

# 10 frases do Papa Francisco para os namorados

No dia 14 de Fevereiro celebra-se tradicionalmente São Valentim, e é o dia escolhido pelos namorados para celebrar o seu amor. O Papa Francisco dirigiu-se numerosas vezes aos jovens e casais de noivos; nesta nota apresentamos um resumo das melhores frases do Pontífice sobre o amor.

14/02/2022

**1.**"O verdadeiro amor é amar e deixar-me amar" (Encontro com os jovens, Manila, 18 de janeiro de 2015).

**2.**"O amor abre-te às surpresas, o amor é sempre uma surpresa, porque supõe um diálogo entre dois: entre o que ama e o que é amado. E de Deus dizemos que é o Deus das surpresas, porque Ele nos amou sempre primeiro e espera-nos com uma surpresa" (Encontro com os jovens, Manila, 18 de janeiro de 2015).

**3.**"Peçamos ao Senhor que nos faça entender a lei do amor. Que bom é ter esta lei! Quanto bem nos faz amarmo-nos uns aos outros contra tudo!" (Encíclica Evangelii Gaudium).

**4.**"Para levar por diante uma família é necessário usar três palavras. Quero repeti-lo, três palavras: "por favor, "muito obrigado" e "desculpa" (Palavras às famílias

durante a peregrinação à tumba de São Pedro, 26 de outubro de 2013).

5."O verdadeiro amor leva-te a queimar a vida, mesmo com o risco de ficas com as mãos vazias.

Pensem em São Francisco: deixou tudo, morreu com as mãos vazias, mas com o coração cheio" (Encontro com os jovens, Manila, 18 de janeiro de 2015).

6."O segredo é que o amor é mais forte do que o momento em que se discute, e por isso aconselho aos esposos: não terminem o dia em que discutiram sem fazer as pazes, sempre" (Audiência Geral na Praça de São Pedro, quarta-feira, 2 de abril de 2014).

7."Quantas dificuldades na vida do casal se solucionam se arranjamos um espaço para o sonho. Se nos detemos e pensamos no cônjuge, na cônjuge. E sonhamos com as bondades que tem, as coisas boas que

tem. Por isso é muito importante recuperar o amor através do entusiasmo de todos os dias. Nunca deixem de ser noivos!" (Encontro com as famílias, Manila, 16 de janeiro de 2015).

8."No Pai-nosso dizemos: 'O pão nosso de cada dia nos dai hoje'. Os esposos podem rezar assim: 'Senhor, o amor de cada dia nos dai hoje... ensina-nos a amar-nos'" (Praça de São Pedro, 14 de fevereiro de 2014).

9." De todas as coisas aquilo que mais pesa é a falta de amor. Pesa não receber um sorriso, não ser recebidos. Pesam certos silêncios. Às vezes, também em família, entre marido e mulher, entre pais e filhos, entre irmãos. Sem amor, o esforço torna-se mais pesado, intolerável" (Palavras às famílias durante a peregrinação à tumba de São Pedro, 26 de outubro de 2013).

**10.**"A verdadeira alegria vem da harmonia profunda entre as pessoas, que todos experimentam no seu coração e que nos faz sentir a beleza de estar juntos, de se apoiar mutuamente no caminho da vida" (Santa Missa de encerramento da peregrinação das famílias a Roma, 27 de outubro de 2013).

---

pdf | Documento gerado automaticamente a partir de <https://opusdei.org/pt-pt/article/10-frases-do-papa-francisco-para-os-namorados/> (18/01/2026)