



Planner 2025  
**Quaresma &  
Semana Santa**  
@catedralcristorei

VIVENCIANDO A  
**QUARESMA**

QUARTA-FEIRA DE  
**CINZAS**



VIVENCIANDO A  
**SEMANA SANTA**



**O SENHOR  
RESSUSCITOU,  
ALELUIA!**

- 4** O que é a Quaresma?
- 8** A Prática da penitência, oração e caridade
- 10** Penitências e sugestões práticas
- 11** Orações
- 12** Via-Sacra
- 13** Exame de consciência e confissão
- 15** Minha Jornada Quaresmal

# INTRODUÇÃO

*Bem-vindo(a) ao nosso e-book sobre como viver a Quaresma, em especial na Catedral Cristo Rei. Esta publicação foi preparada para ajudar você a trilhar o caminho da oração, do jejum, da penitência e da caridade, desde a Quarta-feira de Cinzas até o Domingo de Páscoa.*

*A Quaresma é um período único dentro do calendário litúrgico, marcado por um convite à **conversão**, à reflexão e à preparação espiritual para a grande solenidade da Ressurreição de Jesus Cristo. Nosso objetivo é oferecer um “passo a passo” simples e prático para que você possa mergulhar nos mistérios quaresmais e vivenciar mais plenamente cada celebração e devoção proposta pela Santa Igreja.*

*Prepare seu coração e venha conosco vivenciar essa caminhada quaresmal como Discípulo de Cristo Rei, passando pelo “deserto” quaresmal até a luz renovadora da Ressurreição!*

# O QUE É A QUARESMA?

A Quaresma é o período de quarenta dias que antecede a Páscoa, iniciando-se na Quarta-feira de Cinzas e terminando na Quinta-feira Santa, antes da Missa da Ceia do Senhor (início do Tríduo Pascal).

✝ **Origem Bíblica:** Inspirada nos 40 dias que Jesus Cristo passou no deserto (Mt 4,1-11) e em outros textos bíblicos cujo número 40 seja significativo a tal circunstância, a Quaresma é tempo de penitência, jejum, oração e conversão.

✝ **Significado Espiritual:** É um retiro espiritual da Igreja inteira, um convite à mudança de vida e à aproximação com Deus.



**DICA**

Pense na Quaresma como um tempo de reequilíbrio: rever o que precisa ser mudado em sua vida e reorientar as prioridades para o essencial, que é Cristo.



QUARTA-FEIRA DE  
**CINZAS**



A Quarta-feira de Cinzas marca o início oficial da Quaresma. Nesse dia, a Igreja nos convida a participar da Santa Missa, onde somos marcados com as cinzas na testa ou na cabeça.

✝ **Significado das Cinzas:** lembram nossa condição de fragilidade, mortalidade e total dependência da Misericórdia de Deus (“Tu és pó e ao pó voltarás”, Gn 3,19), além de simbolizar a necessidade de arrependimento e conversão.

✝ **Oração de Início:** Neste dia, ofereça uma oração pedindo a Cristo Rei a graça de viver intensamente a Quaresma.



#### ORAÇÃO

*“Senhor, concedei-me a humildade de reconhecer as minhas faltas e a força de buscar a conversão durante estes 40 dias. Que eu possa voltar meu coração para Vós, caminhando na Vossa luz. Amém.”*

VIVENCIANDO A

# QUARESMA



# A PRÁTICA DA PENITÊNCIA, ORAÇÃO E CARIDADE

Três grandes pilares sustentam a vida espiritual na Quaresma:

## PENITÊNCIA

- **Jejum:** além de **abster-se de carnes e reduzir a alimentação**; é, sobretudo, um gesto de desprendimento e solidariedade.
- **Exemplos de jejum:** abstinência de carne, evitar outros alimentos que você gosta muito, ou até mesmo reduzir o tempo nas redes sociais etc.



**Na Quarta-feira de Cinzas e na Sexta-feira Santa, a Igreja pede jejum e abstinência de carne como forma de penitência.**

- **Outras penitências:** **sacrifícios pessoais e pequenas mortificações** que nos ajudam a controlar as más inclinações.
- **Exemplo:** pode ser rezar mais, diminuir o tempo de lazer supérfluo, dormir um pouco mais cedo para acordar e rezar etc.

## ORAÇÃO

- Os cristãos católicos são chamados a intensificarem a prática do dever da oração durante a quaresma.
- **Exemplos:** destinar um pouco mais do tempo cotidiano à meditação da Palavra de Deus e à oração do Santo Terço etc.

## CARIDADE

- **Consiste em gestos concretos de amor ao próximo e autocuidado, pois cuidar-se e amar-se mais é também uma importante e indispensável prática de caridade.**
- **Exemplos:** doar alimentos para quem precisa, dedicar tempo para ouvir alguém que sofre, contribuir com projetos sociais etc.



**DICA**

**Refleta sobre qual área da sua vida precisa de mais disciplina. A Quaresma é o momento certo para reforçar a vontade e exercitar a generosidade.**



# JEJUM

deixar de tomar uma das três principais refeições do dia (café da manhã, almoço ou jantar), ou fazê-las com mais modéstia e simplicidade.

# ABSTINÊNCIA

abrir mão de algo (alimento ou prática) durante toda a quaresma. Geralmente, as pessoas optam por deixar de comer carne durante a quaresma. Mas o católico é livre para escolher do que irá se abster.



**Idosos, crianças e pessoas com questões de saúde delicadas então dispensados do preceito do jejum.**

# PENITÊNCIAS E SUGESTÕES PRÁTICAS



## PENITÊNCIA ALIMENTAR

Escolha um alimento para não ingerir durante todo o período quaresmal, como o café ou o chocolate.

## PENITÊNCIA DIGITAL

Diminua o tempo de uso das redes sociais e utilize esse período para ler a Bíblia ou um livro espiritual.



## PENITÊNCIA DE SILÊNCIO

Reserve alguns minutos do dia para ficar em silêncio e oração, desligando-se de barulhos externos.

## CARIDADE EM AÇÃO

Separe roupas que não usa mais e doe para instituições de caridade; ajude projetos da paróquia.



# ORAÇÕES



A oração diária é fundamental para manter o coração voltado para Deus durante a Quaresma. Você pode reservar um momento a cada dia para:

- ✝ **Leitura orante da Bíblia:** ler os Evangelhos e meditar sobre a vida de Jesus. Após a leitura, permaneça alguns minutos em silêncio, pedindo que o Espírito Santo ilumine seus pensamentos.
- ✝ **Santo Terço:** Você pode incluir a oração do Terço Mariano, na qual contemplamos os mistérios da vida de Jesus, confiando nossas intenções à Nossa Senhora. Além disso, também é possível incluir o Terço da Misericórdia em suas devoções, uma oração concebida a partir das iluminações de Santa Faustina com o propósito de fortalecer nossa confiança na misericórdia de Deus, rezada tradicionalmente às 15h, hora da misericórdia.
- ✝ **Oração Pessoal:** seja pela manhã, no período da tarde, ou à noite, fale com Deus com suas próprias palavras, agradeça, peça perdão e apresente suas intenções. Nosso Senhor está sempre a nos esperar.
- ✝ **Via-Sacra:** uma das mais antigas formas para meditarmos a Paixão de Cristo. Nesta oração, marcada por estações que representam cada acontecimento, somos convidados a refletir sobre o sofrimento e a redenção de Nosso Senhor, durante todo o trajeto percorrido por Jesus com a Cruz às costas, desde o pretório de Pilatos, onde foi condenado à morte, até o Calvário, onde foi crucificado.

# VIA-SACRA

A **Via-Sacra** é uma devoção tradicional que nos leva a Meditar sobre a Paixão, Morte e Ressurreição de Cristo, fazendo memória dos passos de Cristo e recordando o seu amor por nós.

Esta oração costuma ser rezada nas **sextas-feiras da Quaresma**, mas pode ser feita em qualquer dia.

Em sintonia com o roteiro **Encontros Espirituais da Arquidiocese de Belo Horizonte**, convidamos você a acompanhar a programação de sua comunidade de fé para juntos vivenciarem os encontros da Via-Sacra à luz do Evangelho de cada domingo da Quaresma.



Baixe a versão digital do roteiro ou adquira a versão impressa na sua comunidade de fé e tenha acesso às meditações de cada estação da Via-Sacra.

Aponte o celular para o Qr code ou

[Clique aqui](#)



# EXAME DE CONSCIÊNCIA E CONFISSÃO

A Quaresma é um tempo privilegiado para o sacramento da Reconciliação (Confissão). Preparar-se bem é essencial.

## EXAME DE CONSCIÊNCIA:

- o Reserve um tempo de silêncio.
- o Reflita sobre seus relacionamentos, ações, omissões e sobre como tem respondido ao amor de Deus.
- o Identifique os pecados e, com arrependimento sincero, planeje corrigir-se.
- o **Pecado:** todo pensamento, palavra ou ato que ofende a Deus, ao próximo e a nós mesmos. É o nome que a Tradição dá a qualquer tipo de mal praticado, pensado ou omitido.

## PROCURE UM SACERDOTE:

- o Na Catedral Cristo Rei, informe-se sobre os horários de confissão junto à equipe de acolhida.
- o Ao confessar-se, abra o coração, relate os pecados com sinceridade e humildade.
- o Seja objetivo, claro e evite delongas ao relatar ao sacerdote os seus pecados: lembre-se que outras pessoas também precisam estar com ele para o momento de encontro com a misericórdia de Deus.

## ATO DE CONTRIÇÃO:

*“Meu Deus, arrependo-me de todo o coração de Vos ter ofendido, porque sois tão bom e amável. Prometo, com a vossa graça, não mais pecar e evitar as ocasiões de pecado. Amém.”*



DICA

**A confissão frequente ajuda a manter o coração sempre disposto à graça de Deus.**

Reservar um momento diante do Santíssimo Sacramento nos ajuda a renovar a fé, fortalecer o coração e encontrar a paz que só Cristo pode nos conceder. Na Catedral Cristo Rei, você pode visitar a Capela do Santíssimo aos finais de semana.



Conheça a nossa

Capela do Santíssimo

## 1ª SEMANA DA QUARESMA - 9/3 A 15/3

## 2ª SEMANA DA QUARESMA - 16/3 A 22/3





VIVENCIANDO A

# SEMANA SANTA



A **Semana Santa** é o ponto alto da Quaresma e nos conduz ao Tríduo Pascal. Ela inicia-se no Domingo de Ramos, que relembra a entrada triunfal de Jesus em Jerusalém.

**SEMANA SANTA - 13/4 A 19/4**

<b>PRÁTICA</b>	<b>D</b>	<b>S</b>	<b>T</b>	<b>Q</b>	<b>Q</b>	<b>S</b>	<b>S</b>
Oração							
Penitência/Jejum							
Obra de caridade							
Leitura							
Exame de consciência							
Anotações:							

**Leve seus ramos para a bênção na Missa,**  
participando com fé desta celebração que  
nos insere no mistério da Paixão, Morte e  
Ressurreição de Cristo.



## Instituição da Eucaristia e do Sacerdócio

Na Missa vespertina, recordamos a Última Ceia, em que Jesus instituiu a Eucaristia. É também lembrada a instituição do sacerdócio ministerial.

### Rito do Lava-pés:

Simboliza o serviço e a humildade de Cristo,  
que se põe a lavar os pés dos discípulos.  
Reflita como você pode servir mais e melhor  
as pessoas ao seu redor e a sua comunidade  
paroquial.

## SUGESTÃO DE VIVÊNCIA

Participe ativamente da Missa da Ceia do Senhor, observando o gestual do lava-pés e recebendo a Comunhão com gratidão e reverência.



## Sexta-feira da Paixão - 18/4

*Dia de Jejum e Abstinência*

A Igreja exorta a viver este dia em penitência, recordando a entrega de Cristo na Cruz.

### **Celebração da Paixão do Senhor:**

Nesta celebração, é realizado o beijo ou a veneração da Cruz, expressando nosso amor e gratidão pelo sacrifício de Jesus.

#### **MEDITAÇÃO**

Olhe para a Cruz e lembre-se de que Cristo morreu por amor a cada um de nós, convidando-nos à reconciliação com Deus e com o próximo.

## Sábado Santo - 19/4

*Dia de Silêncio e Oração*

Recordamos o repouso de Jesus no sepulcro e a expectativa da Ressurreição. É um momento de recolhimento interior, de esperança e de confiança na vitória de Cristo sobre a morte.

### **Vigília Pascal - Noite Santa**


Inicia-se após o pôr do sol do Sábado Santo. É a principal celebração do ano litúrgico.

**Elementos importantes:** bênção do fogo novo e do Círio Pascal, leituras bíblicas que narram a história da salvação, renovação das promessas batismais.

#### **SUGESTÃO DE VIVÊNCIA**

Vá à Vigília Pascal, participe intensamente das leituras e renove suas promessas batismais, reafirmando sua fé em Cristo ressuscitado.





O SENHOR  
RESSUSCITOU,  
ALELUIA!





## **Domingo de Páscoa - 20/4**

*Ressurreição do Senhor*

Dia de grande alegria e festa! Celebramos a vitória de Cristo sobre o pecado e a morte.

Participe da Santa Missa dominical e vivencie a comunhão pascal com o coração cheio de júbilo.

### **MEDITAÇÃO**

A Páscoa é a prova máxima do amor divino. Que este amor transforme sua vida e guie seus passos a partir de agora.





# MENSAGEM ESPECIAL

Chegamos ao fim de nossa jornada quaresmal e celebramos, com grande júbilo, **a Páscoa do Senhor.**

A Ressurreição de Cristo Rei é o ponto central da nossa fé, a certeza de que a morte não tem a última palavra e de que o amor de Deus é mais forte que todo mal.

Que nesta Páscoa de 2025, a alegria do Cristo Ressuscitado inunde o seu coração, a sua família e toda a comunidade.

***QUE O ESPÍRITO SANTO RENOVE AS NOSSAS FORÇAS  
PARA VIVER UMA VIDA ÍNTEGRA, CHEIA DE AMOR  
AO PRÓXIMO, PERSEVERANÇA E CARIDADE.***

Lembre-se de que a Ressurreição é o marco de um novo começo, uma oportunidade de recomeçar e de espalhar a paz que vem de Deus.



Nossa Igreja-Mãe é

# Igreja Jubilar

Te esperamos!



CRISTO, NOSSA  
ESPERANÇA  
ANO PASTORAL 2025  
Arquidiocese de BH



CATEDRAL  
CRISTO REI





Esperamos que este e-book sirva como um guia prático e espiritual para você viver a Quaresma de 2025 de forma profunda e autêntica.

Lembre-se: cada passo dado neste caminho, cada pequena renúncia, cada prece e gesto de caridade é um passo rumo à comunhão mais profunda com Cristo, que se entrega por amor a nós.

***Desejamos a você e a todos os seus  
um Santo Tempo Quaresmal  
e uma Feliz e Santa Páscoa!***

 catedralcristorei  
 catedralcristorei.com.br



CATEDRAL  
**CRISTO REI**



**Arquidiocese de Belo Horizonte**

Assessoria de Comunicação e Marketing

Ilustrações: André Fidusi