



# SOMOS UM PORTO PEREGRINO

## ABRIR CAMINHOS DE ESPERANÇA!

DIOCESE DO PORTO 2025/28

Domingo V do Tempo Comum | 8 de Fevereiro 2026

### LITURGIA DA PALAVRA

---

#### LEITURA I Is 58, 7-10

#### O JEJUM PEDE OBRAS DE MISERICÓRDIA

Eis o que diz o Senhor: «Reparte o teu pão com o faminto, dá pousada aos pobres sem abrigo, leva roupa ao que não tem que vestir e não voltes as costas ao teu semelhante. Então a tua luz despontará como a aurora e as tuas feridas não tardarão a sarar. Preceder-te-á a tua justiça e seguir-te-á a glória do Senhor. Então, se chamares, o Senhor responderá, se O invocares, dir-te-á: 'Aqui estou'. Se tirares do meio de ti a opressão, os gestos de ameaça e as palavras ofensivas, se deres do teu pão ao faminto e matares a fome ao indigente, a tua luz brilhará na escuridão e a tua noite será como o meio-dia».

Palavra do Senhor.

#### SALMO RESPONSORIAL 111 (112), 4-5.6-7.8a e 9

Para o homem reto

nascerá uma luz no meio das trevas.

Brilha aos homens retos, como luz nas trevas,

o homem misericordioso, compassivo e justo.

Ditoso o homem que se compadece e empresta

e dispõe das suas coisas com justiça.

Este jamais será abalado;

o justo deixará memória eterna.

Ele não receia más notícias:

seu coração está firme, confiado no Senhor.

O seu coração é inabalável, nada teme;

reparte com largueza pelos pobres,

a sua generosidade permanece para sempre

e pode levantar a cabeça com altivez .

**LEITURA II 1 Cor 2, 1-5**

**A COMUNIDADE CRISTÃ FORMA-SE COM A FORÇA DE DEUS**

Quando fui ter convosco, irmãos, não me apresentei com sublimidade de linguagem ou de sabedoria a anunciar-vos o mistério de Deus. Pensei que, entre vós, não devia saber nada senão Jesus Cristo, e Jesus Cristo crucificado. Apresentei-me diante de vós cheio de fraqueza e de temor e a tremer deveras. A minha palavra e a minha pregação não se basearam na linguagem convincente da sabedoria humana, mas na poderosa manifestação do Espírito Santo, para que a vossa fé não se fundasse na sabedoria humana, mas no poder de Deus.

Palavra do Senhor.

**EVANGELHO Mt 5, 13-16**

**O NOSSO SEGUIMENTO DE JESUS HÁ-DE MARCAR E VER-SE**

Naquele tempo, disse Jesus aos seus discípulos: «Vós sois o sal da terra. Mas se ele perder a força, com que há de salgar-se? Não serve para nada, senão para ser lançado fora e pisado pelos homens. Vós sois a luz do mundo. Não se pode esconder uma cidade situada sobre um monte; nem se acende uma lâmpada para a colocar debaixo do alqueire, mas sobre o candelabro, onde brilha para todos os que estão em casa. Assim deve brilhar a vossa luz diante dos homens, para que, vendo as vossas boas obras, glorifiquem o vosso Pai que está nos Céus».

Palavra da Salvação.

## **PARA QUE DEUS POSSA ILUMINAR A NOSSA VIDA**

O jejum era uma das principais formas de praticar a religião. Pelo jejum os crentes do antigo Povo de Deus procuravam conhecer a vontade de Deus e imploram a sua misericórdia.

Contudo, os comportamentos injustos transforma o jejum num ritual vazio. Por isso, o profeta reconhece que é sua missão propor ao Povo o jejum que Deus espera. Consiste em ibertar e não oprimir ninguém, alimentar os famintos dar roupa a quem a não tem, não voltar as costas ao seu semelhante, afastar as ameaças e as palavras ofensivas.

Dessa forma Deus torna-se presente, acompanha o Seu Povo e aparece como luz que o guia.

## **DEUS MOSTRA A SUA FORÇA NA FRAQUEZA DE JESUS E DE S. PAULO**

Aos membros da comunidade cristã de Corinto S. Pauo quer afirmar o poder de Deus que se manifesta no anúncio do Evangelho. Apesar da sua fraqueza, dos seus erros e das suas limitações, Paulo mostrou aos Coríntios a ação de Deus. A Deus devem atribuir o dom da Fé e não à sabedoria ou capacidade de Paulo.

Considera-se Paulo um instrumento débil que lembra aos Coríntios as suas fraquezas. A Deus pertence a capacidade transformadora de Paulo e dos Coríntios. Jesus Cristo Crucificado concede aos cristãos a sabedoria da Sua fraqueza que os transforma e os une em comunidade.

## **IMPORTA MOSTRAR QUE SOMOS CRISTÃOS**

No Domingo passado Jesus propôs-nos o caminho de felicidade que são as bem-aventuranças. A última bem-aventurança Jesus a dirige mais diretamente a quem O escuta: "bem-aventurados sereis, quando, por minha causa, vos insultarem...". Nas situações difíceis por seguirmos Jesus, havemos de ser sal e luz. O sal era um produto muito apreciado. Com sal por vezes se pagava o serviço dos soldados. Desafiando-nos a ser sal, Jesus revela-nos o alto apreço em que nos tem. Ao mesmo tempo nos avisa do perigo de ser humilhados se não mostrarmos o valor e a novidade do Evangelho. Também não podemos deixar de ser luz pela nossa condição de cristãos como não se pode esconder uma cidade.

## A NOSSA SOLIDARIEDADE COM AS VÍTIMAS DA TEMPESTADE

De 2 a 6 de Fevereiro foi realizada uma recolha de donativos, da CARITAS DIOCESANA DO PORTO para a CARITAS DIOCESANA DE LEIRIA. Pediram-se bens alimentares não perecíveis (água engarrafada, arroz, azeite, cereais de pequeno-almoço, conservas, leite, massa, óleo, papas de farinha láctea, flocos de cereais; também produtos de higiene pessoal: champô escovas e pastas de dentes, gel de banho, papel higiénico, pensos higiénicos/tampões, sabonetes, fraldas e toalhetas para bebé; e ainda lonas e cordas - para proteção dos telhados).

Estes produtos deveriam ser entregues na Igreja de Nossa Senhora da Conceição, no Marquês.

Estaremos atentos para saber se a recolha continua nesta semana que começa para podermos contribuir.

### A PALAVRA DE DEUS

#### NA 5ª SEMANA DO TEMPO COMUM

2ª-feira - S. Marcos 6, 53-56

3ª-feira - S. Marcos 7, 1-13

4ª-feira - S. Marcos 7, 14-23

DIA MUNDIAL DO DOENTE

DIA DE NOSSA SENHORA DE LOURDES

5ª-feira - S. Marcos 7, 24-30

6ª-feira - S. Marcos 7, 31-37

Sábado - S. Lucas 10, 1-9

SANTOS CIRILO E METÓDIO,

PADROEIROS DA EUROPA

DOMINGO - 6º DO TEMPO COMUM

- S. Mateus 5, 17-37

### A COMPAIXÃO DO SAMARITANO:

#### AMAR CARREGANDO A DOR DO OUTRO

O 34º DIA MUNDIAL DO DOENTE será celebrado solenemente em Chiclayo, no Peru a 11 de Fevereiro de 2026.

Para esta ocasião, quis propor novamente a imagem sempre atual e necessária do bom samaritano, a fim de redescobrirmos a beleza da caridade e a dimensão social da compaixão, e chamar a atenção para os necessitados e para os que sofrem, como são os doentes...

Na minha experiência como missionário e bispo no Peru, eu mesmo constatei como muitas pessoas partilham a misericórdia e a compaixão ao estilo do samaritano e do estalajadeiro. Famílias, vizinhos, profissionais, curam, carregam acompanham e oferecem o que têm, dando à compaixão uma dimensão social...

*(Da Mensagem do Papa para o  
34º Dia Mundial do Doente)*

### O DIA MUNDIAL DO DOENTE NA NOSSA DIOCESE E NA NOSSA PARÓQUIA

O DIA MUNDIAL DO DOENTE celebra-se todos os anos no dia 11 de Fevereiro, dia de Nossa Senhora de Lourdes.

Na próxima 4ª-feira, 11 de Fevereiro, haverá um Encontro na Casa Diocesana de Vilar, às 21 horas, com um tempo musical e um tempo reflexivo. Serão orientados pelo Clube TRAMA E COMPANHIA de S. Pedro da Cova e pelo Bispo D. António Couto: comunicação com o título "A ESPERANÇA NÃO ENGANA E FORTALECE-NOS NAS TRIBULAÇÕES".

Na nossa Paróquia celebramos o DIA PAROQUIAL DO DOENTE no V Domingo de Quaresma, 22 de Março. Os doentes que não vêm à Igreja merecem que nós os visitemos e que a Família aumente com eles os seus cuidados.

## PARÓQUIA DE Nª SRª DA AJUDA

Rua Bartolomeu Velho, 501, 4150-124 Porto

Igreja Paroquial - Tel. 226 183 409

Capela - Tel. 226 104 708

E-mail - [pnsajuda@gmail.com](mailto:pnsajuda@gmail.com)

Site - [www.paroquiadaajuda.org](http://www.paroquiadaajuda.org)

