

# 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)