



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

III Domingo da Quaresma A | 8 de Março 2026

LITURGIA DA PALAVRA

LEITURA | Êxodo 17, 3-7

FAZENDO BROTAR ÁGUA DE UM ROCHEDO DEUS MANIFESTA A SUA PRESENÇA E PROTEÇÃO

Naqueles dias, o povo israelita, atormentado pela sede, começou a alterar com Moisés, dizendo: «Porque nos tiraste do Egito? Para nos deixares morrer à sede, a nós, aos nossos filhos e aos nossos rebanhos?» Então Moisés clamou ao Senhor, dizendo: «Que hei de fazer a este povo? Pouco falta para me apedrejarem». O Senhor respondeu a Moisés: «Passa para a frente do povo e leva contigo alguns anciãos de Israel. Toma na mão a vara com que fustigaste o rio e põe te a caminho. Eu estarei diante de ti, sobre o rochedo, no monte Horeb. Baterás no rochedo e dele sairá água; então o povo poderá beber». Moisés assim fez à vista dos anciãos de Israel. E chamou àquele lugar Massa e Meriba, por causa da alteração dos filhos de Israel e por terem tentado o Senhor, ao dizerem: «O Senhor está ou não no meio de nós?» ordenado.

Palavra do Senhor.

SALMO RESPONSORIAL Salmo 94 (95)

Se hoje ouvirdes a vos do Senhor, não fecheis os vossos corações.

Vinde, exultemos de alegria no Senhor,
aclamemos a Deus nosso salvador.
Vamos à sua presença e dêmos graças,
ao som de cânticos aclamemos o Senhor.

Vinde, prostremo-nos em terra,
adoremos o Senhor que nos criou.
Pois Ele é o nosso Deus
e nós o seu povo, as ovelhas do seu rebanho.

LEITURA II Romanos 5, 1-2.5-8

A MORTE E A RESSUREIÇÃO DE JESUS INAUGURA PARA NÓS UMA NOVA VIDA

Irmãos: Tendo sido justificados pela fé, estamos em paz com Deus, por Nosso Senhor Jesus Cristo, pelo qual temos acesso, na fé, a esta graça em que permanecemos e nos gloriamos, apoiados na esperança da glória de Deus. Ora, a esperança não engana, porque o amor de Deus foi derramado em nossos corações pelo Espírito Santo que nos foi dado. Cristo morreu por nós, quando éramos ainda pecadores. Difícilmente alguém morre por um justo; por um homem bom, talvez alguém tivesse a coragem de morrer. Deus prova assim o seu amor para conosco: Cristo morreu por nós, quando éramos ainda pecadores.

Palavra do Senhor.

EVANGELHO João 4.5-42

JESUS QUER DESPERTAR EM NÓS A SEDE DE DEUS

Naquele tempo, chegou Jesus a uma cidade da Samaria, chamada Sicar, junto da propriedade que Jacob tinha dado a seu filho José, onde estava o poço de Jacob. Jesus, cansado da caminhada, sentou-se à beira do poço. Era por volta do meio-dia. Veio uma mulher da Samaria para tirar água. Disse-lhe Jesus: «Dá-Me de beber». Os discípulos tinham ido à cidade comprar alimentos. Respondeu-lhe a samaritana: «Como é que Tu, sendo judeu, me pedes de beber, sendo eu samaritana?». De facto, os judeus não se dão com os samaritanos. Disse-lhe Jesus: «Se conhecesses o dom de Deus e quem é Aquele que te diz: ‘Dá-Me de beber’, tu é que Lhe pedirias e Ele te daria água viva». Respondeu-lhe a mulher: «Senhor, Tu nem sequer tens um balde, e o poço é fundo: donde Te vem a água viva? Serás Tu maior do que o nosso pai Jacob, que nos deu este poço, do qual ele mesmo bebeu, com os seus filhos e os seus rebanhos?». Disse-lhe Jesus: «Todo aquele que bebe desta água voltará a ter sede. Mas aquele que beber da água que Eu lhe der nunca mais terá sede: a água que Eu lhe der tornar-se-á nele uma nascente que jorra para a vida eterna». «Senhor, – suplicou a mulher – dá-me dessa água, para que eu não sinta mais sede e não tenha de vir aqui buscá-la». Disse-lhe Jesus: «Vai chamar o teu marido e volta aqui». Respondeu-lhe a mulher: «Não tenho marido». Jesus replicou: «Disseste bem que não tens marido, pois tiveste cinco e aquele que tens agora não é teu marido. Neste ponto falaste verdade». Disse-lhe a mulher: «Senhor, vejo que és profeta. Os nossos antepassados adoraram neste monte, e vós dizeis que é em Jerusalém que se deve adorar». Disse-lhe Jesus: «Mulher, acredita em Mim: Vai chegar a hora em que nem neste monte nem em Jerusalém adorareis o Pai. Vós adorais o que não conheceis; nós adoramos o que conhecemos, porque a salvação vem dos judeus. Mas vai chegar a hora – e já chegou – em que os verdadeiros adoradores hão de adorar o Pai em espírito e verdade, pois são esses os adoradores que o Pai deseja. Deus é espírito e os seus adoradores devem adorá-l’O em espírito e verdade». Disse-lhe a mulher: «Eu sei que há de vir o Messias, isto é, Aquele que chamam Cristo. Quando vier, há de anunciar-nos todas as coisas». Respondeu-lhe Jesus: «Sou Eu, que estou a falar contigo». Nisto, chegaram os discípulos e ficaram admirados por Ele estar a falar com aquela mulher, mas nenhum deles Lhe perguntou: «Que pretendes?», ou então: «Porque falas com ela?». A mulher deixou a bilha, correu à cidade e falou a todos: «Vinde ver um homem que me disse tudo o que eu fiz. Não será Ele o Messias?». Eles saíram da cidade e vieram ter com Jesus. Entretanto, os discípulos insistiam com Ele, dizendo: «Mestre, come». Mas Ele respondeu-lhes: «Eu tenho um alimento para comer que vós não conheceis». Os discípulos perguntavam uns aos outros: «Porventura alguém Lhe trouxe de comer?». Disse-lhes Jesus: «O meu alimento é fazer a vontade d’Aquele que Me enviou e realizar a sua obra. Não dizeis vós que dentro de quatro meses chegará o tempo da colheita? Pois bem, Eu digo-vos: Erguei os olhos e vede os campos, que já estão loiros para a ceifa. Já o ceifeiro recebe o salário e recolhe o fruto para a vida eterna e, deste modo, se alegra o sementeiro juntamente com o ceifeiro. Nisto se verifica o ditado: ‘Um é o que semeia e outro o que ceifa’. Eu mandei-vos ceifar o que não trabalhastes. Outros trabalharam e vós aproveitais-vos do seu trabalho». Muitos samaritanos daquela cidade acreditaram em Jesus, por causa da palavra da mulher, que testemunhava: «Ele disse-me tudo o que eu fiz». Por isso os samaritanos, quando vieram ao encontro de Jesus, pediram-lhe que ficasse com eles. E ficou lá dois dias. Ao ouvi-l’O, muitos acreditaram e diziam à mulher: «Já não é por causa das tuas palavras que acreditamos. Nós próprios ouvimos e sabemos que Ele é realmente o Salvador do mundo».

Palavra da Salvação.

A ÁGUA LEMBRA-NOS AS NOSSAS SEDES

O Evangelho deste Domingo coloca-nos na Samaria, na cidade de Sicar, com Jesus junto ao Poço de Jacob. Aí estabelece diálogo com uma mulher sobre a água e o seu simbolismo. O Poço de Jacob simboliza a religião e a tradição antiga insuficiente para saciar a sede. Jesus oferece uma “água viva” que se transforma numa fonte interior e conduz à vida eterna. Esta água simboliza o dom do Espírito Santo e a vida nova que brota da fé. Jesus começa por lhe dizer: “Dá-me de beber”. Neste pedido podemos reconhecer dois tipos de sede: Jesus tem sede física; mas também tem sede da fé e do amor daquela pessoa. À mulher quer levá-la a reconhecer que tem uma sede mais profunda que a água do poço não pode saciar: a sede de Deus, de verdade e de amor.

COMEMOS E BEBEMOS PARA VIVER E CONVIVER

No diálogo com a Samaritana Jesus revela que a sede mais profunda do ser humano só pode ser saciada pela água viva que Ele oferece.

Enquanto dialogava com a mulher **os discípulos foram comprar pão**. Depois disseram-lhe “**Mestre, come**”. Jesus responde “**eu tenho outro alimento**”.

O alimento e a bebida são necessários e vitais. Necessidades primordiais do ser humano são a fome e a sede. Comer e beber significa alimentar-se para viver. A comida é o ato pelo qual se mantém a vida. Mas é também o ato que simboliza a nossa solidariedade com o mundo, com os homens e com Deus. Quase sempre, quando comemos e bebemos, convivemos com os amigos ou irmãos.

ABRE O TEU PALADAR: SABOREIA!

Nesta semana, podíamos desenvolver o sentido do gosto ou paladar. A água e o pão, a sede e a fome, a bebida e o alimento são focados na 1ª Leitura e no Evangelho. O paladar simboliza o desejo e a intimidade. É preciso aprender a saborear e não apenas a sentir. O paladar simboliza a experiência saboreada, oposta à pressa e à superficialidade. Que é feito da nossa capacidade de saborear Deus? Deus pode saborear-se. O Salmo 27,4 leva-nos a pedir para habitar na Casa do Senhor e assim gozar da sua doçura ou suavidade. A doçura ou suavidade de Deus pode fazer-nos bem.

A PALAVRA DE JESUS NA 3ª SEMANA DA QUARESMA

2ª-feira - S. Lucas 4, 24-30

5ª-feira - S. Lucas 11, 14-23

DOMINGO - 4º DA QUARESMA

3ª-feira - S. Mateus 18, 21-35

6ª-feira - S. Mateus 12, 28-34

- S. João 9, 1-41

4ª-feira - S. Mateus 5, 17-19

Sábado - S. Lucas 18, 9-14

PERGUNTAS PARA REFLEXÃO

Pode também ajudar a fazer o EXAME DE CONSCIÊNCIA em ordem a reconhecer a necessidade do PERDÃO DE DEUS. Resultam das Propostas da Caminhada Diocesana da Quaresma à Páscoa. Sugerem a abertura do nosso coração e dos nossos sentidos

ABRE O TEU CORAÇÃO EM TODOS OS TEUS SENTIDOS

- Que poderei fazer para abrir os meus sentidos?
- Que ocupa hoje o meu coração e me impede de escolher Deus como essencial?

ABRE OS TEUS OUVIDOS E ESCUTA!

- A quem estou verdadeiramente a escutar?
- Que vozes me impedem de escutar a Jesus?

ABRE O TEU PALADAR: SABOREIA

- Que desejos há no mais fundo de mim mesmo?
- Que sede procuro saciar e onde busco a água que me dá vida?

À SEXTA FEIRA TEMOS ENCONTRO QUARESIMAL

Será das 21:00 horas às 22:30.

Os MISSIONÁRIOS VERBUM DEI, P. José Paulo e P. Fernando, começaram na passada 6ª feira a **OFICINA DA PALAVRA PARA APRENDER A ORAR.**

Na próxima 6ª feira, o Encontro será com Adoração ao Senhor presente no Santíssimo Sacramento da Eucaristia. Em anos anteriores, a 6ª feira e o Sábado anteriores ao 4º Domingo da Quaresma dedicamos **24 HORAS PARA O SENHOR.** Neste ano, dedicamos esta **HORA DE ADORAÇÃO** e outra **HORA DE ADORAÇÃO** no próximo Sábado das 14:30 às 16:00 horas na Capela do Senhor e da Senhora da Ajuda.

NO PRÓXIMO SÁBADO TEREMOS ADORAÇÃO AO SENHOR NA CAPELA DO SENHOR E DA SENHORA DA AJUDA

Começará às 14:30 horas. Encerrar-se-á às 16:00 horas com **BENÇÃO DO SANTÍSSIMO SACRAMENTO.** Integra-se na iniciativa das **24 HORAS PARA O SENHOR** proposta para a 6ª feira e Sábado anteriores ao 4º Domingo da Quaresma. Este ano o Conselho Paroquial decidiu promover duas horas de **ADORAÇÃO AO SENHOR NO SANTÍSSIMO SACRAMENTO NA EUCARISTIA.** Uma será na 6ª feira, às 21:00 horas, na Igreja Paroquial. A outra será esta na Capela.

PARÓQUIA DE Nª SRª 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

