



# *Caminhada da Quaresma 2024*

*Unidos  
no mesmo Espírito*



*Partilhando  
a mesma Arca*

***Paróquia de Santa Cruz de Albergaria-a-Velha***

## = INTRODUÇÃO =

A Quaresma e a Caminhada começam na Quarta-feira de Cinzas.

Na Quaresma toda a Igreja se coloca em atitude de penitência como forma de preparação para a Páscoa. O mistério da redenção exige e pressupõe a colaboração do homem, portanto, uma disposição interior do coração que se manifesta exteriormente nos exercícios quaresmais: da oração, do jejum e da esmola.

A Quaresma, na sua dimensão penitencial, é um tempo de tomada de consciência das nossas fraquezas; tempo de busca de Deus e tempo de conversão, o que implica a participação no caminho do amor e da acção, através do esforço individual de cada cristão. É um tempo especial para fazermos um Exame de Consciência mais profundo.

Na catequese, cada Catequista deverá reflectir com o seu grupo o que é o Exame de Consciência e a forma de o fazer. Deverá também informar-se, consultando o Plano Pastoral, dos momentos propostos para o Sacramento da Reconciliação, para poderem lembrar atempadamente as crianças e jovens, e as suas famílias.

A Quaresma é o tempo especial que nos prepara para a grande Festa da Páscoa.

São 6 semanas (40 dias) durante as quais a Igreja nos propõe uma caminhada com Jesus Cristo até à Sua Paixão, Morte e Ressurreição.

O número 40 é bastante significativo dentro das Sagradas Escrituras. O dilúvio teve a duração de 40 dias e 40 noites, além disso, foi a preparação para uma nova humanidade purificada pelas águas. Durante 40 anos, o povo hebreu caminhou pelo deserto rumo à terra prometida, tendo atravessado o mar vermelho. Antes de receber o perdão de Deus, os habitantes da cidade de Nínive fizeram penitência por 40 dias. O profeta Elias caminhou 40 dias e 40 noites para chegar à montanha de Deus. Preparando-se para cumprir sua missão entre os homens, Jesus jejuou durante 40 dias e 40 noites. Moisés havia feito o mesmo. Os povos antigos atribuíam ao número 40 diversos significados. Um deles tem importância especial para os cristãos: um tempo de preparação para acontecimentos marcantes na História da Salvação.

Na nossa Caminhada, partimos da passagem do livro do Génesis, da 1ª leitura, da 1ª Semana da Quaresma que nos fala da *Aliança de Deus com Noé, salvo das águas do dilúvio*.

A história da Arca de Noé é um relato bíblico encontrado no livro de Génesis, no Antigo Testamento. Segundo a narrativa, Deus decidiu destruir a humanidade por causa da sua maldade, mas escolheu Noé, um homem justo, para construir uma arca e salvar a sua família e um par de cada espécie de animais. Deus instruiu Noé a construir a arca com dimensões específicas e a reunir os animais para que pudessem sobreviver ao dilúvio que estava para vir. Noé seguiu as instruções e, junto com a sua família, entrou na arca.

Quando o dilúvio começou, choveu incessantemente por 40 dias e 40 noites, inundando toda a terra. A arca flutuou sobre as águas e todos os seres vivos que estavam dentro dela foram preservados. Após o dilúvio, a arca pousou no Monte Ararat e Noé e a sua família saíram dela.

Deus fez uma aliança com Noé, prometendo nunca mais destruir a terra por meio de um dilúvio. Ele colocou um arco-íris no céu como sinal dessa aliança. A história da Arca de Noé é considerada um símbolo de esperança, renovação e proteção divina.

## = OBJECTIVOS =

Ajudar as crianças, adolescentes e jovens da catequese, juntamente com as suas famílias e a restante comunidade, a viverem o Tempo da Quaresma como:

- Caminho de conversão a que Deus nos chama;
- Caminho de caridade para com os outros;
- Caminho de intimidade com Deus, pela oração e sacramento da reconciliação.

## = ESTRATÉGIA/OPERACIONALIZAÇÃO =

A nossa Caminhada será vivida num itinerário de viagem (*arca de Noé como inspiração*) seguindo Jesus através da proposta da Palavra de Deus de cada domingo até chegarmos à Páscoa.

### **O sinal visível da nossa Caminhada será o Barco (arca):**

- Será oferecido um barco (arca) de papel a todas as pessoas (*feito com folha A4 branca*);
- Será construído em local adequado e visível na Igreja Matriz a imitação de um grande lago onde se colocará também um Barco onde permanecerá durante toda a caminhada;
- Estabelecer a ligação entre o nosso “barco” com a barca que é o mundo, a família, a Igreja, a escola, o trabalho, os diversos grupos a que pertencemos.
- Lançar o convite a cuidarmos do “barco”(arca) onde nos encontramos, muito em especial, a família e a Igreja.
- Ao longo da Caminhada o “barco”(arca) vai sendo enriquecido com texto, imagens, etc. Sugestão de se usar metade de um lado do barco(arca) em cada semana; na 5ª semana usar-se o interior e na 6ª semana colocar-se uma cruz fazendo de mastro.
- O “barco”(arca) deverá ser levado no ofertório da Vigília Pascal ou no Domingo de Páscoa para ser colocado no lago (na Igreja).
- Na vigília/missa será oferecido um “barco”(arca) com a imagem de Cristo ressuscitado para levarem para casa como recordação desta “Viagem na Quaresma até à Páscoa”.
- No “barco”(arca), em vez de Cruz a fazer de mastro, vai um Cristo Ressuscitado e vai também uma pequenina oração para ser rezada em família à refeição.

### **Usaremos também animais (que vão na Barca) como símbolos dos diversos desafios:**

- Corça, Leão, Pirlampo, Ovelha, Pelicano, Pavão, Fénix, Cordeiro Pascal
- Na 1ª Semana temos como Símbolo a Bíblia (Palavra de Deus)
- Será o símbolo do Coração a unificar toda a Semana Santa;
- e na Páscoa a encerrar a “Viagem” temos a Pomba.

### **Em cada semana:**

- Lema e Palavra de Deus inspiradora
- O Desafio, a Atitude interior a viver e as Actividades a realizar.
- Materiais a entregar:
  - 4ª feira de Cinzas: -Folha com Catequeses: (*Quaresma/ Confissão/Esmola/Oração/Jejum*);
    - Folha Quaresmal com toda a Caminhada
    - Envelope para o Contributo Penitencial
  - 1ª Semana: -Arca(Barco) feito de folha branca
    - Para quem não levou na 4ª feira de Cinzas:
      - Folha com Catequeses: (*Quaresma/ Confissão/Esmola/Oração/Jejum*);
      - Folha Quaresmal com toda a Caminhada
      - Envelope para o Contributo Penitencial
  - Na Vigília/Missa de Páscoa: Arca/Barco com Cristo ressuscitado e Oração Familiar.

## **Na Catequese (cuidados especiais):**

- Na última sessão de Catequese antes da Quaresma, cada catequista explica o significado do “barco”(arca) e entrega um a cada catequizando (*feito com folha A4 branca*), onde possa ilustrar todas as semanas, o “itinerário da viagem”. Pode escrever-se e/ou desenhar-se.
- Os catequizandos que faltaram à Catequese na semana antes da Quaresma em que foi entregue o “barco”(arca), podem ainda recebê-lo na Missa do 1º Domingo/Sábado. Contudo, no encontro da Catequese da 1ª semana, devem averiguar quem ainda não tem o “barco”(arca) e entregar também um no fim da sessão de catequese.
- Estabelecer a ligação entre o nosso “barco” com a barca que é o mundo, a família, a Paróquia, a escola, o trabalho, os diversos grupos a que pertencemos;
- Lançar o convite a cuidarmos do “barco”(arca) onde nos encontramos, muito em especial, da nossa família e da nossa Paróquia.
- Em cada encontro de catequese, o grupo lê a “Palavra de Deus” inspiradora para o Lema do domingo seguinte e o catequista faz uma breve explicação; propõe a Atitude a viver e a tarefa a realizar durante a semana.
- Ao longo da Quaresma, cada grupo da Catequese, é convidado a fazer uma Cruz para que seja levada na Via Sacra Paroquial. A Cruz vai passando, de catequizando em catequizando, entre o grupo, para que todos do grupo, possam levar algum tempo a Cruz na Via Sacra.

## **Na Eucaristia:**

### **Na introdução à Caminhada a realizar na 4ª feira de Cinzas e na 1ª semana:**

-A Quaresma é um tempo de preparação, um caminho até à Páscoa, a grande festa em que se celebram os Mistérios fundamentais da fé: a Morte e Ressurreição de Jesus.

### **Nas Missas ao longo da Caminhada:**

- Na admoção das celebrações, deve fazer-se uma reflexão breve sobre a caminhada quaresmal, baseada no Desafio e na Atitude semanal a viver.
- Fazer-se um resumo da “Palavra de Deus” inspiradora do Lema da semana para ajudar a viver a atitude interior proposta e incentivar à concretização das Actividades.
- Lembrar que a oração e a partilha são alguns meios para a conversão e vivência cristã da Quaresma em atitude de purificação/aperfeiçoamento e intimidade com o Senhor.
- A oração da semana deve ser integrada na Missa para ser rezada por todos.
- Prepara-se um espaço na Igreja que vá acolhendo os símbolos de cada semana.

### **Partilha ao longo da Quaresma:**

*A renúncia que se propõe destina-se a partilhar com quem tem mais necessidades e a educar o nosso sentido do outro, numa perspectiva da função caritativa da Igreja:*

- a) Renúncia Quaresmal expressa em dinheiro no Contributo Penitencial (*envelopes próprios*)
- b) A renúncia quaresmal também pode ser entregue ou recolhida sobre a forma de alimentos não perecíveis ou outros bens que serão entregues à Cáritas Paroquial.

# = ITINERÁRIO DA CAMINHADA =

**4ª feira de cinzas:**

**“Somos um Povo Pecador”**

*(início da caminhada):*

**“Pecámos, Senhor, tende compaixão de nós.”**

**Arrependimento**

Seguir o convite do Profeta Joel e voltarmo-nos para Deus dizendo:  
“Perdoai, Senhor, ao vosso povo.”

**Cinza**

Símbolo do Arrependimento



**Atitude interior:**

1. **Exame de consciência** - identificar os nossos pecados e tentações;  
- fazemos o propósito de emenda e resistência às tentações.

**Material a entregar:**

- Folha com Catequeses:** Quaresma / Sacramento da Confissão / Esmola / Oração / Jejum
- Folha Quaresmal para toda a Caminhada**
- Envelope para o Contributo Penitencial**

**Actividades:**

1. **Ler a Folha entregue na Missa;**
2. **Em papéis pequenos:** escrevemos os nossos pecados e tentações - um em cada;  
Os pecados que queremos deixar fora da arca(barco) da nossa vida nesta Quaresma e tentações que queremos vencer, como Jesus venceu.  
Trazer os papéis para a Missa do próximo fim de semana.

## **1ª Domingo da Quaresma:**

### **“Construir e Entrar na Arca(barco) para navegar até Páscoa”**

#### **“Arrependei-vos e acreditai no Evangelho”**

#### **Fé**

*Seguirmos o desafio de Jesus:  
arrependermo-nos dos nossos pecados e acreditarmos no Seu Evangelho.*

#### **Bíblia**

*Símbolo do Arrependimento e Fé*



**Evangelho:** (Mc 1, 12-15)

*Naquele tempo, o Espírito Santo impeliu Jesus para o deserto. Jesus esteve no deserto quarenta dias e era tentado por Satanás. Vivía com os animais selvagens e os Anjos serviam-n’O. Depois de João ter sido preso, Jesus partiu para a Galileia e começou a pregar o Evangelho, dizendo: «Cumpriu-se o tempo e está próximo o reino de Deus. Arrependei-vos e acreditai no Evangelho».*

**Atitude interior:**

#### **1. Acreditar no Perdão e Misericórdia de Deus.**

**Material a entregar:**

**-Arca (Barco):** Feito de 1 folha A4 branca

*Esta Arca(barco) será onde vamos realizar o nosso itinerário da Quaresma.*

**Actividades:**

#### **1. Numa parte da arca(barco) - em metade de um dos lados de fora:**

Escrever e/ou pintar algo relacionado com uma mensagem da Bíblia que me ajuda na vida.

#### **2. Trazer os papéis pequenos para a Missa:**

Vamos trazer os pequenos papéis com os pecados e tentações, de 4ª feira de cinzas, para a missa. Eles serão amarrotados por cada um de nós e trazidos ao lago para que sejam “afogados” pela água do dilúvio e nos livremos dos pecados e tentações.

## **2ª Domingo da Quaresma:**

### **“Orientar a Arca(barco) pela voz de Jesus”**

**“Este é o meu Filho muito amado: escutai-O”**

#### **Confiança**

*Seguirmos a recomendação de Deus Pai:  
Escutarmos Jesus e confiarmos sempre na Sua Palavra para nos guiar.*

#### **Corça**

*Símbolo da Confiança*



#### **Evangelho:** (Mc 9, 2-10)

*Naquele tempo, Jesus tomou consigo Pedro, Tiago e João e subiu só com eles para um lugar retirado num alto monte e transfigurou-Se diante deles. As suas vestes tornaram-se resplandecentes, de tal brancura que nenhum lavadeiro sobre a terra as poderia assim branquear. Apareceram-lhes Moisés e Elias, conversando com Jesus. Pedro tomou a palavra e disse a Jesus: «Mestre, como é bom estarmos aqui! Façamos três tendas: uma para Ti, outra para Moisés, outra para Elias». Não sabia o que dizia, pois estavam atemorizados. Veio então uma nuvem que os cobriu com a sua sombra e da nuvem fez-se ouvir uma voz: «Este é o meu Filho muito amado: escutai-O». De repente, olhando em redor, não viram mais ninguém, a não ser Jesus, sozinho com eles. Ao descerem do monte, Jesus ordenou-lhes que não contassem a ninguém o que tinham visto, enquanto o Filho do homem não ressuscitasse dos mortos. Eles guardaram a recomendação, mas perguntavam entre si o que seria ressuscitar dos mortos.*

#### **Atitude interior:**

- 1. Escutar Jesus** -Fazer silêncio e orar como fez Jesus com os 3 discípulos no cimo do monte.
  - Num momento durante a semana (no silêncio) escutar Jesus com o coração e Confiando n'Ele orientar a nossa vida pela Sua Palavra.
  - Descobrir uma orientação que Jesus me dá para eu orientar a minha vida.

#### **Actividades:**

- 1. Numa parte da arca(barco)** - em metade de um dos lados de fora:  
Escrever e/ou pintar algo relacionado com “o que Jesus nos falou na oração e silêncio”.

### **3ª Domingo da Quaresma:**

### **“Expulsar da Arca(barco) o que atrapalha a viagem”**

“Expulsou-os a todos do templo (...) e disse (...): «Tirai tudo isto daqui»”

#### **Coragem**

Seguirmos o exemplo corajoso de Jesus:

Expulsarmos da nossa Vida (arca/barco) tudo o que está a perturbar a nossa paz com Deus.

#### **Leão**

Símbolo da Coragem



**Evangelho:** (Jo 2, 13-25)

*Estava próxima a Páscoa dos judeus e Jesus subiu a Jerusalém. Encontrou no templo os vendedores de bois, de ovelhas e de pombas e os cambistas sentados às bancas. Fez então um chicote de cordas e expulsou-os a todos do templo, com as ovelhas e os bois; deitou por terra o dinheiro dos cambistas e derrubou-lhes as mesas; e disse aos que vendiam pombas: «Tirai tudo isto daqui; não façais da casa de meu Pai casa de comércio». Os discípulos recordaram-se do que estava escrito: «Devora-me o zelo pela tua casa». Então os judeus tomaram a palavra e perguntaram-Lhe: «Que sinal nos dás de que podes proceder deste modo?» Jesus respondeu-lhes: «Destruí este templo e em três dias o levantarei». Disseram os judeus: «Foram precisos quarenta e seis anos para se construir este templo e Tu vais levantá-lo em três dias?» Jesus, porém, falava do templo do seu corpo. Por isso, quando Ele ressuscitou dos mortos, os discípulos lembraram-se do que tinha dito e acreditaram na Escritura e nas palavras que Jesus dissera. Enquanto Jesus permaneceu em Jerusalém pela festa da Páscoa, muitos, ao verem os milagres que fazia, acreditaram no seu nome. Mas Jesus não se fiava deles, porque os conhecia a todos e não precisava de que Lhe dessem informações sobre ninguém: Ele bem sabia o que há no homem.*

**Atitude interior:**

- 1. Coragem para Limpar a Barca(barco)** -Jesus expulsou quem não respeitava o Templo.  
Descobrir o que devemos também expulsar da nossa Barca(barco) e que nos está a atrapalhar na relação com Deus e os outros:  
por exemplo: vícios, tv, telemóvel, tablet, jogos, guloseimas, etc...

**Actividades:**

- 1. Numa parte da arca(barco)** - em metade de um dos lados de fora:  
Escrever e/ou pintar algo relacionado com “o que queremos expulsar da nossa vida (arca/barco)”.

## 4ª Domingo da Quaresma:

**“Manter a Arca(barco) iluminada pela Verdade.”**

“Quem pratica a verdade aproxima-se da Luz.”

### **Verdade**

Seguindo o que Jesus nos ensina, vamos praticar a Verdade, para que vivendo na Luz, melhor possamos guiar a nossa arca(barco).

### **Pirilampo**

Símbolo da Luz



**Evangelho:** (Jo 3, 14-21)

Naquele tempo, disse Jesus a Nicodemos: «Assim como Moisés elevou a serpente no deserto, também o Filho do homem será elevado, para que todo aquele que acredita n'Ele não pereça, mas tenha a vida eterna. Porque Deus não enviou o Filho ao mundo para condenar o mundo, mas para que o mundo seja salvo por Ele. Quem acredita n'Ele não é condenado, mas quem não acredita já está condenado, porque não acreditou em nome do Filho Unigénito de Deus. E a causa da condenação é esta: a luz veio ao mundo e os homens amaram mais as trevas do que a luz, porque eram más as suas obras. Todo aquele que pratica más acções odeia a luz e não se aproxima dela, para que as suas obras não sejam denunciadas. Mas quem pratica a verdade aproxima-se da luz, para que as suas obras sejam manifestas, pois são feitas em Deus.

**Atitude interior:**

1. **Identificar:** -Procurar dizer “Não” à mentira (*afastar-se das trevas*);  
**Verdades e Mentiras** -e optar sempre pela “Verdade” (*ser Luz e aproximar-se da Luz*).

**Actividades:**

1. **Numa parte da arca(barco)** - em metade de um dos lados de fora:  
Escrever e/ou pintar algo relacionado com a “verdade” que desejo ou a “mentira” que evito.

## 5ª Domingo da Quaresma:

### “Obedecer a Deus na orientação da Arca(barco)”

“Apesar de ser Filho, aprendeu a obediência no sofrimento.”

#### Obediência

Seguirmos o exemplo de Jesus: Como Ele obedeceu à vontade do Pai, assim também nós devemos obedecer à vontade de Deus na orientação da nossa Arca(barco).

#### Ovelha

Símbolo da Obediência



**Evangelho:** (Jo 12, 20-33)

Naquele tempo, alguns gregos que tinha vindo a Jerusalém para adorar nos dias da festa, foram ter com Filipe, de Betsaida da Galileia, e fizeram-lhe este pedido: «Senhor, nós queríamos ver Jesus». Filipe foi dizê-lo a André; e então André e Filipe foram dizê-lo a Jesus. Jesus respondeu-lhes: «Chegou a hora em que o Filho do homem vai ser glorificado. Em verdade, em verdade vos digo: Se o grão de trigo, lançado à terra, não morrer, fica só; mas se morrer, dará muito fruto. Quem ama a sua vida, perdê-la-á, e quem despreza a sua vida neste mundo conservá-la-á para a vida eterna. Se alguém Me quiser servir, que Me siga, e onde Eu estiver, ali estará também o meu servo. E se alguém Me servir, meu Pai o honrará. Agora a minha alma está perturbada. E que hei-de dizer? Pai, salva-Me desta hora? Mas por causa disto é que Eu cheguei a esta hora. Pai, glorifica o teu nome». Veio então do Céu uma voz que dizia: “Já O glorifiquei e tornarei a glorificá-IO”. A multidão que estava presente e ouvira dizia ter sido um trovão. Outros afirmavam: “Foi um anjo que Lhe falou”. Disse Jesus: “Não foi por minha causa que esta voz se fez ouvir; foi por vossa causa. Chegou a hora em que este mundo vai ser julgado. Chegou a hora em que vai ser expulso o príncipe deste mundo. E quando Eu for elevado da terra, atrairei todos a mim”. Falava deste modo, para indicar de que morte ia morrer.

**Atitude interior:**

1. **Obedecer** -Assim como Jesus obedeceu à Vontade e ao Projecto de Deus Pai, assim, também nós vamos cumprir a Vontade de Deus em vez de fazer a nossa vontade vamos obedecer a Deus; isso é, orientar a nossa Barca(barco) à maneira de Deus.

**Actividades:**

1. **Na parte interior da arca(barco):**

Escrever e/ou pintar algo relacionado com uma “obediência a Deus” e que seja muito importante para a nossa Vida (arca/barco).

## 6ª Domingo da Quaresma:

**“Amar sempre e até ao fim da Viagem.”**

“Ele, que amara os seus que estavam no mundo, amou-os até ao fim.” (5ª F.Santa)

## Semana do Amor

### Amor

Meditar e agradecer o Amor de Jesus Cristo por nós e seguindo o Seu exemplo procurarmos amar também os irmãos durante toda a viagem da nossa Arca(barco).

### Coração

Símbolo do Amor



**5ª Feira Santa:** Última Ceia

(Instituição do Mandamento Novo do Amor, da Eucaristia e do Sacerdócio)

**6ª Feira Santa:** Paixão e Morte de Jesus

**Sábado Santo e Domingo de Páscoa:** Ressurreição de Jesus

----- // -----

### Pelicano

(Eucaristia)



### Pavão

(Morte e Ressurreição)

### Fénix e Cordeiro

(Ressurreição)



### Atitude interior:

- 1. Meditar na prova de Amor de Jesus:**
  - Agradecer a Jesus Ele ter dado a vida por nós;
  - Participar nas Celebrações da Semana Santa
- 2. Ter gestos de Amor com o próximo:**
  - Ajudar a família, colegas ou vizinhos
  - Visitar um doente, idoso ou instituição

### Actividades:

- 1. Contruir um Mastro para a arca(barco)** em forma de Cruz (*senal da nossa Salvação*).
- 2. Participar nas Celebrações da Semana Santa:** Celebração de Ramos; Ceia do Senhor, na 5ª feira; Paixão e Morte do Senhor na 6ª feira e Ressurreição de Jesus na Solene Vigília Pascal e/ou Domingo de Páscoa e Visita Pascal (*anunciando a Ressurreição ou acolhendo o anúncio em casa*).

**Páscoa:**

## **”Chegada à “Terra da Ressurreição”**

**“Ressuscitou”**

### **Alegria da Ressurreição**

#### **Pomba**

*Símbolo da Conclusão da “Viagem”.  
Símbolo da Paz restaurada  
entre Deus e a humanidade.*



*Noé soltou uma pomba para verificar se as águas haviam baixado.  
A pomba retornou com um ramo de oliveira,  
simbolizando o fim do dilúvio e a paz restaurada entre Deus e a humanidade.*

**Evangelho:** (Jo 12, 20-33)

*No primeiro dia da semana, Maria Madalena foi de manhãzinha, ainda escuro, ao sepulcro e viu a pedra retirada do sepulcro. Correu então e foi ter com Simão Pedro e com o discípulo predilecto de Jesus e disse-lhes: «Levaram o Senhor do sepulcro e não sabemos onde O puseram». Pedro partiu com o outro discípulo e foram ambos ao sepulcro. Corriam os dois juntos, mas o outro discípulo antecipou-se, correndo mais depressa do que Pedro, e chegou primeiro ao sepulcro. Debruçando-se, viu as ligaduras no chão, mas não entrou. Entretanto, chegou também Simão Pedro, que o seguira. Entrou no sepulcro e viu as ligaduras no chão e o sudário que tinha estado sobre a cabeça de Jesus, não com as ligaduras, mas enrolado à parte. Entrou também o outro discípulo que chegara primeiro ao sepulcro: viu e acreditou. Na verdade, ainda não tinham entendido a Escritura, segundo a qual Jesus devia ressuscitar dos mortos.*

**Atitude interior:**

#### **1. Viver e Testemunhar a alegria da Páscoa**

**Material a entregar:**

**- Barco Pascal (com a imagem de Cristo ressuscitado) e com a Oração Familiar.**

**Actividades:**

#### **1. Fazer a Oração em família**

#### **2. Participar nas celebrações da Páscoa: Visita Pascal e Missa/Procissão da Ressurreição**

## = ORAÇÕES SEMANAIS =

### **4ª Feira de Cinzas (Arrependimento): “Somos um Povo Pecador”**

Pecámos, Senhor, tende piedade de nós.  
Somos um povo pecador, mas arrependidos, voltamo-nos para Ti  
e pedimos-Te que nos ajudes a vencer as tentações e o pecado.  
Pai nosso...

### **1ª Semana: (Fé) “Construir e entrar na Arca(barco) para navegar até à Páscoa”**

“Arrependei-vos e acreditai no Evangelho” é o Teu convite desta semana.  
Nós queremos acreditar cada vez mais no teu amor,  
no teu perdão e na tua misericórdia.  
Queremos abandonar a terra movediça do pecado  
e entrar na Arca para navegar contigo até à Páscoa.  
Pai nosso...

### **2ª Semana: (Confiança) “Orientar a Arca(barco) pela voz de Jesus”**

Senhor Jesus, o Teu e nosso Pai mandou-nos escutar-Te.  
Nós queremos aprender a escutar-Te  
e a confiar sempre e cada vez mais em Ti.  
Nós já confiamos, em Ti, Senhor, mas aumenta a nossa Confiança  
para orientarmos sempre a nossa vida pela tua Palavra.  
Pai nosso...

### **3ª Semana: (Coragem) “Expulsar da Arca(Barco) o que atrapalha a viagem”**

Senhor Jesus, Tu tiveste a Coragem  
para expulsar os vendilhões do templo.  
Dá-nos Coragem para que também nós  
expulsemos da nossa vida  
tudo aquilo que atrapalha a nossa relação contigo e com os irmãos.  
Pai nosso...

### **4ª Semana: (Verdade) “Manter a Arca(barco) iluminada pela Verdade”**

Senhor Jesus, Tu és a Verdade  
e desafia-nos a viver nela aproximando-nos da luz.  
Nós queremos praticar a Verdade, para que vivendo na Luz,  
possamos conduzir melhor o barco da nossa vida.  
Pai nosso...

### **5ª Semana: (Obediência) “Obedecer a Deus na orientação da Arca(barco)”**

Senhor Jesus, Tu que apesar de seres filho,  
aprendeste a obedecer ao Pai no sofrimento,  
ensina-nos também a nós a sabermos obedecer sempre a Deus  
ao longo da viagem da nossa vida.  
Pai nosso...

### **6ª Semana: (Amor) “Amar sempre e até ao fim da Viagem”**

Senhor Jesus, Tu que nos amaste até ao fim,  
Até à morte e morte de cruz,  
concede-nos a graça de também  
nos amarmos uns aos outro como Tu nos amaste.  
Pai nosso...

# GRELHA SINÓPTICA

<b>4ª C I N Z A S</b>	<b>Lema:</b>	<b><i>Somos um Povo Pecador</i></b>		
	<b>Palavra de Deus</b>	"Pecámos, Senhor, tende compaixão de nós."		
	<b>Desafio:</b>	Arrependimento	<b>Símbolo:</b>	Cinza
	<b>Atitude:</b>	Identificar pecados e tentações; propósito de emenda.		
	<b>Actividade:</b>	Escrever em papeis pecados e tentações.		
	<b>Material:</b>	Folha com Catequeses; Folha Quaresmal; Envelopes do Cont. Penitencial		

<b>1ª S E M A N A</b>	<b>Lema:</b>	<b><i>Construir e entrar na Arca(barco) para navegar até à Páscoa</i></b>		
	<b>Palavra de Deus</b>	"Arrependei-vos e acreditai no Evangelho"		
	<b>Desafio:</b>	Fé	<b>Símbolo:</b>	Bíblia
	<b>Atitude:</b>	Acreditar no Perdão de Deus.		
	<b>Actividade:</b>	Escrever/Pintar no Barco uma mensagem da Bíblia que me ajuda na vida.		
	<b>Material:</b>	Barco de Papel; e para quem não levou na 4ª feira de Cinzas: <i>Folha com Catequeses; Folha Quaresmal; Envelopes do Cont. Penitencial</i>		

<b>2ª S E M A N A</b>	<b>Lema:</b>	<b><i>Orientar a Arca(barco) pela voz de Jesus</i></b>		
	<b>Palavra de Deus</b>	"Este é o meu Filho muito amado: escutai-O"		
	<b>Desafio:</b>	Confiança	<b>Símbolo:</b>	Corça
	<b>Atitude:</b>	Escutar Jesus(orar); descobrir uma orientação que Jesus dá.		
	<b>Actividade:</b>	Escrever/Pintar no Barco.		

<b>3ª S E M A N A</b>	<b>Lema:</b>	<b><i>Expulsar da Arca(Barco) o que atrapalha a viagem</i></b>		
	<b>Palavra de Deus</b>	"Expulsou-os a todos do templo (...) e disse (...): Tirai tudo isto daqui."		
	<b>Desafio:</b>	Coragem	<b>Símbolo:</b>	Leão
	<b>Atitude:</b>	Descobrir e expulsar o que nos atrapalha na relação com Deus e os outros.		
	<b>Actividade:</b>	Escrever/Pintar no Barco.		

# DA CAMINHADA QUARESMA

<b>4ª S E M A N A</b>	<b>Lema:</b>	<b><i>Manter a Arca(barco) iluminada pela Verdade.</i></b>		
	<b>Palavra de Deus</b>	<i>“Quem pratica a verdade aproxima-se da luz.”</i>		
	<b>Desafio:</b>	Verdade	<b>Símbolo:</b>	Pirilampo
	<b>Atitude:</b>	Identificar as Verdades e mentiras e optar sempre pela Verdade.		
	<b>Actividade:</b>	Escrever/Pintar no Barco.		

<b>5ª S E M A N A</b>	<b>Lema:</b>	<b><i>Obedecer a Deus na orientação da Arca(barco).</i></b>		
	<b>Palavra de Deus</b>	<i>“Apesar de ser Filho, aprendeu a obediência no sofrimento.”</i>		
	<b>Desafio:</b>	Obediência	<b>Símbolo:</b>	Ovelha
	<b>Atitude:</b>	Obedecer à vontade de Deus.		
	<b>Actividade:</b>	Escrever/Pintar no interior do Barco.		

<b>6ª S E M A N A</b>	<b>Lema:</b>	<b><i>Amar sempre e até ao fim da Viagem.</i></b>		
	<b>Palavra de Deus</b>	<i>“Ele, que amara os seus que estavam no mundo, amou-os até ao fim.”</i>		
	<b>Desafio:</b>	Amor	<b>Símbolo:</b>	Coração
	<i>5ª Feira</i>	<i>-Eucaristia</i>	----- >	<i>-Pelicano</i>
	<i>6ª Feira</i>	<i>-Paixão e Morte</i>	----- >	<i>-Pavão</i>
	<i>Sábado</i>	<i>-Ressurreição</i>	----- >	<i>-Fénix + Cordeiro</i>
	<b>Atitude:</b>	Meditar na prova de Amor de Jesus e ter gestos de amor com o próximo.		
	<b>Actividade:</b>	Construir um Mastro para o Barco e participar nas Celebrações da Semana Santa.		

<b>P Á S C O A</b>	<b>Lema:</b>	<b><i>Chegada à “Terra da Ressurreição”</i></b>		
	<b>Palavra de Deus</b>	<i>“Ressuscitou”</i>		
	<b>Desafio:</b>	Alegria da Páscoa	<b>Símbolo:</b>	Pomba
	<b>Atitude:</b>	Viver e testemunhar a alegria da Páscoa e fazer a oração familiar		
	<b>Actividade:</b>	Participar nas Celebrações da Páscoa incluindo a Visita Pascal		
	<b>Material:</b>	Folha Semanal e Arca(Barco) Pascal com a oração		

# = PÁSCOA =

## (Alegria da Ressurreição)

### *“Chegada à «Terra da Ressurreição»”*

## Páscoa

Este é o “primeiro dia” de um novo tempo e de uma nova realidade – o tempo do Homem Novo, que nasceu a partir da acção criadora e vivificadora de Jesus.

A primeira personagem em cena é Maria Madalena: ela é a primeira a dirigir-se ao túmulo de Jesus, ainda o sol não tinha nascido, na manhã do “primeiro dia da semana”. Maria Madalena representa a nova comunidade nascida da acção criadora e vivificadora do Messias.

Inicialmente, os discípulos acreditaram que a morte tinha triunfado e pensavam que Jesus estava prisioneiro do sepulcro. A comunidade nascida de Jesus era uma comunidade perdida, desorientada, insegura, desamparada, que ainda não descobrira que a morte tinha sido derrotada. Essa atitude é expressa no comportamento dos dois discípulos que, na manhã da Páscoa, correram ao túmulo de Jesus: Simão Pedro e um “outro discípulo” não identificado (mas que parece ser o “discípulo amado”).

## **ORAÇÃO PARA FAZER EM FAMÍLIA À REFEIÇÃO:**

Hoje celebramos a vitória da Vida.

Damos graças Senhor pela tua ressurreição.

Hoje celebramos a chegada ao “Porto” da Vida Nova”.

Hoje damos graças e pedimos:

pela nossa família, que nos gerou para a vida;

pela Igreja, que nos gerou e alimenta na fé;

pelos que vivem com dificuldade.

Que a tua Ressurreição gere em cada um de nós

uma verdadeira transformação do nosso coração.

Glória ao Pai, ao Filho e ao Espírito Santo.

Pai nosso...