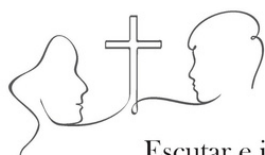


PRIMEIRO
DOMINGO

Subsídio
QUARESMA
2026

22 de fevereiro



Escutar e jejuar

QUARESMA COMO TEMPO DE CONVERSÃO

POINTS FOR REFLECTION PARA A CELEBRAÇÃO DA SANTA MISSA

Introdução

Introdução: Iniciámos o caminho quaresmal, um tempo para voltar ao essencial. Deixemo-nos conduzir hoje ao deserto da escuta. Neste silêncio, Deus recorda-nos quem somos: filhos amados. No meio de tantas palavras e ruídos, a Quaresma abre-nos um espaço para deixar falar o coração e escolher a liberdade.

Cânticos sugeridos

- Ao invocar-me o meu servo
- Salmo 50(51)
- Louvor e glória a ti, Senhor
- Bendito és tu
- Nós vivemos de toda a palavra



Escutar e jejuar

QUARESMA COMO TEMPO DE CONVERSÃO

Oração dos Fiéis

1. **Pela Igreja:** para que aprenda a escutar a voz de Deus e o grito do mundo. Oremos.
2. **Pela paz e pelos governantes:** para que, perante tantas guerras atuais, o Senhor desperte as consciências e nos leve a construir pontes onde hoje existem muros, rejeitando a resignação fatalista. Oremos.
3. **Pelos jovens e os adolescentes:** para que não se sintam esmagados pelas expetativas dos adultos ou pelo vazio existencial, mas encontrem na comunidade testemunhos autênticos que os ajudem a descobrir o sentido da sua vida. Oremos.
4. **Pelos que vivem no "deserto":** por aqueles que experimentam a solidão, o fracasso ou o isolamento, para que a nossa caridade se transforme em proximidade e verdadeira partilha do seu sofrimento. Oremos.
5. **Pela nossa comunidade paroquial:** para que esta Quaresma nos ajude a tirar as máscaras da hipocrisia e a viver a fé como um "encontro com uma Pessoa", tornando-nos cristãos simples e verdadeiros. Oremos.

ORAÇÃO SOBRE O TEMA DO DIA

Senhor, vem habitar na minha casa e guia o meu caminho. Sê Tu a estrada, a bússola e o vento forte nas velas. Dá-me tudo o que me aproxima de Ti e permanece em mim, para que possa servir-Te com todo o coração em cada irmão que encontro.



Escutar e jejuar

QUARESMA COMO TEMPO DE CONVERSÃO

SUGESTÕES PARA A HOMILIA

Enfoque pastoral

O Evangelho de hoje conduz-nos ao deserto. O deserto não é um castigo: é um lugar sem distrações. Aí já não podemos fingir. Jesus não vai ao deserto para demonstrar que é forte, mas para confirmar quem é: Filho amado do Pai. E é precisamente essa certeza que o tentador procura destruir: “Se és Filho de Deus...”. Não põe em dúvida Deus, mas a identidade. Não ataca a fé, mas a confiança.

Também nós vivemos rodeados de vozes: a voz do sucesso, do consumo, da comparação, do medo. São vozes que prometem muito, mas que não sabem dizer-nos quem somos. A Quaresma é este dom: aprender a escutar uma voz diferente, uma voz que não nos acusa, mas nos chama pelo nome.

Por isso, o verdadeiro jejum não começa no prato, mas na língua e nos ouvidos:

- menos palavras vazias, mais escuta;
- menos julgamento, mais atenção;
- menos ruído, mais verdade.

Esta semana não nos é pedido nada de heroico. Apenas uma coisa simples: criar um pequeno deserto, um momento de silêncio em que Deus possa voltar a falar-nos ao coração. Então descobriremos que não vivemos só de pão, mas de uma Palavra que nos liberta.



Escutar e jejuar

QUARESMA COMO TEMPO DE CONVERSÃO

Enfoque bíblico

Para Jesus, o deserto, não é apenas um lugar de provação, mas um espaço de escuta profunda da Palavra recebida no Batismo: "Tu és o meu Filho amado". A tentação de Satanás é sempre a mesma: afastar o homem desta identidade filial, oferecendo desvios de posse, poder e aparência.



Jesus não responde discutindo, mas regressando à Palavra. Rejeita o falso centro do ego para colocar Deus novamente no centro da vida. Vencer a tentação não significa ser forte, mas confiar. É o salto da fé nas mãos de Deus, que sustenta sem oferecer outras garantias.

MATERIAL PARA AS CRIANÇAS

Reflexão: O deserto é um lugar silencioso onde Jesus foi falar com o Seu Papai (Deus Pai). Também nós, às vezes, temos medo do silêncio porque nos aborrecemos e não sabemos o que fazer. Mas para falar com alguém, para o escutar, é preciso fazer silêncio (senão... fala-se por cima). Jesus foi ao deserto para escutar o Seu Pai, que tinha muitas coisas para Lhe dizer.

Atividade:

- **O Cantinho da Oração** (que cada semana iremos “embelezar” com um novo objeto): colocar um pequeno recipiente com cinza/pó. Explicar que é um terreno árido que espera a água (o amor de Jesus) para florescer.
- **O jogo do silêncio:** Fazer um minuto de silêncio total para tentar "ouvir" Deus no coração, e escrever depois num papel uma palavra simpática para dizer a alguém durante a semana.



Escutar e jejuar

QUARESMA COMO TEMPO DE CONVERSÃO



MATERIAL PARA OS GRUPOS DE JOVENS

Reflexão: Estamos rodeados de modelos “light” e conteúdos do TikTok ou Instagram que duram poucos segundos, e temos dificuldade em deter-nos sobre ideias e assuntos, em fazer uma reflexão profunda. A Quaresma propõe-nos 40 dias de escuta e preparação para a Páscoa. É um convite ao deserto e ao silêncio, para que a nossa vida ganhe uma profundidade maior. Jesus prepara-Se para a Sua missão. Também nós temos uma missão a descobrir e a concretizar. Temos momentos de silêncio? O que provocam em nós?

Atividade:

- **Detox Digital:** Propor um compromisso de “jejum das redes sociais” de meia hora por dia, dedicando esse tempo à escuta de um amigo ou à leitura de uma passagem do Evangelho.



MATERIAL PARA OS ADULTOS

Reflexão: A idolatria moderna não é apenas o dinheiro, mas a agitação que nos impede de estar “presentes” para nós próprios e para os outros. Somos convidados a deixar-nos tocar pela dor do próximo e a transformá-la em ação. O verdadeiro jejum que Deus deseja é “quebrar as correntes da injustiça” e praticar a “esmola da escuta” gratuita.

Atividade:

- **O encontro informal:** Durante a semana, “intercetar” uma pessoa do bairro ou um colega, perguntar-lhe sinceramente “como está?” e escutar sem pressa, sem pensar no que fazer a seguir. Esta proposta faz parte do silêncio que somos chamados a criar para acolher o outro (e o Outro).



Escutar e jejuar

QUARESMA COMO TEMPO DE CONVERSÃO

Esses subsídios foram realizados com o apoio da Fundação Hilton, no âmbito do *Sister's Project*