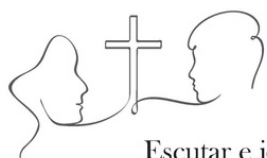


TERCEIRO
DOMINGO

Subsídio QUARESMA 2026

8 de março



Escutar e jejuar

QUARESMA COMO TEMPO DE CONVERSÃO

Mensagem do Papa Leão XIV • Quaresma de 2026



PONTOS DE MEDITAÇÃO PARA A CELEBRAÇÃO DA SANTA MISSA

Introdução

Irmãos e irmãs, neste terceiro domingo entramos na própria essência do caminho batismal. A palavra-chave é Simplicidade: libertarmo-nos das complicações inúteis para reconhecer a nossa sede mais profunda. Como a Samaritana, somos convidados a um encontro imprevisível com Cristo, que quebraos nossos esquemas e transforma o deserto da nossa alma num jardim florido.

Cânticos sugeridos

- Volta, meu povo, ao teu Senhor
- Salmo 94(95).
- Se conhecesses o dom de Deus



Escutar e jejuar

QUARESMA COMO TEMPO DE CONVERSÃO

Oração dos Fiéis

1. **1. Pela Igreja:** Para que seja um poço de Jacob moderno, onde cada homem e cada mulher, especialmente quem se sente excluído ou julgado, possa encontrar escuta gratuita e a água da esperança. Oremos.
2. **2. Pelos governantes e pela paz:** Para que, escutando o grito dos indefesos e dos mais frágeis, procurem caminhos de justiça e de paz. Oremos.
3. **3. Pelos que andam à procura:** Pelos que têm sede de sentido, de amor e de esperança e não sabem onde procurar. Oremos.
4. **4. Pelos jovens e pelos catecúmenos:** Para que saibam fazer silêncio e escutar a única Voz que não desilude, e descubram a alegria de serem “saciados” pela Água Viva. Oremos.
5. **5. Por nós aqui reunidos:** Para que aprendamos a parar nos “poços” da nossa cidade e escutar quem tem sede e fome, quem está só e marginalizado. Oremos.

ORAÇÃO SOBRE O TEMA DO DIA

Senhor Jesus, que Te sentas junto aos poços da nossa vida, concede-nos a Simplicidade de nos reconhecermos sedentos. Livra-nos das falsas seguranças e dá-nos a Água Viva da Tua graça, para que o nosso coração se torne uma fonte a jorrar para a vida eterna.



Escutar e jejuar

QUARESMA COMO TEMPO DE CONVERSÃO

SUGESTÕES PARA A HOMILIA

Enfoque pastoral

O Evangelho apresenta-nos Jesus sentado junto a um poço. Não corre, não acusa, não exige: espera.

A Samaritana chega com uma sede visível, mas Jesus vai conduzi-la a uma sede mais profunda: a do coração. Não se assusta com uma vida ferida ou incompleta. Não começa corrigindo, mas escutando.

Esta Quaresma é um tempo favorável para reconhecer aquilo de que realmente temos sede.

Muitas vezes tentamos saciá-la com relações, compromissos, compensações que não nos satisfazem. Continuamos a voltar ao mesmo poço, mesmo sabendo que não nos sacia. Jesus não humilha essa sede, leva-a a sério. E convida-nos a deixarmo-nos encontrar por Ele, o único que pode transformá-la em fonte.



Enfoque bíblico

O encontro no poço de Sicar revela um Deus imprevisível. Deus não espera grandes gestos, mas senta-Se, cansado, à beira da nossa vida e pede-nos: "Dá-me de beber".

Jesus torna-Se ponte entre o céu e a terra: traz as coisas de Deus para o quotidiano mais simples. Mas, para receber a água viva, a Samaritana precisa de ter a coragem de deixar o cântaro, símbolo das antigas seguranças.

A verdadeira adoração não está ligada a um lugar ou a uma forma, mas a uma vida vivida em espírito e verdade, na qual a graça atua lentamente, sem ruído, transformando o deserto em jardim.



Escutar e jejuar

QUARESMA COMO TEMPO DE CONVERSÃO

MATERIAL PARA AS CRIANÇAS

Reflexão: Hoje, Jesus encontra uma mulher junto do poço. Ela tem muita sede, mas não só de água: tem sede de se sentir amada. Jesus dá-lhe uma água especial que nasce dentro do coração. Quando falamos com Jesus e quando somos simpáticos com os nossos companheiros, essa fonte de água viva jorra dentro de nós.

Atividade:

- **O cantinho da oração:** Colocar um jarro de água. A cada semana, as crianças podem acrescentar um pouco de água até a borda, para recordar que o amor de Jesus enche a nossa vida.
- **O jogo da simpatia:** Pedir às crianças para escreverem num cartaz todas as frases simpáticas que lhes vêm à cabeça, as palavras que podem dizer para fazer os outros sentirem-se bem e aquelas que as fazem sentir-se bem. Como compromisso semanal, podem ser “missionários da simpatia” entre os amigos, na escola e na família.

MATERIAL PARA OS JOVENS

Reflexão: És um jovem “light” ou alguém que procura a verdade? Qual é o teu “poço”? Onde tentas saciar a tua sede de felicidade? Deus habita os teus desejos mais profundos; Ele conhece-os.

Como a Samaritana, és chamado a encontrar Jesus (que Te procura) e a receber d’Ele um chamamento, a tua vocação. A mulher junto ao poço descobriu-o após uma longa conversa em que Jesus a fez sentir “conhecida e amada” e, depois, tornou-se “missionária” entre os seus vizinhos.



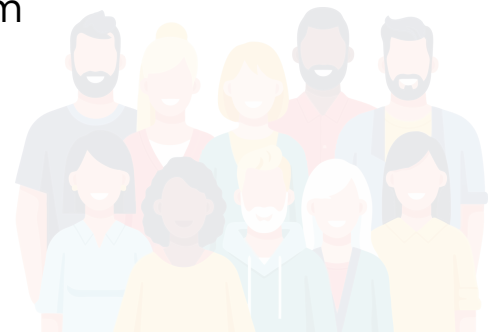
Escutar e jejuar

QUARESMA COMO TEMPO DE CONVERSÃO

Atividade

Fazer silêncio durante 10 minutos, desligando o telemóvel. Perguntar-se a si próprio: “O que passa pela minha mente quando não estou conectado? Escuto a voz de Deus ou os meus medos?” O que me diz Deus?

Revisão de vida: analisar pessoalmente e em grupo as escolhas de estudo ou trabalho para ver se são coerentes com os valores do Evangelho e se são pensadas para bem dos outros ou apenas para o meu próprio bem



MATERIAL PARA OS ADULTOS

Reflexão

Jesus senta-Se junto do poço e espera pela Samaritana. Fala com ela, escuta-a com paciência, até levá-la a reconhecer a sede e a necessidade que habitam o seu coração. Nós também somos chamados ao “Apostolado do ouvido”: a esmola mais bela é sentar-se para escutar alguém durante meia hora sem olhar para o relógio — podem ser os próprios filhos, colegas, um parente que vive sozinho, um amigo, um vizinho. Escutar a sede do outro pode saciá-lo e saciar-nos a nós também.

Atividade

- **Encontro informal:** Abordar intencionalmente um vizinho ou um colega que está a atravessar um momento de “deserto” e oferecer-lhe tempo, e não apenas soluções.
- **Exame de consciência:** Qual é atualmente o poço ao qual continuo a voltar, mesmo sabendo que não me sacia?



Escutar e jejuar

QUARESMA COMO TEMPO DE CONVERSÃO

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