



UMA JORNADA QUARESMA com SÃO JOSÉ PARA AS FAMÍLIAS

QUARTA-FEIRA

17 **Quarta-Feira
de Cinzas**

Receba as cinzas na missa ou participe da missa online.

Jejum para pessoas de 18 a 59 anos; apenas uma refeição completa ou duas menores.

Faça jejum de carne (14+)

QUINTA-FEIRA

18

Deixe de assistir televisão ou vídeos hoje.

SEXTA-FEIRA

19

Visite os Doentes e Presos:

Faça um cartão para um padre aposentado na Residência Regina Cleri 60 William Cardinal O'Connell Way, Boston MA 02114

Faça jejum de carne (14+)

SÁBADO

20

Dar bom conselho:

Pense em algumas perguntas ou dúvidas que você tem sobre Jesus e ofereça-as a Deus em oração, pedindo-Lhe que mostre Sua Verdade.

DOMINGO

21

Diga a alguém em sua família a razão pela qual você é grato(a) por ele(a).

SEGUNDA-FEIRA

22

Consolar os Aflitos:

Envie um bilhete para alguém que pode estar triste, solitário ou precisando de uma palavra amável.

TERÇA-FEIRA

23

Dar Pousada aos Peregrinos:

Reze por aqueles que não têm abrigo para encontrar um alojamento seguro.

24

Dar esmolas aos pobres:

Dê sua mesada para uma instituição de caridade, ou pergunte a seus pais / responsáveis se você pode fazer uma tarefa para ganhar dinheiro para doar à uma instituição de caridade.

25

Leia sobre as bem-aventuranças e peça a Deus para ajudá-lo a vivê-las.

[Mateus 5: 1-12](#)

26

Participe das Estações da Cruz na sua paróquia, online, ou use um recurso como [este](#).

Faça jejum de carne (14+)

27

Enterrar os Mortos:

Pense nas pessoas de sua família que morreram e reze: "Descanso eterno conceda-lhes, Ó Senhor, e deixe a luz perpétua brilhar sobre eles. Que as almas dos fiéis partam, pela misericórdia de Deus, e descanse em paz. Amém".

28

Sofrer com paciência as fraquezas do nosso próximo:

Faça uma oração por alguém que nem sempre tem sido legal com você.

1 DE MARÇO

Rogar a Deus por vivos e defuntos:

Fazer uma oração pelas irmãs e irmãos religiosos, vivos e mortos, que dedicaram suas vidas a Jesus.

2

Faça algo gentil ou útil para alguém de sua família.

3

Dar de comer a quem tem fome:

Beba apenas água hoje fazendo memória e em solidariedade com aqueles que muitas vezes têm sede.

4

Compartilhe seus brinquedos ou pertences de forma mais generosa.

5

Vestir os nus:

Colete roupas que você não usa mais e doe para uma instituição de caridade local.

Faça jejum de carne (14+)

6

Leia sobre a Tentação de Jesus no Deserto e pense nas vezes em que você foi tentado. Agradeça a Deus por ajudá-lo nesses momentos.

[Mateus 4: 1-11](#)

7

Dar bom conselho:

Reze uma Ave Maria por alguém que você acha que precisa da paz de Deus.

8

Ensinar os ignorantes:

Compartilhe sua história bíblica favorita com um irmão ou amigo.

9

Faça o sacrifício de não comer sua sobremesa ou do lanche hoje.

10

Visite os Doentes e Presos:

Ligue ou visite virtualmente um amigo ou parente doente.

11

Tome a decisão de hoje não acessar mídia social, dispositivos de jogos ou tecnologia.

12

Rogar a Deus por vivos e defuntos:

Faça uma oração pelos vivos e mortos: Reze a oração do Pai-Nosso por aquelas crianças que perderam o(s) pai(s).

Faça jejum de carne (14+)

13

Sofrer com paciência as fraquezas do nosso próximo:

Faça algo bom por alguém que não tem sido legal com você.

DOMINGO**14****Domingo Laetare****Corrigir os que erram:**

Reze por aqueles que perseguem outros porque eles têm uma aparência “diferente” da sua.

SEGUNDA-FEIRA**15****Perdoar as injúrias voluntariamente:**

Diga “Eu te perdô” para alguém que te deixou com raiva hoje.

TERÇA-FEIRA**16**

Saia da sua zona de conforto para dizer algo gentil para alguém na escola ou na sua família.

QUARTA-FEIRA**17****Festa de São Patrício**

Padroeiro da Arquidiocese de Boston.

Leia sobre ele [aqui](#).

QUINTA-FEIRA**18****Dar de comer a quem tem fome:**

Junte alguns produtos não perecíveis ou enlatados e doe-os para uma instituição de caridade local de alimentos ou para o serviço de coleta de alimentos de sua igreja.

SEXTA-FEIRA**19****Festa de São José**

Faça a oração de São José por todos os pais. Orações podem ser encontradas [aqui](#) ou em português neste [site](#).

Não há jejum hoje devido a festividade de S. José.

SÁBADO**20****Dar abrigo aos sem-teto:**

Durma no chão esta noite como um sinal de oferta por aqueles que não têm cama para dormir esta noite.

21**Dê esmolas aos pobres:**

Peça aos seus pais / responsáveis para não comprarem seu lanche favorito esta semana, e doe o dinheiro economizado para um banco de alimentos local.

22

Ajude a dobrar a roupa recém lavada ou a limpe as roupas sujas que estão no seu quarto.

23**Consolar os Aflitos:**

Envie um bilhete de encorajamento para alguém que você conhece que possa estar com dificuldades ou triste.

24

Ore uma década do terço como uma família hoje.

Para crianças mais novas - [em inglês](#) ou [em português](#)

Para crianças mais velhas - [em português](#)

25**Festa de São Dimas****Ore pelos Doentes e Presos:**

Por meio da oração, peça a São Dimas, o Bom Ladrão na cruz, para interceder pelos que estão na prisão. Para ler o que Dimas disse, veja [aqui](#).

26**Instruir os Ignorantes:**

Jesus pergunta: “Quem dizes que Eu sou?” Preencha a palavra para descrever Jesus na Ladainha de Louvor - “Louvado seja Jesus, pois você é meu ou minha ...” (ou seja, alegria, amigo, Salvador, etc.)”

Faça jejum de carne (14+)

27**Enterrar os Mortos:**

Visite o túmulo de alguém que faleceu e reze uma Ave Maria pela alma dele(a).

28**Domingo de Ramos****Sofrer com paciência as fraquezas:**

Exercite a sua paciência hoje quando estiver frustrado.

29**Corrigir os que erram:**

Dialogue sobre o que é pecado. Faça a Oração de Jesus: “Jesus Cristo, Filho do Deus vivo, tem piedade de mim, pecador”.

30

Acesse o site de sua paróquia e planeje-se para confessar-se antes da Páscoa.

31**Perdoe as injúrias voluntariamente:**

Faça a oração do perdão por todos nós que pecamos: “Meu Deus, eu creio, adoro, espero e amo-Vos! Peço-Vos por aqueles que não creiem, não adoram, não esperam e não vos amam”.

1 DE ABRIL**Quinta-Feira Santa**

Vá à missa, ou participe online. Se nada nenhuma delas for possível, leia [João 13:1-20](#) e converse sobre o que acontece nesta passagem.

2**Sexta-Feira Santa**

Participe da Veneração da Santa Cruz em sua igreja ou faça a Via Cruz em sua casa. (ver links em 26 de fevereiro)

Jejum para pessoas de 18 a 59 anos; apenas uma refeição completa ou duas menores.

Faça jejum de carne (14+)

3**Sábado Santo**

Participe da Vigília Pascal na sua paróquia ou online.

4**Páscoa**

UMA JORNADA QUARESMAL COM SÃO JOSÉ PARA AS CRIANÇAS

Este ano, no qual o Papa Francisco chamou de Ano de São José, é um momento para refletir sobre a vida e o testemunho do grande Santo Padroeiro dos pais. Também estamos entrando no tempo da Quaresma, um tempo em que refletimos solenemente sobre a vida, a paixão e a morte de Jesus e praticamos trabalhos de sacrifícios de amor, através dos quais nos aproximam de Jesus e de Seu Santíssimo Coração. Enquanto caminhamos juntos neste tempo sagrado de sacrifício e misericórdia, vamos abraçar os caminhos humildes de São José, que foi o esposo devoto de Nossa Bem-aventurada Mãe Maria, e pai terreno de seu Filho, Jesus Cristo, Nosso Redentor.

Embora não ouçamos muito sobre São José nas escrituras, sabemos que ele foi humildemente obediente a Deus e fiel à sua família, ao qual fizeram de São José o principal exemplo de fé, esperança e amor incondicional. Vamos convidar São José para nos acompanhar durante a Quaresma, enquanto abraçamos os Atos Espirituais e Corporais de Misericórdia. (CIC 2447) Peça a São José que lhe ensine, como ensinou Jesus, a ser obediente ao Deus Pai e a abraçar todas as pessoas com a compaixão e a misericórdia.

Como pai ou responsável, oriente seu(s) filho(s) nesta jornada da Quaresma. Cada dia contém uma oferta em palavra ou ação. Se você achar que uma das sugestões não é viável, substitua-a por outra sua. Doações em espécie ou em dinheiro podem ser reservadas e feitas todas de uma vez no final da Quaresma para sua conveniência. Para sua referência, as Obras Espirituais e Corporais de Misericórdia são as seguintes:

OBRAS DE MISERICÓRDIA ESPIRITUAIS

1. **Dar Bom Conselho: Thiago 5:19-20** - "Meus irmãos, se alguém fizer voltar ao bom caminho algum de vós que se afastou para longe da verdade, saiba: aquele que fizer um pecador retroceder do seu erro, salvará sua alma da morte e fará desaparecer uma multidão de pecados."
2. **Ensinar os Ignorantes: Mateus 16:15-16** - "Disse-lhes Jesus: "E vós quem dizeis que eu sou?" Simão Pedro respondeu: "Tu és o Cristo, o Filho de Deus vivo!"."
3. **Corrigir os que Erram: João 14:27** - "Deixo-vos a paz, dou-vos a minha paz. Não vo-la dou como o mundo a dá. Não se perturbe o vosso coração, nem se atemorize!"
4. **Consolar os Aflitos: Mateus 11:28** - "Vinde a mim, vós todos que estais aflitos sob o fardo, e eu vos aliviarei."
5. **Sofrer com Paciência as Fraquezas do Nosso Próximo: Lucas 6:27-28** - "Digo-vos a vós que me ouvís: amai os vossos inimigos, fazei bem aos que vos odeiam, abençoai os que vos maldizem e orai pelos que vos injuriam."
6. **Perdoar as Injúrias: Mateus 6:14** - "Porque, se perdoardes aos homens as suas ofensas, vosso Pai celeste também vos perdoará."
7. **Rogar a Deus por Vivos e Defuntos: Efésios 6:18** - "Intensificai as vossas invocações e súplicas. Orai em toda circunstância, pelo Espírito, no qual perseverai em intensa vigília de súplica por todos os cristãos."

OBRAS DE MISERICÓRDIAS CORPORAIS

1. **Dar de Comer a Quem Tem Fome e Sede: Mateus 25:35** - "Porque tive fome e me destes de comer; tive sede e me destes de beber; era peregrino e me acolhestes."
2. **Vestir os Nus: Mateus 25:36** - "Estive nu e me vestistes; enfermo e me visitastes; estava na prisão e viestes a mim."
3. **Dar Pousada aos Peregrinos: Mateus 25:35** - "Porque tive fome e me destes de comer; tive sede e me destes de beber; era peregrino e me acolhestes."
4. **Assistir aos Enfermos e Visitar os Presos: Mateus 25:36** - "Nu e me vestistes; enfermo e me visitastes; estava na prisão e viestes a mim."
5. **Enterrar os Mortos: Tobias 1:17** - "[Tobit] Alimentava os famintos, vestia os nus e, com uma solicitude toda particular, sepultava os defuntos e os que tinham sido mortos."
6. **Dar Esmolas aos Pobres: Provérbios 19:17** - "Quem se apieda do pobre empresta ao Senhor, que lhe restituirá o benefício."

UMA JORNADA QUARESMA COM SÃO JOSÉ PARA AS CRIANÇAS

Possíveis lugares para doar alimentos, roupas ou dinheiro além dos serviços que podem estar disponíveis em sua igreja:

Catholic Charities - <https://www.ccab.org/>

St. Francis House day shelter in Boston - <https://stfrancishouse.org/>

Pregnancy Help Boston - <https://www.pregnancyhelpboston.org/>

St. Vincent de Paul in your local community - <https://ssvusa.org>

My Brother's Keeper shelter on the South Shore - <https://mybrotherskeeper.org/>

Friends of the Unborn home for homeless pregnant women in Quincy - <https://www.friendsoftheunborn.org/>

Pine Street Inn shelter in Boston - <https://www.pinestreetinn.org/>

Greater Boston Food Bank - <https://www.gbfb.org/>

New England Home and Center for Veterans (monetary donations only at this time) - <https://www.nechv.org/give-nechv/ways-of-giving/>

Salvation Army drop off center locator - <https://satruck.org/DropOff>