



# QUARESMA E O ANO JUBILAR

COMO VIVER ESSE TEMPO DE CONVERSÃO?

Com o coração pulsando no ritmo da fé, convido você a embarcar em uma jornada transformadora. Quaresma e Ano Jubilar: **dois momentos de graça que se entrelaçam, como fios de ouro, tecendo um tempo de profunda conversão.**

Este e-book será seu **companheiro de caminhada para desbravar os mistérios da Quaresma**, desvendando o significado do Ano Jubilar e descobrindo como vivê-los em plenitude.

Abra seu coração e **permita que o Espírito Santo te conduza nestes dias de Quaresma** para que de fato você possa ser um peregrino de esperança!





A QUARESMA É UM TEMPO DE  
DESERTO, UM TEMPO DE SILÊNCIO, UM  
TEMPO DE SOLIDÃO. MAS É TAMBÉM  
UM TEMPO DE ENCONTRO COM DEUS,  
UM TEMPO DE RENOVAÇÃO, UM TEMPO  
DE ESPERANÇA

PAPA FRANCISCO

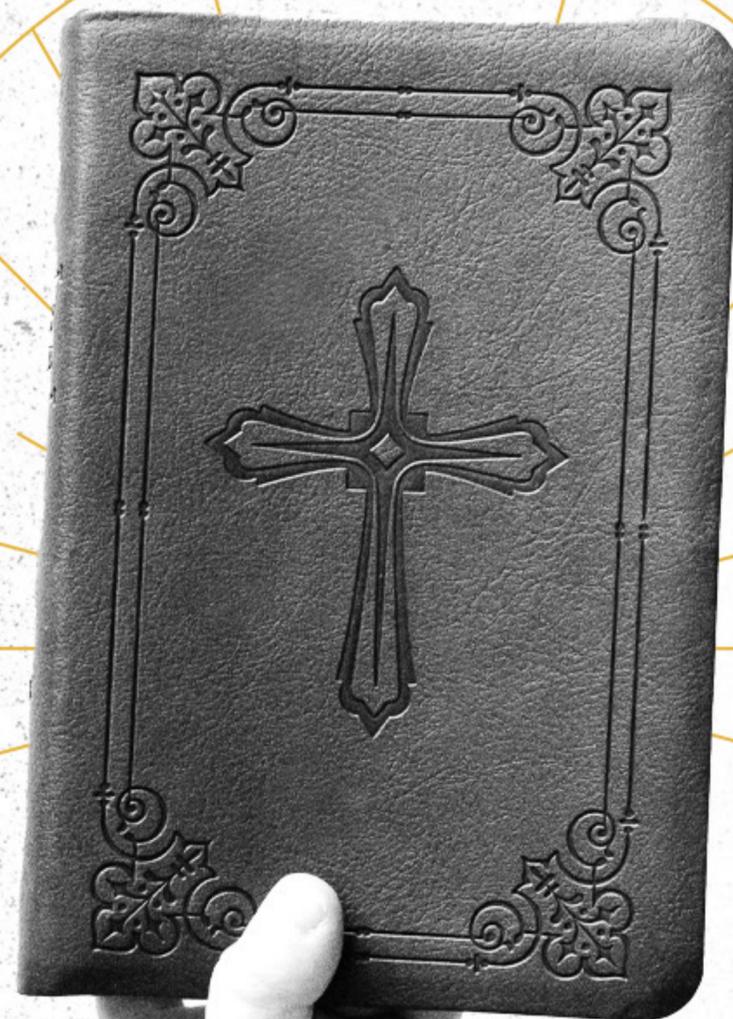


## O QUE É A QUARESMA?

A Quaresma é o tempo litúrgico de 40 dias que antecede a Páscoa - **a festa mais importante do calendário cristão**. Portanto, deve ser para nós um período de intensa **reflexão, oração, penitência e conversão**. É um convite de Deus para que revisemos nossa vida, reconhecendo nossas fraquezas e abrindo o coração para a Sua misericórdia.

**É tempo de silêncio, de recolhimento, de reencontro com a nossa essência**. Quaresma é o deserto que nos **purifica, fortalecendo a nossa fé e nos preparando para celebrar a vitória de Cristo sobre a morte**. Por isso, não deve ser um tempo de tristeza, mas de alegria.

É um tempo de alegria porque nos preparamos para celebrar a Páscoa, a festa da ressurreição de Cristo.



## ORIGENS BÍBLICAS DA QUARESMA

A palavra Quaresma tem origem no latim "**Quadragesima**", que significa "**quadragésimo**". No português, "**Quadragesima**" evoluiu para "**Quaresma**", mantendo a ideia central desse período litúrgico: **um tempo de penitência, oração e conversão, inspirado nos 40 dias que Jesus passou no deserto antes de iniciar sua vida pública (cf. Mateus 4,1-11).**

O número 40, que marca a duração da Quaresma, possui um simbolismo especial na Bíblia:

- ◆ **Dilúvio: 40 dias e 40 noites de chuva torrencial purificaram a Terra (Gênesis 7,12).**
- ◆ **Moisés no Monte Sinai: Moisés passou 40 dias e 40 noites em jejum, recebendo os Dez Mandamentos (Êxodo 34,28).**
- ◆ **Jejum de Jesus: Jesus jejuou por 40 dias no deserto, antes de iniciar seu ministério público (Mateus 4,2).**

Esses episódios bíblicos nos mostram que o número 40 está associado à purificação, provação e preparação para um novo tempo.



## TEMPO DE CONVERSÃO

A Quaresma é um tempo propício **para a conversão, para a mudança de vida**. É um convite de Deus para que **revisemos nossos valores, nossas atitudes e nosso relacionamento com Ele** e com o próximo.

É tempo de reconhecer **nossas fraquezas, nossos pecados e pedir perdão a Deus**. É tempo de nos **reconciliarmos com Ele** e com nossos irmãos, **buscando a paz e a justiça**.

Desse modo, durante a Quaresma somos convidados a intensificar algumas práticas espirituais, como: **oração, jejum e caridade**.





# ORA ÇÃO

Dedicar mais tempo à oração, buscando a intimidade com Deus. A oração é o **momento de partilhar com Ele nossas alegrias, tristezas, angústias e esperanças**. É um diálogo que nos permite conhecer a vontade de Deus para nossa vida e receber o Seu amor e misericórdia.

A oração **fortalece a nossa fé**, pois nos leva a confiar em Deus em todos os momentos, mesmo nos mais difíceis. Ao orarmos, reconhecemos que Deus é maior que os nossos problemas e que Ele pode todas as coisas.

A oração é um **caminho de crescimento espiritual**, pois nos ajuda a desenvolver as virtudes e a vencer os nossos defeitos.

A oração nos **proporciona paz interior**, pois nos liberta da ansiedade, do medo e da angústia. Ao orarmos, entregamos nossos problemas a Deus e confiamos em Sua providência. Ou seja, **através da oração encontramos conforto, força, direção e paz**.





# JE JUM



A força do jejum para o cristão reside em sua capacidade de **promover um encontro mais profundo com Deus e consigo mesmo.**

É um **ato de humildade e entrega**, que nos ajuda a reconhecer nossa **dependência de Deus e a fortalecer nossa fé**. O jejum nos lembra que **não vivemos apenas de pão, mas da graça de Deus.**

Ao renunciarmos a algo essencial como a comida, **reconhecemos que nossa vida e salvação está nas mãos de Deus** e que dependemos Dele para tudo.

Além disso, o jejum é um exercício espiritual que nos ajuda a **fortalecer nossa vontade e a vencer as tentações**. O jejum pode ser um sinal de **arrependimento pelos nossos pecados e um pedido de perdão a Deus.**





# CARI DADE

Pratique a caridade, **ajudando os necessitados, os doentes, os marginalizados**. Aliás, a prática da caridade durante a Quaresma ganha um significado ainda mais especial, pois nos convida a **vivenciar o amor de Deus de forma concreta** e a nos aproximarmos daqueles que mais precisam.

A caridade é a **expressão do amor de Deus em ação**. Ao praticarmos a caridade, seguimos o exemplo de Jesus, que amou e serviu a todos, especialmente os mais necessitados. A prática da caridade nos ajuda a **abrir o nosso coração ao amor de Deus e a nos despojarmos do egoísmo e da indiferença**.

A Quaresma nos convida a sermos **solidários com aqueles que sofrem** e a compartilharmos com eles o que temos. A caridade nos leva a **sair de nós mesmos e a nos preocuparmos com o próximo**. Você pode **doar alimentos, roupas em bom estado de uso ou fazer doações a Comunidades Terapêuticas**, por exemplo.





## CASAS TERAPÊUTICAS

Quer ajudar na **recuperação de milhares de adictos**, promovendo a eles uma nova vida, restaurada pelos cuidados médicos e pela redenção do Senhor?

Então você pode se tornar um **Amigo da Redenção** e ajudar financeiramente as nossas diversas **Comunidades Terapêuticas espalhadas pelo país**.

**Baixe agora mesmo** o nosso infográfico gratuito com as informações

[BAIXAR INFOGRÁFICO AMIGOS DA REDENÇÃO](#)



## O QUE É O ANO JUBILAR?

O Ano Jubilar, instituído pela Igreja Católica, é um **tempo de graça e reconciliação**. É um ano santo, um tempo especial para pedir **perdão pelos nossos pecados e receber a indulgência plenária**.

O **Jubileu da Esperança**, que estamos vivendo em 2025, é um **convite à renovação da fé e ao fortalecimento da esperança**. É um tempo para celebrar a **misericórdia de Deus e proclamar a Sua fidelidade**.



## INDULGÊNCIA PLENÁRIA

A **Indulgência Plenária** é um dom espiritual concedido pela Igreja Católica que promove a **remissão total da pena temporal devida pelos pecados já perdoados no sacramento da Confissão**.

Isso significa que a pessoa que recebe a indulgência plenária fica **completamente purificada das consequências dos seus pecados** e, se morrer em estado de graça, pode entrar diretamente no Céu, sem precisar passar pelo Purgatório.

Para obter indulgência plenária durante o Jubileu Peregrinos de Esperança, a Igreja estabelece algumas **condições fundamentais**:





## REALIZAR UMA PEREGRINAÇÃO

para o Jubileu de 2025, o Papa pede que façamos uma peregrinação até uma Catedral ou Santuário (verifique na sua diocese quais foram determinados para receber os peregrinos).

## CONFISSÃO SACRAMENTAL

faça sua confissão com o sacerdote preferencialmente no dia da sua peregrinação para que esteja em estado de graça.

## COMUNHÃO EUCARÍSTICA

participe da celebração da santa Missa e receba a Sagrada Eucaristia.

## REZAR PELO PAPA FRANCISCO E SUAS INTENÇÕES

Geralmente um Pai-Nosso e uma Ave-Maria, ou outra oração pela intenção do Santo Padre.

Lembre-se: a indulgência pode ser aplicada a si mesmo ou oferecida em sufrágio pelas almas do Purgatório. É possível obter uma indulgência plenária por dia, cumprindo as condições estabelecidas.



## PEREGRINAÇÃO: UM CAMINHO DE FÉ E ESPERANÇA

A palavra "**peregrino**" evoca a imagem de alguém que está a caminho, **em busca de algo maior**. Na fé cristã, a peregrinação **representa a nossa jornada terrena**, na qual buscamos a Deus e a santidade.

Durante a Quaresma, a peregrinação pode ser uma forma de **intensificar a nossa busca por Deus, de nos aproximarmos Dele e de fortalecermos a nossa fé**. Por isso, São Bernardo de Claraval dizia: "**A peregrinação é uma escola de fé, onde aprendemos a confiar em Deus e a nos abandonarmos em suas mãos.**"

No contexto do Jubileu da Esperança, a peregrinação se torna **um caminho de esperança**, um sinal de que estamos a caminho da salvação e da vida eterna.



## CAMINHOS DE FÉ

Percorra a **pé ou de bicicleta o seu caminho** de peregrinação até o **Santuário ou Catedral** escolhida.

**Você pode fazer sozinho ou participar de peregrinações organizadas por paróquias**, dioceses ou comunidades religiosas. E lembre-se, a peregrinação **é um caminho de conversão**, onde encontramos a Deus e a nós mesmos.

O que levar na sua peregrinação:

**Bíblia:** Para meditar a Palavra de Deus durante o caminho.

**Terço:** Para rezar e se conectar com a fé.

**Calçados confortáveis:** Para caminhar sem machucar os pés.

**Água e lanche:** Para se manter hidratado e alimentado.

**Roupa adequada:** Para se proteger do sol, da chuva ou do frio. Se estiver sol, não se esqueça do chapéu ou boné.

**Disposição:** Para se abrir à experiência da peregrinação.





## COMO VIVER A QUARESMA NO CONTEXTO DO JUBILEU DA ESPERANÇA?

A Quaresma, vivida no contexto do Jubileu da Esperança, ganha um significado ainda mais profundo. É um **tempo propício para buscarmos a cura interior, renunciarmos ao pecado e renovarmos a nossa fé.**

- ◆ **Cura interior:** Abra seu coração a Deus, reconhecendo suas feridas e fragilidades. Busque o sacramento da confissão, fonte de cura e reconciliação. Permita que o amor de Deus cure você de dentro para fora.
- ◆ **Renúncia:** Renuncie ao pecado, ao egoísmo, àquilo que afasta você de Deus. Faça jejum, não apenas de alimentos, mas também de palavras vãs, de pensamentos negativos, de tudo que impede a sua união com o Pai.
- ◆ **Renovação da fé:** Reze, medite a Palavra de Deus, participe da Eucaristia. Fortaleça sua fé, buscando a intimidade com Cristo. Deixe que Ele transforme sua vida, renovando suas forças e reacendendo a chama da esperança em seu coração.



# DICAS EXTRAS

PARA UMA BOA VIVÊNCIA DA QUARESMA  
NO ANO JUBILAR

## CRIE UM AMBIENTE DE ORAÇÃO EM SUA CASA

Defina um cantinho da casa onde você se **sinta à vontade para se conectar com Deus.** Pode ser um altar com imagens de santos, uma mesa com a Bíblia, um canto com uma vela e uma flor.

Deixe o **espaço organizado e certifique-se que esteja livre de distrações.** Você também pode usar incenso católico para criar um ambiente propício à oração.





## BUSQUE O SILÊNCIO E A MEDITAÇÃO

Reserve **alguns minutos do seu dia para o silêncio**, para se afastar do barulho e das distrações do mundo, e para a leitura e meditação das Escrituras.

**Escolha um livro** para iniciar a leitura e meditação. Durante a Quaresma, você pode ler as narrativas da Paixão de Cristo, que estão presentes nos quatro evangelhos: **Mateus, Marcos, Lucas e João**. A Paixão de Cristo é o período entre a oração de Jesus no Getsêmani e a sua morte na cruz.

Alguns dos acontecimentos da Paixão de Cristo relatados nos evangelhos são: *a prisão de Jesus; a oração de Jesus no horto e o suor*

*de sangue; a Última Ceia de Jesus com seus discípulos; a traição de Judas; a flagelação de Jesus; a coroação de Jesus com espinhos; a apresentação de Jesus aos pontífices; a condenação de Jesus à morte por Pilatos e a crucificação de Jesus*. Portanto, a cada dia ou semana você pode ler e meditar um dos acontecimentos.

**Contemple pausadamente** os fatos da Paixão e a grandeza de Deus que enviou seu próprio Filho para nos redimir dos pecados. **Ouç a voz de Deus que fala ao seu coração.**





## PARTICIPE DA SANTA MISSA

Ao longo da Quaresma, **vá à Missa com mais frequência**, não apenas aos domingos, e participe da Eucaristia - o sacramento do Corpo e do Sangue de Cristo.

A Santa Missa é o **centro da vida cristã**, a fonte de todas as graças e o momento mais importante da nossa fé. Na Missa, Jesus Cristo se faz **presente de maneira real e substancial através da Eucaristia**. Ele se oferece em sacrifício por nós, como fez na cruz, para nos reconciliar com Deus e nos dar a vida eterna.



A Eucaristia é o pão da vida, **o alimento espiritual que nos fortalece na fé, na esperança e no amor**. Ao comungarmos, nos unimos a Cristo e recebemos a sua graça.

Além disso, a Missa é um **momento de encontro da comunidade de fé**, onde nos reunimos para louvar a Deus, agradecer por suas bênçãos e pedir por suas graças. **É um tempo de partilha, de comunhão e de fraternidade**.





## NÃO SE ESQUEÇA DA CONFISSÃO SACRAMENTAL

A confissão sacramental, também conhecida como **sacramento da Penitência ou Reconciliação**, é um dos pilares da fé católica e um poderoso instrumento de **cura e transformação espiritual**.

A confissão é um **encontro pessoal com a misericórdia infinita de Deus**. É um momento de reconhecer nossos pecados, de nos arrependermos de nossos erros e de receber o perdão divino.

O sacramento da confissão tem o **poder de curar as feridas da alma, de nos libertar do peso do pecado e de nos devolver a paz interior**. Ao confessarmos nossos pecados, experimentamos o amor e a compaixão de



Deus, que nos acolhe e nos perdoa. A confissão nos reconcilia com Deus, que nos ama incondicionalmente e deseja a nossa salvação. Ao confessarmos nossos pecados, **somos reintegrados à comunhão da Igreja**, da qual fomos afastados pelo pecado.

A confissão **fortalece a nossa fé**, pois nos ajuda a reconhecer nossa fraqueza e a confiar na graça de Deus. Ao confessarmos nossos pecados, recebemos a **força do Espírito Santo para vencer as tentações** e seguir o caminho do bem.

A confissão é um caminho de **crescimento na santidade**, pois nos ajuda a tomar consciência de nossos pecados e a lutar contra eles.





## QUE A GRAÇA DO JUBILEU DA ESPERANÇA ACOMPANHE VOCÊ NESTA JORNADA!

Que este e-book seja um farol a iluminar o seu caminho nesta  
Quaresma e neste Ano Jubilar.

 **COPIOSA REDENÇÃO**

 [copiosaredencao.org.br](https://copiosaredencao.org.br)

 [copiosaredencao](https://www.instagram.com/copiosaredencao)

 [copiosaredencao](https://twitter.com/copiosaredencao)

 [CopiosaRedencaoOficial](https://www.facebook.com/CopiosaRedencaoOficial)

 [@copiosaredencao795](https://www.youtube.com/@copiosaredencao795)