



CALENDÁRIO DA



FRATERNIDADE

2023





Convidar a todos para atuar de forma solidária, transformando, assim, a realidade de milhares de irmãos e irmãs que sofrem do flagelo da fome é o grande chamado proposto pela **Campanha da Fraternidade 2023**.

O tema **“Fraternidade e Fome”** não poderia ser mais atual e sensibiliza a sociedade e a igreja para criar soluções que construam uma frente de combate a este cenário tão lamentável.

Inspirados pelo lema **“Dai-lhes vós mesmos de comer”** (Mt 14:16), queremos somar forças à essa campanha, convocando a Família Marista para que se juntem a nós com pequenas atitudes, todos os dias.

São ações práticas significativas, que nos fazem refletir sobre o tema e agir a partir do Evangelho de Jesus Cristo.

Você pode imprimir o **Calendário da Fraternidade 2023** ou acessá-lo de forma virtual.

**Vamos lá?**

## DOMINGO

1

A cada refeição, faça uma oração agradecendo pelo alimento: fruto da terra e do trabalho digno.

## SEGUNDA

2

Fortaleça a economia comunitária! Compre alimentos de pequenos produtores locais.

## TERÇA

3

Pague um lanche para alguém que está pedindo ajuda.

## QUARTA

4

Arrume os armários e evite o desperdício de alimentos.

## QUINTA

5

Faça um levantamento de projetos sociais/pastorais que atuam com pessoas em situação de rua.

## SEXTA

6

Que tal um dia sem carne? Acesse e inspire-se: [www.receiteria.com.br/receitas-sem-carne](http://www.receiteria.com.br/receitas-sem-carne)

## SÁBADO

7

Separe seu lixo e encaminhe para a coleta seletiva.

8

Conheça e contribua com uma ONG no seu bairro.

9

Plante uma árvore.

10

Faça um mutirão com os vizinhos para recolher lixo na rua, praça ou outro espaço público.

11

Faça comentários gentis para o máximo de pessoas possível.

12

Converse com colegas sobre a importância de ajudar quem tem fome.

13

Estimule o comércio local comprando de produtores próximos a você.

14

Reúna os amigos e elaborem um projeto de horta comunitária.

15

Visite alguém que está com a saúde debilitada.

16

No seu trajeto diário, observe as pessoas em vulnerabilidade e reflita sobre como contribuir.

17

Coloque o lixo orgânico em uma composteira.

18

Dedique um momento de oração, colocando como intenção as pessoas em vulnerabilidade.

19

Por que o leite materno é tão importante para a alimentação infantil? Pesquise sobre.

20

Faça o exercício de tentar não produzir lixo durante um dia inteiro.

21

Converse com amigos sobre a importância do incentivo a pequenos produtores.

22

Dê uma muda de planta de presente para um amigo.

23

Com sua família, cozinhe uma receita especial e sirva para alguém em situação de fome.

24

Pesquise sobre a missão da Pastoral da Criança e o trabalho de segurança nutricional realizado.

25

Vai ao mercado? Leve uma sacola retornável, reduza o uso de plástico.

26

Pergunte a um comerciante próximo sobre o descarte de resíduos alimentícios.

27

Identifique no seu bairro famílias desempregadas/desassistidas e promova ações emergenciais.

28

Pesquise sobre o discurso dado pelo Papa Francisco na ocasião do VI Dia Mundial dos Pobres.

29

Seja generoso. Alimente alguém com comida, amor ou um ato gentil.

30

Deixe uma mensagem para alguém encontrar conscientizando sobre o flagelo da fome.

31

Separe algo nutritivo para dar a alguém em situação vulnerável.

DOMINGO

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

1

Em família, assista a um filme/documentário que retrate o tema da fome.

2

Valorize a produção local. No mercado, escolha comprar produtos de agricultura familiar.

3

Em suas redes sociais, fale sobre desperdício de alimentos e conscientize seus seguidores.

4

Nos fins de semana, separe uma marmita para doar a quem tem fome.

5

Pesquise sobre Zilda Arns e comente com sua família sobre suas contribuições.

6

Compartilhe em suas redes sociais sobre a Campanha da Fraternidade 2023.

7

Busque informações atuais sobre a situação da fome em nosso país.

8

Faça uma rifa para arrecadação de cestas básicas para doação.

9

Pesquise sobre o impacto da produção de carne para o meio ambiente.

10

Faça trabalho voluntário em uma instituição que distribui alimentos.

11

Procure por "insegurança alimentar" no Google e reflita sobre isso.

12

Identifique excessos na sua alimentação e converta em doações.

13

Pesquise sobre a missão católica e suas ações contra a fome mundial.

14

Em Mateus 14:13-21, Jesus realiza um grande gesto de generosidade. Descubra qual é e compartilhe.

15

Prepare um café da manhã saudável.

16

Sempre que for à padaria, reserve um pouco de pão para quem estiver pedindo na rua.

17

Compre 1L de leite e doe para alguém no sinal ou que esteja na rua.

18

Preste atenção na tabela nutricional dos alimentos no mercado. Identifique os mais saudáveis.

19

Compartilhe em suas redes sociais artigos sobre a fome no país.

20

Pesquise sobre o soró caseiro que tirou milhares de crianças da desnutrição.

21

**Carnaval**

Fale com um(a) amigo(a) distante, procure saber como ele(a) está.

22

**Quarta-feira de Cinzas**

Passo o dia em jejum ou coma menos, em solidariedade aos que passam fome.

23

Crie uma caixinha de doações no seu ambiente de trabalho.

24

Faça um cofrinho e tenha como meta a compra de uma cesta básica para uma família carente.

25

Encha garrafas com suco natural e distribua nas ruas em um dia quente.

26

Pesquise sobre alimentos industrializados e repense a sua rotina alimentar.

27

Mobilize seus amigos para que adotem uma alimentação saudável.

28

Doe leite em pó e suplementos para crianças em hospitais.

DOMINGO

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO



5

Arrume os armários e evite o desperdício de alimentos.

6

Faça um levantamento de projetos sociais/pastorais que atuam com pessoas em situação de rua.

7

Que tal um dia sem carne? Acesse e inspire-se: [www.receiteria.com.br/receitas-sem-carne](http://www.receiteria.com.br/receitas-sem-carne)

**Dia da Mulher**

8

Mande uma mensagem carinhosa para uma mulher importante para você.

9

Pesquise sobre a missão da Pastoral da Criança e o trabalho de segurança nutricional realizado.

10

Vai ao mercado? Leve uma sacola retornável, reduza o uso de plástico.

11

Pergunte a um comerciante próximo sobre o descarte de resíduos alimentícios.

12

Com sua família, cozinhe uma receita especial e sirva para alguém em situação de fome.

13

No seu trajeto diário, observe as pessoas em vulnerabilidade e reflita sobre como contribuir.

14

Coloque o lixo orgânico em uma composteira.

15

Dedique um momento de oração, colocando como intenção as pessoas em vulnerabilidade.

16

Por que o leite materno é tão importante para a alimentação infantil? Pesquise sobre.

17

Faça o exercício de tentar não produzir lixo durante um dia inteiro.

18

Separe seu lixo e encaminhe para a coleta seletiva.

**Dia de São José**

19

Faça uma pesquisa de vagas e ajude quem precisa de emprego.

20

Visite alguém que está com a saúde debilitada.

21

Converse com colegas sobre a importância de ajudar quem tem fome.

22

Estimule o comércio local comprando de produtores próximos a você.

23

Reúna os amigos e elaborem um projeto de horta comunitária.

24

Identifique no seu bairro famílias desempregadas/desassistidas e promova ações emergenciais.

**Anunciação do Senhor**

25

Tire o dia para ouvir quem precisa, com paciência e generosidade.

26

A cada refeição, faça uma oração agradecendo pelo alimento: fruto da terra e do trabalho digno.

27

Fortaleça a economia comunitária! Compre alimentos de pequenos produtores locais.

28

Pague um lanche para alguém que está pedindo ajuda.

29

Conheça e contribua com uma ONG no seu bairro.

30

Faça um mutirão com os vizinhos para recolher lixo na rua, praça ou outro espaço público.

31

Plante uma árvore.



DOMINGO

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO



**1**  
Nos fins de semana, separe uma marmita para doar a quem tem fome.

**Domingo de Ramos** **2**  
Faça uma boa ação em prol de pessoas em situação de rua.

**Semana Santa** **3**  
Procure momentos de interiorização e avaliação de suas atitudes.

**4**  
Busque informações atuais sobre a situação da fome em nosso país.

**5**  
Faça uma rifa para arrecadação de cestas básicas para doação.

**6**  
Pesquise sobre o impacto da produção de carne para o meio ambiente.

**Paixão de Cristo** **7**  
Jejeie em solidariedade a aqueles que, pela miséria, são obrigados ao jejum.

**8**  
Procure por "insegurança alimentar" no Google e reflita sobre isso.

**Páscoa** **9**  
Faça um pão com sua família e reflitam sobre a importância da partilha.

**10**  
Pesquise sobre a missão católica e suas ações contra a fome mundial.

**11**  
Compre 1L de leite e doe para alguém no sinal ou que esteja na rua.

**12**  
Preste atenção na tabela nutricional dos alimentos no mercado. Identifique os mais saudáveis.

**13**  
Compartilhe em suas redes sociais sobre a Campanha da Fraternidade 2023.

**14**  
Em Mateus 14:13-21, Jesus realiza um grande gesto de generosidade. Descubra qual é e compartilhe.

**15**  
Prepare um café da manhã saudável.

**16**  
Compartilhe em suas redes sociais artigos sobre a fome no país.

**17**  
Pesquise sobre o soro caseiro que tirou milhares de crianças da desnutrição.

**18**  
Descubra um abrigo de crianças carentes para doar alimentos.

**19**  
O sociólogo Betinho foi um dos grandes símbolos de combate à fome. Pesquise sobre ele.

**20**  
Sempre que for à padaria, reserve um pouco de pão para quem estiver pedindo na rua.

**21**  
Faça um cofrinho e tenha como meta a compra de uma cesta básica para uma família carente.

**22**  
Encha garrafas com suco natural e distribua nas ruas em um dia quente.

**23**  
Em família, assista a um filme/documentário que retrate o tema da fome.

**24**  
Mobilize seus amigos para que adotem uma alimentação saudável.

**25**  
Doe leite em pó e suplementos para crianças em hospitais.

**26**  
Pesquise sobre alimentos industrializados e repense a sua rotina alimentar.

**27**  
Valorize a produção local. No mercado, escolha comprar produtos de agricultura familiar.

**28**  
Em suas redes sociais, fale sobre desperdício de alimentos e conscientize seus seguidores.

**29**  
Faça trabalho voluntário em uma instituição que distribui alimentos.

**30**  
Identifique excessos na sua alimentação e converta em doações.



DOMINGO



SEGUNDA

1

Separe seu lixo e encaminhe para a coleta seletiva.

TERÇA

2

Visite alguém que está com a saúde debilitada.

QUARTA

3

No seu trajeto diário, observe as pessoas em vulnerabilidade e reflita sobre como contribuir.

QUINTA

4

Pague um lanche para alguém que está pedindo ajuda.

SEXTA

5

Arrume os armários e evite o desperdício de alimentos.

SÁBADO

6

Faça um levantamento de projetos sociais/pastorais que atuam com pessoas em situação de rua.

7

Estimule o comércio local comprando de produtores próximos a você.

8

Reúna os amigos e elabore um projeto de horta comunitária.

9

Conheça e contribua com uma ONG no seu bairro.

10

Converse com colegas sobre a importância de ajudar quem tem fome.

11

Faça um mutirão com os vizinhos para recolher lixo na rua, praça ou outro espaço público.

12

Faça comentários gentis para o máximo de pessoas possível.

13

Plante uma árvore.

**Dia das Mães**

14

Doe alimentos ou cesta básica para uma família em situação vulnerável.

15

Converse com amigos sobre a importância do incentivo a pequenos produtores.

16

A cada refeição, faça uma oração agradecendo pelo alimento: fruto da terra e do trabalho digno.

17

Fortaleça a economia comunitária! Compre alimentos de pequenos produtores locais.

18

Coloque o lixo orgânico em uma composteira.

19

Dedique um momento de oração, colocando como intenção as pessoas em vulnerabilidade.

20

Por que o leite materno é tão importante para a alimentação infantil? Pesquise sobre.

21

Identifique no seu bairro famílias desempregadas/desassistidas e promova ações emergenciais.

22

Pesquise sobre o discurso dado pelo Papa Francisco na ocasião do VI Dia Mundial dos Pobres.

23

Dê uma muda de planta de presente para um amigo.

24

Com sua família, cozinhe uma receita especial e sirva para alguém em situação de fome.

25

Pesquise sobre a missão da Pastoral da Criança e o trabalho de segurança nutricional realizado.

26

Vai ao mercado? Leve uma sacola retornável, reduza o uso de plástico.

27

Pergunte a um comerciante próximo sobre o descarte de resíduos alimentícios.

29

Faça o exercício de tentar não produzir lixo durante um dia inteiro.

29

Que tal um dia sem carne? Acesse e inspire-se: [www.receiteria.com.br/receitas-sem-carne](http://www.receiteria.com.br/receitas-sem-carne)

30

Seja generoso. Alimente alguém com comida, amor ou um ato gentil.

31

Deixe uma mensagem para alguém encontrando conscientizando sobre o flagelo da fome.



DOMINGO

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO



1

Procure por "insegurança alimentar" no Google e reflita sobre isso.

2

Em suas redes sociais, fale sobre desperdício de alimentos e conscientize seus seguidores.

3

Encha garrafas com suco natural e distribua nas ruas em um dia quente.

4

Pesquise sobre Zilda Arns e comente com sua família sobre suas contribuições.

**Dia Mundial do Meio Ambiente** 5

Faça um mutirão com os vizinhos para recolher o lixo na rua.

6

Busque informações atuais sobre a situação da fome em nosso país.

7

Faça uma rifa para arrecadação de cestas básicas para doação.

**Corpus Christi** 8

Participe da construção do Tapete de Corpus Christi na sua cidade.

9

Faça trabalho voluntário em uma instituição que distribui alimentos.

10

Valorize a produção local. No mercado, escolha comprar produtos de agricultura familiar.

11

Prepare um café da manhã saudável.

12

Compre 1L de leite e doe para alguém no sinal ou que esteja na rua.

13

Em Mateus 14:13-21, Jesus realiza um grande gesto de generosidade. Descubra qual é e compartilhe.

14

Identifique excessos na sua alimentação e converta em doações.

15

Qual seu prato preferido? Cozinhe-o e divida com quem precisa.

16

Pesquise sobre a missão católica e suas ações contra a fome mundial.

17

Preste atenção na tabela nutricional dos alimentos no mercado. Identifique os mais saudáveis.

18

Faça um cofrinho e tenha como meta a compra de uma cesta básica para uma família carente.

19

Sempre que for à padaria, reserve um pouco de pão para quem estiver pedindo na rua.

20

Descubra um abrigo de crianças carentes para doar alimentos.

21

Em família, assista a um filme/documentário que retrate o tema da fome.

22

Compartilhe em suas redes sociais artigos sobre a fome no país.

23

Pesquise sobre o soro caseiro que tirou milhares de crianças da desnutrição.

24

Nos fins de semana, separe uma marmita para doar a quem tem fome.

25

Pesquise sobre o impacto da produção de carne para o meio ambiente.

26

Crie uma caixinha de doações no seu ambiente de trabalho.

27

Doe leite em pó e suplementos para crianças em hospitais.

28

Compartilhe em suas redes sociais sobre a Campanha da Fraternidade 2023.

29

Pesquise sobre alimentos industrializados e repense a sua rotina alimentar.

30

Mobilize seus amigos para que adotem uma alimentação saudável.



DOMINGO

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

2

A cada refeição, faça uma oração agradecendo pelo alimento: fruto da terra e do trabalho digno.

3

Fortaleça a economia comunitária! Compre alimentos de pequenos produtores locais.

4

Pague um lanche para alguém que está pedindo ajuda.

5

Arrume os armários e evite o desperdício de alimentos.

6

Faça um levantamento de projetos sociais/pastorais que atuam com pessoas em situação de rua.

7

Que tal um dia sem carne? Acesse e inspire-se: [www.receiteria.com.br/receitas-sem-carne](http://www.receiteria.com.br/receitas-sem-carne)

8

Separe seu lixo e encaminhe para a coleta seletiva.

9

Conheça e contribua com uma ONG no seu bairro.

10

Plante uma árvore.

11

Faça um mutirão com os vizinhos para recolher lixo na rua, praça ou outro espaço público.

12

Faça comentários gentis para o máximo de pessoas possível.

13

Converse com colegas sobre a importância de ajudar quem tem fome.

14

Estimule o comércio local comprando de produtores próximos a você.

15

Reúna os amigos e elaborem um projeto de horta comunitária.

16

Visite alguém que está com a saúde debilitada.

17

No seu trajeto diário, observe as pessoas em vulnerabilidade e reflita sobre como contribuir.

18

Coloque o lixo orgânico em uma composteira.

19

Dedique um momento de oração, colocando como intenção as pessoas em vulnerabilidade.

20

**Dia do Amigo**

Escreva para um amigo sobre a importância dele(a) em sua vida.

21

Faça o exercício de tentar não produzir lixo durante um dia inteiro.

22

Converse com amigos sobre a importância do incentivo a pequenos produtores.

23

Dê uma muda de planta de presente para um amigo.

24

Com sua família, cozinhe uma receita especial e sirva para alguém em situação de fome.

25

Pesquise sobre a missão da Pastoral da Criança e o trabalho de segurança nutricional realizado.

26

Vai ao mercado? Leve uma sacola retornável, reduza o uso de plástico.

27

Pergunte a um comerciante próximo sobre o descarte de resíduos alimentícios.

28

Identifique no seu bairro famílias desempregadas/desassistidas e promova ações emergenciais.

29

Pesquise sobre o discurso dado pelo Papa Francisco na ocasião do VI Dia Mundial dos Pobres.

30

Seja generoso. Alimente alguém com comida, amor ou um ato gentil.

31

Deixe uma mensagem para alguém encontrar conscientizando sobre o flagelo da fome.

1

Separe algo nutritivo para dar a alguém em situação vulnerável.

julho

DOMINGO

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

1

Pesquise sobre Zilda Arns e comente com sua família sobre suas contribuições.

2

Em família, assista a um filme/documentário que retrate o tema da fome.

3

Valorize a produção local. No mercado, escolha comprar produtos de agricultura familiar.

4

Em suas redes sociais, fale sobre desperdício de alimentos e conscientize seus seguidores.

5

Nos fins de semana, separe uma marmita para doar a quem tem fome.

6

Dedique um momento de oração, colocando como intenção as pessoas em vulnerabilidade.

7

Compartilhe em suas redes sociais sobre a Campanha da Fraternidade 2023.

8

Busque informações atuais sobre a situação da fome em nosso país.

9

Faça uma rifa para arrecadação de cestas básicas para doação.

10

Pesquise sobre o impacto da produção de carne para o meio ambiente.

11

Faça trabalho voluntário em uma instituição que distribui alimentos.

12

Procure por "insegurança alimentar" no Google e reflita sobre isso.

13

**Dia dos Pais**

Divida uma memória feliz ou uma inspiração com alguém querido.

14

Recolha o lixo que estiver no chão por onde você passar.

15

**Dia do Marista**

Visite e conheça o trabalho de uma unidade Marista Escola Social.

16

Prepare um café da manhã saudável.

17

Sempre que for à padaria, reserve um pouco de pão para quem estiver pedindo na rua.

18

Compre 1L de leite e doe para alguém no sinal ou que esteja na rua.

19

Preste atenção na tabela nutricional dos alimentos no mercado. Identifique os mais saudáveis.

20

Compartilhe em suas redes sociais artigos sobre a fome no país.

21

Pesquise sobre o soro caseiro que tirou milhares de crianças da desnutrição.

22

Fale com um(a) amigo(a) distante, procure saber como ele(a) está.

23

Em Mateus 14:13-21, Jesus realiza um grande gesto de generosidade. Descubra qual é e compartilhe.

24

Crie uma caixinha de doações no seu ambiente de trabalho.

25

Faça um cofrinho e tenha como meta a compra de uma cesta básica para uma família carente.

26

Encha garrafas com suco natural e distribua nas ruas em um dia quente.

27

Pesquise sobre alimentos industrializados e repense a sua rotina alimentar.

28

Mobilize seus amigos para que adotem uma alimentação saudável.

29

Doe leite em pó e suplementos para crianças em hospitais.

30

Pesquise sobre a missão católica e suas ações contra a fome mundial.

31

Identifique excessos na sua alimentação e converta em doações.

DOMINGO

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

3

Arrume os armários e evite o desperdício de alimentos.

4

Faça um levantamento de projetos sociais/pastorais que atuam com pessoas em situação de rua.

5

Que tal um dia sem carne? Acesse e inspire-se: [www.receiteria.com.br/receitas-sem-carne](http://www.receiteria.com.br/receitas-sem-carne)

6

Seja generoso. Alimente alguém com comida, amor ou um ato gentil.

7

Pesquise sobre a missão da Pastoral da Criança e o trabalho de segurança nutricional realizado.

8

Vai ao mercado? Leve uma sacola retornável, reduza o uso de plástico.

9

Pergunte a um comerciante próximo sobre o descarte de resíduos alimentícios.

10

Visite alguém que está com a saúde debilitada.

11

No seu trajeto diário, observe as pessoas em vulnerabilidade e reflita sobre como contribuir.

12

Coloque o lixo orgânico em uma composteira.

13

Dedique um momento de oração, colocando como intenção as pessoas em vulnerabilidade.

14

Por que o leite materno é tão importante para a alimentação infantil? Pesquise sobre.

15

Faça o exercício de tentar não produzir lixo durante um dia inteiro.

16

Separe seu lixo e encaminhe para a coleta seletiva.

17

Com sua família, cozinhe uma receita especial e sirva para alguém em situação de fome.

18

Deixe uma mensagem para alguém encontrar conscientizando sobre o flagelo da fome.

19

Converse com colegas sobre a importância de ajudar quem tem fome.

20

Estimule o comércio local comprando de produtores próximos a você.

21

Reúna os amigos e elaborem um projeto de horta comunitária.

22

Identifique no seu bairro famílias desempregadas/desassistidas e promova ações emergenciais.

23

Identifique excessos na sua alimentação e converta em doações.

24

A cada refeição, faça uma oração agradecendo pelo alimento: fruto da terra e do trabalho digno.

25

Fortaleça a economia comunitária! Compre alimentos de pequenos produtores locais.

26

Pague um lanche para alguém que está pedindo ajuda.

27

Conheça e contribua com uma ONG no seu bairro.

28

Faça um mutirão com os vizinhos para recolher lixo na rua, praça ou outro espaço público.

29

Plante uma árvore.

30

Em suas redes sociais, fale sobre desperdício de alimentos e conscientize seus seguidores.

## DOMINGO

1

A cada refeição, faça uma oração agradecendo pelo alimento: fruto da terra e do trabalho digno.

## SEGUNDA

2

Fortaleça a economia comunitária! Compre alimentos de pequenos produtores locais.

## TERÇA

3

Pesquise sobre alimentos industrializados e repense a sua rotina alimentar.

## QUARTA

4

Valorize a produção local. No mercado, escolha comprar produtos de agricultura familiar.

## QUINTA

5

Em suas redes sociais, fale sobre desperdício de alimentos e conscientize seus seguidores.

## SEXTA

6

Faça trabalho voluntário em uma instituição que distribui alimentos.

## SÁBADO

7

Nos fins de semana, separe uma marmita para doar a quem tem fome.

8

Identifique excessos na sua alimentação e converta em doações.

9

Pague um lanche para alguém que está pedindo ajuda.

10

Busque informações atuais sobre a situação da fome em nosso país.

11

Faça uma rifa para arrecadação de cestas básicas para doação.

**N. Sra. Aparecida/  
Dia das Crianças**

12

Conheça projetos que apoiam mães solas e, se possível, ajude.

13

Pesquise sobre o impacto da produção de carne para o meio ambiente.

14

Procure por “insegurança alimentar” no Google e reflita sobre isso.

15

Compre 1L de leite e doe para alguém no sinal ou que esteja na rua.

16

Pesquise sobre a missão católica e suas ações contra a fome mundial.

**Dia para a Erradicação da Pobreza**

17

Refleta: o que é a fome para você? Converse com alguém sobre o tema.

18

Preste atenção na tabela nutricional dos alimentos no mercado. Identifique os mais saudáveis.

19

Compartilhe em suas redes sociais sobre a Campanha da Fraternidade 2023.

20

Em Mateus 14:13-21, Jesus realiza um grande gesto de generosidade. Descubra qual é e compartilhe.

21

Prepare um café da manhã saudável.

22

Compartilhe em suas redes sociais artigos sobre a fome no país.

23

Pesquise sobre o soro caseiro que tirou milhares de crianças da desnutrição.

24

Descubra um abrigo de crianças carentes para doar alimentos.

25

O sociólogo Betinho foi um dos grandes símbolos de combate à fome. Pesquise sobre ele.

26

Sempre que for à padaria, reserve um pouco de pão para quem estiver pedindo na rua.

27

Faça um cofrinho e tenha como meta a compra de uma cesta básica para uma família carente.

28

Encha garrafas com suco natural e distribua nas ruas em um dia quente.

29

Em família, assista a um filme/documentário que retrate o tema da fome.

30

Mobilize seus amigos para que adotem uma alimentação saudável.

31

Doe leite em pó e suplementos para crianças em hospitais.

## DOMINGO

## SEGUNDA

## TERÇA

## QUARTA

## QUINTA

## SEXTA

## SÁBADO



**1**  
No seu trajeto diário, observe as pessoas em vulnerabilidade e reflita sobre como contribuir.

**2**  
Pague um lanche para alguém que está pedindo ajuda.

**3**  
Arrume os armários e evite o desperdício de alimentos.

**4**  
Faça um levantamento de projetos sociais/pastorais que atuam com pessoas em situação de rua.

**5**  
Estimule o comércio local comprando de produtores próximos a você.

**6**  
Reúna os amigos e elaborem um projeto de horta comunitária.

**7**  
Conheça e contribua com uma ONG no seu bairro.

**8**  
Converse com colegas sobre a importância de ajudar quem tem fome.

**9**  
Faça um mutirão com os vizinhos para recolher lixo na rua, praça ou outro espaço público.

**10**  
Faça comentários gentis para o máximo de pessoas possível.

**11**  
Plante uma árvore.

**12**  
Visite alguém que está com a saúde debilitada.

**13**  
Converse com amigos sobre a importância do incentivo a pequenos produtores.

**14**  
A cada refeição, faça uma oração agradecendo pelo alimento: fruto da terra e do trabalho digno.

**15**  
Fortaleça a economia comunitária! Compre alimentos de pequenos produtores locais.

**16**  
Coloque o lixo orgânico em uma composteira.

**17**  
Dedique um momento de oração, colocando como intenção as pessoas em vulnerabilidade.

**18**  
Por que o leite materno é tão importante para a alimentação infantil? Pesquise sobre.

**19**  
Identifique no seu bairro famílias desempregadas/desassistidas e promova ações emergenciais.

**20**  
Pesquise sobre o discurso dado pelo Papa Francisco na ocasião do VI Dia Mundial dos Pobres.

**21**  
Dê uma muda de planta de presente para um amigo.

**22**  
Com sua família, cozinhe uma receita especial e sirva para alguém em situação de fome.

**23**  
Pesquise sobre a missão da Pastoral da Criança e o trabalho de segurança nutricional realizado.

**24**  
Vai ao mercado? Leve uma sacola retornável, reduza o uso de plástico.

**25**  
Pergunte a um comerciante próximo sobre o descarte de resíduos alimentícios.

**26**  
Faça o exercício de tentar não produzir lixo durante um dia inteiro.

**27**  
Que tal um dia sem carne? Acesse e inspire-se: [www.receiteria.com.br/receitas-sem-carne](http://www.receiteria.com.br/receitas-sem-carne)

**28**  
Seja generoso. Alimente alguém com comida, amor ou um ato gentil.

**29**  
Deixe uma mensagem para alguém encontrar conscientizando sobre o flagelo da fome.

**30**  
Separe seu lixo e encaminhe para a coleta seletiva.



# dezembro

DOMINGO

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO



1

Em suas redes sociais, fale sobre desperdício de alimentos e conscientize seus seguidores.

2

Encha garrafas com suco natural e distribua nas ruas em um dia quente.

3

Pesquise sobre Zilda Arns e comente com sua família sobre suas contribuições.

4

Procure por “insegurança alimentar” no Google e reflita sobre isso.

5

Busque informações atuais sobre a situação da fome em nosso país.

6

Faça uma rifa para arrecadação de cestas básicas para doação.

7

Dedique um momento de oração, colocando como intenção as pessoas em vulnerabilidade.

8

Faça trabalho voluntário em uma instituição que distribui alimentos.

9

Valorize a produção local. No mercado, escolha comprar produtos de agricultura familiar.

10

Prepare um café da manhã saudável.

11

Compre 1L de leite e doe para alguém no sinal ou que esteja na rua.

12

Em Mateus 14:13-21, Jesus realiza um grande gesto de generosidade. Descubra qual é e compartilhe.

13

Identifique excessos na sua alimentação e converta em doações.

14

**Dia Nacional de Combate à Pobreza**

Crie uma caixinha de doações no seu ambiente de trabalho.

15

Pesquise sobre a missão católica e suas ações contra a fome mundial.

16

Preste atenção na tabela nutricional dos alimentos no mercado. Identifique os mais saudáveis.

17

Faça um cofrinho e tenha como meta a compra de uma cesta básica para uma família carente.

18

Sempre que for à padaria, reserve um pouco de pão para quem estiver pedindo na rua.

19

Descubra um abrigo de crianças carentes para doar alimentos.

20

Em família, assista a um filme/documentário que retrate o tema da fome.

21

Compartilhe em suas redes sociais artigos sobre a fome no país.

22

Pesquise sobre o soro caseiro que tirou milhares de crianças da desnutrição.

23

Nos fins de semana, separe uma marmita para doar a quem tem fome.

24

Pesquise sobre o impacto da produção de carne para o meio ambiente.

**Natal**

25

Faça uma ceia natalina com produtos da horta ou de agricultura familiar.

26

Doe leite em pó e suplementos para crianças em hospitais.

27

Coloque o lixo orgânico em uma composteira.

28

Pesquise sobre alimentos industrializados e repense a sua rotina alimentar.

29

Mobilize seus amigos para que adotem uma alimentação saudável.

30

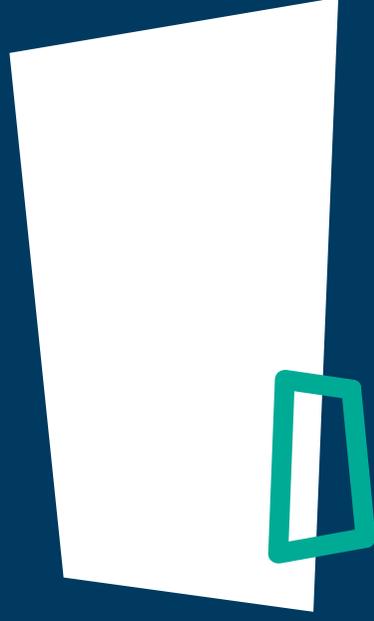
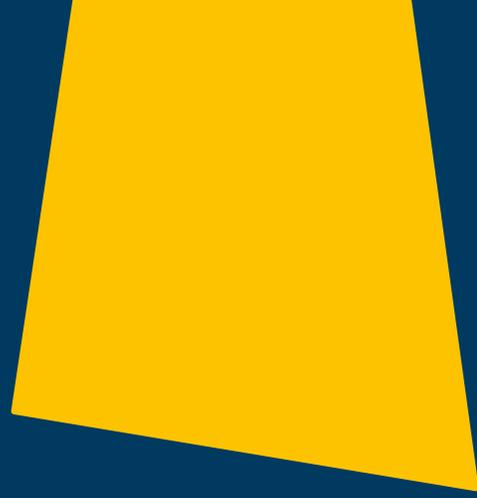
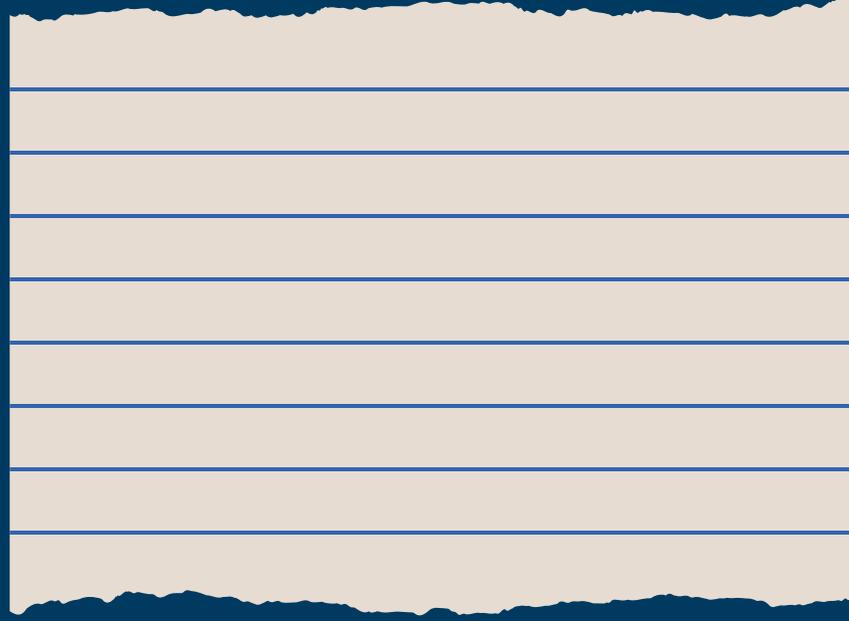
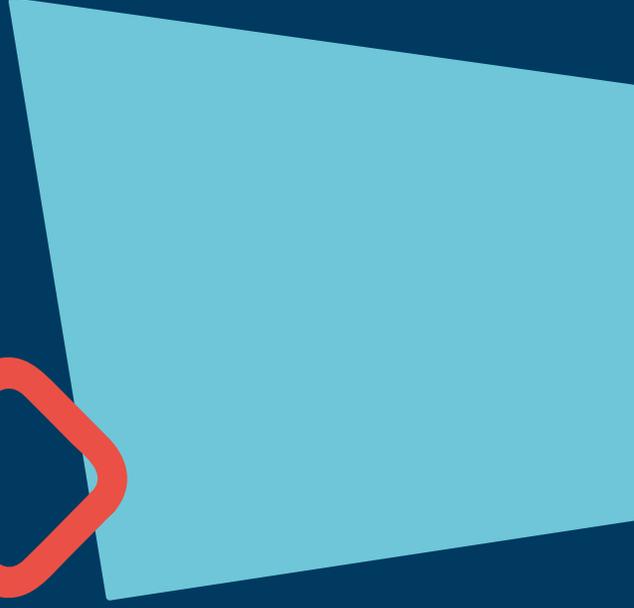
Compartilhe em suas redes sociais sobre a Campanha da Fraternidade 2023.

31

Qual seu prato preferido? Cozinhe-o e divida com quem precisa.



# recados & aprendizados



# anotações



A large white rectangular area with horizontal blue lines, resembling a notepad or a space for notes. The lines are evenly spaced and extend across the width of the rectangle. The rectangle has rounded corners and is set against a dark purple background. There are decorative elements: a yellow curved line at the bottom left corner of the white area, and a red scribble at the top right corner of the white area.



**MARISTA**  
ESCOLAS SOCIAIS

GRUPO MARISTA

