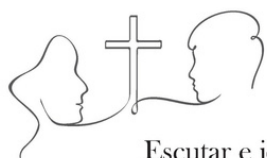


QUINTO
DOMINGO

Subsídio
QUARESMA
2026

22 de março



Escutar e jejuar

QUARESMA COMO TEMPO DE CONVERSÃO

PONTOS DE MEDITAÇÃO PARA A CELEBRAÇÃO DA SANTA MISSA

Introdução

Hoje, o Evangelho apresenta-nos um Deus que não foge da dor. Jesus chora, comove-se e entra no túmulo do seu amigo. Não vem negar a morte, mas dizer-nos que ela não tem a última palavra. Há momentos em que também nós nos sentimos fechados, sem saída. Jesus não nos grita de fora: entra e chama-nos pelo nome.

A Quaresma chega aqui ao seu ponto mais alto: deixar-nos chamar pelo nome e voltar à vida.

Cânticos sugeridos

- Volta, meu povo, ao teu Senhor
- Salmo 129(130)
- Eu vim para que todos tenham vida



Escutar e jejuar

QUARESMA COMO TEMPO DE CONVERSÃO

Oração dos Fiéis

1. **Pela Igreja:** Para que seja testemunha credível de que Jesus é a ressurreição e a vida, levando esperança às “periferias da morte” e do desespero. Oremos.
2. **Pelos governantes e pela paz:** Para que, perante as injustiças e as desigualdades, tenham a coragem de escolher a vida e os caminhos que conduzem à justiça e à paz. Oremos.
3. **Por aqueles que estiveram ou estão próximos da morte:** Pelos doentes terminais, por quem tentou o suicídio e por quem está condenado à morte; para que sintam o carinho do Senhor que os chama pelo nome. Oremos.
4. **Pelos catecúmenos:** Para que, ao receberem o dom da fé, sintam que a sua história está aberta a um horizonte de vida eterna e de alegria. Oremos.
5. **Pela nossa comunidade:** Para que aprendamos a jejuar dos juízos que matam e a alimentar-nos da Palavra que ressuscita, tornando-nos instrumentos de vida para os irmãos. Oremos.

ORAÇÃO SOBRE O TEMA DO DIA

Senhor Jesus, as tuas lágrimas abraçam a nossa dor e a tua voz chama-nos à vida. Dá-nos tudo o que nos conduz a Ti e livra-nos daquilo que nos afasta de Ti, para que possamos sair das nossas trevas e testemunhar com alegria que Tu és a Ressurreição e a Vida, hoje e sempre.



Escutar e jejuar

QUARESMA COMO TEMPO DE CONVERSÃO

SUGESTÕES PARA A HOMILIA

Enfoque pastoral

Jesus não chega a tempo. Lázaro já morreu. E isso desorienta-nos, porque todos, mais cedo ou mais tarde, fazemos a experiência de um Deus que parece chegar tarde.

Há situações fechadas, palavras não ditas, relações quebradas, dores que não tiveram resposta. E o Evangelho não as nega. Jesus não evita a dor: chora, comove-se, entra no túmulo do amigo.

A fé cristã não é acreditar que a dor não existe, mas recusar pensar que ela seja definitiva. Dentro de cada sepulcro, Jesus continua a pronunciar uma palavra que atravessa os séculos: *“Vem para fora”*.

A Quaresma chega aqui ao seu ponto mais alto: não com uma explicação, mas com um chamamento. Deixar-se chamar pelo nome e voltar à vida, mesmo quando tudo parece perdido.



Enfoque bíblico

No relato de Lázaro, Jesus revela em simultâneo a sua humanidade e a sua divindade. Chora como homem, ordena como Senhor da vida.

A pergunta dirigida a Marta — *“Acreditas nisto?”* — não é uma prova teológica, mas um apelo à confiança. Acreditar não significa compreender tudo, mas confiar.

Lázaro que sai do sepulcro é o ícone da nova criação: Deus não elimina a morte, mas atravessa-a e transforma-a. O Amor é mais forte do que qualquer pedra e pode ainda abrir caminhos onde nós vemos apenas o fim.



Escutar e jejuar

QUARESMA COMO TEMPO DE CONVERSÃO

MATERIAL PARA AS CRIANÇAS



Reflexão

Hoje, no Evangelho, Jesus faz uma coisa muito bonita: chama Lázaro, seu amigo, e diz-lhe: “Vem para fora!” E Lázaro volta à vida.

Isto ajuda-nos a perceber uma coisa importante: para Jesus nada é demasiado triste e nada está perdido para sempre. Às vezes, também no nosso coração tudo parece parado, como se fosse inverno: uma tristeza, um capricho, uma zanga que pesam como uma pedra. Jesus aproxima-se de nós, como fez com Lázaro, e diz-nos: “Vem para fora, há vida para ti”.

Por isso, colocamos flores no cantinho da oração, para nos lembrarmos de que, com Jesus, a vida volta sempre a florir. E pegamos numa pedra para deixar longe aquilo que torna o nosso coração triste ou pesado. Assim, fazemos espaço para a alegria de Jesus, que nos quer vivos, livres e felizes.

Atividade

- **O Cantinho da oração:** Colocar um ramo de flores frescas para recordar que a vida volta sempre a florir depois do inverno.
- **O grito da vida:** Escrever numa pedra o nome de um “capricho” ou de uma tristeza que queremos deixar fora do coração e depois colocar a pedra longe do cantinho da oração, abrindo espaço para a alegria de Jesus.



Escutar e jejuar

QUARESMA COMO TEMPO DE CONVERSÃO

MATERIAL PARA OS JOVENS

Reflexão

No Evangelho de hoje contemplamos Jesus que chega quando Lázaro já está morto. Chega tarde, pelo menos segundo os nossos tempos. Marta e Maria não escondem a sua desilusão: “Se Tu estivesses aqui...”. É uma frase que, às vezes, também nós repetimos no íntimo do nosso coração, quando algo se fecha, quando uma oração fica sem resposta.

Jesus não corrige esta dificuldade, não a julga. Permanece, escuta e chora. Antes de qualquer milagre, há um Deus que acolhe as nossas perguntas.

Hoje não procuramos respostas, mas dizemos a verdade. Porque, mesmo quando Deus parece chegar tarde, nunca deixa de vir ao nosso encontro.

Atividade

- **“Quando Deus parece chegar tarde”**

Perguntas orientadoras (em pequenos grupos):

- Alguma vez te pareceu que Deus chegou “tarde”?
- Que situação sentes hoje como fechada, sem saída?
- Quem é para ti uma “Marta” ou uma “Maria” (quem espera, quem protesta)?

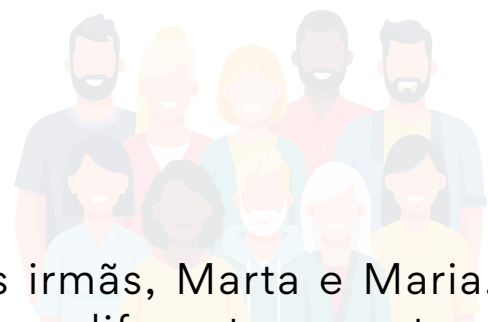
O objetivo da atividade consiste em escutar, sem dar respostas. No final, concluir com a frase: *“Jesus nem sempre chega quando queremos, mas nunca falta ao encontro”*.



Escutar e jejuar

QUARESMA COMO TEMPO DE CONVERSÃO

MATERIAL PARA OS ADULTOS

**Reflexão**

No Evangelho de hoje encontramos duas irmãs, Marta e Maria. Ambas amam Jesus, mas reagem de forma diferente perante a dor. Marta vem ao encontro de Jesus com palavras lúcidas e feridas: acredita, mas carrega dentro de si uma pergunta que queima. Maria permanece parada, fechada no pranto, sem palavras. Jesus não corrige nenhuma delas. Não pede a Marta que seja menos firme, nem pede a Maria que seja mais forte. Permanece com ambas, escuta ambas e chama à vida.

Este Evangelho ensina-nos que não existe uma forma “certa” de sofrer, mas existe um Deus que entra em cada forma de dor. Por isso, hoje não procuramos explicações, mas reconhecemos quem somos diante de Deus e aprendemos a fazer, com os outros, o que Jesus faz connosco: permanecer, escutar, não fugir.

Atividade

- **“Marta e Maria dentro de nós”** – Partilha em pequenos grupos:
 - Em que momentos me reconheço como Marta (lúcido/a, mas ferido/a)?
 - Quando, pelo contrário, sou Maria (paralisado/a pela dor)?
 - Qual a palavra de Jesus que hoje me toca mais?
- **Encontro informal:** Esta semana, procurar intencionalmente alguém que sofre ou que se afastou da Igreja, perguntando-lhe sinceramente: “Como estás?” e escutando a sua relação com Deus.



Escutar e jejuar

QUARESMA COMO TEMPO DE CONVERSÃO

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