

A.:R.:L.:S.:  
GUARDIÕES DA  
LIBERDADE  
Nº 289

00ª Edição  
julho de 2016

## Nesta Edição!

- ✓ Instalação do Venerável Mestre e Posse dos Oficiais da Gestão 2016/2017;
- ✓ Pílula Maçônica: Oração de um Maçom no Dia dos Pais;
- ✓ Espaço Família: Diferenças entre a gripe comum e a H1N1;
- ✓ Charges;
- ✓ Aniversariantes do mês;
- ✓ Calendário Maçônico;

## Pílula Maçônica

### "Oração de um Maçom no Dia dos Pais"

Por Carlos Alberto Veiga Viegas  
A.:R.:L.:S.: Regente Feijó

#### **Pai Nosso,**

Ensina-me a ser pai, como Tu és.

A conhecer meus limites e valores, para que na Sociedade que tanto nos cobra, possa saber dar e receber.

#### **Pai Nosso,**

Santifica meu ser com a Tua Graça.

Onde houver sinais de violência contra filhos e filhas, que eu seja a voz que orienta, mão que ampara e exemplo que corrija os desvios.

#### **Pai Nosso,**

Ajuda-me a prover o pão de cada dia, nesta época em que cada dia é imprevisível;

Ajuda-me a ser sereno o bastante para crer e ativo bastante para agir.

#### **Pai Nosso,**

Que o Teu reino se manifeste em meu lar, de tal forma que sejamos livres do mal e da tentação de nosso agir e pensar, movidos por egoísmo.

Para que nossos filhos nos chamem de "pai" como nesta oração chamo a Ti...

Em amor...

**Amém.**

## Instalação e Posse Gestão 2016/2017

Na data de 14 de julho, em Sessão Extraordinária, realizou-se a Instalação do Venerável Mestre eleito Irmão Vagner Marcelo Fernandes, juntamente com os demais membros da Gestão 2016/2017 de nossa Oficina. A Comissão de Instalação foi presidida pelo Irmão Antonio Wagner Branco. Após a cerimônia os Irmão do quadro e convidados reuniram-se para celebrar o evento.



Já a Posse dos Oficiais que conduzirão os trabalhos nesta gestão ocorreu em 28/07/2016, em cerimônia conduzida pelo Irmão Cesar M. Yasuoka e auxiliado pelo Irmão Deodato D. Oliveira.



## Charges





## Intervisitação: ARLS Eterno Aprendiz

Em 11/07/2016 uma comissão de nossa Loja esteve prestigiando a Sessão Magna de Instalação e Posse do Venerável Mestre Irmão Jailton Mauro Gonçalves Alves da ARLS Eterno Aprendiz, nossa Co-Irmã. Que sua Gestão seja coroada de sucessos, sob as Bênçãos do Grande Arquiteto do Universo.



## Aniversariantes do mês de julho:

A ARLS Guardiões da Liberdade parabeniza seus familiares pela passagem de seu aniversário:

Irmãos:  
Renato Baldovi em 23/07.

Cunhadas:  
Elizabeth C. Yasuoka em 08/07.

Sobrinhos e Sobrinhas:  
Lucas Yasuoka em 01/07  
Pedro Yasuoka em 01/07  
Isadora Branco em 29/07  
Kelly Thaise Fernandes em 31/07

Que o Grande Arquiteto do Universo derrame suas Bênçãos sobre estes nossos entes queridos, enchendo-os de Saúde, Paz e Felicidades.

## Calendário Maçônico:

- **03/07** – GO da França cria a “Palavra Semestral”, mais tarde adotada pelas demais Potencias (1777);
- **08/07** – Ata da 4ª sessão do GO Brasileiro, presidida por Ledo. Estabelece os critérios para admissão: estado civil, condição de sustento, posição quanto a causa do Brasil e conduta moral, pessoal e familiar (1822);
- **15/07** – D. Pedro I recebe denuncia de conspiração contra si, interrompe uma reunião de Apostolado de José Bonifácio e fecha-o definitivamente (1823);
- **24/07** – Nasce Simon Bolívar (..) o libertador da Colômbia e Venezuela (1783);
- **27/07** – Fundada a CMSB – Confederação da Maçonaria Simbólica do Brasil (1966).

## Espaço Família

### H1N1: Diferenças entre a gripe comum e a H1N1

Com as mudanças frequentes de temperatura, a imunidade do corpo cai e dá espaço para as doenças de inverno. As mais comuns são a gripe comum e a influenza H1N1, ou gripe A, que podem ser confundidas entre si. Veja como diferenciá-las.

#### Características da gripe comum

**Sintomas:** Iniciam-se repentinamente e, segundo a infectologista Raquel Muarrek, do Hospital Leforte (SP), são caracterizados por calafrios, febre acima de 38°C, dor de garganta, musculares e de cabeça, tosse, espirro, irritação nos olhos, congestão nasal e fadiga. Porém, nem sempre se desenvolve todos os sintomas.

**Duração:** Uma gripe comum dura cerca de uma a duas semanas. **Tratamento.** “Para a febre, dor de cabeça e muscular indica-se antitérmico e analgésico. Mas beber bastante líquido e lavar o nariz com soro fisiológico ajuda a limpar as vias aéreas”, explica a infectologista, responsável pelo setor de vacinação do Hospital do Servidor Público Estadual (SP), Heloisa Pedrosa Mitre. Também se avalia a necessidade de outros medicamentos.

#### Características da gripe H1N1

**Sintomas:** Os sintomas são praticamente os mesmos da gripe comum, porém costumam ser mais intensos. “No entanto, pode haver mais calafrios, além de tosse seca e contínua, diarreia e até vômitos, náuseas e rouquidão”, detalha Raquel. Segundo uma pesquisa feita por cientistas americanos e holandeses, o vírus H1N1 replica-se com muita facilidade nas regiões próximas aos pulmões, podendo infectar o órgão, enquanto o da gripe sazonal costuma permanecer na região do nariz até à traqueia. Por isso, a gripe A é considerada mais grave.

**Duração:** De uma a duas semanas e os sintomas podem não aparecer todos juntos. “No entanto, dor muscular e febre são frequentes”, destaca Heloisa.

**Tratamento:** Além de repouso, recomenda-se a ingestão de líquidos, alimentação saudável e medicamentos para aliviar os sintomas (antitérmicos, analgésicos, descongestionante, xarope...). Raquel Muarrek diz que é importante procurar o médico caso haja falta de ar, dificuldade de respirar e prostração intensa, pois indicam que o quadro pode ter se agravado. “No hospital é feito um exame chamado PCR que vai revelar se há a presença do vírus H1N1”, fala Heloisa. Em caso positivo, um antiviral específico para este tipo de gripe é receitado e tomado nas primeiras 48 horas do início dos sintomas para prevenir complicações no sistema respiratório.

**Como prevenir a gripe?** Nos dois casos, a melhor forma de prevenção de gripes é tomar medidas simples no dia a dia, como evitar lugares muito fechados, lavar muito bem as mãos com água e sabão sempre que chegar da rua, limpar o nariz em lenços descartáveis e vacinar-se.

Saiba mais:

<http://www.bolsademulher.com/saude/h1n1-entenda-as-diferencas-entre-a-vacina-adiantada-do-sus-e-da-clinica-particular>