



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 2575

Semana: 22-03-2026 a 28-03-2026

### «NÃO SE FAÇA COMO EU QUERO, MAS COMO TU QUERES» DOMINGO DE RAMOS NA PAIXÃO DO SENHOR ANO A

A liturgia deste último domingo da Quaresma convida-nos a contemplar esse Deus que, por amor, desceu ao nosso encontro, partilhou a nossa humanidade, fez-Se servo dos homens, deixou-Se matar para que o egoísmo e o pecado fossem vencidos. A cruz (que a liturgia deste domingo coloca no horizonte próximo de Jesus) apresenta-nos a lição suprema, o último passo desse caminho de vida nova que, em Jesus, Deus nos propõe: a doação da vida por amor.

A primeira leitura apresenta-nos um profeta anónimo, chamado por Deus a testemunhar no meio das nações a Palavra da salvação. Apesar do sofrimento e da perseguição, o profeta confiou em Deus e concretizou, com teimosa fidelidade, os projetos de Deus. Os primeiros cristãos viram neste "servo" a figura de Jesus.

A segunda leitura apresenta-nos o exemplo de Cristo. Ele prescindiu do orgulho e da arrogância, para escolher a obediência ao Pai e o serviço aos homens, até ao dom da vida. É esse mesmo caminho de vida que a Palavra de Deus nos propõe.

O Evangelho convida-nos a contemplar a paixão e morte de Jesus: é o momento supremo de uma vida feita dom e serviço, a fim de libertar os homens de tudo aquilo que gera egoísmo e escravidão. Na cruz, revela-se o amor de Deus - esse amor que não guarda nada para si, mas que se faz dom total.

Adaptado de [https://www.dehonianos.org/portal/liturgia/?mc\\_id=5563](https://www.dehonianos.org/portal/liturgia/?mc_id=5563)

I Leitura: Is 50,4-7

Salmo Responsorial: Salmo 21 (22)

II Leitura: Fil 2,6-11

Evangelho: Mt 26,14 - 27,66



## Semana Santa 2026

Vivamos juntos este tempo de fé e esperança!

### Tríduo Pascal



**DOMINGO DE RAMOS**  
10h30  
Missa com Bênção dos Ramos  
Igreja de São Miguel de Marinhas



**QUINTA-FEIRA SANTA**  
19h00  
INSTITUIÇÃO DA EUCARISTIA  
Missa da Ceia do Senhor  
com Cerimónia de Lava-Pés  
Igreja de São Miguel de Marinhas



**SEXTA-FEIRA SANTA**  
15h00  
ADORAÇÃO DA SANTA CRUZ  
Celebração da Paixão do Senhor  
Igreja de São Bartolomeu do Mar



**SÁBADO SANTO**  
21h00  
Vigília Pascal  
com Bênção do Lume Novo  
Igreja de São Miguel de Marinhas



**DOMINGO DE PÁSCOA**  
08h30  
Missa da Páscoa do Senhor  
09h40 Saída do Compasso Pascal  
09h45 Início da visita Pascal  
18h30 Concentração dos compassos junto à sede dos escuteiros  
19h00 Missa  
Igreja de São Miguel de Marinhas



# VIDA PAROQUIAL

## DOMINGO DE RAMOS

29 de março

<b>09h30</b>	Terço.
<b>10h15</b>	Concentração no adro - <b>Bênção dos Ramos com a presença da catequese, escuteiros e jovens.</b>
<b>10h30</b>	Missa pelos paroquianos; Madalena e Tomás Marafona, m.c. filha Fátima; Júlio Manuel Regado Domingues, m.c. pai; António Lima Carqueijó, m.c. viúva e filhos; Joaquim Cardoso e esposa, m.c. netos; Maria da Glória Caseiro Ferreira, m.c. família; Laura Alves Caseiro e Manuel da Cruz Ferreira, m.c. bisneta; Maria do Céu da Cruz Ferreira e António Barbosa, m.c. neta; Maria Glória Moreira Marques e Joaquim Alves Salgueiro, m.c. neta.

### Segunda - feira

30 de março

<b>17h30</b>	Terço.
<b>18h00</b>	Missa pelas Almas do Purgatório, intenção dos ofertantes das Alminhas de Outeiro.

### Terça - feira

31 de março

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

### Quarta - feira

01 de abril

<b>17h30</b>	Terço.
<b>18h00</b>	Missa por Manuel Pinheiro Neiva, m.c. filha Fátima; Guilhermina Abreu e familiares, m.c. genro; Eduardo Cruz Capitão e familiares, m.c. José Capitão.
<b>18h35</b>	Atendimento de cartório.

### Quinta - feira Santa

02 de abril

## INSTITUIÇÃO DA EUCARISTIA

<b>18h00</b>	Terço.
<b>19h00</b>	Missa da <b>Ceia do Senhor</b> , com a cerimónia do Lava-pés. Lourenço Carneiro do Pilar, m.c. família.

### Sexta - feira Santa

03 de abril

<b>15h00</b>	Na igreja matriz de S. Bartolomeu, <b>Adoração da Santa Cruz.</b>
--------------	--

## Sábado Santo

04 de abril

<b>21h00</b>	<b>VÍGILIA PASCAL</b> <b>Bênção do Lume Novo.</b> Missa por Francisco Regado e esposa Laurestina, m.c. família; Manuel Gonçalves Vassalo, m.c. esposa; Aurora Martins do Pilar, m.c. viúvo; Amélia Cepa Moreira e Manuel Eiras Novo Bajão, m.c. filho Paulo.
--------------	---

## DOMINGO DA PÁSCOA DO SENHOR

05 de abril

<b>08h30</b>	<b>MISSA DA PÁSCOA DO SENHOR</b> pelos irmãos da Confraria do Santíssimo; José Lima Gonçalves Ladeiras, m.c. Confraria das Almas.
<b>09h40</b>	Saída do compasso pascal.
<b>09h45</b>	Início da Visita Pascal aos lugares de Góios e Outeiro.
<b>14h30</b>	Visita Pascal aos lugares de Pinhote, Rio e Igreja.
<b>18h30</b>	Concentração dos compassos junto à sede dos escuteiros e procissão até à igreja.
<b>19h00</b>	Missa.

## ESCUTEIROS



Decorreu nos dias 20, 21 e 22 de março, no Centro Ocupacional de Aver-o-Mar, o Cenáculo do XIII Ciclo do Núcleo Cego do Maio, dando continuidade ao imaginário "Entrelaçados", que desafiou cada participante a refletir sobre os laços que nos unem, as escolhas que fazemos e os caminhos que construímos em conjunto.

Ao longo destes três dias intensos, os caminheiros viveram uma experiência marcada pela partilha, reflexão e espírito de equipa. Através de diversas dinâmicas, debates e momentos de animação, foram desafiados a pensar no seu papel enquanto agentes de mudança, contribuindo ativamente com ideias e propostas para a construção da Carta de Cenáculo.

Este momento teve como principal objetivo a definição de propostas concretas, que inspiram cada caminheiro a comprometer-se com a mudança, a agir de forma mais consciente e a abraçar novos desafios no seu percurso.

O nosso clã esteve representado pelo Gonçalo, que integrou a Equipa Projeto na área da Animação, ajudando a dar vida e energia a toda a atividade, bem como pelas caminheiras Olívia e Mariana, que participaram ativamente ao longo de todo o Cenáculo.

Mais do que uma atividade, este Cenáculo foi um verdadeiro espaço de crescimento pessoal e coletivo, onde cada contributo fez a diferença. Tal como o tema sugere, é no entrelaçar de ideias, experiências e vontades que se constroem caminhos mais fortes, capazes de gerar impacto e transformação.

# DOMINGO DE RAMOS (ANO A)

Salmo 21(22) (8-9.17-18a.19-20.23-24)

**Refrão: Meu Deus, meu Deus, porque me abandonaste?**

*Todos os que me veem escarnecem de mim,  
estendem os lábios e meneiam a cabeça:  
«Confiou no Senhor, Ele que o livre,  
Ele que o salve, se é seu amigo».*

*Matilhas de cães me rodearam,  
cercou-me um bando de malfeitores.  
Trespasaram as minhas mãos e os meus pés,  
posso contar todos os meus ossos.*

*Repartiram entre si as minhas vestes  
e deitaram sortes sobre a minha túnica.  
Mas Vós, Senhor, não Vos afasteis de mim,  
sois a minha força, apressai-Vos a socorrer-me.*

*Hei de falar do vosso nome aos meus irmãos,  
Hei de louvar-Vos no meio da assembleia.  
Vós, que temeis o Senhor, louvai-O,  
glorificai-O, vós todos os filhos de Jacob,  
reverenciái-O, vós todos os filhos de Israel.*

O Salmo 22 segundo a tradição judaica, 21 segundo a tradição greco-latina, é uma oração intensa e comovedora, de uma densidade humana e de uma riqueza teológica que fazem dele um dos Salmos mais recitados e estudados de todo o Saltério. Trata-se de uma longa composição poética, centrada na lamentação, para aprofundar algumas dimensões significativas da oração de súplica a Deus. Seguimos a catequese do Papa Bento XVI, proferida na audiência geral, no dia 14 de setembro de 2011.

- **Este Salmo apresenta a figura de um inocente perseguido** e circundado de adversários que desejam a sua morte; e ele recorre a Deus numa lamentação dolorosa que, na certeza da fé, se abre misteriosamente ao louvor. Na sua oração, a realidade angustiante do presente e a memória consoladora do passado alternam-se, numa difícil tomada de consciência acerca da sua situação desesperada que, no entanto, não quer renunciar à esperança. O seu clamor inicial é um apelo dirigido a um Deus que parece distante, que não responde e parece tê-lo abandonado: 'Meu Deus, meu Deus, porque me abandonastes?' (v. 2)... Este clamor inicial do Salmo, é citado pelos Evangelhos de Mateus e de Marcos como o grito lançado por Jesus agonizante na Cruz (cf. Mt 27, 46; Mc 15, 34). Ele manifesta toda a desolação do Messias, Filho de Deus, que enfrenta o drama da morte, uma realidade totalmente oposta ao Senhor da vida.

- **A este brado inicial de súplica**, no Salmo 22, segue-se num contraste doloroso a recordação do passado: 'Em Vós confiaram os nossos pais, confiaram, e Vós os livrastes; a vós clamaram e foram salvos; confiaram em Vós e não foram confundidos' (vv. 5-6). Aquele Deus que, ao Salmista parece tão distante, é, no entanto, o Senhor misericordioso que Israel sempre experimentou na sua história.

- **Mas Deus não pode desmentir-se**. Então a oração volta a descrever a situação penosa do orante, para induzir o Senhor a ter piedade e a intervir, como sempre tinha feito no passado. O Salmista define-se como «um verme, não um homem, o opróbrio de todos e a abjeção da plebe» (v. 7), é escarnecido, zombado (cf. v. 8) e ferido precisamente na fé: «Confiou no Senhor, que Ele o livre, que o salve, se o ama» (v. 9), dizem.

- **O salmista vê posta em dúvida a própria relação com o seu Senhor**, na evidência cruel e sarcástica daquilo que o faz sofrer: o silêncio de Deus, a sua aparente ausência. E no entanto, Deus esteve presente na existência do orante com uma proximidade e uma ternura inquestionáveis (vv. 10-11a).

- **A lamentação torna-se, então, uma súplica intensa**: «Não vos afasteis de mim, porque estou atribulado; não há quem me ajude» (v. 12). É necessário que Deus se aproxime e que o socorra, porque os inimigos circundam e rodeiam o orante, e são como touros poderosos, como leões que abrem as fauces para rugir e despedaçar (cf. vv. 13-14). A angústia altera a perceção do perigo, aumentando-o.

- **Para o Salmista, sentindo-se objeto de uma agressão tão feroz, parece que não existe mais salvação e a morte começa a tomar posse dele** (vv. 15.16.19).

- **Novamente surge um pedido de socorro**: «Mas Vós, Senhor, não vos afasteis de mim; sois o meu auxílio, apressai-vos a ajudar-me [...] Salvai-me!» (vv. 20. 22a). Trata-se de um grito que descerra os céus, porque proclama uma fé, uma certeza que vai mais além de toda a dúvida, de toda a escuridão e de toda a desolação. E a lamentação transforma-se, deixando espaço ao louvor no acolhimento da salvação: «Vós respondestes-me. Então, anunciarei o vosso Nome aos meus irmãos, e louvar-vos-ei no meio da assembleia» (vv. 22c-23).

António Sílvio Couto



## 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 março de 2026 e 29 de março de 2026	<b>DOMINGO DE RAMOS</b>  DIA DA JUVENTUDE	“Não se faça como Eu quero, mas como Tu queres”  Participação na Eucaristia: Missa Vespertina: Equipa Litúrgica Missa das 10.30h: Jovens Crismandos	<b>RAMOS DE OLIVEIRA OU PALMEIRA</b>	<b>Entregar o cuidado a Deus – confiar a caminhada de amor e entrega.</b>  Participar nas cerimónias da Semana Santa (Tríduo Pascal) e Festas da Páscoa.	<b>Donativo em dinheiro – entrega do mealheiro XXL</b>

### Por HUMOR de DEUS

Anekdota

#### Ramos resistentes

No Domingo de Ramos, pergunta o catequista:  
— Meninos, o que fazemos com os ramos benzidos?  
Responde o Joãozinho:  
— Guardamos atrás da porta... para ver se o diabo não entra!  
— E resulta?  
— Não sei... mas a minha avó não arrisca!

#### Fé prática

Pergunta o pároco:  
— Porque levamos ramos neste domingo?  
Responde um fiel:  
— Para lembrar que devemos seguir Jesus!  
— Muito bem!  
— ...e também para marcar lugar no banco!

## VISITA PASCAL 2026

Testemunha a tua alegria em Jesus Ressuscitado acolhendo o compasso pascal na tua casa. Sinaliza com flores a tua entrada para, em comunhão pascal, cantarmos que JESUS RESSUSCITOU! ALELUIA! ALELUIA!



### DOMINGO DE MANHÃ

#### GÓIOS

##### Cruz 1

Começa na Av. Góios, junto à EN13, segue até à Travessa da Av. Góios, entra na Rua Pe. Luís Capitão em direção à Travessa da Fonte, faz a Rua Fonte do Zão e retoma na Rua da Fonte até à Av. S. Miguel e faz a Rua do Regadio e restantes ruas a nascente e poente até à rotunda da Anta. No final completa o que houver para fazer.

##### Cruz 2

Começa junto à capela e segue pela Rua do Marco, entra na Rua do Loteamento da Mangalacha, fazendo as ruas até chegar à Rua do Marco. Desce e retoma a Rua de São Miguel fazendo as ruas a nascente, entrando na Rua da Escola, faz a Travessa Sul e Travessa Norte, regressando à Rua de São Miguel. No final completa o que houver para fazer.

##### Cruz 3

Começa na Estrada Real, junto ao Marco, faz as ruas a nascente e entra na habitação social, retoma a Estrada Real e entra na Rua da Escola até à Rua Camilo Castelo Branco. Regressa à Estrada Real e segue até à Rua das Teresinhas em direção à capela da Sra. da Saúde.

#### OUTEIRO

##### Cruz 4

Começa na Rua da Anta, desde o ALDI, toma a Rua de S. Miguel e entra na Rua da Quinta e faz a Rua 15 de Agosto de sul para norte até à capela da Sra. da Saúde.

##### Cruz 5

Começa na Rua 1 de Maio, junto à Rua da Anta, e segue para a Rua de S. Miguel até ao Café Ribeiro, fletindo para norte e faz a Rua da Calçada, a Travessa da Calçada e segue pela Rua Central até à Capela da Sra. da Saúde.

##### Cruz 6

Começa na EN 13, faz toda a zona do Pinheirinho e depois sobe a Av. José Inácio Areias até ao Cruzamento do Sra. da Saúde, faz a Rua de S. Miguel até à Travessa de São Miguel e retoma a rua da Sra. da Saúde.

### DOMINGO DE TARDE

#### PINHOTE

##### Cruz 1

Começa na Rua 15 de Agosto, até ao Coração de Maria, faz a Rua da Senra. Segue na Rua de S. Bento, faz a Rua 10 de Junho, segue pela 11 de Julho. Faz a Rua de Santo António, Rua Santo Amaro, volta à Rua de S. Bento e termina na Capela de S. Bento. Por fim faz a Quinta e a R. de S. Miguel.

##### Cruz 2

Começa no Carreiro da Bouça, segue pela rua da Senra, faz a Rua do Carreiro da Bouça, faz a Habitação Social, faz a Rua de Altamira, Rua de Pinhote e a Rua dos Moinhos. Rua de Santo Amaro, a Rua do Calvário, e por fim faz a Quinta e a Rua de S. Miguel.

##### Cruz 3

Começa na Rua de S. Miguel, no extremo sul de Pinhote, de modo a subir a Rua da Pia até à Rua de Pinhote, faz a rua da Eirinha e ajuda a completar a Quinta da Viscondia, voltando à Rua de S. Miguel.

As cruces que acabarem primeiro seguirão para a zona da Igreja, fazendo as casas que é costume fazer ao fim da tarde de Domingo. No fim realiza-se a visita aos Escuteiros.

#### RIO / OUTEIRO DE BAIXO

##### Cruz 4

Começa na EN13, junto ao Minipreço, fazendo a zona envolvente, faz a Travessa do Lote do Cachada, e segue para Av. Pe. Sá Pereira. Segue depois para a Rua Padre Giesteira (Edifício Atlântico), ruas do Pinhal Careca e do Fanico. Faz a zona da Sozende e segue depois pela Rua da Redonda e prossegue pela Av. dos Banhos até à EN 13 e faz a parte restante do lugar de Igreja.

##### Cruz 5

Começa na Rua 27 de Maio, Rua Porfírio Gomes Moreira e Rua da República, Rua Combatentes do Ultramar, Rua D. Diogo de Sousa, Avenida Marginal, (Edifícios Pinheiro Manso I e II, Zona do Farol, Ruas dos Emigrantes e do Mestre Francisco Ferreira, Rua Capitães de Abril e sobe pela Av. dos Banhos.

### SEGUNDA MANHÃ

#### CEPÃES

##### Cruz 1

Começa na Rua dos Bairros, junto ao Café Ribeiros, segue para a Travessa dos Bairros, segue para a Rua da Bouça da Areia, faz o loteamento, faz o Norte da Rua de Cepães, Travessa da Areia Nova, Rua da Areia Nova, Rua da Robaleira, Rua das Freiras, Rua da Carda, Rua Pedra do Homem, Rua Francisco Regado Galo, Loteamento do Padre Gil, Rua da Pedra do Salto, seguindo até ao Bairro do Marquês, entra na Rua S. Pedro e sobe para a Av. da Praia.

##### Cruz 2

Começa na Av. da Praia junto ao Cruzeiro e sobe fazendo Norte e Sul, entra na Rua da Redonda e faz a Travessa da Praia. Retoma a Rua da Redonda e faz as ruas envolventes à escola, sobe à Rua da Agrela e flete para norte e entra na Travessa da Agrela. Retoma a Rua da Agrela e segue pela Avenida da Praia.

##### Cruz 3

Começa na Rua da Mina, faz a Travessa da Mina e segue para a Avenida da Praia, baixa até ao cruzamento da Rua do Prado e sobe até à EN13 fazendo toda a parte nascente do lugar de Cepães.

#### IGREJA

##### Cruz 4

Começa na Rua Conde de Madimba, faz a Rua da Devesa e desce para a EN13. Faz a Rua da Barreira, sobe a Rua 24 de Junho, volta para a Rua da Cabine, descendo aos Lacticínios pela Av. do Monte, regressando pela EN 13 e termina no Edifício São Miguel.



### SEGUNDA TARDE

#### MONTE

##### Cruz 1

Começa na Rua de São João, faz o largo de S. João e faz a Rua da Branca, a Rua 9 de Abril, a Rua das Carneiras e desce para a Rua da Bouça do Monte, fazendo a Rua 5 de Agosto e Travessa da Escola e segue em direção à Capela Nossa Senhora das Neves, subindo pela Rua de Rio de Moinhos e descendo pela Rua da Raia Seca.

#### RIO DE MOINHOS

##### Cruz 2

Começa junto ao Moinho, na Rua Nossa Sra. das Neves, sobe até às Alminhas, faz a Rua da Fonte, desce e faz a Travessa de Nossa Sra. das Neves, faz a Rua da Cruz para depois subir até à Rua das Lages até descer novamente até às Alminhas e seguir pela Rua Campo da Fonte.

##### Cruz 3

Começa na Rua do Agrela, faz a Rua da Bela Vista, regressa à Rua do Agrela, faz a Travessa das Lages, retoma a Rua do Agrela e segue pela Rua Sra. do Pilar até à Travessa da Estrada Velha, fazendo as Ruas das Penalvas e da Estrada Velha e depois desce para a Rua da Sra. da Paz até ao largo de Nossa Sra. das Neves.

#### ABELHEIRA

##### Cruz 4

Começa na Rua da Azenha Choca, sobe pela Rua da Abelheira, flete para a Rua Mestre Domingues, subindo a Rua da Abelheira até às Alminhas, depois desce pela Rua do Rego Velho, faz a Rua do Cancelinho. Segue pela Rua da Estrada Velha e flete para a Rua dos Aires em direção ao Campo da Fonte.

MANIFESTE A SUA  
VONTADE EM RECEBER  
O COMPASSO  
colocando  
**flores/verdes**  
na rua, junto à entrada

## DIA DE S. JOSÉ



## VIA SACRA

