

# Eco - Calendário da Quaresma 2021

#40desafios



Paróquia de Espinho

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
FEV 21 Este Domingo, lê os parágrafos 28-31 da encíclica <i>Laudato Si</i>	FEV 22 Não desperdigues água na tua higiene pessoal	FEV 23 Reutiliza a água fria recolhida antes do duche para outros fins (lavar os dentes, regar plantas...)	FEV 17 Transforma o teu jejum num contributo para os mais frágeis	FEV 18 Vai até à praia e contempla o nascer ou o pôr do Sol	FEV 19 Propõe-te a uns minutos de silêncio! "Natureza, o que tenho feito para te cuidar?"	FEV 20 Une-te espiritualmente às vítimas de catástrofes naturais, rezando um Pai Nosso
FEV 28 Este Domingo, lê os parágrafos 93-95 da encíclica <i>Laudato Si</i>	MAR 1 Compra alimentos dos agricultores locais, vai à feira	MAR 2 Hoje não comes carne vermelha	MAR 3 Diz "Não" ao desperdício alimentar. Entre hoje e amanhã come os restos da semana	MAR 4 Decide-te a evitar comer junk food	MAR 5 Faz uma refeição vegetariana às sextas	MAR 6 Diminui o consumo de açúcar
MAR 7 Este Domingo, lê os parágrafos 102-105 da encíclica <i>Laudato Si</i>	MAR 8 Anda a pé ou de bicicleta, evita o carro	MAR 9 Num candeeiro de várias lâmpadas, retira uma do casquillo na Quaresma	MAR 10 Abre o frigorífico apenas quando for mesmo necessário e retira tudo o que precisas	MAR 11 Substitui as lâmpadas por lâmpadas de baixo consumo	MAR 12 Desliga da tomada os aparelhos eletrónicos, não os deixes em standby	MAR 13 Não ligues a TV nem outros aparelhos para jogar ou ver vídeos durante um dia
MAR 14 Este Domingo, lê os parágrafos 130-136 da encíclica <i>Laudato Si</i>	MAR 15 Não compres roupa desnecessária e doa a que não usas	MAR 16 Recicla a tua roupa, põe a tua imaginação a funcionar	MAR 17 Escolhe roupas com fibras naturais	MAR 18 Usa a roupa até ao fim	MAR 19 Usa as sapatilhas até a sola ficar gasta	MAR 20 Usa roupa das linhas Join Life (Biodegradável)
MAR 21 Este Domingo, lê os parágrafos 147-155 da encíclica <i>Laudato Si</i>	MAR 22 Aprende como separar o lixo húmido do seco	MAR 23 Diz "Não" à utilização única de artigos de plástico	MAR 24 Substitui as escovas de dentes de plástico por escovas de bambu	MAR 25 Usa uma garrafa reutilizável para a água	MAR 26 Evita comprar produtos com embalagens	MAR 27 Nos produtos de higiene opta por comprar recarga de produtos
MAR 28 Este Domingo, lê os parágrafos 32-42 da encíclica <i>Laudato Si</i>	MAR 29 Evita imprimir, usa a informação em suporte digital	MAR 30 Economiza papel, usa uma fonte e espaçamento mais pequenos	MAR 31 Faz uma campanha junto dos teus amigos para a recolha de papel Paroquial	ABR 1 Utiliza guardanapos de pano em vez de papel	ABR 2 Usa as fotocópias como papel de rascunho	ABR 3 Usa nas compras sacos reutilizáveis

