

DINÂMIA COM JOVENS

“Não desperdices a tua vida”

Duração:	1h15 – 1h30
Público-alvo:	Jovens (dos 14 aos 25 anos)
Objetivo:	Ajudar os jovens a reconhecer que a vida é um dom e uma missão; despertar a consciência de que Deus chama cada um a viver de forma plena, sem desperdício.
Materiais a preparar:	• Copos de plástico transparentes • Jarra com água • Etiquetas adesivas e marcadores

1. ACOLHIMENTO E DINÂMICA INICIAL – “O copo meio cheio”

(10 min)

Desenvolvimento:

1. **(Animador)** acolhe com alegria e música de fundo

“Sejam bem-vindos! Hoje vamos falar de uma coisa muito séria... e muito bonita: **a tua vida**. O que faz dela algo cheio... ou algo vazio.”

2. Distribuir a cada jovem um copo e uma etiqueta.
Pedir que escrevam **numa palavra o que “enche” a sua vida** (ex.: amigos, fé, música, família, Deus...).
3. O animador vai enchendo os copos de forma diferente: alguns até meio, outros quase vazios, outros a transbordar.
4. **Perguntas para diálogo:**
 - “O que é que faz o teu copo encher-se?”
 - “Que coisas te esvaziam?”
 - “O que é para ti uma vida cheia?”

5. **Mensagem de ligação:**

“Cada um de nós tem sede de uma vida cheia, com sentido. Mas há quem viva a meio gás, e há quem viva a transbordar. Deus sonha contigo uma vida cheia, plena. Por isso, hoje, queremos ouvir este desafio: **‘Não desperdices a tua vida.’**”

2. ILUMINAÇÃO PELA PALAVRA – “Chama-me pelo nome”

(15 min)

Leitura Bíblica: *Jeremias 1, 4-8*

“Antes de te formar no ventre materno, Eu te escolhi; antes de saíres do seio, Eu te consagrei.”

Animação:

1. Convidar alguém para proclamar a leitura.
2. Silêncio breve.
3. Animador conduz reflexão:

“Antes de existires, Deus já te sonhava.

Não és um acaso. Não és uma repetição.

Ele chama-te pelo nome — e chama-te a viver uma vida com propósito.

Há quem pense que ‘vocação’ é só para padres ou freiras... mas vocação é muito mais: é o modo como gastas o teu amor no mundo.”

Mini-dinâmica:

Cada jovem escreve num papel ou no telemóvel:

“A minha vida vale a pena porque...”

(Depois, alguns podem partilhar, se quiserem.)

Mensagem final desta parte:

“Quando percebes porque é que a tua vida vale a pena, descobres o que Deus sonhou contigo.”

3. JOGO–REFLEXÃO – “O leilão da vida”

(20 min)

Materiais:

- Cartões com palavras: tempo, amor, fé, sucesso, dinheiro, amigos, Deus, descanso, likes, fama, liberdade, prazer, família...
- Quadro ou cartaz para registar resultados

Desenvolvimento:

1. Explicar que cada jovem tem **100 pontos** para gastar num leilão.
2. O animador “leiloa” os cartões, um a um:

“Quem dá 10 pontos por fama?”

“Quem dá 20 por liberdade?”

“Quem dá 30 por amor?”

(Anotar quantos pontos vão gastando em cada valor.)

3. No fim, pedir que cada um olhe para onde gastou os pontos.

Reflexão:

- “Onde investimos o nosso tempo, energia, atenção?”
- “Será que damos valor ao que realmente importa?”
- “Será que não estamos a desperdiçar a vida em likes e aparências?”

Mensagem de síntese:

“Não desperdices a tua vida a correr atrás do que não dura.
As coisas mais valiosas não se compram, **partilham-se.**”

4. TESTEMUNHO OU VÍDEO – “Chamar é Amar”

(10 min)

Opções:

- Convidar um **seminarista** ou jovem em discernimento vocacional.
- Ou usar um vídeo curto (ex.: testemunho vocacional da Semana dos Seminários ou de missionários).

Orientação:

Pedir ao convidado que responda a 3 perguntas simples:

1. Quando é que percebeste que Deus te chamava?
2. Que medos tiveste?
3. O que é que descobriste de mais bonito?

Mensagem final:

“A vocação é uma história de amor. Não é desistir de viver — é viver com tudo o que se é.”

5. MOMENTO DE ORAÇÃO – “Entrega”

(15 min)

Ambiente:

- Luz baixa, música instrumental suave.
- Cruz no centro, com uma vela acesa.

Guião:**1. Animador:**

“Agora vamos parar um pouco. Fecha os olhos. Pensa na tua vida — o que nela é dom, o que nela é desperdício.”

2. Breve silêncio.**3. Leitura meditativa (voz calma):**

“Senhor,
tantas vezes corro atrás do que não me preenche.
Gasto-me em coisas pequenas.
Esqueço-me de Ti.

Ensina-me a gastar bem a vida.
A ser generoso, a amar de verdade.

Chama-me, Senhor,
e dá-me coragem para responder.”

4. (Pode seguir-se um canto: *“Toma, Senhor, a minha vida”* ou *“Vem e segue-me”*.)
5. **Encerramento:** “Senhor, não deixes que desperdices o dom da vida. Faz de mim alguém que vive por amor.”

6. DESAFIO FINAL – *“Gasta-te bem”*

(5 min)

Material:

Pequenos papéis dobrados com frases-desafio.

Exemplos de frases:

- “Oferece o teu tempo a alguém que precisas de ouvir.”
- “Liga a alguém de quem te afastaste.”
- “Faz hoje algo gratuito, sem esperar nada em troca.”
- “Reza pelos seminaristas e por quem procura a sua vocação.”
- “Escreve o que gostarias que dissessem de ti no fim da tua vida.”

Animador conclui:

“A vida é demasiado bonita para ser desperdiçada. Gasta-te bem — ama muito, vive com propósito, e sê quem Deus sonhou que fosses.”

MENSAGENS-CHAVE PARA REPETIR DURANTE O ENCONTRO

- “Não desperdices a tua vida com o que não te faz feliz.”
- “Deus chama-te a viver de verdade, não a sobreviver.”
- “A vocação é o caminho da tua alegria.”
- “O Seminário é sinal de jovens que escolheram **não desperdiçar** a vida — mas oferecê-la.”