



Há dias que passam sem deixar marca... e há dias que marcam a alma.

A **Quarta-feira de Cinzas** não é apenas mais uma tradição no calendário católico. É um limiar. É a porta que nos introduz no tempo santo da Quaresma. É o momento em que a Igreja, como uma mãe sábia, nos olha nos olhos e nos recorda uma verdade que o mundo tenta silenciar:

«Lembra-te de que és pó e ao pó hás de voltar» (cf. Gn 3,19).

Ou então:

«Converti-vos e crede no Evangelho» (Mc 1,15).

Não é uma ameaça. É um chamado.
Não é um rito vazio. É um despertar espiritual.

Hoje quero ajudá-lo a descobrir o que significa realmente **jejuar na Quarta-feira de Cinzas**, por que a Igreja o prescreve, qual é o seu profundo significado teológico e, sobretudo, como você pode vivê-lo de maneira autêntica, prática e transformadora.

1. Origem e história: Por que começamos a Quaresma com cinzas e jejum?

A prática do jejum é tão antiga quanto a própria Revelação.

No Antigo Testamento, o jejum aparece ligado ao arrependimento, à súplica e à conversão. Quando o povo de Israel queria implorar misericórdia, vestia-se de saco e cinza (cf. Jn 3,5-6). A cinza simboliza fragilidade, mortalidade e humildade.

A Igreja primitiva herdou essa tradição e a integrou no tempo de preparação para a Páscoa. Já nos primeiros séculos, os cristãos jejuavam antes da celebração do Tríduo Pascal. Com o tempo, esse período se estruturou nos quarenta dias da Quaresma, evocando:



- Os 40 dias do Dilúvio
- Os 40 anos do povo no deserto
- Os 40 dias de Moisés no Sinai
- Os 40 dias de Cristo no deserto antes de iniciar a sua vida pública

A Quarta-feira de Cinzas estabeleceu-se, assim, como o início penitencial desse tempo forte.

Do ponto de vista disciplinar, a Igreja latina estabelece este dia como **dia de jejum e abstinência obrigatórios**, juntamente com a Sexta-feira Santa.

Mas a pergunta importante não é apenas o que a Igreja manda, mas **por que o manda**.

2. O sentido teológico do jejum: muito mais do que “não comer”

Reduzir o jejum a uma prática alimentar seria uma caricatura.

O jejum cristão não é uma técnica de bem-estar. Não é um exercício psicológico de autocontrole. É um ato teológico.

a) O jejum ordena o desejo

O homem contemporâneo vive dominado pelo impulso: consumir, reagir, satisfazer imediatamente.

O jejum rompe essa tirania.

Quando você escolhe livremente não comer (ou reduzir a comida), está dizendo com o seu corpo:

«*Você não é escravo do seu estômago. Você não é escravo dos seus impulsos. A sua alma governa.*»

Teologicamente, o jejum fortalece a virtude da temperança, ordenando os apetites para o



bem supremo: Deus.

b) O jejum repara o pecado

Desde a tradição patrística, o jejum tem sido visto como um ato penitencial e reparador.

Se o pecado original envolveu um ato desordenado relacionado com o alimento (cf. Gn 3), o jejum torna-se um remédio espiritual. Os Padres da Igreja ensinavam que jejuar é uma maneira de se unir ao sacrifício redentor de Cristo.

Não compramos o perdão com o jejum — Cristo o conquistou na Cruz —, mas participamos espiritualmente da sua entrega.

c) O jejum nos une aos pobres

É impossível jejuar de modo verdadeiramente cristão sem caridade.

O profeta Isaías já advertia:

«Não é antes este o jejum que eu prefiro: repartir o teu pão com o faminto?» (Is 58,6-7).

O verdadeiro jejum abre o coração. O que você economiza ao comer menos deveria tornar-se esmola, serviço ou ajuda concreta.

3. As normas da Igreja: O que significa jejuar na Quarta-feira de Cinzas?

A disciplina atual da Igreja estabelece:

- **Jejum:** uma única refeição completa por dia, podendo-se tomar algo leve de manhã e à noite.
- **Abstinência:** não comer carne.
- Obrigatório para os maiores de 18 até os 59 anos (salvo impedimento de saúde).



- A abstinência obriga a partir dos 14 anos.

Mas atenção: cumprir o mínimo não esgota o espírito da lei.

A Igreja não quer legalismo; quer conversão.

4. A Quarta-feira de Cinzas no mundo atual: uma contracultura necessária

Vivemos numa sociedade que foge do sacrifício.

Tudo gira em torno do prazer imediato, do conforto e do bem-estar constante. A Quarta-feira de Cinzas é um ato de resistência espiritual.

Enquanto o mundo diz:

| *«Aproveite sem limites.»*

A Igreja diz:

| *«Lembre-se de que você vai morrer.»*

Enquanto o mundo promete juventude eterna,
a cinza recorda a nossa condição mortal.

Longe de ser algo lúgubre, essa verdade nos liberta.
Quando você se lembra de que a sua vida é breve, aprende a vivê-la com sentido.



5. Como viver o jejum da Quarta-feira de Cinzas de forma prática e transformadora

Agora vamos ao concreto. Como viver este dia profundamente?

1□ Comece o dia com uma intenção clara

Ao acordar, ofereça o seu dia:

«Senhor, eu Te ofereço este jejum em reparação pelos meus pecados e pela conversão de...»

Dê uma intenção. Um jejum sem intenção espiritual torna-se apenas dieta.

2□ Simplifique a refeição com verdadeira sobriedade

Não se trata de preparar uma refeição “gourmet” para compensar.

Escolha uma refeição simples. Sem caprichos. Sem sobremesas desnecessárias.

Que o corpo sinta uma leve carência.

Que a alma se lembre de que depende de Deus.

3□ Una a fome à oração

Quando sentir fome, não se queixe interiormente.

Reze.

Você pode repetir:

▮ *«Senhor, dá-me fome de Ti.»*

Ou meditar as palavras de Cristo:



«O homem não vive só de pão, mas de toda palavra que sai da boca
de Deus» (Mt 4,4).

4□ Acrescente jejuns complementares

O jejum autêntico hoje deve ir além do prato:

- Jejum das redes sociais
- Jejum das reclamações
- Jejum dos julgamentos e críticas
- Jejum do entretenimento supérfluo

O estômago não é o único apetite que precisa de disciplina.

5□ Pratique a caridade concreta

O que você não gastar com comida, doe a alguém que precise.

Ou dedique tempo a uma obra de misericórdia.

Sem caridade, o jejum endurece. Com caridade, floresce.

6□ Participe da Santa Missa e receba as cinzas com consciência

Quando o sacerdote impuser as cinzas, não pense na foto nem na tradição cultural.

Escute as palavras.

Deixe que penetrem em você.

Elas são um lembrete da eternidade.



6. Dimensão pastoral: O jejum como caminho de verdadeira conversão

Muitos vivem a Quarta-feira de Cinzas como um simples costume herdado.

Mas a Igreja a propõe como um ponto de virada.

O jejum, bem vivido, pode:

- Despertar consciências adormecidas
- Romper dependências ocultas
- Reordenar prioridades
- Acender o desejo da confissão
- Preparar a alma para uma Quaresima autêntica

Pastoralmente, o grande perigo é a superficialidade — cumprir externamente sem transformação interior.

A chave é esta:

Que o corpo jejue para que a alma desperte.

7. O fruto esperado: A liberdade interior

O objetivo final não é sofrer.

É ser livre.

Livre da gula.

Livre do conforto constante.

Livre do apego ao prazer imediato.

Livre para amar melhor.

O jejum nos recorda que o homem não foi feito para se saciar aqui, mas para o Céu.



Conclusão: Esta Quarta-feira de Cinzas pode ser diferente

Talvez você já a tenha vivido muitas vezes.

Talvez sempre tenha sido “apenas mais um dia”.

Mas este ano pode ser diferente.

Pode ser o início de uma verdadeira conversão.

Pode ser o começo de uma Quaresma transformadora.

Pode ser o dia em que você decide levar a sério a sua alma.

Porque, no fim, a cinza não é o fim.

É o começo.

E se você jejuar com o coração, descobrirá que a fome do corpo pode tornar-se a plenitude da alma.