



“TRANSFORMAÇÃO: DAS CINZAS À RESSURREIÇÃO”

- caminhada quaresmal 2026 –

DIOCESE DE AVEIRO

1. Introdução

O centro da vida cristã e de toda a celebração litúrgica na Igreja é a Páscoa da Ressurreição. Diariamente quando celebramos a Eucaristia, lembramos a Morte e Ressurreição do Senhor, que se faz presente na comunhão e é fonte de vida para a comunidade cristã. Sendo o Mistério Pascal a centralidade da nossa vivência cristã, a anteceder-lhe devemos ter um tempo dedicado à sua preparação a que chamamos Quaresma.

A vida do cristão deverá ser uma Quaresma duradoura, centrada na permanente conversão ao Evangelho, por meio da escuta e do confronto com a Palavra, da celebração dos Sacramentos e do apelo ao testemunho de uma caridade efetiva. Naturalmente tudo se intensifica ao longo das cinco semanas da Quaresma.

A Quaresma, este ano apoiada na proposta de leituras do Ano A, proporcionará uma maior preparação dos catecúmenos para o Batismo e dos fiéis para a renovação das promessas batismais na Vigília Pascal, através de uma maior vivência mistagógica e não apenas de ensinamentos morais.

Tal como destacado na Carta Pastoral “*Deus caminha conosco*”, somos convidados a fazer “um caminho de encontro com Cristo Ressuscitado que nos desafia, como seus discípulos missionários, a testemunhar com entusiasmo o encontro com Ele e a reconhecê-lo no partir do Pão (CP, pg.11). Somos, ainda, chamados a caminhar juntos, em estilo sinodal, construindo comunidades pastorais vivas, fraternas e missionárias.

Pelo que a caminhada espiritual proposta utiliza a metáfora da Abelha — símbolo cristão de laboriosidade, diligência e vida comunitária — para que ao percorrer o caminho bíblico até a Páscoa não nos esqueçamos da permanente procura por Deus, nosso Salvador.

Que cada um no seu coração, de uma forma abnegada (como as abelhas que dão a vida pela colmeia), neste tempo de Quaresma, procure aproximar-se verdadeiramente de Cristo Ressuscitado, como nos refere S. Marcos, e é sublinhado na Carta Pastoral, “não somos apenas chamados a seguir Jesus no seu agir, no seu estilo de vida, no seu ministério, mas a tomar a cruz e segui-LO” (CP, pg. 17). Para que tal seja possível temos de nos colocar a caminho, pois só aquele que caminha está salvo. Aquele que não caminha, confirma-se no pecado e não reconhece

humildemente a realidade da força de Cristo que transforma a fraqueza em força, como nos diz S. Paulo “quando sou fraco, então é que sou forte” (2Cor12,10).

Vamos, pois desinstalar-nos e ser caminho no Caminho, onde arde nos corações dos fiéis o Lume Novo, a Páscoa de Jesus, para vivermos “exultantes de alegria” (Salmo 126,3) (CP, pg14).

2. Objetivos

- Favorecer um caminho espiritual que desperte para uma fé mais profunda, orante e aberta ao Espírito Santo;
- Promover atitudes de escuta, diálogo e unidade que favorecem a construção de uma vida comunitária:
- Incentivar gestos missionários concretos, pessoais e comunitários, que levem o Evangelho às casas e aos caminhos das pessoas;
- Agregar a comunidade na celebração da Páscoa como tempo de envio e compromisso.

3. Elementos para Implementação

> Na Igreja

Criar um espaço que permita uma construção em degraus em torno de algo onde se possa fixar uma cruz. Em cada dia celebrativo, um membro da comunidade desloca uma pequena abelha no “caminho” e coloca sobre o degrau o objeto-símbolo dessa semana. Poderá ainda ser colocada a palavra-chave da semana (por exemplo, Oração, Jejum, Caridade). Cada paróquia poderá optar só pelo objeto-símbolo ou associá-lo à palavra-chave.

Além de uma **ação semanal a realizar pela comunidade** é, também, proposta uma pequena **ação semanal individual** que nos poderá ajudar a melhor fazer a Caminhada da Quaresma. Esta ação semanal individual deverá ser distribuída no final da Eucaristia, numa pequena folha, ou inserido na folha paroquial de informação (não esquecer as plataformas digitais).

> Na catequese

Na 4.º feira de cinzas e em cada domingo são sugeridos desafios/ações que podem ser realizadas nas catequese Desperta da Fé 2 [DF2] | Iniciação à Vida Cristã [IVC] | Aprofundamento Mistagógico [AM] e Discipulado Missionário [DM];

Em alguns domingos será apresentada uma **proposta de oração**, a realizar em catequese, que permitirá sensibilizar crianças/ adolescentes a rezar pelos vários povos, propostas pelo SDAM.

> Em família

No local de oração da família deverão adicionar-se os objetos-símbolos quando realizarem a oração familiar em cada dia celebrativo (as cinzas, por exemplo, poderão ser trazidas da eucaristia de Quarta-feira de Cinzas na paróquia).

4. Cronograma Detalhado

AS CINZAS E O SILÊNCIO

Data	Dia Celebrativo	Texto bíblico	Símbolo	Palavra-chave
18/fev.	Quarta-feira de Cinzas	Mt 6, 1-6. 16-18	Pote com cinzas	Silêncio

Enquadramento

Como a abelha representa algo pequeno no projeto criador de Deus, também, na quaresma, as cinzas recordam a nossa fragilidade e a necessidade de "limpar" o que é supérfluo para dar lugar ao novo.

Assim, somos convidados a transformar o "pó" do nosso egoísmo na "doçura" da caridade. E, tal como a abelha, que não guarda o pólen para si, mas, na colmeia, transforma-o em mel (doçura) e cera (luz).

Desafios para a catequese

- DF2 e IVC > Trazer para a eucaristia um recipiente para levar as cinzas que serão colocadas no local de oração em família.
> Explorar como “as cinzas” (que podem estar do solo) são o local onde as sementes germinam e originam as plantas e depois as flores, de onde as abelhas retiram o pólen. Nós, também, podemos transformar as nossas fragilidades em “bons frutos” na família, na escola e na catequese.
- AM e DM > Assumir um papel de "obrigação comunitária", identificando alguém na escola ou grupo que esteja isolado e convidá-lo para uma conversa, um jogo ou um trabalho de grupo. Inspirar outros colegas a fazer o mesmo. A missão começa com esta sensibilidade: ver o que os outros não veem. A comunidade cresce quando se torna mais inclusiva e acolhedora.

Desafio Comunitário

Gesto na Celebração: Colocar o pote de cinzas no primeiro degrau do caminho em escada e a palavra-chave “SILÊNCIO”. A abelha deve ficar de lado na vertical do 1º degrau.

Ação Comunitária: Lançar uma campanha de recolha de alimentos para uma das ações caritativas da paróquia, materializando a transformação do sacrifício em caridade.

Ação semanal individual: Silenciar o "zumbido" de tudo o que nos bombardeia para ouvir a voz de Deus. Fazer uns minutos de silêncio, durante a sua oração individual, de forma a estabelecer objetivos pessoais para a sua Caminhada Quaresmal.

O DESERTO E O JEJUM

Data	Dia Celebrativo	Texto bíblico	Símbolo	Palavra-chave
22/fev.	1º Domingo da Quaresma	Mt 4,1-11	Areia	Jejum

Enquadramento

No texto do Evangelho, Jesus é conduzido ao deserto. Para a abelha, o deserto seria um lugar de morte. No entanto, através do jejum de Jesus aprendemos que o deserto é lugar de escolha.

Na natureza, durante o inverno ou escassez de alimento, as abelhas consomem apenas o mel armazenado, focando toda a energia em manter a Rainha viva e a colmeia quente (o essencial). O nosso jejum é "fechar a boca" para as distrações e tentações, para alimentar o espírito com a Palavra de Deus.

Assim, as três tentações de Jesus (pão, poder, exibicionismo) são como o "vento forte" que nos tenta desviar da rota. Tentações essas, que Jesus venceu com a "doçura" da Escritura ("Nem só de pão vive o homem...").

O deserto deixa de ser um lugar de solidão para ser um lugar de intimidade. O jejum limpa o nosso paladar espiritual para voltarmos a sentir o sabor de Deus.

Desafios para a catequese

- DF2 e IVC > Explorar que para ouvir Deus precisamos de silêncio. O desafio é escolher um momento do dia (5 minutos) para desligar televisão/tablets (jejum de tecnologia) e fazer uma oração curta.
- > Colocar um recipiente com areia no local de oração em família e fazer uma pequena oração.
- AM e DM > Identificar os "Zumbidos": Quais são as tentações (os zumbidos) que nos impedem de voar em direção ao que é correto? Escrever numa tira de papel uma tentação e, simbolicamente, "enterrá-la" na areia.
- ou
- > Criar uma "bússola da fé" (desenham, constroem, ...) com 4 pontos: oração; versículo da Sagrada Escritura (por exemplo: Mc 1,15: "Converti-vos e acreditai no Evangelho"); serviço (como posso servir a Deus) e branco (silêncio – jejum digital). Durante a semana, de manhã e/ou à noite, rodar a bússola e realizar a ação que calhou.

Desafio Comunitário

Gesto na Celebração: Colocar o pote de areia no segundo degrau do caminho em escada e a palavra-chave "JEJUM". A abelha deve subir para o 2º degrau (na vertical do degrau).

Ação Comunitária: "Renúncia Quaresmal": propor que o valor poupado com o jejum de algum prazer (café, doces, tabaco, outros) seja depositado no local da "Renúncia Quaresmal" (ou criar esse lugar), até ao final da Quaresma. O valor angariado será dividido em parte igual por uma instituição que o fará chegar a comunidades pobres no Sudão e uma instituição diocesana ligada ao apoio a vítimas de violência doméstica (femininas e masculinas).

Ação semanal individual: Praticar o jejum permitindo limpar o nosso interior para que a doçura de Deus possa entrar. Trazer o valor poupado pelo jejum e colocá-lo no local da "Renúncia Quaresmal".

A COR BRANCA E A ORAÇÃO

Data	Dia Celebrativo	Texto bíblico	Símbolo	Palavra-chave
01/mar.	2º Domingo da Quaresma	Mt 17, 1-9	Tecido de cor branca	Oração

Enquadramento

O texto do Evangelho mostra Jesus que brilha como o Sol. A Quaresma convida ao recolhimento e à interioridade, através da oração, de modo a que a luz de Deus brilhe mais intensamente.

Para a abelha, as flores são a fonte de néctar; para o cristão, a oração é onde se encontra o alimento mais puro. A oração permite-nos ver Jesus transfigurado (à luz de Deus) na vida quotidiana, elevando-nos acima das preocupações terrenas para nos mostrar a beleza da nossa meta: a ressurreição.

Desafios para a catequese

- DF2 e IVC > A partir de um pedaço de pano branco, convidar as crianças a desenhar Jesus, Moisés e Elias.
ou
> Entregar a cada catequizando uma lanterna com uma vela pequena (pode fazer-se com copos de plástico decorados). Cada um escreve na sua lanterna: “Jesus ilumina o meu coração quando...” e completa a frase com uma boa ação (quando sou bom amigo, quando rezo, quando peço desculpa, ...). No final, apaga-se a luz da sala e acendem-se as velas das lanternas. Fazer uma oração partilhada.
> Colocar um pano/fita branca no local de oração em família.
- AM e DM > Durante a semana, "transfigurar" o seu próprio rosto para os outros, através de um sorriso ou de uma palavra de esperança (“branco”) a alguém que esteja triste (“roxo”). A transfiguração é um treino para a missão: ver a luz, acolher a luz, levar a luz. Quando aceitamos que Deus habita em nós, a nossa vida transfigura-se, muda, caminha em direção ao outro que sofre. E ao abraçarmos o outro que sofre, a nossa vida ganha uma nova dimensão do ser cristão.
> Escrever uma mensagem para os visitantes de doentes levarem as pessoas que visitam..

Desafio Comunitário

Gesto na Celebração: Colocar um pano branco no terceiro degrau do caminho em escada e a palavra-chave “ORAÇÃO”. A abelha deve subir para o 3º degrau (na vertical do degrau).

Ação comunitária: Com a ajuda de algum grupo da paróquia – Grupo de Jovens, Grupos de oração, ou outros – preparar um momento de adoração comunitária ou oração de Taizé.

Ação semanal individual: Participar no momento de oração. O zumbido constante da colmeia simboliza a oração incessante da Igreja.

A SEDE E A CARIDADE

Data	Dia Celebrativo	Texto bíblico	Símbolo	Palavra-chave
08/mar.	3º Domingo da Quaresma	Jo 4, 5-42	Água	Caridade

Enquadramento

No poço, Jesus pede água ("Dá-me de beber") à samaritana, revelando que Deus tem sede da nossa fé. A samaritana descobre uma "água-viva" que sacia a alma. Na colmeia, as abelhas "carregadoras de água" refrescam o ambiente para que as larvas sobrevivam, ou seja, não guardam a água, mas usam-na para o bem comum.

Tal como a samaritana, que se transforma de uma mulher isolada numa missionária, vamos, neste domingo passar do "eu tenho sede" para o "eu sacio a sede de alguém".

Assim, pela esmola (caridade) - que não é dar o que sobra-, procuremos deixar que a "água-viva" de Jesus passe por nós e chegue aos outros.

Desafios para a catequese

- DF2 e IVC > Explorar que sem água a colmeia morre, tal como nós precisamos dela para a nossa sobrevivência enquanto espécie. Fazer um cartaz sobre a importância da água para a “nossa casa comum”.
- > Fazer um postal com uma pequena frase bíblica que reflita o poder da água enquanto algo que nos preenche, sacia e renova. Posteriormente, entregar estes postais ao movimento caritativo da paróquia, para que sejam distribuídos às famílias carenciadas da paróquia.
- > Colocar um recipiente com água no local de oração em família.
- AM e DM > Relacionar a água espiritual com a ecológica: o desafio é reduzir o consumo de água em casa e doar o valor simbólico dessa poupança para um projeto de furos de água em missões (exemplo: Obras Pontifícias Missionárias).
- > Fazer um postal com uma pequena frase bíblica que reflita o poder da água enquanto algo que nos preenche, sacia e renova. Posteriormente, entregar estes postais ao movimento caritativo da paróquia, para que sejam distribuídos às famílias carenciadas da paróquia.

Desafio Comunitário

Gesto na Celebração: Colocar um recipiente com água no quarto degrau do caminho em escada e a palavra-chave “CARIDADE”. A abelha deve subir para o 4º degrau (na vertical do degrau).

Ação Comunitária: Colocar um recipiente grande no átrio da igreja para recolha de bens de higiene e entregar ao movimento/grupo de caritativo da paróquia, juntamente com os postais feitos pelas crianças e adolescentes.

Ação semanal individual: Desafiar a comunidade a rezar por aqueles que se preparam para o Batismo na Páscoa, os "sedentos" da água nova.

A LUZ E A MISERICÓRDIA

Data	Dia Celebrativo	Texto bíblico	Símbolo	Palavra-chave
15/mar.	4º Domingo da Quaresma	Jo 9, 1-41	Vela	Misericórdia

Enquadramento

Neste domingo, a transformação foca-se na passagem da cegueira (egoísmo e julgamento) para a visão da fé (misericórdia).

As abelhas orientam-se pela luz do sol, mesmo em dias nublados, para encontrar o caminho de volta à colmeia. Para nós, Jesus é o "Sol" que nos permite ver a realidade não como um problema (pecado), mas como uma oportunidade de manifestar as obras de Deus.

Jesus não olha para o cego para procurar culpados (quem pecou?), mas para curar. A misericórdia é o "remédio" que limpa os nossos olhos para vermos o valor de cada pessoa e como o cego passarmos a ver a "doçura" da luz.

Também, da laboriosidade da abelha nasce a cera, que se torna vela e, por fim, luz. A nossa transformação passa por transformar o "trabalho" da caridade em luz de esperança para os outros.

Desafios para a catequese

- DF2 e IVC > Numa dinâmica de grupo, uma criança é vendada e outra guia-a apenas com a voz. Isto pretende ensinar a confiar em Jesus, que é a nossa Luz.
- > Criar óculos de papel coloridos, ao olhar através deles, a criança recorda que deve olhar para o mundo com a "cor da misericórdia"- escrito nos óculos.
- > Dentro de uma caixa colocar um espelho, que tem umas mãos entrelaçadas e um coração desenhados (símbolos da misericórdia). A caixa é tapada, apresentando uma fresta para espiar. Quando a criança espreita observa o seu reflexo, simbolizando que ela própria é espelho da misericórdia, que Jesus nos ensina..
- ou
- > Vamos fazer uma lupa mágica em casa, com: Papelão / Tesoura / Caneta azul / Caneta vermelha / Papel celofane vermelho. 1º Desenhar e recortar 2 lupas de uma caixa de papelão e cole nelas a capa vermelha como o “vidro”. 2º Desenhar diferentes formas/figuras ou mensagens num papel branco com uma caneta azul. 3º Pintar sobre os desenhos azuis com uma caneta vermelha para que não sejam reconhecíveis. 4º Ao colocar a lupa vermelha sobre os desenhos pintados, as formas/figuras azuis aparecerão.
- AM e DM > Misericórdia em Ação: identificar uma situação de "cegueira social" na paróquia (por exemplo, indiferença perante os mais velhos ou pobres) e fazer uma proposta de melhoria da situação à Junta de Freguesia ou a outra instituição que considerem que poderá agir na situação em causa.

Desafio Comunitário

Gesto na Celebração: Colocar um recipiente com vela acesa no quinto degrau do caminho em escada e a palavra-chave “MISERICÓRDIA”. A abelha deve subir para o 5º degrau (na vertical do degrau).

Ação comunitária: Preparar a celebração penitencial da comunidade.

Ação semanal individual: Participar na celebração penitencial da comunidade.

O PERFUME DA VIDA

Data	Dia Celebrativo	Texto bíblico	Símbolo	Palavra-chave
22/mar.	5º Domingo da Quaresma	Jo 11, 1-45	Perfume	Vida

Enquadramento

Neste domingo, a transformação atinge o seu ponto máximo antes da Páscoa: a passagem da morte (o cheiro da decomposição) para a vida (o aroma da santidade).

A abelha é o agente que leva a vida às plantas. Sem ela, muitas flores não dariam fruto. Ela é a "mensageira da vida". No Evangelho, Jesus é aquele que traz a vida de volta a Lázaro, mostrando que para Deus "a morte não é o fim".

Marta diz a Jesus que o corpo de Lázaro "já cheira mal". Jesus transforma esse odor de morte no perfume da alegria. O perfume purifica e confere um "bom odor" à comunidade.

Ao pedir para "desatarem" Lázaro, Jesus mostra que viver em Si é viver livre. A abelha, ao sair do seu casulo/alvéolo, nasce para a liberdade do voo; nós, pela fé, somos libertados das "faixas" do medo e do pecado.

Desafios para a catequese

- DF2 e IVC > Preparar o “Perfume de Jesus” - com uma solução alcoólica de 10:1 (9 unidade de álcool a 90% para 1 de água) a qual se adiciona essência de flor de lavanda ou alfazema esmagadas no almofariz (esta deve ser filtrada antes da mistura).
 > Cada criança deverá ser "perfume" na vida de alguém durante a semana, praticando a gentileza. Se ajudarem alguém, o seu "aroma" espalha-se.
 > Colocar o perfume de Jesus no local de oração em família.
- AM e DM > Num mundo focado no "cheiro desagradável" das tragédias, os adolescentes são desafiados a publicar nas suas redes apenas conteúdos que promovam a vida e a dignidade humana.
 > Participar numa atividade de Voluntariado Jovem ou apoiar uma causa pró-vida (por exemplo, num final de tarde fazer uma atividade no centro de dia). Desta forma sair de si, colocando os dons ao serviço e deixa-se transformar pelo encontro com outras realidades. Ser voluntário é permitir que o amor se torne movimento e que a esperança ganhe mãos.

Desafio Comunitário

Gesto na Celebração: Colocar um perfume no sexto degrau do caminho em escada e a palavra-chave “VIDA”. A abelha deve subir para o 6º degrau (na vertical do degrau).

Ação semanal individual: Visitar alguém que está mais só ou doente.

ACOLHIMENTO DE JESUS

Data	Dia Celebrativo	Texto bíblico	Símbolo	Palavra-chave
29/mar.	Domingo de Ramos	Mt 26,14-27,66	Palma	Acolhimento

Enquadramento

Neste domingo, a transformação foca-se na fidelidade: passar do entusiasmo das palavras à profundidade do compromisso.

Numa colmeia, a abelha-rainha é o centro, mas o seu papel não é de privilégio, e sim de gerar vida para todos. Ao acolhermos Jesus com palmas, reconhecemo-lo como o nosso Rei. Tal como as abelhas protegem e seguem a sua rainha, somos chamados a ser fiéis a Jesus, mesmo quando a "festa" termina e a "Paixão" começa.

A palma simboliza a vitória, mas para Jesus, a vitória conquista-se no trono da Cruz. O verdadeiro acolhimento não é apenas gritar "Hossana", mas sim dar lugar a Jesus no "favo" do nosso coração e na vida da nossa comunidade.

Acolher Jesus significa, também, acolher os que Ele acolheu: os humildes, os que sofrem e os que são traídos.

Desafios para a catequese

- DF2 e IVC > Durante a procissão de ramos, a criança deve imaginar que a sua palma é um convite para Jesus entrar em sua casa. O desafio é o "Acolhimento em Família": ser quem recebe bem as visitas ou quem ajuda a preparar a mesa com alegria.
> Colocar o ramo no local de oração em família.
- AM e DM > Refletir sobre as escolhas de Judas e Pedro. O desafio é ser fiel a um valor cristão (como a verdade ou a honestidade) mesmo quando é difícil ou quando os outros "gozam". Criar um "mural de ramos" digital ou físico onde escrevem os nomes das pessoas que a sociedade "expulsa" e que eles prometem acolher nesta Semana Santa.
ou
> Estar na porta da Igreja para acolher quem chega para a Eucaristia com um sorriso e um "Bom dia!". Oferecer alguns ramos, feitos na catequese, a quem não trouxe de casa. Acolher é uma missão e a missão acontece quando o nosso coração se torna lugar de encontro.

Desafio Comunitário

Gesto na Celebração: Colocar uma palma próximo do local da Caminhada.

Ação semanal individual: Levar uma porção do ramo com que participou na Eucaristia a um vizinho ou familiar que não pode estar presente.

RESSURREIÇÃO DE CRISTO

Data	Dia Celebrativo	Texto bíblico	Símbolo	Palavra-chave
05/abr.	Domingo de Páscoa	Jo 20, 1-9	Cruz com flores	--

Enquadramento

Neste dia, a transformação completa-se: o que era cinza tornou-se luz; o que era jejum tornou-se banquete.

A abelha que "desaparece" no inverno e reaparece na primavera é um símbolo da ressurreição de Cristo.

A Cruz, antes seca e pesada, agora está vazia porque a Vida venceu. Ela torna-se a "árvore da vida" onde a abelha encontra o néctar eterno.

Tal como Maria Madalena, Pedro e João, somos convidados a correr para o túmulo. A transformação final é passar da dúvida à alegria contagiante: "Jesus está vivo!".

Desafios para a catequese

- DF2, IVC, AM e DM
- > João correu mais rápido para o túmulo. O desafio é a "Prontidão": ser o primeiro a oferecer-se para ajudar em casa ou na paróquia, com um espírito renovado.
 - > Desafio missionário: vou construir, em papel ou outro material, uma flor/várias flores com as cores missionárias e coloco junto da Cruz. Onde há Vida, nascem flores de Esperança e de Missão!

Desafio Comunitário

Gesto na Celebração: Organizar um pequeno convívio pascal após a missa, onde os alimentos partilhados, simbolizam a doçura da fraternidade cristã.

Ação comunitária: A comunidade é desafiada a não deixar a "colmeia" morrer após a festa, mantendo o espírito de fraternidade e oferecendo-se para contribuir para algum serviço na paróquia.

DESAFIO DE ORAÇÃO MISSIONÁRIA

(proposta de oração para as catequeses)

1º Domingo da Quaresma	<p>Por todo o mundo, mas principalmente em África, muitas crianças e adolescentes enfrentam grandes dificuldades para chegar à escola e receber formação.</p> <p>No final do encontro de catequese, convidar o grupo a rezar por essas crianças e adolescentes, sobretudo os que vivem em zonas de conflito, onde a comunidade está ferida ou silenciada, para que encontrem pessoas que os protejam, apoiem e acompanhem. Rezar também pelas crianças e jovens que sonham com um futuro melhor, para que encontrem força, alegria e oportunidades para participar na construção de comunidades justas, solidárias e cheias de esperança.</p>
2º Domingo da Quaresma	<p>Muitas pessoas no continente europeu são vítimas de tráfico, sendo exploradas e privadas da sua liberdade e dignidade.</p> <p>No final do encontro de catequese, desafiar o grupo a rezar pelos adolescentes da região, especialmente aqueles que vivem em comunidades onde há tantas oportunidades e, ao mesmo tempo, tanta solidão, para que encontrem comunidades que acolham sem julgar, que valorizam cada um e que os ajudem a descobrir a beleza de serem únicos e necessários.</p>
3º Domingo da Quaresma	<p>Muitas crianças e jovens na Oceânia sofrem com os efeitos da poluição e algumas tribos têm mesmo de ser evacuadas devido à subida do nível das águas, deixando para trás a sua terra e as suas raízes.</p> <p>No final do encontro de catequese, desafiar o grupo a rezar por essas crianças e adolescentes, sobretudo por aqueles que vivem em lugares marcados pelo isolamento ou pelo silêncio das suas comunidades, para que encontrem em Deus e na própria comunidade a força para seguir em frente, a alegria para viver e oportunidades para aprender, criar e florescer.</p>
4º Domingo da Quaresma	<p>Muitas pessoas no mundo, mas especialmente no continente asiático, são perseguidas por causa das suas crenças e da sua fé.</p> <p>No final do encontro de catequese desafiar o grupo a rezar pelos adolescentes dessa região, principalmente por aqueles que procuram sentido e liberdade nas suas vidas, para que encontrem esperança e coragem para seguir os seus sonhos.</p>
5º Domingo da Quaresma	<p>Muitas pessoas, em todo o mundo, mas especialmente no continente americano deixam, neste momento, as suas terras fugindo da fome e da violência.</p> <p>No final do encontro de catequese, convidar o grupo a dirigir um momento de oração pelas crianças e adolescentes dessa região, principalmente por aqueles que vivem em zonas de conflito, vulnerabilidade e silêncio, onde os Direitos Humanos não são respeitados, e a pedir ao Espírito Santo que inspire os seus líderes, famílias e comunidades a promover a dignidade humana e a paz.</p>
Domingo de Ramos	<p>Muitas pessoas no mundo esperam um sorriso, uma palavra ou um gesto.</p> <p>No final do encontro de catequese, desafiar o grupo a rezar por todas as crianças e adolescentes que procuram o seu lugar no mundo, para que descubram que são amados por Deus e chamados a acolher os outros com generosidade.</p>