



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 2589

Semana: 05-06-2026 a 12-07-2026

«O MEU JUGO É SUAVE E A MINHA CARGA É LEVE» XIV DOMINGO DO TEMPO COMUM ANO A

A liturgia deste domingo ensina-nos onde encontrar Deus. Garante-nos que Deus não Se revela na arrogância, no orgulho, na prepotência, mas sim na simplicidade, na humildade, na pobreza, na pequenez.

A primeira leitura apresenta-nos um enviado de Deus que vem ao encontro dos homens na pobreza, na humildade, na simplicidade; e é dessa forma que elimina os instrumentos de guerra e de morte e instaura a paz definitiva.

Na segunda leitura, Paulo convida os crentes - comprometidos com Jesus desde o dia do Batismo - a viverem "segundo o Espírito" e não "segundo a carne". A vida "segundo a carne" é a vida daqueles que se instalam no egoísmo, orgulho e autossuficiência; a vida "segundo o Espírito" é a vida daqueles que aceitam acolher as propostas de Deus.

No Evangelho, Jesus louva o Pai porque a proposta de salvação que Deus faz aos homens (e que foi rejeitada pelos "sábios e inteligentes") encontrou acolhimento no coração dos "pequeninos". Os "grandes", instalados no seu orgulho e autossuficiência, não têm tempo nem disponibilidade para os desafios de Deus; mas os "pequenos", na sua pobreza e simplicidade, estão sempre disponíveis para acolher a novidade libertadora de Deus.

Adaptado de https://www.dehonianos.org/portal/liturgia/?mc_id=5788



I Leitura: Zac 9,9-10

Salmo Responsorial: Salmo 144 (145)

II Leitura: Rom 8,9.11-13

Evangelho: Mt 11,25-30

ORAÇÃO E REFLEXÃO DIÁRIA

PASSO-A-REZAR

Leva contigo a tua oração



<https://passo-a-rezar.net/>

CLICK TO PRAY

Leva contigo a tua oração



<https://clicktopray.org/>

EVANGELHO DE NOSSO SENHOR JESUS CRISTO SEGUNDO SÃO MATEUS

Naquele tempo, Jesus exclamou:

"Eu Te bendigo, ó Pai, Senhor do céu e da terra, porque escondeste estas verdades aos sábios e inteligentes e as revelaste aos pequeninos.

Tudo me foi dado por meu Pai.

Sim, Pai, Eu Te bendigo, porque assim foi do teu agrado.

Ninguém conhece o Filho senão o Pai e ninguém conhece o Pai senão o Filho e aquele a quem o Filho o quiser revelar.

Vinde a Mim, todos os que andais cansados e oprimidos, e Eu vos aliviarei.

Tomai sobre vós o meu jugo

e aprendei de Mim,

que sou manso e humilde de coração,

e encontrareis descanso para as vossas almas.

Porque o meu jugo é suave e a minha carga é leve".



VIDA PAROQUIAL

XIV DOMINGO DO TEMPO COMUM

05 de julho

FESTA DE S. SEBASTIÃO

10h30	Em S. Sebastião, missa campal em honra do mártir S. Sebastião e S. Pedro; pelos paroquianos; Irmãos falecidos da Confraria do Santíssimo; Joaquim Cardoso, esposa e familiares, m.c. filha Amélia.
17h00	Majestosa procissão em honra de S. Sebastião e Bênção do Mar.
20h30	Novena de S. Bento.

Segunda - feira

06 de julho

17h30	Terço.
18h00	Missa pelas Almas do Purgatório, intenção dos ofertantes das Alminhas de Pinhote; Rosa da Silva Neves, m.c. sobrinha Maria; Cláudia Neiva Arruda e família, m.c. família.
19h00	Novena de S. Bento.

Terça - feira

07 de julho

17h30	Terço.
18h00	Missa por Manuel da Silva Cardoso, m.c. família; Cláudia Neiva Arruda e família, m.c. família.
20h30	Novena de S. Bento.

Quarta - feira

08 de julho

18h30	Atendimento de cartório.
19h30	Reunião da Conferência Vicentina.
20h30	Em S. Bento, terço e novena.
20h55	Em S. Bento, missa por Cláudia Neiva Arruda e família, m.c. família.

Quinta - feira

09 de julho

17h00	Exposição e adoração ao Santíssimo Sacramento.
17h30	Terço.
18h00	Missa por Manuel Faria Cabreira, m.c. viúva e filhos; Cláudia Neiva Arruda e família, m.c. família; Arminda e João Teixeira, m.c. filha Maria do Carmo.
20h30	Em S. Bento, novena e recitação do terço.

Sexta - feira

10 de julho

17h30	Terço.
18h00	Missa por Rosa Martins de Lima Martins, m.c. filhos; Cláudia Neiva Arruda e família, m.c. família.
20h30	Novena de S. Bento.

Sábado

11 de julho

FESTA DE S. BENTO

10h30	Missa solene e sermão em honra de S. Bento; em ação de graças pelo 93º aniversário natalício de José Gaio; Francisco Regado e esposa Laurestina, m.c. família; Cláudia Neiva Arruda e família, m.c. família; Delfim Pereira Figueiredo, m.c. Comissão de festas de S. Bento.
16h30	Terço.
17h00	Missa vespertina pelos irmãos falecidos da Confraria das Almas; Paulo Fernando Pilar Morgado, m.c. amigos; Manuel Aníbal Moreira Bajão, m.c. Confraria das Almas.
19h00	Procissão solene em honra de S. Bento.

XV DOMINGO DO TEMPO COMUM

12 de julho

10h00	Terço.
10h30	Missa pelos paroquianos; Zeladores e associados do Apostolado da Oração, recentemente falecidos, m.c. Apostolado da Oração; Cláudia Neiva Arruda e família, m.c. família; Manuel Laranjeira Coutinho, m.c. viúva e filha Lúcia; Abílio Rodrigues Couto, m.c. filha Alice; José Lima Gonçalves Laceiras, Maria do Sameiro Ribeiro Afonso Brás, Francisco Abreu Patrão, Teresa Bajão da Câmara, José Areias Amaro e Cristina Ribeiro Lima, m.c. Confraria das Almas.

ORAÇÃO

Senhor da vida, Tu criaste-nos por amor e chamaste-nos a viver em plenitude. Cada pessoa é um dom sagrado que reflete o teu rosto, desde o primeiro instante da sua existência até ao último suspiro do seu caminho na terra. Hoje pedimos-te a graça de reconhecer e cuidar do valor único e irrepetível de cada ser humano. Ensina-nos a acolher a vida sem condições, a cuidar a fragilidade com ternura, a acompanhar cada etapa com respeito e a defender com coragem quem não tem voz. Perdoa-nos, Senhor, quando caímos na indiferença ou na cultura do descarte, quando deixamos de ver no outro um ser digno de amor. Dá-nos um coração novo, capaz de escolher sempre a vida, e mãos generosas que a protejam com gestos concretos. Faz da tua Igreja um testemunho vivo do Evangelho da vida, uma casa aberta onde toda a existência seja celebrada, onde ninguém se sinta a mais e onde a dignidade seja sempre respeitada e cuidada. Senhor Jesus, que amemos a vida como Tu a amas: com ternura, fidelidade e entrega total de nós mesmos. Que saibamos proclamar, com palavras e gestos, que cada vida humana vale a doação total. Amen

NA PAZ DE DEUS



**ALFREDO
PIRES DA SILVA
CANUDO**

Nasceu em 11.10.1936
Faleceu em 02.07.2026

MONTE

FOTOS

Informamos que as fotos do Crisma já se encontram disponíveis na sacristia. Custo: 2,50€/cada.

Ainda há muitos pais que não procederam ao levantamento das fotos da Primeira Comunhão e da Profissão de Fé. Qual a razão?

REDE MUNDIAL DE ORAÇÃO DO PAPA



APOSTOLADO DA ORAÇÃO

**Intenção do mês de julho
PELO RESPEITO DA VIDA HUMANA**

Rezemos pelo respeito e pela proteção da vida humana em todas as suas etapas, reconhecendo-a como um dom de Deus.

Neste mês, o Papa Leão XIV pede-nos para rezarmos para que cada vida, como dom de Deus, seja cuidada e preservada.

A vida humana é, acima de tudo, um dom de Deus, o Autor da vida. Desde o momento em que somos concebidos até à nossa morte natural, cada um de nós tem um valor intrínseco que vai para além dos nossos méritos ou circunstâncias. Respeitar-nos mutuamente e proteger este dom é uma missão que brota de uma conversão do coração e nos leva a comprometer-nos com os outros nas diversas etapas da vida.

Promover a dignidade e o desenvolvimento de toda a vida humana, especialmente daqueles que a veem mais ameaçada, é um imperativo ético e um apelo a compartilhar a missão de Jesus, que teve compaixão de todos, apostando numa «cultura da vida» em oposição à «cultura do descarte» dominante na nossa sociedade contemporânea.

Atitude de coração: cuidar da vida com amor. Não basta não fazer mal. Respeitar a vida significa também cuidar ativamente dela: apoiar quem sofre, defender quem não pode falar e acompanhar quem está sozinho. Proteger a vida com amor é viver o Evangelho de coração aberto e com as mãos estendidas.

Cada pessoa é um dom sagrado que reflete o rosto de Cristo, desde o primeiro instante da sua existência até ao último suspiro do seu caminho na terra.

Atitudes

Reconhecer a vida como dom

- Cada dia é um presente: a tua vida e a dos outros. Agradece a tua vida e a vida dos que te rodeiam.
- Cuidar com ternura de quem está em situação de fragilidade: crianças, idosos, doentes, pessoas com deficiência: são rostos vivos de Jesus.

Escolher palavras e gestos que promovem a vida

- Cuida a tua linguagem. Evita julgamentos e críticas destrutivas. Usa palavras que animem e construam.

Comprometer-se com causas que promovem a dignidade da vida

- Move-te pela justiça social. Participa em iniciativas que defendem a vida desde o seu início até ao seu fim natural.

Educar para o valor da vida, em casa e na comunidade

- As crianças aprendem observando. Ensina-lhes a valorizar

XIV DOMINGO DO TEMPO COMUM

(ANO A)

Salmo responsorial – Salmo 144 (145) (1-2.8-9.10-11.13cd-14)

Refrão: Louvarei para sempre o vosso nome, Senhor, meu Deus e meu Rei.

Quero exaltar-Vos, meu Deus e meu Rei,
e bendizer o vosso nome para sempre.
Quero bendizer-Vos, dia após dia,
e louvar o vosso nome para sempre.

O Senhor é clemente e compassivo,
paciente e cheio de bondade.
O Senhor é bom para com todos
e a sua misericórdia se estende a todas as criaturas.

Graças Vos dêem, Senhor, todas as criaturas
e bendigam-Vos os vossos fiéis.

Proclamem a glória do vosso reino
e anunciem os vossos feitos gloriosos.

O Senhor é fiel à sua palavra
e perfeito em todas as suas obras.
O Senhor ampara os que vacilam
e levanta todos os oprimidos.

Este salmo é um **hino que proclama os atributos de Deus** e o seu reino (vv. 1-13) e a sua providência sobre todos (vv. 14-17), particularmente sobre os justos (vv. 18-20). Seguimos nesta reflexão a catequese que o Papa Bento XVI proferiu a 1 de fevereiro de 2006, sobre os salmos de vésperas da sexta-feira da IV semana do saltério.

- O Salmo é elevado ao Senhor invocado e descrito como “Rei” (v. 1), uma representação divina que domina outros hinos sálmicos (cf. Sl 46; 92; 95-98). Aliás, o centro espiritual do nosso cântico é constituído precisamente por uma celebração intensa e apaixonada da realeza divina. Nela repete-se quatro vezes - quase para indicar os quatro pontos cardeais do ser e da história - a palavra hebraica ‘malkut’, “reino” (vv. 11-13).

- No coração deste salmo encontramos o louvor orante do salmista, que se torna voz de todos os fiéis... aqui se faz a celebração das obras de salvação que revelam o amor do Senhor em relação às suas criaturas. Exalta-se neste Salmo “o nome” divino, isto é, a sua pessoa (vv. 1-2), que se manifesta no seu agir histórico: fala-se precisamente de ‘obras’, ‘feitos poderosos’, ‘obras portentosas’, ‘poder’, ‘grandeza’, ‘amor’, ‘justiça’, ‘misericórdia’, ‘piedade’, ‘paciência’, ‘compaixão’ e ‘ternura’...pois, estamos confiados à ação do Senhor poderoso e amoroso, que tem em relação a nós um desígnio, um ‘reino’ para instaurar (v. 11).

- Este “reino” não é feito de poder e de domínio, de triunfo e de opressão, como infelizmente muitas vezes acontece com os reinos terrenos, mas é a sede de uma manifestação de piedade, de ternura, de bondade, de graça, de justiça, como se recorda várias vezes no fluxo dos versículos que contêm o louvor. A síntese deste retrato divino encontra-se nos vv. 8-9: ‘O Senhor é clemente e compassivo, paciente e cheio de bondade. O Senhor é bom para com todos e a sua misericórdia se estende a todas as criaturas’.

- O salmista orienta a sua atenção para o amor que o Senhor dedica de modo particular ao pobre e frágil - ‘O Senhor ampara os que vacilam e levanta todos os oprimidos’ (v. 14). Por conseguinte, a realeza divina não é indiferente nem alitiva, como por vezes pode acontecer na prática do poder humano. Deus exprime a sua realeza ao inclinar-se sobre as criaturas mais frágeis e indefesas. De fato, Ele é antes de tudo um pai que sustenta e que levanta da humilhação. Por conseguinte, os seres vivos tendem para o Senhor quase como “mendigos famintos” e Ele oferece, como um pai amoroso, o alimento que lhes é necessário para viver...

António Sílvio Couto

CORAÇÕES RENOVADOS A CAMINHO DO CRISMA NAS MARINHAS

Há momentos que nos marcam profundamente e nos relembram a beleza e a responsabilidade da missão “ser catequista”. O sábado, dia 20 de junho, foi sem dúvida um desses dias. Acompanhar trinta e oito jovens crismandos da Paróquia das Marinhas, reunidos num retiro espiritual de preparação próxima para o sacramento da Confirmação, encheu-nos o coração de orgulho e esperança no futuro da nossa comunidade cristã.

Após um percurso catequético de onze anos consecutivos de formação cristã, este retiro foi desenhado para ser uma paragem fecunda, um espaço de silêncio, reflexão e encontro num mundo digital e ruidoso. Foi com enorme alegria que nós, enquanto equipa de catequistas, testemunhámos o empenho, a maturidade e a entrega de cada um destes trinta e oito jovens. Todos souberam acolher este tempo de graça com o coração aberto, demonstrando uma bonita consciência do passo que se preparam para dar. O dia ganhou uma riqueza extraordinária com a orientação do Irmão José Silva Almeida, sj, Vice-diretor do MEJ em Portugal. Com a sua profunda sensibilidade jesuíta e uma linguagem perfeitamente sintonizada com a juventude, o Irmão José soube desafiar os jovens a ir mais fundo, instigando-os a assumir o Crisma não como um ponto final na catequese, mas sim como o início de um compromisso adulto e ativo na fé.

Outro momento de enorme intensidade e proximidade foi a participação do Rui Nóvoa, seminarista natural da nossa terra. O Rui fez questão de estar presente para partilhar o seu testemunho vocacional com o grupo. Ouvir alguém que cresceu na nossa comunidade das Marinhas falar, na primeira pessoa, sobre a alegria de seguir Jesus e sobre a beleza de entregar a vida ao Evangelho foi altamente inspirador. A sua partilha honesta e corajosa tocou visivelmente os crismandos, mostrando-lhes que o chamamento de Deus é real e bate à porta de cada um.

Para coroar este dia tão marcante, o retiro culminou com a celebração da Eucaristia comunitária na Igreja Matriz das Marinhas. Foi o fecho perfeito: levar para o altar a vida, as decisões e as orações partilhadas ao longo do dia, inserindo estes jovens no coração da comunidade paroquial que os viu crescer e que agora os acolhe como cristãos adultos.

Como equipa, sentimos que a semente foi lançada em terra boa. O grande momento aproxima-se: a celebração do sacramento da Confirmação terá lugar no dia 27 de junho, e será presidida pelo Bispo Auxiliar de Braga, D. Nélio Pereira Pita. Expressamos a nossa profunda gratidão ao Irmão José Silva Almeida pela sua generosa orientação, ao seminarista Rui Nóvoa pelo testemunho inspirador, e a toda a comunidade paroquial que nos acompanha com a sua oração nesta reta final.

A Equipa de Catequistas, Jorge Cardoso, Fátima Cardoso e Ana Barbosa



CELEBRAÇÃO DO SACRAMENTO DA CONFIRMAÇÃO



No passado sábado, dia 27 de junho, e em celebração presidida por D. Nélio, bispo auxiliar de Braga, 41 jovens da nossa Unidade Pastoral assim como 25 jovens da Unidade Pastoral Esposende Norte, receberam o Sacramento da Confirmação/Crisma.

Que o Espírito Santo os proteja na renovação das promessas do batismo e que jamais se esqueçam deste testemunho de fé.

Festas em honra de

S. Bento

5 a 12 de julho de 2026

11 julho

10h30 | MISSA SOLENE
19h00 | PROCISSÃO



DÁDIVA DE SANGUE
MARINHAS

(ESCOLA BÁSICA ANTÓNIO RODRIGUES SAMPAIO)

12 DE JULHO DE 2026

9.00 ÀS 12.30 HORAS

DÊ SANGUE

SÊ DADOR DE MEDULA ÓSSEA

SEJA SOLIDÁRIO

EM MARINHAS TAMBÉM SE SALVAM VIDAS

