

## **Saiba quais são os tipos de jejum**

**Todos podem fazer jejum, inclusive quem não tem a saúde tão boa, basta compreender os tipos de jejum que podem ser feitos. A regra é a seguinte: quanto maior o sacrifício, mais agradável a Deus. Porém observem-se as limitações de saúde de cada um, ou prejuízos decorrentes de exageros. Pode-se fazer também mortificações durante toda a Quaresma, segundo a seguinte regra: coma mais do que gosta menos, coma menos o que gosta mais e coma o que não gosta. Use e abuse das mortificações. Contudo, jejuns além de dois dias na semana (preferencialmente quartas e sextas-feiras, conforme pedido da Virgem Maria em suas aparições) somente com supervisão de um diretor espiritual. Estas práticas servem para expiar nossos pecados (coloque isto como intenção sempre que as fizer), purificar-nos espiritualmente e educar a nossa vontade.**

Tipos de Jejum

## Jejum da Igreja



### Quem pode?

Qualquer pessoa pode fazer esse tipo de jejum, mesmo os doentes, porque água e remédios não quebram jejum.



### Refeições

Café da manhã e mais uma refeição (almoço ou jantar) sem exageros.  
A refeição que não será feita deve ser substituída por um lanche simples.



Não comer qualquer coisa fora destas refeições, como doces, balas, chocolates, biscoitos, refrigerantes. Salvo em caso de enfermidade.

Tipos de Jejum

## Jejum a pão e água



### Quem pode?

Pessoas que não tenham nenhuma restrição quanto a saúde.



### Refeições

Café da manhã (antes das 9h). Pão e água no restante do dia, quando sentir fome ou sede. Dica: comer pão sírio ou pão integral, pois são mais substanciosos. Sem exageros.



Encerrar o jejum às 18h.



Não comer o pão e beber a água ao mesmo tempo. Eles, juntos, fermentam no estômago e provocam dor de cabeça.

## Importante



Oferecer o jejum a Deus, rezar, participar dos sacramentos e não murmurar. Sem isso, o jejum não faz sentido.



Para a prática do jejum deve-se ter entre 18 e 59 anos.



Não passar fome e cuidado para não sentir mal-estar nem dor de cabeça.

Tipos de Jejum

## Jejum à base de líquidos



### Quem pode?

Pessoas que não tenham nenhuma restrição quanto a saúde e que já tenham praticado outros tipos de jejum.



### Alimentos

Café da manhã (antes das 9h).

No restante do dia:

Chá quente para aquecer o estômago com açúcar ou mel

Laranjada, limonada, sucos de frutas e legumes como cenoura, beterraba e verduras. Isso deixa o corpo leve para a oração.

Água de coco ou soro caseiro: importante para a hidratação

Caldos: são quentes e contêm sal. Precisam ser totalmente líquidos.



### Atenção

Se não puder usar açúcar ou mel, use adoçante ou tome sem açúcar nenhum

Tipos de Jejum

## Jejum completo



### Quem pode?

Pessoas que não tenham nenhuma restrição quanto a saúde e que já tenham praticado outros tipos de jejum.



### Refeições

Café da manhã. Depois, apenas água.



Encerrar o jejum às 16h.



Ser comedido e agir com sabedoria. Você não tem de provar nada a ninguém, nem aos outros, nem ao Senhor.

Escolha o melhor jejum para você e tenha uma ótima Quaresma!  
 Conheça também as propostas à seguir para uma boa Quaresma:

## QUARESMA 2016

«A Quaresma deste Ano Jubilar seja vivida mais intensamente como tempo forte para celebrar e experimentar a misericórdia de Deus»

Papa Francisco



D	S	T	Q	Q	S	S
			<b>10</b> Farei jejum e abstinência de carne, e irei à Missa de quarta-feira de Cinzas	<b>11</b> Farei uma Visita Eucarística e a oferecerei à Igreja	<b>12</b> Rezarei a Via Sacra, e se possível, com a minha paróquia, amigos ou familiares	<b>13</b> Buscarei amar aqueles a quem mais me custa amar
<b>14</b> Participarei da <b>Santa Missa</b> com devoção	<b>15</b> Agradecerei alegremente por tudo que fizerem por mim hoje	<b>16</b> Prepararei um bom <i>Exame de Consciência</i> e me confessarei assim que puder	<b>17</b> Em tudo que fizer hoje, pedirei antes que o Espírito Santo me inspire e ilumine	<b>18</b> Farei uma Visita Eucarística e a oferecerei ao Papa	<b>19</b> Farei hoje uma <b>penitência gastronômica</b>	<b>20</b> Gastarei menos tempo no celular e computador e rezarei um pouco mais
<b>21</b> Participarei da <b>Santa Missa</b> com a minha família	<b>22</b> Meditarei sobre quem é Jesus para mim, e qual o seu lugar na minha vida	<b>23</b> Farei um sacrifício, e o oferecerei pela santificação dos membros do RC	<b>25</b> Buscarei ouvir os demais com ternura e sem impor minha vontade	<b>26</b> Farei uma Visita Eucarística e a oferecerei àqueles que não creem	<b>27</b> Rezarei a Via Sacra, e se possível, com a minha paróquia, amigos ou familiares	<b>28</b> Rezarei o <b>Terço</b> , buscando uma devoção maior à Nossa Senhora
<b>28</b> Participarei da <b>Santa Missa</b> com devoção	<b>29</b> Lerei sobre um tema da doutrina que não sei muito bem ou sobre a vida de um santo	<b>1</b> Farei a meditação do <b>evangelho do dia</b>	<b>2</b> Refletirei sobre minha maior fraqueza e farei algo de concreto para ajudar a superá-la	<b>3</b> Farei uma Visita Eucarística e a oferecerei pelas vocações	<b>4</b> Farei hoje uma <b>penitência gastronômica</b>	<b>5</b> Demonstrarei de forma concreta o meu amor por aqueles mais próximos
<b>6</b> Participarei da <b>Santa Missa</b> com a minha família	<b>7</b> Rezarei a Deus com gratidão pelos meus amigos, familiares e pela minha paróquia	<b>8</b> Me colocarei hoje humildemente ao serviço dos demais	<b>9</b> Falarei sempre bem das pessoas, mesmo quando der vontade de criticá-las	<b>10</b> Participarei da <b>Hora Eucarística</b> com os demais membros do RC*	<b>11</b> Tentarei dar um bom conselho a uma pessoa que esteja com dificuldades	<b>12</b> Refletirei sobre o que devo mudar para seguir melhor a Cristo
<b>13</b> Participarei da <b>Santa Missa</b> com devoção	<b>14</b> Farei algo de concreto para ajudar no perdão daquela pessoa que guardo algum rancor	<b>15</b> Farei a meditação do <b>evangelho do dia</b>	<b>16</b> Oferecerei um sacrifício pelas almas do purgatório	<b>17</b> Farei uma Visita Eucarística e a oferecerei aos meus familiares e amigos	<b>18</b> Cumprirei hoje uma obra de misericórdia corporal	<b>19</b> Rezarei o <b>Terço</b> , pedindo à Virgem Maria graça de uma devoção filial a ela
<b>20</b> Participarei da <b>Santa Missa</b> com a minha família	<b>21</b> Conversarei com alguém sobre o real sentido da Semana Santa	<b>22</b> Reservarei hoje para a oração um tempo maior do que costume dedicar	<b>23</b> Refletirei como irei viver bem a Semana Santa, buscando ouvir a voz de Deus			

\*O local e horário da Hora Eucarística do dia 10/03 serão divulgados em breve. Procure o(a) seu(sua) Responsável de Equipe.



REGNUM CHRISTI  
 RECIFE



Para a Quaresma o Papa Francisco propõe 15 simples atos de caridade que ele mencionou como manifestações concretas de amor:

**01**

**SORRIR,**  
um cristão é sempre alegre!

**02**

**AGRADECER**  
(embora não "precise" fazê-lo).

**03**

**LEMBRAR**  
ao outro o quanto você o ama.

**04**

**CUMPRIMENTAR**  
com alegria as pessoas que você vê todos os dias.

**05**

**OUVIR**  
a história do outro, sem julgamento, com amor.

**06**

**PARAR**  
para ajudar. Estar atento a quem precisa de você.

**07**

**ANIMAR**  
a alguém.

**08**

**RECONHECER**  
os sucessos e qualidades do outro.

**09**

**SEPARAR**  
o que você não usa e dar a quem precisa.

**10**

**AJUDAR**  
a alguém para que ele possa descansar.

**11**

**CORRIGIR**  
com amor; não calar por medo.

**12**

**TER DELICADEZAS**  
com os que estão perto de você.

**13**

**LIMPAR**  
o que sujou, em casa.

**14**

**AJUDAR**  
os outros a superar os obstáculos.

**15**

**TELEFONAR**  
para seus pais.

Fonte:

Canção

Nova

- <http://formacao.cancaonova.com/liturgia/tempo-liturgico/quaresma/saiba-quais-sao-os-tipos-de-jejum/>