

# 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 receber-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.

## 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.

## 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

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 Rheinhessen, Diocese de Mainz - Alemanha

Hintere Bleiche 53, 55116 Mainz

Tel: +49 6131 22 76 72 | 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> 9:30h - Recitação do Terço na St. Quintin <b>10:00h - Eucaristia na St. Quintin*</b> 11:15h - Convívio no Centro (dinamiza: Academia Muay Thai) 11:30h - Encontro do Grupo de Jovens no Centro  <b>L1:</b> Sf 2, 3; 3, 12-13; <b>SI</b> 145 (146); <b>L2:</b> 1Cor 1, 26-31; <b>Ev:</b> Mt 5, 1-12a
02	<b>Festa da Apresentação do Senhor</b> <b>19h - Eucaristia na Capela do Centro Comunitário</b>  <b>L1:</b> Hb 2, 14-18; <b>SI</b> 23(24); <b>Ev:</b> Lc 2, 22-40
03	<b>Terça-feira IV do Tempo Comum</b> 18h - Reunião de Preparação para Batismo (Centro)  <i>Mc 5, 21-43</i>
04	<b>Quarta-feira IV do Tempo Comum</b> 18h - Academia Muay Thai (Centro)  <i>Mc 6, 1-6</i>
05	<b>Quinta-feira IV do Tempo Comum</b> 18h - Início da preparação para Crisma de Adultos (Centro) 18h - Sprachcafé (Centro)  <i>Mc 6, 7-13</i>
06	<b>Sexta-feira IV do Tempo Comum</b>  <i>Mc 6, 14-29</i>
07	<b>Sábado IV do Tempo Comum</b> 15h - Catequese Infantil (Centro) 15:30h - Ensaio do Coro (Centro)  <i>Mc 6, 30-34</i>
08	<b>DOMINGO V DO TEMPO COMUM</b> <b>Missa com as crianças e famílias</b> 9:30h - Sacramento da Reconciliação* <b>10:00h - Eucaristia na St. Quintin*</b> 11:15h - Convívio no Centro (dinamiza: Conselho Comunitário)  <b>L1:</b> Is 58, 7-10; <b>SI</b> 111(112); <b>L2:</b> 1Cor 2, 1-5; <b>Ev:</b> Mt 5, 13-16
09	<b>Segunda-feira V do Tempo Comum</b> 18:00h - Academia Muay Thai (Centro) 21:15h - Terço dos Homens (On-line)  <i>Mc 6, 53-56</i>

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

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

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

## 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.