



QUARESMA 2026

# ABRAÇAR A CRUZ EM TODOS OS SENTIDOS

## I.<sup>a</sup> SEMANA

### Abre a tua mente: **PERSISTE!**

Durante esta semana, guarda um tempo para a escuta, leitura e meditação da Palavra de Deus. Antes de fazeres a tua oração diária, coloca a tua cruz ao peito e fica um tempo com Jesus.

### JESUS ENSINA—NOS...

Evangelho Mt 4,1-11: **As tentações de Jesus**

«Depois disto, Jesus foi levado pelo Espírito Santo ao deserto para ser tentado pelo Diabo. Durante quarenta dias e quarenta noites nada comeu; por fim, sentiu fome. Então o Tentador incentivou-o a arranjar alimento, dizendo: “Se és o Filho de Deus, manda a estas pedras que se transformem em pão.” Mas Jesus respondeu: “Não! Porque as Escrituras dizem: ‘Nem só de pão viverá o homem, mas de toda a palavra que sai da boca de Deus.’»

### PARA COMPREENDER MELHOR...

Jesus escolheu sempre fazer o bem. Ele ensina-nos a amar.

Às vezes é difícil, mas Jesus ajuda-nos.

Quando partilhamos e cuidamos dos outros, seguimos Jesus.

- **Quem venceu as tentações no Evangelho?**
- **O que são tentações?**
- **Que coisas nos afastam de seguir Jesus?**
- **O que podemos fazer para seguir melhor o caminho de Jesus?**

## PARA REFLETIR UM POUCO...

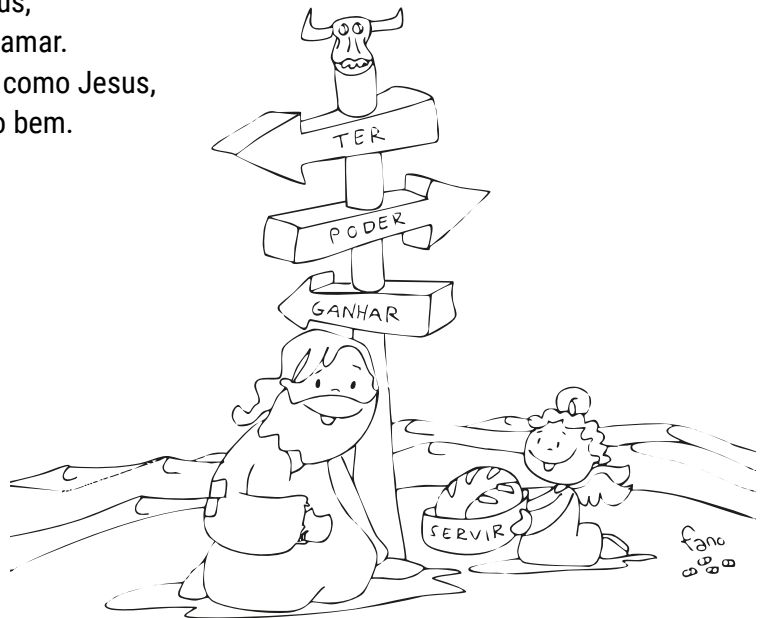
Todos os dias fazemos escolhas. Tentamos escolher o bem.  
Jesus ensina-nos a amar e a rezar.  
Deus quer-nos felizes e caminha connosco.

## DURANTE ESTA SEMANA...

- † **Escolher uma frase do Evangelho das tentações e lê-la ao longo da semana.**
- † **Definir de que devo jejuar.** (Seguem-se algumas sugestões)
  - Jejuar das palavras ofensivas e dos gestos violentos.
  - Jejuar do excesso de uso do telemóvel.
  - Jejuar de algum alimento preferido.

## PARA REZAR...

Pai do Céu,  
obrigado pela tua Palavra.  
Obrigado por Jesus,  
que nos ensina a amar.  
Ajuda-nos a viver como Jesus,  
fazendo sempre o bem.  
Ámen.





QUARESMA 2026

# ABRAÇAR A CRUZ EM TODOS OS SENTIDOS

## 2.<sup>a</sup> SEMANA

### Abre os teus ouvidos: ESCUTA!

Durante esta semana, guarda um tempo para a escuta, leitura e meditação da Palavra de Deus. Antes de fazeres a tua oração diária, coloca a tua cruz ao peito e fica um tempo com Jesus.

### JESUS ENSINA—NOS...

Evangelho Mt 17,1-9: **A Transfiguração**

«Passados seis dias, Jesus levou Pedro, Tiago e seu irmão João ao cimo de um alto monte. Não havia ali mais ninguém. E o aspeto de Jesus mudou de tal maneira que o seu rosto brilhava como o Sol e as suas vestes ficaram de uma bran-cura deslumbrante. Pedro disse: “Senhor, que bom é estarmos aqui!” Enquanto falava, uma nuvem brilhante desceu sobre eles e uma voz que dela saía, disse: “Este é o meu Filho amado, em quem tenho grande prazer. Ouçam-no!” Ao ouvi-rem isto, os discípulos curvaram-se e inclinaram o rosto, muito assustados. Je-sus aproximou-se e tocou-lhes. “Levantem-se, não tenham medo!”»

### PARA COMPREENDER MELHOR...

Jesus convida-nos a estar perto d’Ele. Ele escuta-nos com amor. Podemos falar com Jesus quando estamos tristes ou com medo. Jesus ensina-nos a amar e a fazer o bem. Levamos o amor de Jesus para a família e os amigos.

- **O que podemos dizer a Jesus quando estamos com Ele?**

- **Jesus escuta-nos quando estamos tristes ou com medo?**
- **O que Deus nos diz sobre Jesus?**
- **A quem devemos escutar?**
- **Onde podemos levar o amor de Jesus no nosso dia a dia?**

## PARA REFLETIR UM POUCO...

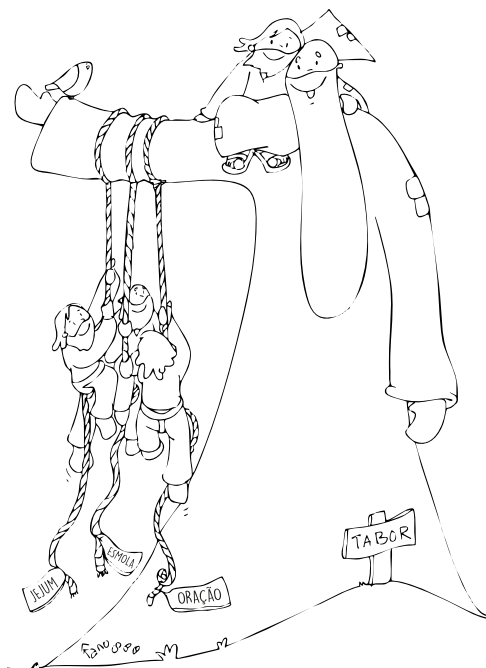
Às vezes a vida é difícil. Ficamos tristes ou cansados.  
 Jesus caminha connosco e ajuda-nos a escolher o bem.  
 Ele ensina-nos a amar, a perdoar e a ajudar os outros.  
 Mesmo quando é difícil, o amor vence sempre.  
 Jesus está connosco.

## DURANTE ESTA SEMANA...

- † **Reservar um tempo para escutar os outros.**
- † **Escolher um momento do dia para escutar a Palavra de Deus.**

## PARA REZAR...

Deus de luz,  
 obrigado por Jesus  
 que nos enche de alegria.  
 Ajuda-nos quando temos medo  
 e quando estamos tristes.  
 Ensina-nos a ouvir Jesus  
 e a fazer o bem.  
 Fica sempre connosco.  
 Ámen.





QUARESMA 2026

# ABRAÇAR A CRUZ EM TODOS OS SENTIDOS

## 3.<sup>a</sup> SEMANA

### Abre-te o teu paladar: SABOREIA!

Durante esta semana, guarda um tempo para a escuta, leitura e meditação da Palavra de Deus. Antes de fazeres a tua oração diária, coloca a tua cruz ao peito e fica um tempo com Jesus.

#### JESUS ENSINA—NOS...

Evangelho Jo 4,5-42: **O encontro de Jesus com a Samaritana**

«Cerca do meio-dia, ao aproximar-se da localidade de Sicar, chegou ao poço de Jacob, no terreno que este dera a seu filho José. Cansado da longa caminhada, Jesus sentou-se junto ao poço. Apareceu uma samaritana para tirar água e Jesus pediu-lhe: “Dá-me de beber.” Os discípulos tinham ido à aldeia comprar comida. A mulher estava admirada, pois os judeus não convivem com os samaritanos, e disse-lhe: “Como, sendo tu judeu, me pedes de beber a mim que sou samaritana?” Jesus respondeu: “Se ao menos compreendeses o dom maravilhoso que Deus tem para ti e quem eu sou, serias tu a pedir-me que te desse água viva!”»

#### PARA COMPREENDER MELHOR...

Muitas coisas não nos fazem felizes. Só Jesus nos dá alegria de verdade.

Jesus é como água viva que enche o nosso coração de amor.

No Batismo, começámos a caminhar com Jesus.

Quando sentimos o amor de Jesus, ficamos felizes e contamos essa alegria aos outros.

- Ter muitas coisas chega para nos fazer felizes?
- Quem é que nos dá a verdadeira felicidade?
- Jesus compara-se a quê no Evangelho?
- A mulher guardou a alegria só para ela?
- Com quem podemos partilhar a alegria de conhecer Jesus?

## PARA REFLETIR UM POUCO...

A vida é um presente bonito. Deus deu-nos a vida porque nos ama. Deus ajuda-nos quando erramos e quer que sejamos amigos uns dos outros. Cuidamos da vida quando ajudamos, perdoamos e partilhamos. Vamos dizer “obrigado” a Deus e partilhar com alegria.

## DURANTE ESTA SEMANA...

- † Valorizar a «água» e o «pão» na refeição, em vez de bebidas doces ou dos bolos.
- † Rezar em família e saborear a alegria da presença de Deus.

## PARA REZAR...

Jesus, obrigado  
pelo teu amor.  
Obrigado pelo Batismo,  
que nos faz filhos de Deus.  
Ajuda-nos a amar-Te mais  
e fica sempre connosco.  
Ámen.





QUARESMA 2026

# ABRAÇAR A CRUZ EM TODOS OS SENTIDOS

4.<sup>a</sup> SEMANA

## Abre os teus olhos: OLHA E VÊ!

Durante esta semana, guarda um tempo para a escuta, leitura e meditação da Palavra de Deus. Antes de fazeres a tua oração diária, coloca a tua cruz ao peito e fica um tempo com Jesus.

### JESUS ENSINA—NOS...

**Evangelho Jo 9,1-41: A cura do cego de nascença**

«Enquanto Jesus caminhava, viu um homem que era cego de nascença. “Mestre”, perguntaram-lhe os discípulos, “porque foi que este homem nasceu cego? Por causa dos seus pecados ou por causa dos pecados de seus pais?” “Nem uma coisa nem outra”, disse Jesus, “mas para nele se mostrar o poder de Deus. Temos todos de fazer as obras daquele que me enviou, enquanto é dia. A noite desce e todo o trabalho cessa. Enquanto estiver aqui neste mundo, sou a luz do mundo!” Então, cuspiu no chão e, fazendo lama com saliva, espalhou-a sobre os olhos do cego. E disse-lhe: “Vai lavar-te ao tanque de Siloé!” (Siloé significa “enviado”.) O homem assim fez e depois de se lavar voltou, vendo. Quando Jesus soube do sucedido, e tendo encontrado o homem, perguntou-lhe: “Crês no Filho do Homem?” O homem disse: “Sim, Senhor, creio!” E adorou-o.»

### PARA COMPREENDER MELHOR...

Jesus é a luz do mundo. Ele veio ensinar-nos a amar.

Quando ajudamos e dizemos a verdade, vivemos na luz de Jesus.  
Algumas pessoas não escolhem a luz, mas nós queremos escolher Jesus.  
Quando seguimos Jesus, levamos luz e alegria aos outros.

- **O que deixa as pessoas tristes ou zangadas?**
- **Quem veio trazer a luz ao mundo?**
- **Como podemos levar a luz de Jesus aos outros?**
- **No dia do nosso Batismo, o que recebemos?**
- **A luz do Batismo está a brilhar em mim?**

## PARA REFLETIR UM POUCO...

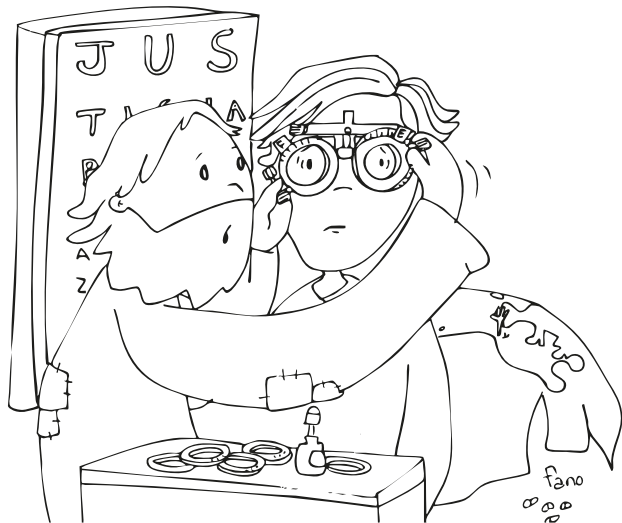
Deus ama-nos sempre e nunca se afasta de nós.  
Quando fazemos o bem, a luz de Deus entra no nosso coração.  
Deus perdoa-nos e ajuda-nos a recomeçar.

## DURANTE ESTA SEMANA...

- † **Contemplar uma imagem bíblica ou um ícone em família.**
- † **Passar um dia sem ligar a televisão, ou tablet... !**

## PARA REZAR...

Obrigado, Deus,  
por Jesus, teu Filho.  
Jesus ajuda-nos  
a amar e a fazer o bem.  
Ajuda-nos a viver  
na tua luz.  
Ámen.





QUARESMA 2026

# ABRAÇAR A CRUZ EM TODOS OS SENTIDOS

5.<sup>a</sup> SEMANA

**Abre as tuas mãos e os teus braços:  
TOCA E DEIXA-TE TOCAR.**

Durante esta semana, guarda um tempo para a escuta, leitura e meditação da Palavra de Deus. Antes de fazeres a tua oração diária, coloca a tua cruz ao peito e fica um tempo com Jesus.

JESUS ENSINA—NOS...

**Evangelho Jo 11,1-45: A ressurreição de Lázaro**

«Havia em Betânia um homem chamado Lázaro, que vivia com suas irmãs, Maria e Marta. E as duas irmãs mandaram recado a Jesus, dizendo: “Senhor, o nosso irmão está muito mal.” Embora Jesus fosse muito amigo de Marta, de Maria e de Lázaro, ficou onde estava durante mais dois dias. Por fim, passados esses dois dias, disse aos discípulos: “Vamos para a Judeia!” Quando Marta soube que Jesus vinha a caminho, foi ao seu encontro; mas Maria ficou em casa. Marta disse a Jesus: “Senhor, se cá estivesses, o meu irmão não teria morrido! Jesus respondeu-lhe: “O teu irmão ressuscitará. Eu sou a ressurreição e a vida! Quem crer em mim viverá, mesmo que morra! Crês nisto, Marta?” “Sim, Mestre. Creio que és o Messias (Cristo), o Filho de Deus, aquele que há tanto tempo esperávamos.” Entretanto, chegaram ao sepulcro. Era uma gruta com uma pesada pedra a tapar a entrada. “Retirem a pedra!”, ordenou Jesus. Então Jesus ordenou, em voz muito forte: “Lázaro, sai!” Lázaro surgiu, ainda todo envolvido em panos e o rosto tapado com uma toalha. Jesus ordenou-lhes: “Desliguem-no e deixem-no ir!”»

## PARA COMPREENDER MELHOR...

Jesus é mais forte do que a morte. Quem é amigo de Jesus vive com Deus. No Batismo, começámos a seguir Jesus e a aprender a amar. Quando estamos tristes, Jesus ajuda-nos a não ter medo. Com Jesus, vivemos com amor, alegria e esperança.

- **Jesus é mais forte do que o quê?**
- **Quem é Lázaro na história do Evangelho?**
- **É normal ficarmos tristes quando alguém morre?**
- **Jesus quer que tenhamos medo ou coragem?**
- **O que significa ser amigo de Jesus?**

## PARA REFLETIR UM POUCO...

A esperança enche o nosso coração de alegria. Podemos confiar em Deus, porque Ele ama-nos sempre. Na Quaresma, tentamos ser melhores e mais amigos. Com Deus, vivemos com alegria e esperança.

## DURANTE ESTA SEMANA...

- † **Ter gestos de proximidade com os que sofrem, doentes e pessoas sós.**
- † **Na oração diária, lembrar as pessoas que estão doentes e sós.**

## PARA REZAR...

Jesus, obrigado  
por estares connosco.  
Ajuda-nos a confiar em Ti  
e a amar os outros.  
Fica sempre connosco.  
Ámen.





QUARESMA 2026

# ABRAÇAR A CRUZ EM TODOS OS SENTIDOS

## DOMINGO DE RAMOS

### Abre o teu coração: ACEITA E SEGUE!

Durante esta semana, guarda um tempo para a escuta, leitura e meditação da Palavra de Deus. Antes de fazeres a tua oração diária, coloca a tua cruz ao peito e fica um tempo com Jesus.

### JESUS ENSINA—NOS...

Evangelho Mt 27, 11-54: **A paixão de Jesus**

«Era costume pela festa da Páscoa o governador soltar um preso à escolha do povo. Ora havia um prisioneiro muito conhecido chamado Jesus Barrabás. O governador Pilatos perguntou então ao povo: «Qual destes dois querem que vos solte?» Eles responderam: «Barrabás!» Pilatos tornou a perguntar: «E que hei de fazer de Jesus, chamado o Cristo?» «Crucifica-o!», gritaram todos. Então Pilatos soltou-lhes Barrabás. Depois mandou chicotear Jesus e entregou-o para ser crucificado. Quando iam a caminho, encontraram um homem de Cirene chamado Simão e obrigaram-no a levar a cruz de Jesus. Assim chegaram a um lugar chamado *Gólgota* que significa Caveira. Por cima da cabeça de Jesus puseram um leiteiro que dizia o motivo da sua condenação: Este é Jesus, o rei dos judeus. Os que passavam por ali insultavam-no. A partir do meio-dia, toda a terra ficou na escuridão até às três horas da tarde. Por volta das três horas, Jesus disse em alta voz: “Meu Deus, meu Deus, por que me abandonaste?”. Jesus, porém, tornou a clamar e deu o último suspiro. O oficial romano e os soldados que estavam de guarda a Jesus, ao sentirem o tremor de terra e tudo o mais que aconteceu, ficaram cheios de medo e diziam: “Este homem era realmente o Filho de Deus!”»

## PARA COMPREENDER MELHOR...

Jesus amou-nos muito. Ele sofreu, mas nunca deixou de amar.  
Na cruz, Jesus ensina-nos a ajudar quem sofre e a amar todos.  
O amor de Jesus é mais forte do que tudo e traz alegria.

- **Porque é que Jesus veio ao nosso encontro?**
- **A cruz fala-nos de ódio ou de amor?**
- **O que Jesus nos ensina sobre perdoar e amar?**
- **Amar como Jesus é sempre fácil?**

## PARA REFLETIR UM POUCO...

Jesus amou muito. Amou Deus e amou as pessoas.  
Ele ensinou-nos a ajudar, a perdoar e a partilhar.  
Tudo o que Jesus fez chama-se amor.  
Na Semana Santa, aprendemos a amar como Jesus.

## DURANTE ESTA SEMANA...

- † **Agradecer a Jesus antes de dormir, dizendo algo bom do dia.**
- † **Aprender a pedir desculpa e a perdoar.**

## PARA REZAR...

Jesus, bendito sejas.  
Tu és amigo de Deus.  
Desculpa quando erramos.  
Ajuda-nos a fazer o bem.  
Fica sempre connosco.  
Ámen.

