



QUARESMA 2026

ABRAÇAR A CRUZ EM TODOS OS SENTIDOS

I.^a 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**

† **Procura na tua Bíblia a passagem do evangelho deste domingo e, sozinho(a) ou em família, faz uma leitura atenta.**

PARA COMPREENDER MELHOR...

O Evangelho conta que Jesus teve tentações, mas soube escolher o bem. Nós também temos tentações, coisas que nos afastam de amar.

Às vezes achamos que as coisas e o dinheiro são o mais importante. Jesus ensina que as pessoas vêm primeiro. Outras vezes queremos aparecer e ser elogiados. Jesus mostra que fazer o bem é importante, mesmo sem aplausos.

Também podemos querer mandar nos outros. Jesus ensina que amar é servir e respeitar. Quando partilhamos, ajudamos e respeitamos, seguimos o caminho de Jesus com alegria.

- **Durante a Quaresma, o que podemos tentar mudar na nossa vida?**
- **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...

A nossa vida é feita de escolhas.

Todos os dias escolhemos muitas coisas, como brincar, estudar e cuidar de nós.

Quando éramos bebés, os pais escolheram o Batismo por nós.

Agora, podemos escolher acreditar em Deus, rezar e seguir Jesus.

Cada pessoa faz as suas escolhas, e isso deve ser respeitado.

Deus quer-nos livres e felizes, e convida-nos a aproximar-nos d'Ele com alegria.

DURANTE ESTA SEMANA...

- † **Escolher uma frase do Evangelho das tentações e retomá-la ao longo da semana, especialmente nos momentos de decisão.**
- † **Definir de que devo jejuar.** (Seguem-se algumas sugestões)
 - Jejuar das palavras ofensivas e dos gestos violentos.
 - Jejuar do excesso de uso do telemóvel e do consumo de internet.
 - Abster-se de algum alimento preferido.
 - Superar os hábitos de isolamento, preguiça e indiferença.

PARA REZAR...

Pai do Céu,

ficamos diante de Ti com alegria e agradecemos a tua Palavra.

A tua Palavra é como pão que nos dá força e vida

e ajuda-nos quando temos dificuldades.

Obrigado por Jesus, teu Filho,

que nos ensina a escutar e a viver a tua Palavra.

Pedimos-Te, Pai,

envia o teu Espírito Santo para nos ajudar a ouvir,

acreditar e viver como Jesus viveu.

Queremos seguir Jesus no caminho do bem,

do amor e da vida verdadeira.

Ámen.



QUARESMA 2026

ABRAÇAR A CRUZ EM TODOS OS SENTIDOS

2.^a 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**

† **Procura na tua Bíblia a passagem do evangelho deste domingo e, sozinho(a) ou em família, faz uma leitura atenta.**

PARA COMPREENDER MELHOR...

Neste domingo da Quaresma, Jesus convida-nos a subir ao monte com Ele. Subir ao monte é estar perto de Jesus e escutá-Lo com o coração.

Podemos contar-Lhe tudo: quando estamos tristes, com medo ou confusos. Jesus escuta-nos sempre com amor.

Deus pede-nos que escutemos Jesus e confiemos n'Ele, mesmo quando o caminho é difícil. Esse caminho leva à alegria da Páscoa.

Escutar Jesus é tentar viver como Ele: amar, ajudar e não ter medo.

Depois, descemos do monte para levar o amor de Jesus à família, à escola e aos amigos.

- **O que podemos dizer a Jesus quando estamos com Ele?**
- **Jesus escuta-nos quando estamos tristes ou com medo?**
- **A quem devemos escutar?**

- **Seguir Jesus é sempre fácil?**
- **Onde podemos levar o amor de Jesus no nosso dia a dia?**

PARA REFLETIR UM POUCO...

A vida tem momentos difíceis, e às vezes precisamos de força para continuar. No nosso coração, temos de escolher entre o bem e o mal.

Seguir Jesus nem sempre é fácil, mas vale a pena.

Ele caminha connosco e ajuda-nos a escolher o bem.

Jesus mostra-nos que o amor é mais forte do que as dificuldades.

Nesta semana, somos convidados a fazer o bem: ajudar, cuidar e amar.

Com Jesus, a vida vence sempre.

DURANTE ESTA SEMANA...

- † **Reservar um tempo para escutar os outros.**
- † **Viver um dia da semana, sem os “ruídos” do telemóvel.**
- † **Escolher um momento do dia para escutar a Palavra de Deus.**

PARA REZAR...

Deus de luz,

obrigado por Jesus, teu Filho,

que brilha de amor

e nos enche de alegria.

Pedimos-Te, Pai,

ajuda-nos quando temos medo

e levanta-nos quando estamos tristes.

Cura o nosso coração

para sabermos escutar Jesus

e fazer o que Ele nos ensina.

Fica connosco, Deus,

nas nossas casas e nas nossas comunidades.

Não te afastes de nós.

Ámen.



QUARESMA 2026

ABRAÇAR A CRUZ EM TODOS OS SENTIDOS

3.^a 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**

† **Procura na tua Bíblia a passagem do evangelho deste domingo e, sozinho(a) ou em família, faz uma leitura atenta.**

PARA COMPREENDER MELHOR...

Muitas pessoas pensam que vão ser felizes com muitas coisas ou dinheiro, mas o coração continua vazio. O Evangelho ensina que só Jesus nos dá a verdadeira felicidade.

Jesus é como uma água viva que enche o nosso coração de amor e alegria. Essa água lembra o Batismo, quando começámos a caminhar com Jesus.

A mulher do Evangelho escolheu Jesus e foi contar essa alegria aos outros. Quando sentimos o amor de Jesus, partilhamos com a família, os amigos e todos à nossa volta.

- **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 muito bonito de Deus.

Ele deu-nos a vida porque nos ama e quer que vivamos como amigos e irmãos.

Quando erramos, Deus ajuda-nos a recomeçar.

A vida não é só para guardar, é para partilhar.

Quando ajudamos, perdoamos e amamos, cuidamos deste presente.

Nesta semana, vamos agradecer a Deus e partilhar com alegria.

DURANTE ESTA SEMANA...

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

PARA REZAR...

Jesus, obrigado,

porque nos amas

e nos dás a água viva do teu amor.

Obrigado pela água do Batismo,

que nos torna amigos de Deus

e filhos do Pai.

Pedimos-Te, Jesus,

ajuda as crianças e os jovens

a quererem conhecer-Te cada vez mais

e a terem sede do teu amor.

Fica sempre connosco.

Ámen.



QUARESMA 2026

ABRAÇAR A CRUZ EM TODOS OS SENTIDOS

4.^a 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**

† **Procura na tua Bíblia a passagem do evangelho deste domingo e, sozinho(a) ou em família, faz uma leitura atenta.**

PARA COMPREENDER MELHOR...

Nem tudo no mundo está bem, mas não podemos perder a esperança. Jesus veio trazer a luz de Deus ao mundo.

Jesus ensina-nos a amar, a partilhar e a dizer a verdade. Quando fazemos isso, vivemos na luz. No Evangelho, o cego escolhe Jesus e a sua luz.

Na Quaresma, somos convidados a deixar o que nos faz mal e a deixar a luz de Jesus brilhar em nós. Assim, também levamos luz, ajuda e esperança aos outros.

- **O que deixa as pessoas tristes ou zangadas?**
- **Quem veio trazer a luz ao mundo?**
- **O que significa viver na luz?**
- **Como podemos levar a luz de Jesus aos outros?**

- **A luz do Batismo está a brilhar em mim?**

PARA REFLETIR UM POUCO...

A vida é aprender a voltar para Deus.

Quando fazemos o bem aos outros e dizemos a verdade, a luz de Deus entra no nosso coração.

Às vezes afastamo-nos de Deus quando não amamos ou fazemos mal.

Mas Deus nunca se afasta de nós: Ele ama-nos sempre.

Quando pedimos perdão, Deus fica muito feliz e ajuda-nos a recomeçar.

DURANTE ESTA SEMANA...

- † **Exercitar o olhar agradecido (exercício diário de gratidão).**
- † **Contemplar uma imagem bíblica ou um ícone em família.**
- † **Passar um dia sem ligar a televisão, ao tablet... !**

PARA REZAR...

Obrigado, Deus,

por Jesus, teu Filho,

que nos ajuda a ser pessoas novas.

Obrigado porque Ele abre os nossos olhos

quando não vemos os outros

e quando nos esquecemos do teu amor.

Ajuda-nos a ver melhor,

a amar mais

e a viver sempre na tua luz.

Ámen.



QUARESMA 2026

ABRAÇAR A CRUZ EM TODOS OS SENTIDOS

5.^a 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**

† **Procura na tua Bíblia a passagem do evangelho deste domingo e, sozinho(a) ou em família, faz uma leitura atenta.**

PARA COMPREENDER MELHOR...

O Evangelho ensina-nos que os amigos de Jesus nunca ficam perdidos. Jesus é mais forte do que a morte e dá-nos a vida.

Quando alguém morre, podemos ficar tristes, mas sabemos que está com Deus. Jesus ajuda-nos a não ter medo.

Segui-Lo é viver com amor, alegria e esperança, sabendo que a vida continua com Deus.

- **O que nos ensina o Evangelho sobre os amigos de Jesus?**
- **Jesus é mais forte do que o quê?**
- **Quando vivemos com amor e partilha, o que estamos a escolher?**
- **É normal ficarmos tristes quando alguém morre?**

- **O que significa ser amigo de Jesus?**

PARA REFLETIR UM POUCO...

A vida é feita de esperança. Quem tem esperança sente alegria no coração. Na Quaresma, somos convidados a mudar um bocadinho e a ser melhores amigos dos outros.

Podemos confiar em Deus, porque Ele nunca desilude.

Quando escutamos Deus e respondemos com amor, a esperança cresce em nós e vivemos com alegria.

DURANTE ESTA SEMANA...

- † **Realizar gestos concretos de proximidade com os que sofrem.**
- † **Visitar e acompanhar doentes e pessoas sós.**
- † **Preferir o encontro pessoal às relações virtuais.**
- † **Incluir na oração pessoal intenções pela vida ferida, frágil ou ameaçada, confiando-as à misericórdia de Deus.**

PARA REZAR...

Jesus, obrigado,
porque és a luz da vida
e da ressurreição.
Tu ficas perto de nós
quando estamos tristes
e chamas os teus amigos
para viverem de novo.
Pedimos-Te, Jesus,
ajuda-nos a acreditar mais em Ti.
Liberta-nos do que nos prende
e ensina-nos a amar e a ajudar 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**

† **Procura na tua Bíblia a passagem do evangelho deste domingo e, sozinho(a) ou em família, faz uma leitura atenta.**

PARA COMPREENDER MELHOR...

Celebrar a paixão e a morte de Jesus é lembrar quanto Ele nos amou. Jesus sofreu, ficou sozinho, mas nunca deixou de amar.

O seu amor é muito forte e dá-nos vida nova. Na cruz, Jesus ensina-nos a ajudar quem sofre, a perdoar e a escolher a paz.

Amar como Jesus nem sempre é fácil, mas o amor vence sempre e traz alegria e esperança.

- **O que nos mostra a cruz de Jesus?**
- **A cruz fala-nos de ódio ou de amor?**
- **Como podemos estar perto de quem sofre?**
- **O que Jesus nos ensina sobre perdoar e amar?**
- **O amor de Jesus é mais forte do que o quê?**

PARA REFLETIR UM POUCO...

A vida é feita de amor forte, e Jesus amou assim.

Ele amou Deus e amou todas as pessoas até ao fim.

Jesus ensinou-nos a servir, perdoar e partilhar.

Tudo o que Ele fez chama-se amor.

Na Semana Santa, aprendemos com Jesus a amar com gestos de bondade.

DURANTE ESTA SEMANA...

- † **Fazer um gesto de bondade por dia**
- † **Agradecer a Jesus antes de dormir, dizendo algo bom do dia.**
- † **Aprender a pedir desculpa e a perdoar.**
- † **Participar nas celebrações do Tríduo Pascal.**

PARA REZAR...

Bendito sejas, Jesus,

Tu vens em nome de Deus

e és o Filho de Deus.

Pedimos desculpa, Jesus,

quando não confiamos em Ti,

quando erramos

e quando não amamos como Tu nos ensinas.

Sabemos que nunca nos deixas sozinhos.

Ajuda-nos a escolher o bem

e a afastar o mal do nosso coração.

Fica connosco, Jesus.

Ámen.