

9 perguntas sobre a Quaresma

Quando começa e termina o tempo da Quaresma? Que é a Quarta-feira de Cinzas? Que obrigações tem um católico na Quaresma? Respondemos a várias perguntas sobre este tempo litúrgico.

25/02/2020

Sumário

1. Que é a Quaresma? Desde quando se vive a Quaresma? Qual o sentido da Quaresma?

2. Quando começa e termina o tempo da Quaresma? Quais os dias e os tempos penitenciais? Que se deve viver nas sextas-feiras da Quaresma?

3. Que é a Quarta-feira de Cinzas? Quando começou a prática da imposição das cinzas? Quando se benzem e se impõem? Donde provêm as cinzas? Que simbolizam as cinzas?

4. A que convida a Igreja na Quaresma ?

5. Que é a penitência? De que modo a penitência se revela na vida cristã?

6. Que é a conversão? Porque têm de se converter os cristãos já batizados?

7. Como concretizar o meu desejo de conversão?

8. Que obrigações tem um católico na Quaresma? Em que consiste o jejum e a abstinência? A quem obrigam?

Pode mudar-se a prática do jejum e da penitência?

9. Qual o sentido de praticar o jejum e a abstinência?

1. Que é a Quaresma? Desde quando se vive a Quaresma? Qual o sentido da Quaresma?

Chamamos Quaresma ao período de quarenta dias (*quadragesima*) dedicado à preparação da Páscoa. Desde o século IV manifesta-se a tendência para a apresentar como tempo de penitência e de renovação para toda a Igreja, com a prática do jejum e da abstinência.

«Todos os anos, pelos quarenta dias da Grande Quaresma, a Igreja une-se ao mistério de Jesus no deserto» (*Catecismo da Igreja Católica*, n.º 540). Ao propor aos seus

fiéis o exemplo de Cristo que se retira para o deserto, prepara-se para a celebração das solenidades pascais, com a purificação do coração, uma prática perfeita da vida cristã e uma atitude penitencial.

Textos de São Josemaria para meditar

Não podemos considerar esta Quaresma como uma época mais, como uma simples repetição cíclica do tempo litúrgico. Este momento é único; é uma ajuda divina que temos que aproveitar. Jesus passa ao nosso lado e espera de nós – hoje, agora – uma grande mudança.

(Cristo que passa, n. 59)

2. Quando começa e termina o tempo da Quaresma? Quais os dias e os tempos penitenciais? Que se

deve viver nas sextas-feiras da Quaresma?

A Quaresma começa na Quarta-feira de Cinzas e termina imediatamente antes da Missa Vespertina *in Cœna Domini* (Quinta-feira Santa). «Os dias e tempos de penitência na Igreja universal são todas as sextas-feiras do ano e o tempo da Quaresma» (*Código de Direito Canónico*, n. 1250).

Estes tempos são particularmente apropriados para os exercícios espirituais, as liturgias penitenciais, as peregrinações em sinal de penitência, as privações voluntárias como o jejum e a esmola, a partilha fraterna (obras caritativas e missionárias). (*Catecismo da Igreja Católica*, n. 1438).

Lembrando o dia em que Jesus Cristo morreu, »Guarda-se a abstinência de carne ou de outro alimento segundo as determinações da Conferência

episcopal, todas as sextas-feiras do ano, a não ser que coincidam com algum dia enumerado entre as solenidades; a abstinência e o jejum na Quarta-feira de Cinzas e na sexta-feira da Paixão e Morte de Nosso Senhor Jesus Cristo» (*Código de Direito Canónico*, n. 1251).

Textos de São Josemaria para meditar

O chamamento do Bom Pastor chega até nós: *Ego vocavi te nomine tuo*, euchamei-te, a ti, pelo teu nome! É preciso responder – amor com amor se paga – dizendo-Lhe: *Ecce ego quia vocasti me*, chamaste por mim e aqui estou. Estou decidido a que não passe este tempo de Quaresma passe como passa a água sobre as pedras, sem deixar rasto. Deixar-me-ei empapar, transformar; converter-me-ei, dirigir-me-ei de novo ao Senhor, querendo-Lhe como Ele deseja ser querido.

(Cristo que passa, n. 59)

3. Que é a Quarta-feira de Cinzas? Quando começou a prática da imposição das cinzas? Quando se benzem e se impõem? De onde provêm as cinzas? Que simbolizam as cinzas?

A Quarta-feira de Cinzas é o princípio da Quaresma, dia especialmente penitencial, em que os cristãos manifestam o desejo pessoal de conversão a Deus.

A imposição das cinzas é um convite a percorrer o tempo da Quaresma como uma imersão mais consciente e mais intensa no mistério pascal de Jesus, na sua morte e ressurreição, mediante a participação na Eucaristia e na vida de caridade.

A origem da imposição das cinzas pertence à estrutura da penitência canónica. Começa a ser obrigatória para toda a comunidade cristã a

partir do século X. A liturgia atual conserva os elementos tradicionais: imposição das cinzas e jejum rigoroso.

A bênção e imposição das cinzas realiza-se dentro da Missa, depois da homilia, embora em circunstâncias especiais se possa fazer dentro de uma celebração da Palavra. As fórmulas de imposição das cinzas inspiram-se na Sagrada Escritura: Gn 3, 19 e Mc 1, 15.

As cinzas procedem dos ramos benzidos no Domingo da Paixão do Senhor, do ano anterior, seguindo um costume que remonta ao século XII. A fórmula da bênção lembra a condição de pecadores de quem as vai receber. Simboliza a condição débil e caduca do homem, que caminha para a morte, a sua situação pecadora, a oração e a prece ardente para que o Senhor venha em seu auxílio, a Ressurreição, já que o

homem está destinado a participar do triunfo de Cristo.

Textos de São Josemaria para meditar

Quanto mais fores de Cristo, maior graça terás para a tua eficácia na terra e para a felicidade eterna. Mas tens de decidir-te a seguir o caminho da entrega: a Cruz às costas, com um sorriso nos lábios, com uma luz na alma.

(*Via Sacra*, II Estação, Jesus toma a sua Cruz)

4. A que convida a Igreja na Quaresma?

A Igreja convida os seus fiéis a fazerem deste tempo como que um retiro espiritual em que o esforço de meditação e de oração deve ser

sustentado por um esforço de mortificação pessoal cuja medida é deixada à livre generosidade de cada um. Bem vivida, a Quaresma conduz a uma conversão pessoal autêntica e profunda, a fim de participar na festa maior do ano: o Domingo da Ressurreição do Senhor.

Textos de São Josemaria para meditar

Há no ambiente uma espécie de medo da Cruz, da Cruz do Senhor. Tudo porque começaram a chamar cruzes a todas as coisas desagradáveis que acontecem na vida, e não sabem aceitá-las com sentido de filhos de Deus, com visão sobrenatural. Até tiram as cruzes que os nossos avós levantaram nos caminhos... Na Paixão, a Cruz deixou de ser símbolo de castigo para se converter em sinal de vitória. A Cruz é o emblema do Redentor: *in quo est salus, vita et resurrectio nostra: ali*

está a nossa salvação, a nossa vida e a nossa ressurreição.

(Via Sacra, II Estação: Jesus toma a sua Cruz)

5. Que é a penitência? De que modo a penitência se revela na vida cristã?

A penitência é a tradução latina da palavra grega metanoia que na Bíblia significa conversão (mudança espiritual) do pecador. Designa todo um conjunto de atos interiores e exteriores dirigidos à reparação do pecado cometido, e o estado de coisas que daí redunda para o pecador. À letra, mudança de vida diz-se do ato do pecador que volta a Deus depois de ter estado afastado d'Ele, ou do incrédulo que alcança a Fé.

«A penitência interior do cristão pode ter expressões muito variadas. A Escritura e os Padres insistem sobretudo em três formas: *o jejum, a oração e a esmola* que exprimem a conversão, em relação a si mesmo, a Deus e aos outros. A par da purificação radical operada pelo Batismo ou pelo martírio, citam, como meios de obter o perdão dos pecados, os esforços realizados para se reconciliar com o próximo, as lágrimas de penitência, a preocupação com a salvação do próximo, a intercessão dos santos e a prática da caridade «que cobre uma multidão de pecados» (1Pd 4, 8)» (*Catecismo da Igreja Católica*, n. 1434).

Estas e muitas outras formas de penitência podem ser praticadas na vida quotidiana do cristão, especialmente no tempo da Quaresma e no dia penitencial de

Sexta-feira. (*Compêndio do Catecismo da Igreja Católica*, n. 301).

Textos de São Josemaria para meditar

A conversão é coisa de um instante; a santificação é tarefa para toda a vida. A semente divina da caridade, que Deus pôs nas nossas almas, aspira a crescer, a manifestar-se em obras, a dar frutos que correspondam em cada momento ao que é agradável ao Senhor. Por isso, é indispensável estarmos dispostos a recomeçar, a reencontrar – nas novas situações da nossa vida – a luz, o impulso da primeira conversão. E essa é a razão pela qual havemos de nos preparar com um exame profundo, pedindo ajuda ao Senhor para podermos conhecê-l’O melhor e conhecer-nos melhor a nós mesmos. Não há outro caminho para nos convertermos de novo.

(*Cristo que passa*, n. 58)

6. Que é a conversão? Porque têm de se converter os cristãos já batizados?

Converter-se é reconciliar-se com Deus, afastar-se do mal, para restabelecer a amizade com o Criador. Supõe e inclui o arrependimento e a Confissão de todos e de cada um dos nossos pecados. Uma vez em graça (sem consciência de pecado mortal), devemos propor-nos mudar a partir de dentro (em atitudes) tudo aquilo que não agrada a Deus.

Ora, o apelo de Cristo à conversão continua a fazer-se ouvir na vida dos cristãos. Esta *segunda conversão* é uma tarefa ininterrupta para toda a Igreja, que «contém pecadores no seu seio» e que é, «ao mesmo tempo,

santa e necessitada de purificação, prosseguindo constantemente no seu esforço de penitência e de renovação» (*Lumen Gentium*, n. 8).

Este esforço de conversão não é somente obra humana. É o movimento do «coração contrito» (Sl 51, 18) atraído e movido pela graça (cf. Jo 6, 44; 12, 32) para responder ao amor misericordioso de Deus, que nos amou primeiro (cf 1Jo 4,10) (Catecismo da Igreja Católica, n. 1428).

Textos de São Josemaria para meditar

Entramos no tempo da Quaresma: tempo de penitência, de purificação, de conversão. Não é fácil tarefa. O cristianismo não é um caminho cómodo; não basta *estar* na Igreja e deixar que os anos passem. Na nossa vida, na vida dos cristãos, a primeira conversão – esse momento único, que cada um de nós recorda, em que

advertimos claramente tudo o que o Senhor nos pede – é importante; mas ainda mais importantes e mais difíceis são as conversões sucessivas. É preciso manter a alma jovem, invocar o Senhor, saber ouvir, descobrir o que corre mal, pedir perdão, para facilitarmos o trabalho da graça divina nessas sucessivas conversões.

(Cristo que passa, n. 57)

É necessário convencermos-nos de que Deus nos ouve, de que está sempre solícito por nós, e assim se encherá de paz o nosso coração. Mas viver com Deus é indubitavelmente correr *um risco*, porque o Senhor não Se contenta compartilhando; quer tudo. E aproximar-se d'Ele um pouco mais significa estar disposto a uma nova retificação, a escutar mais atentamente as suas inspirações, os santos desejos que faz brotar na alma, e a pô-los em prática.

7. Como concretizar o meu desejo de conversão?

De diferentes modos, mas sempre realizando obras de conversão, como por exemplo: recorrer ao Sacramento da Reconciliação (Sacramento da Penitência ou Confissão), superar as divisões, perdoando e crescer em espírito fraternal; praticando as obras de misericórdia.

Textos de São Josemaria para meditar

Aconselho-te que tentes alguma vez voltar... ao começo da tua “primeira conversão”, coisa que, se não é fazer-se como criança, é coisa muito parecida: na vida espiritual, é preciso deixar-se levar com inteira

confiança, sem medos nem duplicidades; tem de se falar com absoluta clareza do que se tem na cabeça e na alma.

(*Sulco*, n. 145)

8. Que obrigações tem um católico na Quaresma? Em que consiste o jejum e a abstinência? A quem obrigam? Pode mudar-se a prática do jejum e da penitência?

Os católicos devem cumprir o preceito da Igreja do jejum e da abstinência de carne (*Compêndio do Catecismo*, n. 432): nos dias estabelecidos pela Igreja, assim como o da confissão e Comunhão anual.

O jejum consiste em tomar uma única refeição no dia, embora se

possa comer menos do que é costume de manhã e à noite. Exceto em caso de doença. Obriga a viverem a lei do jejum todos os maiores de idade, até terem cumprido cinquenta e nove anos de idade (cf. *Catecismo da Igreja Católica*, n. 1252).

Abstinência significa privar-se de comer carne (vermelha ou branca e seus derivados). A lei da abstinência obriga os que tenham cumprido catorze anos de idade (cf. *Catecismo da Igreja Católica*, n. 1252).

«A Conferência episcopal pode determinar mais pormenorizadamente a observância do jejum e da abstinência, e bem assim substituir outras formas de penitência, sobretudo obras de caridade e exercícios de piedade, no todo ou em parte, pela abstinência ou jejum» (*Código de Direito Canónico*, n. 1253).

Textos de São Josemaria para meditar

É preciso decidir-se. Não é lícito viver tentando manter acesas, como diz o povo, uma vela a São Miguel e outra ao Diabo. É preciso apagar a vela do Diabo. Temos de consumir a nossa vida fazendo-a arder inteiramente ao serviço do Senhor. Se o nosso empenho pela santidade for sincero, se tivermos a docilidade de nos abandonarmos nas mãos de Deus, tudo correrá bem. Porque Ele está sempre disposto a dar-nos a sua graça e, especialmente neste tempo, a graça de uma nova conversão, de uma melhoria na nossa vida de cristãos.

(Cristo que passa, n. 59)

9. Qual o sentido de praticar o jejum e a abstinência?

Deve cuidar-se o viver o jejum ou a abstinência não como uns mínimos, mas como um modo concreto com que a nossa Mãe a Igreja nos ajuda a crescer no verdadeiro espírito de penitência.

Como já acontecia com os profetas, o apelo de Jesus à conversão e à penitência não visa primariamente as obras exteriores, “o saco e a cinza”, os jejuns e as mortificações, mas a conversão do coração, a penitência interior: Sem ela, as obras de penitência são estéreis e enganadoras; pelo contrário, a conversão interior impele à expressão dessa atitude com sinais visíveis, gestos e obras de penitência (cf. Jl 2, 12-13; Is 1, 16-17; Mt 6, 1-6. 16-18). (*Catecismo da Igreja Católica*, n. 1430)

No Novo Testamento, Jesus refere a razão profunda do jejum, ao estigmatizar a atitude dos fariseus que observavam escrupulosamente as prescrições que a lei impunha, mas o coração deles estava longe de Deus. O verdadeiro jejum, repete noutra ocasião o divino Mestre, consiste antes em cumprir a vontade do Pai celestial, que «vê no segredo e te recompensará» (Mt 6, 18).

pdf | Documento gerado automaticamente a partir de <https://opusdei.org/pt-pt/article/9-perguntas-sobre-quaresma/> (15/02/2026)