



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 2570

Semana: 22-02-2026 a 01-03-2026

«NEM SÓ DE PÃO VIVE O HOMEM» I DOMINGO DA QUARESMA ANO A

No início do caminho quaresmal, a liturgia convida-nos a repensar as nossas certezas, as nossas opções, os nossos valores. Tempo de conversão e de renovação, a Quaresma é o momento favorável para nos reaproximarmos de Deus. É em Deus – e não noutras propostas, por mais encantadoras que sejam – que está a fonte da vida verdadeira.

Na primeira leitura a catequese de Israel esboça, em grandes linhas, o projeto de Deus para o mundo e para os homens. Deus criou-nos para a felicidade e mostrou-nos como viver para alcançar a vida verdadeira. Contudo, enquanto seres livres, temos de ser nós a fazer a nossa opção fundamental. Se decidirmos abraçar as indicações de Deus, conheceremos uma felicidade sem limites e uma plena realização; mas, se optarmos por dar ouvidos à tentação do egoísmo, da autossuficiência, da prepotência, da ganância, viveremos rodeados de coisas efémeras, vazias, que nunca saciarão plenamente a nossa sede de felicidade.

Na segunda leitura, o apóstolo Paulo coloca diante de nós dois exemplos, dois modelos de vida, dois homens: Adão e Jesus. Adão representa o homem que optou por ignorar as propostas de Deus e decidir, por ele próprio os caminhos que deveria percorrer para se realizar plenamente; Jesus é o homem que decidiu escutar as indicações de Deus, obedecer aos projetos de Deus, percorrer o caminho que Deus Lhe indicava, mesmo se esse caminho tivesse de passar pela cruz. A desobediência de Adão trouxe ao mundo egoísmo, sofrimento e morte; a obediência de Jesus tornou-se, para o mundo e para todos os homens, uma fonte inesgotável e amor, de graça e de vida.

No Evangelho, o Evangelista Mateus propõe-nos uma catequese sobre as opções de Jesus. Ele recusou sempre as propostas e os valores que punham em causa o projeto de Deus para o mundo e para os homens. Para Jesus, os valores de Deus tiveram sempre primazia sobre os bens materiais, a embriaguez oferecida pelo êxito fácil, a sede de poder. Aos seus discípulos Jesus pede que sigam um caminho semelhante.



Adaptado de https://www.dehonianos.org/porta/liturgia/?mc_id=5669

I Leitura: Génesis 2,7-9;3,1-7

Salmo Responsorial: Salmo 50 (51)

II Leitura: Romanos 5,12-19

Evangelho: Mateus 4,1-11



PARÓQUIA DE SÃO MIGUEL - MARINHAS
UNIDADE PASTORAL ESPOSENDE POENTE

CAMINHADA DA QUARESMA/PÁSCOA
Ano A

JARDIM DA ESPERANÇA

“Caminho de Páscoa - levar Jesus a todos e todos a Jesus”
“Acolher a fecundidade na fragilidade”

Data	Dia	Frase do Evangelho	Símbolo	Trabalho da Esperança	Gesto Solidário
21 e 22 de fevereiro de 2026	I DOMINGO	“Nem só de pão vive o homem” Participação na Eucaristia: Missa Vespertina: 1º ano e Grupo de Jovens Missa das 10.30h: 9º ano	PÁ/ ENXADA PEQUENA	Cavar a terra – abrir o coração à verdade e à conversão. Ler a Palavra de Deus e rezar pelo livro “Rezar na Quaresma”. Participar na Eucaristia.	Alimentos – arroz, açúcar e farinha. Donativo em dinheiro no mealheiro
28 de fevereiro e 01 de março de 2026	II DOMINGO	“Levantai-vos e não temais” Participação na Eucaristia: Missa Vespertina: 5º ano Missa das 10.30h: CNE	PEDRAS	Remover pedras – libertar o coração do que impede o crescimento. Ler a Palavra de Deus e rezar pelo livro “Rezar na Quaresma”. Participar na Eucaristia.	Alimentos – massa, azeite e óleo. Donativo em dinheiro no mealheiro



VIDA PAROQUIAL

I DOMINGO DA QUARESMA

22 de fevereiro

10h00 10h30	Terço. Missa pelos paroquianos; Ana Marques Fino do Pilar (7º dia), m.c. Confraria das Almas; Cândido Amaro e esposa Lucília Cardoso, m.c. Amélia Cardoso; Maria Glória Peixoto Gramoso e sogra, m.c. viúvo; Aníbal Cardoso Areias, m.c. esposa e filhos; Ana Gonçalves Regado e marido, m.c. neta Maria; Maria do Céu Regado Nascimento Fernandes e Maria de Fátima Penteado de Lemos, m.c. Confraria das Almas.
------------------------------	--

Segunda - feira

23 de fevereiro

17h30 18h00	Terço. Missa pelas Almas do Purgatório, intenção dos ofertantes das Alminhas de Outeiro; Maria do Sameiro Cavalheiro Palmeira (7º dia), m.c. Confraria das Almas; Hermínia Azevedo Noronha da Silva, m.c. Manuela Noronha; João Rodrigues Ferreira, m.c. netas; Maria de Fátima Penteado de Lemos, m.c. família.
------------------------------	---

Terça - feira

24 de fevereiro

17h30 18h00	Terço. Missa por Maria de Fátima Penteado Lemos, m.c. família.
------------------------------	---

Quarta - feira

25 de fevereiro

17h30 18h00	Terço. Missa por António da Torre e neto Manuel, m.c. filha Cândida; Maria de Fátima Penteado Lemos, m.c. família.
------------------------------	--

Quinta - feira

26 de fevereiro

17h00 18h00	Exposição e Adoração ao Santíssimo Sacramento. Missa por Maria de Fátima Penteado Lemos, m.c. família.
------------------------------	---

Sexta - feira

27 de fevereiro

17h30 18h00	Terço. Missa por Maria Fernandes Ribeiro, m.c. filhos; Maria de Fátima Penteado Lemos, m.c. família.
19h00 21h00	Na Sra da Saúde, Outeiro, Via-Sacra. Em Vila Chã, conferência quaresmal: 'Dinâmica da Tradição', por Manuel Joaquim Costa, vigário-geral e pároco da Sé (Braga).

Sábado

28 de fevereiro

17h30 18h00	Terço. Missa vespertina por Francisco Regado e esposa Laurestina, m.c. família; José Pereira Eiras Novo, m.c. filhos; Ilda Martins do Pilar Eiras Novo, m.c. filhos; Manuel Barbosa Moreira, Isabel Maria do Pilar Cunha Calheiros e Maria de Fátima Penteado de Lemos, m.c. Confraria das Almas.
------------------------------	---

II DOMINGO DA QUARESMA

01 de março

10h00 10h30	Terço. Missa pelos paroquianos; Irmãos falecidos da Confraria do Santíssimo; Joaquim da Silva Cardoso e esposa, m.c. filho Jorge; Manuel Brás e Maria de Fátima Penteado de Lemos, m.c. Confraria das Almas.
------------------------------	--

Nota *Nesta eucaristia realizar-se-ão as promessas dos novos Lobitos, Exploradores, Pioneiros e Caminheiros. Toda a comunidade está convidada.*

OBRAS - SINOS

O Conselho Económico Paroquial informa que em breve terão início as obras na igreja matriz.

Numa primeira fase, proceder-se-á à reparação dos sinos destacando-se os seguintes trabalhos:

- 2 Badaleiras em inox para 1º e 2º sinos;
- Sistema de segurança composto de 2 argolas soldadas no badalo, cabos de aço e sarracabos de inox (para evitar queda do badalo em caso de fractura deste ou do atado em tela);
- Metalização e pintura das ferragens do 1º e 2º sinos;
- Lixar e pintar cabeçalhos do 1º e 2º sinos;
- Lavagem dos sinos;

Estes trabalhos terão de ser executados em fábrica/oficina em Braga. Assim, durante algum tempo, não teremos em funcionamento os dois sinos de maiores dimensões.

Quanto à reparação total do telhado, aguardamos melhores condições para a realização dos trabalhos.

RECIBOS IRS

Informamos que já se encontram emitidos os recibos relativos aos donativos para os direitos paroquiais, para obras na igreja e para o boletim.

Informamos que o **IBAN da paróquia foi alterado**. Para qualquer transferência deverão utilizar este:

Fábrica da Igreja de S. Miguel de Marinhãs
IBAN PT50 0045 1462 40228881721 12

O Conselho Económico

COMISSÃO DE FESTAS DE SÃO JOÃO

No dia 1 de março, a Comissão de Festas de São João convida todos a passar pelo Adro da Capela para saborear a nossa deliciosa feijoada em take away. Cada prato comprado é um gesto de apoio que ajuda a manter viva a nossa festa!

Feijoada com arroz – serve 2 pessoas

Preço: 12€ (+1€ se precisar de recipiente)

Sobremesas também disponíveis!

Reservas até dia 28 às 13h

Por mensagem na página da Comissão ou pelos números 962 852 401 / 966 646 722.

SOLIDARIEDADE VIEIRA DE LEIRIA

Após procedermos à contabilização de todos os donativos em dinheiro, informamos que no dia 20 de fevereiro a paróquia de Marinhãs transferiu a quantia de 3.000,00€ para a conta da paróquia de Vieira de Leiria.

Total apurado: 2.940,00€.

Total transferido; 3.000,00€

Que Deus recompense a vossa generosidade.

BOLETIM

SALDO DE 2025	-947,44 €
Entradas na semana: 08.02.2026 a 22.02.2026	75,00 €
Saídas na semana: 08.02.2026 a 22.02.2026	0,00 €
Total entradas 2026	255,00 €
Total saídas 2026	0,00 €
Saldo 2026	-692,44 €

NA PAZ DE DEUS



**IRMÃ
MARIA DA GLÓRIA
CAPITÃO PEREIRA**

Nasceu em 20.03.1943
Faleceu em 16.02.2026

GÓIOS



**ANA MARQUES
FINO DO PILAR**

Nasceu em 26.07.1936
Faleceu em 16.02.2026

PINHOTE



**MARIA DO SAMEIRO
CAVALHEIRO
PALMEIRA**

Nasceu em 01.02.1970
Faleceu em 19.02.2026

PINHOTE

AGRADECIMENTO

A paróquia agradece o donativo das famílias de Maria do Sameiro (Célia), Paulo Morgado e Ana, recentemente falecidos:

NOME	Obras paroquiais	Boletim	Conferência Vicentina
Maria do Sameiro Ribeiro Afonso Brás (Célia)	€50.00	€25.00	€25.00
Paulo Fernando Pilar Morgado	€50.00	€25.00	€25.00
Ana Marques Fino do Pilar	€70.00	€25.00	€25.00

ORATÓRIOS do Coração Imaculado de Maria

Lugar	Responsável	Valor
Pinhote	Fernanda Franco (2 meses)	10.00€
	Lurdes Amaro	5.00€
Cepães	Fernanda Miranda	7.00€
	Lurdes Peixoto	13.00€
	Fátima Losa	20.00€
Igreja	Carolina Filipe	10.00€
Rio de Moinhos	Céleste Carneiro	9.00€
	Rosa Capitão	15.00€
Góios	Deolinda Laranjeira	11.00€
	Arminda Ferreira Capitão	6.00€
	Júlia Afonso	8.00€
Outeiro	Nocas Neiva	12.00€
	Teresa Ribeiro	20.00€
Abelheira	Cândida Barbosa	11.00€
Monte	Cândida Nascimento	25.00€
Total=		182.00€
Entregue 30/01/2026 =		180.00€

I DOMINGO DA QUARESMA (ANO A)

Salmo 50 (51) (3-4.5-6a.12-13.14.17)

Refrão: **Pecámos, Senhor, tende compaixão de nós.**

Compedeei-Vos de mim, ó Deus, pela vossa bondade, pela vossa grande misericórdia, apagai os meus pecados. Lavai-me de toda a iniquidade e purificai-me de todas as faltas.	Porque eu reconheço os meus pecados e tenho sempre diante de mim as minhas culpas. Pequei contra Vós, só contra Vós, e fiz o mal diante dos vossos olhos.
Criai em mim, ó Deus, um coração puro e fazei nascer dentro de mim um espírito firme. Não queirais repelir-me da vossa presença e não retireis de mim o vosso espírito de santidade.	Dai-me de novo a alegria da vossa salvação e sustentai-me com espírito generoso. Abri, Senhor, os meus lábios e a minha boca cantará o vosso louvor.

No início da Quaresma – tempo de conversão e de penitência – rezamos, em dinâmica de domingo, este salmo marcado e marcante da vivência pessoal e comunitária da conversão pelo espírito de penitência. De referir que, nas laudes em cada sexta-feira, nas quatro semanas na Liturgia das Horas, se reza este salmo penitencial: o Miserere, o salmo penitencial mais amado, cantado e meditado, hino ao Deus misericordioso elevado pelo pecador arrependido.

Seguimos nesta reflexão as catequeses que o Papa João Paulo II ministrou nos dias 2 de outubro de 2001 e de 8 de maio de 2002.

- Este salmo coloca-nos duas grandes partes: em primeiro lugar, entra-se na região tenebrosa do pecado para aí levar a luz do arrependimento humano e do perdão divino (vv. 3-11). Depois, exalta-se o dom da graça divina, que transforma e renova o espírito e o coração do pecador arrependido: esta é uma região luminosa, cheia de esperança e de confiança (vv. 12-21). Na abordagem que fazemos neste salmo responsorial do I domingo da Quaresma, seguimos apenas os versículos que nos são propostos à oração...comunitária.

- A tradição judaica colocou este salmo nos lábios de Davi, convidado pelas palavras severas do profeta Natã a fazer penitência (cf. vv. 1-2; 2Sm 11,12), o qual lhe reprovava o adultério cometido com Betsabé e o homicídio de seu marido, Urias. Mas o Salmo enriquece-se nos séculos seguintes, com a oração de muitos outros pregadores, que retomam os temas do “coração novo” e do “Espírito” de Deus infundido no homem redimido, segundo o ensinamento dos profetas Jeremias e Ezequiel (cf. v. 12; Jr 31,31-34; Ez 11,19; 36,24-28).

- A invocação inicial eleva-se a Deus para obter o dom da purificação que faça – como dizia o profeta Isaías – “brancos como a neve” e “como a lã” os pecados, em si semelhantes ao “escarlate” e “vermelhos como a púrpura” (cf. Is 1,18). O salmista confessa o seu pecado de forma clara e sem hesitações: “Eu reconheço toda a minha iniquidade... Foi contra vós, só contra vós, que eu pequei, e pratiquei o que é mau aos vossos olhos!” (vv. 5-6). Entra em cena a consciência pessoal do pecador, que se abre para compreender claramente o seu mal. É uma experiência que envolve liberdade e responsabilidade, levando a admitir ter quebrado um vínculo para construir uma escolha de vida alternativa em relação à Palavra divina. Disto deriva uma decisão radical de mudança. Tudo isto está encerrado naquele “reconhecer”, um verbo que em hebraico não significa apenas uma adesão intelectual, mas uma opção vital.

- Verifica-se também no Salmo um profundo sentido da possibilidade de conversão: o pecador, sinceramente arrependido (‘reconheço os meus pecados’ – v. 5), apresenta-se em toda a sua miséria e despojamento a Deus, suplicando-lhe que não o afaste da sua presença (‘não queirais repelir-me da vossa presença’ – v. 13).

- Neste salmo designado de ‘Miserere’, vê-se uma radicada convicção do perdão divino que “apaga, lava e purifica” o pecador (vv. 3-4) e chega até a transformá-lo numa criatura nova que tem espírito, língua, lábios e coração transformados (vv. 14-19). = Estamos em tempo de Quaresma – neste primeiro domingo meditando as ‘tentações de Jesus’ e nele as nossas – rezemos com maior humildade e verdade este Salmo penitencial, em conversão e arrependimento...

António Sílvio Couto

AGRADECIMENTO VIEIRA DE LEIRIA

“Este é o tempo favorável, este é o dia da salvação”, palavras do Apóstolo S. Paulo no início desta quaresma. Como cristãos somos chamados a voltar com mais intensidade o nosso olhar e coração para Deus. É com Ele, através das palavras e exemplo de Jesus que aprendemos o amor a Deus, para depois sermos capazes de nos amarmos uns aos outros.



Sou Pe Filipe Lopes, pároco de Vieira de Leiria e Carvide, diocese de Leiria-Fátima. Venho agradecer de todo o coração, em meu nome e em nome destas comunidades a vossa grande generosidade. A vossa prontidão e empenho em ajudar os irmãos e irmãs deste lado.

Agradecer ao Pe Sílvio e suas comunidades as carrinhas de alimentos e roupas, bem como os materiais de construção. Agradecer também os 937€ da paróquia de Mar que vai ajudar no futuro próximo às famílias que foram referenciadas pela paróquia e Segurança Social.

Informo que muitas das coisas oferecidas, foram por nós distribuídas por outras paróquias que tinham muita carência. O nosso bispo e o conselho económico e pastoral tem conhecimento de tudo. Queremos ser transparentes e nada se estrague.

Vieira de Leiria vai celebrar na próxima sexta 27 às 19h missa em ação de graças e de gratidão por todos os que nos ajudaram com alimentos, roupas, materiais de construção, dinheiro, gerador, no arranjo dos telhados com mão de obra ou na limpeza das ruas.

A vossa solidariedade e a vossa caridade são para esta comunidade um exemplo e verdadeiro testemunho de amor. Espero que nós aqui a partir desta experiência e com o vosso exemplo passemos a ser mais generosos, atenciosos e prestáveis uns com os outros. Eu agradeço o vosso testemunho e a lição de amor ao próximo que nos deram.

Que Deus vos recompense neste caminho de quaresma para ressuscitardes com Cristo na Páscoa, fonte de vida e vida em abundância.



Pe Filipe

PARA UM SENTIDO ATUALIZADO DA QUARESMA

Será que a Quaresma se equipara ao Ramadão? Num mundo ultra-secularizado ainda tem sentido a Quaresma? Os cristãos/católicos vivem, na sua maioria, conscientemente, o espírito da Quaresma como o fazem os muçulmanos com o Ramadão? Não será necessário renovar a vivência da Quaresma para que possamos celebrar autenticamente a Páscoa? Que temos de viver com nova dinâmica, de abandonar por ultrapassado ou até de inovar para dar significado ao espírito da Quaresma?

1. De entre tantas perguntas emerge a redescoberta do que é, de facto, a Quaresma e quanto lhe dá razão de ser, sentido de atualidade e até mergulharmos nos sinais, nas práticas e nas necessidades que temos, como cristãos, desse tempo de graça que é esse de preparação para a Páscoa.

Lemos no Catecismo da Igreja Católica: «É por isso que a Igreja, especialmente por ocasião dos tempos do Advento, da Quaresma e sobretudo na noite da Páscoa, relê e revive todos estes grandes acontecimentos da história da salvação no «hoje» da sua liturgia. Isso, porém, exige igualmente que a catequese ajude os fiéis a abrirem-se a esta inteligência «espiritual» da economia da salvação, tal como a liturgia da Igreja a manifesta e no-la faz viver» (1095).

«Os tempos e os dias de penitência no decorrer do Ano Litúrgico (tempo da Quaresma, cada sexta-feira em memória da morte do Senhor) são momentos fortes da prática penitencial da Igreja. Estes tempos são particularmente apropriados para os exercícios espirituais, as liturgias penitenciais, as peregrinações em sinal de penitência, as privações voluntárias como o jejum e a esmola, a partilha fraterna (obras caritativas e missionárias)» (1438).

2. Nestes textos citados vemos algumas linhas-força da vivência da Quaresma: reler e viver no ‘hoje’ da liturgia os grandes acontecimentos da História da Salvação, bem como se aponta a necessidade de que haja uma catequese que ajude os fiéis (clérigos, religiosos e leigos) a abrirem-se a esta inteligência espiritual da economia da salvação. Atualizar e aprender – eis duas vertentes que a Quaresma sempre nos deve trazer... Não basta repetir o que é costume fazer, mas temos de estar atentos àquilo que melhor responde às ‘necessidades’ de cada tempo, isto é, do nosso tempo e em cada latitude concreta. Outros aspetos referidos apontam-nos os tempos e dias de penitência, incluindo práticas ou exercícios de piedade com marca e sentido penitencial, como a abstinência – ainda se saberá o que é e por quê – o jejum e a esmola, na vertente de renúncia quaresmal.

(continua no próximo número)

António Sílvio Couto

ESCUTEIROS

Decorreu no dia 7 de fevereiro, em Laúndos, o Pré-Cenáculo do XIII Ciclo do Núcleo Cego do Maio, inspirado no tema “Entrelaçados”, que desafiou cada participante a refletir sobre os laços que nos unem, as escolhas que fazemos e os caminhos que construímos juntos. Nesta experiência estiveram presentes as nossas caminheiras Olívia e Mariana, e também o Gonçalo, que integrou a equipa organizadora na área da Animação, ajudando a dar vida e energia a toda a atividade.



Mesmo sendo apenas um dia, foi vivido com grande intensidade, repleto de momentos de partilha, dinâmicas, reflexão e muita animação, onde cada participante teve a oportunidade de crescer, conhecer melhor os outros e fortalecer o espírito caminheiro. Tal como no tema que inspirou esta edição, ficou claro que cada história se entrelaça com outras e que é nesse encontro que nasce algo verdadeiramente especial.

Por HUMOR de DEUS

Anedota

Quaresma

Tempo de confissões

Uma senhora, ajoelha-se toda pesarosa e confessa-se: — Sr. Padre, tenho que confessar, eu falo muito mal dos outros!

— Ó minha filha, vamos lá ver se posso ajudar! Diga lá de quem falou mal esta semana?

— Quer os nomes por ordem alfabética ou por gravidade do pecado?