



MEJ

MOVIMENTO EUCARÍSTICO JOVEM

Brasil



Roteiros

Mensais para Grupos

NOVEMBRO 2025
PREVENÇÃO DO SUICÍDIO

Roteiro 1 – NOVEMBRO 2025

PREPARAR O ENCONTRO

Intenção do Papa para o mês: Rezemos para que as pessoas que lutam contra pensamentos suicidas reconheçam a beleza da vida e encontrem na sua comunidade o apoio, o cuidado e o amor de que precisam.

OBJETIVO: Refletir sobre a importância da vida e a preservação dela.

AMBIENTAÇÃO: Velas, flores, bíblia, imagens que simbolizam a vida, imagens de propósitos (casamento, trabalho, formação, entre outros.)

MOTIVAÇÃO

Oferecimento diário e Oração pelo app Click To Pray.

MÚSICAS DE MOTIVAÇÕES

OPÇÃO 1: DIAS MELHORES – JOTA QUEST

LINK:

https://www.youtube.com/watch?v=9dsUVU7ERK4&list=RD9dsUVU7ERK4&start_radio=1

OPÇÃO 2: PACIÊNCIA – LENINE

LINK:

https://www.youtube.com/watch?v=AqYvDHgKfKs&list=RDAqYvDHgKfKs&start_radio=1

CHAVES DE QUESTIONAMENTO:

O que essa música me transmite?

Quais emoções consigo acessar ao ouvi-la?

DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

TEXTO BASE:

A vida é o maior presente que recebemos. Um presente que, muitas vezes, deixamos de desembrulhar com atenção. No corre-corre dos dias, nos esquecemos de notar o que realmente importa: o simples fato de existir, de respirar, de sentir o sol tocar a pele, de ouvir uma música que nos emociona, de rir com quem amamos.

Valorizar a vida é reconhecer que cada instante carrega uma oportunidade de recomeço. Mesmo nos dias cinzentos, há sempre uma fresta por onde a luz entra. A dor, a dúvida, o medo fazem parte da caminhada, mas nenhum deles define quem

somos. Somos muito mais do que aquilo que nos machuca: somos o que escolhemos fazer com aquilo que vivemos.

Viver é um ato de coragem. É escolher continuar, ainda que as forças pareçam pequenas. É buscar ajuda quando o fardo está pesado demais para carregar sozinho. É encontrar beleza nas pequenas coisas, no abraço de um amigo, no nascer de um novo dia, no “tudo bem?”, que vem do coração.

A vida não precisa ser perfeita para ser valiosa. Ela só precisa ser vivida com verdade, com cuidado e com amor por nós mesmos e pelos outros. Porque, no fim das contas, viver é acreditar que dias melhores sempre virão, e que dentro de nós ainda há luz suficiente para iluminar o caminho.

DINÂMICA

Os Mejistas irão observar as imagens que estarão espalhadas no espaço. As imagens podem ser sobre coisas valiosas que construímos na vida, como (casamento, família, amigos, formatura, emprego, conquistas). Após eles observarem todas as imagens, pedir que cada um escreva uma carta para si mesmo como um “Eu do futuro”. Nessa carta o Mejista pode criar mensagens de apoio ou simplesmente de agradecimento. Após a dinâmica destinar alguns minutos para que os Mejistas falem como se sentiram ao escrever a carta.

ANÁLISE DA DEMANDA

Alguns pontos apresentados pelo [Catecismo da Igreja Católica](#):

2280 – “Cada um é responsável por sua vida diante de Deus, que lhe deu e que dela é sempre o único e soberano Senhor. Devemos receber a vida com reconhecimento e preservá-la para honra dele e salvação de nossas almas. Somos os administradores e não os proprietários da vida que Deus nos confiou. Não podemos dispor dela”.

2281 – “O suicídio contradiz a inclinação natural do ser humano a conservar e perpetuar a própria vida. É gravemente contrário ao justo amor de si mesmo. Ofende igualmente o amor do próximo, porque rompe injustamente os vínculos de solidariedade com as sociedades familiar, nacional e humana, às quais nos ligam muitas obrigações. O suicídio é contrário ao amor do Deus vivo”.

<https://formacao.cancaoнова.com/atualidade/sociedade/o-que-igreja-diz-sobre-o-suicidio/>

CHAVES DE QUESTIONAMENTO:

- De que forma eu estou sendo responsável pelo dom da vida que Deus me deu? Eu tenho cuidado da minha mente e do meu corpo?

- Com as minhas ações e palavras, tenho ajudado a quem está necessitando de escuta, de apoio para buscar formas de encarar a vida sem pensar em suicídio?

- Eu busco trabalhar em mim um olhar mais empático para com a dor e o sofrimento do próximo?

DISCERNIMENTO CRISTÃO

ILUMINAÇÃO BÍBLICA: 2 Coríntios 1, 3-5

R

Bendito seja o Deus e Pai de nosso Senhor Jesus Cristo, Pai das misericórdias e Deus de toda consolação, que nos consola em todas as nossas tribulações, para que, com a consolação que recebemos de Deus, possamos consolar os que estão passando por tribulações. Pois assim como os sofrimentos de Cristo transbordam sobre nós, também por meio de Cristo transborda a nossa consolação.

GESTO CONCRETO E ORAÇÃO FINAL

GESTO CONCRETO:

- 1- *Trabalhar de forma mais ativa a escuta empática com as pessoas à nossa volta. Perguntar mais como estão se sentindo, e se colocar à disposição para escutá-las.*

ORAÇÃO FINAL:

Preces espontâneas sobre o tema.

PAI NOSSO, AVE MARIA.