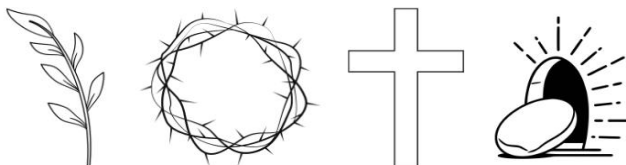


ATIVIDADE SOBRE A QUARESMA

Estudante: _____ Data: ____/____/____
Professor (a): _____ Turma: _____
Escola: _____ 

QUARESMA

Logo após o Carnaval, algumas pessoas iniciam um período marcado por reflexão, tradições e costumes, conhecido como Quaresma.



A Quaresma é um período que dura 40 dias, em lembrança aos quarenta dias que Jesus passou no deserto. Esse período tem início na Quarta-feira de Cinzas e vai até a Quinta-feira Santa.

Quarta-feira de Cinzas

Nesse período, os católicos praticam o jejum, substituindo a carne por peixe, dedicam-se à oração e recebem na testa a cruz de cinzas, feita com o pó dos ramos queimados no Domingo de Ramos do ano anterior.

Sexta-feira Santa

Nessa data, os fiéis que seguem essa tradição também praticam o jejum e dedicam o dia à reflexão sobre a crucificação de Jesus Cristo. Em seguida, celebra-se o Domingo da Ressurreição, conhecido como Páscoa.

Tradições de Reflexão ao Redor do Mundo

A Quaresma é entendida como um tempo de preparação interior. Para muitos cristãos, representa um momento de rever atitudes, fortalecer valores e se preparar para a celebração da Páscoa. Momentos de reflexão não acontecem apenas no Cristianismo. Em período semelhante, os muçulmanos vivenciam o Ramadã, tempo em que praticam o jejum durante o dia, do nascer ao pôr do sol, como forma de exercitar a disciplina, a gratidão e o autocontrole.

Refletindo



Assim, em diferentes culturas e religiões, esse é um período que convida à reflexão, ao autoconhecimento e à busca por atitudes melhores no dia a dia.

Atividades _____

1. Preencha as lacunas de acordo com as descrições apresentadas.

JEJUM - CARIDADE - ORAÇÃO

a) Conversar com o Ser Transcendente.

--	--	--	--	--	--

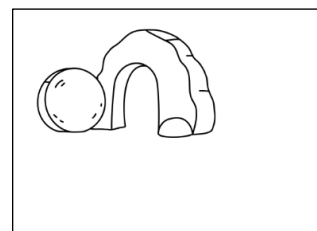
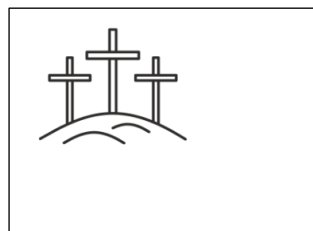
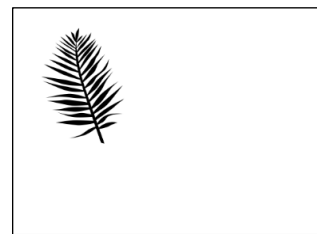
b) Ajudar quem mais precisa com roupas, alimentos ou um abraço.

--	--	--	--	--	--	--	--

c) Deixar de comer algo de que gosta muito para mostrar que consegue ser forte e paciente.

--	--	--	--	--

2. Observe as imagens abaixo. Elas representam momentos importantes da tradição cristã: Quarta-feira de Cinzas, Domingo de Ramos, Crucificação e Ressurreição. Agora, descreva cada uma delas com base nas imagens e nas informações estudadas, seguindo a ordem apresentada na lista.



3. Por que o período da Quaresma dura 40 dias?

4. Embora o nome seja Quaresma (que vem de quarenta), se contarmos todos os dias no calendário entre a Quarta-feira de Cinzas e o Domingo de Páscoa, teremos 46 dias. Para os católicos, os domingos não contam como dias de penitência ou jejum. Pinte, no calendário, os dias que vão do início da Quaresma até a Páscoa, exceto os domingos.

17/02 – Carnaval;
18/02 – Quarta-feira Santa;
02/03 – Quinta-feira Santa;
03/03 – Sexta-feira Santa;
05/04 – Domingo de Páscoa.

FEVEREIRO DE 2026

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MARÇO DE 2026

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ABRIL DE 2026

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

5. Durante o período da Quaresma, de qual alimento os praticantes dessa tradição costumam se abster?

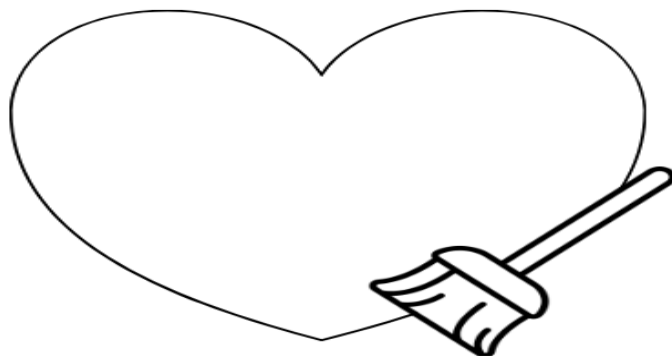
6. Durante as celebrações da Quarta-feira de Cinzas, os ministros dessa religião misturam as cinzas em um pouco de água e, com essa mistura, fazem o sinal da cruz na testa de cada fiel presente. Observe a figura e responda.



De que é feita a cinza usada nessa data?

7. Por que a Quaresma é considerada um período de reflexão e renovação interior?

8. Quais sentimentos ou atitudes não são positivos em sua vida e que você deseja “limpar” de seu coração?



9. Durante a Quaresma, alguns cristãos trocam a carne por outros alimentos (como peixe e ovo) nas quartas e sextas-feiras. Qual outro grupo religioso também usa esse período para refletir e pratica o jejum? E como funciona essa prática?

10. Por que os fiéis das religiões mencionadas fazem jejum?

11. Se você fosse escolher um jejum para cumprir durante esses 40 dias, o que escolheria deixar de fazer para se tornar uma criança mais gentil e forte?

12. Assinale as atitudes associadas ao período da Quaresma que contribuem para o desenvolvimento pessoal.

- a) () Deixar de comer um doce ou um chocolate que você gosta muito.
- b) () Deixar de rezar ou orar antes de dormir, pois já realizou esta prática quando acordou.
- c) () Reduzir o tempo de uso do celular, do videogame e da televisão.
- d) () Tentar parar de reclamar, de brigar com o irmão ou de esquecer de guardar os brinquedos.