



QUARESMA 2026

# ABRAÇAR A CRUZ EM TODOS OS SENTIDOS

## 1.ª SEMANA

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

No início do caminho quaresmal, somos convidados a repensar as nossas certezas, as nossas opções, os nossos valores. Tempo de conversão e de renovação, a Quaresma é o momento favorável para nos reaproximarmos de Deus. É em Deus – e não noutras propostas, por mais encantadoras que sejam – que está a fonte da vida verdadeira.

### Leitura da Palavra...

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 refletir...

A vida é feita de decisões. Desde o nascimento, e em cada dia, escolhemos viver. Decidimos comer, trabalhar, descansar, cuidar de nós, reservar tempo para o lazer... Perante as muitas contrariedades que é necessário aceitar, assumir e ultrapassar, somos continuamente chamados a decidir.

Na maioria dos casos, não fomos nós que decidimos ser batizados; essa decisão foi tomada por outros. Mas, mais tarde, cabe-nos a nós decidir crer, rezar, aprofundar a nossa fé e viver segundo o Evangelho. Muitos outros, talvez até dentro da nossa própria família, fizeram escolhas diferentes.

Nesta semana, decidamos dar um passo ao encontro de Deus, com total liberdade. Sim, façamos desta semana uma verdadeira semana da liberdade, a semana dos filhos de Deus. Deus quer-nos livres. Quer que vamos até Ele, livremente.

## Interpelações pessoais

- Sabemos realmente para onde vamos e o que procuramos?
- Estamos dispostos a olhar com lucidez e responsabilidade para as nossas opções, prioridades e valores?
- Escutámos verdadeiramente a Palavra de Deus?
- Que tentações nos afastam do estilo de vida e do projeto de Jesus?
- A forma como lidamos com os bens materiais é equilibrada, livre, aberta à partilha e à solidariedade?
- Perante a tentação de usar Deus e a fé para obter reconhecimento, procuramos agradecer a Deus ou conquistar aplausos?
- Usamos a religião para servir ou para nos servirmos dela?
- Perante a tentação do poder e da glória, como tratamos aqueles que caminham connosco?
- Estamos realmente dispostos, sem desculpas e sem justificações, a tentar seguir o exemplo de Jesus neste caminho quaresmal?

## Para rezar...

Senhor, Pai criador do céu e da terra,  
bendito sejas porque nos deste o sopro da vida  
e, pelo Batismo, em Jesus ressuscitado,  
nos recrias e nos enches do teu Espírito.  
Reconhecendo a nossa fragilidade,  
dá-nos o verdadeiro conhecimento do bem  
e a plenitude da tua graça, que, em teu Filho, novo Adão,  
justifica e dá vida a toda a humanidade.  
Diante de Ti nos prostramos e Te bendizemos  
pela tua Palavra, pão que sustenta e salva;  
torna-nos, pelo Espírito Santo, fiéis a essa Palavra,  
para seguirmos Jesus, com confiança,  
no caminho que conduz à vida.  
Ámen.



QUARESMA 2026

# ABRAÇAR A CRUZ EM TODOS OS SENTIDOS

## 2.ª SEMANA

### Abre os teus ouvidos: ESCUTA!

Na segunda etapa do caminho quaresmal, a Palavra de Deus convida-nos a revitalizar a nossa fé, a escutar a voz de Deus, a pormo-nos a caminho, sem reticências nem prevenções, na direção que Ele nos indicar. Pode ser que, à luz da lógica humana, os caminhos que Deus nos aponta pareçam estranhos e ilógicos; mas eles conduzem, indubitavelmente, à vida verdadeira e eterna.

### Leitura da Palavra...

#### 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 brancura 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 ouvirem isto, os discípulos curvaram-se e inclinaram o rosto, muito assustados. Jesus aproximou-se e tocoulhes. “Levantem-se, não tenham medo!”»

### Para refletir...

A vida é combate. O primeiro gesto do ser humano ao nascer é um grito: sinal de que começa a lutar para viver. Muitos doentes sabem-no bem: é preciso combater o mal, o sofrimento, o desencorajamento e a lassidão.

Desistir de lutar é, muitas vezes, sintoma de uma doença profunda a que chamamos depressão.

Podemos lutar para recuperar a saúde do corpo; podemos lutar para permanecer de pé no meio da provação. Também a vida espiritual é um combate. O Senhor é Alguém que Se deixa procurar, e segui-l'O implica, por vezes, escolhas exigentes e radicais.

Nesta semana, aceitemos entrar nesse combate: não para sermos os melhores, nem para esmagarmos os outros, mas para viver e fazer viver. A vitória deste combate é-nos anunciada neste domingo, quando nos reunimos em torno do Senhor transfigurado. Contudo, Ele próprio nos recorda que, antes da ressurreição, deve passar pelo combate da Paixão.

A ressurreição é a vitória definitiva do combate pela vida.

## Interpelações pessoais

- Queremos subir com Jesus ao monte?
- Estamos dispostos a escutar Jesus?
- Há espaço na nossa vida para ouvir a voz de Deus Pai?
- Que valores, escolhas e prioridades devem ser convertidos?
- Temos coragem de descer do monte, de regressar ao mundo e aos seus desafios, e de testemunhar, com a vida, que só o amor vivido como dom constrói um mundo mais humano e mais feliz?

## Para rezar...

Pai de todos os homens,  
nós Te damos graças porque em teu Filho Jesus,  
fizeste resplandecer a vida e a imortalidade  
e chamaste-nos, por pura graça, a uma vocação santa.  
Nós Te pedimos pelo teu povo  
e por todos os que anunciam o Evangelho:  
sustenta-os com a força do teu Espírito,  
levanta-nos quando o medo nos paralisa  
e cura os nossos corações para escutarmos o teu Filho.  
Deus de luz, pela presença transfigurada de Jesus,  
estabelece a tua tenda nas nossas casas e comunidades  
e não te afastes de nós.  
Ámen.



QUARESMA 2026

# ABRAÇAR A CRUZ EM TODOS OS SENTIDOS

## 3.ª SEMANA

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

Estamos no terceiro domingo da Quaresma. Não é fácil nem isento de obstáculos o caminho que, através do deserto quaresmal, nos leva em direção à vida nova. Conseguiremos superar os obstáculos deste caminho de conversão e de renovação? A Palavra de Deus que escutamos no terceiro domingo da Quaresma deixa-nos uma indicação verdadeiramente reconfortante: Deus acompanhar-nos-á em cada passo e nunca deixará de saciar a nossa sede de vida.

### Leitura da Palavra...

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 compreendesses o dom maravilhoso que Deus tem para ti e quem eu sou, serias tu a pedir-me que te desse água viva!”»

### Para refletir...

A vida é dom. «Se conhecesses o dom de Deus!», diz Jesus à mulher samaritana. Deus é Aquele que oferece gratuitamente: é assim que faz aliança conosco. Dá-nos a vida porque é nosso Criador; faz-nos reviver porque é nosso Salvador; e chama-nos a viver em comunhão com Ele e com os nossos irmãos, porque é o Espírito que constrói a unidade.

Aprendamos a reconhecer e a saborear estes dons. A vida recebemo-la – que presente imenso! – mas só se torna plena quando a oferecemos em troca. Nesta semana, procuremos aprofundar a relação a que somos chamados, com Deus e com os irmãos. Não sejamos daqueles que já não sabem agradecer o que recebem, nem daqueles que perderam a alegria de dar e de se dar.

## Interpelações pessoais

- Confiámos a nossa felicidade à razão, ao sucesso e ao dinheiro?
- E apesar de tudo isso, não continua viva em nós uma sede de plenitude que nada consegue saciar?
- Se o Evangelho nos diz que só Jesus oferece a água viva, quem é Ele, verdadeiramente, para nós?
- A sua proposta dá sentido à nossa vida?
- Temos sido fiéis aos compromissos assumidos no batismo?
- Deixamo-nos conduzir pelo Espírito?
- Qual é o “cântaro” que somos chamados a deixar para trás?
- Depois de nos encontrarmos com Jesus, guardamos essa experiência para nós ou temos a coragem de a partilhar com os outros?

## Para rezar...

Deus nosso Pai,  
nós Te bendizemos porque habitas no meio de nós:  
libertaste o teu povo da escravidão  
e fizeste brotar água do rochedo para lhe dar vida.  
Em Jesus, teu Filho, que morreu por nós,  
e pelo Espírito Santo derramado nos nossos corações,  
justificas-nos pela fé e renovas a nossa esperança.  
Guarda-nos da impaciência, fortalece a nossa confiança  
e sustém todos os que têm a esperança ferida pelas provações.  
Senhor Jesus, Messias e Salvador,  
Tu és a água viva da nossa vida e da nossa fé.  
Desperta nas crianças, nos jovens e em todos os batizados  
a sede de Te conhecer,  
para que adoremos o Pai em Espírito e em verdade.  
Ámen.



QUARESMA 2026

# ABRAÇAR A CRUZ EM TODOS OS SENTIDOS

## 4.ª SEMANA

### Abre os teus olhos: OLHA E VÊ!

Este domingo tem como tema central a luz e apresenta a experiência cristã como um viver na luz. Jesus apresenta-Se como a luz do mundo. A sua missão é libertar os homens das trevas do egoísmo, do orgulho e da autossuficiência. Acolher a sua proposta é caminhar para a liberdade e para a realização plena da vida. Da ação de Jesus nasce o Homem Novo, transformado pelo Espírito e elevado às suas maiores possibilidades.

### Leitura da Palavra...

#### 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!” 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 refletir...

A vida é conversão. «Quem pratica a verdade vem à luz», diz Jesus a Nicodemos quando este O procura de noite. Esta palavra é também dirigida a nós. Fazer um

caminho de reconciliação é comprometer-se a viver na verdade; acolher o perdão é deixar-se iluminar pela luz de Deus.

Antes de iniciar esse caminho, é necessário decidir voltar para Deus. Ele nunca Se afastou de nós – não o esqueçamos. Por isso, antes de nos confessarmos, somos chamados a confessar, isto é, a afirmar com fé, que Deus é Amor. Somos nós que, tantas vezes, nos afastamos d'Ele, sempre que deixamos de amar ou amamos de forma errada.

O pecado é tudo aquilo que contraria o amor a Deus e aos irmãos. No entanto, Deus espera-nos sempre. Demos-Lhe a alegria de nos perdoar.

## Interpelações pessoais

- Olhamos o mundo com pessimismo resignado ou com lucidez e esperança?
- Que realidades geram hoje escuridão, alienação e morte?
- Se Jesus é a luz que liberta, como respondemos ao seu convite?
- Rejeitamo-Lo, temos medo, acomodamo-nos?
- Neste tempo de Quaresma, o que precisamos de deixar para viver na luz?
- Que passos concretos somos chamados a dar para renascer como homens e mulheres novos?
- A luz recebida no Batismo brilha em nós e ilumina o mundo, ou permanece escondida?

## Para rezar...

Pai santo,  
nós Te louvamos porque não julgas segundo as aparências,  
mas olhas o coração do homem,  
e pelo teu Espírito fazes de nós um povo real e sacerdotal.  
Jesus Cristo, Luz do mundo,  
Tu que ressuscitaste e nos iluminas desde o Batismo,  
liberta-nos das trevas e faz-nos viver como filhos da luz,  
produzindo em nós frutos de bondade, justiça e verdade.  
Renova a nossa humanidade, cura o nosso olhar,  
abre-nos ao próximo e à tua presença,  
e guia os pais, educadores, responsáveis e eleitores  
para escolhas justas e segundo o teu coração.  
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.

Este Domingo da Quaresma recorda-nos que o desígnio de Deus é comunicar ao homem uma vida que ultrapassa os limites da existência biológica: a vida definitiva, capaz de vencer a morte. Jesus veio cumprir esse desígnio do Pai, oferecendo aos homens a vida verdadeira e eterna. Tornar-se amigo de Jesus e aderir à sua proposta – fazendo da própria vida uma entrega obediente ao Pai e um dom generoso aos irmãos – é já entrar nessa vida definitiva.

### Leitura da Palavra...

#### 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 refletir...

A vida é esperança. Estão verdadeiramente vivos aqueles que esperam. Desde o momento do nosso nascimento, em que fomos criados por Deus, a esperança habita em nós: nunca deixamos de procurar, de esperar, de desejar.

Neste tempo da Quaresma, somos chamados à conversão, pois a esperança transforma os nossos comportamentos e orienta as nossas escolhas.

Não nos contentemos com esperanças frágeis, que podem decepcionar. Vivemos da esperança que não engana, porque Deus não dececiona. Ele é um Deus que fala e que nos chama; a esperança leva-nos a escutar os seus apelos e a responder-lhes. Sejamos verdadeiramente vivos: sê-lo-emos se vivermos da esperança.

## Interpelações pessoais

- Se o Evangelho nos diz que não há morte para os amigos de Jesus, o que significa, para nós, ser seus amigos?
- Acolhemos realmente a sua proposta e fazemos da nossa vida uma entrega ao Pai e um dom aos irmãos?
- A morte é, para nós, fim e aniquilação ou passagem para a vida plena em Deus, como nos lembra a história de Lázaro?
- Somos coerentes com a opção feita no Batismo: vivemos fechados no egoísmo ou comprometidos com o amor e a partilha?

## Para rezar...

Deus nosso Pai, Deus da Vida,  
nós Te bendizemos porque desde sempre libertas o teu povo  
e fazes nascer a vida onde parece haver morte.  
Pelo Batismo, incorporaste-nos em Jesus Cristo  
e fizeste habitar em nós o teu Espírito.  
Olha para as nossas fraquezas  
e envia sobre as nossas comunidades o Espírito de Vida,  
para nos libertar da morte, da divisão, da indiferença e do isolamento.  
Senhor Jesus, luz da vida e da ressurreição,  
Tu que chamaste Lázaro para fora do túmulo,  
desperta em nós a fé e liberta-nos de tudo o que nos paralisa,  
para vivermos como amigos teus, ao serviço dos irmãos. Amén.



QUARESMA 2026

# ABRAÇAR A CRUZ EM TODOS OS SENTIDOS

**DOMINGO DE RAMOS**

## Abre o teu coração: ACEITA E SEGUE!

Este último domingo da Quaresma convida-nos a contemplar esse Deus que, por amor, desceu ao nosso encontro, partilhou a nossa humanidade, fez-Se servo dos homens, deixou-Se matar para que o egoísmo e o pecado fossem vencidos. A cruz apresenta-nos a lição suprema, o último passo desse caminho de vida nova que, em Jesus, Deus nos propõe: a doação da vida por amor.

## Leitura da Palavra...

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 letreiro 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 refletir...

A vida é paixão. Nunca ficamos indiferentes diante de alguém verdadeiramente apaixonado: ou incomoda ou atrai, mas provoca sempre uma reação.

Jesus foi um apaixonado por Deus, seu Pai. Uma única coisa contava para Ele: cumprir a sua vontade. E a vontade do Pai não era a morte do Filho, mas que Ele fosse até ao extremo do amor, mesmo com o risco de dar a própria vida – e foi isso que Jesus fez.

Jesus foi também um apaixonado pelos homens, seus irmãos. Uma só coisa Lhe importava: salvar a humanidade, libertando-a do egoísmo, da violência, do orgulho, da riqueza idolatrada e de tudo o que conduz à morte e à infelicidade, para Lhe propor o serviço, o acolhimento, o perdão, a simplicidade de vida – numa palavra, o Amor.

## Interpelações pessoais

- Reconhecemos que Jesus continuou a amar até ao fim?
- Deixamos que esta história de amor transforme o nosso coração?
- Quando contemplamos a cruz, assumimos a mesma atitude de Jesus?
- Olhar a cruz leva-nos a denunciar tudo o que gera ódio, medo e divisão?
- Temos coragem de aprender com Jesus a entregar a vida por amor?

## Para rezar...

Pai santo, nós Te damos graças

pelo teu Filho Jesus, que Se fez servo por amor.

Vem em nosso auxílio: abre-nos cada manhã à escuta da tua Palavra

e forma-nos, pelo teu Espírito,

na paciência, na mansidão e na compaixão,

para sabermos reconfortar os que já não têm forças.

Senhor Jesus, nós Te adoramos e bendizemos:

sendo de condição divina, humilhaste-Te até ao extremo,

e o Pai exaltou-Te acima de todos.

Olha para a nossa humanidade ferida, que sofre e faz sofrer,

e deixa-a ser transformada pelo Espírito da ressurreição.

Perdoa as nossas negações, traições e faltas de fé;

nós sabemos que nunca nos abandonas.

Pela tua cruz, livra-nos do mal e conduz-nos à vida. Ámen.