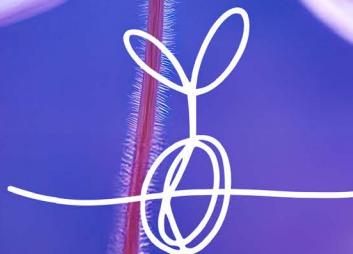


CAMINHADA PARA QUARESMA  
2026

*Jardim*  
da  
**ESPERANÇA**



2026



# Jardim da ESPERANÇA

CAMINHADA PARA QUARESMA

# APRESENTAÇÃO

## [Enquadramento]

Volvido o Ano Santo de 2025, como “peregrinos de esperança”, deixamos permanecer em toda a Igreja um fecundo desejo de continuarmos a caminhar juntos, em estilo sinodal. Por isso, na nossa Arquidiocese, estamos empenhados em prosseguir juntos no “Caminho de Páscoa”, para “levar Jesus a todos e todos a Jesus”. Concretamente, neste Ano Litúrgico e Pastoral, estamos empenhados em ser “servidores criativos”, vivendo os dois trilhos propostos para este caminho: “servir e acolher a todos” e “participar de forma ativa e criativa”.

## [Temática]

Inspirados por este enquadramento do tempo de graça que a nossa Igreja Particular vive atualmente, o Departamento de Pastoral Litúrgica da Comissão Arquidiocesana de Liturgia e Espiritualidade de Braga prossegue com a proposta da caminhada “**Jardim da Esperança**” para o ciclo Quaresma-Páscoa.

Depois de, no tempo de Advento-Natal, o “Jardim da Esperança” se ter concretizado com o percurso “dizer ‘sim’ com criatividade”, a partir da linha de ação do Plano Pastoral “participação ativa e criativa”, com o intuito de lançar sementes de esperança, a mesma caminhada, agora proposta para o tempo de Quaresma-Páscoa, inspirar-se-á na linha de ação “servir e acolher a todos”, assumindo como tema para a **Quaresma “acolher a fecundidade na fragilidade”**, e para o **Tempo Pascal “florescer a beleza da esperança”**.

A opção pela imagem do “**Jardim da Esperança**” manifesta, em primeiro lugar, o desejo de evidenciar um ambiente propício à diversidade: como num jardim, também a unidade da Igreja depende da sua diversidade. É essa pluralidade que pode proporcionar uma participação ativa e criativa, desde que cada um faça tudo e só o que lhe compete: como o jardineiro cuida e limpa, a terra acolhe, as sementes desabrocham, as plantas florescem, também na Igreja a participação de todos, todos, todos é fecunda para a criatividade. Mais ainda: no jardim torna-se evidente a beleza, na fragilidade e na mudança ou sucessão do tempo. A beleza da diversidade da fauna e flora, marcada pela caducidade e pelas mudanças que o próprio tempo imprime no jardim, é uma imagem viva da Igreja, que continua a sua peregrinação e assume na Liturgia o seu expoente máximo.

Fazemos memória do saco de sementes de esperança que foram lançadas no tempo de Advento-Natal, graças ao serviço fecundo dos leitores: vigilância, conversão, acolhimento, alegria, confiança, encarnação, cuidado, paz, procura e filiação.

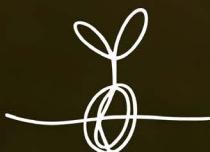
Agora, para o tempo da **Quaresma**, a temática será **“acolher a fecundidade na fragilidade”**. Para que a semente já lançada à terra possa germinar, será necessário cuidar da terra, que é imagem da humanidade, em contínuo processo de conversão. Afinal, quanto mais trabalharmos a nossa interioridade, o nosso terreno, mais acolheremos a verdade da nossa humanidade e a dos outros, tanto nas suas potencialidades como na sua fragilidade. Nesta caminhada quaresmal, sublinhar-se-á a apresentação dos dons e o papel dos acólitos e das equipas de acolhimento.

Como corolário deste percurso, **“florescer a beleza da esperança”** será o mote para o **Tempo Pascal**. De facto, só faz sentido todo o empenho em semear e cuidar do terreno, se virmos o resultado do nosso esforço a florescer e a frutificar. Este será o tempo para contemplar as flores e dar frutos na vida da Igreja, de modo que, assim possamos servir a todos. Para isso, valorizar-se-ão os momentos de pós-comunhão e envio, com o papel dos ministros extraordinários da comunhão e dos cantores.

Nesta breve síntese, deixa-se esboçado o itinerário para os tempos fortes deste Ano Litúrgico, desejando que este caminho inspire todas as realidades da vida pastoral da nossa Arquidiocese de Braga, já que acreditamos que a Liturgia faz a Igreja!



“acolher a  
**fecundidade**  
na **fragilidade**”



QUARESMA

## **[Itinerário da Quaresma]**

Para cada Domingo da Quaresma deste ano 2026, será proposto um **“Trabalho da Esperança”**, associado a um símbolo, que evidenciam a atitude de cuidar da terra, da humanidade que somos. Estes “trabalhos de esperança”, previstos para cada Domingo, a partir da Quarta-feira de Cinzas, apresentam-se de forma sumária na seguinte tabela:

DOMINGO	FRASE BÍBLICA	TRABALHO DA ESPERANÇA	SÍMBOLO
<b>Cinzas</b>	“Teu Pai, que vê o que está oculto”	Reconhecer-se terra – aceitar a própria fragilidade e necessidade de conversão	Vaso com terra
<b>Domingo I</b>	“Nem só de pão vive o homem”	Cavar a terra – abrir o coração à verdade e à conversão	Pá / Enxada pequena
<b>Domingo II</b>	“Levantai-vos e não temais”	Remover pedras – libertar o coração do que impede o crescimento	Pedras
<b>Domingo III</b>	“Dá-me dessa água, para que eu não sinta mais sede”	Regar a terra – deixar-se tocar pela graça e pela misericórdia	Regador / Jarro com água
<b>Domingo IV</b>	“Enquanto Eu estou no mundo, sou a luz do mundo”	Illuminar a terra – deixar a luz de Cristo revelar e curar	Sol
<b>Domingo V</b>	“Eu sou a ressurreição e a vida”	Adubar a terra – transformar a dor em solo fértil para a vida	Adubo
<b>Ramos</b>	“Não se faça como Eu quero, mas como Tu queres”	Entregar o cuidado a Deus – confiar a caminhada de amor e entrega	Estaca

## **[Dinamização na Eucaristia]**

O itinerário espiritual acima proposto requer elementos simbólicos, que ajudem a fazer o caminho em comunidade.

Como elemento simbólico para o espaço litúrgico, sugere-se que na celebração de Quarta-feira de Cinzas seja colocado um vaso com terra, diante do Altar ou num local visível para a assembleia.

Na procissão de entrada, depois da Cruz processional, um acólito levará o símbolo correspondente a cada celebração dominical, como se apresenta na tabela acima: pá ou enxada pequena, pedras, regador ou jarro com água, sol, adubo e estaca. Este símbolo é colocado junto ao vaso com terra, que permanece desde o início da Quaresma.

Depois da oração universal e antes de começar a preparação do Altar, todos se sentam e os membros da equipa de acolhimento apresentam à assembleia o símbolo do respetivo Domingo. Entretanto, um acólito lê o texto da apresentação do símbolo. Terminada a leitura dessa breve admonição, os membros da equipa de acolhimento voltam a colocar o símbolo no mesmo local e segue-se a preparação do Altar pelo diácono ou pelo sacerdote, com a ajuda dos acólitos, enquanto se faz a recolha das ofertas. Sugere-se que, ao longo de todo o tempo da Quaresma, se faça silêncio no momento da apresentação dos dons.

## **[Proposta Pastoral]**

Esta dinâmica proposta para a Liturgia destina-se a ser realizada na Igreja, para toda a comunidade, mas também pode ser inspiradora para todas as realidades onde a Igreja se insere: as famílias, os grupos de catequese e de jovens, os movimentos de apostolado,

as escolas, os hospitais, as prisões, as instituições de solidariedade social, as associações de fiéis ou civis... Por isso se propõe também, para cada semana, uma oração, que pode iluminar a oração pessoal, para que cada cristão se reconheça como parte integrante deste “jardim da esperança”. Isto demonstrará que efetivamente todos, nestes ambientes ou outros, estamos juntos a percorrer o mesmo caminho, o qual desperta mais esperança n'Aquele que é a nossa Esperança.

## [Conteúdos]

Os conteúdos produzidos para a caminhada **“Jardim da Esperança – Acolher a fecundidade na fragilidade”** serão inteiramente disponibilizados em formato digital. Para aceder aos referidos conteúdos, deve clicar na [hiperligação](#) ou aceder através do QRcode que a seguir se disponibiliza.



## [Desafio]

Com este itinerário espiritual, litúrgico e pastoral, o Departamento de Pastoral Litúrgica da Comissão de Liturgia e Espiritualidade pretende ajudar a Igreja que peregrina na Arquidiocese de Braga a viver todos juntos como “servidores criativos”, que não só se empenham numa participação ativa e criativa, mas também que desejam servir e acolher a todos, para tornarem a Igreja um verdadeiro **“Jardim da Esperança”**.



Mensagem dos bispos  
para o tempo de Quaresma

# “Jardim da Esperança - Acolher a Fecundidade na Fragilidade”



Estimados irmãos e irmãs da Arquidiocese de Braga,

No Advento, desafiámos cada um a dizer “sim” com criatividade. Guardámos no coração o saco de sementes, símbolos da Palavra que Deus quis plantar em nós. Agora, damos início ao tempo da Quaresma. É o momento de abrir o solo, de mexer na terra, cuidar da sementeira.

Muitas vezes, olhamos para a vida e só vemos desertos: sentimo-nos exaustos, a fé já não entusiasma, a família e o trabalho pesam, há feridas abertas e perguntas sem resposta, o futuro assusta... Nós próprios, enquanto pastores, sentimos o peso destes desertos. Por isso, não vos escrevemos esta mensagem de fora do caminho, mas caminhando convosco.

Sabemos que o caminho cristão não é um exercício de perfeição; é um caminho de Páscoa.

Uma fé que não muda a vida concreta acaba por se tornar apenas num hábito religioso, que já não liberta nem salva.

## **1. O terreno da interioridade**

Às vezes a terra está seca, cheia de pedras e espinhos (cf. Mt 13,1-23). Mas é precisamente aí, na nossa humanidade real e não idealizada, que a semente de Deus cai e quer germinar. A nossa fragilidade não é um obstáculo para Deus; é, sim, o encontro da nossa fragilidade com a Sua Graça que nos faz santos (cf. GE, 34). Deus não espera que sejamos fortes. Espera apenas que nos deixemos cuidar por Ele. Viver em Cristo é permitir que a Sua Graça entre em nós e transforme a terra barrenta e seca que somos em jardim florido, habitado por aquela esperança que o deserto não consegue impedir de nascer. O deserto floresce na alegria da esperança.

## 2. Onde a fragilidade floresce

Propomos, por isso, um foco: o Sacramento da Reconciliação. Apelamos às nossas comunidades e aos nossos presbíteros para que preparem a celebração deste sacramento com especial solicitude. A Reconciliação não é um tribunal de sombras, mas o cuidado do jardineiro que cuida a terra para que floresça. Confessar a ternura de um Deus, que não é senão amor, diante das nossas fragilidades é um ato libertador que fecunda a vida. Desejamos, por isso, que a celebração da penitência seja um acontecimento de profundo encontro e beleza.

**Espaço:** Que as nossas igrejas e confessionários sejam preparados com singular dignidade: uma luz que convide à paz, a Palavra de Deus em destaque, um arranjo floral que evoque a esperança, a cruz que nos recorda que somos amados.

**Acolhimento:** Quando chega, que o fiel se sinta esperado e amado. Entregue-se um folheto com um exame de consciência encarnado, que vá ao encontro das fragilidades pessoais, familiares, comunitárias.... No final, porque não entregar uma pequena frase bíblica que confirme o perdão recebido?

**Celebração:** Faça-se o melhor possível uma celebração penitencial, como prevista na fórmula ritual A: *um só penitente com confissão e absolvição individual* e na fórmula ritual B: *comunitária com confissão e absolvição individual*. Ajudemos os cristãos a escutar a Palavra de Deus e a iluminarem a sua vida a partir dela. E na confissão individual cuide-se a linguagem e a postura diante do penitente. Semeemos esperança onde as pessoas apenas veem deserto. Ajudemos cada penitente a fazer caminho de Páscoa.

Santo Agostinho ensinava: “*Deus ama cada um de nós como se não houvesse mais ninguém a quem amar*”. É este amor que queremos que cada bracarense sinta ao aproximar-se da Reconciliação.

### **3. Participar criativa e alegremente**

Se o Advento foi o tempo de dizer “sim”, a Quaresma é o tempo de trabalhar para que esse “sim” não morra. Ou seja, é tempo para ser “ativo e criativo” para levar Jesus a todos e todos a Jesus. Isto passa por ações pessoais e comunitárias concretas: o jejum (menos ecrã, menos ruído, menos agressividade); oração (5 minutos reais por dia, não ideais); e esmola (um gesto concreto, uma pessoa, uma causa). Estas atitudes quaresmais ajudam-nos a perceber que não existe apenas o “meu deserto”, “as minhas dificuldades” ...

Consequentemente, sugerimos que este ano o Contributo Penitencial tenha estas finalidades:

- 40% do valor será destinado ao **Fundo Partilhar com Esperança**, serviço de ação social instituído pela Arquidiocese de Braga para ajudar todos os que são atingidos por qualquer forma de pobreza, exclusão social ou emergência;
- 30% destinado a apoio às obras de recuperação/requalificação, desenvolvidas pela **Cáritas Arquidiocesana**, de um edifício que servirá como casa de acolhimento de mulheres e crianças/jovens vítimas de violência doméstica;
- 30% destinado à **Arquidiocese de Rabat**, em Marrocos, para desenvolvimento de programas de apoio psicológico e psiquiátrico às pessoas que sofrem de perturbações de ansiedade, depressão e stress pós-traumático como consequência dos terremotos que afetaram aquela região em 2023.

#### **4. Rumo à Páscoa Florida**

O deserto é passagem; o jardim pascal é a meta: “*o deserto e a terra árida alegrar-se-ão; a estepe exultará e florescerá como o narciso; florescerá e exultará, gritando de alegria (Is 35,1)*. Esta é a nossa esperança: a fragilidade trabalhada pela graça produz flores de ressurreição.

Concluímos com as palavras do Prefácio VI da Quaresma: “*ao homem, naufrago do pecado e da morte, pelo sacramento da reconciliação abristes em Cristo, morto e ressuscitado, o porto da misericórdia e da paz. Pelo poder do vosso Espírito, estabelecesteis para a Igreja, santa e também pecadora, uma segunda tábua de salvação depois do Batismo e continuamente a renovais para a reunir no banquete do vosso amor*”.

Caminhemos juntos. Não como quem já chegou, mas como quem se deixa transformar. Que a nossa fragilidade, entregue ao Senhor, se torne no terreno mais fecundo da nossa Arquidiocese. A Páscoa já estará a florir em nós!.

*D. José Cordeiro, Arcebispo Metropolita*

*D. Delfim Gomes, Bispo Auxiliar*

*D. Nélio Pita, Bispo Auxiliar*

# QUARTA-FEIRA DE CINZAS

## **[Data]**

18 de fevereiro de 2026



## **[Citação Bíblica]**

*Mt 6, 1-6.16-18*

## **[Frase do Evangelho]**

“Teu Pai, que vê o que está oculto”

## **[Trabalho da Esperança]**

**Reconhecer-se terra** – aceitar a própria fragilidade e necessidade de conversão.

## **[Símbolo]**

Vaso com terra

## **[Admoição à Apresentação dos Dons]**

Levamos ao Altar este vaso com terra, sinal de fragilidade e verdade da humanidade que somos. Que este gesto nos lembre que a conversão começa por reconhecer a nossa pobreza. Senhor, recebe o que somos e prepara o solo do nosso coração para a Tua graça transformar em vida abundante.

## **[Oração]**

Senhor, reconhecemos que somos pó e terra frágil. Muitas vezes endurecemos o coração e nos afastamos de Ti. Vem trabalhar em nós, transforma a nossa pobreza em solo fértil, abre espaço para a vida nova que só Tu podes semear.

# DOMINGO I

## **[Data]**

22 de fevereiro de 2026



## **[Citação Bíblica]**

*Mt 4, 1-11*

## **[Frase do Evangelho]**

“Nem só de pão vive o homem”

## **[Trabalho da Esperança]**

**Cavar a terra** – abrir o coração à verdade e à conversão.

## **[Símbolo]**

Pá / Enxada pequena

## **[Admonição à Apresentação dos Dons]**

Levamos ao Altar a pá / a enxada, símbolo do trabalho interior que queremos realizar. Cada gesto é um convite a permitir que Deus entre, transforme e prepare a terra do nosso coração para a vida nova que Ele promete.

## **[Oração]**

Senhor, ajuda-nos a cavar até ao mais profundo de nós mesmos. Que reconheçamos os espaços endurecidos do nosso coração, onde a Tua Palavra ainda não entrou, e que, com coragem, nos deixemos transformar pela Tua presença e ação na nossa vida.

# DOMINGO II

## **[Data]**

01 de março de 2026



## **[Citação Bíblica]**

*Mt 17, 1-9*

## **[Frase do Evangelho]**

“Levantai-vos e não temais”

## **[Trabalho da Esperança]**

**Remover pedras** – libertar o coração do que impede o crescimento.

## **[Símbolo]**

Pedras

## **[Admoição à Apresentação dos Dons]**

Trazemos estas pedras, símbolos do peso que carregamos. Ao colocá-las no Altar, queremos entregar ao Senhor tudo aquilo que nos impede de amar e viver plenamente, confiando que Ele nos libertará desses obstáculos com a Sua graça, fazendo de nós solo fértil, onde possamos cultivar juntos a esperança.

## **[Oração]**

Senhor, mostra-nos as pedras que bloqueiam o nosso amor e a nossa fé. Dá-nos coragem para retirar medos, ressentimentos e apegos que impedem a Tua vida de crescer em nós.

# DOMINGO III

## **[Data]**

08 de março de 2026



## **[Citação Bíblica]**

Jo 4, 5-42

## **[Frase do Evangelho]**

“Dá-me dessa água, para que eu não sinta mais sede”

## **[Trabalho da Esperança]**

**Regar a terra** – deixar-se tocar pela graça e pela misericórdia.

## **[Símbolo]**

Regador / Jarro com água

## **[Admonição à Apresentação dos Dons]**

Levamos ao Altar a água, símbolo da graça que desejamos acolher. Que este gesto nos recorde que só em Deus encontramos a água que sacia a nossa sede e transforma o nosso coração em fonte de vida e alegria para os outros.

## **[Oração]**

Jesus, fonte de água viva, rega o nosso coração. Que a Tua graça encha as nossas vidas, faça brotar gestos de amor e esperança, e transforme cada espaço árido em terra fértil para a vida nova.

# DOMINGO IV

## **[Data]**

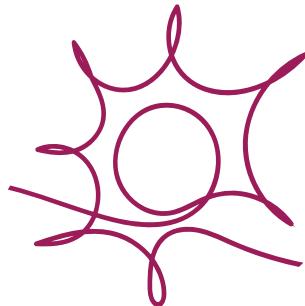
15 de março de 2026

## **[Citação Bíblica]**

Jo 9, 1-41

## **[Frase do Evangelho]**

“Enquanto Eu estou no mundo,  
sou a luz do mundo”



## **[Trabalho da Esperança]**

**Iluminar a terra** – deixar a luz de Cristo revelar e curar.

## **[Símbolo]**

Sol

## **[Admoição à Apresentação dos Dons]**

Levamos ao Altar esta luz, sinal do desejo de viver na verdade. Que a luz de Cristo brilhe em nós, iluminando cada canto do nosso coração e transformando as nossas sombras em claridade, coragem e esperança.

## **[Oração]**

Senhor, ilumina as zonas mais escondidas do nosso coração. Que a Tua luz cure a nossa cegueira interior, dissipe as trevas do medo e da dúvida, e nos conduza no caminho da verdade e do amor.

# DOMINGO V

## **[Data]**

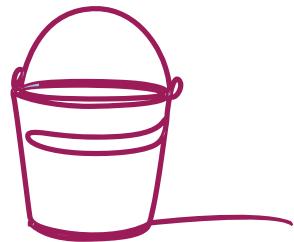
22 de março de 2026

## **[Citação Bíblica]**

Jo 11, 1-45

## **[Frase do Evangelho]**

“Eu sou a ressurreição e a vida”



## **[Trabalho da Esperança]**

**Adubar a terra** – transformar a dor em solo fértil para a vida.

## **[Símbolo]**

Adubo

## **[Admonição à Apresentação dos Dons]**

Ofertamos esta terra fértil, enriquecida pelo adubo, símbolo da nossa disposição para crescer na fé. Que Deus transforme as nossas fragilidades, dores e perdas em solo fértil, onde a esperança e a vida nova possam florescer com abundância.

## **[Oração]**

Deus da vida, ajuda-nos a transformar as nossas fragilidades, sofrimentos e perdas em terra fértil, pronta para acolher a vida nova. Que a esperança pascal se enraíze em nós, mesmo quando tudo parece seco ou impossível.

# DOMINGO DE RAMOS

## **[Data]**

29 de março de 2026



## **[Citação Bíblica]**

*Mt 26,14 – 27,66*

## **[Frase do Evangelho]**

“Não se faça como Eu quero, mas como Tu queres”

## **[Trabalho da Esperança]**

**Entregar o cuidado a Deus** – confiar a caminhada de amor e entrega.

## **[Símbolo]**

Estaca

## **[Admoição à Apresentação dos Dons]**

Colocamos esta estaca, sinal de firmeza, fidelidade e entrega. Que, seguindo Jesus, aprendamos a caminhar com coragem e amor, entregando-Lhe tudo o que somos e temos.

## **[Oração]**

Jesus, seguimos-Te no caminho da entrega e do amor até ao fim. Que saibamos confiar em Ti, mesmo nas dificuldades, e entregar a Ti o cuidado do nosso coração, da nossa vida e daqueles que caminham connosco.

# Jardim da ESPERANÇA



ARQUIDIÓCESE DE BRAGA  
DEPARTAMENTO ARQUIDIÓCESANO  
DE PASTORAL LITÚRGICA

**Morada**  
Rua S. Domingos, 94B 4710-435 | Braga

**Telefone**  
+351 253 203 180

**Email**  
[liturgia@arquidiocese-braga.pt](mailto:liturgia@arquidiocese-braga.pt)