

## És pó e ao pó voltarás

A Quarta-feira de Cinzas é um dos dias santos mais populares e importantes do Ano Litúrgico. A Quarta-feira de Cinzas marca o início da Quaresma, um período de jejum e oração. A Quarta-feira de Cinzas tem origem na antiga tradição judaica de penitência e jejum. A prática inclui o uso de cinzas na cabeça. Escritos da Igreja do século II mencionam o uso de cinzas como um sinal de penitência. As cinzas simbolizam o pó do qual Deus nos criou. As cinzas também simbolizam o luto, neste caso, o luto por termos pecado e causado separação de Deus. Durante a missa, os sacerdotes administram as cinzas e todos são convidados a recebê-las como um símbolo visível de penitência. Mesmo os não cristãos e os excomungados são bem-vindos. Ao aplicar as cinzas na testa da pessoa, o sacerdote profere as palavras: "Lembra-te que és pó e ao pó voltarás". Alternativamente, o sacerdote pode dizer: "Arrepende-te e crê no Evangelho". Receber as cinzas é um ato público e impactante de penitência e reconciliação. Reconhecemos que pecamos, mas estamos prontos para mudar.

(Pe. Jean Muzusangabo,sjc)

## Quarta-feira de Cinzas



Anote em sua agenda! No dia **18 de fevereiro, às 19h**, será celebrada a **Missa de Quarta-feira de Cinzas, na Antonius Kapelle**, localizada

na Adolf-Kolping-Straße 6, 55116 Mainz. Convidamos toda a comunidade a participar deste importante momento de fé, que marca o início do tempo da Quaresma.

## Festejar em Comunidade



### 14 de fevereiro

No sábado, o Grupo de Jovens promove uma Festa de Carnaval aberta a toda a comunidade. Haverá música, fantasias e jantar buffet (15€; crianças até 6 anos: 5€). O grupo conta com a colaboração da comunidade para a organização do buffet. Vagas limitadas. Inscrições até 10 de fevereiro, na Secretaria Paroquial ou com a coordenação do Grupo de Jovens.

### 16 de fevereiro

Na segunda-feira de carnaval, haverá a tradicional Feijoada portuguesa de Carnaval, que terá início às 11:11h no nosso Centro Comunitário. Além da feijoada, também teremos: bitoque e bifanas com pão.

## Foram cantadas as janeiras

No dia 6 de janeiro, Solenidade da Epifania do Senhor (Dia de Reis), com alguns representantes do Rancho Folclórico de nossa Comunidade e convidados, realizou-se o tradicional canto das Janeiras, no salão do Centro Comunitário. Após a celebração da Santa Missa, o grupo apresentou as cantigas próprias desta tradição, recordando a visita dos Reis Magos ao Menino Jesus. Este momento contribuiu para a preservação das tradições culturais e religiosas, fortalecendo o espírito de comunhão e identidade da nossa comunidade. Com alegria, fica a certeza de que, no próximo ano, esta bela tradição continuará a ser vivida entre nós.



Foto: Kassia Waldhelm

## Via Sacra

Neste tempo da Quaresma, pela primeira vez, convidamos toda a comunidade a participar das **Vias-Sacras**, que acontecerão **todas as sextas-feiras, às 19h, na Capela do Centro Comunitário**. Será um tempo especial de oração, silêncio e reflexão sobre o caminho de Cristo, aberto a todos. No dia 27 de março, será realizada a Celebração Penitencial, como oportunidade de reconciliação e preparação para a Páscoa. A tradicional Via-Sacra do Domingo de Ramos, organizada pelo Grupo de Jovens, está mantida e conta com a participação da nossa comunidade.

Nº 558 | 01 DE FEVEREIRO DE 2026

# PANORAMA

Newsletter da Comunidade Católica de Língua Portuguesa em Mainz  
Sediada no Espaço Pastoral Mainz-Cidade, para a Região Rheinhesen, Diocese de Mainz - Alemanha

Hintere Bleiche 53, 55116 Mainz

Tel: +49 6131 22 76 72 | [info@pskg-mainz.de](mailto:info@pskg-mainz.de) |

<https://bistummainz.de/pfarrei/mainz-portugiesische-gemeinde/>

Horários: Terças e quintas-feiras das 15.00h às 19.00h



### Eis o tempo de conversão

Pe. Jean Muzusangabo, sjc

*Com o rito de imposição das cinzas, iniciamos o tempo sagrado da Quaresma. As cinzas significam dor, morte, penitência, para nós cristãos e a palavra Quaresma vem de quarenta: 40 dias, 40 noites, 40 anos. O número 40 aparece várias vezes na Sagrada Escritura para indicar períodos especiais que acontecem e que precisam ser bem preparados, bem como a preparação para alguma nova missão. A Quaresma é tempo de aproximar-se do irmão e de viver a experiência da intimidade com Deus. Um tempo de olhar para dentro de nós e analisarmos como estamos vivendo: se estamos seguindo os ensinamentos de Jesus ou se estamos voltados somente para as coisas do mundo. É momento de preparar e mudar o que está errado em nosso interior, em nosso coração e rever nossa vida. Por isso a Igreja chama os cristãos para deixar o erro, o vício, o pecado, as imperfeições e procurar viver uma vida honesta, correta, de acordo com os valores do Evangelho que são: perdão, amor, paciência, misericórdia, justiça, pureza, oração.*

*Para que possamos chegar à Páscoa, revestidos de uma nova roupagem, precisamos nos reorganizar interiormente, limpar a nossa casa (o coração) resgatar os valores que deixamos de lado, buscando sempre à conversão. Precisamos nos libertar de tudo o que nos escraviza e que nos impede de caminhar, de ir ao encontro do outro, como o egoísmo, a ganância, que nos afastam de Deus e dos irmãos. Durante o tempo da Quaresma a Igreja nos recomenda três exercícios espirituais que podem nos ajudar a crescer na vida cristã, que são: a esmola, a oração e o jejum. Todos eles têm como finalidade, nos levar à conversão, a uma reconciliação conosco, com Deus e com os irmãos. A esmola, no seu sentido amplo, é toda a nossa disponibilidade de ajudar o próximo, tanto materialmente como espiritualmente. A oração é o nosso contato íntimo e filial com Deus, quando reconhecemos as nossas fragilidades e nos colocamos em sua dependência. O jejum é o exercício do autocontrole, no qual precisamos ter um controle sobre as nossas vontades, nossos impulsos que muitas vezes nos levam a pecar. Quem tem um relacionamento com o irmão através da partilha, da atenção para com os necessitados, vive a caridade (esmola). Do mesmo modo, quem tem um relacionamento íntimo com Deus, tem uma vida de oração. E quem exercita o autocontrole sobre as suas vontades, seus impulsos, pratica o jejum. Todas essas experiências, se partirem do coração, nos possibilitam uma vida harmoniosa com Deus e com os irmãos. Porém, se junto a essas práticas, estiver embutido o desejo de ser visto, de ser elogiado, essas práticas perdem seu valor, pois não partem do coração.*



Agenda Fevereiro 2026

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 01                               | <b>DOMINGO IV DO TEMPO COMUM</b><br>9:30h - Recitação do Terço na St. Quintin<br><b>10:00h - Eucaristia na St. Quintin*</b><br>11:15h - Convívio no Centro<br><small>(dinamiza: Academia Muay Thai)</small><br>11:30h - Encontro do Grupo de Jovens no Centro<br><div>L1: Sf 2, 3; 3, 12-13; SI 145 (146);<br/>L2: 1Cor 1, 26-31; Ev: Mt 5, 1-12a</div> |
| 02                               | <b>Festa da Apresentação do Senhor</b><br><b>19h - Eucaristia na Capela do Centro Comunitário</b><br><div>L1: Hb 2, 14-18; SI 23(24);<br/>Ev: Lc 2, 22-40</div>                                                                                                                                                                                         |
| 03<br><small>Mc 5, 21-43</small> | <b>Terça-feira IV do Tempo Comum</b><br>18h - Reunião de Preparação para Batismo (Centro)                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 04<br><small>Mc 6, 1-6</small>   | <b>Quarta-feira IV do Tempo Comum</b><br>18h - Academia Muay Thai (Centro)                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 05<br><small>Mc 6, 7-13</small>  | <b>Quinta-feira IV do Tempo Comum</b><br>18h - Início da preparação para Crisma de Adultos (Centro)<br>18h - Sprachcafé (Centro)                                                                                                                                                                                                                        |
| 06<br><small>Mc 6, 14-29</small> | <b>Sexta-feira IV do Tempo Comum</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 07<br><small>Mc 6,30-34</small>  | <b>Sábado IV do Tempo Comum</b><br>15h - Catequese Infantil (Centro)<br>15:30h - Ensaio do Coro (Centro)                                                                                                                                                                                                                                                |
| 08                               | <b>DOMINGO V DO TEMPO COMUM</b><br><b>Missa com as crianças e famílias</b><br>9:30h - Sacramento da Reconciliação*<br><b>10:00h - Eucaristia na St. Quintin*</b><br>11:15h - Convívio no Centro<br><small>(dinamiza: Conselho Comunitário)</small><br><div>L1: Is 58, 7-10; SI 111(112);<br/>L2: 1Cor 2, 1-5; Ev: Mt 5, 13-16</div>                     |
| 09<br><small>Mc 6, 53-56</small> | <b>Segunda-feira V do Tempo Comum</b><br>18:00h - Academia Muay Thai (Centro)<br>21:15h - Terço dos Homens (On-line)                                                                                                                                                                                                                                    |


|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10<br><small>Mc 7, 1-13</small>  | <b>Terça-feira V do Tempo Comum</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 11<br><small>Mc 7, 14-23</small> | <b>Quarta-feira V do Tempo Comum</b><br>18:00h - Academia Muay Thai (Centro)                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 12<br><small>Mc 7, 24-30</small> | <b>Quinta-feira V do Tempo Comum</b><br>18h - Sprachcafé (Centro)<br>19h - Formação Litúrgica (Centro)                                                                                                                                                                                                                                      |
| 13<br><small>Mc 7, 31-37</small> | <b>Sexta-feira Vdo Tempo Comum</b><br>11h - Mittagstisch - Centro Comunitário<br>17h - Encontro do Grupo de Jovens (Centro)                                                                                                                                                                                                                 |
| 14<br><small>Lc 10, 1-9</small>  | <b>Sábado V do Tempo Comum</b><br>19h - Festa de Carnaval (Centro)                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 15                               | <b>DOMINGO VI DO TEMPO COMUM</b><br>9:30h - Sacramento da Reconciliação*<br><b>10:00h - Eucaristia na St. Quintin*</b><br>11:15h - Convívio no Centro<br><small>(dinamiza: Rancho Folclórico)</small><br>11:30h - Encontro do Grupo de Jovens no Centro<br><div>L1: Sir 15, 16-21; SI 118(119);<br/>L2: 1Cor 2, 6-10; Ev: Mt 5, 17-37</div> |
| 16<br><small>Mc 8, 11-13</small> | <b>Segunda-feira VI do Tempo Comum</b><br>11:11h - Tradicional Feijoada de Carnaval no Centro Comunitário                                                                                                                                                                                                                                   |
| 17<br><small>Mc 8, 14-21</small> | <b>Terça-feira VI do Tempo Comum</b><br>NÃO HÁVERÁ ATENDIMENTO NA SECRETARIA PAROQUIAL                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 18                               | <b>QUARTA-FEIRA DE CINZAS</b><br><b>19h - Eucaristia na Antonius Kapelle</b><br>Adolf-Kolping-Straße 6, 55116 Mainz<br><div>L1: Jl 2, 12-18; SI 50(51);<br/>L2: 2Cor 5,20-6,2; Ev: Mt 6, 1-6. 16-18</div>                                                                                                                                   |
| 19<br><small>Lc 9, 22-25</small> | <b>Quinta-feira depois das Cinzas</b><br>18h - Preparação para Crisma de Adultos (Centro)<br>18h - Sprachcafé (Centro)                                                                                                                                                                                                                      |

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20<br><small>Mt 9, 14-15</small>  | <b>Sexta-feira depois das Cinzas</b><br>17h - Reunião do Conselho Comunitário (Centro)<br>19h - Via-Sacra na Capela do Centro Comunitário                                                                                                                                                                       |
| 21<br><small>Lc 5, 27-32</small>  | <b>Sábado depois das Cinzas</b><br>15h - Catequese Infantil (Centro)<br>15:30h - Ensaio do Coro (Centro)                                                                                                                                                                                                        |
| 22                                | <b>DOMINGO I DA QUARESMA</b><br><b>Missa com Jovens</b><br>9:30h - Sacramento da Reconciliação*<br><b>10:00h - Eucaristia na St. Quintin*</b><br>11:15h - Convívio no Centro<br><small>(dinamiza: Grupo de Jovens)</small><br><div>L1: Gn 2, 7-9 - 3, 1-7; SI 50(51);<br/>L2: Rm 5, 12-19; Ev: Mt 4, 1-11</div> |
| 23<br><small>Mt 25, 31-46</small> | <b>Segunda-feira I da Quaresma</b><br>18:00h - Academia Muay Thai (Centro)<br>21:15h - Terço dos Homens (On-line)                                                                                                                                                                                               |
| 24                                | <b>São Matias, Apóstolo - Festa</b><br><b>19h - Missa na Capela do Centro Comunitário</b>                                                                                                                                                                                                                       |
| 25<br><small>Lc 11, 29-32</small> | <b>Quarta-feira I da Quaresma</b><br>18:00h - Academia Muay Thai (Centro)                                                                                                                                                                                                                                       |
| 26                                | <b>Quinta-feira I da Quaresma</b><br>18:30h - Adoração ao Santíssimo Sacramento (Capela do Centro Comunitário)<br><b>19h - Missa na Capela do Centro Comunitário</b><br>18h - Sprachcafé (Centro)                                                                                                               |
| 27<br><small>Mt 5, 20-26</small>  | <b>Sexta-feira I da Quaresma</b><br>19h - Via-Sacra na Capela do Centro Comunitário<br>                                                                                                                                    |
| 28<br><small>Mt 5, 43-48</small>  | <b>Sábado I da Quaresma</b><br>15:30h - Ensaio do Coro<br>18h - Ensaio do Rancho Folclórico                                                                                                                                                                                                                     |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 01 | <b>DOMINGO II DA QUARESMA</b><br>9:30h - Recitação do Terço na St. Quintin<br><b>10:00h - Eucaristia na St. Quintin*</b><br>11:15h - Convívio no Centro<br><small>(dinamiza: Academia Muay Thai)</small><br>11:30h - Encontro do Grupo de Jovens no Centro<br><div>L1: Gn 12, 1-4a; SI 32 (33);<br/>L2: 2Tm 1, 8b-10; Ev: Mt 17, 1-9</div> |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Terças e Quintas

Você procura o **Sacramento da Confissão** ou precisa de um **Aconselhamento Espiritual**? Nossos Padres estão disponíveis todas as terças e quintas-feiras, a partir das 15h no nosso Centro Comunitário. Você será muito bem-vindo! Apareça!



Oração do Papa para o mês de Fevereiro de 2026

**Pelas crianças com doenças incuráveis:**  
Rezemos para que as crianças que sofrem de doenças incuráveis e suas famílias recebam os cuidados médicos e o apoio necessários, sem nunca perderem a força e a esperança.



Um momento com Jesus

Toda 4ª quinta-feira do mês, na Capela do Centro Comunitário, às 18:30h, temos Adoração ao Santíssimo Sacramento, seguida da Santa Missa às 19h. Venha participar deste momento tão íntimo entre você e Cristo. Ele te espera.



**\*A Eucaristia Dominical** acontece às 10.00h, na Igreja de St. Quintin (Quintinstr. 5, 55116 Mainz - próxima da Galeria Kaufhof). No segundo domingo do mês temos Eucaristia com Crianças e, no quarto, com Jovens.