



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 2571

Semana: 01-03-2026 a 08-03-2026

«LEVANTAI-VOS E NÃO TEMAI» II DOMINGO DA QUARESMA ANO A

Na segunda etapa do caminho quaresmal, a Palavra de Deus convida-nos a revitalizar a nossa fé, a escutar a voz de Deus, a pormo-nos a caminho, sem reticências nem prevenções, na direção que Ele nos indicar. Pode ser que, à luz da lógica humana, os caminhos que Deus nos aponta pareçam estranhos e ilógicos; mas eles conduzem, indubitavelmente, à vida verdadeira e eterna.

A primeira leitura coloca diante dos nossos olhos aquele que a catequese de Israel considera o “modelo” do crente: Abraão. Depois de ouvir Deus dizer-lhe “põe-te a caminho”, Abraão deixa tudo, corta todas as amarras e avança rumo ao desconhecido, disposto a abraçar todos os desafios que Deus entender apresentar-lhe. A sua obediência é total, a sua confiança é inabalável. A forma como Abraão se entrega nas mãos de Deus interpela e desafia os crentes de todas as épocas.

Na segunda leitura, o autor da Carta a Timóteo recorda-nos que Deus conta connosco para sermos, no mundo, arautos da Boa Notícia da sua salvação. Talvez isso signifique correr riscos, enfrentar medos, suscitar oposições, viver em sobressalto; mas a proposta de Deus não pode ser riscada dos caminhos que a humanidade percorre: tem de ser proclamada de cima dos telhados e chegar ao coração de todos os homens.

No Evangelho Jesus pede aos discípulos que confiem n’Ele e que ousem segui-l’O no caminho de Jerusalém. Esse caminho, embora passe pela cruz, conduz à ressurreição, à vida nova e eterna. Aos discípulos, relutantes e assustados, Deus confirma a verdade da proposta de Jesus: “Este é o meu Filho muito amado, no qual pus toda a minha complacência. Escutai-O”. Ousaremos também nós seguir Jesus no caminho de Jerusalém?



Adaptado de https://www.dehonianos.org/portal/liturgia/?mc_id=5670

I Leitura: Génesis 12,1-4

Salmo Responsorial: Salmo 32 (33)

II Leitura: Timóteo 1,8b-10

Evangelho: Mateus 17,1-9



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
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
07 de março de 2026 e 08 de março de 2026	III DOMINGO	“Dá-me dessa água, para que eu não sinta mais sede” Participação na Eucaristia: Missa Vespertina: 3º e 7º ano Missa das 10.30h: 10º ano	REGADOR/JARRO COM ÁGUA	Regar a terra – deixar-se tocar pela graça e pela misericórdia. Ler a Palavra de Deus e rezar pelo livro “Rezar na Quaresma”. Participar na Eucaristia.	Alimentos – enlatados (atum, leguminosas, salsichas,...) Donativo em dinheiro no mealheiro



VIDA PAROQUIAL

II DOMINGO DA QUARESMA

01 de março

10h00	Terço.
10h30	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	<i>Nesta eucaristia realizar-se-ão as promessas dos novos Lobitos, Exploradores, Pioneiros e Caminheiros. Toda a comunidade está convidada.</i>

Segunda - feira

02 de março

17h30	Terço.
18h00	Missa pelas Almas do Purgatório, intenção dos ofertantes das Alminhas de Góios.
20h30	Reunião da LIAM (ação missionária).

Terça - feira

03 de março

17h30	Terço.
18h00	Missa por José Gonçalves Couto André, m.c filhas; Domingos Duarte Nóvoa, m.c. filha Ana.
20h30	Devoção da Via-Sacra, na igreja paroquial, dinamizada pelo Movimento dos Cursos de Cristandade, aberta a toda a comunidade.

Quarta - feira

04 de março

17h30	Terço.
18h00	Missa por Pe. António e irmãos, m.c. irmão Joaquim.

Quinta - feira

05 de março

17h00	Exposição e Adoração ao Santíssimo Sacramento.
18h00	Missa por Maria da Glória da Silva Cavalheiro, m.c. marido; Laura Martins Capitão, m.c filha Ana; Perpétua Gonçalves Regado, m.c. filho Joaquim.
21h00	Reunião do Conselho Económico Paroquial.

Sexta - feira

06 de março

1ª sexta-feira

15h30	Em S. Roque, Góios, confissões.
16h00	Em S. Roque, Góios, Missa por Maria Adelina e Cizínia Viana da Costa Inês, m.c. sobrinha Amélia.
18h00	Na Capela de S. Bento, Pinhote, Missa pelas intenções dos ofertantes dos oratórios da Sagrada Família. No final da eucaristia, Via-Sacra.
21h00	Em Forjães, conferência quaresmal: 'Ao ritmo dos Salmos, hoje', por António Sílvio Couto (pároco de Mar e Marinhas, mestre em teologia).

Sábado

07 de março

16h00	Reunião do Apostolado da Oração.
17h20	Terço.
17h50	Resposos pelos irmãos falecidos da Confraria das Almas.
18h00	Missa vespertina pelos irmãos falecidos da Confraria das Almas; Ana Barbosa e marido, m.c. filha Regina; Aurora Martins do Pilar, m.c. viúvo; Francisco Regado e esposa Laurestina, m.c. família; José Pereira Eiras Novo, m.c. filhos; Ilda Martins do Pilar Eiras Novo, m.c. filhos; António Fernandes Capitão Pereira (Irmão Sotero), Irmã Maria da Glória Capitão Pereira, Maria dos Anjos Abreu Carqueijó e Paulo Fernando Pilar Morgado, m.c. Confraria das Almas.

III DOMINGO DA QUARESMA

08 de março

09h30	Adoração ao Santíssimo Sacramento.
10h30	Missa pelos paroquianos; Zeladores e associados do Apostolado da Oração falecidos recentemente, m.c. Apostolado da Oração; Abel Matos Cunha, m.c. viúva; Francisco Moreira Bajão, m.c. esposa; Isolino Martins Abreu e esposa, m.c. filhos; Ana Marques Fino do Pilar, m.c. Confraria das Almas.

ALMINHAS DE PINHOTE

Recebemos das Alminhas de Outeiro a quantia de 100,00€ para sufrágio das almas do Purgatório e obras de apostolado.

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 Marinhas
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!

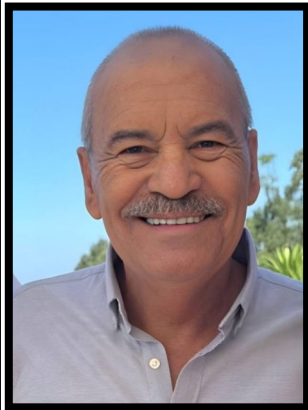
Reservas até dia 28 às 13h

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

BOLETIM

SALDO DE 2025	-947,44 €
Entradas na semana: 22.02.2026 a 28.02.2026	0,00 €
Saídas na semana: 22.02.2026 a 28.02.2026	0,00 €
Total entradas 2026	255,00 €
Total saídas 2026	0,00 €
Saldo 2026	-692,44 €

NA PAZ DE DEUS



MANUEL ANÍBAL MOREIRA BAJÃO

Nasceu em 21.05.1963
Faleceu em 24.02.2026

MONTE

(A RESIDIR EM VILA VERDE)



FRANCISCO ABREU PATRÃO

Nasceu em 10.03.1965
Faleceu em 27.02.2026

RIO DE MOINHOS

ORATÓRIOS do Coração Imaculado de Maria

Lugar	Responsável	Valor
Pinhote	Fernanda Franco	5.00€
	Maria Regado (2 meses)	10.00€
Cepães	Fernanda Miranda	5.50€
	Lurdes Peixoto	12.00€
	Fátima Losa	17.00€
Igreja	Carolina Filipe	15.00€
Rio de Moinhos	Celeste Carneiro	8.00€
	Margarida Patrão (10 meses)	40.00€
	Rosa Capitão	16.00€
Góios	Deolinda Laranjeira	15.00€
	Arminda Capitão Ferreira	6.00€
	Júlia Afonso	8.00€
Outeiro	Teresa Ribeiro	27.58€
Abelheira	Cândida Barbosa	7.00€
	Resto do mês passado=	2.00€
	Total=	194.08€
	Entregue 19/02/2026 =	195.00€

SENHORA DA SAÚDE OUTEIRO

O Conselho Económico informa que confiou o cuidado da Capela da Sra da Saúde e recinto envolvente, em Outeiro, aos paroquianos João Santos e Abílio Laranjeira.

Esta delegação refere-se apenas à segurança, zelo e manutenção. Obras, requalificações ou aquisição de materiais ou equipamentos carecem do parecer vinculativo do Conselho Económico.

Aproveitamos para agradecer o serviço voluntário prestado pela D. Céu Losa durante os últimos anos na preservação da capela.

SOM

Durante a semana foi instalado um novo equipamento de som na Capela. Ficam assim melhoradas as condições de audição para as celebrações a efetuar na capela.

O custo total dos equipamentos adquiridos e respetiva mão de obra importaram num total de 1.081,33€.

Este valor foi integralmente suportado pela Comissão de Festas da Sra da Saúde de 2024.

I DOMINGO DA QUARESMA (ANO A)

Salmo 32 (33) (4-5.18-19.20.22)

Refrão: **Esperamos, Senhor, na vossa misericórdia.**

1. A palavra do Senhor é reta, na fidelidade nascem as suas obras. Ele ama a justiça e a retidão: a terra está cheia da bondade do Senhor.	2. Os olhos do Senhor estão voltados para os que O temem, para os que esperam na sua bondade, para libertar da morte as suas almas e os alimentar no tempo da fome.
3. A nossa alma espera o Senhor: Ele é o nosso amparo e protetor. Venha sobre nós a vossa bondade, porque em Vós esperamos, Senhor.	

Este salmo pertence ao género literário dos hinos... Composto por 22 versículos - tantas quantas as letras do alfabeto hebraico - o salmo 32 é um cântico de louvor ao Senhor do universo e da história.

Seguimos nesta reflexão a catequese do Papa João Paulo II, na audiência geral, de 8 de agosto de 2001... e tendo em conta, essencialmente, os versículos rezados no 'salmo responsorial' deste 2.º domingo da Quaresma (ano A).

- O salmo começa com um convite à exultação de alegria por parte de todo o povo: "Exultai, ó justos, no Senhor, aos retos de coração pertence o louvor. Louvai o Senhor com a cítara: cantai-lhe salmos com a harpa de dez cordas. Cantai-lhe um cântico novo, tocai os instrumentos com arte, entre aclamações" (vv. 1-3). Esta aclamação é acompanhada pela música e é expressão de uma voz interior de fé e de esperança, de felicidade e de confiança... pois, um cântico novo dá expressão à certeza da presença divina no âmbito da criação e das vicissitudes humanas.

- No seu corpo central, este hino divide-se em três partes que se compõem como uma trilogia de louvor:

* Na primeira (cf. vv. 6-9) celebra-se a palavra criadora de Deus;

* O Senhor também é o soberano da história humana, como está escrito na segunda parte (vv. 10-15): opõem-se os projectos dos poderes terrenos e o desígnio admirável que Deus está a traçar na história;

* A terceira e última parte (cf. vv. 16-22): retoma o tema do senhorio único de Deus sobre as vicissitudes humanas, por parte dos poderosos, convidados a não se iludirem no que se refere à força militar dos exércitos e das cavalarias; por parte dos fiéis, muitas vezes oprimidos, famintos e à beira da morte, são convidados a ter esperança no Senhor que não os deixará precipitar no abismo da destruição.

- Em conclusão: este salmo transforma-se num apelo à fé num Deus que não é indiferente à arrogância dos poderosos e que está próximo das debilidades da humanidade, elevando-a e apoiando-a, se tem esperança, se n'Ele confia, se a Ele eleva a súplica e o louvor.

= Neste segundo domingo da Quaresma (ano A) meditamos a transfiguração de Jesus perante três dos seus mais diletos discípulos. Assim esperamos que a 'misericórdia do Senhor venha sobre nós' (v. 22), por forma a que no nosso rosto brilhe a glória de Jesus neste mundo...

António Sílvio Couto

OBRAS - SINOS

Na sequência da informação anterior sobre as obras na igreja, damos conhecimento que na segunda-feira, dia 1 de março, a empresa responsável pela reparação dos sinos dará início aos trabalhos.

Durante algum tempo, não teremos em funcionamento os dois sinos de maiores dimensões.

Quanto à reparação do telhado, aguardamos por parte do empreiteiro indicação do início dos trabalhos e a entrega da documentação adequada.

Entretanto, apelamos à generosidade dos paroquianos para suportar os custos destas duas empreitadas.

No próximo boletim, após a reunião do Conselho Económico, daremos mais informações.

ESCUTEIROS

No passado fim de semana, sob o mote "Neste Carnaval somos mais que a máscara", os nossos escuteirinhos rumaram ao ACE (Apúlia Centro Escutista) para o habitual acampamento de inverno do agrupamento.



A manhã de sábado foi dedicada à reflexão, onde todos aprenderam sobre os perigos que se podem esconder "por trás das máscaras" e como se podem proteger e defender no seu dia a dia. Durante a tarde, as atividades dividiram-se por secções, com dinâmicas tão distintas como ir ao mercado comprar legumes ou fazer fatos de Carnaval. Ao final do dia, tivemos a alegria de receber o seminarista Rúben, que nos ajudou a celebrar a Velada de Armas. O dia terminou em beleza com um jantar preparado pelo Chefe Chico, onde a água foi servida num regador para os nossos escuteirinhos ficarem grandes e fortes, e um fogo de conselho animado pelos dirigentes.

Apesar do frio da noite, os nossos escuteiros acordaram nas tendas revigorados e prontos para a Eucaristia, celebrada em campo pelo Padre Avelino. A manhã de domingo encerrou com um baile de Carnaval animado pelos nossos Caminheiros, deixando todos cansados, mas extremamente felizes.

Este domingo, dia 22 de fevereiro, foi duplamente especial:

além de marcar o encerramento do acampamento do melhor agrupamento do mundo, celebrou-se também o Dia do Fundador, data de nascimento de Robert Baden-Powell. Entre sorrisos e vivências, os nossos escuteirinhos regressaram a casa já a pensar na próxima atividade!



PARA UM SENTIDO ATUALIZADO DA QUARESMA

(continuação do número anterior)

3. Via-sacra, procissões de Passos, confissões e até gestos de partilha ainda parecem estar no vocabulário e na práxis de boa parte dos nossos católicos praticantes. No entanto, será preciso investir na preparação das confissões, através de celebrações penitenciais, onde se ajuda, celebrativamente, a formação da consciência e a sensibilidade ao pecado. Arranjar modelos, que não sejam repetitivos do já feito, para concretizar a devoção da via-sacra e até mesmo – onde é habitual – renovar as 'procissões de Passos', que sejam mais do que desfiles de figuras (figurantes) ou se centre ainda a atenção na emotividade do momento do 'encontro' entre as imagens do Senhor dos Passos e de Nossa Senhora das Dores...

4. Daquilo que se pode propor, eis algumas iniciativas: deixo o exemplo das conferências quaresmais, que o arcebispo de Esposende volta a propor este ano, com o tema: 'Deus fala-nos pelas Sagradas Escrituras', percorrendo, às sextas-feiras, as cinco unidades pastorais em que está dividido o arcebispo. Atendendo à necessidade de melhor viver o sacramento Penitência, é proposta uma celebração penitencial, a realizar em cada paróquia e até se foi ao novo ritual da Celebração da Penitência (segunda edição) buscar uma versão mais atualizada do 'ato de contrição'.

5. Tendo ainda em conta um certo amolecimento (desinteresse e/ou reduzida participação) foi preparado um desdobrável explicativo e incentivador para a 'visita pascal' (ou compasso), recorrendo ainda à proposta de acolhimento e oração nas casas, já difundida na diocese de Braga.

António Sílvio Couto

CONFISSÕES QUARESMAIS 2026

Paróquia	Dia	
Forjães	07 de março 10h00–11h30	11 de março 21h00–22h00
Gandra	07 de março 10h00–11h30	11 de março 21h00–22h00
Gemeses	07 de março 10h00–11h30	11 de março 21h00–22h00
Mar	14 de março 10h00–11h30	18 de março 21h00–22h00
Marinhas	14 de março 10h00–11h30	18 de março 21h00–22h00
Góios (Marinhas)	-----	18 de março 15h00–16h00
Palmeira	14 de março 10h00–11h30	18 de março 21h00–22h00
Rio Tinto	21 de março 10h00–11h30	25 de março 21h00–22h00
Vila Chã	21 de março 10h00–11h30	25 de março 21h00–22h00
Apúlia	21 de março 10h00–11h30	25 de março 21h00–22h00

CONFISSÕES DIÁRIAS NA IGREJA MATRIZ DE ESPOSENDE

Dia	Sacerdote	Horário
Segunda-feira	P. ^e Armindo	09h00–10h00
	P. ^e Delfim	15h00–16h00
Terça-feira	P. ^e Ledo	09h00–10h00
	P. ^e Sílvio	15h00–16h00
Quarta-feira	P. ^e Avelino	09h00–10h00
	P. ^e Lima	15h00–16h00
Quinta-feira	P. ^e Rui	09h00–10h00
	P. ^e Delfim	15h00–16h00
Sexta-feira	P. ^e Armindo	09h00–10h00
	P. ^e Rafael	15h00–16h00

PALESTRAS QUARESMAIS

* 6 de março: 'Ao ritmo dos Salmos, hoje', por António Sílvio Couto (pároco, mestre em teologia), que tem lugar na igreja paroquial de Forjães, da unidade pastoral de Esposende norte.

* 13 de março: 'Palavra inspirada e compreendida', por D. António Couto (bispo de Lamego e biblista), a realizar na igreja paroquial de Mar, da unidade pastoral de Esposende poente.

* 20 de março: 'A Sagrada Escritura na vida da Igreja', por Joaquim Augusto Félix de Carvalho (da equipa formativa do seminário diocesano e doutorado em Liturgia), tem lugar na igreja paroquial de Fão, da unidade pastoral de Esposende centro.

Por HUMOR de DEUS

Anedota

Quarta-feira de cinzas...

Ao chegar em casa da missa, o Joãozinho muito pensativo resolveu tirar uma dúvida com a sua mãe:

– Mãe, é verdade que do pó viemos e ao pó voltaremos como disse o Sr. Padre?

– Sim, Joãozinho, estavas atento, muito bem! Porque perguntas?

– Porque debaixo da minha cama tem um "monte de gente" e eu não sei se está indo ou vindo!