

VOLTA AO CORAÇÃO

Dinâmica de Quaresma para adolescentes e jovens

Agora com cânticos por posto e cartões para recortar

Não vais encontrar um Deus de dedo apontado. Vais encontrar um Pai que te espera.



IDEIA-CHAVE PARA OS JOVENS

A confissão não é para pessoas perfeitas, é para quem quer recomeçar. É o lugar onde Deus pega na nossa verdade - também a parte mais frágil - e a transforma em caminho de liberdade.



**PASTORAL DA
CATEQUESE**

ARQUIDIOCESE DE ÉVORA

1. COMO USAR ESTA DINÂMICA

NOTA PARA O CATEQUISTA

- Prepare o encontro com o pároco, garantindo um momento real para os jovens se confessarem.
- Divida os 9 postos por leitores. Entregue-lhes o texto com antecedência para que possam ler com calma e expressividade.
- Crie um ambiente simples: pouca pressa, silêncio, uma vela, uma cruz, música suave ou cânticos conhecidos.
- Pode fazer a dinâmica todos sentados, com cada leitor de pé, ou em percurso pela igreja ou fora dela, terminando junto do lugar das confissões
- Em cada posto há um cântico sugerido. Pode cantar apenas o refrão ou uma estrofe, para manter o ritmo da caminhada.

MATERIAL SIMPLES

- Cartões finais impressos e recortados para entregar aos jovens durante a caminhada.
- Uma folha pequena para cada jovem com três frases: 'Obrigado', 'Perdoa-me', 'Ajuda-me a recomeçar'.
- Canetas, uma vela e uma cruz ou ícone de Cristo.
- Opcional: música instrumental de fundo durante as confissões.

ANTES DAS CONFISSÕES

No fim do percurso, proclame-se Mateus 11,25-30. Depois, o sacerdote pode dirigir uma breve palavra aos jovens, sublinhando que no Sacramento da Reconciliação se encontra a misericórdia de Deus: Ele acolhe, cura, perdoa e dá força para recomeçar.

2. ITINERÁRIO MUSICAL PORPOSTO

Os cânticos escolhidos são uma sugestão. Podem-se escolher outros, preferindo os que os jovens saibam para serem cantados por todos (ou ensaiados antes)

Posto	Tema	Cântico	outro cantico a escolha
1	Deus liberta-me	Sabor da Maçã	
2	Fé sem máscara	Deixa Deus Entrar	
3	Deus convida-me	Comei do Pão	
4	Amar em casa	Como o Pai me Amou	
5	A vida é dom	Porque Toda a Vida Vem de Ti	
6	Amar é respeitar	Amar	
7	Coração livre	O Grão de Trigo	
8	Verdade sem medo	Perdoa-me Senhor	
9	Olhar limpo	Tu Meu Deus	

SUGESTÃO PARA O TEMPO DAS CONFISSÕES

- Ninguém te ama como eu, Nada te turbe ou Ilumina-me Senhor com teu Espírito (pode-se cantar para acompanhar o tempo em que os jovens se confessam).
- Evite muitos cânticos seguidos: deixe espaço ao silêncio, porque a confissão precisa de verdade e escuta.

3. EVANGELHO PARA ABRIR O MOMENTO DAS CONFISSÕES

Mateus 11,25-30

PROCLAMAÇÃO

Naquele tempo, Jesus exclamou: 'Eu Te bendigo, ó Pai, Senhor do Céu e da Terra, porque escondeste estas coisas aos sábios e inteligentes e as revelaste aos pequeninos. Sim, Pai, porque assim foi do teu agrado. Tudo Me foi entregue por meu Pai; ninguém conhece o Filho senão o Pai, e ninguém conhece o Pai senão o Filho e aquele a quem o Filho o quiser revelar.

Vinde a Mim, todos os que andais cansados e oprimidos, e Eu vos aliviarei. Tomai sobre vós o meu jugo e aprendei de Mim, que sou manso e humilde de coração, e encontrareis descanso para as vossas almas. Porque o meu jugo é suave e a minha carga é leve.'

MENSAGEM BREVE PARA O SACERDOTE OU CATEQUISTA

- Jesus chama precisamente os cansados e oprimidos. O pecado cansa e desanima, mesmo quando tem uma aparência de prazer ou de felicidade imediata. Ninguém precisa de fingir que está bem para se aproximar d'Ele.
- O perdão de Deus não humilha: levanta, cura e devolve alegria.

4. OS 9 POSTOS: PALAVRAS DE VIDA

Cada posto tem quatro momentos: escutar a Palavra, olhar para a vida, cantar, fazer perguntas ao coração e rezar.

1º POSTO | Deus liberta-me

LUZ DA PALAVRA Êxodo 20,2

«Eu sou o Senhor, teu Deus, que te fiz sair do Egito, da terra da escravidão.»

NA VIDA REAL Os mandamentos não começam com um 'faz isto' ou 'não faça aquilo'. Começam com uma boa notícia: Deus entrou na história para libertar. A confissão não é ir a um tribunal; é voltar para Alguém que me ama e quer tirar-me das minhas prisões: culpa, medo, vergonha, mentira, preguiça, raiva ou tristeza.

CÂNTICO SUGERIDO Sabor da Maçã — ajuda a reconhecer que a vida e tudo o que recebemos são dom de Deus.

PERGUNTAS PARA O CORAÇÃO

- Tenho vivido como filho amado de Deus ou como se estivesse sozinho?
- Agradeço o bem que recebo ou passo o dia a queixar-me?
- Há alguma 'escravidão' que me rouba a liberdade?
- Quero voltar ao Pai sem máscaras?

DESAFIO DO POSTO

- Escreve mentalmente três coisas pelas quais hoje queres agradecer.
- Na confissão, começa por dizer a Deus onde precisas de liberdade.

ORAÇÃO Senhor, ajuda-me a reconhecer o teu amor na minha vida. Dá-me coragem para voltar a Ti e para agradecer tudo o que me dás.

Pai-nosso

2º POSTO | Fé sem máscara

LUZ DA PALAVRA Isaías 29,13

«Este povo aproxima-se de mim só com palavras, honra-me apenas com os lábios, mas o seu coração está longe de mim.»

NA VIDA REAL Uma amizade verdadeira não aparece só quando convém. Também com Deus pode acontecer isso: rezar apenas quando preciso de alguma coisa, ir à missa só para cumprir, ter vergonha da fé diante dos amigos ou falar de Deus com a boca enquanto o coração está noutra sítio.

CÂNTICO SUGERIDO Deixa Deus Entrar — convida a abrir a casa interior e a perguntar: 'Senhor, que queres que eu faça?'.

PERGUNTAS PARA O CORAÇÃO

- Rezo por amor ou só por interesse?
- Tenho vergonha de dizer que sou cristão?
- Vou à missa e à catequese como encontro com Deus ou apenas por obrigação?
- Uso o nome de Deus com respeito?

DESAFIO DO POSTO

- Faz uma oração curta e verdadeira, sem frases feitas.
- Assume diante de Deus uma situação em que viveste dividido.

ORAÇÃO Senhor, dá-me um coração sincero. Que eu não tenha medo do que os outros pensam, mas aprenda a viver diante de Ti com verdade.

Pai-nosso

3º POSTO | Deus convida-me

LUZ DA PALAVRA Lucas 14,16-20

«Um homem preparou um grande banquete e convidou muita gente... Mas todos, um por um, começaram a desculpar-se.»

NA VIDA REAL Para o aniversário de um amigo, arranjamos tempo, roupa, boleia e vontade. E ainda bem! Mas quem nos dá a vida, a família, os amigos, os dons e cada novo dia? O domingo é o dia de responder ao convite de Deus. A missa não é uma interrupção da vida: é a fonte que a torna mais verdadeira.

CÂNTICO SUGERIDO *Comei do Pão* — liga o convite de Deus ao banquete da Eucaristia, onde Cristo nos alimenta.

PERGUNTAS PARA O CORAÇÃO

- Tenho faltado à missa dominical sem motivo sério?
- Dou espaço à catequese e à formação da fé?
- Acordo e adormeço sem falar com Deus?
- Troco facilmente Deus por ecrã, preguiça ou planos de última hora?

DESAFIO DO POSTO

- Escolhe já um momento concreto da semana para rezar cinco minutos.
- Pensa que desculpa costumava dar a Deus e entrega-a na confissão.

ORAÇÃO *Senhor, cura a minha memória para que eu não me esqueça do teu amor. Ajuda-me a celebrar contigo o domingo e a viver a semana com fé.*

Pai-nosso

4º POSTO | Amar em casa

LUZ DA PALAVRA Provérbios 1,8-9

«Ouve, meu filho, a instrução de teu pai e não desprezes o ensino de tua mãe.»

NA VIDA REAL Muitas coisas que parecem normais - comida, casa, roupa lavada, boleias, estudos, consultas, férias, Internet, treinos - chegam até mim através do esforço de pessoas que me amam. Às vezes só reparo quando me dizem 'não'. A família não é perfeita, mas é um lugar onde aprendo a amar de forma concreta.

CÂNTICO SUGERIDO *Como o Pai me Amou* — recorda que o amor recebido de Deus se torna amor vivido com os irmãos.

PERGUNTAS PARA O CORAÇÃO

- Respeito os meus pais e educadores mesmo quando discordo?
- Ajudo em casa ou deixo tudo para os outros?
- Fecho-me no quarto, respondo mal ou manipulo quando não consigo o que quero?
- Rezo pela minha família e visito os familiares mais velhos ou doentes?

DESAFIO DO POSTO

- Escolhe uma ajuda concreta em casa para fazer sem ser pedido.
- Pensa se tens de pedir desculpa a alguém da tua família.

ORAÇÃO *Senhor, ensina-me a reconhecer o amor que recebo. Dá-me um coração agradecido, capaz de respeitar, ajudar e pedir perdão em casa.*

Pai-nosso

5º POSTO | A vida é dom

LUZ DA PALAVRA João 10,10-11

«Eu vim para que tenham vida e a tenham em abundância. O bom pastor dá a vida pelas suas ovelhas.»

NA VIDA REAL 'A vida é minha e faço o que quero' parece liberdade, mas nem sempre é. A vida foi-nos confiada. O corpo, a saúde, o tempo, os talentos e também a vida dos outros pedem cuidado. Jesus não quer uma vida pequena, presa ao medo ou à violência; quer uma vida em abundância.

CÂNTICO SUGERIDO **Porque Toda a Vida Vem de Ti** — exprime claramente que a vida vem de Deus e deve ser vista na sua luz.

PERGUNTAS PARA O CORAÇÃO

- Cuido do meu corpo ou desprezo-o porque não corresponde ao que eu queria?
- Abuso de comida, bebida, ecrãs, noites mal dormidas ou comportamentos que me fazem mal?
- Fui violento com palavras, gestos, mensagens ou gozo?
- Defendo os mais frágeis ou junto-me ao grupo contra eles?

DESAFIO DO POSTO

- Escolhe uma atitude concreta para cuidar melhor do teu corpo e do teu descanso.
- Decide uma forma de defender alguém mais frágil na escola, em casa ou no grupo.

ORAÇÃO Senhor, ajuda-me a viver a vida como dom. Ensina-me a respeitar-me, a respeitar os outros e a defender quem é mais frágil.

Pai-nosso

6º POSTO | Amar é respeitar

LUZ DA PALAVRA Mateus 5,27-28

«Todo aquele que olhar para uma pessoa com desejo impuro já pecou no seu coração.»

NA VIDA REAL Apaixonar-se, gostar de alguém, sonhar um dia com uma família: tudo isso fala do desejo de amar que Deus colocou em nós. Mas amor não é usar a outra pessoa, pressionar, reduzir ao corpo ou brincar com sentimentos. O amor verdadeiro pede respeito, fidelidade, paciência e liberdade.

CÂNTICO SUGERIDO **Amar** — ajuda a rezar o desejo de aprender a amar como vocação profunda da pessoa.

PERGUNTAS PARA O CORAÇÃO

- Sou fiel nas amizades ou uso as pessoas quando me convém?
- Respeito a intimidade dos outros, também nas redes sociais?
- Quero conhecer a pessoa verdadeiramente ou apenas procuro o contacto físico e busco o prazer?
- Tenho conversas, imagens ou atitudes maliciosas que sujam o coração?

DESAFIO DO POSTO

- Pensa numa relação onde precisas de mais respeito e verdade.
- Entrega a Jesus uma imagem, conversa ou hábito que não te ajuda a amar.

ORAÇÃO Senhor, que criaste o homem e a mulher à tua imagem, purifica o meu coração. Ensina-me a amar com respeito, verdade e fidelidade.

Pai-nosso

7º POSTO | Coração livre

LUZ DA PALAVRA Salmo 62,11

«Não confieis na violência, nem ponhais a esperança em bens roubados; se as riquezas aumentam, não lhes entregueis o coração.»

NA VIDA REAL Ter coisas boas não é pecado. O problema começa quando o coração fica agarrado: comparar prendas, viver para comprar, invejar o que os outros têm, não partilhar, ou achar que valho mais porque tenho mais. Deus quer um coração livre, capaz de receber e também de dar.

CÂNTICO SUGERIDO O Grão de Trigo — recorda que quem dá a vida e se oferece aos outros encontra verdadeiro fruto.

PERGUNTAS PARA O CORAÇÃO

- Dou mais valor às coisas do que às pessoas?
- Sou possessivo com aquilo que é meu?
- Roubei, estraguei ou usei algo sem autorização?
- Sei ajudar sem esperar sempre recompensa?

DESAFIO DO POSTO

- Escolhe algo que podes partilhar com alguém que precisa.
- Se roubaste ou estragaste algo, pensa como podes reparar.

ORAÇÃO Senhor, liberta-me do egoísmo. Ensina-me a usar bem o que tenho e a descobrir que a verdadeira riqueza é viver contigo e amar os irmãos.

Pai-nosso

8º POSTO | Verdade sem medo

LUZ DA PALAVRA Efésios 4,25-27

«Deixai a mentira; diga cada um a verdade ao seu próximo, porque somos membros uns dos outros.»

NA VIDA REAL Mentir é como usar uma máscara: às vezes dá jeito, mas depois cola-se à cara. Nas redes, na escola, em casa ou no grupo, posso criar uma versão de mim que não é real. A verdade custa, mas liberta. Deus não precisa da minha personagem: ama-me como sou e quer ajudar-me a crescer.

CÂNTICO SUGERIDO Perdoa-me Senhor — o texto fala de esquecimento, mentira, feridas causadas e pedido sincero de perdão.

PERGUNTAS PARA O CORAÇÃO

- Minto para fugir a responsabilidades ou para parecer melhor?
- Tenho duas caras: uma em casa e outra com os amigos?
- As minhas palavras prejudicaram alguém?
- Guardo ressentimentos e deixo que a raiva cresça dentro de mim?

DESAFIO DO POSTO

- Entrega a Deus uma mentira concreta e decide corrigi-la, se for possível.
- Perdoa interiormente alguém ou pede a graça de começar esse caminho.

ORAÇÃO Senhor, fonte da verdade, ajuda-me a viver sem medo. Dá-me coragem para ser sincero contigo, comigo mesmo e com os outros.

Pai-nosso

9º POSTO | Olhar limpo

LUZ DA PALAVRA Mateus 6,22-23

«A lâmpada do corpo são os olhos. Se o teu olhar for simples, todo o teu corpo estará iluminado.»

NA VIDA REAL As últimas Palavras de Vida chegam ao centro: o coração. Ali nascem desejos, sonhos, invejas, ambições, comparações e escolhas. Nem tudo o que desejo me faz bem. Deus quer dar-me um olhar limpo: capaz de alegrar-se com o bem dos outros, pedir perdão quando cai e escolher amar cada vez mais.

CÂNTICO SUGERIDO Tu Meu Deus — expressa a sede de Deus e o desejo de que Ele conheça e sustente o coração.

PERGUNTAS PARA O CORAÇÃO

- Alimento inveja quando vejo o sucesso ou as coisas dos outros?
- Desejo o mal a alguém ou fico contente quando alguém falha?
- O meu olhar nas redes sociais, nos colegas e no meu corpo é limpo?
- Quero aprender a amar ou apenas a ganhar, impressionar e ser admirado?

DESAFIO DO POSTO

- Escolhe uma pessoa por quem tens inveja ou ressentimento e reza por ela.
- Antes da confissão, pede a Deus um coração novo e um olhar limpo.

ORAÇÃO Senhor, purifica o meu coração de maus pensamentos e maus desejos. Quando eu cair, ensina-me a pedir perdão e a recomeçar contigo.

Pai-nosso

5. PARA AJUDAR CADA JOVEM ANTES DA CONFISSÃO

TRÊS FRASES SIMPLES

- Obrigado, Senhor, por... (um dom concreto que recebi)
- Perdoa-me, Senhor, porque... (um pecado concreto, sem desculpas)
- Ajuda-me a recomeçarem... (um passo pequeno e realista)

COMO CONFESSAR-SE SEM MEDO

- Começa com simplicidade: 'Padre, perodai-me, porque pequei'.
- Diz há quanto tempo te confessaste pela última vez.
- Fala com verdade, sem histórias demasiado longas ou justificações e sem esconder o essencial.
- Escuta a palavra do sacerdote e acolhe a penitência como um gesto de recomeço.
- Momento mais importante: recebe a absolvição com fé, é Cristo que te perdoa através da Igreja.

DEPOIS DA CONFISSÃO

- Agradece a Deus, mesmo que não sintas nada de especial.
- Cumpre a penitência recebida.
- Não fiques preso ao passado: o perdão recebido é para caminhar em frente.
- Escolhe um gesto concretode conversão para a semana: pedir desculpa, ajudar em casa, rezar cinco minutos, desligar o telemóvel à noite, reconciliar-te com alguém.

Sugestão final: terminar com a consagração a Nossa Senhora e a bênção final.

ORAÇÃO FINAL

Maria, Mãe de Jesus e nossa Mãe, acompanha-nos neste caminho. Ensina-nos a confiar no amor do Pai, a seguir Jesus com coração livre e a deixar que o Espírito Santo nos ajude a recomeçar sempre. Ámen.

6. CARTÕES PARA RECORTAR E ENTREGAR AOS JOVENS

COMO USAR

- Imprima estas páginas em papel mais grosso, se possível.
- Recorte cada cartão pela moldura tracejada.
- Entregue o cartão correspondente em cada posto, ou dê todos no início para que cada jovem acompanhe a caminhada.
- Os cartões têm as perguntas essenciais, o desafio concreto e o cântico sugerido.

POSTO

1

Êxodo 20,2

CÂNTICO
Sabor da Maçã

Deus liberta-me

A confissão começa aqui: Deus não te acusa; Deus quer libertar-te e devolver-te a alegria.

? PERGUNTAS PARA O CORAÇÃO

- Agradeço o que recebo ou vivo sempre a queixar-me?
- Que coisa me está a prender e me rouba a liberdade?
- Quero voltar ao Pai sem máscaras?

! DESAFIO

**Antes de te confessares, diz: 'Senhor, quero voltar a Ti'.
Depois nomeia uma prisão concreta.**

Recorta - guarda - reza - confessa

POSTO

2

Isaías 29,13

CÂNTICO
Deixa Deus
Entrar

Fé sem máscara

Deus não quer uma personagem religiosa. Quer o teu coração verdadeiro, mesmo quando está confuso.

? PERGUNTAS PARA O CORAÇÃO

- Rezo porque amo ou só quando preciso de alguma coisa?
- Tenho vergonha da minha fé diante dos outros?
- O meu coração está perto de Deus ou só os lábios?

! DESAFIO

**Hoje reza com uma frase tua, simples e sincera. Sem copiar.
Sem fingir.**

Recorta - guarda - reza - confessa

POSTO

3

Lucas 14,16-20

CÂNTICO
Comei do Pão

Deus convida-me

Deus prepara uma festa para ti. A pergunta é: que desculpas uso para não ir ao encontro d'Ele?

? PERGUNTAS PARA O CORAÇÃO

- A missa de domingo tem lugar real na minha vida?
- Que desculpas costumo dar a Deus?
- Rezo durante a semana ou só me lembro quando preciso?

! DESAFIO

Marca um compromisso concreto: missa, catequese ou cinco minutos de oração diária.

Recorta - guarda - reza - confessa

POSTO

4

Provérbios 1,8-9

CÂNTICO
Como o Pai me Amou

Amar em casa

A família não é perfeita, mas é a primeira escola onde aprendo a amar de verdade.

? PERGUNTAS PARA O CORAÇÃO

- Respondo mal quando não consigo o que quero?
- Ajudo em casa ou deixo tudo para os outros?
- Há alguém da família a quem preciso pedir perdão?

! DESAFIO

Hoje faz uma ajuda concreta em casa sem anunciar e sem esperar aplausos.

Recorta - guarda - reza - confessa

POSTO

5

João 10,10-11

CÂNTICO
Porque Toda a
Vida Vem de Ti

A vida é dom

A tua vida não é lixo, nem brinquedo. É dom de Deus, confiado ao teu cuidado.

? PERGUNTAS PARA O CORAÇÃO

- Cuido do meu corpo ou trato-o como inimigo?
- Uso palavras ou mensagens que ferem alguém?
- Defendo os frágeis ou sigo o grupo?

! DESAFIO

Escolhe um gesto de cuidado: dormir melhor, desligar o telemóvel, pedir ajuda ou defender alguém.

Recorta - guarda - reza - confessa

POSTO

6

Mateus 5,27-28

CÂNTICO
Amar

Amar é respeitar

Amar não é usar. Amar é respeitar a pessoa inteira: corpo, coração, liberdade e verdade.

? PERGUNTAS PARA O CORAÇÃO

- Uso pessoas para receber atenção?
- Respeito a intimidade dos outros nas redes?
- Que hábito suja o meu modo de amar?

! DESAFIO

Pede a Deus um coração limpo e escolhe cortar com uma conversa, imagem ou atitude que te afasta do amor verdadeiro.

Recorta - guarda - reza - confessa

POSTO

7

Salmo 62,11

CÂNTICO
O Grão de Trigo

Coração livre

O teu valor não está no que tens. Está em seres amado por Deus e capaz de amar.

? PERGUNTAS PARA O CORAÇÃO

- Comparo-me demais com o que os outros têm?
- Sou generoso ou quero tudo para mim?
- Preciso reparar algum roubo, dano ou injustiça?

! DESAFIO

Partilha alguma coisa esta semana: tempo, ajuda, atenção, dinheiro ou um objeto útil.

Recorta - guarda - reza - confessa

POSTO

8

Efésios 4,25-27

CÂNTICO
Perdoa-me Senhor

Verdade sem medo

A máscara cansa. A verdade pode custar, mas é o primeiro passo para seres livre.

? PERGUNTAS PARA O CORAÇÃO

- Que mentira estou a manter?
- Tenho duas caras conforme o grupo?
- As minhas palavras feriram alguém?

! DESAFIO

Na confissão, diz a verdade sem inventar desculpas. Deus não se escandaliza contigo.

Recorta - guarda - reza - confessa

POSTO

9

Mateus 6,22-23

CÂNTICO
Tu Meu Deus

Olhar limpo

O que alimentas no coração acaba por aparecer no olhar, nas escolhas e nas palavras.

? PERGUNTAS PARA O CORAÇÃO

- Tenho inveja do bem dos outros?
- O meu olhar nas redes e no corpo é limpo?
- Desejo amar mais ou apenas ser admirado?

! DESAFIO

**Reza por uma pessoa de quem tens inveja ou ressentimento.
Pede um coração livre.**

Recorta - guarda - reza - confessa