



A Quaresma é um tempo de graça, um chamado à conversão profunda que nos prepara para a Páscoa. Há séculos, a Igreja considera esses quarenta dias como uma oportunidade para recordar o sacrifício de Cristo e renovar nosso compromisso com Ele. Mas como os jovens de hoje podem viver a Quaresma com autenticidade em um mundo hiperconectado, repleto de distrações e ruído digital?

Este artigo é um guia para descobrir o verdadeiro significado da Quaresma, suas origens e seu valor, e para aprender a vivê-la intensamente no contexto atual, inclusive no mundo digital.

1. O que é a Quaresma e por que ela é importante?

A Quaresma é o período litúrgico de quarenta dias que começa na Quarta-feira de Cinzas e termina na tarde da Quinta-feira Santa. Sua duração recorda os 40 dias que Jesus passou no deserto, jejuando e orando antes de iniciar sua vida pública (Mt 4,1-11). Durante este tempo, a Igreja nos convida à oração, ao jejum e à esmola – três pilares fundamentais para nos aproximarmos de Deus e do próximo.

Breve história da Quaresma

Desde os primeiros séculos, os cristãos praticavam um período de preparação para a Páscoa através do jejum e da penitência. No século IV, a Igreja instituiu oficialmente a Quaresma como um período de 40 dias, inspirando-se em momentos-chave da Bíblia:

- **Os 40 dias de Moisés no Monte Sinai** antes de receber a Lei (Êx 24,18).
- **Os 40 dias de Elias caminhando até o Monte Horeb** (1Rs 19,8).
- **Os 40 anos do povo de Israel no deserto**, preparando-se para entrar na Terra Prometida (Dt 8,2-5).

Ao longo dos séculos, a Igreja manteve este tempo como uma oportunidade de renovação espiritual. Mas no século XXI, marcado pela tecnologia e pela rapidez, como um jovem pode viver a Quaresma com autenticidade?



2. Quaresma na vida dos jovens: desafios e oportunidades

Os jovens de hoje enfrentam desafios que as gerações anteriores nunca conheceram: hiperconectividade, imediatismo, cultura do entretenimento e busca constante por aprovação nas redes sociais. No entanto, também têm oportunidades únicas: acesso facilitado à formação espiritual, possibilidade de evangelizar online e uma comunidade global de fiéis a apenas um clique de distância.

Viver a Quaresma com autenticidade significa ir além das renúncias superficiais (“Vou parar de comer chocolate” ou “Vou usar menos o celular”) e fazer perguntas mais profundas:

- Como posso encontrar Deus no meu dia a dia?
- Que atitudes preciso mudar para ser mais cristão com aqueles ao meu redor?
- Como posso usar o mundo digital para crescer na fé?

Aqui estão algumas chaves práticas.

3. Como viver a Quaresma de maneira significativa e profunda?

A Quaresma se baseia em três pilares: oração, jejum e esmola. Para vivê-la com autenticidade, podemos adaptá-los ao nosso contexto atual.

1. Oração: redescobrir o diálogo com Deus

Muitos jovens dizem que não têm tempo para rezar. Mas se somarmos os minutos passados nas redes sociais, perceberemos que o tempo existe – basta priorizá-lo. Algumas ideias para melhorar a oração na Quaresma:

- **Rezar com a Palavra de Deus:** ler um trecho do Evangelho todos os dias, meditar sobre ele e aplicá-lo à própria vida.
- **Rezar a Via-Sacra:** uma tradição quaresmal que nos ajuda a caminhar com Cristo em sua Paixão.



- **Usar a tecnologia a serviço da fé:** aplicativos como “Hallow”, “Click To Pray” ou “Laudate” podem ajudar a rezar em qualquer momento.

2. Jejum: mais do que uma renúncia alimentar, um exercício de desapego

O jejum quaresmal não se resume a evitar certos alimentos, mas a aprender a se controlar e dar prioridade a Deus. Um jovem pode jejuar de:

- **Redes sociais:** reduzir o uso do celular e dedicar esse tempo à oração ou à família.
- **Entretenimentos superficiais:** em vez de passar horas assistindo a séries, ler um livro espiritual.
- **Reclamações e negatividade:** jejuar de palavras desanimadoras e praticar a gratidão.

3. Escola: doar com generosidade, também no mundo digital

A esmola não é apenas uma oferta em dinheiro. Também no digital é possível praticar a caridade:

- **Evangelizar nas redes sociais:** compartilhar mensagens edificantes em vez de conteúdos banais.
- **Apoiar quem precisa:** usar a tecnologia para ligar para um amigo que está precisando de ajuda.
- **Doar tempo e talentos:** engajar-se como voluntário em iniciativas de evangelização online.

4. Quaresma e mundo digital: como usar as redes sociais para crescer na fé?

O mundo digital não é ruim em si mesmo; o que importa é como o utilizamos. Durante a Quaresma, podemos transformar nossas redes sociais em um espaço de evangelização e crescimento espiritual. Aqui estão algumas ideias:



1. Criar um “deserto digital”

Estabelecer momentos sem telas para se dedicar à oração e ao silêncio. Um desafio pode ser: **uma hora sem celular pela manhã e outra antes de dormir.**

2. Compartilhar conteúdos edificantes

Em vez de publicar conteúdos superficiais, compartilhar:

- Reflexões sobre o Evangelho do dia.
- Testemunhos pessoais de fé.
- Obras de caridade e voluntariado.

3. Seguir perfis que alimentam a alma

Nas redes sociais, há muitas comunidades católicas ativas. Seguir páginas como Vatican News, ACI Digital ou influenciadores católicos no Instagram e TikTok pode ser uma fonte de inspiração.

4. Usar a tecnologia para se formar na fé

Aproveitar plataformas como YouTube ou podcasts católicos para aprofundar a fé. Algumas recomendações:

- “O Terço em Família” com Pe. Guillermo Serra.
- O podcast “The Bible in a Year” do Pe. Mike Schmitz.
- Cursos de apologética na Formed ou EWTN.

Conclusão: uma Quaresma autêntica para uma juventude autêntica

A Quaresma não é apenas um tempo de restrições, mas de crescimento. Não se trata simplesmente de “resistir” por quarenta dias, mas de sair transformado. Para um jovem, viver esse período com autenticidade significa:

- Redescobrir a oração no dia a dia.
- Aprender a se desapegar do supérfluo para se aproximar de Deus.



- Praticar a caridade, inclusive no mundo digital.

Como dizia São João Paulo II:

“Não tenhais medo de ser os santos do novo milênio.”

Esta Quaresma é uma oportunidade para ser luz em um mundo sedento de esperança. Você terá coragem de vivê-la com autenticidade?