



ABRE-TE! DA QUARESMA À PÁSCOA: UM CAMINHO COM SENTIDO(S)

I Domingo da Quaresma A | 22 de Fevereiro 2026

LITURGIA DA PALAVRA

LEITURA | Gn 2, 7-9; 3, 1-7

DEUS DÁ-NOS A VIDA E NÓS SOMOS TENTADOS A VIVER SEM ELE

O Senhor Deus formou o homem do pó da terra, insuflou em suas narinas um sopro de vida, e o homem tornou-se um ser vivo. Depois, o Senhor Deus plantou um jardim no Éden, a oriente, e nele colocou o homem que tinha formado. Fez nascer na terra toda a espécie de árvores, de frutos agradáveis à vista e bons para comer, entre as quais a árvore da vida, no meio do jardim, e a árvore da ciência do bem e do mal. Ora, a serpente era o mais astucioso de todos os animais dos campos que o Senhor Deus tinha feito. Ela disse à mulher: «É verdade que Deus vos disse: ‘Não podeis comer o fruto de nenhuma árvore do jardim?’». A mulher respondeu: «Podemos comer o fruto das árvores do jardim; mas, quanto ao fruto da árvore que está no meio do jardim, Deus avisou-nos: ‘Não podeis comer dele nem tocar-lhe, senão morrereis’». A serpente replicou à mulher: «De maneira nenhuma! Não morrereis. Mas Deus sabe que, no dia em que o comerdes, abrir-se-ão os vossos olhos e sereis como deuses, ficando a conhecer o bem e o mal». A mulher viu então que o fruto da árvore era bom para comer e agradável à vista, e precioso para esclarecer a inteligência. Colheu fruto da árvore e comeu; depois deu-o ao marido, que comeu juntamente com ela. Abriram-se então os seus olhos e compreenderam que estavam despidos. Por isso, entrelaçaram folhas de figueira e cingiram os rins com elas.

Palavra do Senhor.

SALMO RESPONSORIAL Salmo 50 (51), 3-4.5-6a.12-13.14.17 (R. cf. 3a)

Pecámos, Senhor: tende compaixão de nós.

Compedecei-Vos de mim, ó Deus, pela vossa bondade,
pela vossa grande misericórdia,
apagai os meus pecados.

Lavai-me de toda a iniquidade
e purificai-me de todas as faltas.

Porque eu reconheço os meus pecados
e tenho sempre diante de mim as minhas culpas.
Pequei contra Vós, só contra Vós,
e fiz o mal diante dos vossos olhos.

Criai em mim, ó Deus, um coração puro
e fazei nascer dentro de mim um espírito firme.
Não queirais repelir-me da vossa presença
e não retireis de mim o vosso espírito de santidade.

LEITURA II Rm 5, 12-19

A GRAÇA E A VIDA DE CRISTO SÃO MAIS FORTES QUE O PECADO E A MORTE

Ir್ಮãos: Assim como por um só homem entrou o pecado no mundo e pelo pecado a morte, assim também a morte atingiu todos os homens, porque todos pecaram. De facto, até à Lei, existia o pecado no mundo. Mas o pecado não é levado em conta, se não houver lei. Entretanto, a morte reinou desde Adão até Moisés, mesmo para aqueles que não tinham pecado por uma transgressão à semelhança de Adão, que é figura d'Aquele que havia de vir. Mas o dom gratuito não é como a falta. Se pelo pecado de um só todos pereceram, com muito mais razão a graça de Deus, dom contido na graça de um só homem, Jesus Cristo, se concedeu com abundância a todos os homens. E esse dom não é como o pecado de um só: o julgamento que resultou desse único pecado levou à condenação, ao passo que o dom gratuito, que veio depois de muitas faltas, leva à justificação. Se a morte reinou pelo pecado de um só homem, com muito mais razão, aqueles que recebem com abundância a graça e o dom da justiça, reinarão na vida por meio de um só, Jesus Cristo. Porque, assim como pelo pecado de um só, veio para todos os homens a condenação, assim também, pela obra de justiça de um só, virá para todos a justificação que dá a vida. De facto, como pela desobediência de um só homem, todos se tornaram pecadores, assim também, pela obediência de um só, todos se tornarão justos.

Palavra do Senhor.

EVANGELHO Mt 4, 1-11

COMO JESUS, SOMOS TENTADOS POR SERMOS FILHOS DE DEUS

Naquele tempo, Jesus foi conduzido pelo Espírito ao deserto, a fim de ser tentado pelo Diabo. Jejuou quarenta dias e quarenta noites e, por fim, teve fome. O tentador aproximou-se e disse-lhe: «Se és Filho de Deus, diz a estas pedras que se transformem em pães». Jesus respondeu-lhe: «Está escrito: 'Nem só de pão vive o homem, mas de toda a palavra que sai da boca de Deus'». Então o Diabo conduziu-O à cidade santa, levou-O ao pináculo do templo e disse-lhe: «Se és Filho de Deus, lança-Te daqui abaixo, pois está escrito: 'Deus mandará aos seus Anjos que te recebam nas suas mãos, para que não tropeces em alguma pedra'». Respondeu-lhe Jesus: «Também está escrito: 'Não tentarás o Senhor teu Deus'». De novo o Diabo O levou consigo a um monte muito alto, mostrou-lhe todos os reinos do mundo e a sua glória, e disse-lhe: «Tudo isto Te darei, se, prostrado, me adorares». Respondeu-lhe Jesus: «Vai-te, Satanás, porque está escrito: 'Adorarás o Senhor teu Deus e só a Ele prestarás culto'». Então o Diabo deixou-O e aproximaram-se os Anjos e serviram-n'O.

Palavra da Salvação.

ABRE-TE! DA QUARESMA À PÁSCOA UM CAMINHO COM SENTIDO(S)

Sob o sinal da esperança no Senhor, “**TODOS ESPERAM EM TI**”, percorremos a caminhada do Advento ao Batismo do Senhor. E a súplica constante ao longo de tal caminhada foi esta: «**ABRE-NOS CAMINHOS DE ESPERANÇA**».

Em estreita ligação, gostaríamos de percorrer o caminho da Quaresma à Páscoa, acentuando agora o imperativo «**ABRE-TE**» ao domínio dos cinco sentidos...

Tradicionalmente, a catequese quaresmal de iniciação cristã assenta na abertura dos cinco sentidos. Pensemos, por exemplo, no «**EFFATHÁ**», isto é, «**ABRE-TE**», entre os ritos imediatamente preparatórios do Batismo...

A atrofia dos sentidos, impede-nos, tantas vezes, de ver, de escutar, de tocar, de cheirar a realidade concreta da vida, pela qual Deus Se revela e nos interpela à conversão.

(DA CAMINHADA DIOCESANA)

ABRE O TEU CORAÇÃO EM TODOS OS TEUS SENTIDOS

Abrir os sentidos é abrir o coração, como centro unificador da pessoa humana.

Jesus entra no deserto e chama-nos aí, para que Deus nos possa falar ao coração, purificar o desejo humano e ensinar que a vida não se reduz à satisfação imediata que o consumismo nos oferece, porque o nosso coração anseia por muito mais.

“É necessário que todas as ações sejam colocadas sob o «controle político» do coração, que a agressividade e os desejos obsessivos sejam acalmados no bem maior que o coração lhes oferece e na força que ele tem contra os males; que a inteligência e a vontade sejam também postas ao seu serviço, sentindo e saboreando as verdades em vez de as querer dominar; que a vontade deseje o bem maior que o coração conhece, e que a imaginação e os sentimentos se deixem também moderar pelo bater do coração”.

(Papa Francisco)

NESTE PRIMEIRO DOMINGO DA QUARESMA...

O jejum de Jesus no deserto pode oferecer pistas para a proposta dos diversos tipos de jejum, e literalmente, do jejum em vários sentidos:

- Jejuar de ruídos e mensagens, para escutar melhor a Palavra (audição);
- Jejuar de imagens (TV, telemóvel), para pôr os olhos no Senhor (visão);
- Jejuar do comidas e bebidas (paladar), para despertar a fome e a sede de Deus e desenvolver o sentido da partilha solidária com quem jejuia por necessidade;
- Jejuar dos gestos violentos (tato).

O jejum deixa-nos indefesos, confrontados com a nossa nudez, libertando-nos da tirania das máscaras e expondo a pobreza radical que habita cada ser humano e, neste sentido, abre um fissura para Deus entrar na nossa vida.

(DO PLANO DIOCESANO)

A PALAVRA DE DEUS NA 1ª SEMANA DA QUARESMA

2ª-feira - S. Mateus 25, 31-46

5ª-feira - S. Mateus 7, 7-12

DOMINGO - 2º DA QUARESMA

3ª-feira - S. Mateus 6, 7-15

6ª-feira - S. Mateus 5, 20-26

- S. Mateus 17, 1-9

4ª-feira - S. Lucas 11, 29-32

Sábado - S. Mateus 5, 43-48

PROPOSTAS PARA A VIVÊNCIA DA QUARESMA NA NOSSA PARÓQUIA

A vivência da Páscoa em cada ano pede a todos os cristãos que nos unamos a Jesus Cristo. D'Ele recebemos a **VIDA NOVA** que nos vai transformando. Para convidar despertar a esta aproximação a Cristo do maior número de paroquianos, propomos os seguintes Encontros:

- Às 3^{as}-feiras, às 15 horas, **VIA SACRA** com o grupo **REZAR COM OS MAIORES**.
- 6^a-feira, 27 de Fevereiro às 21:15, **VIA SACRA NO BAIRRO ANTIGO DA PASTELEIRA** - se houver paroquianos que participem.
- Semana de 2 a 8 de Março - **PEDITÓRIO** e **DIA CÁRITAS**.
- Às 6^{as}-feiras, a partir de 6 de Março às 21:15, Encontro de **REFLEXÃO E DIÁLOGO SOBRE UM TEMA DA NOSSA FÉ** - sob a orientação dos Missionários **VERBUM DEI**.
- 6^a-feira, 13 de Março, às 21:15, o Encontro integrará **ORAÇÃO DIANTE DO SENHOR NA EUCARISTIA**.
- Sábado 14 de Março, das 14:30 às 16 horas **ORAÇÃO DIANTE DO SENHOR NA EUCARISTIA**. Poderá ser na Capela do Senhor e da Senhora da Ajuda.
- Domingo, 22 de Março, na Eucaristia das 11:15, **SACRAMENTO DA SANTA UNÇÃO** a quem vai sentindo a diminuição das suas forças (**DIA PAROQUIAL DO DOENTE**).
- 4^a-feira, 25 de Março, **CELEBRAÇÃO DO SACRAMENTO DA RECONCILIAÇÃO** (Confissão):
 - às 15 horas, na Capela do Senhor e da Senhora da Ajuda;
 - às 21:15, na Igreja Paroquial.

AOS ADULTOS E JOVENS NÃO BATIZADOS...

Estas semanas anteriores à PÁSCOA são também de preparação do BATISMO para quem deseja ser batizado.

O Batismo pode ser celebrado em qualquer semana/Domingo do ano. Mas a Celebração da VIGÍLIA PASCAL é a mais indicada para batizar Jovens e Adultos. O BATISMO une-nos à Morte e à Ressurreição de Jesus. Quando o recebemos afirmamos que queremos seguir Jesus, depois de conhecer a Sua pessoa e o essencial da Sua Mensagem.

Na nossa Paróquia há Paroquianos dispostos a dialogar com Jovens e Adultos que desejem ser batizados. A preparação terá em conta as orientações da Igreja e as possibilidades de cada pessoa.

CONVIDAMOS PARA RECEBER O SACRAMENTO DO CRISMA

A próxima CELEBRAÇÃO DO SACRAMENTO DA CONFIRMAÇÃO ou CRISMA será na Sé no dia 4 de Julho, sábado, de manhã.

Depois do Batismo pelo qual somos filhos de Deus, torna-nos morada do Espírito Santo e orienta-nos para a Eucaristia que nos faz membros do Corpo de Cristo.

A partir da 6^a-feira, 6 de Março, às 21:15 realizam-se ENCONTROS sobre um TEMA da NOSSA FÉ, orientados pelos MISSIONÁRIOS VERBUM DEI. Constituem a primeira PREPARAÇÃO DO CRISMA.

PARÓQUIA DE N^a SR^a DA AJUDA

Rua Bartolomeu Velho, 501, 4150-124 Porto

Igreja Paroquial - Tel. 226 183 409

Capela - Tel. 226 104 708

E-mail - pnsajuda@gmail.com

Site - www.paroquiadaajuda.org

