

# ITINERÁRIO QUARESMA

Propostas diárias de:



<b>17</b> FEV	<b>Transformar a Vida</b>	<b>DIA 1</b>
<b>18</b> FEV	<b>Transformar o Dia</b>	<b>DIA 2</b>
<b>19</b> FEV	<b>Transformar a Indiferença</b>	<b>DIA 3</b>
<b>20</b> FEV	<b>Transformar o Mundo</b>	<b>DIA 4</b>
<b>21</b> FEV	<b>Transformar a Vida</b>	<b>DIA 5</b>

“O teu Pai, que vê no segredo, te recompensará”  
Mt 6, 1-6.16-18

Faz um telefonema para uma pessoa amiga ou um familiar com quem não falas há muito tempo. Quem sabe se está a precisar da tua presença!



Pensa num destino para a tua renúncia quaresmal. Pode ser a Cáritas ou outro projeto social que admires e reconheças como importante e que poderia beneficiar desta tua ação.

Dia Mundial da Justiça Social  
A Cáritas tem nos mais pobres o centro da sua ação. Em Portugal apoiamos mais de 100 mil pessoas todos os anos, promovendo a sua autonomia e a defesa da sua dignidade. Assiste a este vídeo da Cáritas: <https://youtu.be/qhU5JED-XRo>

**1º Domingo da Quaresma**  
“Completo-se o tempo e aproxima-se o reino de Deus; arrependei-vos e acreditai no Evangelho”  
Mc 1. 12-15

<b>22</b> FEV	<b>Transformar o Dia</b>	<b>DIA 6</b>
<b>23</b> FEV	<b>Transformar a Indiferença</b>	<b>DIA 7</b>
<b>24</b> FEV	<b>Transformar o Mundo</b>	<b>DIA 8</b>
<b>25</b> FEV	<b>Transformar o Dia</b>	<b>DIA 9</b>
<b>26</b> FEV	<b>Transformar o Dia</b>	<b>DIA 10</b>
<b>27</b> FEV	<b>Transformar a Vida</b>	<b>DIA 11</b>
<b>28</b> FEV	<b>Transformar a Vida</b>	<b>DIA 12</b>

Acende uma vela para iluminar tudo à tua volta, pensa naqueles que estão à tua volta e que tanto amas e agradece.



A cada dia 23 lembramos os jovens em preparação para a **Jornada Mundial da Juventude 2023, um momento de encontro e de fé para jovens de todo o mundo.** Neste dia reza uma Avé-Maria, por todos os jovens que vivem os desafios desta pandemia, para que não desanimem e se mantenham a caminho, com Maria.



Em 2021, 235 milhões de pessoas precisam de ajuda humanitária, mais 40% em relação a 2020 (ONU). A Cáritas, no mundo, está presente em 162 países com ajuda concreta e amor. **Desafio: avalia o teu conhecimento sobre a Cáritas no questionário online que vamos colocar no Insta e Face da Cáritas.**

Hoje acaba a validação de faturas no E-fatura. Podes indicar o **NIF: 500 291 756** para consignares **0,5% do IRS à Cáritas.**



Faz alterações no teu dia-a-dia para cuidar da criação. Reciclar mais e com mais cuidado, toma banhos mais curtos, usa menos sacos de plástico, reaproveita embalagens...



Tira uns minutos ao teu dia e reza. Por aqueles que estão doentes, pelas suas famílias e por todos os que cuidam para que possam recuperar.

**2º Domingo da Quaresma**  
Início da Semana Cáritas (Eucaristia transmitida via RTP - 10:30 e RR - 11h)  
“Este é o meu Filho muito amado, ouvi-O”  
Mc 9,2-10

<b>01</b> MAR	<b>Transformar o Mundo</b>	<b>DIA 13</b>
<b>02</b> MAR	<b>Transformar o Dia</b>	<b>DIA 14</b>
<b>03</b> MAR	<b>Transformar a Indiferença</b>	<b>DIA 15</b>
<b>04</b> MAR	<b>Transformar a Indiferença</b>	<b>DIA 16</b>
<b>05</b> MAR	<b>Transformar o Dia</b>	<b>DIA 17</b>
<b>06</b> MAR	<b>Transformar o Mundo</b>	<b>DIA 18</b>
<b>07</b> MAR	<b>Transformar a Vida</b>	<b>DIA 19</b>



A Cáritas quer ser testemunho da fraternidade para com os mais pobres, a partir da Ação Social da Igreja, construtora de uma sociedade solidária e participativa, ao serviço da dignidade humana. Conhece e participa nas atividades da Semana Cáritas em [www.caritas.pt/snc](http://www.caritas.pt/snc)

**Não esperes pelo fim da Quaresma!** Faz um gesto simpático por aqueles que estão a trabalhar na linha da frente no apoio social. Envia uma mensagem a saudá-los pelo seu esforço e dedicação e iremos partilhar com os nossos colaboradores: [caritas@caritas.pt](mailto:caritas@caritas.pt)



Faz um pequeno gesto pensando no outro. Hoje não consumas um produto até 1 € que costumavas adquirir diariamente (por exemplo um café, doce, bolo, refrigerante, etc.) e com esse valor faz um donativo ligando para a **LINHA SOLIDÁRIA 761 300 150** custo: 1€+IVA

**Passo a Rezar**  
Pensa num familiar ou amigo que possa estar a precisar da tua oração. Reza por ele, para que encontre forças nestes dias de tanta incompreensão e mantenha a esperança em dias melhores. Sugestão: realiza uma oração de 10 min. em [www.passo-a-rezar.net/](http://www.passo-a-rezar.net/)

Partilha com os teus amigos, pode ser através das tuas redes sociais ou do teu whatsapp, a tua forma de viver esta quaresma. **Fala-lhes da Cáritas e de como também eles podem participar nesta Semana Nacional.**



A centralidade e dignidade da pessoa. A Cáritas crê na dignidade e igualdade intrínsecas a todo o ser humano. Por isso, lutamos contra a desarmonização ou a exclusão de qualquer grupo vulnerável da família humana. Sugestão: participa no Webinar que vamos realizar hoje (divulgaremos informação nas nossas redes sociais)

**DIA CÁRITAS**  
(Eucaristia transmitida via TVI e RR às 11h)  
“Destruí este templo e o reedificarei em três dias.”  
Jo 2,13-25



**08** MAR **Transformar o Dia** DIA 20

**Dia da Mulher.**  
Olha à tua volta e pensa nas mulheres que foram importantes na tua vida. **Agradece-lhes tudo o que fizeram por ti!**

**09** MAR **Transformar a Indiferença** DIA 21

Na tua ida ao supermercado, acrescenta um bem alimentar que possas doar à tua paróquia ou a uma instituição, de modo a que a ajuda aos mais vulneráveis seja possível.

Partilha esta ideia com alguns amigos ou colegas de trabalho.



**Sabe mais aqui:**  
[www.unric.org/pt/objetivos-de-desenvolvimento-sustentavel/](http://www.unric.org/pt/objetivos-de-desenvolvimento-sustentavel/)

**10** MAR **Transformar o Mundo** DIA 22

A Agenda 2030 e os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável são a visão comum para a Humanidade, um acordo entre líderes mundiais e povos e um conjunto de coisas a fazer em nome de todos e do planeta.

**11** MAR **Transformar a Vida** DIA 23

Hoje, na tua oração, recorda aqueles que vivem em países mais pobres, tão mais frágeis e mais esquecidos.

Aqueles que vivem em situações de conflito ou que foram vítimas de desastres naturais.

**12** MAR **Transformar o Dia** DIA 24

O Amor é a força que move o mundo, que transforma e aproxima as pessoas.

Transforma os teus gestos em gestos de amor. Abraça quem vive contigo, agradece a quem te serviu, sorri com o olhar, sê gentil nas situações do teu dia a dia.



Hoje o Papa Francisco faz 8 anos de pontificado. Fica a conhecer o seu pensamento social numa obra de 2 volumes.

**Sugestão de Leitura:** Pensamento Social do Papa Francisco Vol. I e II em [www.caritas.pt/catalogo](http://www.caritas.pt/catalogo)

**14** MAR **Transformar a Vida** DIA 26

4º Domingo da Quaresma

"A luz veio ao mundo e os homens amaram mais as trevas do que a luz" Jo 3,14-21

**15** MAR **Transformar o Dia** DIA 27

Faz uma lista das cinco coisas que consideras ser o mais importante na vida.

Olha para essa lista e guarda-a junto a ti. Define um caminho para alcançar cada uma dessas coisas.



**16** MAR **Transformar o Mundo** DIA 28

A Cáritas promove a igualdade de oportunidades, de direitos e responsabilidades sem olhar a classes, género, religião ou origem. Por isso, compromete-se em denunciar as situações em que esta igualdade é posta em causa.

**Sabe mais sobre o nosso trabalho a nível internacional em**  
[www.caritas.org](http://www.caritas.org)

**17** MAR **Transformar a Vida** DIA 29

Visita o evangelho do dia de hoje:  
Jo 5,17-30.

Reflete sobre a forma como a tua vida é influenciada pelos olhares dos outros e te preocupas com o imediato e com aquilo que é visível socialmente.

**18** MAR **Transformar o Dia** DIA 30

Procura a Cáritas Diocesana ou a Cáritas Paroquial mais próxima da tua cidade.

Pergunta se precisam de voluntários ou de doação de bens de primeira necessidade. **Existem mais de 4000 Grupos Paroquiais de Ação Social em todo o país, por isso, podes ajudar a tua comunidade e a tua paróquia.**

**19** MAR **Transformar o Mundo** DIA 31

**65 anos**

A assinatura dos primeiros estatutos em 1956, deu à Cáritas, como principal orientação, atuar nos problemas sociais de maior gravidade.

Sabe mais em [www.caritas.pt](http://www.caritas.pt)

**20** MAR **Transformar o Dia** DIA 32

Hoje começa a Primavera. Procura neste dia conhecer ou recordar a carta encíclica "Laudato Si", do Papa Francisco.

Cumprindo todas as normas de segurança, dá um passeio por um jardim ou junto ao mar e agradece o dom da Natureza.



5º Domingo da Quaresma

"Eu O glorifiquei e O glorificarei novamente". Jo 12,20-33

**22** MAR **Transformar o Dia** DIA 34

Quando fores às compras procura conhecer a origem dos teus produtos preferidos. Sempre que puderes compra produtos do comércio justo ou com origem em Portugal.

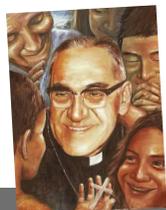
**23** MAR **Transformar o Mundo** DIA 35

A Terra e todos os seus recursos estão confiados à humanidade.

Todos devemos agir e ajudar outros a agir, de forma responsável, no respeito pelo meio ambiente, de modo que a Terra seja sempre a sua Casa Comum. **Sugestão: Leitura do "Querida Amazônia" do Papa Francisco - <https://url.gratis/-to0Jy>**

**24** MAR **Transformar o Dia** DIA 36

Hoje é dia de S. Óscar Romero, patrono da Cáritas. Neste dia reza por todos os que trabalham na Cáritas para que sigam o exemplo deste homem que deu a vida na defesa do seu povo.



**25** MAR **Transformar a Indiferença** DIA 37



Nestes dias fica atento aos que podem precisar de ajuda no prédio, na rua, no trabalho, mas que por medo ou vergonha, não pedem ajuda e sofrem em silêncio.

**26** MAR **Transformar o Dia** DIA 38

Em cada sexta-feira de quaresma somos convidados a abdicar de comer carne.

Esta sexta-feira procura fazer uma refeição vegetariana!

**27** MAR **Transformar o Mundo** DIA 39

A Cáritas tem presente na sua ação o conceito de Fraternidade que nos inspira a ser numa só família, uma só irmandade, ou uma Casa Comum. Recomendamos a leitura de "Fratelli Tutti, uma encíclica do Papa Francisco sobre a fraternidade e humanismo para construir um mundo melhor.

Link: <http://www.vatican.va>

**28** MAR **Transformar a Vida** DIA 40

Domingo de Ramos Dia da Juventude

"Hossana! Bendito O que vem em nome do Senhor" Mc 11,1-10

29  
MAR

Transformar o Mundo DIA 41

A Cáritas é a ternura de Deus (amor maternal das entranhas), que também alivia a miséria e a dor.

Por isso, todos aqueles que estão comprometidos com o trabalho na Cáritas deverão ser afetuosos e compassivos.

Conhece as 20 Cáritas Diocesanas e os distritos onde atuamos [www.caritas.pt/ondeestamos](http://www.caritas.pt/ondeestamos)



30  
MAR

Transformar a Indiferença DIA 42



Procura conhecer melhor as causas da migração no mundo e em Portugal.

Descobre quais as motivações que levam tantas pessoas a deixar o seu país e quais as dificuldades que encontram pelo caminho.

Reza por todos eles!

Sugestão de leitura: Mala da Partilha [www.caritas.pt/catalogo](http://www.caritas.pt/catalogo)

31  
MAR

Transformar a Indiferença DIA 43

A partir de amanhã 1 de abril até 30 de junho podes apoiar de forma simples e sem custos.

0,5% do teu IRS pode ser destinado a ajudar a Cáritas no apoio aos mais vulneráveis. Indica o NIF da Cáritas - 500 291 756.

Informa-te em [www.caritas.pt/irs](http://www.caritas.pt/irs)

01  
ABR

Transformar a Vida DIA 44

Quinta-Feira Santa

Jesus lavou os pés aos seus discípulos.

E tu de que forma poderás servir os outros?

02  
ABR

Transformar a Vida DIA 45

Sexta-Feira Santa

Vive este dia em espírito de oração. É dia de jejum e abstinência, por isso, procura comer de forma simples e recorda o caminho de Jesus para a cruz.

03  
ABR

Transformar o Dia DIA 46

Sábado Santo

Abdica de ver televisão, desliga o teu computador. Escolhe um livro e passa o teu dia de forma tranquila.

04  
ABR

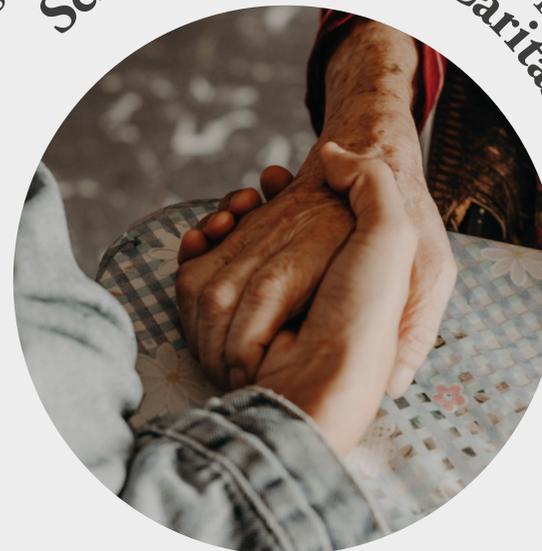
Transformar a Vida DIA 47

Domingo de Páscoa

ALELUIA!  
ALELUIA!  
ALELUIA!



Convidamo-lo a participar e a juntar-se a nós durante a Quaresma e apelamos ao seu contributo entre os dias 28 Fev. a 7 de Março para a Semana Nacional Cáritas.

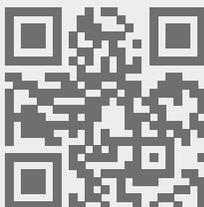


Assumindo grande importância para as 20 Cáritas Diocesanas que compõem a Rede Nacional Cáritas, a Semana Cáritas apresenta:

- A principal ou uma das principais fontes de angariação de receitas destinadas a apoiar os nossos beneficiários (mais de 100 mil pessoas/ano).
- O reforço dos atendimentos sociais junto da população mais vulnerável e o reforço das respostas sociais nos nossos equipamentos (creches, cantinas, Centros de Dia, Lares, Apoio Domiciliário, Acolhimento Temporário de Crianças em Situação de Risco, Comunidades de Inserção, abrigos para Sem Abrigo, Apoio a Vitimas de Violência Doméstica, etc.)
- Pagamento de despesas correntes manutenção de instalações, entre outros gastos de funcionamento corrente.

Semana Nacional Cáritas

65 ANOS  
CÁRITAS  
é o amor que transforma



Rápido, Fácil, Seguro e Económico.

Utilize o QR Code para donativo online ou no link: [www.caritas.pt/snc](http://www.caritas.pt/snc)