D. Maria Domingues dos Prazeres, Gaia.

D. Almerinda Brito Viegas, Seins, França.

António dos Santos, Vila Real.
Antonio Aureliano, Baiões.

José Afonso Martins, Alhais.
D. Judite da Q. Aires, Arcos de Valdevez.

D. Margarida do Carmo C. Leite, Porto.

D. Etelvina Gonçalves de Azevedo, Madela.

D. Maria Manuel A. Santos, Funchal.

João Jacinto Carreira, Povoação.

D. Maria Isabel B. F. de Azevedo, Santo Tirso.

D. Maria F. Medeiros Honrao, Olhão.

D. Maria da Glória Ribeiro Barros, Montforte da Beira.

D. Eugénia Ventura Martins, Mação.
José Fernandes, Lisboa.

D. Maria José Varela, Avis.
D. Maria C. Reis Nunes, Montemor-o-Novo.

D. Tomázia Lino de Oliveira, Porto.
D. Rosa Gomes, Póvoa de Varzim.
D. Maria Isabel Taveira, Lamego.

Tempestade

— Isto não se atural Maria!... Que se feito da tesourinha do meu estojo de costura?

Vermelha de indignação, voz trémula e olhar coruscante, D. Eponina entrava de rompante na cozinha e interpelava a criada que, pacificamente, lavava a loiça, trauteando baixinho uma canção do seu Minho.

— Não sei minha senhora! Não a tenho visto...

— Não sabes E eu então é que hei-de saber?... Sim, e, se não sei, tenho o direito de desconfiar! Faltou-me o «broche», depois a colherinha do prata... e agora a tesoura! Isto tudo nos dois meses em que você me tem servido... e mal!

Com as mãos esquecidas no alguidar fumegante, a rapariga escutava apavorada. Não se tinha ralado muito com a perda do «broche» porque sempre supusera que a ama — que era um bocado «aérea» — o teria perdido na rua sem se lembrar que o levava. O desaparecimento da colher, esse sim, tinha-lhe custado algumas lágrimas, mas como a consciência de nada a acusava...

D. Eponina, exasperada pelo silencio da criada, como de resto se exasperaria se ella lhe desse resposta, prosseguiu:

— Não sei para que servem essas associações e essas reuniões! Enchem a boca com a «Pífêla» — ou lá o que é... e os resultados são o que se está vendendo!

Deu meia volta à direita, não ousando encarar a rapariga porque — lá muito no fundo — o coração não era mau e foi sentar-se ao touchador a reparar quanto possível os estragos que a cólera faz sempre nos rostos, sobretudo se andam pintalgados...

Maria juntara as mãos e levantava os olhos para além, muito além do teto da cozinha tristonha, sem outro ar mais que o recebido do saguão, sem outro horizonte além do das frestas do prédio vizinho. Era o que lhe ensinava a sua querida Opêfêcista tão mal compreendida por parte das que mais deviam estudá-la e protegê-la: recorrer em tudo a Quem tudo pode, servir e sofrer por amor d'Aquêle que veio para servir e não para ser servido, que tanto se humilhou e sofreu por amor de nós.

Surpresas

— Minha senhora... minha senhora...

Era o dia de arear as pratas e D. Eponina tirara de um armário a caixa de xarão onde guardava as colheres que não andavam ao uso para as submeter à mesma limpeza. Estavam até bem necessitadas porque a última vez que tinham servido, num lauto jantar de anos, tinham sido arrecadadas à pressa.

— Que temos?

A resposta ao chamamento da criada era bastante áspera pois que, em geral, as pessoas nervosas e precipitadas como D. Eponina não toleram nos outros a menor impetuosidade.

— Minha senhora... não será... não é esta... a colherinha que faltava?

E Maria còrada de comoção e um pouco pelo vexame que a patroa devia sofrer, estendia-lhe a unica colher em tudo igual às que serviam diariamente.

D. Eponina còron também, enguliu em seco e disse:

— E é mesmo! Ainda bem... Sempre são pratas de familia...

E como unica desculpa:

— Foi naquella confusão! Por isso é que eu gosto das coisas feitas com sossego...

De tão fino quilate era o coração de Maria que até sentia satisfação por a ama lhe não ter — como devia — pedido perdão de ter pôsto em dúvida a sua probidade. Radiante, voltou ao trabalho que parecia voar entre os seus íntimos louvores à Divina Providência.

De tarde D. Eponina mandou a

dar um recado a uma das suas amigas e que levasse a menina para aproveitar do passeio.

Tendo ambas chegado a essa casa pela escada de serviço, a fim de dar o recado na cozinha, a pequenita entrou por ali dentro com a familiaridade de que usava. Uma das criadas estava costurando e a criança tirando-lhe por brincadeira o dedal e a tesoura, mira esta e exclama:

— Olha a tesoura do estojo da minha senhal!

E tudo se esclareceu num instante. Achada no jardim, no sítio para onde costumavam sacudir os tapetes, teria caído do tapete da sala de estar na manhã seguinte a qualquer dos frequentes serões em que D. Eponina tomava parte costurando ou bordando...

Era mais um favor que Santa Zita, a Padroeira da O. P. F. C., alcançava à virtuosa Maria. E não seria o último.

Um mês depois, ao reaparecerem os frios do inverno, D. Eponina dando volta aos seus abafos, encontrou preso no fóro do casaco de peles o rico «broche» desaparecido...

Reviravolta

— E que vem a ser essa festa da Santa Zita? Nunca em lá ouvi falar... Andam sempre com coisas novas!... Mas valia cumprir bem as velhas...

O tom de voz era áspero, sem dúvida, mas Maria não se deu por achada. Dia a dia vinha assistindo à transformação que se operava na patroa e que, na sua humildade, não podia reconhecer que era em grande parte obra sua: pontualidade, método, dedicação, asseio, honestidade a toda a prova, eram forças portentosas, irresistíveis, para ganhar qualquer causa quanto mais a tão arrastada questão das criadas de servir para fazer acreditar a O. P. F. C.

Pacientemente, a rapariga explicou de que se tratava e do esboço da história da Santa cozinheira, passou sem mais préambulos — não sabendo que admirar mais se o seu desembaraço se à atenção com que era escutada — a falar da sua Associação, narrando alguns factos que lhe pareciam mais impressionantes.

D. Eponina que estava na cozinha a preparar uns doces para o chá do dia seguinte, em que tinha visitas, acabava justamente de retirar do forno o último tabuleiro de bolos. E como Maria se aprontasse a guardar os generos que tinham sobrado e a arrumar tudo, saiu-se com esta:

— Está bem... Pode ir à tal festa. Como é de manhã cedo e depois à noite, não me faz falta. E espero... não arrumo ainda nada... Tire dal meio quilo de farinha e o açúcar que precisar e mais o resto, e faça um bolo para comer amanhã com as suas companheiras... Se quiser, pode ver no livro das receitas...

Ainda não era tudo. Cozido o bolo — e se lhe ficou bom! — D. Eponina mandou a criada bater uma clara de ovo com açúcar — do mais branquinho — enfeitou-o ella própria e, na parte de cima, desenhou quatro grandes letras: O. P. F. C.

M. de F.

Quando precise dum jornal diário, o católico deve pedir sempre as «Novidades».

MANUAL DO PEREGRINO DA FATIMA

É indispensável a quem vai em peregrinação ao Santuário da Fátima.

Preço pelo correio, 4\$50.

CRÓNICA FINANCEIRA

SANTOS MONTEIRO

Diz-se que, perguntado por um grego sobre qual era a melhor hora de comer, Diógenes lhe respondera: — Se és pobre, quando o tiveres; se és rico, quando tiveres vontade. Claro que a resposta do filósofo, apesar de ter ainda hoje um grande fundo de verdade e de ironia, já não basta para o nosso tempo. O problema da alimentação põe-se hoje em bases rigorosamente científicas e constitui uma das mais instantes preocupações dos Governos dos povos civilizados.

Para alimentar convenientemente um indivíduo, não basta encher-lhe a barriga, como quasi toda a gente julga entre nós. Não, para que o homem se alimente convenientemente, isto é, de modo a poder desenvolver-se fisicamente o melhor possível, trabalhar e gozar saúde, precisa de alimentos vários e em determinadas proporções.

De um modo geral, os alimentos dividem-se em energéticos e protectores. Os alimentos energéticos são os que fornecem ao organismo a energia de que precisa para conservar o calor do corpo, para se movimentar, para trabalhar. São como o carvão para a máquina. Os alimentos protectores são os que se destinam a formação e conservação do organismo. São os materiais necessários para construir, concertar e conservar a máquina humana.

Os alimentos energéticos são os cereais, as batatas, o açúcar; os protectores são a carne, o peixe, o leite, os ovos, as frutas e demais vegetais.

A alimentação popular peca por excesso de alimentos energéticos e falta de alimentos protectores. Temos presente uma excelente obra de propaganda, da autoria de Sir John Boyd

Orr, intitulada «Food and the People» que é como quem diz: «A Alimentação e o Povo» que, de mistura com informações interessantíssimas, traz a última palavra sobre a política alimentar da Inglaterra. Dela tirámos a informação de que os povos mais bem alimentados do mundo, isto é, aqueles em que a percentagem de alimentos protectores é máxima, são os da Inglaterra, Estados Unidos, Canadá, Suíça, Suécia, Austrália e Nova Zelândia. A seguir vem a Holanda, a Alemanha, Dinamarca, Noruega, Austria e Finlândia. Depois, a Irlanda, a França, Bélgica, Checo-eslováquia, Hungria, Estónia, Letónia, Argentina e Uruguai. No grupo imediato vem Portugal, Espanha, Itália, Grécia, Américo Central e do Sul (excepto a Argentina e o Uruguai) África do Sul, etc. Ainda abaixo destas vem outro grupo formado pela Polónia, Bulgária, Jugoslávia, Marrocos, Argélia, Tunísia, Egipto e Japão. Por fim, no mais baixo da mala, vem a România, o resto da África a Ásia (menos o Japão) e a Rússia. Cada cidadão russo come o dobro de alimentos energéticos (pão e batatas) do cidadão inglês; mas come apenas a sexta parte dos alimentos protectores (ovos, leite, carne, peixe, etc.).

Nós, os espanhóis, os italianos, etc., comemos quasi o dobro do pão dos ingleses; mas em compensação comemos apenas metade dos alimentos protectores. Estamos, portanto, muito acima dos russos, por mais que digam os nossos comunistas de pacotilha e mais os tratantes que vivem do officio de lhes meter minhocas na cabeça.

Pacheco de Amorim

Movimento no Santuário

Peregrinação da J. U. C. F.

Retiro dos Ex.^{mos} Médicos e Advogados

A J. U. C. F., realizou a sua peregrinação ao Santuário nos dias 25 e 26 de Março com o mesmo fervor e entusiasmo dos anos anteriores. Vieram desta vez cerca de 150 filiadas, de Lisboa, Coimbra, Porto, Évora, Viseu e outras terras. Presidiu a peregrinação o Rev. Dr. Domingos Maurício, assistente deste organismo da A. C. F. A noite, na Capelinha das Aparições, fizeram a procissão das velas. Depois do conduzido o S.S. Sacramento para a Capela da Casa dos Retiros principiou a Adoração Noturna diante do Jesus Sacramentado exposto. Fêz a contemplação dos mistérios dolorosos o Rev. P.^o Manuel Rocha, de Coimbra.

No dia 26 às 8 horas o Rev. Dr. Maurício rezou a santa missa na Capelinha das Aparições, abeirando-se da Sagrada Comunhão, quasi todas as peregrinas. As 10 horas conduziram para o Salão da Casa dos Retiros a imagem de Nossa Senhora. Presidiu Sua Ex.^a Rev.^{ma} o Senhor Bispo de Leiria.

Na sessão seguinte falaram algumas dirigentes e por fim encerrou o Senhor Bispo. Finda esta sessão foi reconduzida a imagem de Nossa Senhora para a Capelinha, retirando-se pouco depois as filiadas da J. U. C. F.

É hoje pôsto à venda em todo o país o livro

PORQUE APARECEU NOSSA SENHORA NA FATIMA

que vai encantar todos os devotos de Nossa Senhora.

Prefácio do Senhor Bispo de Leiria.

Pedidos à Gráfica — Leiria.

Pelo correio 10\$00; à cobrança, 12\$00.

Tinha iniciado há pouco os meus estudos, quando fui assistir à festa inaugural duma capela dedicada à Nossa Senhora do Sagrado Coração. A caminhada por mais caminhos foi longa, mas eu ia muito contente por ir junto da minha mãe, como que vendo as coisas ainda pelos seus olhos.

Se assim fosse sempre a caminhada da vida sem o peso dos anos e na mais embaladora e doce das companhias!

Na capela, de linhas elegantes e primoroso recheio, deram-nos um lugar junto da teia do altar de Nossa Senhora, iluminado e florido com devoção e bom gosto.

Notei logo que já estava muito perto de nós o prégador a fazer piedosamente a última preparação, rezando o seu breviário. Era o dr. Santos Monteiro.

Murça e roquete sobre a batina, estatura menos que meã, forte e trigueiro. Patrício de António Cândido, não o excedia na altura, mas, além de ser mais nutrido, tinha o cabelo mais expesso, as feições mais acoutuadas e a voz mais volumosa.

Findo o Evangelho, sabia vagorosamente ao púlpito, onde, mal começou a falar, era outro, parecia realmente outro. Como a acção oratória, quando é verdadeiramente acção, e não artifício, ilumina e transfigura!

Na idade que eu vivia então reparava apenas no exterior das pessoas e das coisas.

O resto, que exige observação e análise, fica sempre para mais tarde.

No prégador, mesmo para mim, havia alguma coisa de novo, que mais tarde se foi lentamente aclarando. Tinha espontaneidade, vibração, luz e calor. Poder de insinuação e de domínio.

Pela absorvente e fervorosa atenção com que era ouvido, via-se que falava não só no púlpito, mas também dentro das almas.

Parece que nos dias da criação, Deus houve por bem destacar daquela riba alta e crespa de verdura este morro fragoso e bravo para que um dia aqui se erguesse um altar, um trono, uma capela à Virgem Nossa Senhora.

Disse-me, mais tarde, meu pai que foi este o pensamento, que o prégador desenvolveu no exórdio do sermão.

Santos Monteiro, como António Cândido, nasceu na Amarante, muito perto daqueles fragueiros do Marão, ermos e inacessíveis, em que as águias fazem ninho e se erguem para o céu em vôos audaciosos...

Formou-se em Teologia e Direito na universidade de Coimbra com tal brilho e conceito, que um seu contemporâneo, ao traçar-lhe o

perfil, num folheto, hoje raro, começa por dizer que ele tinha a frente de «talhe homérico».

Na cadeira de Direito eclesiástico teve uma discussão memorável com o professor Aires de Gouveia acerca da rainha Santa Isabel ou da Imaculada Conceição. Não posso precisar bem, porque o folheto citado também o não faz com precisão.

A fé, o talento, o estudo, a eloquência e o desassombro deram a Santos Monteiro uma posição honrosa nesse incidente escolar, que teve uma repercussão desfavorável, apesar de tudo, na carreira eclesiástica do autor dos *Ensaes do púlpito*.

Finda a formatura, o dr. Santos Monteiro foi pároco duma freguesia de Arouca, S. Miguel de Urrô, se não estou em erro, donde transitou para Lamego, como cônego da Sé, com onus de ensino no respectivo Seminário, sendo Bispo da diocese D. António da Trindade, que mais tarde foi um dos padres do concílio do Vaticano. Nesta cidade da Beira, onde foi colega no ensino do dr. Manuel Agostinho Barreto, depois Bispo de Funchal, frequentou com assiduidade o púlpito e contribuiu muito para que o colégio Roseira tivesse uma instalação condigna junto dum santuário, que deveria ser monumental.

Ralado, porém, de desgostos sobretudo de natureza política, obteve em concurso a nomeação de prior de Vila do Conde, e para lá foi e lá morreu, como o Padre Didon,

subitamente, num dia em que esta linda terra da beira-mar recebia a visita de el-rei D. Luís I.^o

De Santos Monteiro corre apenas, impresso um sermão de Entêro, que a família publicou, depois do seu falecimento. O seu espólio literário não dava para mais nada. Planos de sermões, trechos desconexos, citações eruditas — eis tudo.

Era um grande improvisador, por vezes desigual como sucede com todos os improvisadores que confiam demasiadamente nos recursos próprios e na inspiração do momento. Mas os triunfos eram tantos, que faziam esquecer os raros desfalecimentos.

Lembrado dois ou três dias antes de que tinha de prégar este ou aquele sermão, andava inquieto, nervoso, apreensivo, até que ia para o compartimento mais isolado da casa, onde passeava agitadamente, falando alto, como se tivesse diante de si um auditório. Quando reaparecia, a transpirar, dizia para os seus muito contente: — já estudei o sermão.

O Dr. Santos Monteiro foi um dos maiores oradores do seu tempo. Anda esquecido. Até a sua terra de Amarante o esqueceu, visto que, na nomenclatura das ruas, se, não faz dele uma citação honrosa.

Lembro, por isso, aos novos que ele foi um grande prégador, como o Padre Reademaker, um prégador profundamente cristão.

CORREIA PINTO

PALAVRAS DE UM MÉDICO

(2.^a Série)

XLIV

O ÁCIDO ÚRICO

No V artigo desta Série (13-1-41), disse o que era a albumina, substância que, em grande parte, constitui os órgãos do nosso corpo.

Informei também que tal substância, pelo funcionamento do organismo, se desagrega, dando origem a princípios inúteis e nocivos, que são eliminados pela urina. O mais importante é a ureia, da qual já me occupei também noutro artiguinho (XXIII da 1.^a Série, 13-III-38, pág. 85 do respectivo livrinho).

A pedido de um estimado leitor, vou hoje occupar-me do ácido úrico, outro produto, inútil e nocivo, da decomposição da albumina, produto que também é habitualmente filtrado pelos rins e eliminado pela urina.

Quando a produção do ácido úrico no nosso organismo é exagerada, o rim não o deixa passar, e tal substância deposita-se em diversas partes do corpo, principalmente nas articulações, provocando uma doença extremamente dolorosa, chamada gota.

Vê já tempo a cópia de uma gravura antiga, que representava um pobre homem estropeado a gritar: «O gota impiedosa! Permite que eu viva um pouco menos, mas que sossegue um pouco mais!»

Mal imaginaria o infeliz gotoso que devia ser o culpado dos seus males, se o não foram já os seus pais, que lhe legaram a indesejável herança.

A gota atribui-se a excessos de toda a ordem, sobretudo excessos de alimentação, e à vida sedentária. Quem tiver vida regrada e activa, em geral, está livre de tal moléstia.

O gotoso é quasi sempre um doente do fígado, pois é neste órgão que se forma o ácido úrico.

A gota é uma doença geral, porque pode afectar todo o organismo; mas, em geral, o ácido úrico em excesso, ou os seus sais, depositam-se em volta das articulações, provocando o chamado reumatismo gotoso.

Esta doença é muito incómoda, mas, em regra, pode prevenir-se. Os predispostos para ela devem comer pouco e abster-se, o mais possível, de carne, de peixe e de vinho. Devem alimentar-se, principalmente, de hortaliças e de frutas, sobretudo laranjas.

Como bebida, preferiam limonadas. Devem andar muito a pé, mas não a ponto de se fatigarem. A vida sedentária prejudica muito os candidatos a ataques de gota.

A profilaxia da doença baseia-se, principalmente, na dieta e no movimento. Mas é preciso não exagerar as práticas higiênicas. Elas são mais importantes que os remédios, mas nada de excessos, nem mesmo na higiene.

Diziam os antigos que a gota era doença tão complicada, que só os deuses conheciam a sua verdadeira natureza.

A medicina avançou muito desde a Antiguidade, mas está ainda longe de ser uma ciência perfeita, e há ainda muitas incógnitas a respeito de doença tão incómoda.

Quem sofrer dela, deve ter sempre a assistência de um médico de confiança, o qual guiará a dieta e o modo de viver do paciente.

Contra os dores, tem muitos recursos medicamentosos, cuja aplicação estudará.

Tem ainda meios físicos muito eficazes, tais como os raios infra-vermelhos.

E para os casos crónicos, há ainda os excelentes recursos das nossas magníficas e tão variadas águas sulfurosas e alcalinas; compete ao médico, para cada caso especial, estudar a estância hidro-mineral mais apropriada.

E pode o doente ficar tranqüilo; pois, começando a tratar-se a tempo e horas, terá todas as probabilidades de melhorar, ou até de se curar.

J. A. Pires de Lima

TIRAGEM DA «VOZ DA FATIMA»

NO MES DE ABRIL

Algarve	8.537
Angre	21.266
Aveiro	9.371
Beja	6.385
Braga	82.629
Bragança	13.718
Coimbra	15.209
Évora	5.012
Funchal	11.105
Guarda	18.071
Lamego	11.378
Leiria	14.632
Lisboa	15.346
Portalegre	14.159
Porto	53.832
Vila Real	25.144
Viseu	11.011

Estrangeiro ... 336.805
Diversos ... 3.932
13.563

354.300