

# ITINERÁRIO QUARESMA

— 2026 —

@suaeducacaocatolica



# Sumário

---

Como usar este Material .....	05
Guia Visual do Santo Rosário .....	06
Guia de Orações .....	07
01º dia da Quaresma .....	19
02º dia da Quaresma .....	21
03º dia da Quaresma .....	23
04º dia da Quaresma .....	25
05º dia da Quaresma .....	28
06º dia da Quaresma .....	30
07º dia da Quaresma .....	32
08º dia da Quaresma .....	34
09º dia da Quaresma .....	36
10º dia da Quaresma .....	38
11º dia da Quaresma .....	41
12º dia da Quaresma .....	43
13º dia da Quaresma .....	45
14º dia da Quaresma .....	47
15º dia da Quaresma .....	49
16º dia da Quaresma .....	51
17º dia da Quaresma .....	54



# Sumário

---

18º dia da Quaresma .....	56
19º dia da Quaresma .....	58
20º dia da Quaresma .....	60
21º dia da Quaresma .....	62
22º dia da Quaresma .....	64
23º dia da Quaresma .....	67
24º dia da Quaresma .....	69
25º dia da Quaresma .....	71
26º dia da Quaresma .....	73
27º dia da Quaresma .....	75
28º dia da Quaresma .....	77
29º dia da Quaresma .....	80
30º dia da Quaresma .....	82
31º dia da Quaresma .....	84
32º dia da Quaresma .....	86
33º dia da Quaresma .....	88
34º dia da Quaresma .....	90
35º dia da Quaresma .....	93
36º dia da Quaresma .....	95
37º dia da Quaresma .....	97
38º dia da Quaresma .....	99
39º dia da Quaresma .....	101
40º dia da Quaresma .....	103
Domingo de Páscoa .....	105





# *Como usar este material?*

---

Este itinerário quaresmal foi preparado como um caminho diário de oração, vivido em fidelidade à Igreja e em sintonia com o **Evangelho** proclamado em cada dia da Quaresma.

As meditações propostas seguem o Evangelho do dia, ajudando a rezar a Palavra e a aplicá-la de forma concreta à vida cotidiana, com simplicidade e profundidade.

## **Como rezar com este material**

- Escolha um horário fixo do dia, sempre que possível.
- Inicie com o Sinal da Cruz e um breve momento de silêncio.
- Reze diariamente a oração de súplica aos Santos Anjos, pedindo proteção, auxílio espiritual e perseverança durante toda a Quaresma.
- Em seguida, se desejar, reze o Santo Rosário ou ao menos um Terço, oferecendo-o como preparação do coração.
- Após a oração, leia com atenção a meditação do dia, correspondente ao Evangelho, procurando acolher o que Deus lhe pede naquele momento.

## **Vivência prática**

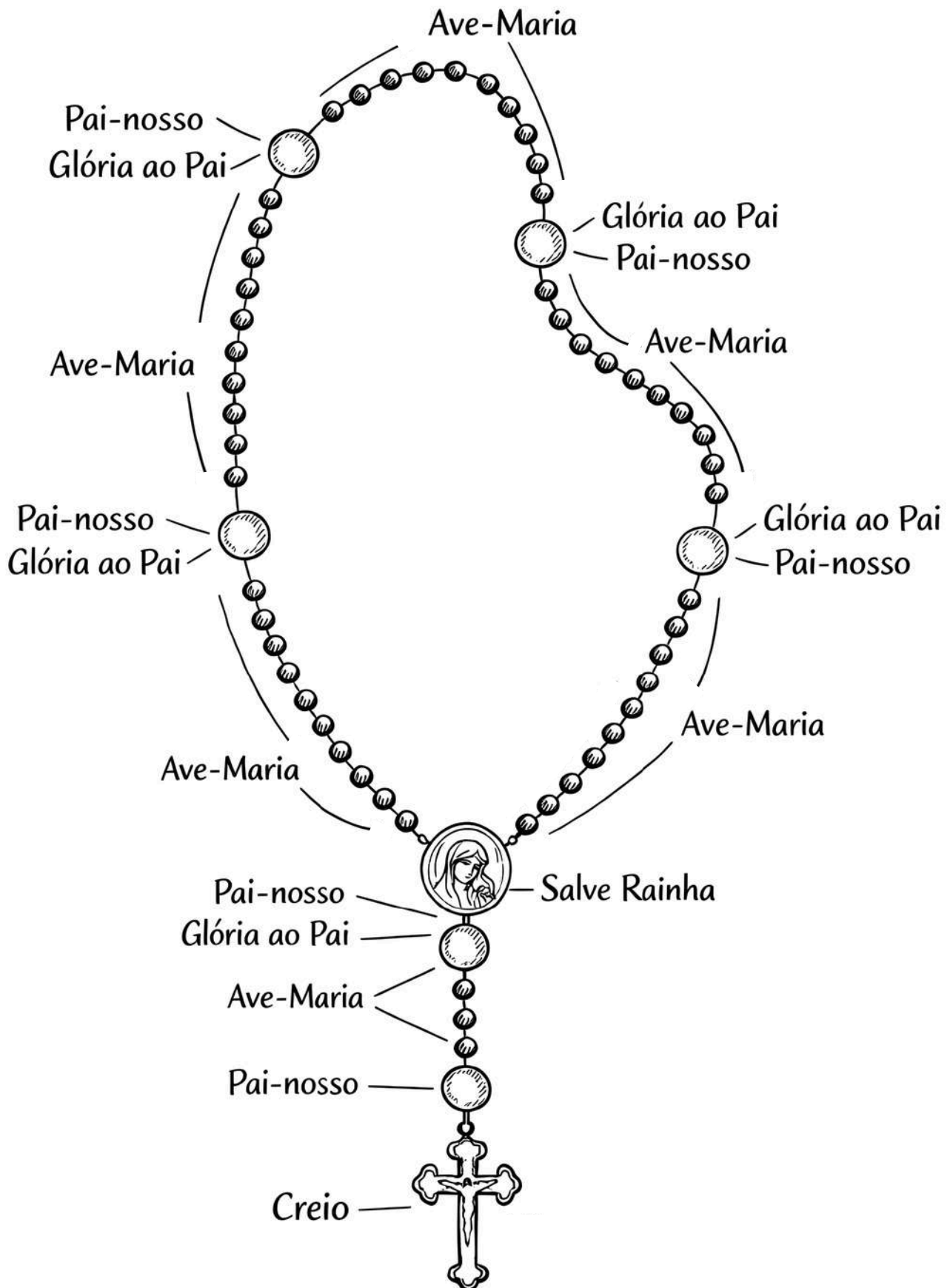
Este itinerário não exige longos tempos de oração, mas constância e fidelidade. Pode ser vivido em poucos minutos por dia, com atenção, silêncio interior e abertura à graça.

O mais importante não é a quantidade, mas a disposição do coração e o desejo sincero de conversão.

Que este caminho quaresmal ajude a caminhar com Cristo, dia após dia, deixando que o Evangelho ilumine as escolhas, os gestos e a vida inteira.



# Guia Visual do **SANTO ROSÁRIO**



# Oração

## SUPPLICAS ARDENTES AOS SANTOS ANJOS



Deus Uno e Trino, Onipotente e Eterno! Antes de suplicarmos os Vossos servos, os Santos Anjos, prostrá-mo-nos diante de Vós e Vos adoramos, PAI, FILHO e ESPÍRITO SANTO! Bendito e louvado seiais por toda a eternidade, e que todos os Anjos e homens, por Vós criados, Vos adoram, Vos amam e Vos sirvam, ó Deus Santo, Deus Forte, Deus Imortal!

— E vós, Maria, Rainha de todos os anjos, aceitai benigna as súplicas dirigidas aos vossos servos e apresentai-as junto do trono do Altíssimo — vós que sois a onipotência suplicante e medianeira das graças — a fim de obtermos graça, salvação e auxílio. Amém.

Poderosos Santos Anjos, que por Deus nos fostes concedidos para nossa proteção e auxílio, em nome da Santíssima Trindade nós vos suplicamos:

— **Vinde depressa, socorrei-nos!**

Nós vos suplicamos em nome do Preciosíssimo Sangue de Nosso Senhor Jesus Cristo:

— **Vinde depressa, socorrei-nos!**

Nós vos suplicamos pelo poderosíssimo nome de Jesus:

— **Vinde depressa, socorrei-nos!**

Nós vos suplicamos por todas as chagas de Nosso Senhor Jesus Cristo:

— **Vinde depressa, socorrei-nos!**

Nós vos suplicamos por todos os martírios de Nosso Senhor Jesus Cristo:

— **Vinde depressa, socorrei-nos!**

Nós vos suplicamos pela Palavra santa de Deus:

— **Vinde depressa, socorrei-nos!**

Nós vos suplicamos pelo Coração de Nosso Senhor Jesus Cristo:

— **Vinde depressa, socorrei-nos!**

Nós vos suplicamos em nome do amor que Deus tem por nós, pobres:

— **Vinde depressa, socorrei-nos!**

Nós vos suplicamos em nome da fidelidade de Deus por nós, pobres:

— **Vinde depressa, socorrei-nos!**

Nós vos suplicamos em nome da misericórdia de Deus por nós, pobres:

— **Vinde depressa, socorrei-nos!**

Nós vos suplicamos em nome de Maria, Rainha do Céu e da terra:

— **Vinde depressa, socorrei-nos!**

Nós vos suplicamos em nome de Maria, vossa Rainha e Senhora:

— **Vinde depressa, socorrei-nos!**

Nós vos suplicamos pela vossa própria bem-aventurança:

— **Vinde depressa, socorrei-nos!**

Nós vos suplicamos pela vossa própria fidelidade:

— **Vinde depressa, socorrei-nos!**

Nós vos suplicamos pela vossa luta na defesa do Reino de Deus:

— **Vinde depressa, socorrei-nos!**

Nós vos suplicamos:

— **Protegei-nos com o vosso escudo!**

Nós vos suplicamos:

— **Defendei-nos com a vossa espada!**

Nós vos suplicamos:

— **Iluminai-nos com a vossa luz!**

Nós vos suplicamos:

— **Salvai-nos sob o manto protetor de Maria!**

Nós vos suplicamos:

— **Guardai-nos no Coração de Maria!**

Nós vos suplicamos:

— **Confiai-nos às mãos de Maria!**

Nós vos suplicamos:

— **Mostrai-nos o caminho que conduz à Porta da Vida: o Coração aberto de Nosso Senhor!**

Nós vos suplicamos:

— **Guiai-nos com segurança à Casa do Pai celestial!**

Todos vós, nove coros dos espíritos bem-aventurados:

— **Vinde depressa, socorrei-nos!**

Vós, nossos companheiros especiais, a nós dados por Deus:

— **Vinde depressa, socorrei-nos!**

Insistentemente vos suplicamos:

— **Vinde depressa, socorrei-nos!**

O Sangue Preciosíssimo de Nosso Senhor e Rei foi derramado por nós, pobres.

— **Insistentemente vos suplicamos: vinde depressa, socorrei-nos!**



O Coração de Nosso Senhor e Rei bate por amor de nós, pobres.

— **Insistentemente vos suplicamos: vinde depressa, socorrei-nos!**

O Coração Imaculado de Maria, Virgem puríssima e vossa Rainha, bate por amor de nós pobres.

— **Insistentemente vos suplicamos: vinde depressa, socorrei-nos!**

São Miguel Arcanjo, vós, príncipe dos exércitos celestes, vencedor do dragão infernal, recebestes de Deus força e poder para aniquilar, pela humildade, a soberba dos poderes das trevas.

— **Nós vos suplicamos que nos ajudeis a ter uma verdadeira humildade de coração, uma fidelidade inabalável no cumprimento contínuo da vontade de Deus e a fortaleza no sofrimento e na penúria. Socorrei-nos para subsistirmos perante o tribunal de Deus!**

São Gabriel Arcanjo, vós, Anjo da Encarnação, mensageiro fiel de Deus, abri os nossos ouvidos também às suaves exortações e chamadas do Coração amoroso de Nosso Senhor.

— **Nós vos suplicamos que fiquéis sempre diante do nosso olhar para compreendermos bem a palavra de Deus, a seguirmos e lhe obedecermos e, assim, realizarmos aquilo que Deus quer de nós. Ajudai-nos a estar sempre disponíveis e vigilantes, de modo a que o Senhor, quando vier, não nos encontre dormindo!**

São Rafael Arcanjo, vós, flecha de amor e remédio do amor de Deus,

— **nós vos suplicamos, feri o nosso coração com o amor ardente de Deus e nunca deixeis que esta ferida sare, para que, também no dia a dia, permaneçamos sempre no caminho do amor e tudo vençamos através do amor!**

Socorrei-nos, vós, nossos irmãos grandes e santos, que conosco servis diante de Deus!

— **Defendei-nos de nós próprios, da nossa covardia e tibieza, do nosso egoísmo e avareza, da nossa inveja e desconfiança, da nossa avidez de fartura, bem-estar e estima pública.**

Desatai em nós as algemas do pecado e do apego às coisas terrenas. Tirai dos nossos olhos as vendas que nós mesmos nos pusemos para não precisarmos ver a miséria ao nosso redor e permanecermos, assim, sossegados numa contemplação e compaixão de nós mesmos.

— **Cravai no nosso coração o agulhão da santa inquietude por Deus, para que não cessemos de procurá-lo com ânsia, contrição e amor.**

Contemplai o Sangue de Nosso Senhor, derramado por nossa causa!

— **Contemplai as lágrimas da vossa Rainha, choradas por nossa causa!**

Contemplai em nós a imagem de Deus, que Ele por amor imprimiu na nossa alma e agora está desfigurada por nossos pecados!

— **Auxiliai-nos a conhecer Deus, adorá-lo, amá-lo e servi-lo!**

Auxiliai-nos na luta contra os poderes das trevas que disfarçadamente nos envolvem e afligem.

— **Auxiliai-nos para que nenhum de nós se perca e, um dia, nos reunamos todos, jubilosos, na eterna bem-aventurança. Amém.**

São Miguel, assisti-nos com os vossos Anjos, ajudai-nos e rogai por nós!

São Gabriel, assisti-nos com os vossos Anjos, ajudai-nos e rogai por nós!

São Rafael, assisti-nos com os vossos Anjos, ajudai-nos e rogai por nós!





# *Oração* **CREDO**

---

*Creio em Deus Pai todo-poderoso,  
Criador do céu e da terra.*

*E em Jesus Cristo,  
seu único Filho, nosso Senhor;  
que foi concebido pelo poder do Espírito Santo;  
nasceu da Virgem Maria; padeceu sob Pôncio Pilatos;  
foi crucificado, morto e sepultado;  
desceu à mansão dos mortos;  
ressuscitou ao terceiro dia;  
subiu aos céus;  
está sentado à direita de Deus Pai todo-poderoso,  
donde há de vir a julgar os vivos e os mortos.*

*Creio no Espírito Santo;  
na santa Igreja Católica;  
na comunhão dos santos;  
na remissão dos pecados;  
na ressurreição da carne;  
na vida eterna.  
Amém.*





# *Oração* **PAI NOSSO**

---

*Pai nosso que estais no Céu,  
santificado seja o Vosso nome.  
Venha a nós o Vosso Reino.  
Seja feita a Vossa vontade,  
assim na terra como no Céu.*

*O pão nosso de cada dia nos dai hoje.  
Perdoai as nossas ofensas,  
assim como nós perdoamos  
a quem nos tem ofendido.  
E não nos deixeis cair em  
tentação, mas  
livrai-nos do mal.  
Amém.*





# *Oração* **AVE-MARIA**

---

*Ave Maria, cheia de graça,  
o Senhor é convosco.*

*Bendita sois Vós entre as mulheres  
e bendito é o fruto do Vosso ventre,*

*Jesus. Santa Maria,*

*Mãe de Deus,*

*rogai por nós,*

*pecadores, agora e*

*na hora da*

*nossa morte.*

*Amém.*





# Oração

# SALVE RAINHA

---

*Salve, Rainha,  
Mãe de misericórdia,  
vida, doçura e esperança  
nossa, salve. A Vós bradamos,  
os degredados filhos de  
Eva. A Vós suspiramos,  
gemendo e chorando  
neste vale de lágrimas.*

*Eia, pois, Advogada nossa,  
esses Vossos olhos misericordiosos  
a nós volvei. E depois deste desterro,  
mostrai-nos Jesus, bendito fruto do Vosso ventre.  
Ó clemente, ó piedosa, ó doce sempre  
Virgem Maria. Rogai por nós, Santa Mãe de  
Deus, para que sejamos dignos das  
promessas de Cristo.  
Amém.*





# *Oração* **VINDE ESPÍRITO SANTO**

---

*Vinde, Espírito Santo,  
enchei os corações dos Vossos fiéis  
e acendei neles o fogo do Vosso amor.*

*Enviai o Vosso Espírito  
e tudo será criado,  
e renovareis a face da terra.*

*Oremos:  
Ó Deus, que instruístes os  
corações dos Vossos fiéis  
com a luz do Espírito Santo,  
fazei que apreciemos  
retamente todas as coisas  
segundo o mesmo Espírito  
e gozemos sempre de  
Sua consolação.*

*Por Cristo, Senhor nosso.  
Amém.*



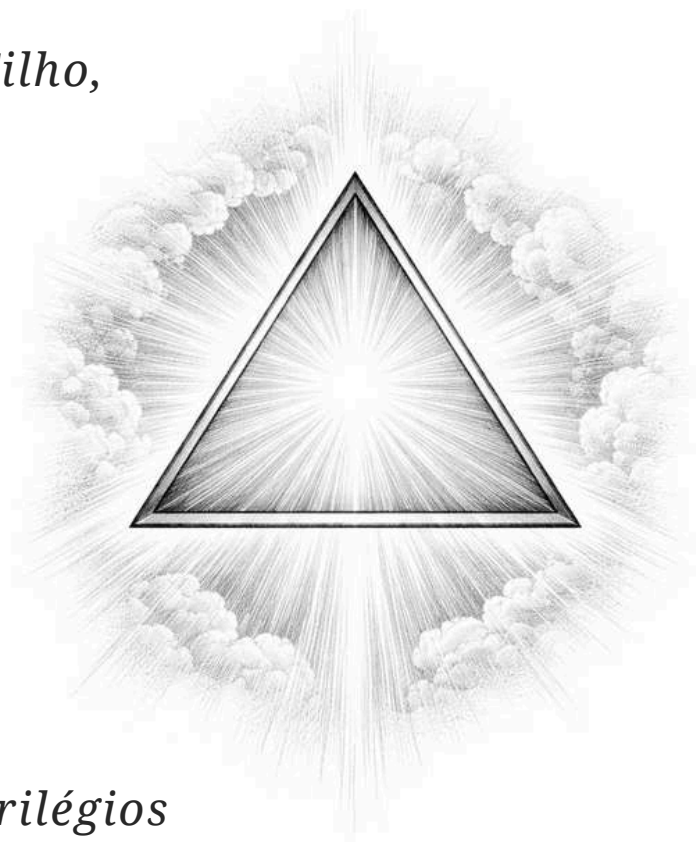


# *Oração á* **SANTÍSSIMA TRINDADE**

---

*Santíssima Trindade, Pai, Filho,  
Espírito Santo,  
adoro-Vos profundamente  
e ofereço-Vos o  
preciosíssimo Corpo,  
Sangue, Alma e  
Divindade de Jesus Cristo,  
presente em todos os  
sacrários da terra, em  
reparação dos ultrajes, sacrilégios  
e indiferenças com que Ele  
mesmo é ofendido.*

*E pelos méritos infinitos do  
Seu Santíssimo Coração e  
do Coração Imaculado de  
Maria, peço-Vos a conversão  
dos pobres pecadores.*







## *Consagração ao* **ESPÍRITO SANTO**

---

*Deus Espírito Santo, doce amor do Pai e do Filho e liberalíssimo dispensador das graças, animado do desejo de Vos pertencer por completo, entrego-Vos, pelas mãos de Maria, minha Mãe, para agora e para sempre, para o tempo e a eternidade, meu coração, meu corpo e minha alma, minhas forças e potências, meus pensamentos e desejos, palavras e ações, trabalhos, sofrimentos e alegrias, minha vida e minha morte.*

*Fazei que tudo quanto possuo e faço seja propriedade Vossa exclusiva. Enchei-me, por tal forma, de Vosso Divino amor, que doravante o mundo e o amor próprio já não tenham parte em mim. Sobretudo, porém, Vos peço não consentais que Vos magoe, um dia, com um pecado mortal. Que eu morra antes de cometer tamanha crime contra Vós! Por último, concedei-me a graça de contribuir, de alguma forma, para Vossa maior glória aqui na terra e cada vez mais no Vosso Divino amor. Dai-me, enfim, uma santa hora de morte e recebei-me em Vosso Reino Eterno, a fim de que ali louve e ame eternamente o Pai, o Filho e a Vós. Amém.*



## *Consagração ao* **CORAÇÃO DE MARIA**

---

*Santíssima Virgem Maria, Mãe de Deus e nossa Mãe, Eu me consagro ao vosso Imaculado Coração como um todo o que sou e tenho. Acolhei-me debaixo da vossa proteção maternal.*

*Guardai-me de todos os perigos. Ajudai-me a vencer as tentações que me seduzem para o mal, a fim de que eu guarde a pureza do meu corpo e da minha alma. Que o vosso Imaculado Coração seja meu refúgio e o caminho que me conduza a Deus.*

*Alcançai-me a graça de rezar e sacrificar muitas vezes por amor a Jesus pela conversão dos pecadores e em reparação dos pecados cometidos contra o vosso Imaculado Coração.*

*Em união convosco e com o Coração do vosso Divino Filho quero viver em perfeita entrega à Santíssima Trindade, na qual creio, a qual adoro, na qual espero e que amo. Amém.*

# 1ª SEMANA DA QUARESMA

## Quarta-feira de Cinzas



*“Converti-vos e crede no Evangelho.”*

*(Mc 1,15)*





# 01º DIA DA QUARESMA

Quarta-feira | 18 de fevereiro de 2026

## TEMA DO DIA: VIVER PARA DEUS E NÃO PARA OS HOMENS

### Evangelho do dia: Mt 6,1-6.16-18

Naquele tempo, disse Jesus aos seus discípulos: “Ficai atentos para não praticar a vossa justiça na frente dos homens, só para serdes vistos por eles. Caso contrário, não recebereis a recompensa do vosso Pai que está nos céus. Por isso, quando deres esmola, não toques a trombeta diante de ti, como fazem os hipócritas nas sinagogas e nas ruas, para serem elogiados pelos homens.

Em verdade vos digo: eles já receberam a sua recompensa. Ao contrário, quando deres esmola, que a tua mão esquerda não saiba o que faz a tua mão direita, de modo que a tua esmola fique oculta. E o teu Pai, que vê o que está oculto, te dará a recompensa. Quando orardes, não sejais como os hipócritas, que gostam de rezar em pé, nas sinagogas e nas esquinas das praças, para serem vistos pelos homens. Em verdade vos digo: eles já receberam a sua recompensa. Ao contrário, quando tu orares, entra no teu quarto, fecha a porta, e reza ao teu Pai que está oculto. E o teu Pai, que vê o que está escondido, te dará a recompensa.

Quando jejuardes, não fiqueis com o rosto triste como os hipócritas. Eles desfiguram o rosto, para que os homens vejam que estão jejuando. Em verdade vos digo: Eles já receberam a sua recompensa. Tu, porém, quando jejuares, perfuma a cabeça e lava o rosto, para que os homens não vejam que tu estás jejuando, mas somente teu Pai, que está oculto. E o teu Pai, que vê o que está escondido, te dará a recompensa”.

## **Meditação**

Neste início de Quaresma, Jesus nos ensina que as práticas espirituais só têm valor quando são feitas para Deus e não para mostrar aos outros. O verdadeiro jejum, a oração e a caridade devem nascer do coração, no silêncio e na discrição, sem busca de reconhecimento. O Pai vê o oculto e conhece as intenções mais profundas. Esta Quaresma é um convite para revermos o modo como vivemos a fé: não para agradar o mundo, mas para crescer na intimidade com Deus. Que nossas atitudes sejam resposta de amor a Ele, que vê tudo o que está escondido.

## **Propósito prático do dia**

Hoje vou realizar um gesto de caridade sem contar para ninguém. Vou reservar um tempo para uma oração pessoal, em silêncio, pedindo a graça de fazer tudo apenas para Deus.

## **O que mais me tocou neste Evangelho e como me desafia hoje?**

(Descreva qual frase, ideia ou sentimento mais te atingiu ao ler a Palavra e de que forma ela pede uma mudança concreta na sua vida.)

## **Hoje, para qual(s) pessoa(s) ou situação(ões) vou oferecer minha oração e a participação na Missa?**

(Anote os nomes, causas ou intenções específicas que deseja apresentar a Deus.)

## **Ao longo do dia, de que modo procurei viver este Evangelho? Em que situação consegui ou tive dificuldade?**

(Faça um registro prático: conte como você tentou viver o propósito, o que deu certo, onde percebeu resistência e o que pode melhorar.)

## **INSPIRAÇÃO PARA O CORAÇÃO**

"O Pai, que vê o que está oculto, te dará a recompensa." (Mt 6,6)



## 02º DIA DA QUARESMA

Quinta-feira | 19 de fevereiro de 2026

### TEMA DO DIA: ASSUMIR A CRUZ COM LIBERDADE

#### **Evangelho do dia: Lc 9,22-25**

Naquele tempo disse Jesus aos seus discípulos: "O Filho do Homem deve sofrer muito, ser rejeitado pelos anciãos, pelos sumos sacerdotes e doutores da Lei, deve ser morto e ressuscitar no terceiro dia".

Depois Jesus disse a todos: "Se alguém me quer seguir, renuncie a si mesmo, tome sua cruz cada dia, e siga-me. Pois quem quiser salvar a sua vida, vai perdê-la; e quem perder a sua vida por causa de mim, esse a salvará.

Com efeito, de que adianta a um homem ganhar o mundo inteiro se se perde e se destrói a si mesmo?"



## **Meditação**

Seguir Jesus é um chamado a ir além da zona de conforto. Ele não esconde a exigência: tomar a cruz diariamente, aceitar perdas e renúncias como caminho de verdadeira liberdade e vida nova. O mundo vende a ilusão do sucesso imediato, mas Jesus revela que apenas quem se entrega e se esquece de si por amor encontra sentido, paz e salvação. A cruz de cada dia não é peso inútil, mas oportunidade de unir-se a Cristo e amadurecer na fé. Renunciar ao egoísmo, acolher dificuldades com humildade e oferecer tudo por amor a Deus transforma a existência e abre espaço para a ressurreição.

## **Propósito prático do dia**

Hoje, diante de qualquer dificuldade, farei um breve silêncio, pedindo a Jesus força para não reclamar e coragem para abraçar minha cruz com generosidade.

## **O que mais me tocou neste Evangelho e como me desafia hoje?**

(Anote a palavra, frase ou atitude que mais provocou seu coração e como ela pede mudança concreta na sua vida.)

## **Hoje, para qual(s) pessoa(s) ou situação(ões) vou oferecer minha oração e a participação na Missa?**

(Anote os nomes, situações ou intenções que deseja apresentar a Deus neste dia.)

## **Ao longo do dia, de que modo procurei viver este Evangelho? Em que situação consegui ou tive dificuldade?**

(Descreva de modo prático como tentou viver o propósito de hoje, onde sentiu facilidade, onde encontrou resistência e o que pode melhorar para o dia seguinte.)

## **INSPIRAÇÃO PARA O CORAÇÃO**

“Quem perder a sua vida por causa de mim, esse a salvará.” (Lc 9,24)



## 03º DIA DA QUARESMA

Sexta-feira | 20 de fevereiro de 2026

### TEMA DO DIA: O JEJUM E A PRESENÇA DO SENHOR

#### Evangelho do dia: Mt 9,14-15

Naquele tempo, os discípulos de João aproximaram-se de Jesus e perguntaram: "Por que razão nós e os fariseus praticamos jejuns, mas os teus discípulos não?"

Disse-lhes Jesus: "Por acaso, os amigos do noivo podem estar de luto enquanto o noivo está com eles? Dias virão em que o noivo será tirado do meio deles. Então, sim, eles jejuarão".

#### Meditação

O jejum é uma resposta de amor e saudade a Deus, não apenas uma prática de sacrifício externo. Jesus ensina que, enquanto Ele está presente, há alegria e festa; mas quando a vida parecer vazia, marcada por ausência, provação ou saudade, o jejum ganha seu verdadeiro sentido: desejo de reencontro com o Senhor.

O cristão aprende a alternar momentos de celebração com momentos de recolhimento, entendendo que nem sempre será fácil ou confortável.

O essencial é que o jejum brote do coração, renovando o desejo de caminhar com Deus e de acolher a presença d'Ele em cada detalhe do dia.

### **Propósito prático do dia**

Hoje, vou praticar um pequeno jejum, seja de alimento, palavras ou distrações, oferecendo a Deus o meu desejo de estar mais perto Dele. Durante o dia, vou lembrar que a ausência de Deus é convite para buscá-lo ainda mais.

### **O que mais me tocou neste Evangelho e como me desafia hoje?**

(Anote a palavra, frase ou atitude que mais provocou seu coração e como ela pede mudança concreta na sua vida.)

### **Hoje, para qual(s) pessoa(s) ou situação(ões) vou oferecer minha oração e a participação na Missa?**

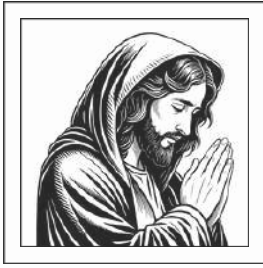
(Anote os nomes, situações ou intenções que deseja apresentar a Deus neste dia.)

### **Ao longo do dia, de que modo procurei viver este Evangelho? Em que situação consegui ou tive dificuldade?**

(Descreva de modo prático como tentou viver o propósito de hoje, onde sentiu facilidade, onde encontrou resistência e o que pode melhorar para o dia seguinte.)

### **FRASE DE INSPIRAÇÃO FINAL**

"Então, sim, eles jejuarão." (Mt 9,15)



## 04º DIA DA QUARESMA

Sábado | 21 de fevereiro de 2026

### TEMA DO DIA: CHAMADOS À CONVERSÃO

#### **Evangelho do dia: Lc 5,27-32**

Naquele tempo, Jesus viu um cobrador de impostos, chamado Levi, sentado na coletoria. Jesus lhe disse: "Segue-me." Levi deixou tudo, levantou-se e o seguiu. Depois, Levi preparou em casa um grande banquete para Jesus. Estava aí grande número de cobradores de impostos e outras pessoas sentadas à mesa com eles.

Os fariseus e seus mestres da Lei murmuravam e diziam aos discípulos de Jesus: "Por que vós comeis e bebeis com os cobradores de impostos e com os pecadores?" Jesus respondeu: "Os que são sadios não precisam de médico, mas sim os que estão doentes. Eu não vim chamar os justos, mas sim os pecadores para a conversão".

## **Meditação**

O chamado de Levi revela a força da graça que transforma vidas. Jesus não se detém diante do passado ou das limitações de ninguém; ao contrário, Ele se aproxima justamente de quem mais precisa de cura e sentido. O convite “Segue-me” exige coragem para deixar para trás antigas seguranças e dar um passo confiante em direção à novidade do Evangelho. A conversão não é um peso, mas uma oportunidade de recomeço, de sentar-se à mesa com Cristo e experimentar a alegria do perdão. Hoje, a Palavra recorda que ninguém está excluído da misericórdia de Deus e que todo dia é tempo de recomeçar.

## **Propósito prático do dia**

Hoje vou procurar olhar com misericórdia para quem normalmente julgo ou evito, e darei um sinal concreto de acolhida e respeito.

## **O que mais me tocou neste Evangelho e como me desafia hoje?**

(Anote a palavra, frase ou atitude que mais provocou seu coração e como ela pede mudança concreta na sua vida.)

## **Hoje, para qual(s) pessoa(s) ou situação(ões) vou oferecer minha oração e a participação na Missa?**

(Anote os nomes, situações ou intenções que deseja apresentar a Deus neste dia.)

## **Ao longo do dia, de que modo procurei viver este Evangelho? Em que situação consegui ou tive dificuldade?**

(Descreva de modo prático como tentou viver o propósito de hoje, onde sentiu facilidade, onde encontrou resistência e o que pode melhorar para o dia seguinte.)

## **INSPIRAÇÃO PARA O CORAÇÃO**

"Eu não vim chamar os justos, mas sim os pecadores  
para a conversão." (Lc 5,32)

# 2ª SEMANA DA QUARESMA

## *Caminho da Conversão*



*“Senhor, cria em mim um coração puro.”*

*(Sl 50,12)*







## 05º DIA DA QUARESMA

Segunda-feira | 23 de fevereiro de 2026

### TEMA DO DIA: A CARIDADE QUE REVELA O VERDADEIRO SEGUIMENTO DE CRISTO

#### **Evangelho do dia: Mt 25,31-46**

Naquele tempo, disse Jesus a seus discípulos: “Quando o Filho do Homem vier em sua glória, acompanhado de todos os anjos, então se assentará em seu trono glorioso. Todos os povos da terra serão reunidos diante dele, e ele separará uns dos outros, assim como o pastor separa as ovelhas dos cabritos. E colocará as ovelhas à sua direita e os cabritos à sua esquerda. Então o Rei dirá aos que estiverem à sua direita: ‘Vinde benditos de meu Pai! Recebei como herança o Reino que meu Pai vos preparou desde a criação do mundo! Pois eu estava com fome e me destes de comer; eu estava com sede e me destes de beber; eu era estrangeiro e me recebestes em casa; eu estava nu e me vestistes; eu estava doente e cuidastes de mim; eu estava na prisão e fostes me visitar’. Então os justos lhe perguntarão: ‘Senhor, quando foi que te vimos com fome e te demos de comer? com sede e te demos de beber? Quando foi que te vimos como estrangeiro e te recebemos em casa, e sem roupa e te vestimos? Quando foi que te vimos doente ou preso, e fomos te visitar?’ Então o Rei lhes responderá: ‘Em verdade eu vos digo, todas as vezes que fizestes isso a um dos menores de meus irmãos, foi a mim que o fizestes’. Depois o Rei dirá aos que estiverem à sua esquerda: ‘Afastai-vos de mim, malditos! Ide para o fogo eterno, preparado para o diabo e para os seus anjos. Pois eu estava com fome e não me destes de comer; eu estava com sede e não me destes de beber; eu era estrangeiro e não me recebestes em casa; eu estava nu e não me vestistes; eu estava doente e na prisão e não fostes me visitar’. E responderão também eles: ‘Senhor, quando foi que te vimos com fome, ou com sede, como estrangeiro, ou nu, doente ou preso, e não te servimos?’ Então o Rei lhes responderá: ‘Em verdade eu vos digo, todas as vezes que não fizestes isso a um desses pequeninos, foi a mim que não o fizestes’. Portanto, estes irão para o castigo eterno, enquanto os justos irão para a vida eterna”.

## **Meditação**

Neste Evangelho, Jesus nos revela o critério do julgamento final: o amor vivido de forma concreta. A Quaresma é tempo favorável para revisar atitudes, escolhas e omissões. Não se trata apenas de grandes gestos, mas da sensibilidade diária diante do sofrimento do outro. Cristo se identifica com os pobres, os doentes, os esquecidos e os que sofrem. Ignorar o irmão necessitado é fechar o coração para o próprio Deus. A conversão quaresmal passa necessariamente pela caridade, que não é sentimento, mas decisão. Cada gesto de cuidado, atenção e misericórdia nos aproxima do Reino preparado pelo Pai.

## **Propósito prático do dia**

Hoje vou realizar um gesto concreto de caridade, mesmo que simples, oferecendo tempo, atenção ou ajuda a alguém que precise, como expressão da minha conversão quaresmal.

## **O que mais me tocou neste Evangelho e como me desafia hoje?**

(Anote a palavra, frase ou atitude que mais provocou seu coração e como ela pede mudança concreta na sua vida.)

## **Hoje, para qual ou quais pessoas ou situações vou oferecer minha oração e a participação na Missa?**

(Anote os nomes, situações ou intenções específicas que deseja apresentar a Deus neste dia.)

## **Ao longo do dia, de que modo procurei viver este Evangelho? Em que situação consegui ou tive dificuldade?**

(Descreva de modo prático como tentou viver o propósito de hoje, onde sentiu facilidade, onde encontrou resistência e o que pode melhorar para o dia seguinte.)

## **INSPIRAÇÃO PARA O CORAÇÃO**

“Todas as vezes que fizestes isso a um dos menores de meus irmãos, foi a mim que o fizestes.” (Mt 25,40)



## 06º DIA DA QUARESMA

Terça-feira | 24 de fevereiro de 2026

### TEMA DO DIA: ORAÇÃO E PERDÃO QUE TRANSFORMAM

#### Evangelho do dia: Mt 6,7-15

Naquele tempo, disse Jesus aos seus discípulos: "Quando orardes, não useis muitas palavras, como fazem os pagãos. Eles pensam que serão ouvidos por força das muitas palavras. Não sejais como eles, pois vosso Pai sabe do que precisais, muito antes que vós o peçais.

Vós deveis rezar assim: Pai Nosso que estás nos céus, santificado seja o teu nome; venha o teu Reino; seja feita a tua vontade, assim na terra como nos céus. O pão nosso de cada dia dá-nos hoje. Perdoa as nossas ofensas, assim como nós perdoamos a quem nos tem ofendido.

E não nos deixes cair em tentação, mas livra-nos do mal. De fato, se vós perdoardes aos homens as faltas que eles cometeram, vosso Pai que está nos céus também vos perdoará. Mas, se vós não perdoardes aos homens, vosso Pai também não perdoará as faltas que vós cometestes".

## **Meditação**

Jesus nos ensina que a verdadeira oração nasce da simplicidade e da confiança. O Pai Nosso é modelo de diálogo com Deus: um coração que reconhece a grandeza de Deus, se coloca em atitude de confiança filial e aprende a pedir o essencial. A oração sincera não precisa de excessos ou repetições vazias, mas de abertura e humildade. A Quaresma nos lembra também que o caminho para Deus passa pelo perdão. Quem experimenta o amor misericordioso do Pai é chamado a partilhar esse perdão com os outros. Rezar de verdade é transformar o coração e perdoar de verdade é se tornar mais semelhante a Deus.

## **Propósito prático do dia**

Hoje, vou rezar o Pai Nosso com atenção e consciência, pedindo especialmente a graça de perdoar alguém ou de buscar reconciliação onde houver mágoa ou ressentimento.

## **O que mais me tocou neste Evangelho e como me desafia hoje?**

(Anote a palavra, frase ou atitude que mais provocou seu coração e como ela pede mudança concreta na sua vida.)

## **Hoje, para qual(s) pessoa(s) ou situação(ões) vou oferecer minha oração e a participação na Missa?**

(Anote os nomes, situações ou intenções específicas que deseja apresentar a Deus neste dia.)

## **Ao longo do dia, de que modo procurei viver este Evangelho? Em que situação consegui ou tive dificuldade?**

(Descreva de modo prático como tentou viver o propósito de hoje, onde sentiu facilidade, onde encontrou resistência e o que pode melhorar para o dia seguinte.)

## **INSPIRAÇÃO PARA O CORAÇÃO**

“Vosso Pai sabe do que precisais, muito antes que vós o peçais.” (Mt 6,8)



## 07º DIA DA QUARESMA

Quarta-feira | 25 de fevereiro de 2026

### TEMA DO DIA: CONVERTER-SE DIANTE DO MAIOR DOS SINAIS

#### **Evangelho do dia: Lc 11,29-32**

Naquele tempo, quando as multidões se reuniram em grande quantidade, Jesus começou a dizer: “Esta geração é uma geração má. Ela busca um sinal, mas nenhum sinal lhe será dado, a não ser o sinal de Jonas.

Com efeito, assim como Jonas foi um sinal para os ninivitas, assim também será o Filho do Homem para esta geração. No dia do julgamento, a rainha do Sul se levantará juntamente com os homens desta geração, e os condenará. Porque ela veio de uma terra distante para ouvir a sabedoria de Salomão. E aqui está quem é maior do que Salomão.

No dia do julgamento, os ninivitas se levantarão juntamente com esta geração e a condenarão. Porque eles se converteram quando ouviram a pregação de Jonas. E aqui está quem é maior do que Jonas.”

## **Meditação**

Jesus chama a atenção para o risco de buscar sinais e milagres sem deixar-se transformar pela Palavra. O maior sinal que Deus pode oferecer à humanidade é o próprio Cristo, morto e ressuscitado. Assim como Jonas foi sinal de conversão para Nínive, Jesus é convite constante à mudança de vida e abertura do coração. A Quaresma nos desafia a ir além das curiosidades ou expectativas de milagres: pede conversão sincera, coragem para mudar atitudes e escutar a sabedoria de Deus que supera toda lógica humana. Diante de Cristo, não há desculpa para permanecer na indiferença; cada dia é chance de recomeçar.

## **Propósito prático do dia**

Hoje vou dedicar alguns minutos ao silêncio interior, pedindo a Deus um coração disponível à Sua Palavra e coragem para dar ao menos um passo concreto de conversão.

## **O que mais me tocou neste Evangelho e como me desafia hoje?**

(Anote a palavra, frase ou atitude que mais provocou seu coração e como ela pede mudança concreta na sua vida.)

## **Hoje, para qual(s) pessoa(s) ou situação(ões) vou oferecer minha oração e a participação na Missa?**

(Anote os nomes, situações ou intenções específicas que deseja apresentar a Deus neste dia.)

## **Ao longo do dia, de que modo procurei viver este Evangelho? Em que situação consegui ou tive dificuldade?**

(Descreva de modo prático como tentou viver o propósito de hoje, onde sentiu facilidade, onde encontrou resistência e o que pode melhorar para o dia seguinte.)

## **INSPIRAÇÃO PARA O CORAÇÃO**

“Aqui está quem é maior do que Jonas.” (Lc 11,32)



## 08º DIA DA QUARESMA

Quinta-feira | 26 de fevereiro de 2026

### TEMA DO DIA: CONFIAR NA BONDAD E NA PROVIDÊNCIA DE DEUS

#### **Evangelho do dia: Mt 7,7-12**

Naquele tempo, disse Jesus aos seus discípulos: "Pedi e vos será dado! Procurai e achareis! Batei e a porta vos será aberta! Pois todo aquele que pede, recebe; quem procura, encontra; e a quem bate, a porta será aberta.

Quem de vós dá ao filho uma pedra, quando ele pede um pão? Ou lhe dá uma cobra, quando ele pede um peixe? Ora, se vós, que sois maus, sabeis dar coisas boas a vossos filhos, quanto mais vosso Pai que está nos céus dará coisas boas aos que lhe pedirem! Tudo quanto quereis que os outros vos façam, fazei também a eles. Nisto consiste a Lei e os Profetas".

## **Meditação**

Jesus nos convida a confiar plenamente no amor e na generosidade do Pai. Ele deseja que peçamos, procuremos, batamos com perseverança e confiança, sabendo que Deus jamais deixa sem resposta um coração sincero. A Quaresma é tempo de intensificar a oração e renovar o olhar para Deus, não como um juiz distante, mas como um Pai atento a cada necessidade. O Senhor nos chama também a tratar o próximo com a mesma bondade e justiça que gostaríamos de receber. O verdadeiro caminho da fé une intimidade com Deus e gestos concretos de misericórdia.

## **Propósito prático do dia**

Hoje vou apresentar a Deus meus pedidos com confiança, mas também procurar fazer ao outro aquilo que desejo para mim, promovendo gestos de bondade ao meu redor.

## **O que mais me tocou neste Evangelho e como me desafia hoje?**

(Anote a palavra, frase ou atitude que mais provocou seu coração e como ela pede mudança concreta na sua vida.)

## **Hoje, para qual(s) pessoa(s) ou situação(ões) vou oferecer minha oração e a participação na Missa?**

(Anote os nomes, situações ou intenções específicas que deseja apresentar a Deus neste dia.)

## **Ao longo do dia, de que modo procurei viver este Evangelho? Em que situação consegui ou tive dificuldade?**

(Descreva de modo prático como tentou viver o propósito de hoje, onde sentiu facilidade, onde encontrou resistência e o que pode melhorar para o dia seguinte.)

## **INSPIRAÇÃO PARA O CORAÇÃO**

“Pedi e vos será dado! Procurai e achareis! Batei e a porta vos será aberta!” (Mt 7,7)





## 09º DIA DA QUARESMA

Sexta-feira | 27 de fevereiro de 2026

### TEMA DO DIA: RECONCILIAÇÃO: CAMINHO PARA O CORAÇÃO DE DEUS

#### **Evangelho do dia: Mt 5,20-26**

Naquele tempo, disse Jesus aos seus discípulos: "Se a vossa justiça não for maior que a justiça dos mestres da Lei e dos fariseus, vós não entrareis no Reino dos Céus. Vós ouvistes o que foi dito aos antigos: 'Não matarás! Quem matar será condenado pelo tribunal'. Eu, porém, vos digo: todo aquele que se encoleriza com seu irmão será réu em juízo; quem disser ao seu irmão: 'patife!' será condenado pelo tribunal; quem chamar o irmão de 'tolo' será condenado ao fogo do inferno.

Portanto, quando tu estiveres levando a tua oferta para o altar, e ali te lembrares que teu irmão tem alguma coisa contra ti, deixa a tua oferta ali diante do altar, e vai primeiro reconciliar-te com o teu irmão. Só então vai apresentar a tua oferta. Procura reconciliar-te com teu adversário, enquanto caminha contigo para o tribunal. Senão o adversário te entregará ao juiz, o juiz te entregará ao oficial de justiça, e tu serás jogado na prisão. Em verdade eu te digo: dali não sairás, enquanto não pagares o último centavo."

## **Meditação**

Jesus nos convida a uma justiça que ultrapassa regras externas e chega ao coração. A verdadeira conversão quaresmal exige que olhemos para nossos relacionamentos e reconheçamos onde há mágoa, raiva ou falta de reconciliação. Não basta evitar o mal visível; é preciso trabalhar as raízes do ressentimento e do julgamento. O altar só faz sentido para quem busca viver em comunhão, perdendo e pedindo perdão. A paz que Deus deseja não é superficial, mas nasce de gestos concretos de reconciliação. Neste tempo, cada pequena reconciliação é um passo para o Reino.

## **Propósito prático do dia**

Hoje vou dar o primeiro passo para me reconciliar com alguém, seja procurando um diálogo, seja rezando sinceramente por quem me magoou ou a quem eu magoei.

## **O que mais me tocou neste Evangelho e como me desafia hoje?**

(Anote a palavra, frase ou atitude que mais provocou seu coração e como ela pede mudança concreta na sua vida.)

## **Hoje, para qual(s) pessoa(s) ou situação(ões) vou oferecer minha oração e a participação na Missa?**

(Anote os nomes, situações ou intenções específicas que deseja apresentar a Deus neste dia.)

## **Ao longo do dia, de que modo procurei viver este Evangelho? Em que situação consegui ou tive dificuldade?**

(Descreva de modo prático como tentou viver o propósito de hoje, onde sentiu facilidade, onde encontrou resistência e o que pode melhorar para o dia seguinte.)

## **INSPIRAÇÃO PARA O CORAÇÃO**

“Vai primeiro reconciliar-te com o teu irmão.” (Mt 5,24)



# 10º DIA DA QUARESMA

Sábado | 28 de fevereiro de 2026

## TEMA DO DIA: AMAR ALÉM DOS LIMITES: O CHAMADO À PERFEIÇÃO CRISTÃ

### **Evangelho do dia: Mt 5,43-48**

Naquele tempo, disse Jesus aos seus discípulos: "Vós ouvistes o que foi dito: 'Amarás o teu próximo e odiarás o teu inimigo!' Eu, porém, vos digo: Amai os vossos inimigos e rezai por aqueles que vos perseguem!

Assim, vos tornareis filhos do vosso Pai que está nos céus, porque ele faz nascer o sol sobre maus e bons, e faz cair a chuva sobre justos e injustos. Porque, se amais somente aqueles que vos amam, que recompensa tereis? Os cobradores de impostos não fazem a mesma coisa? E se saudais somente os vossos irmãos, o que fazeis de extraordinário? Os pagãos não fazem a mesma coisa? Portanto, sede perfeitos como o vosso Pai celeste é perfeito".

## **Meditação**

Jesus desafia a lógica natural do amor para nos conduzir à medida divina: amar até quem nos faz mal, desejar o bem a quem nos magoa, rezar por quem nos fere. O convite à perfeição não é perfeccionismo, mas um coração cada vez mais semelhante ao de Deus, que não faz distinção entre bons e maus para derramar suas graças. A Quaresma é tempo de treinar o olhar, o gesto e a palavra para além dos limites humanos, deixando o amor de Deus tomar espaço em atitudes diárias, até nas mais difíceis.

## **Propósito prático do dia**

Hoje vou rezar intencionalmente por alguém com quem tenho dificuldade ou que me magoou, pedindo a Deus a graça de ver esta pessoa com olhos de misericórdia.

## **O que mais me tocou neste Evangelho e como me desafia hoje?**

(Anote a palavra, frase ou atitude que mais provocou seu coração e como ela pede mudança concreta na sua vida.)

## **Hoje, para qual(s) pessoa(s) ou situação(ões) vou oferecer minha oração e a participação na Missa?**

(Anote os nomes, situações ou intenções específicas que deseja apresentar a Deus neste dia.)

## **Ao longo do dia, de que modo procurei viver este Evangelho? Em que situação consegui ou tive dificuldade?**

(Descreva de modo prático como tentou viver o propósito de hoje, onde sentiu facilidade, onde encontrou resistência e o que pode melhorar para o dia seguinte.)

## **INSPIRAÇÃO PARA O CORAÇÃO**

“Sede perfeitos como o vosso Pai celeste é perfeito.” (Mt 5,48)

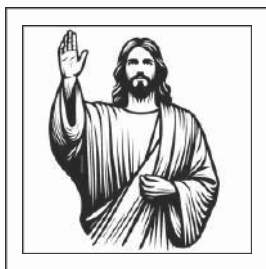
# 3<sup>a</sup> SEMANA DA QUARESMA

## *Tempo de Misericórdia*



*“Sede misericordiosos, como o vosso Pai é misericordioso.”*

*(Lc 6,36)*



# 11º DIA DA QUARESMA

Segunda-feira | 02 de março de 2026

## TEMA DO DIA: MISERICÓRDIA QUE TRANSFORMA O CORAÇÃO

### Evangelho do dia: Lc 6,36-38

Naquele tempo, disse Jesus aos seus discípulos: "Sede misericordiosos, como também o vosso Pai é misericordioso. Não julgueis e não sereis julgados; não condeneis e não sereis condenados; perdoai, e sereis perdoados. Dai e vos será dado. Uma boa medida, calcada, sacudida, transbordante será colocada no vosso colo; porque com a mesma medida com que medirdes os outros, vós também sereis medidos".

### Meditação

Jesus nos apresenta, neste Evangelho, o coração do Pai como medida da nossa vida cristã. A Quaresma não é apenas tempo de esforço exterior, mas de conversão interior, especialmente na forma como olhamos, julgamos e tratamos as pessoas. Ser misericordioso não significa relativizar o pecado, mas escolher agir com o mesmo amor paciente com que Deus nos trata todos os dias.

Quantas vezes somos rápidos para julgar, duros para condenar e lentos para compreender. Jesus nos alerta que a medida que usamos para os outros acaba sendo a mesma que usamos para nós mesmos. Um coração fechado endurece também diante de Deus. Um coração misericordioso, ao contrário, se abre para receber graças em abundância.

### **Propósito prático do dia**

Hoje, farei um esforço consciente para evitar julgamentos, especialmente em pensamentos e palavras. Buscarei agir com misericórdia em pelo menos uma situação concreta, escolhendo perdoar, compreender ou ajudar, mesmo que isso me custe algo.

Neste tempo quaresmal, somos convidados a revisar nossas atitudes, palavras e pensamentos. Misericórdia não é fraqueza, é decisão. É escolher perdoar, acolher, escutar e agir com caridade, mesmo quando não é fácil. Quem vive assim experimenta a promessa de Jesus: uma medida transbordante de graça.

### **O que mais me tocou neste Evangelho e como me desafia hoje?**

Anote a palavra, frase ou atitude de Jesus que mais tocou seu coração e reflita de que maneira ela pede uma mudança concreta na sua forma de pensar, falar ou agir.

### **Hoje, para qual(s) pessoa(s) ou situação(ões) vou oferecer minha oração e a participação na Missa?**

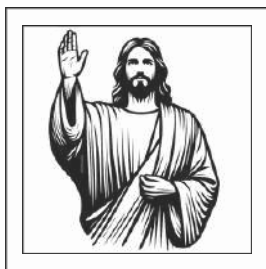
Anote os nomes, situações ou intenções que deseja apresentar a Deus, pedindo a graça de viver a misericórdia de forma verdadeira neste dia.

### **Ao longo do dia, de que modo procurei viver este Evangelho? Em que situação consegui ou tive dificuldade?**

Descreva de modo prático como tentou viver o propósito de hoje, em quais situações foi mais fácil agir com misericórdia e onde encontrou resistência interior.

## **INSPIRAÇÃO PARA O CORAÇÃO**

“Sede misericordiosos, como também o vosso Pai  
é misericordioso.” (Lc 6,36)



# 12º DIA DA QUARESMA

Terça-feira | 03 de março de 2026

## TEMA DO DIA: COERÊNCIA ENTRE O QUE SE DIZ E O QUE SE VIVE

### Evangelho do dia: Mt 23,1-12

Naquele tempo, Jesus falou às multidões e a seus discípulos e lhes disse: "Os mestres da Lei e os fariseus têm autoridade para interpretar a Lei de Moisés. Por isso, deveis fazer e observar tudo o que eles dizem. Mas não imiteis suas ações! Pois eles falam e não praticam. Amarram pesados fardos e os colocam nos ombros dos outros, mas eles mesmos não estão dispostos a movê-los, nem sequer com um dedo. Fazem todas as suas ações só para serem vistos pelos outros. Eles usam faixas largas, com trechos da Escritura, na testa e nos braços, e põem na roupa longas franjas. Gostam de lugar de honra nos banquetes e dos primeiros lugares nas sinagogas; gostam de ser cumprimentados nas praças públicas e de serem chamados de Mestre. Quanto a vós, nunca vos deixeis chamar de Mestre, pois um só é vosso Mestre e todos vós sois irmãos. Na terra, não chameis a ninguém de pai, pois um só é vosso Pai, aquele que está nos céus. Não deixeis que vos chamem de guias, pois um só é o vosso Guia, Cristo. Pelo contrário, o maior dentre vós deve ser aquele que vos serve. Quem se exaltar será humilhado, e quem se humilhar será exaltado."

### Meditação

Este Evangelho nos convida a um profundo exame de consciência sobre a sinceridade da nossa vida cristã. Jesus condena a hipocrisia e chama à coerência: mais importante que parecer religioso é viver de fato o Evangelho. O verdadeiro discípulo não busca títulos nem reconhecimento, mas assume com humildade o chamado ao serviço e à verdade interior.



### **Propósito prático do dia**

Hoje, vou vigiar meus pensamentos, palavras e atitudes para buscar coerência entre o que digo e o que faço. Em vez de buscar reconhecimento, escolherei servir em silêncio, oferecendo a Deus cada gesto oculto.

No caminho quaresmal, é tempo de perguntar: minhas ações estão de acordo com o que proclamo em minha fé? Carrego sobre os outros fardos que não aceito para mim mesmo? Sigo Jesus pelo desejo de servir, ou pela busca de aplausos? A Quaresma é oportunidade de nos despirmos das aparências e deixarmos Deus transformar o coração, para que nossas palavras e gestos sejam reflexo de uma fé autêntica.

### **O que mais me tocou neste Evangelho e como me desafia hoje?**

Anote a palavra, atitude ou ensinamento de Jesus que mais falou ao seu coração e reflita como ela pede mudança concreta na sua vida e nas suas relações.

### **Hoje, para qual(s) pessoa(s) ou situação(ões) vou oferecer minha oração e a participação na Missa?**

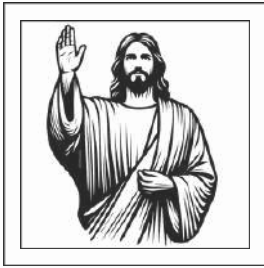
Anote nomes, situações ou intenções que deseja apresentar a Deus neste dia, pedindo a graça de uma fé coerente e humilde.

### **Ao longo do dia, de que modo procurei viver este Evangelho? Em que situação consegui ou tive dificuldade?**

Descreva, ao final do dia, como buscou praticar o propósito, onde sentiu mais facilidade ou resistência, e o que pode aprimorar na caminhada.

## **INSPIRAÇÃO PARA O CORAÇÃO**

"O maior dentre vós deve ser aquele que vos serve." (Mt 23)



# 13º DIA DA QUARESMA

Quarta-feira | 04 de março de 2026

## TEMA DO DIA: SERVIR E ENTREGAR A VIDA: GRANDEZA SEGUNDO JESUS

### Evangelho do dia: Mt 20,17-28

Naquele tempo, enquanto Jesus subia para Jerusalém, ele tomou os doze discípulos à parte e, durante a caminhada, disse-lhes: "Eis que estamos subindo para Jerusalém, e o Filho do Homem será entregue aos sumos sacerdotes e aos mestres da Lei. Eles o condenarão à morte, e o entregarão aos pagãos para zombarem dele, para flagelá-lo e crucificá-lo. Mas no terceiro dia ressuscitará". A mãe dos filhos de Zebedeu aproximou-se de Jesus com seus filhos e ajoelhou-se com a intenção de fazer um pedido. Jesus perguntou: "O que tu queres?" Ela respondeu: "Manda que estes meus dois filhos se sentem, no teu Reino, um à tua direita e outro à tua esquerda". Jesus, então, respondeu-lhes: "Não sabeis o que estais pedindo. Por acaso podeis beber o cálice que eu vou beber?" Eles responderam: "Podemos." Então Jesus lhes disse: "De fato, vós bebereis do meu cálice, mas não depende de mim conceder o lugar à minha direita ou à minha esquerda. Meu Pai é quem dará esses lugares àqueles para os quais ele os preparou". Quando os outros dez discípulos ouviram isso, ficaram irritados contra os dois irmãos. Jesus, porém, chamou-os, e disse: "Vós sabeis que os chefes das nações têm poder sobre elas e os grandes as oprimem. Entre vós não deverá ser assim. Quem quiser tornar-se grande, torne-se vosso servidor; quem quiser ser o primeiro, seja vosso servo. Pois, o Filho do Homem não veio para ser servido, mas para servir e dar a sua vida como resgate em favor de muitos".

### Meditação

Jesus revela que a lógica do Reino de Deus é o oposto da lógica do mundo. Enquanto os discípulos pensam em prestígio, poder e lugares de honra, o Senhor fala de entrega, sacrifício e serviço. Ele anuncia sua paixão e morte, mostrando que a verdadeira grandeza está em dar a vida pelo outro, não em buscar reconhecimento.

### **Propósito prático do dia**

Hoje, vou escolher servir de modo silencioso e generoso alguém próximo, oferecendo meu tempo ou ajuda sem esperar reconhecimento. Ao longo do dia, procurarei lembrar: “Em tudo, o maior é quem serve”.

No caminho quaresmal, somos convidados a identificar em nós mesmos as tendências de buscar vantagens pessoais, o desejo de aparecer, de ser servido. O Evangelho nos chama à humildade: servir, assumir o sacrifício e oferecer a própria vida, à semelhança de Jesus. Renunciar à busca de status para assumir o chamado ao amor concreto e ao serviço desinteressado é o caminho da maturidade cristã.

### **O que mais me tocou neste Evangelho e como me desafia hoje?**

Reflita sobre a palavra, atitude ou ensinamento de Jesus que mais provocou seu coração e como ela pede uma mudança concreta em suas escolhas e relações.

### **Hoje, para qual(s) pessoa(s) ou situação(ões) vou oferecer minha oração e a participação na Missa?**

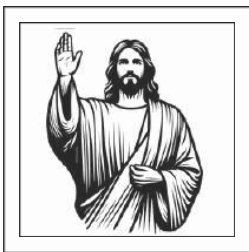
Registre os nomes, situações ou intenções que deseja apresentar a Deus neste dia, especialmente por aqueles a quem você pode servir.

### **Ao longo do dia, de que modo procurei viver este Evangelho? Em que situação consegui ou tive dificuldade?**

Descreva, ao final do dia, como buscou colocar em prática o propósito, onde encontrou facilidade ou resistência, e como pode aprimorar seu caminho de discipulado.

## **INSPIRAÇÃO PARA O CORAÇÃO**

“O Filho do Homem não veio para ser servido, mas para servir.” (Mt 20)



## 14º DIA DA QUARESMA

Quinta-feira | 05 de março de 2026

### TEMA DO DIA: O PERIGO DA INDIFERENÇA E A URGÊNCIA DA CONVERSÃO

#### Evangelho do dia: Lc 16,19-31

Naquele tempo, Jesus disse aos fariseus: Havia um homem rico, que se vestia com roupas finas e elegantes e fazia festas esplêndidas todos os dias. Um pobre, chamado Lázaro, cheio de feridas, estava no chão à porta do rico. Ele queria matar a fome com as sobras que caíam da mesa do rico. E, além disso, vinham os cachorros lamber suas feridas. Quando o pobre morreu, os anjos levaram-no para junto de Abraão. Morreu também o rico e foi enterrado. Na região dos mortos, no meio dos tormentos, o rico levantou os olhos e viu de longe a Abraão, com Lázaro ao seu lado. Então gritou: "Pai Abraão, tem piedade de mim! Manda Lázaro molhar a ponta do dedo para me refrescar a língua, porque sofro muito nestas chamas". Mas Abraão respondeu: "Filho, lembra-te que tu recebeste teus bens durante a vida e Lázaro, por sua vez, os males. Agora, porém, ele encontra aqui consolo e tu és atormentado. E, além disso, há um grande abismo entre nós: por mais que alguém desejasse, não poderia passar daqui para junto de vós, e nem os daí poderiam atravessar até nós". O rico insistiu: "Pai, eu te suplico, manda Lázaro à casa do meu pai, porque eu tenho cinco irmãos. Manda preveni-los, para que não venham também eles para este lugar de tormento". Mas Abraão respondeu: "Eles têm Moisés e os Profetas, que os escutem!" O rico insistiu: "Não, Pai Abraão, mas se um dos mortos for até eles, certamente vão se converter". Mas Abraão lhe disse: "Se não escutam a Moisés, nem aos Profetas, eles não acreditarão, mesmo que alguém ressuscite dos mortos".

#### Meditação

Este Evangelho é um forte chamado de Jesus para rompermos a indiferença diante do sofrimento do outro. O rico não é condenado por suas riquezas, mas por ignorar Lázaro à sua porta, vivendo fechado em si mesmo e alheio à dor alheia. A Quaresma nos convida a abrir os olhos para os "Lázaros" do nosso dia a dia: pessoas próximas ou distantes que esperam compaixão, solidariedade e gestos concretos de amor.

### **Propósito prático do dia**

Hoje vou fazer um gesto concreto de caridade a alguém necessitado, seja materialmente, espiritualmente ou emocionalmente. Vou me perguntar: quem é o "Lázaro" que Deus coloca à minha porta hoje?

Jesus alerta que não basta conhecer as Escrituras ou praticar ritos: é preciso deixar a Palavra transformar atitudes e escolhas. O tempo para mudar é hoje, não amanhã. Perseverar na fé é acolher o Evangelho que nos desafia a agir, amar, servir e não adiar a decisão de sermos discípulos autênticos.

### **O que mais me tocou neste Evangelho e como me desafia hoje?**

Registre a frase, atitude ou ensinamento de Jesus que mais provocou seu coração e como ela pede mudança concreta em suas atitudes.

### **Hoje, para qual(s) pessoa(s) ou situação(ões) vou oferecer minha oração e a participação na Missa?**

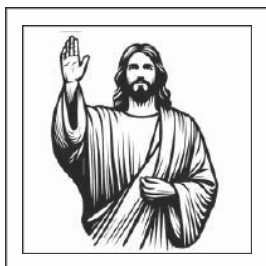
Anote nomes, situações ou intenções a serem apresentadas a Deus neste dia, pedindo um coração sensível e generoso.

### **Ao longo do dia, de que modo procurei viver este Evangelho? Em que situação consegui ou tive dificuldade?**

Descreva como tentou colocar em prática o propósito, onde sentiu facilidade, onde percebeu resistência, e o que pode melhorar em sua vivência cristã.

## **INSPIRAÇÃO PARA O CORAÇÃO**

"Felizes os que observam a palavra do Senhor, de reto coração; e que produzem muitos frutos, até o fim perseverantes."



# 15º DIA DA QUARESMA

Sexta-feira | 06 de março de 2026

## TEMA DO DIA: DEUS CONFIA, MAS ESPERA FRUTOS: A RESPOSTA AO DOM RECEBIDO

### Evangelho do dia: Mt 21,33-43.45-46

Naquele tempo, dirigindo-se Jesus aos chefes dos sacerdotes e aos anciãos do povo, disse-lhes: "Escutai esta outra parábola: Certo proprietário plantou uma vinha, pôs uma cerca em volta, fez nela um lagar para esmagar as uvas e construiu uma torre de guarda. Depois arrendou-a a vinhateiros, e viajou para o estrangeiro. Quando chegou o tempo da colheita, o proprietário mandou seus empregados aos vinhateiros para receber seus frutos. Os vinhateiros, porém, agarraram os empregados, espancaram a um, mataram a outro, e ao terceiro apedrejaram. O proprietário mandou de novo outros empregados, em maior número do que os primeiros. Mas eles os trataram da mesma forma. Finalmente, o proprietário enviou-lhes o seu filho, pensando: 'Ao meu filho eles vão respeitar'.

Os vinhateiros, porém, ao verem o filho, disseram entre si: 'Este é o herdeiro. Vinde, vamos matá-lo e tomar posse da sua herança!' Então agarraram o filho, jogaram-no para fora da vinha e o mataram. Pois bem, quando o dono da vinha voltar, o que fará com esses vinhateiros?" Os sumos sacerdotes e os anciãos do povo responderam: "Com certeza mandará matar de modo violento esses perversos e arrendará a vinha a outros vinhateiros, que lhe entregarão os frutos no tempo certo". Então Jesus lhes disse: "Vós nunca lestes nas Escrituras: 'a pedra que os construtores rejeitaram tornou-se a pedra angular; isto foi feito pelo Senhor e é maravilhoso aos nossos olhos?' Por isso eu vos digo: o Reino de Deus vos será tirado e será entregue a um povo que produzirá frutos". Os sumos sacerdotes e fariseus ouviram as parábolas de Jesus, e compreenderam que estava falando deles. Procuraram prendê-lo, mas ficaram com medo das multidões, pois elas consideravam Jesus um profeta.

## **Meditação**

Esta parábola revela a grande confiança de Deus para conosco, mas também a seriedade da responsabilidade que recebemos. Deus planta em nossa vida dons, oportunidades, a graça da fé e espera frutos concretos: conversão, justiça, caridade e fidelidade. A Quaresma é tempo de revisão: temos correspondido ao que Deus confia a nós? Ou temos fechado o coração, como os vinhateiros da parábola, resistindo ao chamado à mudança? Jesus é o Filho enviado, o dom supremo do Pai, muitas vezes rejeitado por orgulho, indiferença ou comodismo. Mas mesmo diante das recusas, Deus não desiste de nós, continua batendo à porta. Somos convidados a reconhecer os sinais da presença do Senhor, acolher sua palavra e produzir frutos de conversão e amor no cotidiano. Não basta "ser da vinha", é preciso entregar frutos ao Dono, vivendo uma fé coerente e operosa.

## **Propósito prático do dia**

Hoje vou identificar ao menos um dom ou oportunidade que Deus me confiou e colocar esse dom a serviço do próximo, dando um fruto concreto de amor e gratidão.

## **O que mais me tocou neste Evangelho e como me desafia hoje?**

Reflita e registre a frase, atitude ou chamado de Jesus que mais tocou seu coração e como ela pede uma mudança real na sua vida.

## **Hoje, para qual(s) pessoa(s) ou situação(ões) vou oferecer minha oração e a participação na Missa?**

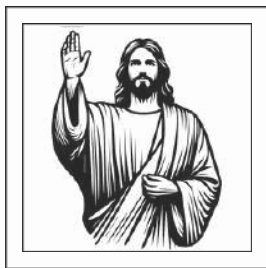
Anote nomes, situações ou intenções que deseja apresentar a Deus neste dia, pedindo a graça de produzir frutos agradáveis a Ele.

## **Ao longo do dia, de que modo procurei viver este Evangelho? Em que situação consegui ou tive dificuldade?**

Descreva, ao final do dia, como buscou colocar em prática o propósito de hoje, onde sentiu facilidade ou resistência, e o que deseja melhorar na sua resposta a Deus.

## **INSPIRAÇÃO PARA O CORAÇÃO**

“A pedra que os construtores rejeitaram tornou-se a pedra angular.” (Mt 21)



# 16º DIA DA QUARESMA

Sábado | 07 de março de 2026

## TEMA DO DIA: O ABRAÇO DA MISERICÓRDIA: DEUS ESPERA POR CADA FILHO

### **Evangelho do dia: Lc 15,1-3.11-32**

Naquele tempo, os publicanos e pecadores aproximavam-se de Jesus para o escutar. Os fariseus, porém, e os mestres da Lei criticavam Jesus: "Este homem acolhe os pecadores e faz refeição com eles". Então Jesus contou-lhes esta parábola: "Um homem tinha dois filhos. O filho mais novo disse ao pai: 'Pai, dá-me a parte da herança que me cabe'. E o pai dividiu os bens entre eles. Poucos dias depois, o filho mais novo juntou o que era seu e partiu para um lugar distante. E ali esbanjou tudo numa vida desenfreada. Quando tinha gasto tudo o que possuía, houve uma grande fome naquela região, e ele começou a passar necessidade. Então foi pedir trabalho a um homem do lugar, que o mandou para seu campo cuidar dos porcos. O rapaz queria matar a fome com a comida que os porcos comiam, mas nem isto lhe davam. Então caiu em si e disse: 'Quantos empregados do meu pai têm pão com fartura, e eu aqui, morrendo de fome'. Vou-me embora, vou voltar para meu pai e dizer-lhe: 'Pai, pequei contra Deus e contra ti; já não mereço ser chamado teu filho. Trata-me como a um dos teus empregados'. Então ele partiu e voltou para seu pai. Quando ainda estava longe, seu pai o avistou e sentiu compaixão. Correu-lhe ao encontro, abraçou-o, e cobriu-o de beijos. O filho, então, lhe disse: 'Pai, pequei contra Deus e contra ti. Já não mereço ser chamado teu filho'. Mas o pai disse aos empregados: 'Trazei depressa a melhor túnica para vestir meu filho. E colocai um anel no seu dedo e sandálias nos pés. Trazei um novilho gordo e matai-o. Vamos fazer um banquete. Porque este meu filho estava morto e tornou a viver; estava perdido e foi encontrado'. E começaram a festa. O filho mais velho estava no campo. Ao voltar, já perto de casa, ouviu música e barulho de dança. Então chamou um dos criados e perguntou o que estava acontecendo. O criado respondeu: 'É teu irmão que voltou. Teu pai matou o novilho gordo, porque o recuperou com saúde'. Mas ele ficou com raiva e não queria entrar. O pai, saindo, insistia com ele. Ele, porém, respondeu ao pai: 'Eu trabalho para ti há tantos anos, jamais desobedeci a qualquer ordem tua. E tu nunca me deste um cabrito para eu festejar com meus amigos. Quando chegou esse teu filho, que esbanjou teus bens com prostitutas, matas para ele o novilho cevado'. Então o pai lhe disse: 'Filho, tu estás sempre comigo, e tudo o que é meu é teu. Mas era preciso festejar e alegrar-nos, porque este teu irmão estava morto e tornou a viver; estava perdido, e foi encontrado'".



## **Meditação**

A parábola do filho pródigo revela o coração de Deus, que é Pai e nunca desiste de seus filhos. Mesmo quando escolhemos caminhos distantes, Deus permanece à porta, esperando nossa volta, pronto a nos abraçar sem reservas, a restaurar nossa dignidade, a fazer festa por nossa conversão. A misericórdia do Pai supera toda lógica humana: não há pecado que Ele não possa perdoar, nem queda tão profunda que Ele não possa levantar. Ao mesmo tempo, o Evangelho nos convida a rever nossas atitudes quando estamos na posição do irmão mais velho: ressentidos, duros, incapazes de acolher o retorno de quem erra. A verdadeira conversão passa por experimentar o perdão e também por aprender a perdoar, a não nos considerarmos melhores, mas irmãos que também precisam de misericórdia.

Na Quaresma, este é um chamado forte para voltar ao Pai, reconhecer nossa condição de filhos necessitados, acolher de coração aberto quem retorna e deixar Deus transformar tudo em alegria e comunhão.

## **Propósito prático do dia**

Hoje vou me aproximar de Deus em oração sincera, pedindo perdão com humildade. Se possível, darei um passo concreto de reconciliação com alguém de quem me afastei ou a quem guardo mágoa, imitando o abraço generoso do Pai.

## **O que mais me tocou neste Evangelho e como me desafia hoje?**

Registre a palavra, atitude ou imagem desta parábola que mais tocou seu coração e como ela pede mudança em sua relação com Deus, consigo mesmo e com os outros.

## **Hoje, para qual(s) pessoa(s) ou situação(ões) vou oferecer minha oração e a participação na Missa?**

Anote nomes, situações ou intenções que deseja apresentar a Deus, pedindo graça de reconciliação e misericórdia.

## **Ao longo do dia, de que modo procurei viver este Evangelho? Em que situação consegui ou tive dificuldade?**

Descreva como buscou praticar o propósito, onde sentiu facilidade ou resistência, e como pode crescer na experiência do perdão.

## **INSPIRAÇÃO PARA O CORAÇÃO**

“Vou voltar e encontrar o meu pai e direi: meu pai, eu pequei contra o céu e contra ti.”

# 4ª SEMANA DA QUARESMA

*Tempo de Conversão*



*“Levantar-me-ei, irei ter com meu pai e dizer-lhe:  
Pai, pequei contra o céu e diante de ti.” (Lc 15,18)*





# 17º DIA DA QUARESMA

Segunda-feira | 09 de março de 2026

## TEMA DO DIA: FIDELIDADE A DEUS MESMO QUANDO NÃO SOMOS COMPREENDIDOS

### Evangelho do dia: Lc 4,24-30

Jesus, vindo a Nazaré, disse ao povo na sinagoga: "Em verdade eu vos digo que nenhum profeta é bem recebido em sua pátria. De fato, eu vos digo: no tempo do profeta Elias, quando não choveu durante três anos e seis meses e houve grande fome em toda a região, havia muitas viúvas em Israel. No entanto, a nenhuma delas foi enviado Elias, senão a uma viúva que vivia em Sarepta, na Sidônia. E no tempo do profeta Eliseu, havia muitos leprosos em Israel. Contudo, nenhum deles foi curado, mas sim Naamã, o sírio". Quando ouviram estas palavras de Jesus, todos na sinagoga ficaram furiosos. Levantaram-se e o expulsaram da cidade. Levaram-no até ao alto do monte sobre o qual a cidade estava construída, com a intenção de lançá-lo no precipício. Jesus, porém, passando pelo meio deles, continuou o seu caminho.

### Meditação

Neste Evangelho, Jesus experimenta a rejeição por parte dos seus próprios conterrâneos. Ele recorda exemplos bíblicos para mostrar que Deus age livremente, muitas vezes surpreendendo e desconcertando nossas expectativas humanas. Elias foi enviado a uma viúva estrangeira; Eliseu curou um sírio, não um israelita. O amor de Deus não se limita a fronteiras, preferências ou grupos fechados. Este Evangelho também desafia nossas atitudes: será que aceitamos o novo de Deus ou preferimos permanecer na segurança do conhecido? Reconhecemos e acolhemos quem Deus nos envia, mesmo que venha de onde menos esperamos?

### **Propósito prático do dia**

Hoje vou me comprometer a acolher com humildade situações ou pessoas que me desafiem, sem fechar o coração. Se enfrentar incompreensão ou rejeição, vou buscar responder com silêncio, oração e perseverança naquilo que sei ser a vontade de Deus.

A Quaresma é tempo de abrir o coração ao modo como Deus quer agir, mesmo que nem sempre seja do nosso jeito. Jesus nos ensina a perseverar na fidelidade, mesmo diante da incompreensão e do desprezo. O discípulo autêntico não se desanima quando não é reconhecido ou aplaudido, mas segue adiante, confiante na missão e no olhar do Pai.

### **O que mais me tocou neste Evangelho e como me desafia hoje?**

Registre a frase, atitude ou experiência que mais provocou seu coração, e como ela pede mudança na sua forma de agir diante das críticas e das surpresas de Deus.

### **Hoje, para qual(s) pessoa(s) ou situação(ões) vou oferecer minha oração e a participação na Missa?**

Anote nomes, situações ou intenções que deseja apresentar a Deus neste dia, especialmente por quem enfrenta incompreensão ou se sente rejeitado.

### **Ao longo do dia, de que modo procurei viver este Evangelho? Em que situação consegui ou tive dificuldade?**

Descreva como buscou praticar o propósito, onde encontrou facilidade ou resistência, e o que pode melhorar no seu caminho de abertura à vontade de Deus.

## **INSPIRAÇÃO PARA O CORAÇÃO**

“Jesus, porém, passando pelo meio deles,  
continuou o seu caminho.” (Lc 4)



# 18º DIA DA QUARESMA

Terça-feira | 10 de março de 2026

## TEMA DO DIA: PERDOAR DE CORAÇÃO COMO DEUS NOS PERDOA

### Evangelho do dia: Mt 18,21-35

Naquele tempo, Pedro aproximou-se de Jesus e perguntou: “Senhor, quantas vezes devo perdoar, se meu irmão pecar contra mim? Até sete vezes?” Jesus respondeu: “Não te digo até sete vezes, mas até setenta vezes sete. Porque o Reino dos Céus é como um rei que resolveu acertar as contas com seus empregados. Quando começou o acerto, trouxeram-lhe um que lhe devia uma enorme fortuna. Como o empregado não tivesse com que pagar, o patrão mandou que fosse vendido como escravo, junto com a mulher e os filhos e tudo o que possuía, para que pagasse a dívida. O empregado, porém, caiu aos pés do patrão e, prostrado, suplicava: ‘Dá-me um prazo e eu te pagarei tudo’. Diante disso, o patrão teve compaixão, soltou o empregado e perdoou-lhe a dívida.

Ao sair dali, aquele empregado encontrou um dos seus companheiros que lhe devia apenas cem moedas. Ele o agarrou e começou a sufocá-lo, dizendo: ‘Paga o que me deves’. O companheiro, caindo aos seus pés, suplicava: ‘Dá-me um prazo e eu te pagarei’. Mas o empregado não quis saber disso. Saiu e mandou jogá-lo na prisão até que pagasse o que devia. Vendo o que havia acontecido, os outros empregados ficaram muito tristes, procuraram o patrão e lhe contaram tudo.

Então o patrão mandou chamá-lo e lhe disse: ‘Empregado perverso, eu te perdoei toda a tua dívida, porque tu me suplicaste. Não devias tu também ter compaixão do teu companheiro, como eu tive compaixão de ti?’ O patrão indignou-se e mandou entregar aquele empregado aos torturadores, até que pagasse toda a sua dívida. É assim que o meu Pai que está nos céus fará convosco, se cada um não perdoar de coração ao seu irmão.

## **Meditação**

O Evangelho de hoje nos coloca diante de uma verdade exigente da vida cristã: quem experimentou o perdão de Deus é chamado a perdoar sem medida. O servo da parábola recebeu uma misericórdia imensa, impossível de ser paga com esforço humano. Mesmo assim, ao sair da presença do rei, mostrou-se incapaz de agir com a mesma misericórdia diante do outro. Este Evangelho nos convida a olhar para dentro e identificar os perdões que ainda resistimos em conceder. Guardar ressentimentos endurece o coração e nos afasta da liberdade interior. Perdoar não apaga a dor automaticamente, mas abre caminho para a cura e nos coloca novamente na lógica do Reino.

## **Propósito prático do dia**

Hoje vou identificar uma situação ou pessoa que ainda carrego no coração sem perdão e dar um passo concreto para libertar esse ressentimento, seja pela oração sincera, seja por uma atitude de reconciliação possível. A Quaresma é o tempo de reconhecer o tamanho da dívida que Deus já nos perdoou. Quando nos aproximamos do sacramento da reconciliação, quando somos sustentados diariamente pela paciência de Deus, percebemos que nada do que o outro nos deve se compara ao que já nos foi perdoado.

## **O que mais me tocou neste Evangelho e como me desafia hoje?**

Anote a palavra, a imagem ou a atitude do Evangelho que mais falou ao seu coração e como ela pede uma mudança real na sua forma de perdoar.

## **Hoje, para qual(s) pessoa(s) ou situação(ões) vou oferecer minha oração e a participação na Missa?**

Registre os nomes, situações ou feridas que deseja colocar diante de Deus, pedindo a graça de um coração misericordioso.

## **Ao longo do dia, de que modo procurei viver este Evangelho? Em que situação consegui ou tive dificuldade?**

Descreva como tentou viver o perdão hoje, onde sentiu facilidade, onde encontrou resistência e o que pode melhorar no caminho da conversão.

## **INSPIRAÇÃO PARA O CORAÇÃO**

“Não te digo até sete vezes, mas até setenta vezes sete.”



# 19º DIA DA QUARESMA

Quarta-feira | 11 de março de 2026

## TEMA DO DIA: VIVER A FIDELIDADE CONCRETA À VONTADE DE DEUS

### Evangelho do dia: Mt 5,17-19

Naquele tempo, disse Jesus aos seus discípulos: “Não penseis que vim abolir a Lei e os Profetas. Não vim para abolir, mas para dar-lhes pleno cumprimento. Em verdade, eu vos digo: antes que o céu e a terra deixem de existir, nem uma só letra ou vírgula serão tiradas da Lei, sem que tudo se cumpra. Portanto, quem desobedecer a um só destes mandamentos, por menor que seja, e ensinar os outros a fazerem o mesmo, será considerado o menor no Reino dos Céus. Porém, quem os praticar e ensinar será considerado grande no Reino dos Céus”.

### Meditação

Neste Evangelho, Jesus nos recorda que a fé não se vive por atalhos ou adaptações convenientes. Ele não veio relativizar a vontade do Pai, mas cumpri-la plenamente. A Lei e os Profetas encontram em Cristo o seu sentido mais profundo, que não é peso, mas caminho de vida verdadeira.

A Quaresma é um tempo privilegiado para revisar nossa fidelidade cotidiana. Muitas vezes desejamos grandes conversões, mas resistimos às pequenas exigências do Evangelho. Jesus deixa claro que a fidelidade começa no detalhe, nas escolhas aparentemente simples, mas constantes. Viver a vontade de Deus não significa perfeição imediata, mas um coração disposto a obedecer, mesmo quando custa. O Evangelho de hoje nos convida a sair de uma fé apenas declarada e entrar numa fé vivida, onde palavras e atitudes caminham juntas.

A grandeza no Reino não está no reconhecimento humano, mas na coerência silenciosa de quem procura viver o que acredita, mesmo quando ninguém vê.

### **Propósito prático do dia**

Hoje vou escolher um mandamento, uma orientação do Evangelho ou uma atitude concreta que tenho negligenciado no dia a dia. Vou me esforçar conscientemente para viver essa escolha com fidelidade e simplicidade, mesmo diante das dificuldades. Ao longo do dia, quero estar atento aos pequenos gestos e decisões que expressam minha adesão à vontade de Deus, buscando coerência entre aquilo que creio e aquilo que faço.

### **O que mais me tocou neste Evangelho e como me desafia hoje?**

Reserve um momento para anotar a palavra, atitude ou ensinamento do Evangelho que mais provocou seu coração. Reflita de que forma esse chamado de Jesus pede uma mudança prática, seja no modo de pensar, falar ou agir, e escreva como você pretende dar esse passo concreto na sua vivência de fé.

### **Hoje, para qual(s) pessoa(s) ou situação(ões) vou oferecer minha oração e participação na Missa?**

Registre aqui os nomes de pessoas, situações familiares ou intenções particulares que você deseja apresentar a Deus neste dia. Peça especialmente a graça da fidelidade e da perseverança para você e para aqueles que mais precisam de força para permanecer firmes no caminho do Senhor.

### **Ao longo do dia, de que modo procurei viver este Evangelho? Em que situação consegui ou tive dificuldade?**

No final do dia, retome este espaço e descreva como tentou colocar em prática o propósito de hoje. Identifique as situações em que foi mais fácil ser fiel e aquelas em que encontrou resistência, distração ou desânimo. Reflita sobre o que pode ser melhorado amanhã e peça a Deus a luz e a constância para continuar sua caminhada de conversão.

## **INSPIRAÇÃO PARA O CORAÇÃO**

“Quem os praticar e ensinar será considerado grande no Reino dos Céus.”





## 20º DIA DA QUARESMA

Quinta-feira | 12 de março de 2026

### TEMA DO DIA: DIVISÃO INTERIOR E DECISÃO PELO REINO DE DEUS

#### **Evangelho do dia: Lc 11,14-23**

Naquele tempo, Jesus estava expulsando um demônio que era mudo. Quando o demônio saiu, o mudo começou a falar, e as multidões ficaram admiradas. Mas alguns disseram: “É por Belzebu, o príncipe dos demônios, que ele expulsa os demônios”. Outros, para tentar Jesus, pediam-lhe um sinal do céu. Mas, conhecendo seus pensamentos, Jesus disse-lhes: “Todo reino dividido contra si mesmo será destruído; e cairá uma casa por cima da outra. Ora, se até Satanás está dividido contra si mesmo, como poderá sobreviver o seu reino? Vós dizeis que é por Belzebu que eu expulso os demônios. Se é por meio de Belzebu que eu expulso demônios, vossos filhos os expulsam por meio de quem? Por isso, eles mesmos serão vossos juízes. Mas, se é pelo dedo de Deus que eu expulso os demônios, então chegou para vós o Reino de Deus. Quando um homem forte e bem armado guarda a própria casa, seus bens estão seguros. Mas, quando chega um homem mais forte do que ele, vence-o, arranca-lhe a armadura na qual ele confiava, e reparte o que roubou. Quem não está comigo, está contra mim. E quem não recolhe comigo, dispersa”.

#### **Meditação**

Jesus revela que o verdadeiro combate espiritual exige decisão e unidade interior. Não há espaço para meio-termo quando se trata do Reino de Deus. A acusação feita a Jesus demonstra o quanto o coração humano pode resistir à verdade, preferindo suspeitar e dividir em vez de acolher a ação libertadora de Deus. O Evangelho de hoje nos desafia a revisar posturas de indiferença, neutralidade ou medo. Quem não recolhe com Jesus, dispersa. Quem permanece em cima do muro, acaba colaborando com a desunião. É tempo de unir o coração, a vontade, a fé e as atitudes, e permitir que o Reino cresça primeiro em nós para transbordar em nosso ambiente.

### **Propósito prático do dia**

Hoje vou identificar uma área da minha vida em que ainda hesito ou divido minha fidelidade entre Deus e outros interesses. Vou rezar pedindo clareza e dar um passo concreto para escolher Jesus acima de tudo.

A Quaresma é tempo de examinar onde existe divisão em nosso interior: hesitações, incoerências, apegos que nos afastam de um sim pleno a Deus. Ser discípulo é tomar partido, escolhendo estar ao lado de Cristo com inteireza, confiando que seu poder é maior que qualquer força contrária.

### **O que mais me tocou neste Evangelho e como me desafia hoje?**

Tire um tempo para refletir sobre a palavra, atitude ou apelo de Jesus que mais mexeu com você neste Evangelho. Escreva de forma sincera qual aspecto mais provocou o seu coração e como este chamado de Cristo desafia sua rotina, suas escolhas e seu modo de agir.

### **Hoje, para qual(s) pessoa(s) ou situação(ões) vou oferecer minha oração e participação na Missa?**

Liste os nomes de pessoas, situações de dificuldade ou intenções especiais que você deseja colocar diante de Deus neste dia. Lembre-se: cada intenção pode ser um passo a mais para fortalecer a confiança e o compromisso com o Reino.

### **Ao longo do dia, de que modo procurei viver este Evangelho? Em que situação consegui ou tive dificuldade?**

No fim do dia, volte a este espaço para descrever com sinceridade como buscou viver o propósito do Evangelho. Relembre as situações em que foi natural seguir o chamado de Jesus, e identifique onde encontrou resistência, distração ou dificuldade. Procure perceber quais atitudes ajudaram ou atrapalharam sua unidade interior. Pense em pequenos passos que pode adotar amanhã para crescer em decisão, coragem e adesão ao Evangelho.

## **INSPIRAÇÃO PARA O CORAÇÃO**

“Quem não está comigo, está contra mim. E quem não recolhe comigo, dispersa.”



## 21º DIA DA QUARESMA

Sexta-feira | 13 de março de 2026

### TEMA DO DIA: AMAR A DEUS ACIMA DE TUDO E AO PRÓXIMO COMO EXPRESSÃO CONCRETA DA FÉ

#### **Evangelho do dia: Mc 12,28b-34**

Naquele tempo, um mestre da Lei aproximou-se de Jesus e perguntou: Qual é o primeiro de todos os mandamentos? Jesus respondeu: O primeiro é este: Ouve, ó Israel! O Senhor nosso Deus é o único Senhor. Amarás o Senhor teu Deus de todo o teu coração, de toda a tua alma, de todo o teu entendimento e com toda a tua força. O segundo mandamento é: Amarás o teu próximo como a ti mesmo. Não existe outro mandamento maior do que estes. O mestre da Lei disse a Jesus: Muito bem, Mestre. Na verdade, é como disseste: Ele é o único Deus e não existe outro além dele. Amá-lo de todo o coração, de toda a mente e com toda a força, e amar o próximo como a si mesmo é melhor do que todos os holocaustos e sacrifícios. Jesus viu que ele tinha respondido com inteligência e disse: Tu não estás longe do Reino de Deus. E ninguém mais tinha coragem de fazer perguntas a Jesus.

#### **Meditação**

Neste Evangelho, Jesus conduz o coração da Quaresma ao seu centro mais verdadeiro. Não se trata apenas de cumprir práticas externas, mas de ordenar toda a vida a partir do amor. Amar a Deus com todo o coração significa colocar o Senhor no centro das decisões, das prioridades e dos afetos. Amar o próximo como a si mesmo revela se esse amor a Deus é real ou apenas discurso.

Na Quaresma, somos constantemente tentados a substituir a conversão interior por gestos religiosos vazios. Jesus corrige esse risco ao afirmar que o amor vivido supera qualquer sacrifício exterior. O mestre da Lei compreende isso e escuta de Jesus uma palavra forte e esperançosa: Tu não estás longe do Reino de Deus. Essa frase também ecoa para nós hoje. O Reino se aproxima quando o amor deixa de ser teoria e se transforma em atitude concreta, humilde e diária.

### **Propósito prático do dia**

Hoje vou examinar de forma sincera se minhas escolhas refletem o amor a Deus e ao próximo. Vou escolher uma atitude concreta para viver esse amor de maneira prática, seja por meio da escuta, do perdão, da paciência ou do serviço. Quero lembrar que amar não é apenas sentir, mas decidir agir conforme o Evangelho, mesmo quando isso exige renúncia.

### **O que mais me tocou neste Evangelho e como me desafia hoje?**

Reflita sobre a palavra, atitude ou apelo de Jesus que mais falou ao seu coração neste Evangelho. Escreva de que forma esse chamado questiona sua maneira de amar a Deus e às pessoas ao seu redor. Que decisão prática este Evangelho pede hoje da sua vida?

### **Hoje, para qual(s) pessoa(s) ou situação(ões) vou oferecer minha oração e participação na Missa?**

Anote os nomes de pessoas, situações familiares, desafios ou intenções que deseja apresentar a Deus neste dia. Ofereça sua oração pedindo a graça de amar com mais verdade, superar divisões e escolher o Reino de Deus nas pequenas decisões da vida.

### **Ao longo do dia, de que modo procurei viver este Evangelho? Em que situação consegui ou tive dificuldade?**

No final do dia, descreva como tentou viver o propósito assumido. Identifique os momentos em que conseguiu agir com amor verdadeiro e aqueles em que encontrou resistência ou dificuldade. Reflita sobre o que pode ser ajustado para crescer na vivência concreta do mandamento do amor.

## **INSPIRAÇÃO PARA O CORAÇÃO**

“Amar é o critério pelo qual seremos julgados.”

São João da Cruz



## 22º DIA DA QUARESMA

Sábado | 14 de março de 2026

### TEMA DO DIA: A HUMILDADE QUE ABRE O CORAÇÃO À MISERICÓRDIA DE DEUS

#### **Evangelho do dia: Lc 18,9-14**

Naquele tempo, Jesus contou esta parábola para alguns que confiavam na sua própria justiça e desprezavam os outros: Dois homens subiram ao Templo para rezar. Um era fariseu, o outro cobrador de impostos. O fariseu, de pé, rezava assim em seu íntimo: Ó Deus, eu te agradeço porque não sou como os outros homens, ladrões, desonestos, adúlteros, nem como este cobrador de impostos. Eu jejuo duas vezes por semana e dou o dízimo de toda a minha renda. O cobrador de impostos, porém, ficou à distância e nem se atrevia a levantar os olhos para o céu, mas batia no peito, dizendo: Meu Deus, tem piedade de mim que sou pecador. Eu vos digo: este último voltou para casa justificado, o outro não. Pois quem se eleva será humilhado, e quem se humilha será elevado.

#### **Meditação**

Neste Evangelho, Jesus revela com clareza o perigo de uma espiritualidade centrada em si mesma. O fariseu cumpre práticas religiosas, mas seu coração está fechado. Ele se compara, julga e se coloca acima dos outros, transformando sua oração em um discurso de autossuficiência. Já o cobrador de impostos se apresenta como é, sem justificativas, reconhecendo sua pobreza interior e sua necessidade de misericórdia.

A Quaresma nos convida exatamente a esse movimento interior. Não se trata de mostrar a Deus o que fazemos de bom, mas de permitir que Ele transforme aquilo que ainda está desordenado em nós. A verdadeira conversão começa quando reconhecemos que dependemos totalmente da graça. A humildade não nos diminui, mas nos coloca na verdade diante de Deus, abrindo espaço para que Ele aja.

### **Propósito prático do dia**

Hoje vou observar com sinceridade se minhas atitudes carregam julgamento, comparação ou orgulho espiritual. Vou escolher conscientemente uma postura de humildade, reconhecendo minhas fragilidades diante de Deus e dos outros. Quero praticar um gesto concreto de simplicidade, evitando justificar-me ou exaltar minhas próprias virtudes, confiando mais na misericórdia do Senhor do que em meus méritos.

### **O que mais me tocou neste Evangelho e como me desafia hoje?**

Reflita sobre qual atitude ou palavra de Jesus mais provocou seu coração neste Evangelho. Escreva de que forma este chamado revela algo que precisa ser purificado em você, especialmente no modo de rezar, de julgar ou de se relacionar com os outros. Que mudança concreta este Evangelho pede hoje?

### **Hoje, para qual(s) pessoa(s) ou situação(ões) vou oferecer minha oração e participação na Missa?**

Anote os nomes de pessoas, situações de fragilidade ou intenções que deseja apresentar a Deus neste dia. Ofereça sua oração pedindo um coração humilde, livre do orgulho e aberto à misericórdia, tanto para você quanto para aqueles que mais precisam dessa graça.

### **Ao longo do dia, de que modo procurei viver este Evangelho? Em que situação consegui ou tive dificuldade?**

Ao final do dia, descreva como tentou viver a humildade nas situações concretas. Identifique onde foi mais fácil reconhecer suas limitações e onde surgiram resistências, orgulho ou autodefesa. Reflita sobre o que pode ajudar você a crescer na confiança e na simplicidade diante de Deus.

## **INSPIRAÇÃO PARA O CORAÇÃO**

“A humildade é a verdade.” Santa Teresa de Jesus

# 5<sup>ª</sup> SEMANA DA QUARESMA

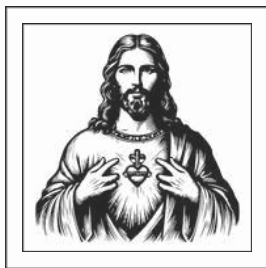
## *Caminho da Entrega e Confiança*



*“Eu sou a ressurreição e a vida. Quem crê em mim,  
ainda que morra, viverá.”*

*(Jo 11,25)*





## 23º DIA DA QUARESMA

Segunda-feira | 16 de março de 2026

### TEMA DO DIA: CRER NA PALAVRA DE JESUS ANTES DE VER OS SINAIS

#### **Evangelho do dia: Jo 4,43-54**

Naquele tempo, Jesus partiu da Samaria para a Galileia. O próprio Jesus tinha declarado que um profeta não é honrado na sua própria terra. Quando chegou à Galileia, os galileus o receberam bem, porque tinham visto tudo o que Jesus havia feito em Jerusalém durante a festa. Assim, Jesus voltou para Caná da Galileia, onde havia transformado a água em vinho. Havia em Cafarnaum um funcionário do rei que tinha um filho doente. Ao ouvir dizer que Jesus tinha vindo da Judeia para a Galileia, ele saiu ao seu encontro e pediu que fosse curar seu filho, que estava morrendo.

Jesus lhe disse: Se não virdes sinais e prodígios, não acreditais. O funcionário respondeu: Senhor, desce, antes que meu filho morra. Jesus lhe disse: Podes ir, teu filho está vivo. O homem acreditou na palavra de Jesus e foi embora. Enquanto descia, seus empregados vieram ao seu encontro dizendo que o menino estava vivo. Ele perguntou a que horas tinha melhorado e disseram que a febre tinha desaparecido à uma da tarde. O pai reconheceu que era a mesma hora em que Jesus lhe dissera que seu filho estava vivo. Então, ele abraçou a fé, juntamente com toda a sua família. Esse foi o segundo sinal de Jesus ao voltar da Judeia para a Galileia.

#### **Meditação**

Este Evangelho nos conduz ao coração da fé quaresmal. O funcionário do rei procura Jesus movido pela dor e pelo medo da perda, mas é convidado a dar um passo além da necessidade imediata. Jesus o provoca, mostrando que a fé não pode depender apenas de sinais visíveis. A verdadeira fé nasce quando se confia na Palavra, mesmo antes de enxergar o resultado.



### **Propósito prático do dia**

Hoje vou identificar uma situação da minha vida em que tenho dificuldade de confiar plenamente em Deus. Vou escolher conscientemente dar um passo de fé, acolhendo a Palavra de Jesus sem exigir sinais imediatos. Quero exercitar a confiança por meio de uma atitude concreta, entregando minhas preocupações ao Senhor e permanecendo fiel mesmo quando a resposta ainda não é visível.

Na Quaresma, somos chamados a esse mesmo caminho interior. Muitas vezes queremos garantias, provas ou confirmações para confiar em Deus. O Evangelho de hoje nos recorda que crer é decidir confiar, mesmo quando tudo ainda parece incerto. O homem acreditou na palavra de Jesus e partiu. Esse movimento de fé transformou não apenas a situação do filho, mas toda a sua casa. A conversão autêntica começa quando a Palavra de Cristo se torna fundamento das nossas escolhas.

### **O que mais me tocou neste Evangelho e como me desafia hoje?**

Reflita sobre a palavra, gesto ou atitude de Jesus que mais falou ao seu coração neste Evangelho. Escreva de que forma esse chamado desafia sua maneira de confiar em Deus, especialmente diante das incertezas. Que decisão concreta este Evangelho pede hoje da sua vida?

### **Hoje, para qual(s) pessoa(s) ou situação(ões) vou oferecer minha oração e participação na Missa?**

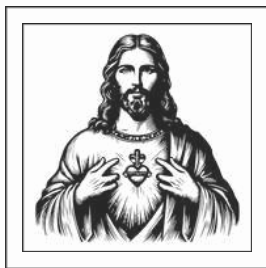
Anote os nomes de pessoas doentes, situações difíceis ou intenções que deseja apresentar a Deus neste dia.

### **Ao longo do dia, de que modo procurei viver este Evangelho? Em que situação consegui ou tive dificuldade?**

Ao final do dia, descreva como tentou viver a confiança na Palavra de Jesus. Identifique os momentos em que foi mais fácil entregar e aqueles em que o medo ou a ansiedade falaram mais alto. Reflita sobre como pode fortalecer sua fé e sua entrega nos próximos dias.

## **INSPIRAÇÃO PARA O CORAÇÃO**

“Crer é confiar no amor de Deus mesmo quando não se vê o caminho.” Santo Agostinho



# 24º DIA DA QUARESMA

Terça-feira | 17 de março de 2026

## TEMA DO DIA: A FÉ QUE ACOLHE A CURA E A TRANSFORMAÇÃO INTERIOR

### Evangelho do dia: Jo 6,1-15

Houve uma festa dos judeus, e Jesus foi a Jerusalém. Existe em Jerusalém, perto da porta das Ovelhas, uma piscina com cinco pórticos, chamada Betesda em hebraico. Muitos doentes ficavam ali deitados — cegos, coxos e paralíticos. De fato, um anjo descia, de vez em quando, e movimentava a água da piscina, e o primeiro doente que aí entrasse, depois do borbulhar da água, ficava curado de qualquer doença que tivesse. Aí se encontrava um homem, que estava doente havia trinta e oito anos. Jesus viu o homem deitado e, sabendo que estava doente há tanto tempo, disse-lhe: "Queres ficar curado?" O doente respondeu: "Senhor, não tenho ninguém que me leve à piscina, quando a água é agitada. Quando estou chegando, outro entra na minha frente". Jesus disse: "Levanta-te, pega a tua cama e anda". No mesmo instante, o homem ficou curado, pegou a sua cama e começou a andar. Ora, esse dia era um sábado. Por isso, os judeus disseram ao homem que tinha sido curado: "É sábado! Não te é permitido carregar tua cama". Ele respondeu-lhes: "Aquele que me curou disse: 'Pega tua cama e anda' ". Então lhe perguntaram: "Quem é que te disse: 'Pega tua cama e anda?' " O homem que tinha sido curado não sabia quem fora, pois Jesus se tinha afastado da multidão que se encontrava naquele lugar. Mais tarde, Jesus encontrou o homem no Templo e lhe disse: "Eis que estás curado. Não voltes a pecar, para que não te aconteça coisa pior". Então o homem saiu e contou aos judeus que tinha sido Jesus quem o havia curado. Por isso, os judeus começaram a perseguir Jesus, porque fazia tais coisas em dia de sábado.

### Meditação

O Evangelho de hoje revela o olhar misericordioso de Jesus para quem está paralisado há anos, sem esperança e sem ajuda. Cristo vai além da cura física: Ele se aproxima, pergunta se o homem deseja realmente ser curado e oferece uma libertação completa, tanto do corpo quanto da alma. Quantas vezes, como aquele homem, nos vemos presos a situações que parecem não ter saída, esperando por um sinal externo ou por alguém que nos ajude, quando, na verdade, Jesus já está diante de nós, pronto para nos levantar?

### **Propósito prático do dia**

Hoje vou identificar uma área da minha vida onde tenho sentido paralisia, acomodação ou desânimo espiritual. Quero dar um passo concreto de conversão, acolhendo o convite de Jesus para me levantar e buscar a cura interior. Seja perdoadando alguém, retomando um compromisso de oração ou vencendo um vício, desejo caminhar com firmeza, confiando que Cristo me levanta e me fortalece.

A Quaresma é tempo de reconhecer nossas paralisias interiores, os hábitos, feridas ou pecados que nos prendem. O convite de Jesus é claro: "Queres ficar curado?" Sua palavra tem poder de transformar não só circunstâncias externas, mas, principalmente, nosso coração. A conversão exige decisão, coragem para levantar, tomar o que nos prendia e caminhar na novidade de vida. Jesus ainda acrescenta: "Não voltes a pecar", indicando que a verdadeira libertação passa por uma mudança de vida. Hoje, Ele nos chama à confiança e à responsabilidade pela própria história de salvação.

### **O que mais me tocou neste Evangelho e como me desafia hoje?**

Reserve um tempo para refletir sobre a pergunta de Jesus: "Queres ficar curado?" Qual palavra ou atitude do Evangelho mais tocou seu coração? Escreva como ela desafia você a sair da paralisia e dar uma resposta prática à graça de Deus neste dia.

### **Hoje, para qual(s) pessoa(s) ou situação(ões) vou oferecer minha oração e participação na Missa?**

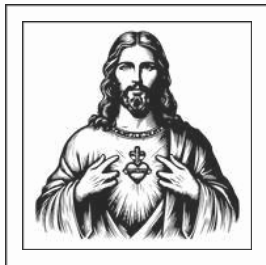
Registre nomes de pessoas enfermas, familiares, amigos ou situações específicas que você deseja apresentar a Deus. Peça especialmente pela cura física, emocional e espiritual, para que a graça do Senhor alcance todos que mais precisam de libertação e esperança.

### **Ao longo do dia, de que modo procurei viver este Evangelho? Em que situação consegui ou tive dificuldade?**

No final do dia, retome este espaço para descrever como buscou acolher o chamado de Jesus à cura e à renovação. Identifique situações em que foi mais fácil dar um passo novo e outras em que sentiu resistência. Reflita sobre como pode crescer em decisão e liberdade interior.

### **INSPIRAÇÃO PARA O CORAÇÃO**

“Levanta-te, toma tua vida e caminha, porque Deus te faz novo a cada dia.” (São João Paulo II)



# 25º DIA DA QUARESMA

Quarta-feira | 18 de março de 2026

## TEMA DO DIA: FAZER A VONTADE DO PAI E VIVER NA CONFIANÇA FILIAL

### Evangelho do dia: Jo 5,17-30

Naquele tempo, Jesus respondeu aos judeus: "Meu Pai trabalha sempre, portanto também eu trabalho". Então, os judeus ainda mais procuravam matá-lo, porque, além de violar o sábado, chamava Deus o seu Pai, fazendo-se, assim, igual a Deus. Tomando a palavra, Jesus disse aos judeus: "Em verdade, em verdade vos digo, o Filho não pode fazer nada por si mesmo; ele faz apenas o que vê o Pai fazer. O que o Pai faz, o Filho o faz também. O Pai ama o Filho e lhe mostra tudo o que ele mesmo faz. E lhe mostrará obras maiores ainda, de modo que ficareis admirados. Assim como o Pai ressuscita os mortos e lhes dá a vida, o Filho também dá a vida a quem ele quer. De fato, o Pai não julga ninguém, mas ele deu ao Filho o poder de julgar, para que todos honrem o Filho, assim como honram o Pai. Quem não honra o Filho, também não honra o Pai que o enviou. Em verdade, em verdade vos digo, quem ouve a minha palavra e crê naquele que me enviou, possui a vida eterna. Não será condenado, pois já passou da morte para a vida. Em verdade, em verdade, eu vos digo: está chegando a hora, e já chegou, em que os mortos ouvirão a voz do Filho de Deus e os que a ouvirem, viverão. Porque, assim como o Pai possui a vida em si mesmo, do mesmo modo concedeu ao Filho possuir a vida em si mesmo. Além disso, deu-lhe o poder de julgar, pois ele é o Filho do Homem. Não fiquéis admirados com isso, porque vai chegar a hora, em que todos os que estão nos túmulos ouvirão a voz do Filho e sairão: aqueles que fizeram o bem, ressuscitarão para a vida; e aqueles que praticaram o mal, para a condenação. Eu não posso fazer nada por mim mesmo. Eu julgo conforme o que escuto, e meu julgamento é justo, porque não procuro fazer a minha vontade, mas a vontade daquele que me enviou".

### Meditação

O Evangelho de hoje nos convida a olhar para Jesus como o Filho que vive em plena união com o Pai e faz somente aquilo que contempla no coração do Pai. Ele não age por vontade própria, mas em total obediência e confiança filial. A Quaresma é esse tempo forte de aprender a discernir e escolher, dia após dia, a vontade de Deus sobre a nossa. Muitas vezes, preferimos nossos próprios planos, nossos critérios de justiça ou interesses pessoais. Mas o caminho da conversão é abrir espaço para a ação de Deus, confiando que a vontade do Pai é sempre fonte de vida, mesmo quando exige renúncia e entrega.

### **Propósito prático do dia**

Hoje quero, de modo especial, entregar ao Senhor todos os meus projetos, preocupações e decisões, mesmo aqueles que costumo segurar só para mim. Vou pedir sinceramente a graça de não me apegar à minha vontade, mas abrir o coração para acolher o que Deus quer realizar em minha vida.

Durante o dia, vou reservar um tempo para fazer uma oração de entrega, apresentando diante de Deus tudo aquilo que me inquieta e pedindo confiança para aceitar e obedecer, especialmente quando não compreendo os caminhos do Senhor. Também me proponho a perceber, ao longo das minhas escolhas e atitudes, se estou realmente buscando agradar a Deus ou seguindo apenas meus próprios interesses.

### **O que mais me tocou neste Evangelho e como me desafia hoje?**

Reserve um tempo para refletir sobre a obediência de Jesus ao Pai e como Ele coloca sua confiança total em Deus. Anote qual palavra, atitude ou apelo do Evangelho provocou seu coração e de que maneira isso pede uma resposta prática e madura na sua rotina de hoje.

### **Hoje, para qual(s) pessoa(s) ou situação(ões) vou oferecer minha oração e participação na Missa?**

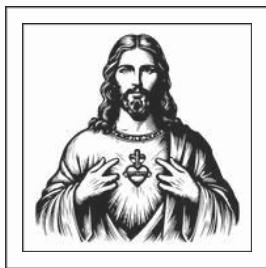
Registre nomes, situações ou intenções que você deseja colocar diante do Senhor, especialmente aquelas que pedem luz para discernir e força para abraçar a vontade de Deus com fé e confiança filial.

### **Ao longo do dia, de que modo procurei viver este Evangelho? Em que situação consegui ou tive dificuldade?**

Ao final do dia, retome este espaço para avaliar como buscou entregar sua vontade a Deus. Relembre as situações em que foi mais fácil confiar e obedecer, assim como os momentos de resistência ou dúvida. Pense em passos concretos para crescer nessa entrega amanhã.

### **INSPIRAÇÃO PARA O CORAÇÃO**

“Senhor, fizeti-me querer o que quereis, porque o que quereis é sempre melhor para mim.” (Santo Afonso Maria de Ligório)



## 26º DIA DA QUARESMA

Quinta-feira | 19 de março de 2026

### TEMA DO DIA: A OBEDIÊNCIA SILENCIOSA QUE ACOLHE A VONTADE DE DEUS

#### **Evangelho do dia: Mt 1,16.18-21.24a**

Jacó gerou José, o esposo de Maria, da qual nasceu Jesus, que é chamado o Cristo. A origem de Jesus Cristo foi assim. Maria, sua mãe, estava prometida em casamento a José e, antes de viverem juntos, ela ficou grávida pela ação do Espírito Santo. José, seu marido, era justo e, não querendo denunciá-la, resolveu abandonar Maria em segredo.

Enquanto José pensava nisso, o anjo do Senhor apareceu-lhe em sonho e lhe disse: “José, filho de Davi, não tenhas medo de receber Maria como tua esposa, porque ela concebeu pela ação do Espírito Santo. Ela dará à luz um filho, e tu lhe darás o nome de Jesus, pois ele vai salvar o seu povo dos seus pecados”. Quando acordou, José fez conforme o anjo do Senhor havia mandado.

#### **Meditação/reflexão**

O Evangelho de hoje nos apresenta São José como homem justo, silencioso e profundamente obediente à vontade de Deus. Diante de uma situação que não compreendia plenamente, José não reage com dureza nem com orgulho, mas com prudência e misericórdia. Quando Deus lhe revela o seu plano, José não questiona, não negocia e não adia. Ele confia e obedece.

A Quaresma nos convida a aprender esse mesmo caminho interior. Muitas vezes somos tentados a resistir quando a vontade de Deus nos surpreende ou contraria nossos planos. São José nos ensina que a verdadeira conversão passa pela escuta atenta de Deus, pela docilidade do coração e pela coragem de obedecer mesmo em silêncio. A fidelidade discreta de José se torna instrumento para a salvação, mostrando que Deus age poderosamente através daqueles que confiam.

### **Propósito prático do dia**

Hoje quero exercitar a obediência confiante, inspirando-me em São José. Diante de alguma situação concreta do meu dia, uma decisão, uma responsabilidade ou um desafio, vou buscar escutar mais a Deus do que minhas próprias inseguranças.

Farei uma breve oração pedindo a graça de acolher a vontade do Senhor sem resistência, oferecendo-Lhe meus medos e aprendendo a confiar mesmo quando não compreendo totalmente seus caminhos.

### **O que mais me tocou neste Evangelho e como me desafia hoje?**

Reflita sobre a atitude silenciosa e obediente de São José. Anote qual gesto, palavra ou postura dele mais tocou seu coração e de que maneira isso desafia você a confiar mais em Deus nas decisões do dia a dia.

### **Hoje, para qual(s) pessoa(s) ou situação(ões) vou oferecer minha oração e participação na Missa?**

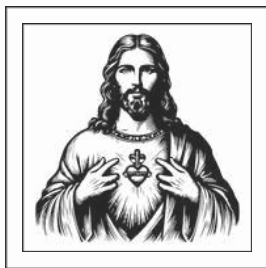
Registre os nomes, situações ou intenções que deseja apresentar a Deus, especialmente aquelas que pedem discernimento, confiança e docilidade à vontade divina.

### **Ao longo do dia, de que modo procurei viver este Evangelho? Em que situação consegui ou tive dificuldade?**

Ao final do dia, descreva como tentou viver a obediência e a confiança ensinadas por São José. Identifique onde foi mais fácil confiar e onde encontrou resistência, refletindo sobre o que pode melhorar no caminho da conversão.

## **INSPIRAÇÃO PARA O CORAÇÃO**

“José fez conforme o anjo do Senhor havia mandado.”



## 27º DIA DA QUARESMA

Sexta-feira | 20 de março de 2026

### TEMA DO DIA: VIVER NO TEMPO DE DEUS COM FIDELIDADE E CONFIANÇA

#### **Evangelho do dia: Jo 7,1-2.10.25-30**

Naquele tempo, Jesus andava percorrendo a Galileia. Evitava andar pela Judeia, porque os judeus procuravam matá-lo. Entretanto, aproximava-se a festa judaica das Tendas. Quando seus irmãos já tinham subido, então também ele subiu para a festa, não publicamente, mas como que às escondidas. Alguns habitantes de Jerusalém disseram então: “Não é este a quem procuram matar? Eis que fala em público e nada lhe dizem. Será que, na verdade, as autoridades reconheceram que ele é o Messias? Mas este nós sabemos de onde é. O Cristo, quando vier, ninguém saberá de onde ele é”. Em alta voz, Jesus ensinava no Templo, dizendo: “Vós me conheceis e sabeis de onde sou. Eu não vim por mim mesmo, mas aquele que me enviou é fidedigno. A esse, vós não o conheceis, mas eu o conheço, porque venho da parte dele, e ele foi quem me enviou”. Então queriam prendê-lo, mas ninguém pôs a mão nele, porque ainda não tinha chegado a sua hora.

#### **Meditação/reflexão**

O Evangelho de hoje revela Jesus caminhando com serenidade mesmo em meio à ameaça, à incompreensão e ao julgamento precipitado das pessoas. Ele não se deixa conduzir pelo medo nem pela necessidade de se afirmar diante dos outros. Jesus vive plenamente no tempo do Pai e sabe que sua missão não depende da aprovação humana. A Quaresma nos convida a rever nossas atitudes quando somos incompreendidos, criticados ou pressionados. Muitas vezes queremos apressar respostas, forçar situações ou nos defender a qualquer custo. Jesus nos ensina a confiar no tempo de Deus, a agir com verdade e a permanecer fiéis à missão recebida, mesmo quando não somos reconhecidos. A conversão quaresmal passa por aprender a descansar na providência e a caminhar com firmeza interior, sabendo que Deus conduz a história.



### **Propósito prático do dia**

Hoje quero exercitar a confiança no tempo de Deus. Diante de alguma situação em que me sinto pressionado, ansioso ou incompreendido, vou escolher não reagir por impulso.

Reservarei um momento para rezar, pedindo a graça da paciência, do silêncio interior e da fidelidade à vontade de Deus, acreditando que Ele age no momento certo.

### **O que mais me tocou neste Evangelho e como me desafia hoje?**

Reflita sobre a atitude de Jesus diante da incompreensão e do perigo. Anote qual palavra ou gesto do Evangelho mais tocou seu coração e de que forma isso o desafia a confiar mais em Deus e menos nas expectativas humanas.

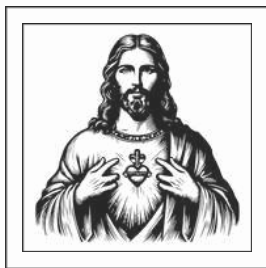
### **Hoje, para qual(s) pessoa(s) ou situação(ões) vou oferecer minha oração e participação na Missa?**

Registre os nomes, situações ou intenções que deseja apresentar a Deus, especialmente aquelas que pedem discernimento, paciência e confiança no agir do Senhor.

### **Ao longo do dia, de que modo procurei viver este Evangelho? Em que situação consegui ou tive dificuldade?**

Ao final do dia, descreva como buscou viver a confiança no tempo de Deus. Identifique os momentos em que conseguiu agir com serenidade e aqueles em que sentiu medo ou pressa, refletindo sobre como pode crescer nesse caminho.

**INSPIRAÇÃO PARA O CORAÇÃO**  
“Ainda não tinha chegado a sua hora.”



## 28º DIA DA QUARESMA

Sábado | 21 de março de 2026

### TEMA DO DIA: DISCERNIR COM HUMILDADE E NÃO JULGAR PELAS APARÊNCIAS

#### **Evangelho do dia: Jo 7,40-53**

Naquele tempo, ao ouvirem as palavras de Jesus, algumas pessoas da multidão diziam: "Este é, verdadeiramente, o Profeta". Outros diziam: "Ele é o Messias". Mas alguns objetavam: "Porventura o Messias virá da Galileia? Não diz a Escritura que o Messias será da descendência de Davi e virá de Belém, povoado de onde era Davi?" Assim, houve divisão no meio do povo por causa de Jesus. Alguns queriam prendê-lo, mas ninguém pôs as mãos nele. Então, os guardas do Templo voltaram para os sumos sacerdotes e os fariseus, e estes lhes perguntaram: "Por que não o trouxestes?" Os guardas responderam: "Ninguém jamais falou como este homem". Então os fariseus disseram-lhes: "Também vós vos deixastes enganar? Por acaso algum dos chefes ou dos fariseus acreditou nele? Mas esta gente que não conhece a Lei, é maldita!" Nicodemos, porém, um dos fariseus, aquele que se tinha encontrado com Jesus anteriormente, disse: "Será que a nossa Lei julga alguém, antes de o ouvir e saber o que ele fez?" Eles responderam: "Também tu és galileu, porventura? Vai estudar e verás que da Galileia não surge profeta". E cada um voltou para sua casa.

#### **Meditação/reflexão**

O Evangelho de hoje revela como a figura de Jesus provoca questionamentos e até divisões entre aqueles que o escutam. Uns reconhecem a presença do Messias, outros duvidam por critérios superficiais ou preconceitos. A Quaresma nos convida a olhar além das aparências e abrir o coração para acolher o mistério de Deus que muitas vezes supera nossas expectativas humanas. Somos chamados a não julgar rapidamente as pessoas, nem fechar o coração àquilo que o Senhor pode nos ensinar, mesmo por caminhos e pessoas inesperadas. A humildade para ouvir, discernir e não condenar é marca essencial do discípulo de Cristo nesse tempo de conversão.

### **Propósito prático do dia**

Hoje, vou me esforçar para não julgar as situações ou pessoas apenas pelas aparências ou opiniões superficiais. Quando me perceber julgando, vou pedir a Deus um olhar mais aberto e humilde, acolhendo a presença de Cristo em circunstâncias inesperadas.

Buscarei escutar com mais atenção antes de emitir qualquer juízo, confiando que Deus pode agir de modos que ainda não compreendo.

### **O que mais me tocou neste Evangelho e como me desafia hoje?**

Reflita sobre qual palavra, atitude ou apelo do Evangelho falou mais forte ao seu coração e de que forma convida você a uma mudança prática na vivência da fé neste sábado.

### **Hoje, para qual(s) pessoa(s) ou situação(ões) vou oferecer minha oração e participação na Missa?**

Registre nomes, situações ou intenções que você deseja apresentar a Deus, pedindo um coração dócil, aberto ao discernimento e capaz de superar preconceitos.

### **Ao longo do dia, de que modo procurei viver este Evangelho? Em que situação consegui ou tive dificuldade?**

No fim do dia, retome este espaço e avalie como buscou não julgar pelas aparências. Anote situações em que foi fácil ter humildade, bem como os momentos de resistência, e pense em atitudes para crescer nisso amanhã.

### **INSPIRAÇÃO PARA O CORAÇÃO**

“Senhor, dai-me um coração simples e humilde, para ver  
vossa presença onde menos espero.”

# 6ª SEMANA DA QUARESMA

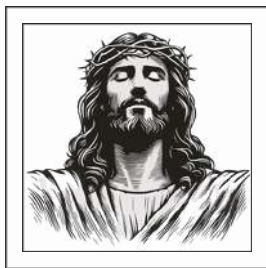
*Caminho da Paixão, do Silêncio e da Entrega Total*



*“Humilhou-se ainda mais, tornando-se obediente  
até a morte, e morte de cruz.”*

*(Fl 2,8)*





## 29º DIA DA QUARESMA

Segunda-feira | 23 de março de 2026

### TEMA DO DIA: MISERICÓRDIA QUE ACOLHE E CHAMA À CONVERSÃO

#### **Evangelho do dia: Jo 8,1-11**

Naquele tempo, Jesus foi para o monte das Oliveiras. De madrugada, voltou de novo ao Templo. Todo o povo se reuniu em volta dele. Sentando-se, começou a ensiná-los. Entretanto, os mestres da Lei e os fariseus trouxeram uma mulher surpreendida em adultério. Colocando-a no meio deles, disseram a Jesus: “Mestre, esta mulher foi surpreendida em flagrante adultério. Moisés na Lei mandou apedrejar tais mulheres. Que dizes tu?” Perguntavam isso para experimentar Jesus e para terem motivo de o acusar. Mas Jesus, inclinando-se, começou a escrever com o dedo no chão. Como persistissem em interrogá-lo, Jesus ergueu-se e disse: “Quem dentre vós não tiver pecado, seja o primeiro a atirar-lhe uma pedra”. E tornando a inclinar-se, continuou a escrever no chão. Ouvindo isso, eles foram saindo um a um, a começar pelos mais velhos. Jesus ficou sozinho, com a mulher que estava lá, no meio, de pé. Então Jesus se levantou e disse: “Mulher, onde estão eles? Ninguém te condenou?” Ela respondeu: “Ninguém, Senhor”. Então Jesus lhe disse: “Eu também não te condeno. Podes ir, e de agora em diante não peques mais”.

#### **Meditação/reflexão**

O Evangelho de hoje nos coloca diante do coração da misericórdia de Jesus. Ele não ignora o pecado, mas também não reduz a pessoa ao seu erro. Enquanto os acusadores querem condenar, Jesus cria um espaço de silêncio, verdade e conversão. A Quaresma é esse tempo em que somos convidados a reconhecer nossas próprias faltas, abandonar o julgamento e acolher a misericórdia que cura e transforma. Jesus não condena, mas também chama à mudança de vida. Sua misericórdia não é permissão para continuar no pecado, mas força para recomeçar. Este encontro revela que a verdadeira conversão nasce quando nos deixamos olhar por Cristo com verdade e amor.

### **Propósito prático do dia**

Hoje vou examinar meu coração para identificar atitudes de julgamento, dureza ou falta de misericórdia. Vou pedir ao Senhor a graça de um olhar mais compassivo para comigo mesmo e para com os outros.

Diante de alguma falha pessoal ou alheia, buscarei responder com verdade, humildade e desejo sincero de conversão, evitando condenações e acolhendo o convite de Jesus para recomeçar.

### **O que mais me tocou neste Evangelho e como me desafia hoje?**

Reflita sobre a atitude de Jesus diante da mulher e sobre suas próprias reações diante do erro. Anote qual palavra ou gesto do Evangelho tocou mais profundamente seu coração e que mudança concreta ele pede hoje.

### **Hoje, para qual(s) pessoa(s) ou situação(ões) vou oferecer minha oração e participação na Missa?**

Registre nomes, situações ou intenções que precisam da misericórdia de Deus, especialmente pessoas que se sentem julgadas, feridas ou afastadas, incluindo também suas próprias fragilidades.

### **Ao longo do dia, de que modo procurei viver este Evangelho? Em que situação consegui ou tive dificuldade?**

Ao final do dia, avalie como viveu a misericórdia no cotidiano. Anote onde conseguiu acolher e perdoar e onde encontrou dificuldade. Pense em passos concretos para crescer na conversão e na compaixão.

## **INSPIRAÇÃO PARA O CORAÇÃO**

“Eu também não te condeno. Vai, e de agora em diante não peques mais.”



## 30º DIA DA QUARESMA

Terça-feira | 24 de março de 2026

### TEMA DO DIA: RECONHECER A ORIGEM E O ENVIO DE JESUS, E A NECESSIDADE DE CONVERSÃO SINCERA

#### **Evangelho do dia: Jo 8,21-30**

Naquele tempo, disse Jesus aos fariseus: "Eu parto e vós me procurareis, mas morrereis no vosso pecado. Para onde eu vou, vós não podeis ir". Os judeus comentavam: "Por acaso, vai-se matar? Pois ele diz: 'Para onde eu vou, vós não podeis ir?' " Jesus continuou: "Vós sois daqui de baixo, eu sou do alto. Vós sois deste mundo, eu não sou deste mundo. Disse-vos que morrereis nos vossos pecados, porque, se não acreditais que eu sou, morrereis nos vossos pecados". Perguntaram-lhe pois: "Quem és tu, então?" Jesus respondeu: "O que vos digo, desde o começo. Tenho muitas coisas a dizer a vosso respeito, e a julgar também. Mas aquele que me enviou é fidedigno, e o que ouvi da parte dele é o que falo para o mundo". Eles não compreenderam que lhes estava falando do Pai. Por isso, Jesus continuou: "Quando tiverdes elevado o Filho do Homem, então sabereis que eu sou, e que nada faço por mim mesmo, mas apenas falo aquilo que o Pai me ensinou. Aquele que me enviou está comigo. Ele não me deixou sozinho, porque sempre faço o que é de seu agrado". Enquanto Jesus assim falava, muitos acreditaram nele.

#### **Meditação/reflexão**

Neste Evangelho, Jesus revela sua identidade e deixa claro que sua origem é do alto, do Pai. Ele insiste que, sem fé verdadeira nele, não há salvação, permanecer no pecado significa não reconhecer o enviado de Deus. O tempo quaresmal nos provoca a sair da superficialidade, a não nos acostumarmos com a presença de Jesus como se fosse algo comum, mas a buscar uma adesão profunda e sincera a Ele. O desafio é reconhecer onde temos vivido “como se Jesus não estivesse presente”, ou onde resistimos à sua palavra. É preciso pedir a graça de uma fé mais madura, capaz de confiar e obedecer mesmo quando não entendemos todos os caminhos de Deus. Quaresma é tempo de elevar o olhar, rever nossa postura diante do Mistério, abrir mão de orgulhos e buscar a conversão do coração.



### **Propósito prático do dia**

Hoje vou reservar um tempo para fazer uma oração sincera de entrega a Jesus, reconhecendo-o como Senhor da minha vida e pedindo a graça de abandonar qualquer postura de autossuficiência ou indiferença diante da sua presença.

Quero praticar, em algum momento do dia, um gesto de humildade e abertura ao que Deus deseja, mostrando que minha fé não é apenas de palavras, mas de atitudes concretas.

### **O que mais me tocou neste Evangelho e como me desafia hoje?**

Dedique um momento para refletir sobre o convite de Jesus a crer nele de todo o coração. Anote a palavra, atitude ou apelo do Evangelho que mais tocou você e como isso pede uma conversão real na sua rotina.

### **Hoje, para qual(s) pessoa(s) ou situação(ões) vou oferecer minha oração e participação na Missa?**

Registre nomes, situações ou intenções que deseja colocar diante do Senhor, especialmente aquelas que precisam de fé, confiança e entrega ao plano de Deus.

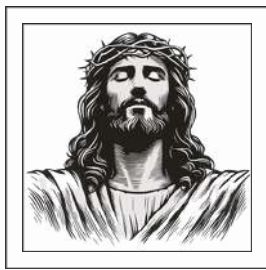
### **Ao longo do dia, de que modo procurei viver este Evangelho? Em que situação consegui ou tive dificuldade?**

Ao final do dia, retome este espaço para avaliar como buscou viver a confiança em Jesus. Relembre situações em que foi mais fácil entregar-se e confiar, assim como os momentos em que sentiu resistência ou dúvida. Pense em passos concretos para crescer nessa fé amanhã.

## **INSPIRAÇÃO PARA O CORAÇÃO**

“Quem me enviou está comigo. Ele não me deixou sozinho, porque sempre faço o que é de seu agrado.” (Jo 8,29)





# 31º DIA DA QUARESMA

Quarta-feira | 25 de março de 2026

## TEMA DO DIA: ABERTURA AO PLANO DE DEUS E DISPONIBILIDADE PARA A VONTADE DO SENHOR

### **Evangelho do dia: Lc 1,26-38**

Naquele tempo, o anjo Gabriel foi enviado por Deus a uma cidade da Galileia, chamada Nazaré, a uma virgem, prometida em casamento a um homem chamado José. Ele era descendente de Davi e o nome da virgem era Maria. O anjo entrou onde ela estava e disse: "Alegra-te, cheia de graça, o Senhor está contigo!" Maria ficou perturbada com estas palavras e começou a pensar qual seria o significado da saudação. O anjo, então, disse-lhe: "Não tenhas medo, Maria, porque encontraste graça diante de Deus. Eis que conceberás e darás à luz um filho, a quem porás o nome de Jesus. Ele será grande, será chamado Filho do Altíssimo, e o Senhor Deus lhe dará o trono de seu pai Davi. Ele reinará para sempre sobre os descendentes de Jacó, e o seu reino não terá fim". Maria perguntou ao anjo: "Como acontecerá isso, se eu não conheço homem algum?" O anjo respondeu: "O Espírito virá sobre ti, e o poder do Altíssimo te cobrirá com sua sombra. Por isso, o menino que vai nascer será chamado Santo, Filho de Deus. Também Isabel, tua parenta, concebeu um filho na velhice. Este já é o sexto mês daquela que era considerada estéril, porque para Deus nada é impossível". Maria, então, disse: "Eis aqui a serva do Senhor; faça-se em mim segundo a tua palavra!" E o anjo retirou-se.

### **Meditação/reflexão**

O Evangelho de hoje nos coloca diante do mistério da Anunciação, quando Maria, em sua simplicidade e confiança, diz “sim” ao plano de Deus para a humanidade. Neste tempo quaresmal, somos chamados a meditar sobre como Deus também nos chama a colaborar com sua obra, muitas vezes de modo silencioso e humilde. A disponibilidade de Maria desafia nosso orgulho e controle, convidando-nos a entregar nossos medos, dúvidas e projetos para acolher o que Deus quer realizar em nós. Esse é o caminho da verdadeira conversão: abrir espaço para Deus agir, mesmo quando não entendemos seus caminhos, e permitir que Ele transforme nossa vida com sua graça.

## **Propósito prático do dia**

Hoje quero rezar pedindo a Deus a graça de um coração disponível, como o de Maria.

Vou dedicar um tempo do meu dia para silenciar, escutar e renovar meu “sim” ao Senhor, especialmente diante dos desafios ou situações em que me sinto inseguro.

Em cada decisão, pequena ou grande, vou buscar repetir com confiança: “Faça-se em mim segundo a tua palavra”.

## **O que mais me tocou neste Evangelho e como me desafia hoje?**

Reserve um momento para refletir sobre a atitude de Maria e escreva qual palavra, convite ou gesto do Evangelho mais tocou seu coração. Pense em como Deus pode estar pedindo seu “sim” concreto hoje e de que forma você pode corresponder.

## **Hoje, para qual(s) pessoa(s) ou situação(ões) vou oferecer minha oração e participação na Missa?**

Registre nomes, intenções ou situações que deseja apresentar a Deus, confiando que Ele cuida de tudo e conduz cada história à luz de sua vontade.

## **Ao longo do dia, de que modo procurei viver este Evangelho? Em que situação consegui ou tive dificuldade?**

Ao final do dia, faça uma breve revisão: em quais momentos conseguiu repetir o “sim” de Maria e onde sentiu resistência ou medo? O que pode fazer para crescer na confiança e na entrega ao plano de Deus?

## **INSPIRAÇÃO PARA O CORAÇÃO**

“Eis aqui a serva do Senhor; faça-se em mim segundo a tua palavra.” (Lc 1,38)



## 32º DIA DA QUARESMA

Quinta-feira | 26 de março de 2026

### TEMA DO DIA: GUARDAR A PALAVRA DE JESUS E ESCOLHER A VIDA VERDADEIRA

#### **Evangelho do dia: Jo 8,51-59**

Naquele tempo, disse Jesus aos judeus: “Em verdade, em verdade, eu vos digo: se alguém guardar a minha palavra, jamais verá a morte”. Disseram então os judeus: “Agora sabemos que tens um demônio. Abraão morreu e os profetas também, e tu dizes: ‘Se alguém guardar a minha palavra jamais verá a morte’. Acaso és maior do que nosso pai Abraão, que morreu, como também os profetas? Quem pretendes tu ser?” Jesus respondeu: “Se me glorifico a mim mesmo, minha glória não vale nada. Quem me glorifica é o meu Pai, aquele que vós dizeis ser o vosso Deus. No entanto, não o conheceis. Mas eu o conheço e, se dissesse que não o conheço, seria um mentiroso, como vós. Mas eu o conheço e guardo a sua palavra. Vosso pai Abraão exultou por ver o meu dia; ele o viu e alegrou-se”. Os judeus disseram-lhe então: “Nem sequer cinquenta anos tens, e viste Abraão?” Jesus respondeu: “Em verdade, em verdade vos digo, antes que Abraão existisse, eu sou”. Então eles pegaram em pedras para apedrejar Jesus, mas ele escondeu-se e saiu do Templo.

#### **Meditação/reflexão**

O Evangelho de hoje nos coloca diante de uma afirmação forte e exigente de Jesus: quem guarda a sua palavra jamais verá a morte. Não se trata apenas da morte física, mas da morte interior que nasce quando nos afastamos de Deus. Jesus revela sua identidade divina e convida seus ouvintes a um salto de fé, mas encontra resistência, incredulidade e rejeição. Na Quaresma, somos chamados a examinar se realmente acreditamos na Palavra de Cristo ou se, muitas vezes, preferimos confiar apenas em nossos critérios humanos. Guardar a Palavra não é escutá-la superficialmente, mas acolhê-la, obedecê-la e permitir que ela transforme nossas escolhas. A conversão quaresmal passa por esse confronto interior: aceitar Jesus como Senhor da vida ou continuar fechados à verdade que Ele revela.

### **Propósito prático do dia**

Hoje vou escolher um ensinamento concreto de Jesus que tenho dificuldade de viver e me comprometer a colocá-lo em prática de forma consciente.

Vou reservar um momento do dia para reler o Evangelho e pedir a graça de guardar a Palavra no coração, permitindo que ela oriente minhas atitudes, palavras e decisões, mesmo quando isso exige renúncia e mudança interior.

### **O que mais me tocou neste Evangelho e como me desafia hoje?**

Anote a palavra ou afirmação de Jesus que mais provocou seu coração neste Evangelho. Reflita de que maneira ela questiona suas escolhas atuais e qual resposta concreta o Senhor espera de você hoje.

### **Hoje, para qual(s) pessoa(s) ou situação(ões) vou oferecer minha oração e participação na Missa?**

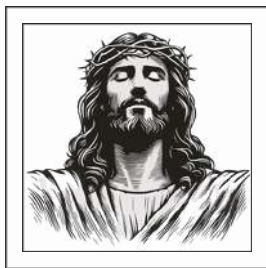
Registre os nomes, situações ou intenções que deseja apresentar a Deus, pedindo a graça de permanecer fiel à Palavra de Jesus e crescer na fé, mesmo diante das dificuldades.

### **Ao longo do dia, de que modo procurei viver este Evangelho? Em que situação consegui ou tive dificuldade?**

Ao final do dia, descreva como tentou guardar a Palavra de Jesus nas situações concretas da rotina. Identifique onde foi mais fácil viver esse propósito, onde encontrou resistência e o que pode melhorar no caminho da conversão.

## **INSPIRAÇÃO PARA O CORAÇÃO**

“Se alguém guardar a minha palavra, jamais verá a morte.” (Jo 8,51)



## 33º DIA DA QUARESMA

Sexta-feira | 27 de março de 2026

### TEMA DO DIA: RECONHECER E TESTEMUNHAR AS OBRAS DO PAI

#### **Evangelho do dia: Jo 10,31-42**

Naquele tempo, os judeus pegaram pedras para apedrejar Jesus. E ele lhes disse: "Por ordem do Pai, mostrei-vos muitas obras boas. Por qual delas me quereis apedrejar?" Os judeus responderam: "Não queremos te apedrejar por causa das obras boas, mas por causa de blasfêmia, porque sendo apenas um homem, tu te fazes Deus!" Jesus disse: "Acaso não está escrito na vossa Lei: 'Eu disse: vós sois deuses'? Ora, ninguém pode anular a Escritura: se a Lei chama deuses as pessoas às quais se dirigiu a palavra de Deus, por que então me acusais de blasfêmia, quando eu digo que sou Filho de Deus, eu a quem o Pai consagrou e enviou ao mundo? Se não faço as obras do meu Pai, não acrediteis em mim. Mas, se eu as faço, mesmo que não queirais acreditar em mim, acreditai nas minhas obras, para que saibais e reconheçais que o Pai está em mim e eu no Pai". Outra vez procuravam prender Jesus, mas ele escapou das mãos deles. Jesus passou para o outro lado do Jordão, e foi para o lugar onde, antes, João tinha batizado. E permaneceu ali. Muitos foram ter com ele, e diziam: "João não realizou nenhum sinal, mas tudo o que ele disse a respeito deste homem, é verdade". E muitos, ali, acreditaram nele.

#### **Meditação/reflexão**

O Evangelho de hoje apresenta Jesus diante da rejeição e da incompreensão dos seus, mesmo quando suas obras confirmam sua unidade com o Pai. Ele não se defende com argumentos humanos, mas aponta para aquilo que realiza em nome de Deus: suas ações são expressão da presença do Pai. A Quaresma nos provoca a olhar com mais profundidade para as obras de Deus em nossa vida e a reconhecer os sinais da graça, mesmo em meio às dificuldades e rejeições. Testemunhar Cristo não é apenas falar de Deus, mas viver de tal modo que nossas atitudes revelem o amor, a misericórdia e a verdade do Pai. Que possamos vencer o medo de ser julgados ou incompreendidos, permanecendo fiéis à missão de manifestar a presença de Deus por meio de nossas escolhas cotidianas.

### **Propósito prático do dia**

Hoje vou buscar reconhecer e agradecer, de modo consciente, pelas obras que Deus realiza na minha vida e ao meu redor.

Quero ser mais atento aos sinais da graça e, diante de situações difíceis ou de rejeição, escolher dar um testemunho coerente e humilde da minha fé, mesmo que isso exija silêncio, perdão ou firmeza serena.

### **O que mais me tocou neste Evangelho e como me desafia hoje?**

Reserve um momento para refletir sobre qual palavra, gesto ou apelo de Jesus falou mais forte ao seu coração. Anote o que isso provoca em sua vida e de que forma você é chamado a dar um testemunho concreto da presença de Deus no seu dia.

### **Hoje, para qual(s) pessoa(s) ou situação(ões) vou oferecer minha oração e participação na Missa?**

Registre nomes, situações ou intenções que deseja colocar diante do Senhor, pedindo a graça de permanecer fiel mesmo diante de incompreensões ou desafios.

### **Ao longo do dia, de que modo procurei viver este Evangelho? Em que situação consegui ou tive dificuldade?**

No final do dia, reflita sobre como buscou reconhecer as obras de Deus, onde foi mais fácil testemunhar sua fé, e onde encontrou resistência, desânimo ou medo. Anote pontos para crescer e amadurecer no seguimento de Cristo.

### **INSPIRAÇÃO PARA O CORAÇÃO**

"Mesmo que não queirais acreditar em mim, acreditai nas minhas obras, para que saibais e reconheçais que o Pai está em mim e eu no Pai." (Jo 10,38)



## 34º DIA DA QUARESMA

Sábado | 28 de março de 2026

### TEMA DO DIA: A ENTREGA DE JESUS PELA UNIDADE DO POVO DE DEUS

#### **Evangelho do dia: Jo 11,45-56**

Naquele tempo, muitos dos judeus que tinham ido à casa de Maria e viram o que Jesus fizera, creram nele. Alguns, porém, foram ter com os fariseus e contaram o que Jesus tinha feito. Então os sumos sacerdotes e os fariseus reuniram o Conselho e disseram: "O que faremos? Este homem realiza muitos sinais. Se deixamos que ele continue assim, todos vão acreditar nele, e virão os romanos e destruirão o nosso Lugar Santo e a nossa nação". Um deles, chamado Caifás, sumo sacerdote em função naquele ano, disse: "Vós não entendeis nada. Não percebeis que é melhor um só morrer pelo povo do que perecer a nação inteira?" Caifás não falou isso por si mesmo. Sendo sumo sacerdote em função naquele ano, profetizou que Jesus iria morrer pela nação. E não só pela nação, mas também para reunir os filhos de Deus dispersos. A partir desse dia, as autoridades judaicas tomaram a decisão de matar Jesus. Por isso, Jesus não andava mais em público no meio dos judeus. Retirou-se para uma região perto do deserto, para a cidade chamada Efraim. Ali permaneceu com os seus discípulos. A Páscoa dos judeus estava próxima. Muita gente do campo tinha subido a Jerusalém para se purificar antes da Páscoa. Procuravam Jesus e, ao reunirem-se no Templo, comentavam entre si: "O que vos parece? Será que ele não vem para a festa?"

#### **Meditação/reflexão**

O Evangelho de hoje nos faz contemplar o movimento decisivo do plano de Deus: Jesus se entrega livremente para unir e salvar toda a humanidade. Mesmo diante do medo das autoridades, da hostilidade e da incompreensão, o Senhor permanece fiel ao projeto do Pai. Caifás profetiza sem perceber: "é melhor que um só morra pelo povo", e essas palavras ganham um sentido profundo, Cristo oferece sua vida não só por um povo, mas para reunir todos os filhos de Deus dispersos. Neste sábado que antecede a Semana Santa, somos chamados a refletir sobre nossa união com Jesus e com a comunidade. A conversão da Quaresma nos prepara para participar, de coração sincero, da Páscoa: a grande festa da unidade, da reconciliação e da vitória do amor.

### **Propósito prático do dia**

Hoje quero rezar pela unidade da Igreja e pela reconciliação em minha família e em todos os relacionamentos.

Vou fazer um esforço concreto para perdoar, buscar o diálogo e ser presença de paz, preparando meu coração para celebrar a Páscoa.

### **O que mais me tocou neste Evangelho e como me desafia hoje?**

Anote qual atitude, palavra ou gesto do Evangelho mais falou ao seu coração e de que maneira ele provoca uma mudança prática em sua vida, especialmente na vivência da unidade e do perdão.

### **Hoje, para qual(s) pessoa(s) ou situação(ões) vou oferecer minha oração e participação na Missa?**

Registre nomes, situações ou intenções que você deseja apresentar ao Senhor, pedindo graça de união, reconciliação e paz para todos os filhos de Deus.

### **Ao longo do dia, de que modo procurei viver este Evangelho? Em que situação consegui ou tive dificuldade?**

No final do dia, escreva como você tentou viver a unidade, o perdão e a comunhão hoje. Reflita sobre onde foi mais fácil, onde sentiu resistência e o que pode melhorar no caminho de preparação para a Páscoa.

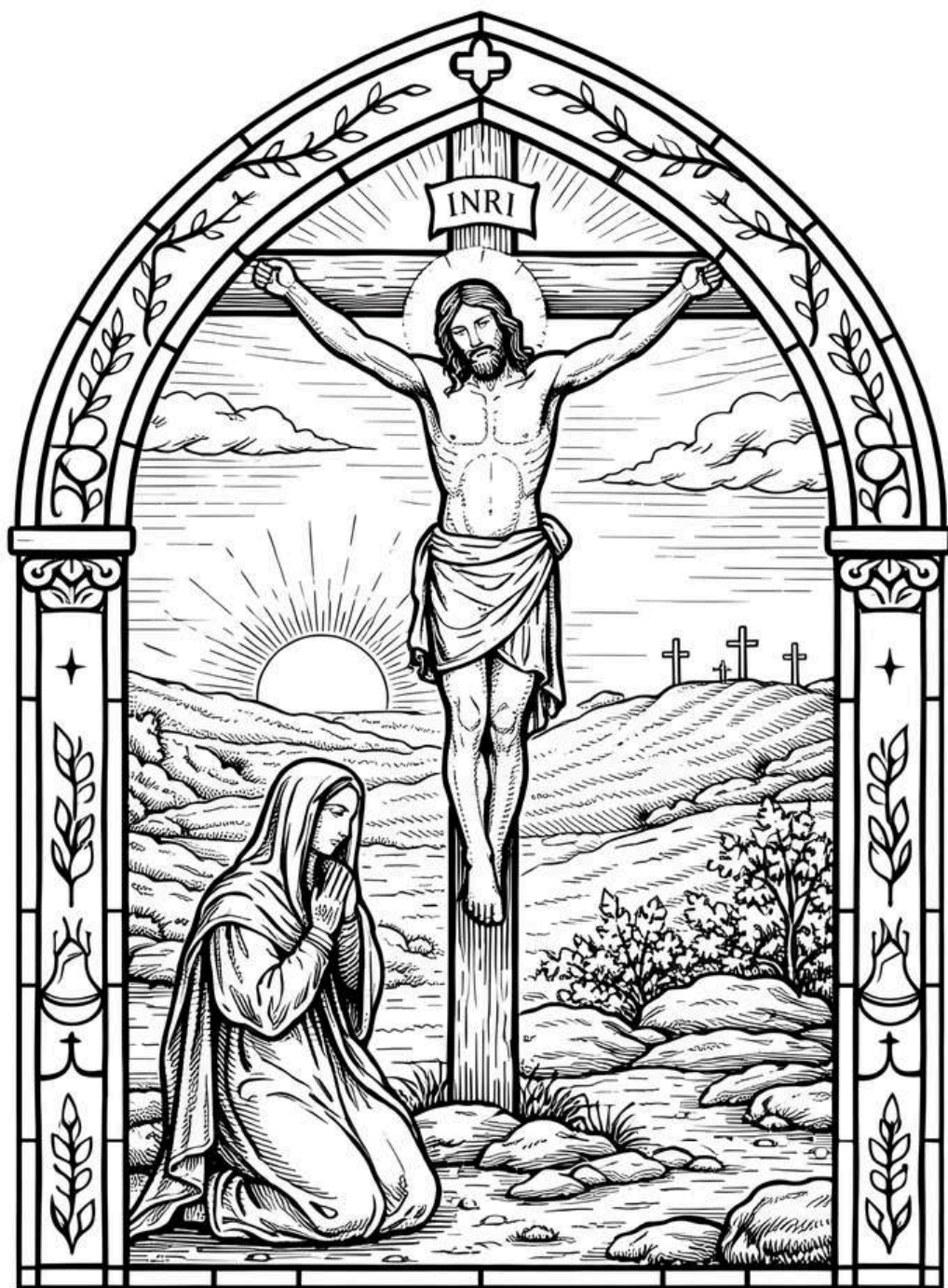
### **INSPIRAÇÃO PARA O CORAÇÃO**

“Jesus iria morrer... para reunir os filhos de Deus dispersos.” (Jo 11,52) Senhor, faz de mim instrumento da tua unidade e do teu amor.



# SEMANA SANTA

## Viver com Jesus o Mistério da Paixão, Morte e Ressurreição



*“Pai, nas tuas mãos entrego o meu espírito.”*

*(Lc 23,46)*





## 35º DIA DA QUARESMA

Segunda-feira Santa | 30 de março de 2026

### TEMA DO DIA: RECONHECER E VALORIZAR A PRESENÇA DE JESUS: GRATIDÃO, ENTREGA E AMOR CONCRETO

#### Evangelho do dia: Jo 12,1-11

Seis dias antes da Páscoa, Jesus foi para Betânia, onde morava Lázaro, que ele havia ressuscitado dos mortos. Ali ofereceram a Jesus um jantar; Marta servia e Lázaro era um dos que estavam à mesa com ele. Maria, tomando quase meio litro de perfume de nardo puro e muito caro, ungiu os pés de Jesus e enxugou-os com seus cabelos. A casa inteira ficou cheia do perfume do bálsamo. Então, falou Judas Iscariotes, um dos seus discípulos, aquele que o havia de entregar: “Por que não se vendeu este perfume por trezentas moedas de prata, para as dar aos pobres?” Judas falou assim não porque se preocupasse com os pobres, mas porque era ladrão; ele tomava conta da bolsa comum e roubava o que se depositava nela. Jesus, porém, disse: “Deixa-a; ela fez isto em vista do dia de minha sepultura. Pobres, sempre os tereis convosco, enquanto a mim, nem sempre me tereis”. Muitos judeus, tendo sabido que Jesus estava em Betânia, foram para lá, não só por causa de Jesus, mas também para verem Lázaro, que Jesus havia ressuscitado dos mortos. Então, os sumos sacerdotes decidiram matar também Lázaro, porque, por causa dele, muitos deixavam os judeus e acreditavam em Jesus.

#### Meditação/reflexão

Este Evangelho mostra o contraste entre a generosidade amorosa de Maria e o interesse egoísta de Judas. Maria reconhece a presença única de Jesus e lhe oferece o melhor: seu perfume precioso, seu gesto de humildade, sua entrega sem reservas. Judas, ao contrário, se preocupa com aparências e interesses próprios, incapaz de perceber a grandeza daquele momento. Na proximidade da Páscoa, somos chamados a identificar em nossa vida o que oferecemos a Deus: damos o melhor do nosso tempo, do nosso amor, de nossa atenção? Ou, como Judas, ficamos presos à lógica do cálculo, da crítica e do fechamento do coração? A Quaresma é tempo de gratidão e entrega generosa, de valorizar a presença de Jesus em nosso cotidiano, reconhecendo que Ele nos ama e se entrega totalmente por nós.

### **Propósito prático do dia**

Hoje quero escolher um gesto concreto de gratidão e generosidade, oferecendo a Deus o melhor do meu tempo, de meus dons ou de meus recursos, em favor de alguém que precisa ou na participação na Missa.

Vou renovar meu desejo de amar a Jesus acima de tudo, deixando que Ele seja prioridade nas minhas escolhas e atitudes.

### **O que mais me tocou neste Evangelho e como me desafia hoje?**

Reserve um tempo para perceber qual palavra, atitude ou gesto do Evangelho falou mais forte ao seu coração. Anote como este exemplo de Maria inspira você a viver de modo mais generoso e entregue, e qual decisão prática você sente chamado(a) a tomar hoje.

### **Hoje, para qual(s) pessoa(s) ou situação(ões) vou oferecer minha oração e participação na Missa?**

Registre nomes, situações ou intenções que você deseja apresentar ao Senhor, pedindo um coração aberto e grato, capaz de reconhecer e acolher a presença de Jesus nos pequenos detalhes do cotidiano.

### **Ao longo do dia, de que modo procurei viver este Evangelho? Em que situação consegui ou tive dificuldade?**

No final do dia, reflita sobre como procurou valorizar e oferecer o melhor de si a Deus e ao próximo. Anote onde sentiu facilidade em se entregar, onde encontrou resistência e que passos concretos pode dar para crescer em generosidade.

## **INSPIRAÇÃO PARA O CORAÇÃO**

Que minha entrega seja generosa, e cheia de amor,  
assim como o gesto de Maria.



## 36º DIA DA QUARESMA

Terça-feira Santa | 31 de março de 2026

### TEMA DO DIA: A DOR DA TRAIÇÃO E O CHAMADO À FIDELIDADE NO SEGUIMENTO DE JESUS

#### Evangelho do dia: Jo 13,21-33.36-38

Naquele tempo, estando à mesa com seus discípulos, Jesus ficou profundamente comovido e testemunhou: “Em verdade, em verdade vos digo, um de vós me entregará”. Desconcertados, os discípulos olhavam uns para os outros, pois não sabiam de quem Jesus estava falando. Um deles, a quem Jesus amava, estava recostado ao lado de Jesus. Simão Pedro fez-lhe um sinal para que ele procurasse saber de quem Jesus estava falando. Então, o discípulo, reclinando-se sobre o peito de Jesus, perguntou-lhe: “Senhor, quem é?” Jesus respondeu: “É aquele a quem eu der o pedaço de pão passado no molho”. Então Jesus molhou um pedaço de pão e deu-o a Judas, filho de Simão Iscariotes. Depois do pedaço de pão, Satanás entrou em Judas. Então Jesus lhe disse: “O que tens a fazer, executa-o depressa”. Nenhum dos presentes compreendeu por que Jesus lhe disse isso. Como Judas guardava a bolsa, alguns pensavam que Jesus lhe queria dizer: “Compra o que precisamos para a festa”, ou que desse alguma coisa aos pobres. Depois de receber o pedaço de pão, Judas saiu imediatamente.

Era noite. Depois que Judas saiu, disse Jesus: “Agora foi glorificado o Filho do Homem, e Deus foi glorificado nele. Se Deus foi glorificado nele, também Deus o glorificará em si mesmo, e o glorificará logo. Filhinhos, por pouco tempo estou ainda convosco. Vós me procurareis, e agora vos digo, como eu disse também aos judeus: ‘Para onde eu vou, vós não podeis ir’”. Simão Pedro perguntou: “Senhor, para onde vais?” Jesus respondeu-lhe: “Para onde eu vou, tu não me podes seguir agora, mas me seguirás mais tarde”. Pedro disse: “Senhor, por que não posso seguir-te agora? Eu darei a minha vida por ti!” Respondeu Jesus: “Darás a tua vida por mim? Em verdade, em verdade te digo: o galo não cantará antes que me tenhas negado três vezes”.

## **Meditação/reflexão**

O Evangelho de hoje nos leva ao coração da Paixão: Jesus sente a dor da traição de um amigo e anuncia também a fraqueza de Pedro, que O negará. Ele vive a angústia de ser abandonado justamente por aqueles que tanto amou e formou. Na Quaresma, somos chamados a olhar para nossas infidelidades, pequenas ou grandes, e a reconhecer que, assim como os discípulos, muitas vezes também prometemos amor e fidelidade, mas caímos diante do medo, do egoísmo ou do desânimo. Mesmo assim, Jesus não deixa de amar, não desiste de esperar por nossa volta, e segue oferecendo o pão da reconciliação. A maturidade espiritual passa por encarar nossos limites, mas também por confiar na misericórdia de Jesus, que nos convida a recomeçar e O seguir, mesmo depois das quedas.

## **Propósito prático do dia**

Hoje quero renovar meu compromisso de fidelidade a Jesus, pedindo força para resistir à tentação de O trair ou negar, especialmente nas pequenas escolhas do dia. Vou procurar identificar um gesto concreto de lealdade, seja no silêncio, na oração, na defesa da verdade ou no perdão a alguém.

## **O que mais me tocou neste Evangelho e como me desafia hoje?**

Reflita sobre qual palavra, gesto ou atitude desse Evangelho provocou seu coração. Anote o que Deus lhe mostra sobre sua fidelidade ou medo de assumir sua fé, e qual resposta prática você sente que precisa dar hoje.

## **Hoje, para qual(s) pessoa(s) ou situação(ões) vou oferecer minha oração e participação na Missa?**

Registre nomes, situações ou intenções que deseja apresentar a Deus, especialmente por aqueles que passam por dúvidas, fraquezas ou enfrentam o peso da traição e do abandono.

## **Ao longo do dia, de que modo procurei viver este Evangelho? Em que situação consegui ou tive dificuldade?**

Ao final do dia, volte a este espaço para avaliar como buscou ser fiel e presente junto de Jesus. Relembre onde foi mais fácil manter-se firme e onde sentiu tentação de recuar ou se calar.

## **INSPIRAÇÃO PARA O CORAÇÃO**

Que eu saiba valorizar a presença de Jesus hoje, sendo fiel e amoroso(a) mesmo quando o caminho se faz escuro e difícil.



## 37º DIA DA QUARESMA

Quarta-feira Santa | 01 de abril de 2026

### TEMA DO DIA: RECONHECER E COMBATER A TENTAÇÃO DA TRAIÇÃO NO CORAÇÃO

#### Evangelho do dia: Mt 26,14-25

Naquele tempo, um dos doze discípulos, chamado Judas Iscariotes, foi ter com os sumos sacerdotes e disse: “O que me dareis se vos entregar Jesus?” Combinaram, então, trinta moedas de prata. E daí em diante, Judas procurava uma oportunidade para entregar Jesus. No primeiro dia da festa dos Ázimos, os discípulos aproximaram-se de Jesus e perguntaram: “Onde queres que façamos os preparativos para comer a Páscoa?” Jesus respondeu: “Ide à cidade, procurai certo homem e dizei-lhe: ‘O Mestre manda dizer: o meu tempo está próximo, vou celebrar a Páscoa em tua casa, junto com meus discípulos’”. Os discípulos fizeram como Jesus mandou e prepararam a Páscoa. Ao cair da tarde, Jesus pôs-se à mesa com os doze discípulos. Enquanto comiam, Jesus disse: “Em verdade eu vos digo, um de vós vai me trair”. Eles ficaram muito tristes e, um por um, começaram a lhe perguntar: “Senhor, será que sou eu?” Jesus respondeu: “Quem vai me trair é aquele que comigo põe a mão no prato. O Filho do Homem vai morrer, conforme diz a Escritura a respeito dele. Contudo, ai daquele que trair o Filho do Homem! Seria melhor que nunca tivesse nascido!” Então Judas, o traidor, perguntou: “Mestre, serei eu?” Jesus lhe respondeu: “Tu o dizes”.

#### Meditação/reflexão

No silêncio da mesa da Páscoa, Jesus revela a dor mais profunda: a traição de alguém do próprio círculo de amizade. Judas representa a tentação que pode nascer no coração de qualquer discípulo quando deixa-se seduzir por interesses, dinheiro, ressentimentos ou ilusões. O Evangelho nos convida a reconhecer com sinceridade as pequenas ou grandes infidelidades, os momentos em que, mesmo convivendo com Jesus, preferimos nossos próprios projetos ou cedemos à tentação do egoísmo e da autossuficiência. O olhar de Jesus não é de condenação, mas de convite à conversão até o último instante. Nesta Quarta-feira Santa, somos chamados a fazer um exame honesto do coração, pedindo a graça de identificar e combater toda forma de traição a Cristo, por menor que pareça.

### **Propósito prático do dia**

Hoje vou dedicar um tempo a examinar meu coração, reconhecendo se existe alguma atitude, sentimento ou escolha que me afasta de Jesus.

Vou pedir força para romper com tudo o que possa trair a confiança que Ele deposita em mim e buscar reconciliar-me através da oração, do perdão ou do sacramento da Confissão, se possível.

### **O que mais me tocou neste Evangelho e como me desafia hoje?**

Reflita sobre a atitude de Judas e dos outros discípulos diante do anúncio da traição. Anote o que Jesus fala ao seu coração sobre fidelidade e coragem para enfrentar suas fraquezas, e qual resposta prática você sente que precisa dar hoje.

### **Hoje, para qual(s) pessoa(s) ou situação(ões) vou oferecer minha oração e participação na Missa?**

Registre nomes, situações ou intenções que deseja colocar diante do Senhor, especialmente por quem enfrenta tentações de desânimo, infidelidade ou precisa de força para recomeçar.

### **Ao longo do dia, de que modo procurei viver este Evangelho? Em que situação consegui ou tive dificuldade?**

Ao final do dia, avalie como buscou ser sincero e fiel a Jesus nas pequenas escolhas. Relembre onde foi mais fácil permanecer leal e onde sentiu resistência ou tentação de recuar. Pense em passos concretos para perseverar amanhã.

### **INSPIRAÇÃO PARA O CORAÇÃO**

“Senhor, será que sou eu?” (Mt 26,22)

Que eu nunca me canse de examinar meu coração diante de Ti  
e pedir a graça de permanecer fiel até o fim.



## 38º DIA DA QUARESMA

Quinta-feira Santa | 02 de abril de 2026

### TEMA DO DIA: SERVIR DE CORAÇÃO, COMO JESUS SERVIU

#### Evangelho do dia: Jo 13,1-15

Era antes da festa da Páscoa. Jesus sabia que tinha chegado a sua hora de passar deste mundo para o Pai; tendo amado os seus que estavam no mundo, amou-os até o fim. Estavam tomando a ceia. O diabo já tinha posto no coração de Judas, filho de Simão Iscariotes, o propósito de entregar Jesus. Jesus, sabendo que o Pai tinha colocado tudo em suas mãos e que de Deus tinha saído e para Deus voltava, levantou-se da mesa, tirou o manto, pegou uma toalha e amarrou-a na cintura. Derramou água numa bacia e começou a lavar os pés dos discípulos, enxugando-os com a toalha com que estava cingido.

Chegou a vez de Simão Pedro. Pedro disse: "Senhor, tu me lavas os pés?" Respondeu Jesus: "Agora, não entendes o que estou fazendo; mais tarde compreenderás". Disse-lhe Pedro: "Tu nunca me lavarás os pés!" Mas Jesus respondeu: "Se eu não te lavar, não terás parte comigo". Simão Pedro disse: "Senhor, então lava não somente os meus pés, mas também as mãos e a cabeça". Jesus respondeu: "Quem já se banhou não precisa lavar senão os pés, porque já está todo limpo. Também vós estais limpos, mas não todos". Jesus sabia quem o ia entregar; por isso disse: "Nem todos estais limpos".

Depois de ter lavado os pés dos discípulos, Jesus vestiu o manto e sentou-se de novo. E disse aos discípulos: "Compreendeis o que acabo de fazer? Vós me chamais Mestre e Senhor, e dizeis bem, pois eu o sou. Portanto, se eu, o Senhor e Mestre, vos lavei os pés, também vós deveis lavar os pés uns dos outros. Dei-vos o exemplo, para que façais a mesma coisa que eu fiz".



## **Meditação/reflexão**

O gesto de Jesus lavando os pés dos discípulos, às vésperas de sua paixão, revela o sentido mais profundo do amor cristão: um amor que serve sem esperar reconhecimento, que se inclina diante da fragilidade do outro e que rompe toda lógica de superioridade. Na Quinta-feira Santa, Jesus institui a Eucaristia e nos deixa o exemplo definitivo de humildade e entrega. Ao lavar os pés, Ele mostra que o caminho da salvação passa pelo serviço generoso, pelo perdão e pela abertura do coração ao outro. Este Evangelho nos provoca a revisar nossas atitudes, nossos relacionamentos, nosso modo de tratar quem está ao nosso redor.

## **Propósito prático do dia**

Hoje vou identificar, entre as pessoas próximas, alguém que precise de uma atenção especial, de ajuda concreta ou de um gesto simples de serviço. Quero me dispor a servir de coração, sem esperar nada em troca, à semelhança de Jesus. No fim do dia, vou recordar esse gesto diante de Deus, pedindo força para crescer na humildade.

## **O que mais me tocou neste Evangelho e como me desafia hoje?**

Anote qual atitude de Jesus mais chamou sua atenção. Reflita sobre como o chamado ao serviço e à humildade pode transformar sua rotina.

## **Hoje, para qual(s) pessoa(s) ou situação(ões) vou oferecer minha oração e participação na Missa?**

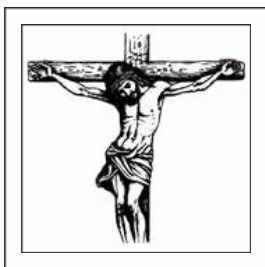
Registre os nomes ou intenções que quer apresentar ao Senhor, pedindo graça para aprender a servir e amar de modo mais livre e generoso.

## **Ao longo do dia, de que modo procurei viver este Evangelho? Em que situação consegui ou tive dificuldade?**

No final do dia, faça memória dos momentos em que buscou servir, ajudou alguém ou agiu com humildade. Observe onde sentiu facilidade, onde encontrou barreiras e peça a Jesus que lhe dê um coração mais parecido com o d'Ele.

## **INSPIRAÇÃO PARA O CORAÇÃO**

“Dei-vos o exemplo, para que façais a mesma coisa que eu fiz” (Jo 13,15)  
Que hoje eu viva a alegria do serviço humilde, entregando minha vida por amor, como Jesus me ensinou.



## 39º DIA DA QUARESMA

Sexta-feira Santa | 03 de abril de 2026

### TEMA DO DIA: COM CRISTO, ATÉ A CRUZ, O AMOR LEVADO ATÉ O FIM

#### **Evangelho do dia: Jo 18,1–19,42**

Hoje celebramos o silêncio e o mistério da Cruz. Na Sexta-feira Santa, não há Missa, mas a Igreja proclama o Evangelho da Paixão de Jesus segundo João (Jo 18,1–19,42). Recomendo que você leia esse trecho em sua Bíblia, de preferência em clima de oração silenciosa e, se possível, em família. Se não conseguir ler tudo de uma vez, divida a leitura ao longo do dia. O mais importante é deixar a Palavra de Jesus crucificado tocar o seu coração.

#### **Meditação/reflexão**

A Sexta-feira Santa nos convida ao silêncio, ao jejum e à contemplação. Hoje, somos chamados a caminhar com Jesus pelo caminho do Calvário, colocando nossos sofrimentos, pecados e angústias aos pés da Cruz. Não se trata apenas de lembrar um fato do passado, mas de entrar, agora, no mistério do amor que se entrega sem reservas por nós.

Neste dia, cada gesto de Jesus é expressão do amor radical e fiel do Pai. Seu perdão, suas palavras de misericórdia, o silêncio diante dos que o acusam, o dom da Mãe aos pés da Cruz, o grito de sede, a confiança absoluta no Pai.

Contemplar a Paixão é aprender a entregar a própria vida e a confiar que, mesmo nas maiores dores, Deus está perto. Faça silêncio interior, olhe para o crucificado e deixe que Ele transforme sua dor em esperança e sua culpa em perdão.

### **Propósito prático do dia**

Hoje, faça um tempo de silêncio profundo e de oração diante do crucifixo. Reze o Via-Sacra, contemple os mistérios da Paixão, faça um ato de jejum especial, visite uma igreja para adorar a Cruz, se possível.

Peça a Jesus um coração semelhante ao dele: capaz de perdoar, de amar e de confiar até o fim. Faça um gesto de reconciliação ou serviço concreto a alguém que precise. Se estiver em família, compartilhem juntos a leitura da Paixão, o silêncio e uma oração aos pés da Cruz.

### **Aos pés da Cruz: intenções e entrega**

Neste dia santo, escreva ou reze diante da Cruz as intenções mais profundas do seu coração: pessoas, situações, dores, medos, pecados e agradecimentos. Apresente tudo a Jesus, pedindo a força da perseverança e da esperança mesmo na hora do sofrimento.

### **O que mais me tocou na Paixão e como me desafia hoje?**

Qual palavra, gesto ou silêncio de Jesus mais falou ao seu coração neste dia? Como você se sente chamado a responder? Que conversão e mudança prática deseja pedir nesta Sexta-feira Santa?

### **Ao longo do dia, como vivi a Sexta-feira Santa?**

Descreva de que modo buscou viver a Paixão do Senhor. Onde sentiu mais proximidade de Jesus? Onde experimentou dor, resistência ou consolo? Que passo concreto deseja dar amanhã para permanecer unido a Cristo?

## **INSPIRAÇÃO PARA O CORAÇÃO**

“Tudo está consumado.” (Jo 19,30)

“Ó Cruz fiel, tu és a única esperança!” (Liturgia da Sexta-feira Santa)



# 40º DIA DA QUARESMA

Sábado Santo | 04 de abril de 2026

## TEMA DO DIA: A ESPERA CONFIANTE QUE SE ABRE À RESSURREIÇÃO

### Evangelho do dia: Mt 28,1-10

Depois do sábado, ao amanhecer do primeiro dia da semana, Maria Madalena e a outra Maria foram ver o sepulcro. De repente, houve um grande tremor de terra: o anjo do Senhor desceu do céu e, aproximando-se, retirou a pedra e sentou-se nela. Sua aparência era como um relâmpago, e suas vestes eram brancas como a neve. Os guardas ficaram com tanto medo do anjo, que tremeram, e ficaram como mortos. Então o anjo disse às mulheres: “Não tendes medo! Sei que procurais Jesus, que foi crucificado. Ele não está aqui! Ressuscitou, como havia dito! Vinde ver o lugar em que ele estava. Ide depressa contar aos discípulos que ele ressuscitou dos mortos, e que vai à vossa frente para a Galileia. Lá vós o vereis. É o que tenho a dizer-vos”. As mulheres partiram depressa do sepulcro. Estavam com medo, mas correram com grande alegria, para dar a notícia aos discípulos. De repente, Jesus foi ao encontro delas, e disse: “Alegrai-vos!” As mulheres aproximaram-se, e prostraram-se diante de Jesus, abraçando seus pés. Então Jesus disse a elas: “Não tendes medo. Ide anunciar aos meus irmãos que se dirijam para a Galileia. Lá eles me verão”.

### Meditação/reflexão

O Sábado Santo é o dia do silêncio fecundo e da esperança que começa a despontar. Após a dor da Cruz, a Igreja permanece em vigília, entre o sofrimento vivido e a alegria que se aproxima. O tumulto, que parecia o fim, torna-se o lugar do anúncio mais decisivo da fé cristã: Jesus ressuscitou. As mulheres vão ao sepulcro ainda marcadas pelo luto, pelo medo e pela dor. Não vão cheias de certezas, mas com amor fiel. É justamente a essas mulheres que Deus confia o primeiro anúncio da Ressurreição. O medo não desaparece de imediato, mas se transforma em alegria e missão. Este dia nos ensina que a esperança cristã nasce no meio da espera, do silêncio e da confiança. Deus age quando parece tudo parado. O Sábado Santo nos convida a permanecer firmes, mesmo quando ainda não vemos plenamente a luz, confiando que a Ressurreição já está em curso.

### **Propósito prático do dia**

Hoje, viva este dia em clima de espera orante e esperança silenciosa. Reserve um tempo para agradecer a Deus por tudo o que Ele já realizou em sua vida, mesmo nas dores que ainda não compreende totalmente.

Se possível, participe da Vigília Pascal, abrindo o coração para renovar sua fé e sua esperança. Ao longo do dia, evite dispersões desnecessárias e cultive o silêncio interior, preparando-se para acolher a alegria da Ressurreição. Faça um pequeno gesto concreto de esperança, como uma palavra de encorajamento, uma oração por alguém desanimado ou um ato de caridade discreto.

### **O que mais me tocou neste Evangelho e como me desafia hoje?**

Que palavra, gesto ou atitude das mulheres, do anjo ou do próprio Jesus mais tocou o seu coração? De que forma este Evangelho convida você a confiar mais, mesmo em meio ao medo ou à espera?

### **Hoje, para qual(s) pessoa(s) ou situação(ões) vou oferecer minha oração e participação na Vigília Pascal?**

Anote os nomes, situações e intenções que deseja colocar diante de Deus neste dia, especialmente aquelas que precisam de esperança, renovação interior e luz para recomeçar.

### **Ao longo do dia, de que modo procurei viver este Evangelho? Em que situação consegui ou tive dificuldade?**

Ao final do dia, registre como viveu este tempo de espera confiante. Onde conseguiu manter a esperança? Onde sentiu impaciência, medo ou dúvida? O que deseja confiar a Deus neste limiar da Ressurreição?

## **INSPIRAÇÃO PARA O CORAÇÃO**

“Não tenhais medo. Ele ressuscitou.” (Mt 28,5-6)



# DOMINGO DE PÁSCOA

Ressurreição do Senhor | 05 de abril de 2026

## TEMA DO DIA: A VIDA VENCEU A MORTE, CRISTO RESSUSCITOU!

### Evangelho do dia: Jo 20,1-9

No primeiro dia da semana, Maria Madalena foi ao túmulo de Jesus, bem de madrugada, quando ainda estava escuro, e viu que a pedra tinha sido retirada do túmulo. Então ela saiu correndo e foi encontrar Simão Pedro e o outro discípulo, aquele que Jesus amava, e lhes disse, “Tiraram o Senhor do túmulo, e não sabemos onde o colocaram.” Saíram, então, Pedro e o outro discípulo e foram ao túmulo. Os dois corriam juntos, mas o outro discípulo correu mais depressa que Pedro e chegou primeiro ao túmulo. Olhando para dentro, viu as faixas de linho no chão, mas não entrou. Chegou também Simão Pedro, que vinha correndo atrás, e entrou no túmulo. Viu as faixas de linho deitadas no chão e o pano que tinha estado sobre a cabeça de Jesus, não posto com as faixas, mas enrolado num lugar à parte. Então entrou também o outro discípulo, que tinha chegado primeiro ao túmulo. Ele viu, e acreditou. De fato, eles ainda não tinham compreendido a Escritura, segundo a qual ele devia ressuscitar dos mortos.

### Meditação/reflexão

Neste domingo, celebramos o maior acontecimento da nossa fé, a Ressurreição do Senhor. Maria Madalena vai ao túmulo movida pela saudade, mas encontra a surpresa do sepulcro vazio, o sinal de que Deus ultrapassa nossas expectativas, realiza o impossível, renova toda esperança. Pedro e João correm, pois o coração de quem ama não consegue ficar parado diante do mistério. A cena do túmulo vazio revela que, para quem crê, nem a morte é o fim. A Páscoa é o anúncio de que a vida triunfou, que a dor, o medo e a dúvida não têm a última palavra. Hoje somos chamados a deixar nossos próprios túmulos, aquelas situações que nos aprisionam, para acolher a alegria e a luz de Cristo Ressuscitado. Ele nos convida a caminhar como pessoas novas, renovando nossa confiança, deixando a tristeza para trás e levando a esperança onde houver desânimo.

### **Propósito prático do dia**

Hoje quero celebrar com gratidão a vitória de Jesus, renovando minha fé e minha esperança. Vou procurar levar uma palavra de alegria a alguém que esteja desanimado, rezar por quem perdeu o sentido da vida, e agradecer a Deus pelas pequenas ressurreições que Ele já realizou em mim.

Vou participar da Eucaristia e reservar um tempo para rezar diante do Evangelho da Ressurreição, deixando a luz de Cristo renovar meu coração.

### **O que mais me tocou neste Evangelho e como me desafia hoje?**

O que o encontro com o Ressuscitado provoca em mim hoje? Como posso acolher de verdade a vida nova que Cristo me oferece neste tempo de Páscoa? Anote qual atitude, palavra ou detalhe do Evangelho mais falou ao seu coração, e como você sente que Deus lhe convida a mudar.

### **Hoje, para qual(s) pessoa(s) ou situação(ões) vou oferecer minha oração e participação na Missa de Páscoa?**

Registre os nomes, situações ou intenções que deseja colocar diante do Cristo vivo, pedindo especialmente por quem precisa de esperança, paz e recomeço.

### **Ao longo do dia, de que modo procurei viver este Evangelho? Em que situação consegui ou tive dificuldade?**

Ao final do dia, faça memória das alegrias e desafios deste Domingo de Páscoa, escreva de que modo tentou ser sinal de vida nova para as pessoas à sua volta, e reconheça também onde ainda sente dificuldade para crer e celebrar a vitória de Cristo.

## **INSPIRAÇÃO PARA O CORAÇÃO**

Cristo ressuscitou verdadeiramente, aleluia, aleluia!



## *Caminhar com Cristo*

---



Ao concluir este itinerário quaresmal, permanece o convite a continuar caminhando com Cristo, levando para a vida diária aquilo que foi rezado, meditado e acolhido no silêncio do coração.

A Quaresma não termina apenas como um tempo vivido, mas como um chamado à conversão contínua, à escuta atenta do Evangelho e à fidelidade nas pequenas escolhas de cada dia.

Que a oração, a meditação da Palavra e a perseverança neste caminho ajudem a manter o coração vigilante, humilde e aberto à graça de Deus, mesmo após o fim deste tempo litúrgico.

Que tudo o que foi rezado não fique apenas nas páginas, mas se transforme em atitudes concretas: mais caridade, mais confiança em Deus e maior desejo de santidade.

Com o olhar voltado para a Páscoa, siga adiante com esperança, certo de que o Senhor caminha junto, sustenta e conduz aqueles que se colocam em Suas mãos.

Equipe Editora Católica Luz.

