

# 40 PRÁTICAS/DIAS DE AMOR

## SEGUNDO O PAPA FRANCISCO

Está a chegar a QUARESMA, tempo de CONVERSÃO, mudança de vida. Que tal praticar, cada dia, um ATO DE AMOR propostos pelo nosso papa Francisco, seja pelo teu irmão, seja pela sua conversão?

Nós preparámos para ti um "calendário" para te ajudar nestas pequenas práticas da Quaresma.



Mesmo nos tempos de pandemia, repara que algumas das práticas tornam-se impossíveis, mesmo assim há muitas ações que podem ser praticadas na mesma ou de outra forma se tiveres muito cuidado com a tua saúde...

Vê...



missãozinha omp

infância missionária

www.infancia.opf.pt

# QUARESMA DO AMOR

... NOS TEMPOS DE PANDEMIA ... é possível!



- |  |  |   |   |  |
|--|--|---|---|--|
| <b>1</b><br>17 de FEVEREIRO<br>CONVERTER-SE<br>para uma Quaresma<br>mais santa     | <b>2</b><br>18 de FEVEREIRO<br>AGRADECER<br>mesmo sem<br>ter necessidade           | <b>3</b><br>19 de FEVEREIRO<br>CUMPRIMENTAR<br>aqueles que vês<br>todos os dias | <b>4</b><br>20 de FEVEREIRO<br>LEMBRAR<br>ao outro a quanto<br>o amas       | <b>5</b><br>21 de FEVEREIRO<br>OUVIR<br>em silêncio e<br>sem julgar                  |
| <b>6</b><br>22 de FEVEREIRO<br>AJUDAR<br>alguém para que ele<br>possa descansar    | <b>7</b><br>23 de FEVEREIRO<br>SEPARAR<br>o que já não usa e<br>dar a quem precisa | <b>8</b><br>24 de FEVEREIRO<br>TELEFONAR<br>a quem não vê<br>há tempos          | <b>9</b><br>25 de FEVEREIRO<br>RECONHECER<br>as qualidades<br>do outro      | <b>10</b><br>26 de FEVEREIRO<br>DAR UMA FORÇA<br>para alguém superar<br>um obstáculo |
| <b>11</b><br>27 de FEVEREIRO<br>PARAR<br>para ajudar alguém<br>que precisa         | <b>12</b><br>28 de FEVEREIRO<br>ANIMAR<br>alguém que esteja<br>triste              | <b>13</b><br>1 de MARÇO<br>CORRIGIR<br>com amor,<br>não calar por medo          | <b>14</b><br>2 de MARÇO<br>LIMPAR<br>sempre o que<br>sujou em casa          | <b>15</b><br>3 de MARÇO<br>SER<br>sempre delicado com<br>os outros                   |
| <b>16</b><br>4 de MARÇO<br>PROTEGER<br>a criação, cuidado<br>com a vida, o planeta | <b>17</b><br>5 de MARÇO<br>ACEITAR<br>o outro como ele é                           | <b>18</b><br>6 de MARÇO<br>LEVAR<br>esperança ao outro                          | <b>19</b><br>7 de MARÇO<br>OLHAR<br>com carinho o mundo<br>que Deus nos deu | <b>20</b><br>8 de MARÇO<br>RESPEITAR<br>o jeito de ser<br>de cada um                 |



- |   |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
| <b>21</b><br>9 de MARÇO<br>SER SOLIDÁRIO<br>com a dor e<br>o sofrimento<br>do outro       | <b>22</b><br>10 de MARÇO<br>REZAR<br>por uma família da<br>comunidade                 | <b>23</b><br>11 de MARÇO<br>DEDICAR-SE<br>às coisas dos outros<br>e suas               | <b>24</b><br>12 de MARÇO<br>TRANSMITIR<br>confiança ao outro                      | <b>25</b><br>13 de MARÇO<br>VIGIAR<br>para não sucumbir<br>às tentações |
| <b>26</b><br>14 de MARÇO<br>CONFESSAR<br>suas falhas no<br>Sacramento<br>da Reconciliação | <b>27</b><br>15 de MARÇO<br>SERVIR<br>mesmo que seja só<br>um copo de água            | <b>28</b><br>16 de MARÇO<br>PERDOAR<br>e pedir perdão ao<br>outro pelas tuas<br>falhas | <b>29</b><br>17 de MARÇO<br>JEJUAR<br>de palavras e atitudes<br>que ferem o outro | <b>30</b><br>18 de MARÇO<br>VISITAR<br>um idoso                         |
| <b>31</b><br>19 de MARÇO<br>PRATICAR<br>a caridade com<br>os menos favorecidos            | <b>32</b><br>20 de MARÇO<br>PROCLAMAR<br>o Evangelho<br>a toda gente                  | <b>33</b><br>21 de MARÇO<br>SORRIR<br>um cristão é sempre<br>alegre!                   | <b>34</b><br>22 de MARÇO<br>CUIDAR<br>do outro                                    | <b>35</b><br>23 de MARÇO<br>ELOGIAR<br>sem invejar                      |
| <b>36</b><br>24 de MARÇO<br>VALORIZAR<br>as pequenas coisas                               | <b>37</b><br>25 de MARÇO<br>CONTRIBUIR<br>para aliviar o peso<br>das costas de alguém | <b>38</b><br>26 de MARÇO<br>COLABORAR<br>com as iniciativas<br>do outro                | <b>39</b><br>27 de MARÇO<br>ABRAÇAR<br>para tocar o coração<br>do outro           | <b>40</b><br>28 de MARÇO<br>COMUNGAR<br>pela Páscoa<br>do Senhor!       |



## DONATIVO

SE QUISESER AJUDAR OUTRAS CRIANÇAS ENVIA O TEU DONATIVO PARA:  
Infância Missionária \ Rua Ilha do Príncipe, 19 \ 1170-182 Lisboa  
OU PARA A CONTA: 0033 0000 0002 3521 43405



JUNTA-TE A NÓS E ESCREVA AS TUAS IDEIAS  
Escreve-nos para: Infância Missionária - Rua Ilha do Príncipe, 19 - 1170-182 Lisboa [missio.omp@netcabo.pt](mailto:missio.omp@netcabo.pt)

# PERDOAR

COM AS CRIANÇAS DA OCEÂNIA  
MISSIONÁRIOS D'ALEGRIA



2020/2021

## PARA ESTE ANO 2021 O NOSSO OBJETIVO É

ajudar as crianças a entenderem o sentido de **PERDOAR** e a vivência da Misericórdia. Com o verbo Perdoar, procuramos que elas entendam que uma vida cristã só pode ser vivida no mandamento do amor a Deus e ao próximo, amando-nos uns aos outros.

As quatro crianças do cartaz acompanham uma criança amiga da Oceânia na realidade do seu continente onde se fazem presentes temas de violência com as crianças, com a natureza e falta de cuidado e respeito pelos outros. Marcamos com o fogo a nossa irresponsabilidade humana e com a presença dos animais que representam o continente.

Não só a Oceânia mas também os outros continentes têm os momentos de sofrimento e urge o trabalho do perdão. Consegues identificar e desenhar alguns destes momentos na nossa mapa?

Mostra as tuas mãos sempre abertas que são sinal de missionários que estão sempre dispostos a ajudar.

