



subsídio

OXENTE

se movimento



1ª edição



ÍNDICE



04

Apresentação

05

Orientações

07

Roteiro

16

Mais Sugestões

19

Anexo

Apresentação



Querida juventude, assessoria e povo de Deus!

Começo me dirigindo a vocês com as palavras do santo papa Francisco: [...] A sedução com que nos bombardeiam é tal que, se estivermos demasiado sozinhos, facilmente perdemos o sentido da realidade, a clareza interior, e sucumbimos. Isso vale especialmente para os jovens, porque, unidos, têm uma força admirável.

Assim, mesmo que o presente tenha nos assustado e amedrontado, não percamos nossa fé e a coragem de lutar pelas vidas: a nossa vida e a vida dos nossos irmãos e irmãs. Olhemos o hoje com os olhos do esperar, do fazer salutar. Voltemo-nos para nós mesmos, para nossas famílias e para o cuidado com nossa saúde física, espiritual e mental. Por mais que muitos fatos nos levem ao desespero é tempo de EXPERIMENTAR nossos sabores, cheiros, presenças, jeitos de ser e sentir.

O momento atual nos levou a suspensão das nossas atividades. Os encontros e todo aconchego presencial, que tanto apreciamos e zelamos, precisaram ser interrompidos ou restritos. Em contrapartida, este mesmo momento nos propõe um diferente estilo de vida.

Diante disso, organizamos um roteiro com diferentes atividades para serem desenvolvidas nesses dias de isolamento social, com objetivo de nos aproximar das pessoas que amamos e nos ajudar a manter a saúde física, psíquica e espiritual, para passarmos por este momento turbulento com tranquilidade e fé.

Vamos ficar bem!

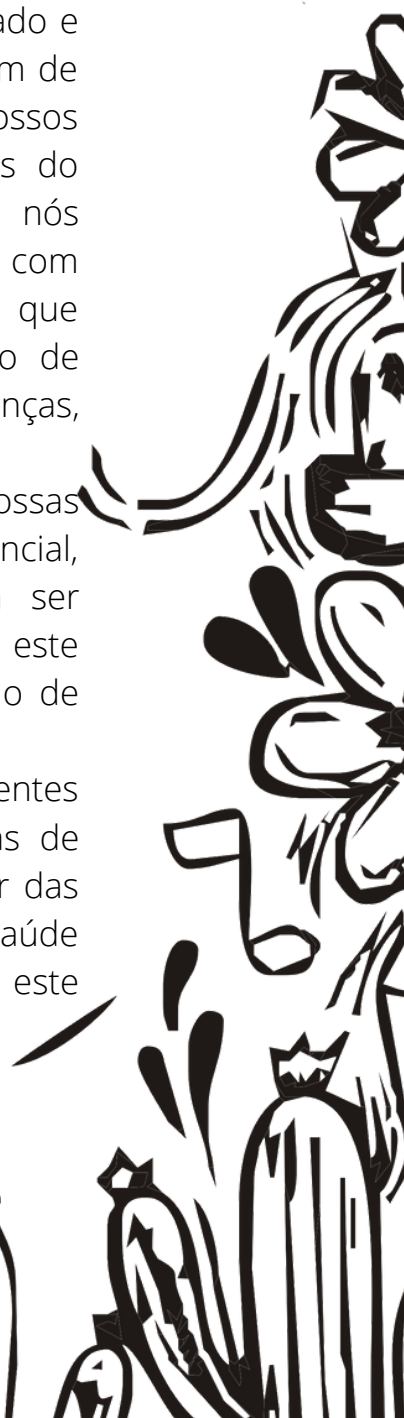
Coordenação Regional da Pastoral da Juventude NE3

Felipe Gonçalves

Coordenador Nacional da PJ Regional NE3

Nicole Cerqueira

Secretária Regional da PJ NE3





Orientações

A seguir, sugerimos algumas orientações que ajudarão no planejamento da sua rotina.



É fundamental que você tenha um ambiente favorável ao estudo;



Um horário fixo é necessário, pois ajudará no estabelecimento das ações a serem desenvolvidas ao longo do dia;



Vale pontuar que, ao estudar/revisar um assunto você pode fazer resumos sobre o que compreendeu do assunto abordado, isso ajudará bastante em seu processo de aprendizagem;



Usar a tecnologia de forma benéfica para o aprendizado ou diversão, é uma sacada de mestre! Acessar a internet é muito legal e nos possibilita o contato com inúmeras informações e pessoas, mas tudo precisa de equilíbrio. Não dá para passarmos nosso precioso tempo conectados e conectadas a uma tela, já que temos uma vida latente em nós.



É importante focar em uma atividade por vez. Estamos na era da ansiedade e do imediatismo, então saber organizar o tempo de maneira que privilegie diversas atividades durante o dia, é algo desafiador, mas necessário;



Faça memória do seu dia! Diariamente, faça “o exame de atenção amorosa” e relate (no caderno, agenda, diário, etc) suas vivências, os medos, as descobertas, suas incertezas e alegrias, e ao final desse período nublado e cinzento, você terá construído registros de quem és e de como você passou esse outono/inverno e contemplará com muita alegria a chegada da primavera



Pense Positivo!

Lembre-se:
independente do que
estamos vivendo há
sempre um caminho de
esperança a seguir. Esse
momento vai passar,
sairemos mais fortes,
com grandes
aprendizagens e valores
humanos. E ainda mais
crentes em um Deus da
vida, o qual é
apaixonado por toda
sua criação.





Roteiro



Domingo



Oração pessoal



Contemplar a natureza/ banho de sol



Ajudar nos afazeres domésticos



Propor um momento de diversão familiar



Assistir um filme/série



Prática de relaxamento(yoga/meditação)



Participar da Santa Missa pelas redes sociais



Segunda-Feira



Oração pessoal



Contemplar a natureza/ banho de sol



Ajudar nos afazeres domésticos



Estudar conteúdos didáticos (revisar as matérias do seu curso/escola)



Prática de exercício físico



Brincar com uma criança e/ ou animal de estimação (se tiver criança na sua casa). Caso não tenha, use sua criatividade



Assistir um filme/série/documentário



Diário de memórias



Terça-Feira



Oração pessoal



Contemplar a natureza/ banho de sol



Ajudar nos afazeres domésticos



Preparar uma roda de conversa familiar para que os adultos contêm histórias, casos e façam memória



Treinar um poema ou uma música e enviar para alguém especial (vídeo)



Prática de relaxamento(yoga/meditação)



Aprender algo novo na internet (uma língua, a meditação, etc) e ligar ou fazer chamada de vídeo para alguém especial.



Oração comunitária com seus familiares(terço Mariano/ODJ)



Ler um livro



Diário de memórias



Quarta-Feira



Oração pessoal



Contemplar a natureza/ banho de sol



Ajudar nos afazeres domésticos



Prática de atividade física



Estudar sobre a Pastoral da Juventude: identidade/ mística/ espiritualidade/ metodologia



Exercitar os seus dons: compor, escrever poemas/ histórias, cantar, desenhar, pintar, consertar algo de casa, fazer artesanato, etc)



Assistir um filme/série/documentário



Ler um livro



Diário de memórias



Quinta-Feira



Oração pessoal



Contemplar a natureza/ banho de sol



Ajudar nos afazeres domésticos



Estudar conteúdos didáticos (revisar as matérias do seu curso/ escola)



Fazer/ rever/ atualizar o seu projeto de vida



Aprender algo novo na internet (uma língua, a meditação, etc)



Prática de exercício físico



Assistir um filme/série/documentário



Oração comunitária com seus familiares (terço Mariano/ODJ)



Ler um livro



Diário de memórias



Sexta-Feira



Oração pessoal



Contemplar a natureza/ banho de sol



Ajudar nos afazeres domésticos



Escolher um jogo (Stop de palavras, jogo da velha, dominó, dama, uno) para brincar com sua família



Fazer um curso online



Fazer uma chamada de vídeo ou ligar para alguém especial



Estudar sobre a Pastoral da Juventude: identidade/ mística/ espiritualidade/ metodologia



Dançar



Assistir um filme/série/documentário



Ler um livro



Diário de memórias



Sábado



Oração pessoal



Contemplar a natureza/ banho de sol



Ajudar nos afazeres domésticos



Atividade Prática de Educação Física



Momento beleza (hidratar o cabelo/ esfoliar a pele/ fazer a barba/ a unha, etc)



Treinar uma música ou uma piada e enviar para alguém especial (vídeo)



Ação concreta da PJ(orientar as pessoas sobre o auxílio emergencial do governo e sobre a prevenção ao Corona vírus. Organizar cestas básicas com materiais de higiene para ajudar pessoas carentes)



Assistir um filme/série/documentário



Oração comunitária com seus familiares(terço Mariano/ODJ)



Ler um livro



Diário de memórias



Mais sugestões

Para os estudos sobre a Pastoral da Juventude: identidade/ mística/ espiritualidade/ metodologia, há o documento 85 e o estudo da CNBB 103 que falam sobre a Evangelização da Juventude e traz ações. Existem outros documentos disponíveis nos links no anexo.






Combinem com o Grupo de Jovens para lerem um (1) capítulo por semana e realizar partilhas via o grupo do whatsapp para:

- a) Relatar as frases que mais chamaram atenção da leitura;
- b) Qual a ideia central do Capítulo?
- c) O que podemos entender sobre a PJ/Igreja de acordo com o Capítulo?
- d) Como podemos melhorar a nossa prática pastoral?

Combinem com o Grupo de Jovens para fazer os encontros da semana da cidadania via ferramentas digitais.



Terça - Compartilhe às 19h - O poema ou uma música que foi enviado para alguém especial (vídeo) com a hashtag #EcoandoArtPJ #FiqueEmCasa


Quarta da Arte PJoteira- Compartilhe às 19h - O que foi feito por você no momento do Exercitar os seus dons com a hashtag #EcoandoArtPJ #FiqueEmCasa

Todos os dias procure viver a solidariedade, fique atento e atenta as necessidades da sua comunidade:

1. Ajude os idosos: indo ao mercado ou a farmácia;
2. Organize cestas básicas para as pessoas em situações difíceis;
3. Ajude no combate as fake news. Fique em alerta para ajudar uma mulher em situação de violência. #PelaVidaDasCompanheiras

Exame de atenção amorosa

Oração de atenção amorosa! À noite, antes de deitar, é indicado fazer uma retrospectiva do dia com um momento de oração, chamada oração de atenção amorosa. Trata-se de um exame espiritual de consciência. Inácio de Loyola teve uma visão mais Ampla desse exame, não apenas vendo as falhas, mas lançando um olhar para todo dia vivido, numa atitude de gratidão e serenidade. Aqui, a pessoa é chamada a tomar consciência da ação de Deus durante os eventos do dia. Conclui-se confiantemente, colocando o futuro nas mãos de Deus.





São cinco passos para esse exercício do exame:

1º Agradecimento: Agradeça a Deus por tudo que viveu nesse dia. Sinta-se como um pobre que tudo agradece.

2º Invocação ao Espírito Santo: Invoque o Espírito Santo, pedindo luz para olhar o seu dia com os olhos de Deus. Que o Espírito me ajude a ver-me um pouco mais como Ele próprio me vê.

3º Um olhar sobre o dia que passou: Contemple o dia que passou. Deixe passar, diante de seus olhos, o dia todo ou se coloque diante de alguns acontecimentos. Não precisa avaliar-se ou julgar-se; dedique mais tempo aqueles acontecimentos que mais lhe chamam a atenção.

4º Pedido de perdão: Reconhecendo se frágil e pecador peça perdão ao Senhor por suas faltas ou pelo que deixou de fazer ao não se deixar conduzir por Seu Espírito.

5º Oração de conclusão: Confie ao Senhor o seu amanhã, desejando vivamente assumi-lo com olhar e coração renovados. Trata-se de um novo Dom a ser vivido intensamente na alegria e na esperança.

Reze um Pai Nosso.



Anexo



aventurados os jovens
onham e correm o risco
s seus sonhos realizados

(Dom Hélder Câmara)

LIVROS DA PJ E DOCUMENTO DA IGREJA



- http://www.pj.org.br/wp-content/uploads/2017/07/Somos-Igreja-Jovem_PJ.pdf
- https://www.jovensconectados.org.br/documentos/Documento_85_CNBB.pdf
- <https://jovensconectados.org.br/tag/documento-103>
- http://www.vatican.va/content/francesco/pt/apost_exhortations/documents/pa-francesco_esortazione-ap_20190325_christus-vivit.html
- <http://alexandriacatolica.blogspot.com/p/audiencias-gerais-do-papa-bento-xvii-ao.html>
- http://www.pj.org.br/wp-content/uploads/2018/12/PJ_50_anos_projeto.pdf

LIVROS OUTROS GÊNEROS



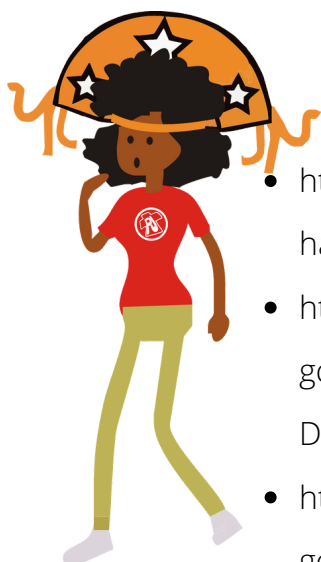
- https://www.amazon.com.br/?tag=hydrbrgk-20&hvadid=425972293666&hvpos=&hvexid=&hvnetw=g&hvrand=10678780952486544169&hvpone=&hvptwo=&hvqmt=e&hvdev=c&hvdvcmdl=&hvlocint=&hvlocphy=1001528&hvtargid=kwd-296527733951&ref=pd_sl_7ddjoi3zeb_e
- <http://lelivros.love/>

FILMES E SÉRIES



- <https://topflix.tv/filmes/assistir-online-malevola-dona-do-mal/>

CURSOS ONLINE



- <https://www.estudarfora.org.br/cursos-online-gratuitos-de-harvard/><https://www.ev.org.br/cursos/>
- https://www.ginead.com.br/index.php?gclid=Cj0KCQjw1lv0BRDaARIsAGTWD1ud0B6mHGXR4PP4BXcPReqA9Z3PwOSD7Uva_JODaWvNNkHtj0EQw8gaAvwEEALw_wcB
- https://educacao-executiva.fgv.br/cursos/online/curta-media-duracao?gclid=Cj0KCQjw1lv0BRDaARIsAGTWD1vXc8Eijckw-ZFvMkKyK7AdMh1Hd62ufaxj_9vTxnMnBAnNoFSfs44aAoXpEALw_wcB
- https://www.grancursosonline.com.br/assinatura-ilimitada?utm_term=cursos%20online&utm_campaign=PSQ+-+N%C3%A3o+Institucional+-+LongTail+-+Brasil++tCPA&utm_medium=ppc&utm_source=adwords&hsa_ad=378702644584&hsa_kw=cursos%20online&hsa_ver=3&hsa_acc=4813290222&hsa_cam=374345543&hsa_mt=b&hsa_net=adwords&hsa_grp=46302016071&hsa_src=g&hsa_tgt=aud-476371356694:kwd-21193271&gclid=Cj0KCQjw1lv0BRDaARIsAGTWD1tm6bz5052TkGRDzB-6yprplujDm8WzAP1Blj1T2b1dzPyLx-OspkaAiO9EALw_wcB
- https://www.udemy.com/course/producao-para-cinema-independente/?gclid=Cj0KCQjw1lv0BRDaARIsAGTWD1th2eCjTNjbYfdq5DU79hzzNW5OwUs0XR-VcKVF30A7NggEjt7ugwaAsQ4EALw_wcB&utm_campaign=20180605-Portuguese&utm_content=deal4584&utm_medium=udemyads&utm_source=adwords-intl&utm_term=._ag_54980678526._kw_curso+cinema+online._ad_377036657189._de_c._dm_.pl_.ti_kwd-297731003503._li_1001528._pd_.



