



ARCIPRESTADO DE ESPOSENDE  
PARÓQUIA DE SÃO MIGUEL DE MARINHAS  
UNIDADE PASTORAL ESPOSENDE POENTE



# DESPERTAR

## Boletim Paroquial de Marinhas

Morada: Rua Conde Madimba, n.º 2, 4740-572 Esposende  
Tel: 253 961 391 Tlm (pároco): 934 849 728 E-mail: paroquiademarinhas@gmail.com Site: http://www.paroquiademarinhas.com



ANO: L

N.º 2568

Semana: 08-02-2026 a 15-02-2026

### «VÓS SOIS O SAL DA TERRA. VÓS SOIS A LUZ DO MUNDO» V DOMINGO DO TEMPO COMUM ANO A

Para que vivemos? Qual o sentido da nossa vida? Como devemos marcar a nossa passagem pela terra? Que “obras” devemos fazer? **A Palavra de Deus do 5.º Domingo do Tempo Comum** propõe-nos respostas para estas questões. Desafia-nos a ser “luz” que brilha e que ilumina o mundo com as cores de Deus.

**Na primeira leitura** um profeta anónimo do séc. VI a.C. convida os habitantes de Jerusalém a serem uma luz de Deus que ilumina a noite do mundo. Como? Oferecendo a Deus o espetáculo de uma religião feita de rituais vazios e desligados da vida? Não. Ser “luz de Deus” passa por partilhar o pão com os famintos, ficar do lado dos injustiçados, cuidar daqueles que ninguém cuida, ser testemunha da misericórdia e da bondade de Deus junto daqueles que sofrem.

**Na segunda leitura** o apóstolo Paulo convida os cristãos de Corinto a agarrarem-se à “sabedoria de Deus” e a prescindirem da “sabedoria do mundo”. A salvação do homem não vem das palavras bonitas, dos sistemas filosóficos bem elaborados ou das qualidades humanas dos arautos da mensagem salvífica; mas vem do amor de Deus, expresso naquela cruz onde o Filho de Deus ofereceu a vida e nos deixou a lição do amor até ao extremo. Paulo é testemunha privilegiada dessa mensagem: viver a partir da “loucura da cruz” é que dá sentido pleno à vida do homem.

**No Evangelho**, Jesus recorre a duas metáforas para definir os contornos da missão que vai confiar aos seus discípulos. Os que integram a comunidade do Reino de Deus devem ser “sal da terra” e “luz do mundo”. Com as suas “boas obras”, os discípulos de Jesus devem “dar sabor” à vida e fazer desaparecer as sombras que trazem sofrimento à vida dos seus irmãos.

Adaptado de [https://www.dehonianos.org/portal/liturgia/?mc\\_id=5664](https://www.dehonianos.org/portal/liturgia/?mc_id=5664)

I Leitura: Isaías 58, 7-10

Salmo Responsorial: Salmo 111 (112), 7,8-9a.9bc-10

II Leitura: 1 Coríntios 2, 1-5

Evangelho: Mateus 5, 13-16



## **OBRIGADO D. NÉLIO**

Abençoados durante quatro dias com a visita pastoral do Dom Nélio à nossa comunidade paroquial damos graças a Deus pela graça do seu testemunho evangélico. Partilhando as palavras de Jesus no Sermão da Montanha fez-nos interiorizar a grandeza da simplicidade e humildade no serviço pastoral desinteressado e direcionado para o outro onde Deus está presente.

No contacto direto com as crianças e os idosos, com os movimentos e as associações, com as autoridades civis e os representantes dos movimentos religiosos, D. Nélio fez-nos sentir bem-aventurados.

No final da eucaristia solene a comunidade reuniu-se em convívio no salão paroquial partilhando vivências e testemunhando a alegria da caridade no serviço.



## V DOMINGO DO TEMPO COMUM

08 de fevereiro

<b>10h00</b>	Terço.
<b>10h30</b>	Missa pelos paroquianos; Zeladores e associados do Apostolado da Oração falecidos recentemente, m.c. Apostolado da Oração; Leandro Gonçalves Vassalo, m.c. filhos; Maria Glória Peixoto Gramoso e sogra, m.c. viúvo; Madalena Areias da Silva Marafona e marido, m.c. filha Fátima; Maria de Fátima Penteado de Lemos, m.c. família.
<b>15h30</b>	<b>Na Malafaia, Celebração eucarística de encerramento das visitas pastorais para todos com nomeação dos Conselhos Pastorais Paroquiais.</b>

### Segunda - feira

09 de fevereiro

<b>17h30</b>	Terço.
<b>18h00</b>	Missa pelas Almas do Purgatório, intenção dos ofertantes das Alminhas de Cepães; Maria Adélia Alves Cruz e marido, m.c. filha Otília; Edgar Filipe Abreu Cunha, m.c. pais; Maria de Fátima Penteado de Lemos, m.c. família.

### Terça - feira S.ta Escolástica

10 de fevereiro

<b>17h30</b>	Terço.
<b>18h00</b>	Missa por Maria de Fátima Penteado Lemos, m.c. família.
<b>21h00</b>	Em S. Bartolomeu, reunião dos Conselhos Pastorais Paroquiais da Unidade Pastoral.

### Quarta - feira Nossa Senhora de Lurdes Dia Mundial do Doente

11 de fevereiro

<b>17h30</b>	Terço.
<b>18h00</b>	Missa por Maria de Fátima Penteado Lemos, m.c. família.
<b>18h35</b>	Atendimento de cartório.
<b>21h00</b>	Reunião Geral de catequistas.

### Quinta - feira

12 de fevereiro

<b>17h00</b>	Exposição e Adoração ao Santíssimo Sacramento.
<b>18h00</b>	Missa por António Ribeiro Pereira, m.c. filha Edite; Maria de Fátima Penteado Lemos, m.c. família.

### Sexta - feira

13 de fevereiro

<b>17h30</b>	Terço.
<b>18h00</b>	Missa por José Lima Gonçalves Ladeiras, m.c. Confraria das Almas; Maria de Fátima Penteado Lemos, m.c. família.

### Sábado

14 de fevereiro

<b>17h30</b>	Terço.
<b>18h00</b>	Missa vespertina por Davide e Beatriz Lima, m.c. nora Maria dos Anjos; Maria dos Anjos Brás, m.c. filha Maria; Francisco Regado e esposa Laurestina, m.c. família; Manuel Regado Coutinho, m.c. filhos; Maria Arminda Rodrigues Miranda, Amélia Cepa Moreira, Aníbal da Silva Eiras Novo, Manuel Barbosa Moreira, Tereza Brás da Torre, Tereza Areias Calheiros, Abílio Ribeiro Pereira e Maria de Fátima Penteado de Lemos, m.c. Confraria das Almas.

## VI DOMINGO DO TEMPO COMUM

15 de fevereiro

<b>10h00</b>	Terço.
<b>10h30</b>	Missa pelos paroquianos; benfeitores da Conferência Vicentina; Felismino Teixeira e esposa, m.c. filho António; João da Cruz Ferreira, António Barbosa Peixoto e Maria de Fátima Penteado de Lemos, m.c. Confraria das Almas.

**NOTA** Na missa, Tomada de posse Conselho pastoral.

## REUNIÃO

### CONSELHO PASTORAL E CATEQUISTAS

Na próxima terça-feira, dia 10 de fevereiro, pelas 21h00, reunir-se-á, em S. Bartolomeu, os Conselhos Pastorais Paroquiais das paróquias que constituem a Unidade Pastoral (consultar convocatória).

Por sua vez, na quarta-feira, estão convocados todos os catequistas para uma reunião geral a realizar no salão paroquial, pelas 21h00.

## CONVOCATÓRIA

**P. ANTÓNIO SÍLVIO COUTO DA SILVA, PRESIDENTE DOS CONSELHOS PASTORAIS DA UNIDADE PAROQUIAL ESPOSENDE POENTE, CONVOCA** todos os membros do Conselho Pastoral Paroquial da Unidade Pastoral Esposende Poente, agregado pelas paróquias de S. Miguel de Marinhas e de S. Bartolomeu do Mar, para uma reunião ordinária a realizar no dia **10 de fevereiro de 2026 (terça-feira)**, às 21 horas, no Salão Paroquial de Mar, com a seguinte ordem de trabalhos:

**Ponto um** – oração inicial

**Ponto dois** - avaliação da visita pastoral

**Ponto três** - programação da vivência da Quaresma: tema, dinâmica, via-sacra, confissões (preparação, celebração), palestras quaresmais arceprestais, semana santa, Páscoa e visita pascal...

**Ponto quatro** – Oração de encerramento

Marinhas, 5 de fevereiro de 2026.

O Presidente dos Conselhos Pastorais Esposende Poente,  
P. António Sílvio Couto da Silva

## IV DOMINGO TEMPO COMUM

Salmo 111 (112) (4-5.6-7.8a.9)

Refrão: **Para o homem reto nascerá uma luz no meio das trevas.**

Brilha aos homens retos, como luz nas trevas, o homem misericordioso, compassivo e justo. Ditoso o homem que se compadece e empresta e dispõe das suas coisas com justiça.

Este jamais será abalado; o justo deixará memória eterna. Ele não receia más notícias: seu coração está firme, confiado no Senhor.

O seu coração é inabalável, nada teme; reparte com largueza pelos pobres, a sua generosidade permanece para sempre e pode levantar a cabeça com altivez.

Na reflexão sobre este salmo - rezado nas vésperas II de domingo da quarta semana - seguimos uma catequese do Papa Bento XVI, proferida no dia 2 de novembro de 2005, num contexto da celebração na comemoração de todos os Fiéis Defuntos.

- O Salmo 111, composição de tipo sapiencial, apresenta-nos a figura dos justos, que temem o Senhor, reconhecem a sua transcendência e aderem com confiança e amor à sua vontade na expectativa de encontrá-lo depois da morte. A estes fiéis está reservada uma 'bem-aventurança': "Feliz o homem que [respeita] teme o Senhor" (v. 1). O salmista esclarece em que consiste tal temor: ele manifesta-se na docilidade aos mandamentos de Deus. É proclamado bem-aventurado aquele que "ama com carinho sua lei", isto é, o que guarda os mandamentos, encontrando neles alegria e paz.

- O centro desta fidelidade à Palavra divina consiste numa opção fundamental, isto é, a caridade para com os pobres e os necessitados: "Feliz o homem caridoso e prestativo... Ele reparte com os pobres os seus bens" (vv. 5.9)... O justo, aceitando a admoestação constante dos profetas, declara-se do lado dos marginalizados e ampara-os com ajudas abundantes. "Ele reparte com os pobres os seus bens", diz o versículo 9, expressando assim uma extrema generosidade, completamente desinteressada.

- Paralelamente ao retrato do homem fiel e caridoso, "bom, misericordioso e justo", o Salmo 111 apresenta a terminar, num só versículo, o perfil do ímpio (v. 10): este assiste ao sucesso da pessoa justa enfurecido de raiva e de inveja. É o tormento de quem tem uma má consciência, ao contrário do homem generoso que tem o seu coração "seguro" e "tranquilo" (vv. 7-8).

- Numa palavra final sobre este salmo com que rezamos na liturgia deste domingo: Quem é considerado, à luz da Palavra de Deus, como vivendo em felicidade ou como encontrar a verdadeira felicidade? Este salmo dá-nos indicações simples e precisas: é feliz o homem que doa; feliz o homem que não usa a vida para si mesmo, mas partilha; feliz o homem que é misericordioso, bom e justo; feliz o homem que vive do amor de Deus e do próximo. Assim vivemos bem e não devemos ter receio da morte, porque estamos na felicidade que provém de Deus e que permanece para sempre.

**Estamos disponíveis para trilhar este caminho de felicidade, que está atenta aos outros e não se fecha em si mesmo?**

António Sílvio Couto

## REDE MUNDIAL DE ORAÇÃO DO PAPA APOSTOLADO DA ORAÇÃO



Intenção do mês de fevereiro  
PELAS CRIANÇAS COM DOENÇAS INCURÁVEIS

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

A doença de uma criança comove-nos de modo profundo e pede que vivamos com compaixão ativa. Também a oração, quando acompanhada de gestos concretos, pode transformar-nos em instrumentos de consolação e esperança.

O amor e a fé não anulam a dor, mas transformam-na em caminho de redenção e comunhão (cfr. Passo 2, «O Caminho do Coração – Acolher e cuidar a fragilidade»).

Ofereçamos o nosso dia por uma criança doente e não passemos ao lado do sofrimento.

Que o nosso olhar, os nossos sentimentos e as nossas palavras sejam de compaixão e respeito por todos os que enfrentam doenças graves.

### Atitudes

**Acompanhar com o coração** -Oferece o teu dia por uma criança doente: «Senhor, que o que eu viver hoje acompanhe aqueles que sofrem em silêncio».

**Cuidar com ternura nas pequenas coisas** -Cuida dos que te rodeiam com gestos simples. Escuta. A proximidade é remédio para a alma.

**Educar o olhar** -Não passes ao lado do sofrimento. Olha com compaixão e fala com respeito daqueles que enfrentam doenças graves.

**Colaborar com o que for possível** -Junta-te a campanhas de solidariedade ou apoia uma família necessitada com palavras, gestos ou donativos.

**Conservar a esperança** -Ao terminar o dia, reza: «Senhor, eu descanso. Permanece com quem, esta noite, continua a lutar».

### ORAÇÃO

Senhor Jesus,

que acolhias os mais pequenos nos teus braços e os abençoavas com ternura, hoje apresentamos-te as crianças que vivem com doenças incuráveis.

Os seus corpos frágeis são sinal da tua presença, e os seus sorrisos, mesmo no meio da dor, são testemunho do teu Reino.

Pedimos-te, Senhor, que nunca lhes falte a atenção médica adequada, o cuidado humano e próximo, e o apoio de uma comunidade que acompanha com amor.

Ampara as suas famílias na esperança, no meio do cansaço e da incerteza, e faz delas testemunhas de uma fé que se fortalece na provação.

Abençoa as mãos de médicos, enfermeiros e cuidadores, para que o seu trabalho seja sempre expressão de compaixão ativa.

Que o teu Espírito os ilumine em cada decisão difícil e lhes conceda paciência e ternura para servirem com dignidade.

Senhor, ensina-nos a reconhecer o teu rosto em cada criança que sofre.

Que a sua vulnerabilidade desperte a nossa compaixão e nos impulse a cuidar, acompanhar e amar com gestos concretos de solidariedade.

Faz de nós uma Igreja que, animada pelos sentimentos do teu Coração, e movida pela oração e pelo serviço, saiba amparar a fragilidade

e que, no meio da dor, seja fonte de consolação, semente de esperança e anúncio de vida nova.

Amén.

### BOLETIM

<b>SALDO DE 2025</b>	<b>-947,44 €</b>
Entradas na semana: 01.02.2026 a 08.02.2026	50,00 €
Saídas na semana: 01.02.2026 a 08.02.2026	0,00 €
Total entradas 2026	180,00 €
Total saídas 2026	0,00 €
<b>Saldo 2026</b>	<b>-767,44 €</b>

## ESCUTEIROS

No passado fim de semana, os guias da Alcateia 149 do nosso Agrupamento rumaram até Balazar para participarem no Curso de Guias do Núcleo Cego do Maio.

O dia foi marcado por diversos workshops e dinâmicas que incidiram sobre o papel do guia, o lobitismo, primeiros socorros, saúde mental e gestão de conflitos.

No final, foram eleitos os Lobitos representantes do nosso núcleo para a atividade regional.

A par dos momentos formativos e de discussão, o dia foi marcado pelo convívio e fraternidade entre os Lobitos do Núcleo Cego do Maio (Lobitos dos agrupamentos dos concelhos de Esposende, Póvoa de Varzim e Vila do Conde).

Tivemos ainda o prazer de acolher a visita pastoral de D. Nélio na nossa sede!

O nosso bispo participou brevemente na nossa reunião de piedade e, depois, rumamos juntos para a eucaristia que foi por ele presidida.



## DIA MUNDIAL DO DOENTE

Queremos viver com normalidade o 'dia mundial do doente' na missa do próximo dia 11 (4.ª feira). Quem se sentir chamado a viver o sacramento da Unção dos Doentes poderá fazê-lo no contexto da missa paroquial. Não é preciso inscrição prévia.

Teremos presente o tema que o Papa Leão XIV nos propôs para este ano (34.º dia mundial) – 'a compaixão do samaritano: amar carregando a dor do outro'.

Atendendo à vivência específica deste 'dia' dedicado aos doentes teremos em conta ainda a conexão com a oração pelos doentes no contexto da nossa paróquia e da unidade pastoral... em vista da celebração regular do sacramento dos doentes. Brevemente será proposta a celebração da Unção dos Doentes aos que têm dificuldade em deslocarem-se à igreja nas horas normais de celebração da missa.

**António Sílvio Couto**

## Por HUMOR de DEUS

*Anedota*

*A sinceridade infantil!*

Na visita pastoral às escolas da paróquia, ao despedir-se das crianças, o Bispo disse:

— Rezem por mim!

Um menino respondeu logo, sem rodeios:

— Rezamos, sim... mas se o senhor fala tantas vezes com Deus, veja lá se Ele não pode dar um jeitinho para a professora mandar menos trabalhos de casa.

O Bispo sorriu e prometeu rezar...quanto aos trabalhos de casa, ficaram entregues às mãos de Deus... e à paciência da professora!

