

ITINERÁRIO QUARESMA

Propostas diárias de:

Orar

Fazer

Partilhar

Conhecer

O Amor que Transforma

O Amor que aproxima

Concretizar o Amor

O Amor na Casa Comum

23FEV Transformar o Dia Hoje, reserva um momento do teu dia para saber mais sobre as alterações climáticas e os seus efeitos em Portugal e no mundo. Informa-te sobre como podes ajudar!		24FEV Transformar o Mundo A Cáritas tem nos mais pobres o centro da sua ação. Em Portugal apoiamos os grupos mais vulneráveis da sociedade, promovendo a sua autonomia e a defesa da sua dignidade. Conhece mais da nossa ação através dos vídeos no nosso canal de Youtube		25FEV Transformar a Vida 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.		26FEV Transformar o Mundo Ano Internacional da Mulher Agricultora. Destaca a importância do papel das mulheres nos sistemas de produção agrícola e os desafios que enfrentam, como a posse de terra, restrições financeiras entre outros. A Cáritas Portuguesa, tem vindo a implementar vários projetos para aumentar as capacidades de produção das mulheres e promover o seu espírito empreendedor em países como Angola, Moçambique e Guiné-Bissau		27FEV Transformar o Dia Em cada sexta-feira da Quaresma somos convidados a abdicar de comer carne. Durante o tempo quaresmal, procura fazer uma refeição vegetariana, em cada sexta-feira!		28FEV Transformar a Indiferença Hoje acaba a validação de faturas no E-fatura. Podes indicar o NIF: 500 291 756 para consignares 1% do IRS à Cáritas. Partilha com os teus familiares.		01MAR Transformar a Vida 1º Domingo da Quaresma "Jesus jejuou durante 40 dias e é tentado" Mt 4,1-11	
02MAR Transformar o Mundo SEMANA NACIONAL CÁRITAS 1 - 8 MAR'26 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		03MAR Transformar a Indiferença 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 nas nossas redes sociais, a saudá-los pelo seu esforço e dedicação.		04MAR Transformar a Indiferença 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.		05MAR Transformar o Dia 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 para o nosso MBWAY e estás a ajudar contribuir para a rede nacional.		06MAR Transformar o Dia Participa no Peditório de Rua como voluntário ou fazendo um donativo. Procura a Cáritas Diocesana mais próxima. Doa o teu tempo ou teu dinheiro para a Rede Cáritas		07MAR Transformar o Mundo 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. Se nunca fizeste voluntariado, junta-te à Cáritas através do nosso site: www.caritas.pt/voluntariado		08MAR Transformar a Vida 3º Domingo da Quaresma (Eucaristia transmitida na Rádio Renascença) "Fonte de água que jorra para a vida eterna" Jo 4, 5-42	
09MAR Transformar o Dia Ontem foi o Dia da Mulher Um dia tão especial que merece ser vivido todos os dias. Olha à tua volta e pensa nas mulheres importantes na tua vida. Agradece-lhes tudo o que fizeram por ti!		10MAR Transformar o Mundo Conheces o livro "Entre o Passado e o Presente: A Qualidade de Vida das Mulheres Portuguesas com 70+ anos", de Inês Peniche Marques? A obra analisa as características sociodemográficas, económicas e de saúde e a qualidade de vida das mulheres portuguesas com 70 + anos.		11MAR Transformar o Mundo A Cáritas é a ternura de Deus que também traz esperança, 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 as áreas onde atuamos www.caritas.pt/ondeestamos		12MAR Transformar o Dia Procura a Cáritas Diocesana ou a Cáritas Paroquial mais próxima de ti. Pergunta se precisam de voluntários ou da doação de bens de primeira necessidade. Existem 20 Cáritas Diocesanas e mais de 4000 Grupos Paroquiais de Ação Social em todo o país, por isso, podes ajudar a tua comunidade e a tua paróquia.		13MAR Transformar a Vida Hoje reza por alguém que amas		14MA Transformar a Indiferença A Cáritas promove a igualdade de oportunidades, de direitos e responsabilidades sem olhar a classes, género, religião ou origem. Partilha um dos nossos projetos a nível internacional na tua escola ou catequese. Existem projectos em 162 países Procura em www.caritas.org		15MAR Transformar a Vida 4º Domingo da Quaresma "Eu fui, lavei-me e comecei a ver" Jo 9,1-41	
16MAR Transformar o Dia Faz alterações no teu dia-a-dia para cuidar da criação. Recicla mais e com mais cuidado, toma banhos mais curtos, compra menos roupa, usa menos sacos de plástico, reaproveita embalagens...		17MAR Transformar a Vida 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.		18MAR Transformar o Dia 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. Acrescenta um bem alimentar para doar à tua paróquia ou a uma instituição. Partilha esta ideia com alguns amigos ou colegas de trabalho.		19MAR Transformar o Mundo 70 Cáritas Portuguesa Hoje fazemos 70 anos!!! A assinatura dos primeiros estatutos em 1956, deu à Cáritas, como principal orientação, atuar nos problemas sociais de maior gravidade.		20MAR Transformar o Mundo Os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) são a visão comum para a Humanidade, um acordo entre líderes mundiais e povos em nome de todos e do planeta. Sabe mais aqui: www.unric.org/pt/objetivos-de-desenvolvimento-sustentavel/		21MAR Transformar o Dia 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.		22MAR Transformar a Vida 5º Domingo da Quaresma "Eu sou a ressurreição e a vida" Jo 11,1-45	
23MAR Transformar o Dia Acende uma vela. Pensa naqueles que estão à tua volta e que tanto amas: Agradece!		24MAR Transformar o Mundo 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.		25MAR Transformar a Indiferença 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.		26MAR Transformar a Vida Reza pela paz e deixa que essa oração se transforme num gesto concreto de amor e solidariedade.		27MAR Transformar o Dia Para de correr. Diminui o ritmo dos teus dias e observa as pessoas à tua volta. Procura estar disponível para que saibam que podem contar contigo.		28MAR Transformar a Vida Junta a família e falem sobre as maiores fragilidades do nosso mundo. Rezem juntos e ofereçam um gesto de carinho e partilha.		29MAR Transformar a Vida Domingo de Ramos "Bendito O que vem em nome do Senhor" Mc 21,1-11	
30MAR Transformar a Indiferença Já conheces o projeto da Cáritas que vai às escolas em todo o país? Sabes se a tua escola está inscrita? Partilha com o teu professor e pede-lhe para inscrever a tua escola!		31MA Transformar o Mundo A Cáritas é a 2ª maior ONG do mundo. Assiste ao vídeo e conhece melhor a nossa ação internacional: https://youtu.be/F7r3Dreesc		01ABR Transformar a Indiferença A partir de hoje até 30 de junho apoia sem custos com 1% do IRS para a Cáritas. Esta doação reverte para os mais vulneráveis. Indica o NIF da Cáritas - 500 291 756. Partilha esta campanha www.caritas.pt/irs		02ABR Transformar a Vida Quinta-Feira Santa Jesus lavou os pés aos seus discípulos. E tu de que forma poderás servir os outros?		03ABR Transformar a Vida 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.		04ABR Transformar o Dia Sábado Santo Abdica de ver televisão, desliga o teu computador. Escolhe um livro e passa o teu dia de forma tranquila.		05ABR Transformar a Vida Domingo de Páscoa ALELUIA! ALELUIA! ALELUIA!	