



Jejum e abstinência: o que pede a Igreja na Quaresma e Semana Santa



Jejum e abstinência: o que pede a Igreja na Quaresma e Semana Santa

Edição de março da Voz da Fátima oferece guia completo para compreender estas dinâmicas.

No caminho rumo à Páscoa, os católicos são desafiados à penitência, também concretizada através do jejum e abstinência. Mas, afinal, que desafios são estes e como devem ser vividos? Na proximidade da Semana Santa, a [edição de março da Voz da Fátima](#) sintetiza a informação essencial para compreender e viver melhor estas propostas da Igreja.

As sextas-feiras e a Quaresma são, por excelência, tempos em que os cristãos são chamados à penitência, a assumirem uma atitude interior de conversão e arrependimento pelos pecados, traduzida em gestos concretos, como sinal de comunhão e união com Cristo.

Estes dois momentos são particularmente significativos por estarem ligados ao mistério pascal: a sexta-feira recorda especificamente a morte do Senhor, enquanto a Quaresma prepara para a celebração da totalidade desse mistério consubstanciado na sua paixão, morte e ressurreição.

Entre outras práticas de penitência propostas pela Igreja para estes momentos estão o jejum, que consiste na privação de alimentos, e a abstinência, que implica uma alimentação simples e pobre, muitas vezes concretizada pela renúncia a um alimento específico, tradicionalmente a carne.

Na [edição de março da Voz da Fátima](#) é oferecido um guia completo para compreender estas práticas: a partir daquilo que a Igreja propõe na atualidade, do que o Papa Leão XIV propôs em concreto, na sua mensagem para a Quaresma, e a partir do exemplo dos Pastorinhos e da ótica da mensagem de Fátima.

Leia o artigo completo [AQUI](#).

www.fatima.pt/pt/news/jejum-e-abstinencia-o-que-pede-a-igreja-na-quaresma-e-semana-santa