

As Cinzas, uma tradição do século IX

Cobrir-se de cinza para simbolizar penitência e arrependimento é uma tradição que muitas religiões vivem. Na Igreja católica, uma cruz sobre a fronte, traçada com cinza, recorda-nos que a nossa verdadeira casa é o Céu.

13/03/2011

A Quaresma, tempo de preparação interior para a celebração da Morte e Ressurreição de Cristo, começa com a Quarta-feira de Cinzas.

Este dia calha em diferentes datas em cada ano, de acordo com a data móvel da Páscoa. Pode acontecer entre 4 de Fevereiro e 10 de março.

O facto da Quaresma durar 40 dias é um costume que se fixou no século IV. Seguindo a tradição, nos séculos VI-VII ganhou grande importância o jejum como prática quaresmal.

Mas como não é prática habitual jejuar no Domingo – por se tratar do dia do Senhor – antecipou-se o início da Quaresma para a quarta-feira.

Na imposição das cinzas, o sacerdote faz uma cruz sobre a fronte dos fiéis, enquanto repete as palavras "Converte-te e acredita no Evangelho" ou "Lembra-te que és pó e em pó de hás-de tornar", para nos recordar que o nosso lugar definitivo é o Céu.

O uso da cinza para simbolizar penitência é antigo: os judeus, por

exemplo, costumavam cobrir-se de cinza quando faziam algum sacrifício, da mesma maneira que os ninivitas.

Também nos primeiros séculos da Igreja, as pessoas que queriam receber o Sacramento da Reconciliação na Quinta-feira Santa, colocavam cinza na cabeça e apresentavam-se à comunidade vestidos com um "habito penitencial". Isto representava a vontade de se converterem.

Na Igreja católica esta tradição perdura desde o século IX e existe para nos recordar que, no final da nossa vida, só levaremos connosco o que tivermos feito por Deus e pelos outros homens.

opusdei.org/pt-pt/article/as-cinzas-uma-tradicao-do-seculo-ix/ (27/01/2026)