

A Quaresma é o período litúrgico de 40 dias que vai da Quarta-feira de Cinzas até a Missa na Ceia do Senhor, na Quinta-feira Santa.

Nesses dias a Igreja nos convida sobretudo para a conversão, mudança de vida e renúncias concretas aos prazeres corporais, tendo em vista a vida eterna que nos espera. Não há salvação sem sacrifício.

Por isso separamos aqui algumas orientações práticas para você viver esse tempo quaresmal de forma mais intensa e fecunda.

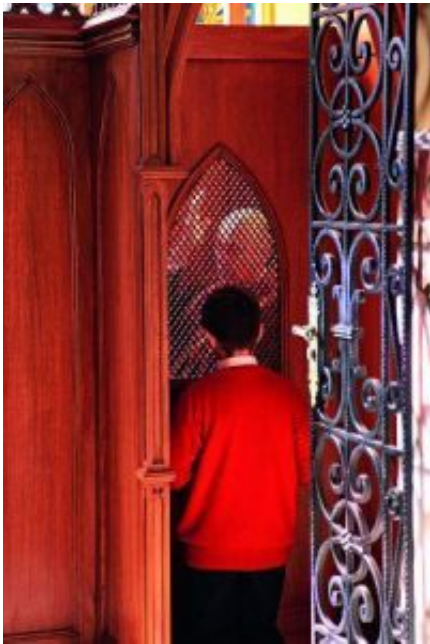
## **Intensifique e fortaleça os momentos de oração**

Primeiramente, seja pessoal ou em comunidade, a oração é fundamental no tempo da Quaresma. É o momento de elevar a mente a Deus e a Nossa Senhora.

Por isso, não poupe esforços para intensificar e fortalecer esses instantes.

Que tal começar estabelecendo um horário no seu dia para rezar e refletir sobre algum trecho da Bíblia?

## **Frequente a confissão e pratique pequenos atos de penitência**



A Quaresma é um tempo propício para a penitência. Conforme ensina o Catecismo da Igreja Católica (CIC), “esses tempos são particularmente apropriados aos exercícios espirituais, às liturgias penitenciais, peregrinações em sinal de penitência, privações voluntárias como o jejum e a esmola etc” (CIC, número 1438).

Não se trata de um castigo, mas uma forma de buscar a santidade e a purificação. Desse modo, não deve ser feita como obrigação, pelo contrário, com vontade, alegria e tendo consciência do propósito desta ação.

## **Ajude com esmola e caridade**

“Tenhamos caridade e humildade e façamos esmolas, já que estas lavam as almas das nódoas dos pecados” (São Francisco).

Quaresma é tempo de caridade! Por isso, veja o que você pode fazer por uma pessoa, família ou instituição que precise de doações.

Assim nos lembra São Leão Magno: “estes dias quaresmais nos convidam de maneira premente ao exercício da caridade; se desejamos chegar à Páscoa santificados em nosso ser, devemos pôr um interesse especialíssimo na aquisição desta virtude, que contém

em si as demais e cobre multidão de pecados”.

## **Pratique a abstinência**

Quarta-feira de Cinzas e Sexta-feira Santa da Paixão do Senhor: são os dois dias do ano em que a Igreja define jejum e abstinência obrigatórios.

A abstinência, em síntese, é abster-se do uso de carnes e seus derivados, exceto peixes e frutos do mar.

Estão obrigados à abstinência os que tiverem completado quatorze anos e tal obrigação se prolonga por toda a vida.

Grávidas, lactantes e doentes estão dispensados da abstinência, bem como os pobres que recebem carne por esmola.

Nas demais sextas-feiras do ano, exceto se forem Solenidades, a abstinência é obrigatória. Contudo, no Brasil, há uma orientação específica da CNBB. Para maiores esclarecimentos, confira também:

[Jejum e abstinência: como praticar?](#)

## **Faça jejum**

O jejum é obrigatório para as pessoas entre dezoito e cinquenta e nove anos completos. Os demais podem fazer, mas sem obrigação. As grávidas, lactantes e doentes também estão dispensados do jejum, bem como aqueles que desenvolvem árduo trabalho braçal ou intelectual no dia.

Água e remédios são sempre permitidos.

Pode-se praticar o jejum de diversos modos, tais quais:

#)

# 5 f h] [ c g

---

- pão e água: também conhecido como jejum bíblico, consiste em pão e água durante todo o dia.
- à base de líquidos: tais quais chás, vitaminas, laticínios, menos caldos.
- abster-se de alguma das refeições: escolhe-se uma das refeições para não ser feita e comer moderadamente nas duas outras.
- jejum completo: só água durante o dia.
- O jejum eclesiástico: consiste em tomar uma única refeição completa até a saciedade (o que não significa empanturrar-se, mas comer o suficiente segundo a própria condição). Além dessa refeição única, que pode ser feita à hora do almoço, do jantar ou mesmo no café-da-manhã, a disciplina tradicional da Igreja reconhece a possibilidade de se tomarem duas outras refeições, ligeiras e bem modestas, ao longo do dia.

Contudo, para ser o jejum é necessário sentirmos fome. As demais mortificações, ou penitências, podem ser bem vindas, porém não são jejum.

Nesse sentido é possível também estabelecer “jejum” da maledicência (fofoca), de palavras nocivas, de atitudes que vão contra os ensinamentos de Jesus.

SAIBA MAIS

[Quarta-feira de Cinzas](#)

(#)

# 5 f h] [ c g

---



)#