



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 2573

Semana: 15-03-2026 a 22-03-2026

### «ENQUANTO EU ESTOU NO MUNDO, SOU A LUZ DO MUNDO» IV DOMINGO DA QUARESMA ANO A

Não fomos feitos para a escuridão; as trevas assustam-nos e não nos deixam caminhar em direção à vida plena. Só concretizamos a nossa vocação quando nos deixamos conduzir e iluminar pela luz de Deus. “Amã a luz, escolhe a luz, busca a luz, vive na luz” – pede-nos a **Palavra de Deus que nos é dirigida nesta quarta etapa do caminho quaresmal.**

A **primeira leitura** conta a escolha de David, o filho mais novo de Jessé de Belém, para rei de Israel. À luz da lógica dos homens, parece, em todos os sentidos, uma escolha estranha; mas Deus parece não ter qualquer pejo em subverter as nossas lógicas e em escolher pessoas “improváveis” para serem uma luz que brilha na noite do mundo.

Na **segunda leitura**, o apóstolo Paulo lembra aos cristãos de Éfeso que, depois de terem aderido a Cristo, cortaram definitivamente com as trevas e abraçaram uma nova realidade. Agora são “filhos da luz” e devem produzir obras de bondade, de justiça, de verdade, de reconciliação, de misericórdia e de paz. Através deles e da luz que projetam, Jesus continua a iluminar o mundo e a história dos homens.

No **Evangelho** Jesus apresenta-se como “a luz” que vem iluminar o mundo e libertar os homens das “trevas”. É essa a “obra” que o Pai Lhe confiou e na qual Ele irá trabalhar. Quem adere a Jesus, recebe o seu batismo e acolhe as suas indicações, envereda por um caminho novo, belo, desafiante, luminoso, onde progressivamente encontra a liberdade, a realização, a vida em plenitude. O homem que aceita viver na luz torna-se um Homem Novo, um homem que concretiza o projeto original que Deus tinha quando criou os seres humanos.

Adaptado de [https://www.dehonianos.org/porta/liturgia/?mc\\_id=5714](https://www.dehonianos.org/porta/liturgia/?mc_id=5714)

I **Leitura:** 1 Samuel 16,1b.6-7.10-13a

**Salmo Responsorial:** Salmo 22 (23)

II **Leitura:** Efésios 5,8-14

**Evangelho:** João 9,1-41



**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
14 de março de 2026 e 15 de março de 2026	IV DOMINGO	“Enquanto Eu estou no mundo, sou a luz do mundo”  Participação na Eucaristia: Missa Vespertina: 8º ano Missa das 10.30h: 4º ano	SOL	<b>Iluminar a terra</b> – deixar a luz de Cristo revelar e curar.  Ler a Palavra de Deus e rezar pelo livro “Rezar na Quaresma”.  Participar na Eucaristia.	<b>Alimentos - leite</b>
21 de março de 2026 e 22 de março de 2026	V DOMINGO	“Eu sou a ressurreição e a vida”  Participação na Eucaristia: Missa Vespertina: 2º ano e Grupo de Jovens Missa das 10.30h: 6º ano	ADUBO	<b>Adubar a terra</b> – transformar a dor em solo fértil para a vida.  Ler a Palavra de Deus e rezar pelo livro “Rezar na Quaresma”.  Participar na Eucaristia.	<b>Produtos de higiene pessoal</b>



# VIDA PAROQUIAL

## IV DOMINGO DA QUARESMA

15 de março

<b>10h00</b>	Terço.
<b>10h30</b>	Missa pelos paroquianos; Benfeitores da Conferência Vicentina já falecidos; Maria das Neves A. Carneiro, m.c irmã Celeste; Armando Martins Afonso, m.c. filhas; Maria Adelina e Cizina Viana da Costa Inês, m.c. irmã Amélia; João da Cruz Ferreira, António Barbosa Peixoto e Maria do Sameiro Ribeiro Afonso Brás, m.c. Confraria das Almas.
<b>15h00</b>	Reunião da <b>Ação Católica</b> , com a participação da equipa diocesana (salão paroquial).

### Segunda - feira

16 de março

<b>17h30</b>	Terço.
<b>18h00</b>	Missa pelas Almas do Purgatório, intenção dos ofertantes das Alminhas de Abelheira.
<b>19h00</b>	Celebração penitencial e confissões para as crianças da catequese (4º, 5º e 6ºs anos).

### Terça - feira

17 de março

<b>17h30</b>	Terço.
<b>18h00</b>	Missa pelas intenções dos ofertantes dos Coros da Sagrada Família.

### Quarta - feira

18 de março

<b>16h00</b>	Em Góios, confissões.
<b>17h30</b>	Terço.
<b>18h00</b>	Missa por Rosa Gonçalves Abreu, m.c. irmã Conceição.
<b>18h35</b>	Atendimento de cartório.
<b>21h00</b>	Confissões (nas igrejas de Mar e Marinhas)

### Quinta - feira

19 de março

### S. José - DIA DO PAI

<b>17h30</b>	Exposição e Adoração ao Santíssimo Sacramento.
<b>18h30</b>	Terço.
<b>19h00</b>	Missa em honra de S. José por todos os pais; Manuel Barbosa Moreira, m.c. viúva; Manuel Pinheiro Neiva, m.c. filha Nocas; José Lima Gonçalves Laceiras e Francisco Abreu Patrão, m.c. Confraria das Almas; António Barbosa e Joaquim Alves Salgueiro, m.c. a neta; António Abel de Carvalho, m.c. o filho.
<b>Nota</b>	<b>Convidamos todos os pais a acompanharem os seus filhos nesta eucaristia de ação de graças.</b>

### Sexta - feira

20 de março

<b>18h00</b>	Na capela de N. Sra das Neves, Missa. <b>No final, Via Sacra.</b>
<b>21h00</b>	Em Fão, conferência quaresmal: <b>'A Sagrada Escritura na vida da Igreja'</b> , por Joaquim Augusto Félix de Carvalho (da equipa formativa do seminário diocesano e doutorado em Liturgia).

## Sábado

21 de março

<b>16h00</b>	Junto à rotunda da Sra de Fátima, início da <b>Via Sacra</b> , com a participação/dinamização da catequese, jovens e escuteiros.
<b>18h00</b>	Missa vespertina por Rosa Abreu Ribeiro, m.c. filha; Florinda Gonçalves Couto André, m.c. sobrinha Manuela; Leontina Cavalheiro Capitão Moreira, m.c. filha; Paulo Fernando Pilar Morgado (30º), m.c. Confraria do Santíssimo; Domingos Frasco Carvalho e familiares, m.c. viúva; Maria do Sameiro Ribeiro Afonso Brás (30º dia), m.c. Confraria do Santíssimo; Eduardo Areias Calheiros e Maria dos Anjos Abreu Carqueijó, m.c. Confraria das Almas; Álvaro Ribeiro Pereira, Adão Ribeiro, José Ferreira, António Quintas e Susana Bajão, m.c. Rancho Folclórico Danças e Cantares (20º aniversário).

## V DOMINGO DA QUARESMA

22 de março

<b>10h00</b>	Terço.
<b>10h30</b>	Missa pelos paroquianos; Maria de Lurdes Neves e marido, m.c. filha; Lourenço do Pilar Cunha, m.c. família; Maria do Céu Regado Nascimento Fernandes e Ana Marques Fino do Pilar, m.c. Confraria das Almas.

# Via Sacra

21 de março de 2026

16.00h



**Rostos de vida em Via Sacra com Jesus**

Concentração junto da rotunda de Nossa Senhora de Fátima.

**CAMINHEMOS TODOS JUNTOS!**

Uma jornada de fé e reflexão.

## III DOMINGO DA QUARESMA (ANO A)

Salmo 22 (23) (1-3a,3b-4,5,6)

Refrão: **O Senhor é meu pastor: nada me faltará.**

1. O Senhor é meu pastor: nada me falta. Leva-me a descansar em verdes prados, conduz-me às águas refrescantes e reconforta a minha alma. .	2. Ele me guia por sendas direitas por amor do seu nome. Ainda que tenha de andar por vales tenebrosos, não temerei nenhum mal, porque Vós estais comigo: o vosso cajado e o vosso báculo me enchem de confiança. .
3. Para mim preparais a mesa à vista dos meus adversários; com óleo me perfumais a cabeça e meu cálice transborda.	4. A bondade e a graça hão de acompanhar-me todos os dias da minha vida, e habitarei na casa do Senhor para todo o sempre.

**Salmo individual de confiança em Deus, pela beleza que exprime e pela serenidade que inspira. A proteção de Deus é apresentada com a imagem idílica de um pastor, que cuida do seu rebanho, nem sempre submisso à sua condução. A relação de proteção envolve total compromisso e profunda ternura...**

*Seguimos, nesta reflexão, a catequese do Papa Bento XVI, na audiência geral, de 5 de outubro de 2011.*

- **'O Senhor é o meu pastor: nada me falta'** (v. 1): assim começa esta linda oração, evocando o ambiente nómada da pastorícia e a experiência de conhecimento recíproco que se estabelece entre o pastor e as ovelhas que compõem o seu pequeno rebanho. A imagem evoca uma atmosfera de confiança, intimidade e ternura: o pastor conhece as suas ovelhas uma a uma, chama-as pelo nome e elas seguem-no porque o reconhecem e confiam nele (cf. Jo 10, 2-4).

- **'Leva-me a descansar em verdes prados, conduz-me às águas refrescantes e reconforta a minha alma.** Ele me guia por sendas direitas por amor do seu nome' (vv. 2-3). Como diz o Salmista, Deus guia-o rumo a 'verdes prados' e a 'águas refrescantes', onde tudo é superabundante, tudo é concedido abundantemente. Se o Senhor é o pastor, também no deserto, lugar de ausência e de morte, não esmorece a certeza de uma presença de vida radical, a ponto de poder dizer: 'Nada me falta'!

- **'Para mim preparais a mesa à vista dos meus adversários; com óleo me perfumais a cabeça e meu cálice transborda'** (v. 5). Agora o Senhor é apresentado como Aquele que recebe o orante, com os sinais de uma hospitalidade generosa e cheia de atenções... Alimento, óleo e vinho: são os dons que fazem viver e dão alegria porque vão além do que é estritamente necessário e expressam a gratuidade e a abundância do amor.

- **'A bondade e a graça hão de acompanhar-me todos os dias da minha vida, e habitarei na casa do Senhor para todo o sempre'** (v. 6). A bondade e a fidelidade de Deus são a escolta que acompanha o Salmista que sai da tenda e se põe novamente a caminho. Mas é um caminho que adquire um novo sentido e se torna peregrinação rumo ao Templo do Senhor, o lugar santo em que o orante quer 'habitar' para sempre e para o qual também deseja 'voltar'.

**= Neste 4.º domingo da Quaresma somos guiados, como o cego de nascença (cf. Jo 9,1-41), a descobrir as fontes de água viva, renovando a graça batismal...**

António Sílvio Couto

## CONFRARIA DO SANTÍSSIMO

Filipe Manuel Lopes Martins, Presidente da Assembleia Geral da **Confraria do Santíssimo Sacramento** da Paróquia de S. Miguel de Marinhãs, convoca, nos termos do art. 18 dos estatutos, todos os associados para uma Assembleia Geral Ordinária, a realizar no dia 24 de março de 2026, no salão paroquial de Marinhãs, com a seguinte ordem de trabalhos:

**Ponto um** - Período antes da Ordem do Dia;

**Ponto dois** - Leitura, apreciação e aprovação da ata da reunião anterior;

**Ponto três** - Apresentação do relatório de contas do ano transato;

**Ponto quatro** - Apreciação e votação do relatório de contas do ano transato;

**Ponto cinco** - Plano de atividades para 2026;

**Ponto seis** - Outros assuntos.

Marinhãs, 9 de março de 2026  
O Presidente da Assembleia Geral,  
Filipe Martins

## SACRAMENTO DA PENITÊNCIA

'confissões'

O tempo da Quaresma é uma oportunidade - pessoal e comunitária - de renovarmos a graça do batismo pela celebração do sacramento da Penitência e reconciliação. Os textos da liturgia - sobretudo dominical neste ano A - fazem-nos refletir e consciencializar o dom do batismo e, conseqüentemente, a vivência do sacramento da penitência.

Assim, ao nível arciprestal, estão organizados os momentos para nos podermos confessar. Também é de grande importância a preparação, pessoal e comunitária desse momento de perdão.

Nesta semana aproveitemos estes momentos de graça nos seguintes horários:

-18 de março (4.ª feira), das 15 às 16 horas, na capela de Góios; das 21 às 22 horas, novamente nas duas igrejas paroquiais.

**Deus espera, Ele quer dar-nos o seu perdão.**

António Sílvio Couto

Dia de São José

DIA DO PAI

19 de março de 2026



19.00h

Eucaristia em honra de São José e de todos os Pais vivos e falecidos com a presença da catequese

Padroeiro dos pais, da família, rogai por nós.

## PALESTRAS QUARESMAIS

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.

### BOLETIM

<b>SALDO DE 2025</b>	<b>-947,44 €</b>
Entradas na semana: 28.02.2026 a 15.03.2026	25,00 €
Saídas na semana: 28.02.2026 a 15.03.2026	0,00 €
Total entradas 2026	280,00 €
Total saídas 2026	0,00 €
<b>Saldo 2026</b>	<b>-667,44 €</b>

## **VISITA PASCAL** **(COMPASSO)**

**O que é? Por quê? Para quê? Enviados... Como receber?**

Embora seja uma vivência mais tradicional na região Norte do nosso país - com especial destaque na Diocese de Braga e nas nossas paróquias -, o Compasso parece ter vindo a perder relevância.

Quais as razões? Será por menor empenho dos crentes/praticantes? Teremos esquecido o seu significado genuinamente cristão?

### **Visita pascal – o que é?**

É uma vivência organizada do anúncio da ressurreição de Jesus e de Jesus Ressuscitado: tendo-O celebrado na Páscoa, queremos levar Jesus, em alegria, a outros para que O conheçam, O aceitem na vida e, sobretudo, que O amem com vida e na vida, pessoal, familiar e até social.

### **Por quê a visita pascal?**

À semelhança de Pedro e dos outros apóstolos, anunciar Jesus Ressuscitado é um imperativo da nossa fé, da experiência de encontro pessoal com Ele: temos de levar essa Boa Notícia a todos de forma indistinta e organizada. Como uma chama que nos inflama, iremos receber e anunciar Jesus Ressuscitado!

### **Para quê a visita pascal?**

Receber Jesus Ressuscitado é uma graça e acolhê-lo uma oportunidade de bênção...

Desejamos renovar esta vivência exortando mais crentes a deixarem Jesus entrar na sua casa (habitação/família). Aos católicos já praticantes desejamos convidá-los a abrirem as suas portas. Aos que não costumam receber a visita pascal tentem fazer a experiência simples e autêntica.

### **Quem é enviado?**

Sendo uma iniciativa da Igreja - concretamente na sua expressão de paróquia - a visita pascal (dita nalguns lugares de 'compasso') inclui vários elementos, não sendo mais pensável reduzir o grupo onde possa estar o padre/pároco. Por isso, para maior e melhor participação de todos tem vindo a ser feita a 'visita pascal' com leigos, devidamente mandatados, identificados e reconhecidos na paróquia e pela paróquia. A multiplicidade de grupos faz com que a visita pascal seja um tempo de celebração, feito com dignidade, serenidade e alegria... tanto para quem participa ativamente quanto para quem se dispõe a receber.

### **Como receber?**

Para que se possa entrar na casa de alguém é importante que saiba que o querem receber e ainda que, pelos sinais apresentados de acolhimento, é benquisto. Na nossa tradição é habitual colocar umas flores em direção da porta por onde se quer que entrem... Entendida a mensagem a visita acontece com proximidade e hospitalidade...

### **Sinais da visita pascal ou 'compasso'**

- \* **A cruz com a imagem de Cristo** - cada vez mais na representação de Ressuscitado do que crucificado;
- \* **Uso de água benzida** na noite da vigília pascal e relacionada com o batismo;
- \* **Encontro com as famílias** reunidas, no santuário da sua casa;
- \* **Caráter festivo**, com sinais de alegria da Ressurreição de Jesus e nossa;
- \* **Participação dos leigos** na missão de anúncio e evangelização.

**António Sílvio Couto**

(texto em distribuição pelas casas da nossa paróquia/freguesia)

## **ASSEMBLEIAS GERAIS**



No próximo dia 18, às 21h00, realiza-se a Assembleia Geral da **ARGO – ASSOCIAÇÃO RECREATIVA DE GÓIOS.**



Por sua vez, no dia 27 de março, às 21h00, também ocorrerá a Assembleia Geral do **CENTRO SOCIAL DA JUVENTUDE UNIDA DE MARINHAS.**

(Consultar convocatória nos locais de estilo)



## **REDE MUNDIAL DE ORAÇÃO DO PAPA**

### **APOSTOLADO DA ORAÇÃO**

### **Intenção do mês de março PELO DESARMAMENTO E PELA PAZ**

*Rezemos para que as nações avancem em direção a um desarmamento efetivo, especialmente o desarmamento nuclear, e para que os líderes mundiais escolham o caminho do diálogo e da diplomacia em vez da violência.*

A indústria do armamento continua a crescer, facilitando o seu acesso a todos os níveis (famílias, bairros, cidades e nações). Mais grave ainda é a ameaça de destruição em grande escala devido à tecnologia nuclear. Por um lado, o objetivo é implementar efetivamente um cessar-fogo total e os programas de desarmamento, passando das declarações às ações. (...)

A verdadeira paz nasce de um coração reconciliado. Semear a paz no mundo começa por viver a paz no quotidiano. O desarmamento que transforma as nações começa pelo desarmamento interior – Escolher caminhos de vida. Rejeitar o que conduz à morte»).

O Papa Leão XIV escolheu como tema da mensagem para 59.º Dia Mundial da Paz, de 2026: A paz esteja com todos vós: rumo a uma paz «desarmada e desarmante». A invocação por uma «paz desarmada e desarmante» reaviva a importância de uma reconciliação feita com diálogo, que constrói pontes dando voz a todos. Uma paz, segundo o Papa, que alcance o cessar-fogo não só das armas, mas também das palavras: «desarmemos as palavras para desarmar a Terra».

### **ORAÇÃO**

*Senhor da Vida,  
que moldaste cada ser humano à tua imagem e semelhança,  
acreditamos que nos criaste  
para a comunhão, não para a guerra,  
para a fraternidade, não para a destruição.  
Tu, que saudaste os teus discípulos dizendo:  
«A paz esteja convosco», concede-nos o dom da tua paz  
e a força para torná-la realidade na história.  
Hoje elevamos a nossa súplica pela paz no mundo,  
pedindo que as nações renunciem às armas  
e escolham o caminho do diálogo e da diplomacia.  
Desarma os nossos corações do ódio, do rancor e da indiferença,  
para que possamos ser instrumentos de reconciliação.  
Ajuda-nos a compreender que a verdadeira segurança  
não nasce do controlo que alimenta o medo,  
mas da confiança, da justiça e da solidariedade entre os povos.  
Senhor, ilumina os líderes das nações,  
para que tenham a coragem de abandonar projetos de morte,  
parar a corrida ao armamento  
e colocar no centro a vida dos mais vulneráveis.  
Que nunca mais a ameaça nuclear  
condicione o futuro da humanidade.  
Espírito Santo, faz de nós construtores fiéis e criativos  
de paz quotidiana: no nosso coração, nas nossas famílias,  
nas nossas comunidades e nas nossas cidades.  
Que cada palavra amável, cada gesto de reconciliação  
e cada decisão de diálogo sejam sementes de um mundo novo.  
Amém.*

### **Atitudes**

**Desarmar a linguagem** -Cuida as tuas palavras todos os dias: evita frases agressivas, ironias, gozos ou críticas destrutivas...

**Escolher o diálogo** -Perante um conflito, procura o entendimento, em vez de impores a tua visão.

**Informar-se e rezar pela paz mundial** -Escolhe uma região em conflito e reza por ela ao longo da semana.

**Agir com justiça concreta** -A paz não é apenas ausência de guerra, mas fruto de relações justas.

### **Por HUMOR de DEUS**

#### **Anekdota**

O padre na homilia de domingo:

—Irmãos, hoje vamos falar sobre os mentirosos. Quantos de vós se lembram o que diz o capítulo 32 de São Lucas? (90% dos fiéis levantaram a mão).

—Exatamente a isso que me refiro. O evangelho de São Lucas só tem 24 capítulos!