


	Domingo	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
Preparação	3	4 	5	FEVEREIRO 14 Quarta-feira de Cinzas	15 Lamente-se À medida que entramos no período da Quaresma, reflita sobre o grande lamento da criação e aqueles que compartilham dessa dor. Reze com as pessoas em todo o mundo: Criador, abra o meu coração à dor da sua criação.	16 Conecte-se O período de Quaresma é um momento para meditar sobre o sacrifício de Jesus. Reze com as pessoas em todo o mundo: Criador, deixe-me ouvir o choro daqueles que sofrem pela maneira como eu vivo	17 Comprometa-se Durante a Quaresma, nos comprometemos a viver com mais retidão. Reze com as pessoas em todo o mundo: Criador, dê-me forças para viver em harmonia com a sua criação.
Lixo	18	19 Use a sua própria garrafa de plástico. As garrafas plásticas de água e outros utensílios descartáveis demoram milhares de anos para se decompor. Comprometa-se a usar seus próprios talheres fora da casa.	20 Assuma a responsabilidade. Faça uma lista dos itens que você costuma jogar no lixo. Identifique aqueles que você pode eliminar dos seus hábitos diários.	21 Reduza o desperdício de alimentos. Compre apenas o alimento de que você precisar. Coma ou doe todos os alimentos que você comprar.	22 Coloque o lixo no lugar certo. Quando produzir algum lixo, descarte-o corretamente. Se não houver nenhuma lixeira por perto, coloque o lixo na bolsa ou no bolso até encontrar uma lata de lixo.	23 Evite o plástico. Leve uma sacola pequena no bolso ou na bolsa para compras inesperadas, e sempre vá ao mercado com a sua sacola reutilizável.	24 Recicle. A reciclagem evita a poluição oceânica que é tão nociva. É possível reciclar vidro, plástico, papel e alumínio em muitos locais. Se não houver pontos de reciclagem na sua região, entre em contato com as autoridades municipais e peça para disponibilizarem esse serviço.
Alimento	25	26 Nutra a natureza no seu jardim. Evite os fertilizantes químicos e os produtos químicos, pois, a longo prazo, causam graves danos ao solo e às águas. Em vez disso, fertilize com manta, composto e estrume, e adote métodos naturais para eliminar as pragas.	27 Experimente os orgânicos. Compre produtos cultivados organicamente, que são produzidos sem os pesticidas e fertilizantes mais nocivos.	28 Opte pela compaixão. Toda a criação de Deus merece respeito. Escolha carnes, ovos e laticínios produzidos de forma ética e sustentável.	MARÇO 1 2 3 Coma alimentos locais e naturais da sua região. Os alimentos cultivados perto de casa são produzidos de acordo com a estação, mantendo os ritmos da criação. Os alimentos naturais à sua região preservam a cadeia de vida local. Esses alimentos também ajudarão os produtores de menor escala.	4 5 6 Coma menos carne. Nossa tradição inclui um dia por semana sem carne. Renove essa tradição para proteger a Terra das enormes emissões de gases do efeito estufa e do desmatamento causado pela produção comercial de gado.	7 8 9 Faça compostagem. Os restos de alimentos constituem uma grande parcela do material presente nos aterros sanitários, onde apodrecem e geram metano, um potente gás causador do efeito de estufa. Faça compostagem em casa e na sua paróquia para fortalecer o solo e diminuir os gases do efeito de estufa.
Energia	4	5 Instale LEDs. Aumentar a eficiência energética é o primeiro passo para administrar os recursos que nos foram dados. Substitua as lâmpadas incandescentes por LEDs eficientes e duradouros.	6 Conserve. Nem a bênção da energia abundante nem os combustíveis poluentes que, muitas vezes, a tornam possível devem ser tomados como garantidos. Coloque os dispositivos grandes, como refrigeradores e aquecedores de água, na potência mais baixa possível. Desligue tudo o que puder quando não estiver usando.	7 Opte pelo renovável. Comprometa-se a obter algum item solar em 2018. Pode ser uma luminária solar, um carregador solar para o seu celular ou painéis solares para a sua casa ou paróquia.	8 Enxergue além da conta de luz. A forma como a eletricidade é gerada na sua região terá consequências por várias gerações. Descubra como a eletricidade é produzida na sua região.	9 Ajuste o seu termostato. Ares-condicionados e aquecedores consomem muita energia. Ajuste-os o melhor possível em solidariedade a seus irmãos e irmãs em todo o mundo.	10 Opte por um transporte inteligente. Além de contribuir para as mudanças climáticas, a queima de gasolina e diesel polui o ar. Revezar a carona, usar transporte público, caminhar ou pedalar sempre que possível. Se o carro for a única opção, dirija com consciência a fim de aumentar a eficiência do combustível.
Água	11	12 Tome banhos mais curtos. Marque quanto tempo você demora no banho. Estabeleça o objetivo de reduzir esse tempo e use um alarme para não ultrapassar o limite.	13 Reutilize a água do banho para dar descarga. Use um balde para reter a água do chuveiro e reutilize-a mais tarde para dar descarga.	14 Tenha perspectiva. 4 de 10 pessoas em todo o mundo não têm água suficiente, um valor que começa com 50 litros por pessoa, por dia. Observe a sua conta de água e avalie como o seu consumo se compara ao de outras pessoas ao redor do mundo	15 Lave a louça com sabedoria. Reutilize a água parada na pia para esfregar os resíduos de alimentos.	16 Pratique a agroecologia no uso da água. Irrigue o seu jardim à noite ou no início da manhã, quando a água evapora menos. Use uma mangueira microperfurada em vez de ponteiros grandes. Cultive espécies que se adaptem às chuvas naturais da sua região.	17 Diminua o fluxo de água. A maioria das torneiras e chuveiros permite uma passagem de água muito maior do que a necessária para a tarefa em questão. Instale ponteiros para diminuir o fluxo de água e limitar o consumo sem sacrificar sua função.
Contemplação da natureza	18	19 Celebre de uma nova maneira. Planeje um passeio em meio à natureza no dia de Páscoa, para se alegrar com a criação e não no consumo.	20 Meditate sobre o dom da criação. Faça uma caminhada ao ar livre, contemple as plantas em sua casa ou simplesmente feche os olhos e concentre-se na sensação do sol e do vento na sua pele.	21 Capture a sua alegria na criação. Comece um diário, semanário ou projeto de fotografia para refletir sobre como a criação fortalece o seu espírito, como você a vê mudando e como a protegerá.	22 Ajude os outros a se conectarem. Peça ao seu pároco para conduzir uma caminhada ou meditação na natureza em sua paróquia	23 Cante. As canções que louvam a bondade da criação podem ajudar você a se conectar com a alegria do criador. Cante uma canção sobre a criação que pertença ao hinário da sua paróquia ou à tradição da sua família.	24 Prometa cuidar da criação. Prometa rezar, agir e advogar pela criação. Saiba mais em LiveLaudatoSi.org