

# Mensagem do Papa Leão XIV para a Quaresma 2026

O Santo Padre convida-nos a redescobrir a Quaresma como um tempo para «escutar» e «jejuar»: uma conversão que transforme o coração e se manifeste na amabilidade do trato diário. Um caminho para «desarmar a linguagem» e aprender a construir, a partir das nossas relações quotidianas, «a civilização do amor».

14/02/2026

---

*Queridos irmãos e irmãs!*

A Quaresma é o tempo em que a Igreja, com solicitude maternal, nos convida a recolocar o mistério de Deus no centro da nossa vida, para que a nossa fé ganhe novo impulso e o coração não se perca entre as inquietações e as distrações do quotidiano.

---

Página para a Quaresma 2026 com recursos para rezar e viver este tempo litúrgico

---

Todo o caminho de conversão começa quando nos deixamos alcançar pela Palavra e a acolhemos com docilidade de espírito. Existe, portanto, um vínculo entre o dom da Palavra de Deus, a hospitalidade que lhe oferecemos e a transformação que ela realiza. Por isso, o itinerário quaresmal torna-se uma ocasião propícia para dar ouvidos à voz do Senhor e renovar a decisão de seguir Cristo, percorrendo com Ele o caminho que sobe a Jerusalém, onde se realiza o mistério da sua paixão, morte e ressurreição.

## ***Escutar***

Este ano gostaria de chamar a atenção, em primeiro lugar, para a importância de dar lugar à Palavra através da *escuta*, pois a disponibilidade para escutar é o primeiro sinal com que se manifesta o desejo de entrar em relação com o outro.

O próprio Deus, revelando-se a Moisés na sarça ardente, mostra que a escuta é uma característica distintiva do seu ser: «Eu bem vi a opressão do meu povo que está no Egito, e ouvi o seu clamor» (Ex 3, 7). Escutar o clamor dos oprimidos é o início de uma história de libertação, na qual o Senhor envolve também Moisés, enviando-o a abrir um caminho de salvação para os seus filhos reduzidos à escravidão.

É um Deus que nos envolve e, hoje, também vem até nós com os pensamentos que fazem vibrar o seu coração. Por isso, escutar a Palavra na liturgia educa-nos para uma escuta mais verdadeira da realidade: entre as muitas vozes que passam pela nossa vida pessoal e social, as Sagradas Escrituras tornam-nos capazes de reconhecer aquela que surge do sofrimento e da injustiça, para que não fique sem resposta. Entrar nesta disposição interior de

recetividade significa deixar-se instruir hoje por Deus para escutar *como Ele*, até reconhecer que «a condição dos pobres representa um grito que, na história da humanidade, interpela constantemente a nossa vida, as nossas sociedades, os sistemas políticos e económicos e, sobretudo, a Igreja»<sup>[1]</sup>.

## *Jejuar*

Se a Quaresma é um tempo de escuta, o *jejum* constitui uma prática concreta que nos predispõe a acolher a Palavra de Deus. Na verdade, a abstinência de alimentos é um exercício ascético muito antigo e insubstituível no caminho da conversão. Precisamente porque implica o corpo, torna mais evidente aquilo de que temos “fome” e o que consideramos essencial para o nosso sustento. Portanto, é útil para discernir e ordenar os “apetites”,

para manter vigilante a fome e a sede de justiça, subtraindo-a à resignação e instruindo-a a fim de se tornar oração e responsabilidade para com o próximo.

Com grande sensibilidade espiritual, Santo Agostinho deixa transparecer a tensão entre o tempo presente e a realização futura que atravessa esta salvaguarda do coração, quando observa que: «Ao longo da vida terrena, cabe aos homens ter fome e sede de justiça, mas ser saciados pertence à outra vida. Os anjos saciam-se deste pão, deste alimento. Os homens, pelo contrário, sentem fome dele, estão inclinados ao seu desejo. Esta inclinação ao desejo dilata a alma, aumentando a sua capacidade»<sup>[2]</sup>. Compreendido neste sentido, o jejum permite-nos não só disciplinar o desejo, purificá-lo e torná-lo mais livre, mas também ampliá-lo, de tal modo que se volte

para Deus e se oriente para agir no bem.

No entanto, para que o jejum conserve a sua autenticidade evangélica e evite a tentação de envaidecer o coração, deve ser sempre vivido com fé e humildade. Ele exige um permanente enraizar-se na comunhão com o Senhor, porque «não jejua verdadeiramente quem não sabe alimentar-se da Palavra de Deus»<sup>[3]</sup>. Como sinal visível do nosso compromisso interior de, com o apoio da graça, nos afastarmos do pecado e do mal, o jejum deve incluir também outras formas de privação destinadas a fazer-nos assumir um estilo de vida mais sóbrio, pois «só a austeridade torna forte e autêntica a vida cristã»<sup>[4]</sup>.

Por isso, gostaria de vos convidar a uma forma de abstinência muito concreta e frequentemente pouco apreciada, ou seja, a abstinência de

palavras que atingem e ferem o nosso próximo. Começemos por desarmar a linguagem, renunciando às palavras mordazes, ao juízo temerário, ao falar mal de quem está ausente e não se pode defender, às calúnias. Em vez disso, esforcemo-nos por aprender a medir as palavras e a cultivar a gentileza: na família, entre amigos, nos locais de trabalho, nas redes sociais, nos debates políticos, nos meios de comunicação social, nas comunidades cristãs. Assim, muitas palavras de ódio darão lugar a palavras de esperança e paz.

## ***Juntos***

Por fim, a Quaresma realça a dimensão comunitária da escuta da Palavra e da prática do jejum. A Escritura sublinha também este aspeto de várias maneiras. Por exemplo, ao narrar no livro de Neemias que o povo se reuniu para

escutar a leitura pública do livro da Lei e, praticando o jejum, se dispôs à confissão de fé e à adoração, a fim de renovar a aliança com Deus (cf. Ne 9, 1-3).

Do mesmo modo, as nossas paróquias, famílias, grupos eclesiais e comunidades religiosas são chamadas a percorrer, durante a Quaresma, um caminho partilhado, no qual a escuta da Palavra de Deus, assim como do clamor dos pobres e da terra, se torne forma de vida comum e o jejum suporte um verdadeiro arrependimento. Neste contexto, a conversão diz respeito não só à consciência do indivíduo, mas também ao estilo das relações, à qualidade do diálogo, à capacidade de se deixar interpelar pela realidade e de reconhecer o que realmente orienta o desejo, tanto nas nossas comunidades eclesiais como na humanidade sedenta de justiça e reconciliação.

Caríssimos, peçamos a graça de uma Quaresma que torne os nossos ouvidos mais atentos a Deus e aos últimos. Peçamos a força dum jejum que também passe pela língua, para que diminuam as palavras ofensivas e aumente o espaço dado à voz do outro. E comprometamo-nos a fazer das nossas comunidades lugares onde o clamor de quem sofre seja acolhido e a escuta abra caminhos de libertação, tornando-nos mais disponíveis e diligentes no contributo para construir a civilização do amor.

De coração, abençoo todos vós e o vosso caminho quaresmal.

*Vaticano, na Memória de Santa Ágata, virgem e mártir, 5 de fevereiro de 2026*

LEÃO PP. XIV

---

[1] Exort. ap. *Dilexi te* (4 de outubro de 2025), 9.

[2] Santo Agostinho, *A utilidade do jejum*, 1, 1.

[3] Bento XVI, *Catequese* (9 de março de 2011).

[4] São Paulo VI, *Catequese* (8 de fevereiro de 1978).

Libreria Editrice Vaticana

.....

pdf | Documento gerado  
automaticamente a partir de <https://opusdei.org/pt-pt/article/mensagem-do-papa-leao-xiv-para-a-quaresma-2026/>  
(29/03/2026)