



天主教澳門教區
DIOCESE DE MACAU

CN/1/001/2021

Cúria Diocesana

Jejum e Abstinência durante o Ano Novo Lunar e o Tempo da Quaresma 2021

D. Stephen LEE torna público que:

1. No dia 17 de Fevereiro (quarta-feira de Cinzas), é dia de jejum e abstinência, segundo as "Normas para o Jejum e a Abstinência".
2. Do primeiro dia do Ano Novo Lunar até ao dia 15, os fiéis estão dispensados da observância da abstinência nas sextas-feiras (12, 19 e 26 de Fevereiro), devido às festividades do Ano Novo. Contudo, os fiéis poderão cumprir o preceito penitencial através de uma mortificação adequada e obras de caridade, incluindo a observação de abstinência voluntária.
3. No dia 2 de Abril - Sexta-Feira da Paixão e Morte de Nosso Senhor Jesus Cristo-, é dia de jejum e abstinência.

Normas para o Jejum e a Abstinência

- I. O jejum e a abstinência são obrigatórios em Quarta-Feira de Cinzas e em Sexta-Feira Santa.
 - a) O jejum é a forma de penitência que consiste na privação de alimentos (...) limitando a alimentação diária a uma refeição, embora não se exclua que se tomem alimentos ligeiros às outras refeições.
 - b) A abstinência, por sua vez, consiste na escolha de uma alimentação simples e pobre. A sua concretização é a abstenção de carne (...) particularmente nas sextas-feiras da Quaresma.
- II. A abstinência é obrigatória, no decurso do ano, em todas as sextas-feiras que não coincidam com algum dia enumerado entre as solenidades litúrgicas ou celebrações Chinesas.
 - O preceito da abstinência obriga os fiéis a partir dos 14 anos completos.
 - O preceito do jejum obriga os fiéis que tenham feito 18 anos até terem completado os 59.
 - As normas sobre o jejum e a abstinência apenas se aplicam em condições normais de saúde, estando os doentes dispensados da sua observância.
- III. Nas sextas-feiras ao longo do ano, poderão os fiéis cumprir o preceito penitencial, quer fazendo penitência como acima ficou dito, quer escolhendo formas de penitência reconhecidas pela tradição, tais como a oração e a esmola (...)
 - a) No que respeita à oração, poderão cumprir o preceito penitencial através de exercícios de oração mais prolongados e generosos, tais como: o exercício da via-sacra, a recitação do rosário, a recitação de Laudes e Vésperas da Liturgia das Horas, a participação na Santa Eucaristia, uma leitura prolongada da Sagrada Escritura.
 - b) No que respeita à esmola, poderão cumprir o preceito penitencial através da partilha de bens materiais.

(* 2021: Quarta Feira de Cinzas – 17 de Fevereiro; Sexta-Feira Santa – 2 de Abril)

Dado na Chancelaria, em 12 de Janeiro de 2021

Pe. Cyril Jerome LAW, Jr.

Chanceler