



MEJ

MOVIMENTO EUCARÍSTICO JOVEM

Brasil



Roteiros
Mensais para Grupos

MARÇO 2026
NAMORO E EXPERIÊNCIA DE AMOR ENTRE OS JOVENS

Roteiro 2 – MARÇO 2026

PREPARAR O ENCONTRO

TEMA: NAMORO E EXPERIÊNCIA DE AMOR ENTRE OS JOVENS

AMBIENTE: Toalhas, velas, crucifixo, Bíblia, e cartaz com algumas fotos de casais, corações e outros símbolos que transmitam amor.

OBJETIVO: Discutir e refletir sobre o namoro e o papel da Igreja no discernimento dos jovens nesta etapa, colocando questões que venham a surgir ao conhecer um possível amor na juventude.

ORAÇÃO INICIAL: Oferecimento Diário, Pai Nosso e Ave Maria.

DINÂMICA INICIAL:

Objetivo: Possibilitar a partilha de ideias e mensagens entre os integrantes do grupo.
Materiais: folhas, canetas (canetinhas, lápis, giz etc.), fita dupla face, fita crepe ou durex.

Como se faz:

Entregue uma folha para cada participante. Peça que coloque o nome no canto superior e lhe devolva.

Fixe a folha nas costas da respectiva pessoa, utilizando a fita crepe ou dupla face.

Peça a ajuda de 1 ou 2 pessoas para agilizar o processo.

Quando todos tiverem as folhas com seus nomes fixados nas costas, entregue as canetas.

Peça que escrevam nas folhas uns dos outros (em todos ou no máximo possível, consoante o tempo disponível) uma qualidade que aprecia naquela pessoa ou alguma mensagem, versículo que queiram partilhar.

Em princípio, as mensagens devem ser anônimas. No fim, cada pessoa poderá ler a sua própria folha as mensagens escritas pelo grupo.

Moral e aplicação bíblica: 2 Coríntios 3,2 ("Vocês são cartas, escritas em nosso coração, conhecida e lida por todos."). Todo mundo lê as nossas vidas e conhece quem temos sido de verdade.

SUGESTÃO DE MOTIVAÇÃO:

Música: Espatódea – Nando Reis

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=jCK4dyjE3Rw>

LETRA:

Minha cor.
Minha flor.
Minha cara.

Quarta estrela.
Letras, três.
Uma estrada.

Não sei se o mundo é bom.
Mas ele ficou melhor.
Quando você chegou.
E perguntou.
Tem lugar pra mim.

Espatódea.
Gineceu.
Cor de pólen.

Sol do dia.
Nuvem branca.
Sem sardas.

Não sei quanto o mundo é bom.
Mas ele está melhor.
Desde que você chegou.
E explicou o mundo pra mim.

Não sei se esse mundo está são.
Mas pro mundo que eu vim já não era.
Meu mundo não teria razão.
Se não fosse a Zoé.

Espatódea.
Gineceu.
Cor de pólen.

Sol do dia.
Nuvem branca.
Sem sardas.

Não sei quanto o mundo é bom.
Mas ele está melhor.
Desde que você chegou.
E explicou o mundo pra mim.

Não sei se esse mundo está são.

Mas pro mundo que eu vim já não era.
Meu mundo não teria razão.
Se não fosse a Zoé.

DINÂMICA DO TEMA:

Balão das Perguntas Sinceras

Objetivo: Promover conversas honestas, quebrar o gelo e aprofundar o relacionamento com base em princípios bíblicos.

Materiais: Balões (bexigas), tiras de papel, canetas e uma lista de perguntas.

Passo a Passo:

Preparação: escreva perguntas sinceras sobre namoro cristão em pequenas tiras de papel e coloque uma dentro de cada balão antes de enchê-los.

Distribuição: cada pessoa (ou participante, se for em grupo de jovens) recebe um ou mais balões.

A Ação: ao sinal, os participantes estouram seus balões (pode ser com palito ou sentado).

Resposta Sincera: cada pessoa lê a pergunta em voz alta e a responde com sinceridade.

Reflexão: o facilitador pode conduzir uma breve reflexão sobre as respostas, conectando-as com passagens bíblicas.

Exemplo de perguntas:

- 1- O que é inaceitável em um namoro?
- 2- O que é preciso para ter um relacionamento saudável?
- 3- Como é o namoro que o mundo nos apresenta hoje?
- 4- Qual o tipo de namoro que você deseja?
- 5- Para você, existe um par perfeito?

ANÁLISE DA EXPERIÊNCIA

Um caminho de discernimento, maturidade e santidade

O namoro é uma das experiências mais marcantes da juventude. É tempo de descobertas, de encantamento, de sonhos e também de aprendizados profundos. Para nós, cristãos, o namoro não é apenas uma fase passageira ou uma simples experiência afetiva: é um tempo de discernimento vocacional, um espaço onde se aprende a amar como Cristo ama. Vivemos em uma cultura que muitas vezes confunde amor com sentimento passageiro, atração física ou satisfação imediata. Porém, o amor verdadeiro vai além da emoção. Ele envolve decisão, compromisso, respeito e doação. Como nos ensina São Paulo: “O amor é paciente, o amor é bondoso” (1Cor 13,4). Amar é querer o bem do outro, mesmo quando isso exige renúncia.

O namoro cristão é um tempo de construção. Não é posse, não é dependência, não é carência afetiva disfarçada de paixão. É um encontro de duas liberdades que escolhem caminhar juntas para discernir se Deus as chama ao matrimônio.

Nesse caminho, algumas perguntas são fundamentais:

Essa pessoa me aproxima de Deus?

Nosso relacionamento favorece o crescimento humano e espiritual?

Existe respeito pelos limites, valores e dignidade um do outro?

O verdadeiro amor amadurece ao longo do tempo, sabe esperar e respeita o tempo da outra pessoa, aprendendo a dialogar e a perdoar.

O exemplo dos pais de Santa Teresinha

Um testemunho luminoso para os jovens é a história de amor dos pais de Santa Teresinha do Menino Jesus, São Luís Martin e Santa Zélia Martin. Antes de se casarem, Luís e Zélia tiveram uma experiência profunda de discernimento. Ambos desejaram a vida religiosa. Luís tentou ingressar no mosteiro, mas não foi aceito. Zélia também desejou ser religiosa, mas a saúde não permitiu. Mais tarde, compreenderam que Deus os chamava à santidade pelo matrimônio.

O encontro dos dois foi marcado pela fé e pela clareza de propósito. O namoro deles foi breve, mas profundamente sério: em poucos meses perceberam que partilhavam os mesmos valores e o mesmo desejo de servir a Deus. Casaram-se decididos a viver um amor santo. Esse exemplo nos mostra que o amor verdadeiro:

- nasce de um coração que busca a Deus;
- amadurece no sacrifício;
- persevera nas dificuldades;
- transforma o lar em caminho de santidade.

DISCERNIMENTO CRISTÃO

ILUMINAÇÃO BÍBLICA: (1Coríntios 13,1-7)

¹ Ainda que eu falasse as línguas dos homens e dos anjos, e não tivesse amor, seria como o metal que soa ou como o sino que tine.

² E ainda que tivesse o dom de profecia, e conhecesse todos os mistérios e todo o conhecimento, e ainda que tivesse toda a fé, de maneira tal que transportasse os montes, e não tivesse amor, nada seria.

³ E ainda que distribuísse toda a minha fortuna para sustento dos pobres, e ainda que entregasse o meu corpo para ser queimado, e não tivesse amor, nada disso me aproveitaria.

⁴ O amor é sofredor, é benigno; o amor não é invejoso; o amor não trata com leviandade, não se ensoberbece.

⁵ Não se porta com indecência, não busca os seus interesses, não se irrita, não suspeita mal;

⁶ Não folga com a injustiça, mas folga com a verdade;

⁷ Tudo sofre, tudo crê, tudo espera, tudo suporta.

DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

- Qual é o maior objetivo de um namoro aos olhos de Deus?
- Quais os valores cristãos que são inegociáveis para termos um bom relacionamento?
- Quando você imagina que vai descobrir quem é a pessoa certa?

GESTO CONCRETO E ORAÇÃO FINAL

GESTO CONCRETO

Opção 01: caso você tenha alguém em mente e sinta algo por esta pessoa, convide essa pessoa para participar da missa com você, desse modo, rezar juntos pode ser uma boa ação para refletir se de fato é isso que almejam.

Opção 02: para os que sentem o desejo de namorar alguém, rezem o terço mariano e a oração de São José, colocando nas mãos de Deus o desejo de construir uma relação que seja espelho da Sagrada Família de Nazaré.

ORAÇÃO FINAL

Oração a Santo Antônio

Glorioso Santo Antônio,
Que espalhais ternura e bondade,
Olha por mim, que busco amor e felicidade.
Protegei-me dos perigos e guia meu coração,
Para que encontre a pessoa que me leve à comunhão.
Que minha alma esteja preparada,
Que minha vida seja abençoada,
E que meu caminho seja conduzido
Pelo amor verdadeiro, por Deus querido.
Intercede por mim, Santo Antônio,
Para que eu saiba reconhecer o plano divino em meu destino.
Amém!

