



QUARESMA

2 0 2 3

manhã



AGRADEÇO A DEUS POR

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

O QUE DEIXARIA MEU DIA
MAIS PRÓXIMO A DEUS
E AOS IRMÃOS?

intenções

HOJE IREI REZAR POR:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

palavra de Deus



QUAL PASSAGEM
MARCOU O MEU DIA
HOJE _____

O QUE ESSA PALAVRA FALOU
AO MEU CORAÇÃO _____



noite



O BRIGADO, DEUS, PORQUE
HOJE _____

O QUE PRECISO MELHORAR
EM MIM PARA O DIA DE AMANHÃ
SER MELHOR _____

exame de consciência

REZE PEDINDO A DEUS
O DOM DA CONVERSÃO

minha dose diária de oração



MARQUE AQUI QUANTAS VEZES CONSEGUI REZAR HOJE

QUARESMA

2 0 2 3

1ª SEMANA

22.02

Quarta

- FAZER JEJUM E ABSTINÊNCIA DE CARNE.
- IR À MISSA DA QUARTA-FEIRA DE CINZAS

23.02

Quinta

- MONTAR UM ALTAR NA QUARESMA: SOBRIEDADE, USE A COR ROXA (PREFERÊNCIA), A PRESENÇA DA CRUZ, A BÍBLIA, UMA IMAGEM DE NOSSA SENHORA.

24.02

Sexta

- REFLETIR SOBRE O QUE É POSSÍVEL MUDAR PARA SEGUIR MELHOR A CRISTO E TRAÇAR METAS DE MUDANÇA.
- SUGESTÃO:
ABSTER-SE DE CARNE

25.02

Sábado

- SEPARAR O QUE VOCÊ NÃO USA (E ESTEJA EM BOM ESTADO) E DOAR A QUEM PRECISA.

2ª SEMANA

26.02

I Domingo

- PARTICIPAR DA SANTA MISSA. LEMBRAR AO OUTRO O QUANTO VOCÊ O AMA.
- CONHECER SOBRE A VIDA DO BEATO CARLO ACUTIS.

27.02

Segunda

- NÃO MURMURAR NO DIA DE HOJE.
- COMPLETAR O MEU PLANNER QUARESMA

28.02

Terça

- SER GENTIL: DISTRIBUIR SORRISOS E FAZER ALGUÉM SORRIR HOJE.

práticas espirituais

REZE PEDINDO A DEUS O DOM DA CONVERSÃO

MATERIAL PRODUZIDO PELA EQUIPE DE COMUNICAÇÃO DA PASTORAL JUVENIL DO BRASIL



Jovens Conectados
Comissão para a Juventude CEBI



QUARESMA

2 0 2 3

01.03

Quarta

- REZAR A ORAÇÃO DO "PAI NOSSO" MEDITANDO CADA PALAVRA.

02.03

Quinta

- VISITAR O SANTÍSSIMO NO SACRÁRIO E ADORÁ-LO.
- COMPLETAR O MEU PLANNER QUARESMA

03.03

Sexta

- VALORIZAR E AGRADECER A DEUS AS PEQUENAS COISAS AO SEU REDOR.
- SUGESTÃO: ABSTER-SE DE CARNE

04.03

Sábado

- SERVIR ALGUÉM, MESMO QUE SEJA SOMENTE UM COPO DE ÁGUA.

3ª SEMANA

05.03

II Domingo

- PARTICIPAR DA SANTA MISSA. SERVIR NA SUA PARÓQUIA/ COMUNIDADE.
- CONHECER SOBRE A VIDA DA BEATA CHIARA BADANO.

06.03

Segunda

- INICIAR UMA LEITURA ESPIRITUAL.
- COMPLETAR O MEU PLANNER QUARESMA

07.03

Terça

- FAZER A LEITURA ORANTE DO EVANGELHO DO DIA.
- CONTINUAR A LEITURA ESPIRITUAL.

práticas espirituais

REZE PEDINDO A DEUS O DOM DA CONVERSÃO

MATERIAL PRODUZIDO PELA EQUIPE DE COMUNICAÇÃO DA PASTORAL JUVENIL DO BRASIL



QUARESMA

2 0 2 3

08.03

Quarta

- GASTAR MENOS TEMPO NO COMPUTADOR E NO CELULAR, E REZAR UM POUCO MAIS.

09.03

Quinta

- FAZER UMA PENITÊNCIA ALIMENTAR.
- COMPLETAR O MEU PLANNER QUARESMA

10.03

Sexta

- VENCER O ORGULHO PROCURANDO ALGUÉM QUE LHE OFENDEU E O PERDOAR.
- SUGESTÃO: ABSTER-SE DE CARNE

11.03

Sábado

- OFERECER UM SACRIFÍCIO PELAS ALMAS DO PURGATÓRIO.

4ª SEMANA

12.03

III Domingo

- PARTICIPAR DA SANTA MISSA. SERVIR NA SUA PARÓQUIA/ COMUNIDADE.
- CONHECER SOBRE A VIDA DO BEATO PIER GIORGIO FRASSATI.

13.03

Segunda

- COLABORAR COM AS INICIATIVAS DO OUTRO, INCENTIVAR E AJUDAR.
- COMPLETAR O MEU PLANNER QUARESMA

14.03

Terça

- REZAR O SANTO TERÇO MARIANO.
- SUGESTÃO: ABSTER-SE DOCES.

práticas espirituais

REZE PEDINDO A DEUS O DOM DA CONVERSÃO

MATERIAL PRODUZIDO PELA EQUIPE DE COMUNICAÇÃO DA PASTORAL JUVENIL DO BRASIL

Jovens Conectados
Comunidade para a Juventude Cristã

15.03

Quarta

- REZAR O SANTO TERÇO E OFERECER UMA DEZENA POR ALGUÉM QUE VOCÊ FERIU.

16.03

Quinta

- PEDIR PERDÃO OU PERDOAR ALGUÉM.
- COMPLETAR O MEU PLANNER QUARESMA

17.03

Sexta

- REZAR POR UMA FAMÍLIA DO SEU VÍNCULO.
- SUGESTÃO: ABSTER-SE DE CARNE

18.03

Sábado

- DESAPEGAR: DOAR UMA DE SUAS COISAS A ALGUÉM QUE PRECISA MAIS QUE VOCÊ.

5ª SEMANA

19.03

IV Domingo

- PARTICIPAR DA SANTA MISSA. SERVIR NA SUA PARÓQUIA/ COMUNIDADE.
- CONHECER SOBRE A VIDA DE SÃO JOSÉ, ESPOSO DA VIRGEM SANTA MARIA.

20.03

Segunda

- LER UM LIVRO ESPIRITUAL OU TRECHO DA BÍBLIA QUE VOCÊ AINDA NÃO CONHECE.
- COMPLETAR O MEU PLANNER QUARESMA

21.03

Terça

- LIGAR PARA UM(A) AMIGO(A) QUE VOCÊ SE AFASTOU OU NÃO MANTEVE O CONTATO POR UM TEMPO.

práticas espirituais

REZE PEDINDO A DEUS
O DOM DA CONVERSÃO

MATERIAL PRODUZIDO
PELA EQUIPE DE
COMUNICAÇÃO DA
PASTORAL JUVENIL DO
BRASIL



Jovens Conectados
Comissão para a Juventude CEBI

QUARESMA

2 0 2 3

22.03

Quarta

■ ANIMAR ALGUÉM QUE ESTEJA TRISTE. FALE DA ESPERANÇA QUE O SENHOR NOS DÁ.

23.03

Quinta

■ COMPARTILHAR UMA FRASE DO SEU SANTO DE DEVOÇÃO EM SUAS REDES SOCIAIS.

■ COMPLETAR O MEU PLANNER QUARESMA

24.03

Sexta

■ REZAR O OFÍCIO DA IMACULADA CONCEIÇÃO.

■ SUGESTÃO: ABSTER-SE DE CARNE

25.03

Sábado

■ EXPLICAR A ALGUÉM SOBRE O REAL SENTIDO DA SEMANA SANTA.

6ª SEMANA

26.03

V Domingo

■ PARTICIPAR DA SANTA MISSA. SERVIR NA SUA PARÓQUIA/ COMUNIDADE.

■ CONHECER SOBRE A VIDA DA SERVA DE DEUS CHIARA CORBELLA PETRILLO.

27.03

Segunda

■ EXERCITAR: ACEITAR O OUTRO COMO ELE É, NÃO JULGAR.

■ COMPLETAR O MEU PLANNER QUARESMA

28.03

Terça

■ ELOGIAR ALGUÉM VERDADEIRAMENTE E SEM O INVEJAR.

práticas espirituais

REZE PEDINDO A DEUS O DOM DA CONVERSÃO

MATERIAL PRODUZIDO PELA EQUIPE DE COMUNICAÇÃO DA PASTORAL JUVENIL DO BRASIL



Jovens Conectados
Comissão para a Juventude CEBI

QUARESMA

2 0 2 3

29.03

Quarta

- BUSCAR O SACRAMENTO DA CONFISSÃO.
- COMPLETAR O MEU PLANNER QUARESMA

30.03

Quinta

- DAR ESMOLA.
- COMPLETAR O MEU PLANNER QUARESMA

31.03

Sexta

- FAZER O SEU TRABALHO E UM POUCO MAIS (DENTRO DOS SEUS LIMITES).
- SUGESTÃO: ABSTER-SE DE CARNE

01.04

Sábado

- FALAR MENOS, OUVIR MAIS.
- REZAR O SANTO TERÇO MARIANO.

7ª SEMANA

02.04

Domingo de Ramos

- PARTICIPAR DA SANTA MISSA. GUARDAR O RAMO EM SUA CASA.

03.04

Segunda

- FAZER CONFISSÃO SEMANAL

04.04

Terça

- OLHAR MENOS PARA O CELULAR QUANDO ESTIVER COM AS PESSOAS

práticas espirituais

REZE PEDINDO A DEUS O DOM DA CONVERSÃO

MATERIAL PRODUZIDO PELA EQUIPE DE COMUNICAÇÃO DA PASTORAL JUVENIL DO BRASIL



Jovens Conectados
Comunidade para a Juventude Católica

