

# **Sete encontros com São José: um percurso pelas suas dores e alegrias**

Os sete domingos de São José convidam-nos a percorrer, semana após semana, os momentos de luz e de sombra da vida do Santo Patriarca. Ao contemplar as suas alegrias e dificuldades, este costume da Igreja ajuda-nos a crescer na intimidade com ele e prepara-nos para celebrar a sua solenidade a 19 de março.

21/01/2026

## **Os sete domingos de São José (dores e alegrias)**

- Primeiro domingo de São José (1 de fevereiro).
- Segundo domingo de São José (8 de fevereiro).
- Terceiro domingo de São José (15 de fevereiro).
- Quarto domingo de São José (22 de fevereiro).
- Quinto domingo de São José (1 de março).
- Sexto domingo de São José (8 de março).
- Sétimo domingo de São José (15 de março).

- Solenidade de São José (19 de março)

Rezar com as meditações para os sete domingos de São José

---

A Igreja, seguindo um costume antigo, prepara a festa de São José, dia 19 de março, dedicando ao Santo Patriarca os sete domingos anteriores a essa festa, lembrando as principais alegrias e dores da vida de São José.

Mais precisamente, foi o Papa Gregório XVI que fomentou a devoção dos sete domingos de São José, concedendo-lhe muitas indulgências, mas o Santo Padre Pio IX outorgou-lhes atualidade perene com o seu desejo de que se recorresse a São José para acudir à então situação aflitiva da Igreja universal.

---

Descarregar folheto em formato PDF sobre as dores e alegrias de São José, com ilustrações do santuário de Torreciudad.

Página especial sobre São José.

Orações a São José.

---

## **As sete dores e alegrias de São José**

### **Primeiro domingo de São José**

Primeira dor: Maria, sua Mãe, tendo sido desposada por José, antes de viverem juntos, descobriu-se grávida por obra do Espírito Santo (Mt 1, 18).

Primeira alegria: um anjo do Senhor lhe apareceu num sonho, dizendo: «José, filho de David, não tenhas

medo de receber Maria, tua mulher, pois o que n'Ela foi gerado provém do Espírito Santo. Dará à luz um filho, e chamá-l'O-ás com o nome de Jesus» (Mt 1, 20-21).

## Meditações: 1º domingo de São José (áudio e texto)

Primeira reflexão para meditar durante os sete domingos de São José. Os temas propostos são: a devoção dos sete domingos de São José; a missão do pai de Jesus; padroeiro da Igreja e da Obra.

---

## **Segundo domingo de São José**

Segunda dor: Veio para o que era seu, mas os seus não O acolheram (Jo 1, 11).

Segunda alegria: Foram, então, com pressa e encontraram Maria, José e a

Criança deitada na manjedoura (Lc 2, 16).

## Meditações: 2º domingo de São José (áudio e texto)

Segunda reflexão para meditar durante os sete domingos de São José. Os temas propostos são: São José, pai amado; modelo de pai; patrono da família.

---

## **Terceiro domingo de São José**

Terceira dor: Quando se cumpriram os oito dias para o circuncidar, foi chamado com o nome Jesus, o que fora dado pelo anjo antes de ter sido concebido no ventre materno (Lc 2, 21).

Terceira alegria: Dará à luz um filho, e chamá-l'O-ás com o nome de Jesus,

pois Ele salvará o seu povo dos seus pecados (Mt 1, 21).

## Meditações: 3º domingo de São José (áudio e texto)

Terceira reflexão para meditar durante os sete domingos de São José. Os temas propostos são: São José ensina Jesus; Jesus ouve a Lei da boca de José; José experimenta a ternura de Deus.

---

## **Quarto domingo de São José**

Quarta dor: Simeão abençoou-os e disse a Maria, sua Mãe: «Eis que Ele está aqui para (...) ser um sinal de contradição (...) a fim de se revelarem os pensamentos de muitos corações» (Lc 2, 34-35).

Quarta alegria: Porque os meus olhos viram a tua salvação que preparaste

diante de todos os povos: luz para revelação aos pagãos (Lc 2, 30-32).

## Meditações: 4º domingo de São José (áudio e texto)

Quarta reflexão para meditar durante os sete domingos de São José. Os temas propostos são: como São José obedece; o recolhimento necessário para ouvir Deus; com a sua obediência, antecipa a de Jesus.

---

## **Quinto domingo de São José**

Quinta dor: Um anjo do Senhor apareceu num sonho a José, dizendo: «Levanta-te, toma o Menino e a sua Mãe, foge para o Egito e fica por lá até que eu te diga, pois Herodes está prestes a procurar o Menino para O matar» (Mt 2, 13).

Quinta alegria: Ali permaneceu até à morte de Herodes, para que assim se cumprisse o que foi dito pelo Senhor por meio do profeta que diz: *Do Egito chamei o meu filho* (Mt 2, 15).

## Meditações: 5º domingo de São José (áudio e texto)

Quinta reflexão para meditar durante os sete domingos de São José. Os temas propostos são: José acolhe os planos divinos; descobrir Deus na realidade diária; a coerência do modo de fazer de Deus.

---

## **Sexto domingo de São José**

Sexta dor: Ele, levantando-se, tomou o Menino e a sua Mãe, e foi para a terra de Israel. Ao ouvir, porém, que Arquelau reinava na Judeia em lugar de seu pai Herodes, teve medo de ir para lá (Mt 2, 21-22).

Sexta alegria: E veio morar numa cidade chamada Nazaré. Assim se cumpriu o que foi dito por meio dos profetas: «Será chamado nazareno» (Mt 2, 23).

## Meditações: 6º domingo de São José (áudio e texto)

Sexta reflexão para meditar durante os sete domingos de São José. Os temas propostos são: dificuldades e criatividade na vida de José; a atitude ante os problemas de uma família comum; acolher a luz de Deus no quotidiano.

---

## **Sétimo domingo de São José**

Sétima dor: Procuravam-n'O entre os parentes e os conhecidos. Não O tendo encontrado, voltaram para Jerusalém à sua procura (Lc 2, 44-45).

Sétima alegria: três dias depois, O encontraram no templo, sentado no meio dos mestres, a ouvi-los e a interrogá-los (Lc 2, 46).

Meditações: 7º domingo de São José  
(áudio e texto)

Sétima reflexão para meditar durante os sete domingos de São José. Os temas propostos são: Jesus trabalhou junto de José; redescobrir o valor do trabalho; trabalho e oração, oração e trabalho.

---

## **Solenidade de São José**

Meditações: 19 de março, São José

Reflexão para meditar no dia 19 de março, Solenidade de São José. Os temas propostos são: a oração de José anima as suas ações; uma oração que põe o olhar em Jesus; o patriarca

atua com a liberdade e a confiança  
que o amor dá.

---

pdf | Documento gerado  
automaticamente a partir de [https://  
opusdei.org/pt-pt/article/alegrias-e-  
dores-dos-sete-domingos-de-sao-jose/](https://opusdei.org/pt-pt/article/alegrias-e-dores-dos-sete-domingos-de-sao-jose/)  
(03/02/2026)