

Celebrando a Vida

FOLHA PARA O CULTO DOMINICAL - DIOCESE DE SÃO MATEUS (ES)

Nº 2.789 (Ano A/Roxo) 3º Domingo da Quaresma 8 de março de 2026

Campanha da Fraternidade 2026

Tema: "Fraternidade e Moradia" Lema: "Ele veio morar entre nós" (Jo 1,14)

CRISTO, FONTE DE ÁGUA VIVA QUE SACIA



- Refrão para ambientação e acendimento das velas do altar: "A água que eu te darei vai se tornar, dentro de ti, fonte de água viva, que jorra para a vida eterna, que jorra para a vida eterna!" (Ir. Miria T. Kolling, CD "Deus é bom!" - Paulus / Melodia YouTube: <https://youtu.be/GQN404fMaXo>) *Pôr em destaque uma fonte ou um recipiente com água. Na procissão de entrada, um símbolo do dízimo com a frase:* Dízimo sustento da evangelização.

01. ACOLHIDA

C. Sejam bem-vindos, irmãos e irmãs! Estamos felizes por nos reunirmos em comunidade neste dia em que Cristo se revela como "Água Viva", que sacia nossa sede de amor e vida. Cantemos.

02. CANTO

Venham todos, vamos juntos... nº 220

03. SAUDAÇÃO

D. O encontro com o Deus da vida nos sacia. Com alegria e esperança, saudemos a Santíssima Trindade: **Em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo. Amém.**

D. A graça e a paz de Deus, nosso Pai, e de Jesus Cristo, nosso Senhor, estejam convosco.

Todos: Bendito seja Deus, que nos reuniu no amor de Cristo.

04. MOTIVAÇÃO

C. Jesus nos convida ao encontro com Ele, como fez com a samaritana no poço. Ela buscava água comum, mas encontrou a Água Viva, que sacia toda sede: o próprio Jesus Cristo. Também nós trazemos nossas buscas e cansaços, e Jesus nos espera para nos dar nova vida. Hoje é o Dia Internacional da Mulher. Agradecemos a Deus pelas mulheres, que são fontes do amor, criatividade e sabedoria em nossas famílias e comunidades. Peçamos ao Senhor a graça de reconhecer e valorizar cada mulher em nossa vida e em nossa sociedade, sempre promovendo o respeito e a igualdade.

05. DEUS NOS PERDOA

- O dirigente pega a jarra com água já abençoada e diz:

D. No Batismo, morremos com Cristo para o pecado e ressuscitamos com Ele para uma vida nova. O Senhor Jesus, que nos convida a ouvir a sua Palavra, também nos chama à conversão. Seremos aspergidos, a fim de assumirmos a missão e o testemunho de Jesus nosso Salvador.

Obs.: Se a água não estiver abençoada, deverá fazer uma fórmula de bênção proferida por Cristãos Leigos.

- Cantar o refrão para a aspersão: "A água que eu te darei vai se tornar, dentro de ti, fonte de água viva, que jorra para a vida eterna, que jorra para a vida eterna!" (Ir. Miria T. Kolling, CD "Deus é bom!" - Paulus / Melodia YouTube: <https://youtu.be/GQN404fMaXo>)

D. Que o Deus todo-poderoso nos purifique dos nossos pecados e, pela Ressurreição do seu Filho, nos torne dignos de seu Reino. Amém.

D. Senhor, tende piedade de nós. **T. Senhor...**

D. Cristo, tende piedade de nós. **T. Cristo...**
D. Senhor, tende piedade de nós. **T. Senhor...**

06. ORAÇÃO

- Momento de silêncio para oração pessoal

D. Ó Deus, autor de toda misericórdia e bondade, que indicastes o jejum, a oração e a esmola como remédio contra o pecado, acolhei benigno esta confissão da nossa humildade, para que, reconhecendo as nossas faltas, sejamos sempre regenerados pela vossa misericórdia. Por nosso Senhor Jesus Cristo, vosso Filho, que é Deus, e convosco vive e reina, na unidade do Espírito Santo, por todos os séculos dos séculos. Amém.

07. DEUS NOS FALA

C. A Palavra de Deus é fonte que sacia a nossa sede de amor e nos liberta. Por ela, nos chegou o anúncio do Cristo que é Água Viva. Ouçamos atentamente.

PRIMEIRA LEITURA: Ex 17,3-7

L.1 Leitura do Livro do **Êxodo**.

SALMO RESPONSORIAL: 94(95)

Refrão: *Hoje não fecheis o vosso coração, mas ouvi a voz do Senhor!*

SEGUNDA LEITURA: Rm 5,1-2.5-8

L.2 Leitura da Carta de São Paulo aos **Romanos**.

EVANGELHO: Jo 4,5-42

CANTO DE ACLAMAÇÃO

Honra, glória, poder e louvor... n° 370

V. Na verdade, sois Senhor, o Salvador do mundo. Senhor, dai-me água viva a fim de eu não ter sede!

Evangelho de Jesus Cristo segundo João.

(O Evangelho pode ser dialogado)

08. PARTILHANDO A PALAVRA

- As leituras deste 3º Domingo da Quaresma nos convidam a refletir sobre uma das realidades mais profundas da vida humana: a sede. Não apenas a sede física, mas a sede espiritual, ou seja, o desejo

interior que cada um traz no coração e que só Deus pode verdadeiramente saciar. Em todas as leituras, vemos um mesmo movimento: Deus vem ao encontro do homem sedento para oferecer-lhe a água viva que dá vida e sentido.

- Na primeira leitura, tirada do livro do **Êxodo** (17,3-7), o povo de Israel, em plena travessia do deserto, sente sede e murmura contra Moisés, duvidando da presença de Deus entre eles. "Está o Senhor no meio de nós ou não?", perguntam com desconfiança. Diante dessa rebeldia, Deus manda que Moisés feira a rocha, e dela brota água em abundância. Essa rocha, ferida e de onde jorra vida, é figura de Cristo, que, mais tarde, na cruz, será ferido para que, de seu lado aberto, brotem o sangue e a água - sinais dos sacramentos e da nova vida em Deus. O povo tinha sede de água, mas o que realmente faltava era a confiança e a certeza da presença divina. Era uma sede mais profunda: sede de Deus.

- Na segunda leitura, da carta de São Paulo aos **Romanos** (5,1-2.5-8), o apóstolo recorda que, pela fé em Cristo, fomos reconciliados com Deus e que o amor de Deus foi derramado em nossos corações pelo Espírito Santo. Aqui está a continuação da história iniciada no deserto: se lá Deus saciou a sede do povo com água, agora Ele sacia a sede do coração humano com o seu próprio Espírito, que é a fonte da verdadeira vida. Paulo ainda lembra que esse amor é gratuito e incondicional: "Cristo morreu por nós quando ainda éramos pecadores". Ou seja, Deus não espera que sejamos perfeitos para nos amar - Ele nos ama primeiro, e é esse amor que nos purifica e transforma.

- O Evangelho de João (4,5-42) traz o encontro de Jesus com a mulher samaritana junto ao poço de Jacó. É um dos textos mais belos e profundos do Evangelho. Jesus, cansado da caminhada, senta-se junto ao poço e pede à mulher: "Dá-me de beber". O pedido de Jesus revela mais do que uma necessidade física; revela a sede que Deus tem de encontrar o ser humano, de salvar, de amar. A mulher, por sua vez, carrega também a sua sede: uma sede de amor, de sentido, de reconhecimento. Ela busca em muitos relacionamentos aquilo que só Deus poderia lhe oferecer. Jesus, então, lhe diz: "Quem beber desta água tornará a ter sede, mas quem beber da água que eu lhe der nunca mais terá sede. E a água que eu lhe der se tornará nele uma fonte que jorra para a vida eterna". Essa água viva é o próprio Espírito Santo, que transforma a vida do ser humano de dentro para fora. Ao descobrir

quem é Jesus, a mulher deixa o cíntaro - sinal de que não precisará mais voltar à velha fonte - e corre para anunciar aos outros: "Vinde ver um homem que me disse tudo o que eu fiz". Aquela mulher, antes marginalizada, torna-se missionária e testemunha da fé.

- A Quaresma é o tempo oportuno para reconhecermos nossas "sedes falsas", ou seja, tudo aquilo em que tentamos saciar o coração e que não nos preenche. Muitas vezes buscamos em bens, prazeres, poder ou reconhecimento, o que só Cristo pode nos dar. Ele se aproxima de nós, como se aproximou da Samaritana, e nos diz: "Eu tenho uma água melhor". Quando acolhemos essa "Água Viva", deixamos que o Espírito Santo renove nossa alma, purifique nossos desejos e nos transforme em fontes de vida para os outros.

09. PROFISSÃO DE FÉ

D. Educados na fé, reconheçamos a fonte viva do amor que é Deus e, com alegria, professemos: *Creio em Deus...*

10. PRECES DA COMUNIDADE

D. O desejo de Deus é de sermos adoradores em espírito e verdade. Sustentados por Cristo e animados pelo Espírito Santo, façamos as nossas preces. A cada invocação digamos: *Senhor, sacia-nos com vossa graça.*

L.1 Pelo Papa Leão, o pastor supremo da Igreja, e por nosso Bispo Dom Paulo, que sigam evangelizando e conduzindo a todos para Cristo, fonte de água viva, rezemos.

L.2 Pelos que se preparam para o Batismo, a fim de que cresçam no desejo da água viva, que é Cristo, rezemos.

L.1 Pelo mundo e seus problemas, especialmente os dos recursos econômicos, da disputa de poder e da fome crônica, para que, com um esforço coletivo, seja assegurada a vida digna a todos, rezemos.

L.2 Por nossas famílias, para que, fundamentadas na oração, vivam o amor e sejam exemplos de justiça, rezemos.

L.1 Por todos os dizimistas, para que sigam convictos nesta missão de evangelizar, sustentando a ação missionária da Igreja, rezemos.

L.2 Pelas famílias sem teto, terra e trabalho, para que possam conseguir condições de vida digna e para que as ações inspiradas na Campanha da Fraternidade deste ano colaborem nessa luta por

direitos iguais, rezemos.

D. Pai da vida, ficai no meio de nós, ouvi o clamor da vossa família e saciai nossa sede de felicidade com a água viva do vosso Espírito. Por Cristo, nosso Senhor. Amém.

11. APRESENTAÇÃO DOS DONS

C. O Senhor nos dá a água viva que sacia nossa sede. Beber desta graça nos faz missionários, convidados a colaborar com a obra de evangelização, possibilitando que ela chegue a todos. Depositemos no altar, com amor, o nosso dízimo e ofertas. *Sê bendito, Senhor... n° 499*

12. LOUVOR E AÇÃO DE GRAÇAS

D. O Senhor esteja convosco.

T. *Ele está no meio de nós.*

D. "Senhor, dá-me dessa água, para que eu não tenha mais sede..." Senhor, nós vos damos graças por Jesus Cristo, a Água Viva. Ele é a fonte que sacia a sede de amor da humanidade.

Refrão: *És água viva, és vida nova. E todo dia me batizas outra vez. Me fazes renascer, me fazes reviver, e eu quero água desta fonte de onde vens.*

D. Senhor, nós vos damos graças, pois vos revelastes como o verdadeiro Esposo e Mestre da humanidade. Sois a fonte da sabedoria e da graça. Sois o Messias esperado, aquele que olha para todos, homens e mulheres, com carinho e atenção indicando o caminho a seguir.

Refrão: *És água viva, és vida nova...*

D. Senhor, nós vos damos graças, porque, na acolhida e no diálogo eliminastes toda forma de preconceito e exclusão, atraindo para vós todas as pessoas, adquirindo adoradores em espírito e verdade.

Refrão: *És água viva, és vida nova...*

D. Somos felizes e agradecidos pela força do vosso Espírito, que nos move. Que nossos louvores cheguem a vós, Pai Santo, para que sejamos saciados por vossa graça. Por Cristo, nosso Senhor. Amém.

RITO DA COMUNHÃO

- Onde acontece a distribuição da Eucaristia faz-se como segue. Se não tiver, faz-se o Pai Nossa, o abraço da Paz, um momento de silêncio e a Oração final. Em silêncio, ou apenas com um refrão, o corporal é estendido sobre o altar e um Ministro da Eucaristia, pelo caminho mais curto, traz a âmbula com o Pão Consagrado. Este é colo-

cado sobre o altar. O Ministro faz uma genuflexão. Não se convida para ficar de joelhos ou adoração.

13. PAI NOSSO

D. Jesus é fonte de vida. Ele nos deu a dignidade de filhos de Deus. Fiéis ao seu projeto e em espírito fraternal, rezemos juntos como Ele nos ensinou. *Pai nosso...*

14. ABRAÇO DA PAZ

D. O encontro com o Senhor transforma a vida daquele que o acolhe; o coração se enche da verdadeira paz! Com uma saudação fraterna, transmitimos a paz que vem de Deus.

- A equipe prepara um fundo musical ou um orante refrão.

15. CONVITE À COMUNHÃO

- O Ministro da Eucaristia aproxima-se da âmbula sobre o altar. Apresenta o Pão Eucarístico e diz:

ME. Daquele que beber da água que eu darei, diz o Senhor, brotará uma fonte que jorra para a vida eterna (Cf. Jo 4,14). Eis o Cordeiro de Deus, que tira o pecado do mundo.

Todos: *Senhor eu não sou digno(a) de que entreis em minha morada, mas dizei uma palavra e serei salvo(a).*

- O Ministro comunga e distribui o Pão Eucarístico. Ao final, recolhe a reserva eucarística e leva para o sacrário. Guardar um instante de silêncio.

- Se conhecesses o dom de Deus... nº 681 (https://youtu.be/BRj4oVwb_Fs?si=wEuKx1JEREsDzNll)

16. ORAÇÃO

D. Dirigi, Senhor, nós vos pedimos, os corações dos vossos fiéis, e concedei benigno a vossos servos a graça de, permanecendo no amor a vós e ao próximo, cumprir plenamente os vossos mandamentos. Por Cristo, nosso Senhor. Amém.

17. AVISOS

- 13 e 14/03 - "24 horas para o Senhor" - Busquem mais informações no escritório paroquial e com a equipe de Liturgia para participar de forma plena nesta programação.

- Realizar uma bonita homenagem para celebrar o "Dia Internacional da Mulher".

18. ORAÇÃO DA CF 2026

D. Antes de encerramos, façamos juntos a Oração da Campanha da Fraternidade deste ano: *Deus, nosso Pai, em Jesus, vosso Filho, viestes morar entre nós e nos ensinastes o valor da dignidade humana. Nós vos agradecemos por todas as pessoas e grupos que, sob o impulso do Espírito Santo, se empenham em prol da moradia digna para todos. Nós vos suplicamos: dainos a graça da conversão, para ajudarmos a construir uma sociedade mais justa e fraterna, com terra, teto e trabalho para todas as pessoas, a fim de, um dia, habitarmos convosco a casa do Céu. Amém!*

- Cantar uma estrofe e o refrão do Hino da CF 2026

19. BÊNÇÃO E DESPEDIDA

D. O Senhor esteja convosco!

T. Ele está no meio de nós!

D. Abençoe-nos e guarde-nos o Senhor todo-poderoso e cheio de misericórdia: *Pai e Filho e Espírito Santo. T. Amém.*

D. Saciando a sede do povo que anseia por justiça, ide em paz, e o Senhor vos acompanhe. **T. Graças a Deus.**

- Obs.: Na sacristia, o dirigente diz, voltado para o crucifixo, com toda a equipe reunida.

D. Bendigamos ao Senhor.

T. Demos graças a Deus.

20. CANTO

Canto da CF 2026 ou outro do Tempo da Quaresma

Leituras para a Semana

2^a 2Rs 5,1-15a / Sl 41(42) / Lc 4,24-30

3^a Dn 3,25.34-43 / Sl 24(25) / Mt 18,21-35

4^a Dt 4,1.5-9 / Sl 147(14B) / Mt 5,17-19

5^a Jr 7,23-28 / Sl 94(95) / Lc 11,14-23

6^a Os 14,2-10 / Sl 80(81) / Mc 12,28b-34

Sáb.: Os 6,1-6 / Sl 50(51) / Lc 18,9-14

SECRETARIADO DIOCESANO DE PASTORAL



Av. João XXIII, 410-Centro 29930-420

S. Mateus/ES - Tel: (27) 3763.1177

E-mail: dsm.secretariado@gmail.com

Site: www.diocesedesamateus.org.br

Rádio Católica da nossa região é a Kairós FM

94,7. www.radiokairos.com.br

Oração Coleta e outras citações do Missal Romano.

©Amministrazione del Patrimonio della Santa Sede Apostolica e ©Dicastero per la Comunicazione – Libreria Editrice Vaticana, 2023.

Tradução pertencente à © Conferência Nacional dos Bispos do Brasil.

