

CALENDÁRIO DA QUARESMA 2021

Semana 1: Início da Quaresma

Definir intenções, se conectar com um grupo, aprender sobre o exame de consciência ecológico



16 Terça

"Nenhum ato de virtude pode ser grande, se dele não se segue também um proveito para os outros. Assim, pois, por mais que passes o dia inteiro em jejum, ou por mais que durmas sobre o chão duro e comas cinzas e suspires continuamente, se não fazes o bem aos outros, não fazes nada de grande."
- antigo místico cristão São João Crisóstomo

Ao nos prepararmos para iniciar esta jornada de esperança, reserve um tempo para rezar e refletir sobre quais ações Deus está chamando você a fazer pelos outros nesta Quaresma.

Para se inspirar, realize o [Exame de Consciência Ecológico](#) para refletir sobre sua relação com a criação.



17 Quarta-feira de Cinzas (Arrepende)

"Ó meu Deus, cria em mim um coração puro, e renova-me o espírito de firmeza." Salmo 50 (51),12

Hoje é quarta-feira de cinzas, um dia que une 2,3 bilhões de cristãos do mundo para iniciar o tempo da Quaresma. [Reze a "Oração da Campanha da Fraternidade 2021"](#) para que caminhemos em diálogo como uma só família cristã.



18 Quinta (Agir)

Já achou um [Círculo Laudato Si'](#) com o qual possa viver a Quaresma? Se sim, discuta com eles hoje seu plano para a Quaresma. Se não, [comece um Círculo Laudato Si' hoje!](#)



19 Sexta (Refletir)

Cada sexta-feira encorajamos você a refletir sobre a Via Sacra, o jejum, e a ação. Convidamos você a se juntar a este movimento na Via Sacra ao vivo todas às sextas-feiras da Quaresma. Serão transmitidas ao vivo no [Facebook do GCCM](#) e no [canal do YouTube](#).

Também não deixe de refletir sobre o impacto que sua alimentação, incluindo alguns dos nossos alimentos favoritos como chocolate e café, tem

no clima: [Carbon Brief: the surprising facts about which foods impact the climate most](#).

Considere fazer uma [doação](#) ao GCCM no valor que você normalmente gastaria em comida, incluindo chocolate e café. Sua doação irá para programas de apoio, como o [Programa de Organizações Membros](#), que ajuda organizações católicas parceiras a avançar nos objetivos estratégicos do GCCM, incluindo a redução de nossa pegada de carbono.



20 Sábado (Compartilhar)

Telefone para um/a amigo/a. Hoje, ligue para um/a amigo/a ou membro/a da família e compartilhe sobre suas intenções para a Quaresma Laudato Si' e como eles podem te ajudar a viver esta jornada de esperança. Talvez eles possam ajudar simplesmente perguntando sobre a #QuaresmaLaudatoSi ou enviando uma mensagem de texto de vez em quando para te encorajar.



21 Domingo (Rezar com a Criação)

Reze o [Terço Laudato Si'](#) ao ar livre hoje para refletir sobre o dom da criação de Deus.





CALENDÁRIO DA QUARESMA 2021

Semana 2: Jejum de Compras

Jejum de compras desnecessárias e discernir sobre os hábitos de consumismo
"A espiritualidade cristã propõe um crescimento na sobriedade e uma capacidade de se alegrar com pouco." (LS 222)



22 Segunda (Aprender e Se comprometer)

Faça um jejum de compras esta semana e se comprometa a não comprar nada. Você consegue! Comece procurando maneiras de consertar ou reutilizar algo que você tenha em vez de comprar algo novo.

As coisas que compramos e consumimos têm um efeito negativo no planeta. O mundo produz mais de dois bilhões de toneladas de resíduos, e 99% das coisas que cultivamos, extraímos e transportamos são lixo em seis meses. Seis meses!

Aprenda mais sobre isso assistindo [A História das Coisas Legendado](#) ou [dublado](#).



23 Terça (Agir)

Você sabia que a moda tem uma grande pegada ecológica? O [Banco Mundial](#) relata que "A indústria da moda é responsável por 10% das emissões globais anuais de carbono, mais do que todos os voos internacionais e transporte marítimo juntos."

Renove seu guarda-roupa sem comprar roupas novas. Fale com amigos/as sobre uma possível troca de roupas.



24 Quarta (Exame de consciência)

TÊMPORAS

Hoje lembramos do eco-mártir Walter Méndez Barrios da Guatemala, que morreu aos 36 anos em março de 2016. Walter foi morto a tiros enquanto caminhava dentro do Parque Nacional Sierra del Lacandón, parte da Reserva da Biosfera Maia.

O pai de seis filhos era um conhecido defensor dos recursos naturais e era presidente da Cooperativa La Lucha, uma cooperativa agrícola do Parque Nacional Sierra del Lacandón, que trabalhava em estreita colaboração com o Conselho Nacional de Áreas Protegidas do governo e o co-administrador do parque, Defensores de la Naturaleza.

Pergunta para reflexão: Muitas pessoas antes de nós dedicaram suas vidas pela criação. Como podemos continuar esse legado?



25 Quinta (Agir)

Veja se existe um [grupo de "Comprar Nada"](#) na sua área. Se não, procure começar um em sua igreja. Lembre-se de que a conversão ecológica necessária é comunitária. Não podemos fazer isso sozinhos!



26 Sexta (Refletir)

TÊMPORAS

VIA SACRA AO VIVO (transmissão pelo [Facebook](#) e [YouTube](#))

"... contemplando o mundo, damo-nos conta de que este nível de intervenção humana, muitas vezes ao serviço da finança e do consumismo, faz com que esta terra onde vivemos se torne realmente menos rica e bela..." (LS 34)

Refleta com o capítulo seis da [Laudato Si'](#) sobre como você pode viver com simplicidade para que outros possam simplesmente

viver.

As economias que você usa para fazer compras desnecessárias podem ir para o sustento de nossa casa comum? Se sim, [doe ao GCCM!](#) O GCCM oferece treinamento, certificação e suporte para indivíduos por meio de seu [Programa de Animadores Laudato Si'](#). O programa de treinamento ajuda pessoas engajadas a levar o cuidado da criação para sua comunidade e a se comprometerem a tomar medidas pessoais, como reduzir gastos desnecessários, que protegem nossa casa comum.



27 Sábado (Compartilhar)

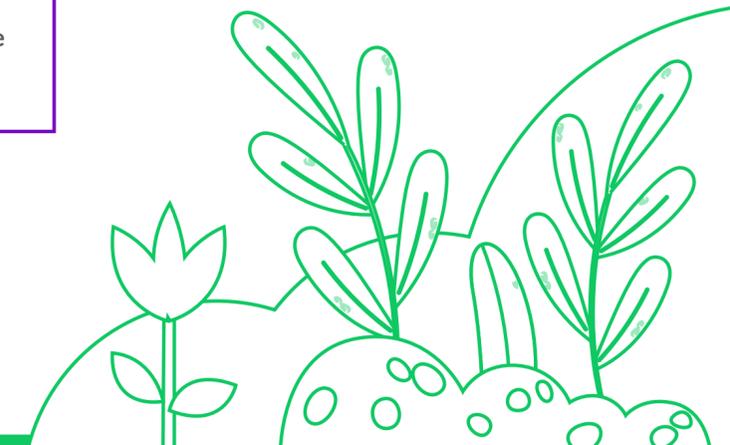
TÊMPORAS / LUA CHEIA / DIA MUNDIAL DO URSO POLAR

Rápido: Separe cinco ou mais coisas que você não precisa mais e dê de presente um/a amigo/a ou organização que distribui para os necessitados.



28 Domingo (Rezar)

Reze a [Lectio Divina](#) com a criação e [ouça esta meditação guiada](#) (em inglês) que te ajudará a se conectar mais profundamente com a criação.



CALENDÁRIO DA QUARESMA 2021

Semana 3:

Jejum de Carne

Jejum de produtos de origem animal



1 de Março, segunda (Se comprometer)

Faça um jejum de carne: Você pode se comprometer esta semana em comer apenas produtos de origem vegetal? A pecuária continua sendo um dos principais contribuintes das emissões de gases de efeito estufa que, segundo os cientistas, estão causando a crise climática.

Aprenda mais [assistindo este vídeo de cinco minutos, "A dieta que ajuda a lutar contra as mudanças climáticas."](#)



2 Terça (Agir)

Experimente uma nova receita à base de plantas hoje e compartilhe com um/a amigo/a. Experimente algumas opções de [receitas criadas para a Segunda-feira Sem Carne.](#)



3 Quarta (Exame de consciência)

Berta Cáceres /Dia Mundial da Vida Selvagem
Hoje lembramos de Berta Cáceres, uma eco-mártir hondurenha que foi morta por pistoleiros em 2016 após [unir os povos Indígenas Lenca](#) e pressionar com sucesso o maior construtor de barragens do mundo a se retirar do projeto da Barragem Agua Zarca em Honduras.

Berta era uma mulher Lenca que fundou o

Conselho Nacional de Organizações Populares e Indígenas de Honduras e dedicou sua vida a proteger sua comunidade e seus membros.

Em 2018, um tribunal hondurenho chegou à conclusão que executivos da empresa de energia hondurenha envolvida no projeto da barragem ordenaram sua morte.

Refleta: Como você pode falar por nossos irmãos e irmãs mais vulneráveis?



4 Quinta (Agir)

Você tem uma caixa de compostagem? Se não, considere criar uma ou pesquisar opções de compostagem em sua comunidade. O desperdício de alimentos em aterros sanitários produz metano, que, em suas primeiras duas décadas, é 84 vezes mais potente do que o dióxido de carbono.

[Assista este vídeo sobre como fazer compostagem em casa](#)



5 Sexta (Refletir)

[Momento Global de Oração Laudato Si' Mensal](#)

VIA SACRA AO VIVO (transmissão pelo(live-streamed on [Facebook](#) e [YouTube](#)))

Refleta sobre como você pode continuar avançando a uma dieta à base de plantas (se você ainda não come exclusivamente plantas). Outra razão para comer mais plantas: a carne é cara.

Considere [doar](#) o dinheiro que você economiza comendo uma dieta à base de plantas para ajudar a trazer mais [Círculos Laudato Si'](#) do GCCM às comunidades ao redor do mundo. Círculos LS são pequenos grupos que se reúnem para refletir, rezar e passar por uma conversão ecológica que ajuda a agir, como mudar para uma dieta à base de plantas e aprofundar o relacionamento com Deus.



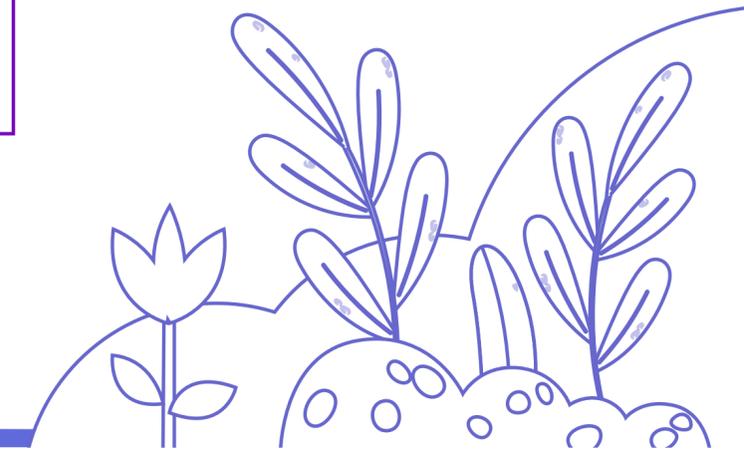
6 Sábado (Compartilhar)

Você pode cozinhar uma refeição ou doar alimentos para um/a amigo/a ou comunidade em necessidade? Coloque *"em prática o pequeno caminho do amor... dum sorriso, de qualquer pequeno gesto que semeie paz e amizade."* (LS 230)



7 Domingo (Rezar)

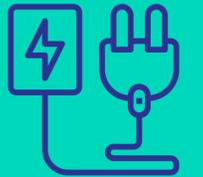
Reze com um animal hoje. O animal pode ser seu animal de estimação ou qualquer criatura - grande ou pequena - na criação.



CALENDÁRIO DA QUARESMA 2021

Semana 4: Jejum de Eletricidade

Jejum de eletricidade desnecessária e optar por hábitos de redução do consumo de energia



8 Semana (Aprender e Se comprometer)

Faça um jejum de eletricidade. Você consegue encontrar maneiras de reduzir o uso de eletricidade esta semana?

Assista este [TED Talk de oito minutos](#) sobre como nós - sim, você, seu vizinho e todos nós - somos o "recurso mais negligenciado para nos levar a um futuro de energia sustentável".

ASSISTA: [Como a ciência comportamental pode reduzir sua conta de energia e combater a crise climática](#)

9 Terça (Agir)

Em primeiro lugar, [diminua seu aquecedor, ou aumente seu ar condicionado](#). Se você não tiver um aquecedor ou ar condicionado, desligue todos os aparelhos que não estiverem sendo usados. [Até mesmo colocar seu computador em modo de suspensão](#) quando não estiver em uso pode ajudar a usar menos energia e cuidar da criação.

10 Quarta (Exame de consciência)

O irmão Paul McAuley deixou sua terra natal, Inglaterra, para servir aos Povos Indígenas da Amazônia. Ele morreu em abril de 2019. Seu corpo foi queimado em um albergue que ele havia construído para crianças indígenas em Iquitos, no Peru.

Durante 20 anos, Paul ajudou o povo da Amazônia a defender suas terras e cuidar da criação. Ele ajudou os povos indígenas a se organizarem contra as empresas de petróleo e gás e ajudou a desenvolver jovens líderes indígenas, para que eles tivessem as ferramentas para defender suas comunidades.

Refleta sobre como todos nós podemos ajudar a próxima geração - cuidando de nossa casa comum e ajudando-os/as a cuidar da criação.

11 Quinta (Agir)

Dia de Ação Pessoas Sagradas, Terra Sagrada (GreenFaith)

Participe deste dia de ação global com outras comunidades de fé e assine a declaração [Pessoas Sagradas, Terra Sagrada](#)

12 Sexta (Refletir)

VIA SACRA AO VIVO (transmissão pelo [Facebook](#) e [YouTube](#))

[Examine suas fontes de energia](#). Você pode mudar para fontes mais ecológicas? Além disso, se ainda não o fez, considere [realizar uma doação ao GCCM](#) para apoiar os [Capítulos GCCM](#), que reúne católicos/as e organizações católicas para promover estilos de vida mais sustentáveis e fontes de energia ecologicamente corretas em suas comunidades.

13 Sábado (Compartilhar)

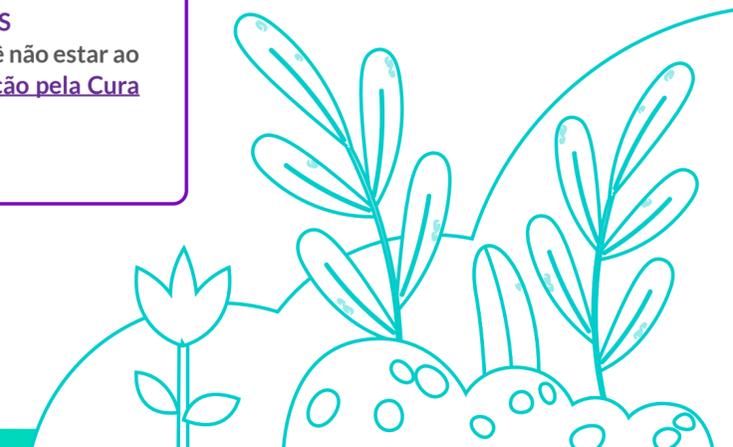
Diálogo Laudato Si' Dialogue sobre eco-mártires (transmissão ao vivo pelo [Facebook](#) e [YouTube](#))

Em vez de estar na tela hoje, veja se consegue relaxar caminhando, lendo um livro ou fazendo algo criativo. Lembre-se de que não há problema em apenas sentar e ficar em silêncio com Deus.

14 Domingo (Rezar)

DIA INTERNACIONAL DE AÇÃO PELOS RIOS

Reze perto de um rio ou corpo d'água. Se você não estiver ao ar livre perto da água, reze e faça a [Meditação pela Cura dos Seres e do Planeta](#).



CALENDÁRIO DA QUARESMA 2021

Semana 5: Jejum de Plásticos

Jejum de plásticos descartáveis e repensar nossa relação com o plástico em geral



15 Segunda (Aprender e Se comprometer)

Faça um jejum de plásticos esta semana. Se possível, evite plásticos completamente. Pense em como você pode reduzir seu uso de plástico.

Leia estes [fatos](#) para aprender como a poluição do plástico está afetando a criação e como podemos melhorar juntos.



16 Terça (Agir)

Hora de checar a bolsa reutilizável. Se você não tiver nenhuma, faça ou compre algumas que durarão a vida toda e ajudam a manter os sacos plásticos longe dos aterros. Se você já tiver algumas, coloque-as perto das chaves, no carro ou na porta para não esquecer quando estiver pronto para fazer compras. Se você tiver mais do que o suficiente, presenteie uma sacola para alguém que possa usar uma.



17 Quarta (Exame de consciência)

Sikhosiphi Rhadebe defendeu os direitos da Comunidade Xolobeni na África do Sul. Ele liderou uma campanha contra a mineração de titânio pela Mineral Commodities Limited, uma empresa de mineração de propriedade australiana. Em março de

2016, ele foi morto a tiros fora de sua casa.

Refleta: o Papa Francisco nos chama a ouvir o grito da Terra e o grito dos pobres. Como você pode ouvir o grito dos pobres com mais frequência?



18 Quinta (Agir)

Diga "não". Somos bombardeados constantemente com coisas de plástico novas, sejam brinquedos, canetas ou canudos. Da próxima vez que lhe oferecerem algo, diga "não".

Lembre-se: 80% dos resíduos plásticos vão para aterros sanitários. 80%! E apenas cerca de 10% de todos os resíduos de plástico são reciclados.

"A felicidade exige saber limitar algumas necessidades que nos entorpecem, permanecendo assim disponíveis para as múltiplas possibilidades que a vida oferece" (LS 223).



19 Sexta (Refletir)

VIA SACRA AO VIVO (transmissão pelo [Facebook](#) e [YouTube](#))

Festa de São José

Greve Climática Mundial do Fridays for Future

Refleta sobre como você pode mudar para um estilo de vida sem desperdício e usar a reciclagem como último recurso, conforme os seis R's nos instruem: Recusar, Reduzir, Reutilizar, Recuperar, Repensar e Reciclar. Pense em como você pode começar pequeno e construir a partir daí.

Os plásticos descartáveis acumulam-se de várias formas. Use os fundos que você economizou com o jejum de plásticos descartáveis para [doar](#) e apoiar a [Geração Laudato Si'](#) do GCCM! A Geração Laudato Si' é o movimento jovem do GCCM agindo em momentos importantes, incluindo a greve climática de hoje. Uma [doação](#) à Geração Laudato Si' fornecerá recursos e treinamento para manter nosso movimento jovem abrindo o caminho para um futuro melhor para todos nós!



20 Sábado (Compartilhar)

EQUINÓCIO

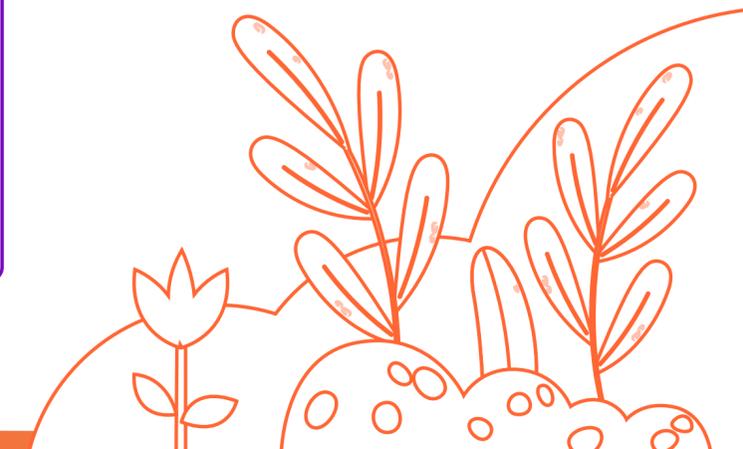
Honre o equinócio passando um tempo fora de casa e maravilhando-se com a beleza da criação de Deus e a mudança das estações. Comemore a mudança das estações com amigos/as, mesmo que seja apenas fazendo uma oração de agradecimento a Deus e avisando um/a amigo/a.



21 Domingo (Rezar)

DIA INTERNACIONAL DAS FLORESTAS

Se possível, visite uma floresta ou parque, agradecendo os dons da criação que você vê. Permita-se parar e olhar para os outros membros da criação. Se você não puder fazer a visita, [faça uma meditação com os sons da criação](#).



CALENDÁRIO DA QUARESMA 2021

Semana 6: Jejum de Silêncio

Jejum de não falar, para compartilhar com gesto de silêncio a preocupação pela nossa casa comum com amigos/as, familiares, comunidade e líderes políticos



22 Segunda (Aprender e Se comprometer)

DIA MUNDIAL DA ÁGUA

Esta semana vamos jejuar do silêncio. Uma das coisas mais importantes que podemos fazer a respeito de nossa crise ecológica é falar sobre ela. Saiba mais sobre a [crise mundial da água, assistindo a este episódio completo da Netflix sobre o assunto.](#)



23 Terça (Agir)

Converse com um/a amigo/a ou familiar sobre sua preocupação com o meio ambiente e convide para participar da Hora do Planeta no sábado, quando milhões de pessoas ao redor do mundo economizarão energia juntas.



24 Quarta (Exame de consciência)

Conferência online sobre como falar sobre a crise climática? (transmissão pelo [Facebook](#) e [YouTube](#))

Santo Oscar Romero

Dom Oscar Romero foi assassinado enquanto celebrava a missa na capela de um hospital de San Salvador em março de 1980. Em meio a um regime militar assassino no país de El Salvador, o Dom Oscar foi um defensor franco da justiça e

dos direitos humanos, mesmo quando sua vida foi ameaçada e seus colegas padres foram espancados e presos.

Ele foi assassinado “por ódio à fé.” O Papa Francisco canonizou o Dom Romero em 14 de outubro de 2018, tornando-o Santo Oscar Romero.

Sua Santidade disse: “Temos o arcebispo Romero, que deixou a segurança do mundo, até sua própria segurança, para dar a vida segundo o Evangelho, junto aos pobres e ao seu povo, com o coração atraído por Jesus e pelos seus irmãos e irmãs.”

Refleta sobre como você pode viver mais perto dos pobres e de todos os membros da criação de Deus.



25 Quinta (Agir)

ANUNCIAÇÃO

No espírito da Anunciação, a celebração de quando o anjo Gabriel compartilhou com Maria que ela seria a mãe de Jesus Cristo, escreva uma carta a um líder político.

Compartilhe as boas novas de que mais e mais pessoas estão cuidando de nossa casa comum e que governos em todo o mundo devem fazer o mesmo!



26 Sexta (Refletir)

Refleta sobre como você pode levantar ainda mais sua voz e defender nossa casa comum com sua família e em sua comunidade.

“Um bom católico deve empenhar-se na política, oferecendo o melhor de si, para que o governante possa governar.” (Papa Francisco, 16 set. 2013)

Considere levar o seu jejum de silêncio um passo adiante, doando ao GCCM e incentivando seus amigos e familiares a fazerem o mesmo, criando um impacto maior! Seu apoio irá para os [programas de mobilização do GCCM](#), que organizam os/as católicos/as para agirem em suas comunidades



27 Sábado (Compartilhar)

HORA DA TERRA

Você pode apagar as luzes por uma hora? Então você está pronto/a para participar da [Hora da Terra](#).

Compartilhe com outras pessoas sua participação através das redes sociais e incentive a se juntarem a você e aos milhões de pessoas ao redor do mundo que se unirão para apagar suas luzes pela criação..



28 Domingo (Rezar)

DOMINGO DE RAMOS

Durante as orações dos fiéis na missa, diga em voz alta, se possível, que gostaria de rezar pelas vítimas da crise climática e peça ao seu pároco para incluir este pedido nas intenções das missas. Que Deus ajude todos nós a manter nossos irmãos e irmãs falecidos em nossas orações enquanto trabalhamos para cuidar de nossa casa comum.



29 Semana Santa

Ao entrarmos na Semana Santa, o que você pode criar para celebrar esta “nova criação”? Pode ser uma nova pilha de compostagem, um Círculo Laudato Si', um jardim ou uma nova árvore que você plantará. Pense em uma maneira de comemorar essa Páscoa!

