

## Mensagem Papa Leão XIV Quaresma 2026: ESCUTAR e JEJUAR

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. 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». 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. **Jejuar** - Se a Quaresma é um tempo de escuta, o *jejum* constitui uma prática concreta que nos predis põe 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». 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 jejuava verdadeiramente quem não sabe alimentar-se da Palavra de Deus». 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». 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. **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. 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, peça-mos a graça de uma Quaresma que torne os nossos ouvidos mais atentos a Deus e aos últimos. Peça-mos 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. (LEÃO PP. XIV)

## Palavra do Senhor

### I Domingo da Quaresma



aquele tempo, Jesus foi conduzido pelo Espírito ao deserto, a fim de ser tentado pelo Diabo. Jejuou quarenta dias e quarenta noites e, por fim, teve fome. O tentador aproximou-se e disse-lhe: «Se és Filho de Deus, diz a estas pedras que se transformem em pães». Jesus respondeu-lhe: «Está escrito: 'Nem só de pão vive o homem, mas de toda a palavra que sai da boca de Deus'». Então o Diabo conduziu-O à cidade santa, levou-O ao pináculo do templo e disse-Lhe: «Se és Filho de Deus, lança-Te daqui abaixo, pois está escrito: 'Deus mandará aos seus Anjos que te recebam nas suas mãos, para que não tropeces em alguma pedra'». Respondeu-lhe Jesus: «Também está escrito: 'Não tentarás o Senhor teu Deus'». De novo o Diabo O levou consigo a um monte muito alto, mostrou-Lhe todos os reinos do mundo e a sua glória, e disse-Lhe: «Tudo isto Te darei, se, prostrado, me adorares». Respondeu-lhe Jesus: «Vai-te, Satanás, porque está escrito: 'Adorarás o Senhor teu Deus e só a Ele prestarás culto'». Então o Diabo deixou-O e aproximaram-se os Anjos e serviram-n'O.



Mt 4, 1-11

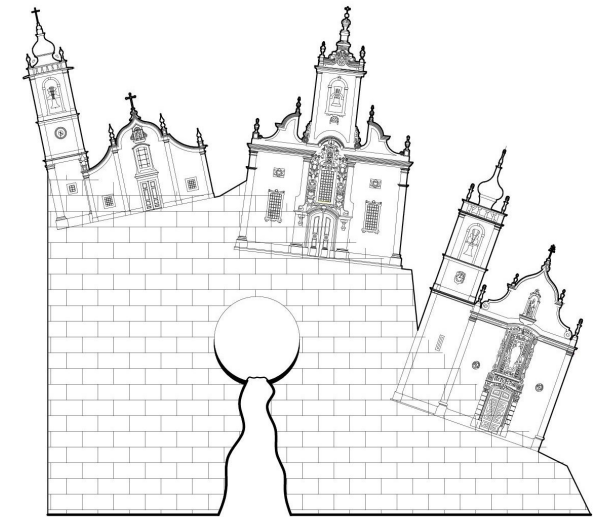
### Meditando a Palavra - “NEM SÓ DE PÃO VIVE O HOMEM”

Seguir Jesus Cristo é procurar a união com Deus. Mas não vamos lá sozinhos! Deixemo-nos conduzir pelo Espírito Santo a uma autêntica conversão marcada pela oração e pelo jejum, pela escuta da palavra e pela prática viva da caridade.

**A CORAGEM DE CAVAR** - O Espírito Santo conduz Jesus (e conduz-nos a nós) ao deserto. O deserto é hostil, é o lugar sem “analgésicos”, que nos deixa sós, sem distrações, que nos confronta com as nossas fragilidades e com as “vozes” interiores, algumas delas com sons tentadores. O deserto foi sempre lugar de referência, na história do povo bíblico, o lugar onde o povo foi tentado e pecou, também se converteu e aprendeu a descobrir a companhia e a proteção de Deus. Jesus tinha de ir ao deserto! E nós também. Falar de deserto, mais do que assinalar um lugar geográfico, é um convite à reflexão, a deixarmos-nos conduzir pelo Espírito Santo, para entrar dentro de nós e recuperar essa intimidade que tantas vezes perdemos por causa dos ruídos e das pressas, das solicitações e dos constrangimentos que marcam a condição humana. Lugar de encontro com a nossa interioridade, o deserto é, ao mesmo tempo, lugar de encontro com Deus e também da tentação, do confronto com o pecado. O evangelho começa por nos lembrar essa realidade, tal como a viveu o próprio Filho de Deus: «Jesus foi conduzido pelo Espírito ao deserto, a fim de ser tentado pelo Diabo». A experiência diz-nos que também experimentamos a tentação, pelo que é necessário deixarmos-nos conduzir pelo Espírito Santo. Só o Espírito nos pode dar a força capaz de superar a tentação e não sucumbir ao pecado. Este é o momento, assinalam os nossos bispos, «de abrir o solo, de mexer na terra, cuidar da sementeira». Na mensagem para esta Quaresma, recordam que é «na nossa humanidade real e não idealizada» que a semente de Deus quer germinar. Deixemo-nos cuidar por Deus, deixemo-nos conduzir pelo Espírito Santo. Para isso, precisamos de cavar. A terra do nosso coração, muitas vezes, é terra batida, parece dura como o cimento. Acumulamos anos de rotinas e vícios de comportamento. Para plantar a vida nova da Páscoa, já não basta lançar a semente. É preciso rasgar o solo, é preciso cavar fundo, revolver a terra. A melhor ferramenta para cavar dentro de nós é o sacramento da reconciliação, preparado todos os dias pelo exame de consciência. Como recordam os bispos, «não é um tribunal de sombras, mas o cuidado do jardineiro que cuida a terra para que floresça». Eu sei que custa! Cavar cansa, mexe connosco, quase sempre dói, obriga-nos a suar. É bom sinal, significa que a pá está a entrar na terra dura. Mas entrar dentro de nós, deixarmos-nos conduzir pelo Espírito Santo, torna fecunda a nossa fragilidade. E só na terra revolvida é que pode germinar a semente da Páscoa.

Quando me invocar, hei de atendê-lo;  
hei de libertá-lo e dar-lhe glória.  
Favorecê-lo-ei com longa vida  
e lhe mostrarei a minha salvação.

23 de Fevereiro a 1 de Março de 2026



# FONTE VIVA

BOLETIM INFORMATIVO DA UNIDADE PASTORAL ESPOSENDE NORTE

Ano - XIX

Nº 1006

Ano Litúrgico A

## ANTAS (São Paio)

**Segunda, 17h30:** Celebração da Palavra.

**Terça, 17h30:** Celebração da Palavra.

**Quarta, 17h30:**Manuel da Costa Azevedo (93º Aniv. nasci.to) e honra de S. Bento|Eduardo Pedreira Rodrigues|Manuel Fernando Cunha Laranjeira (Riço)|Maria Teixeira Jaques e Emília Teixeira Jaques|Maria Meira Crespo e Teresa Crespo

**Quinta, 11h00: 17h30:** Celebração da Palavra

**Sexta, 17h30:** Manuel da Costa Azevedo, cunhados, Lurdes, Cândida, Maria Matos e Almas do Purgatório|Pedro Miguel Cepa Rolo, Amâncio Meira Rolo, Adelaide Sá Gonçalves da Torre, Maria Lúcia Torres Rolo e José Cadante Morgado|Manuel da Costa Azevedo e Cândida da Costa Azevedo

**Sábado, 16h30:**Maria dos Anjos Martins Capitão (1º Aniv.)|Maria Alice Esteves da Cunha|Manuel Gonçalves Lopes, esposa filhos e genros|José Alves da Cruz, Maria Moreira de Faria e Maria da Conceição|Manuel Couto Azevedo (Belinho)|Celina de Sousa Caseiro e Manuel Barbosa Baeta|Ana Margarida Cardante Almeida|Napoleão Meira Laranjeira e esposa|Lúcia de Jesus Maia Alvarães e pais|António Sá e Olívia Marques de Sousa|Manuel Gonçalves Caramalho, Rosa Alves da Cruz Viana e filhos|António Viana Alves, Valentim Pires Laranjeira e Maria Rodrigues Meira|António Dias Rodrigues, pais, irmão e cunhada|Rui Manuel Rodrigues Neiva, Maria Júlia Ferreira Rodrigues, pais, irmãos, cunhados e sobrinhos|Vitor Manuel Salgueiro Ferreira, Isolino Pereira Ferreira e Maria Alves Salgueiro

**II Domingo da Quaresma, 11h00:**Ana Margarida Cardante Almeida|Maria Odete Fonseca simões|Fernando António Lopes|Manuel Alves da Cruz Lindinho, Alzira da Cruz Viana e Cândido Viana da Cruz|António Faria Viana|Cândida da Costa Azevedo|Adélio Azevedo Sá, Maria Gonçalves Crespo e filho Alfredo|Manuel Viana Caramalho José Rodrigues Viana e Lucinda Lourenço Faria|Armindo Oliveira Campos

### **Datas e iniciativas do Conselho Pastoral**

**21|**Eucaristia Vespertina (com a Catequese e Imposição das Cinzas), às 16h30.

**22|I Domingo da Quaresma:** Eucaristia, às 11h00.

**28|**Eucaristia Vespertina, às 17h30.

**Março: 01|II Domingo da Quaresma:** Eucaristia, às 11h00.

## BELINHO (São Pedro Fins)

**Segunda, 18h30:**Ana Maria Cruzeiro Neiva (2º Aniv.)|Honra de Santo Amaro|Joaquim Roque Torres|Manuel Pereira Rodrigues Lima|Fernando Figueiredo Abreu Vaz|Manuel Gonçalves Gomes|Henrique José Trindade da Silva|Delfim Matias de Sá, pais, avós e irmãs, Jaime Martins Rolo, pais, avós e tios|Valentim Meira Pereira Lima e filha Jaqueline|Maria dos Anjos Gonçalves da Costa Azevedo

**Terça, 18h30:** Celebração da Palavra.

**Quarta, 18h30:**Manuel Fernandes Gomes Belinho (Aniv.)|José Laranjeira Viana|Fernando Gonçalves Sá|António Neves do Cruzeiro|Manuel Pereira Rodrigues Lima|Quintino da Silva Marques, filhos, Cândido, Glória e Manuel e sogros Torcato e Maria|Valentim Meira Pereira Lima e filha Jaqueline|Honra de S. Bartolomeu e honra de Santo António

**Quinta e Sexta, 18h30:** Celebração da Palavra.

**Sábado, 18h30:**Maria Lúcia Vieira de Sá (Aniv.) e marido Manuel Santos|Olívia Torres Pereira|Irene Carvalho Abreu (Aniv.)|Manuel Fernando Gonçalves Miranda (Aniv.) e pais|Maria de Lurdes Faria Rodrigues, Olinda Nascimento Maciel e Manuel Rodrigues|Manuel Pereira Rodrigues Lima|Carolina Augusta Cepa Laranjeira|Alcinda Pires Almeida|P.e Manuel Alves Coutinho e Maria Alves Coutinho|Manuel Alfredo Sousa Oliveira e primo Fernando|Manuel da Cruz Ferreira|Paulo Domingos C. Martinez e pai Júlio|Valentim Meira Pereira Lima e filha Jaqueline|Manuel da Cruz Ferreira|Honra de S. Bartolomeu e honra de Santo António

**II Domingo da Quaresma, 9h00:**Rosária Rodrigues de Abreu (Aniv.) e Amadeu Pereira de Barros, avós e filhos|Conceição Gonçalves Ribeiro (Aniv.)|Olívia de Jesus Sampaio Pereira|Maria de Lurdes Fernandes Gomes|Jaime Martins Rolo, pais, avós e tios|Raul Filipe Meira Abreu|Olívia Pereira Júnior|Manuel Pereira Rodrigues Lima e familiares|Carlos Alberto Matos Cunha|Adelino Martins de Abreu|Benjamim Almeida dos Santos e Amélia de Lurdes Rodrigues Merrelho|Valentim Meira Pereira Lima e filha Jaqueline|Honra de S. Bartolomeu e honra de Santo António|Intenções e familiares de Glória Cachada e marido Eduardo|Honra de Santa Gertrudes|Honra de Santo António e honra de Nossa Senhora da Aparecida

### **Datas e iniciativas do Conselho Pastoral**

**21|**Eucaristia Vespertina, às 18h30.

**22|I Domingo da Quaresma:** Eucaristia, às 9h00|Via-sacra, pelas 14h30, animada pelos Ministros Extraordinários da Comunhão.

**26|**Encontro de Catequistas, às 19h00.

**28|**Eucaristia Vespertina, às 18h30.

**Março: 01|II Domingo da Quaresma:** Eucaristia, às 9h00| Via-sacra, pelas 14h30, animada pelos Grupos da Catequese I.

**# Celebração de missas:** 5, por Maria de Lurdes Fernandes Gomes, msc., marido Manuel Merrelho.

**# Grupo de limpeza da igreja (28/fevereiro):** Rosa de Almeida, Madalena Barros, Matilde Pereira e Fátima Matias.

**# Campanha de donativos para a “Tela dos Evangelistas”:** 40€ de Anónima|50€ de Rosa Martins Gomes (sufrágio do marido e filho). Muito Obrigado!

Horários de Atendimento:

**Antas:** quartas—16h30 às 17h30; sábados—17h às 18h.

**Belinho:** terças—16h30 às 17h30; sábados—das 10h às 11h30.

**Forjães:** quintas—16h30 às 17h30; sábados—15h30 às 16h5.

Telemóvel: 966 310 616

## FORJÃES (Santa Marinha)

**Segunda, 17h30:** Celebração da Palavra.

**Terça, 17h30:** Maria Olímpia de Jesus Martins Simões (Aniv. faleci.to)|Carlos Jorge Barbosa Peixoto(CSR)|António Jorge Faria Lages Torres (CSR)|Maria Emília Rainho Rocha(CSR)|Joaquim Fernandes da Silva (CSR)|José Fernandes de Carvalho, esposa e cunhados

**Quarta, 17h30:** Intenções dos presentes

**Quinta, 17h30:** Maria da Glória Martins Mendanha (Aniv.)|Crispim Roque e esposa|José António Castro Gomes (CSR)|Maria Celeste Rolo de Almeida (CSR)|Olímpia Arriscado Ribeiro (CSR)|Manuel de Jesus Fernandes (CSR)|Maria Viana Ribeiro Lima, marido e filho

**Sexta, 17h30:** Celebração da Palavra.

**Sábado, 17h30:**Salvador do Casal Almeida (Aniv. nasci.to)|Inês Alves Torres (Aniv.) faleci.to), marido, filhos e genro|Maria Alves Pereira António Cruz Campos e esposa|Paulo Sinaré e pai|Laurinda de Sá Azees, Domingos Fernandes do Casal e esposa|Almas e seus devotos (Madorra)|Ana Margarida Cardante Almeida|António Rodrigues de Miranda|José Joaquim Rolo Lima Neiva (CSR)|José Lima de Matos (CSR)|Maria Alice Martins Marques (CSR)|Fernando da Costa Barbosa (CSR)|Honra de S. Bento e honra de Santa Bárbara|António Jorge Faria Lages Torres|Gracinda Fernandes Cachada e família|Ricardina Rodrigues Lima|Avelino de Queirós Ribeiro|Honra de Nossa Senhora de Lurdes

**II Domingo da Quaresma, 10h00:**Deolinda Rodrigues de Almedia Dias (30º Dia)|António Sousa da Costa (Aniv. nasci.to)|Albino Martins Ribeiro Gomes e família|Almas e seus devotos (Madorra)|José Maria Costa Couto|Américo Gomes Dias, esposa e sogros|Joaquim Campos Ribeiro e esposa|Rosa de Jesus Lima Gomes|Irmãos, vivos e falecidos, da Confraria de Nossa Senhora do Rosário|Maria de Lurdes Lima Torres da Silva, pais, tio António e Almas|Maria Irene Sampaio Ribeiro Torres e pai|Gracinda Ribeiro Quesado e mardo

### **Datas e iniciativas do Conselho Pastoral**

**22|I Domingo da Quaresma:** Eucaristia, às 10h00.

**28|**Eucaristia Vespertina, às 17h30.

**Março: 01|II Domingo da Quaresma:** Eucaristia, às 10h00.

**# Animadores da Via-sacra, pelos Grupos de Catequese:** em fevereiro, nos dias: 21 (10º e 1º anos)| 28 (9º e 2º anos) e em março, nos dias: 7 (8º e 3º anos)|21 (7º e 4º anos) e 28 (6º e 5º anos).

**# Celebração de missas:** 1, por Ana Margarida Cardante Almeida, mc., Cantoras|10 missas (100€), por Deolinda Rodrigues de Almeida Dias, msc., pelas Funcionárias da Fundação Lara de Santo António.

## **CONTRIBUTO PENITENCIAL/2026**

- **40% do valor será destinado ao Fundo Partilhar com Esperança**, serviço de ação social instituído pela Arquidiocese de Braga para ajudar todos os que são atingidos por qualquer forma de pobreza, exclusão social ou emergência;

- **30% destinado a apoio às obras de recuperação/requalificação**, desenvolvidas pela Cáritas Arquidiocesana, de um edifício que servirá como casa de acolhimento de mulheres e crianças/jovens vítimas de violência doméstica;

- **30% destinado à Arquidiocese de Rabat, em Marrocos**, para desenvolvimento de programas de apoio psicológico e psiquiátrico às pessoas que sofrem de perturbações de ansiedade, depressão e stress pós-traumático como consequência dos terramotos que afetaram aquela região em 2023.