

Quaresma: o que significa e porque dura 40 dias?

18 fevereiro 2026 – Rádio Renascença • Olímpia Mairos

Tempo litúrgico de preparação para a Páscoa, a Quaresma convida à conversão, à oração, ao jejum e à partilha, ao longo de 40 dias marcados pela esperança e pela renovação espiritual.



A Quaresma é **um dos tempos mais marcantes** do calendário cristão e antecede a celebração da Páscoa. Durante 40 dias, a Igreja convida os fiéis a **um caminho de maior interioridade**, marcado pela oração, pela partilha e pela preparação espiritual. Neste explicador, respondemos às principais perguntas sobre o significado e as práticas da Quaresma.

O que é a Quaresma?

A Quaresma é o **tempo litúrgico que prepara os cristãos para a celebração da Páscoa**, o centro da fé cristã. É um período marcado pela **reflexão interior, pela conversão do coração e pela renovação espiritual**, convidando cada fiel a rever a sua vida à luz do Evangelho.

Quando começa e quando termina?

A Quaresma começa na **Quarta-feira de Cinzas** e termina na **Quinta-feira Santa**, antes da Missa da Ceia do Senhor, que abre o Tríduo Pascal. Ao todo, são **40 dias**, não contando os domingos, que mantêm sempre um carácter pascal.

Porque dura 40 dias?

Os 40 dias recordam o **tempo que Jesus passou no deserto**, em oração e jejum, antes de iniciar a sua vida pública. Na Bíblia, o número 40 está frequentemente

associado a **tempos de prova, preparação e renovação**, como os 40 anos do povo de Israel no deserto.

O que simboliza a Quarta-feira de Cinzas?

A Quarta-feira de Cinzas assinala o **início da Quaresma**. Nesse dia, os fiéis recebem cinzas na testa, acompanhadas de palavras que apelam à conversão. As cinzas são **sinal de humildade**, lembrando a fragilidade humana e a necessidade de voltar o coração para Deus.

Quais são as práticas associadas à Quaresma?

A Igreja propõe três caminhos fundamentais: **oração**, para fortalecer a relação com Deus; **jejum**, como exercício de autocontrolo e liberdade interior; e **partilha com os mais pobres**, expressão concreta da caridade e da atenção aos outros.

O jejum é obrigatório?

O jejum é **obrigatório na Quarta-feira de Cinzas e na Sexta-feira Santa** para os fiéis que o podem cumprir. A **abstinência de carne** é pedida às sextas-feiras da Quaresma, como sinal de penitência e de preparação espiritual.

Porque é usada a cor roxa nas celebrações?

O roxo é a **cor da penitência, do recolhimento e da sobriedade**. Ajuda a criar um ambiente mais contido nas celebrações litúrgicas, sublinhando que este é um tempo de interioridade e de conversão.

O que é a Via-Sacra?

A Via-Sacra é uma devoção que recorda o **caminho de Jesus até à cruz**, através de várias estações. É especialmente vivida durante a Quaresma, sobretudo às sextas-feiras, ajudando os fiéis a meditar sobre o sofrimento de Cristo e o sentido da entrega.

A Quaresma é um tempo de tristeza?

Não. Embora seja um tempo exigente e marcado pela sobriedade, a Quaresma é vivida com **esperança**. É um caminho que prepara para a **alegria da Páscoa**, a celebração da Ressurreição.

Para que serve a Quaresma?

A Quaresma serve para ajudar os cristãos a **prepararem-se interiormente para celebrar a Ressurreição de Cristo** de forma mais consciente, profunda e comprometida, traduzindo a fé em gestos concretos de mudança, reconciliação e amor ao próximo.