

“O que é que eu quero? Viver é escolher”

Público-alvo:	Jovens (14-25 anos)
Duração total:	1h15 – 1h30
Objetivo	Ajudar os jovens a perceber que viver é fazer escolhas, e que cada escolha revela o que mais desejam no coração. Levá-los a reconhecer que a fé, a vocação e o amor também são escolhas — livres, conscientes e profundas.
Ambiente e material a preparar:	Cartaz no centro com a pergunta: “O que é que eu quero?”

1. ACOLHIMENTO – “Escolher é arriscar”

(10 min)

Acolhimento do animador:

“Vivemos cheios de escolhas — desde o que vestir até o que fazer da vida.

Mas nem todas as escolhas têm o mesmo peso.

Há decisões que marcam para sempre.

Hoje queremos parar para escutar o coração e perguntar:

O que é que eu quero, de verdade?”

2. DINÂMICA INICIAL – “O Caminho das Escolhas”

(15 min)

Materiais:

- Fitas ou cordas desenhando 3 caminhos diferentes no chão
- Cartões com frases de escolha (por ex.: “segurança”, “liberdade”, “dinheiro”, “fé”, “fama”, “paz”, “conforto”, “amor”, “Deus”, “eu próprio”)

Desenvolvimento:

1. Colocar as palavras espalhadas no chão, nos caminhos.
2. Pedir aos jovens que caminhem e escolham **três palavras** que os representem hoje.
3. Formar grupos pequenos para partilhar:
 - “Por que escolheste essas palavras?”
 - “Acham que as vossas escolhas vos preenchem mesmo?”
 - “Há alguma palavra que querias escolher... mas tiveste medo?”

Síntese do animador:

“As escolhas mostram o que está no coração.
Às vezes, escolhemos o mais fácil, não o mais verdadeiro.
Viver é escolher... mas **também é aprender a escolher bem.**”

3. ILUMINAÇÃO PELA PALAVRA – “*Escolhe a vida*”

(15 min)

Leitura Bíblica: *Deuteronômio 30, 19-20*

“Pus diante de ti a vida e a morte, a bênção e a maldição.
Escolhe, pois, a vida, para que vivas tu e a tua descendência.”

Animação:

1. Convidar alguém para proclamar a leitura.
2. Breve silêncio.
3. Animador partilha reflexão:

“Deus não obriga. Ele propõe. Acredita tanto em ti que te deixa escolher. E o desafio é este: **escolher a vida**, escolher o amor, escolher o bem.”

4. Perguntar ao grupo:
 - “O que é ‘escolher a vida’ no teu dia-a-dia?”
 - “O que te ajuda — ou impede — de fazer boas escolhas?”

Frase-chave:

“As tuas escolhas constroem quem és. Cada sim e cada não desenharam o teu amanhã.”

4. TESTEMUNHO / VÍDEO – “*Eu escolhi seguir*”

(10-15 min)

Opções:

- Convidar um **seminarista**, missionário ou jovem com um testemunho vocacional.
- Ou projetar um vídeo (ex.: testemunho vocacional da Semana dos Seminários, ou o vídeo “*Decide-te*” – *Pastoral Juvenil*).

Orientação:

- Pedir ao testemunho que partilhe **como descobriu o que queria da vida e como Deus entrou nessa história.**
- Depois abrir um pequeno espaço para perguntas livres dos jovens.

Mensagem final:

“Escolher Deus é escolher ser feliz — mesmo com dúvidas. É dizer: quero viver de verdade, não a fingir.”

5. DINÂMICA DE INTERIORIZAÇÃO – “A Bússola Interior”

(15 min)

Materiais:

- Pequenos cartões com uma bússola desenhada (ou imagem de seta)
- Canetas
- Música calma

Desenvolvimento:

1. Distribuir os cartões.
2. Convidar cada jovem a escrever, dentro da bússola:
 - “O que quero para a minha vida?”
 - “O que me impede de o escolher?”
 - “O que posso começar a mudar hoje?”
3. Deixar alguns minutos em silêncio.
4. Pedir que, quem quiser, partilhe.

Mensagem do animador:

“Deus não decide por ti — mas ajuda-te a encontrar o caminho certo. A bússola está no coração. E o coração fala quando te calas e escutas.”

6. MOMENTO DE ORAÇÃO – “Mostra-me o teu caminho”

(15 min)

Ambiente:

- Luz suave, cruz e vela ao centro.
- Música instrumental ou canto: “Mostra-me o teu caminho” – Emanuel / “Eu quero seguir-te” – Banda Jota.

Guião:

1. Animador:

“Vamos rezar um pouco.

Fecha os olhos.

Pensa nas tuas escolhas, nas tuas dúvidas, nos teus desejos.”

2. Leitura lenta: *Salmo 25, 4-5*

“Mostra-me, Senhor, os teus caminhos,
ensina-me as tuas veredas.

Guia-me na tua verdade e instrui-me.”

3. Momento de silêncio.

4. **Oração final comunitária:**

Senhor,
às vezes não sei o que quero,
e o medo trava-me.

Mas Tu chamas-me a escolher a vida,
a escolher o amor,
a escolher-te a Ti.

Dá-me coragem para decidir bem,
e coração para te seguir.

Ámen.

7. DESAFIO DA SEMANA – “Decide viver”

(5 min)

Material:

Papéis dobrados com desafios pessoais.

Exemplos:

- “Faz hoje uma escolha que te aproxime de Deus.”
- “Diz um sim que tens adiado.”
- “Desliga o telemóvel e conversa com alguém de verdade.”
- “Pede desculpa a quem magoaste.”
- “Dedica um tempo à oração — só tu e Deus.”

Animador conclui:

“Viver é escolher. E cada escolha é uma semente. Escolhe a vida, escolhe o amor, escolhe ser tu — de verdade.”

Mensagens-Chave

- “Viver é escolher — e não escolher já é uma escolha.”
- “Deus não impõe; propõe.”
- “As escolhas revelam quem somos.”
- “Quem escolhe amar, nunca perde.”
- “A vocação é a arte de escolher bem o rumo da vida.”