

Paróquia de Alfragide

N.º 18 | Março 2026

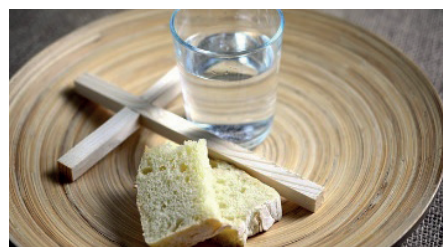


Mensagens da Quaresma

“Escutar e jejuar. Quaresma como tempo de conversão” é o título da mensagem do Papa Leão XIV para a Quaresma de 2026. Esta mensagem é uma referência no início da nossa caminhada quaresmal, tempo privilegiado de conversão e preparação para a Páscoa. Como nos recorda o Papa Leão XIV, somos convidados a recolocar o mistério de Deus no centro da nossa vida através de três pilares fundamentais: a escuta, o jejum e a caridade.

Escutar a Palavra de Deus é o primeiro passo. Num mundo repleto de ruído e distrações, a Quaresma convida-nos a dar lugar ao silêncio interior, tornando os nossos ouvidos mais atentos à voz do Senhor. Como sublinha o Bispo de Coimbra, D. Virgílio Antunes, na sua mensagem para a Quaresma, a leitura orante da Es-

critura ilumina os acontecimentos da nossa vida e fortalece a nossa fé. Escutar também é reconhecer o clamor dos que sofrem, especialmente das vítimas das recentes calamidades climáticas que atingiram o nosso país. O jejum não se limita à abstinência de alimentos. O Santo Padre convida-nos a uma forma concreta de renúncia: o jejum das palavras que ferem. Desarmemos a linguagem, renunciando às palavras mordazes, aos juízos temerários, às calúnias nas redes sociais e no quotidiano. Cultivemos a gentileza na família, no trabalho, na comunidade. Como propõe o Arcebispo de Braga, D. José Cordeiro, pratiquemos também o jejum de ecrãs, de ruído e de agressividade. A caridade manifesta-se na solidariedade concreta. Este ano, a nossa Renúncia Quaresmal destina-se a apoiar



os afetados pelas tempestades. Mas a caridade passa igualmente pelo Sacramento da Reconciliação – esse encontro com a ternura de Deus que nos liberta e renova. Não é um tribunal, mas o cuidado do jardineiro que prepara a terra para que floresça. A Quaresma não é um exercício de perfeição, mas um caminho pascal onde a nossa fragilidade, entregue ao Senhor, se transforma em terreno fecundo. Que este tempo nos prepare para celebrar a Páscoa com corações renovados, prontos a testemunhar a alegria da Ressurreição. Boa e santa Quaresma a todos!

Quaresma: Tempo de Oração e Renovação Interior

A Quaresma convida-nos a intensificar a nossa vida de oração. Para vos acompanhar neste caminho, partilhamos algumas propostas que podem enriquecer o vosso itinerário espiritual.

O **Respiro de Silêncio** da Rede Mundial de Oração do Papa – Portugal oferece uma meditação diária em formato de *podcast*, de 18 de fevereiro a 5 de abril. Preparado pelo Pe. António Sant’Ana, SJ, esta quinta temporada centra-se no tema da paz, inspirada na mensagem do Papa Leão XIV: uma paz desarmada e desarmante. Disponível no Spotify, Apple Podcasts e outras plataformas, também pode ser recebido gratuita-

mente por e-mail. Aos domingos, incluí reflexões sobre o Evangelho, ajudando a marcar o ritmo quaresmal.

Quaresma: um caminho com sentido é a proposta de caminhada quaresmal que os jovens e a catequese propõe a toda a Comunidade Paroquial e a todos os que desejam participar. A caminhada pode ser seguida através das redes sociais da Paróquia. **Dia 21 de fevereiro**, das 9h15 às 13h00, decorre a **manhã de retiro de Quaresma para a Comunidade Paroquial**, na Igreja da Divina Misericórdia. Orienta o Padre Paulo Coelho. Nos próximos **dias 22 de fevereiro e 1 de março**, os Dehonianos pro-

movem um **retiro de Quaresma no Seminário de Alfragide**, uma oportunidade próxima para um dia de recolhimento e de encontro com o Senhor. Trata-se do mesmo retiro em dois turnos à escolha.

Recomendamos ainda o **itinerário catequético do Patriarcado de Lisboa**, que oferece recursos valiosos para aprofundar a vivência deste tempo litúrgico.

A oração é o alimento da alma. Convidamos todos a abraçar estas iniciativas, tornando esta Quaresma um verdadeiro caminho de conversão e paz interior. Rezemos juntos! Rezemos juntos!

A Paixão e a Páscoa: Fundamento da Vida Cristã

A Quaresma conduz-nos ao coração da nossa fé: a Paixão, Morte e Ressurreição de Jesus Cristo. Este mistério pascal não é apenas uma recordação histórica, mas o fundamento vivo da nossa existência cristã. A Paixão de Cristo revela-nos o amor infinito de Deus. Na cruz, Jesus assume sobre si todo o sofrimento humano, todas as nossas fragilidades e pecados. Como escreveu São Paulo, "Ele amou-me e entregou-Se por mim" (Gal 2,20). Este amor radical transforma o sentido da dor: já não caminhamos sozinhos nos nossos desertos, pois Cristo percorreu antes de nós o caminho do Calvário.

A Páscoa é a vitória definitiva sobre a morte e o pecado. A Ressurreição não anula a cruz, mas revela o seu verdadeiro significado: através do dom total de si mesmo, Jesus abre-nos as portas da vida eterna. Somos chamados a viver como ressuscitados, testemunhando que a última palavra não pertence ao sofrimento,

mas à esperança.

O Tríduo Pascal – Quinta-feira Santa, Sexta-feira Santa e Vigília Pascal – constitui o cume do ano litúrgico. Como afirmou o Papa Paulo VI, é o momento em que "celebramos o mistério central da nossa Redenção". O Papa João Paulo II recordava que "sem o Tríduo Pascal, a vida da Igreja perderia o seu centro vital". Bento XVI sublinhou que nestes dias "percorremos com Cristo o caminho da sua entrega por amor". O Papa Francisco convida-nos a viver este tempo "não como espectadores, mas como protagonistas do mistério que celebramos".

Durante o Tríduo, a Igreja convida-nos a desacelerar, a participar nas celebrações, a acompanhar Cristo na sua passagem da morte para a vida. É o momento de renovar a nossa fé, de nos deixar transformar pelo amor que vence a morte.

Preparemo-nos, pois, para viver intensamente este mistério que nos salva.

Celebrações na Paróquia de Alfragide

SEMANA SANTA

29 DE MARÇO A 5 DE ABRIL DE 2026

DOMINGOS DE RAMOS

SÁBADO EUCARISTIA – 18H30

DOMINGO EUCARISTIA – 11H30 E 18H30

QUINTA-FEIRA SANTA

EUCARISTIA DA ÚLTIMA CEIA – 19H00

ADORAÇÃO – 20H00 às 00H00

SEXTA-FEIRA SANTA

OFÍCIO DE LEITURA E LAUDES – 9H00

CELEBRAÇÃO DA PAIXÃO DO SENHOR – 15H00

CONFISSÕES – 16H00-18H30

VIA-SACRA – 18H30

SÁBADO SANTO

OFÍCIO DE LEITURA E LAUDES – 9H00

CONFISSÕES – 10H00-12H30

VIGÍLIA PASCAL – 22H30

DOMINGO DA RESSURREIÇÃO

EUCARISTIA – 11H30 E 18H30

VISITA PASCAL – 14H ÀS 18H (INSCRIÇÕES NO CARTÓRIO PAROQUIAL)



MENSAGEM DO PÁROCO

Caríssimos paroquianos e amigos, Iniciámos, na quarta-feira de Cinzas, o Santo Tempo de Quaresma. Na nossa Paróquia, os jovens e a catequese estão a propor-nos uma caminhada quaresmal diária, com o título sugestivo: "Quaresma: uma caminhada com sentido e com os sentidos".

A proposta sublinha que a vida espiritual cristã não se vive à margem da experiência humana concreta, mas no quotidiano, nas situações existenciais da vida e das suas relações. Os sentidos corpóreos, nossos primeiros agentes de contacto com o mundo e as suas realidades, podem ser verdadeiras portas de acesso ao mistério da vida, não como simples recetores de informações, mas como lugares de transformação interior, de reconhecimento espiritual, que, por sua vez, nos oferecem uma oferta cada vez maior de nós mesmos a Deus e aos outros.

Se considerarmos os milagres que Jesus realizou durante a sua vida pública, grande parte deles diz respeito aos sentidos: cura de cegos, mudos, surdos e paralisados. Tais milagres são sinais não só para os enfermos, mas também para nós. O verdadeiro cego é aquele que pensa ver; o verdadeiro surdo, aquele que julga ouvir; o verdadeiro paralítico, aquele cujo coração está enrijecido. Isto quer dizer que a salvação se cumpre quando a vida humana é habitada pelas suas faculdades sensoriais na sua plenitude: não só enquanto orientadas para o exterior, mas também quando igualmente abertas para o interior, onde a presença e ação de Deus se fazem sentir e saborear. As situações concretas da vida são fonte e possibilidade para acolhermos o Reino e nos abirmos à ação do Espírito. Através desta pedagogia sensorial, os sinais captados pelos sentidos darão testemunho de Deus e da sua ação na história e no mundo. Os sinais serão, então, indícios de uma realidade espiritual que não se dá senão pela fé. Os sentidos conduzem-nos, assim, até àquele "órgão" de encontro que é a fé.

A todos, desejo uma santa e frutuosa caminhada quaresmal.

Invoco, para cada um de vós e para as vossas famílias, a bênção de Deus.

Pe. Paulo Coelho, scj