

Porquê 40 dias de Quaresma?

Reunimos algumas perguntas frequentes sobre a Quaresma e respetivas respostas para compreender melhor o sentido deste tempo litúrgico.

27/02/2015

S. Josemaria escreveu: "A Quaresma coloca-nos agora diante destas perguntas fundamentais: progrido na minha fidelidade a Cristo, em desejos de santidade, em generosidade apostólica na minha vida diária, no meu trabalho quotidiano entre os

meus colegas de profissão? Cada um deve responder a estas perguntas sem ruído de palavras. E perceberá como é necessária uma nova transformação, para que Cristo viva em nós, para que a sua imagem se reflita sem distorções na nossa conduta." Cristo que passa, 58

O que é a Quaresma? Desde quando se vive a Quaresma? Qual o sentido da Quaresma?

Chamamos Quaresma ao período de quarenta dias (*quadregesima*) 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, 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.

Contemplar o mistério

Não podemos considerar esta Quaresma como uma época a 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, 59

Quando começa e termina o tempo da Quaresma? Quais os dias e os tempos penitenciais? O 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 Coena 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 Canônico, 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, 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 Canônico, 1251).

Contemplar o mistério

O chamado do Bom Pastor chega até nós: *Ego vocavi te nomine tuo*, eu te chamei pelo teu nome. É preciso responder - amor com amor se paga - dizendo: *Ecce ego quia vocasti me*, chamaste-me e aqui estou. Estou decidido a não permitir que 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, amando-o como Ele deseja ser amado.

Cristo que passa, 59

**O 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 das 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 canônica. 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 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 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.

Contemplar o mistério

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

A Igreja na Quaresma convida a quê?

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.

Contemplar o mistério

Há no ambiente uma espécie de medo à Cruz, à Cruz do Senhor. É porque começaram a chamar cruzes a todas as coisas desagradáveis que acontecem na vida, e não sabem levá-las com sentido de filhos de Deus, com visão sobrenatural. Até arrancam as cruzes que os nossos avós plantaram pelos caminhos...

Na Paixão, a Cruz deixou de ser símbolo de castigo para converter-se em sinal de vitória. A Cruz é o emblema do Redentor: *in quo est salus, vita et resurrectio nostra*: ali

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

Via Sacra, II Estação: Jesus toma a sua Cruz

O 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 das coisas que daí redonda 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, o 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 Baptismo 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» (1 Pe 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, 301.

Contemplar o mistério

A conversão é obra de um instante; a santificação é tarefa de toda a vida. A semente divina da caridade, que Deus depositou em 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 que estejamos dispostos a recomeçar, a reencontrar - nas novas situações da nossa vida - a luz e o impulso da primeira conversão. Esta é a razão pela qual nos devemos preparar com um exame profundo, pedindo ajuda ao Senhor, para que possamos conhecê-lo melhor e conhecer-nos melhor. Não existe outro caminho, se queremos converter-nos de novo.

Cristo que passa, 58

O 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, 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. Jn 6,44;

12,32) para responder ao amor misericordioso de Deus, que nos amou primeiro (cf 1 Jn 4,10). Catecismo da Igreja Católica, 1428

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.

Contemplar o mistério

Entramos no tempo da Quaresma: tempo de penitência, de purificação, de conversão. Não é tarefa fácil. O cristianismo não é um caminho cômodo: 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, e em que se percebe claramente tudo o que o Senhor nos pede - é importante; mas ainda mais importantes, e mais

difíceis, são as sucessivas conversões. E para facilitar o trabalho da graça divina com estas conversões sucessivas, é preciso conservar a alma jovem, invocar o Senhor, saber escutar, descobrir o que vai mal, pedir perdão. Cristo que passa, 57

Precisamos persuadir-nos de que Deus nos ouve, de que está com os olhos postos em nós; assim se inundará de paz o nosso coração. Mas viver com Deus é indubitavelmente correr um *risco*, porque o Senhor não se satisfaz compartilhando: quer tudo. E aproximar-se um pouco mais dEle significa estarmos dispostos a uma nova conversão, 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. Cristo que passa, 58

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, perdendo e crescer em espírito fraterno; praticando as Obras de Misericórdia.

Contemplar o mistério

Aconselho-te que tentes alguma vez voltar... ao começo da tua "primeira conversão", coisa que, se não é fazer-se como criança, é muito parecida: na vida espiritual, é preciso deixar-se guiar com inteira confiança, sem medos nem duplicidades; é preciso falar com absoluta clareza daquilo que se tem na cabeça e na alma.

Sulco, 145

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 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. CIC, 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. CIC, 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, 1253).

Contemplar o mistério

É preciso decidir-se. Não é lícito viver mantendo acesas, como diz o povo, uma vela a São Miguel e outra ao diabo. É preciso apagar a vela do diabo. Temos que consumir a nossa vida fazendo-a arder por completo ao serviço do Senhor. Se o nosso propósito de 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 para uma nova conversão,

para uma melhora na nossa vida de cristãos. Cristo que passa, 59

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 em 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,
1430

Contemplar o mistério

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/porque-40-
dias-de-quaresma/](https://opusdei.org/pt-pt/article/porque-40-dias-de-quaresma/) (17/02/2026)