



Para Que As Nossas Feridas Possam Ser Rapidamente Curadas

ANN M. GARRIDO



Há alguns anos, fiz um curso intensivo de capelania. Os capelães são muitas vezes chamados a acompanhar pessoas durante as fases mais sombrias da vida — seja num hospital, num lar de idosos, numa prisão ou na sequência de uma catástrofe. Como se pode imaginar, a nossa formação incluiu sessões sobre a melhor forma de aliviar o isolamento e o desespero que muitas pessoas vivem nesses lugares e situações. Rezar com as pessoas? Convidá-las a sair para a natureza? Assegurar que o desconforto físico é atenuado? Tudo isto são boas práticas, sublinhou o meu supervisor de capelania, mas a investigação indica que a forma mais rápida de aliviar o peso que muitos sentem é envolvê-los no alívio do sofrimento dos outros.

Suspeito que nem Isaías nem Jesus ficariam surpreendidos com esta investigação. Na primeira leitura de hoje, Isaías diz que, se dermos de comer a quem tem fome e abrigo a quem não tem casa, se vestirmos os nus e cuidarmos dos nossos familiares necessitados, saberemos o que significa ter luz no meio da escuridão, e a nossa tristeza dissipar-se-á como sob o sol do meio-dia. De forma semelhante, Jesus descreve as nossas boas obras como sendo luz, destinada a ser partilhada generosamente com os outros.

Nos últimos anos, temos assistido a um aumento da depressão e da ansiedade, mesmo entre os mais jovens. Podemos sentir-nos tentados a voltar-nos mais para dentro, focando-nos na nossa própria vida, nos nossos lutos e limitações. A autoconsciência é, sem dúvida, uma boa qualidade! Mas, talvez de forma contraintuitiva, as leituras de hoje recordam-nos que as nossas “feridas sararão rapidamente” mais facilmente quando nos concentramos nas necessidades dos outros. ✞

Refletir

Por que ajudar outra pessoa nos anima?

MISSA
DOMINGO V DO TEMPO COMUM

ORAÇÃO COLETA

Guardai, Senhor, com paternal bondade a vossa família; e, porque só em Vós põe a sua confiança, defendei-a sempre com a vossa proteção. Por nosso Senhor Jesus Cristo, vosso Filho, que é Deus e convosco vive e reina, na unidade do Espírito Santo, por todos os séculos dos séculos.

LEITURA I Is 58, 7-10

Leitura do Livro do profeta Isaías

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 Salmo 111 (112)

Refrão: 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

Leitura da Primeira Epístola do apóstolo S. Paulo aos Coríntios

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.

ALELUIA Jo 8, 12

Refrão: Aleluia.

Eu sou a luz do mundo, diz o Senhor: quem Me segue terá a luz da vida.

EVANGELHO Mt 5, 13-16

Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo São Mateus

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.

ORAÇÃO SOBRE AS OBLATAS

Senhor nosso Deus, que criastes o pão e o vinho para auxílio da nossa fraqueza concedei que eles se tornem para nós sacramento de vida eterna. Por Cristo nosso Senhor.

ORAÇÃO DEPOIS DA COMUNHÃO

Senhor nosso Deus, que nos fizestes participantes do mesmo pão e do mesmo cálice, concedei que, unidos na alegria e no amor de Cristo, dêmos fruto abundante para a salvação do mundo. Por Cristo nosso Senhor.

Nota Histórica - Martirológio

São Jerónimo Emiliano – 8 de Fevereiro

Jerónimo Emiliano nasceu em Veneza, no ano 1486. Depois de uma juventude dissipada e licenciosa, seguiu a carreira militar. Tendo sido encarcerado pelos inimigos, converteu-se a Deus, abandonou a vida militar e passou a dedicar-se ao serviço das vítimas da miséria – sobretudo, os órfãos e os enfermos, distribuindo entre eles o que possuía. Fundou a Ordem dos Clérigos Regrantes de Somasca, destinada a socorrer as crianças órfãs e os pobres. Atacado pela peste, no contacto com esses doentes, morreu em Somasca, perto de Bérgamo, na Lombardia, região da Itália, no ano 1537.

S. Josefina Bakhita – 8 de Fevereiro

Nasceu na região de Darfur, no Sudão, perto da povoação Jebel Agilere cerca do ano 1868. Foi raptada ainda criança e, vendida várias vezes nos mercados de escravos, suportou os tormentos de uma cruel escravidão. Finalmente liberta, tornou-se cristã e religiosa em Veneza com as Filhas da Caridade Canossianas, e passou o resto da sua vida na cidade de Scio, no território de Vicenza, trabalhando humildemente em todos os serviços; e aí morreu no ano 1947.

Santa Escolástica, virgem – 10 de Fevereiro

Escolástica, irmã de São Bento, nasceu em Núrsia (Úmbria) por volta do ano 480. Consagrou-se a Deus desde a infância e, como tinha com o seu irmão a mesma comunhão em Deus, seguiu-o para Montecassino, na Campânia, região da Itália. Uma vez por ano, encontrava-se com o seu irmão para passar todo o dia nos louvores divinos e em santos colóquios. Morreu em Montecassino, aproximadamente em 547.

Virgem Santa Maria de Lurdes – 11 de Fevereiro

Em 1858, a Imaculada Virgem Maria apareceu várias vezes a Maria Bernarda (Bernardete) Soubirous, na gruta de Massabielle, nos montes Pireneus, junto das margens do rio Gave, perto de Lourdes, na França. Por intermédio desta humilde menina, a Virgem Maria chamou os pecadores à conversão e despertou na Igreja um intenso movimento de oração e caridade – sobretudo, em benefício dos doentes e dos pobres. Ali acorrem piedosamente multidões de fiéis.



O CANTINHO DO BISPO

Caros Irmãos Católicos,

“A compaixão do Samaritano: amar carregando a dor do outro” é o tema da mensagem do Papa Leão XIV para a comemoração de 2026 do Dia Mundial do Doente, a celebrar-se no dia 11 de fevereiro. O Papa assinalou que escolheu a imagem do Bom Samaritano por ser “sempre atual e essencial para redescobrir a beleza da caridade e a dimensão social da compaixão, ajudando-nos a orientar mais profundamente a nossa atenção para os necessitados e para todos os que sofrem, especialmente os doentes”.

O Papa prosseguiu dividindo a sua mensagem no dom do encontro, apresentado em três dimensões: “A alegria de oferecer proximidade e presença; a missão partilhada de cuidar dos doentes; e, sempre movidos pelo amor a Deus, encontrar-nos a nós próprios e ao próximo.”

No final, convidou os fiéis a unirem-se a ele em oração à Bem-Aventurada Virgem Maria, Saúde dos Enfermos, para que assista todos os que sofrem e necessitam de compaixão, consolação e de um ouvido atento, com a seguinte oração antiga, frequentemente rezada nas famílias por aqueles que vivem com a doença e a dor:

“Doce Mãe, não te afastes de mim. Não desvies de mim o teu olhar. Caminha comigo em cada momento e nunca me deixes sozinho. Tu, que sempre me proteges como verdadeira Mãe, alcança-me a bênção do Pai, do Filho e do Espírito Santo.”

Por fim, o Papa Leão XIV concluiu concedendo a sua Bênção Apostólica a todos os doentes, às suas famílias e a todos os que cuidam deles, tanto profissionais de saúde como agentes pastorais.

O texto oficial da mensagem: <https://tinyurl.com/yt4cnjut>

Desejo-vos uma semana tranquila e feliz.

Bispo Wes

Intenções de Missa: - Catedral de Santa Teresa – 8 de Fevereiro, 2026

+Jose Cunha

++Joe & Theresa DoCouto

Refleta hoje sobre esta poderosa metáfora de ser o sal da terra. O mundo precisa desesperadamente do "sabor" enriquecedor da graça de Deus. Sem Ele, o mundo está entregue à corrupção e à decadência. Com Deus, nós, e aqueles a quem servimos, somos preservados como ofertas puras e santas, acrescentando à Sua glória e crescendo em santidade. Seja o sal da terra. Não deixe que sua fé se dilua. Permaneça firme em sua fidelidade a Cristo e ao Seu Evangelho, e você transformará o mundo ao seu redor. Ao fazer isso, você não apenas glorificará a Deus, mas também participará de Sua alegria eterna.

Ó Senhor puríssimo e enriquecedor, só Tu enriqueces e aprimoras as nossas vidas, preservas-nos do pecado e fazes de nós uma oferta pura ao Teu Pai. Por favor, usa-me como instrumento da Tua graça para o mundo, fazendo de mim o “sal” que permanece puro e eficaz, para levar a Tua verdade salvadora até os confins da terra. Jesus, eu confio em Ti.

Lista de Serviço na Catedral de Santa Teresa – 8 de Fevereiro, 2026

Ministros da Comunhão:	Lúcia Piedade	Ana Maria Medeiros	José Benevides	Isabel Almeida
Leitores:	Lúcia Botelho	Lídia Silva	Ofertório: Carlos Ledo e Família	
Coletores:	Carlos Ledo	Teo Andrade		

Lista de Serviço na Catedral de Santa Teresa – 15 de Fevereiro, 2026

Ministros da Comunhão:	José Benevides	Bertinha Pacheco	Ana Maria Medeiros	Lúcia Piedade
Leitores:	Sandra Bolarinho	Ashley Pacheco	Ofertório: Brianna Pacheco e Família	
Coletores:	Brianna Pacheco	Nelia Guerreiro		

Velas votivas em louvor do Senhor Santo Cristo. (Para marcação de velas votivas, contactar 292-3850)

1/02/26	Eduardo Vieira e Família*	Rosalina Pacheco e Família*	Antero Bento e Família*	Lúcia Piedade e Família*
8/02/26	Gilberto Oliveira e Família*	Rosarinha Araújo e Família	José Benevides e Família*	Margarida Rodrigues e Família*
15/02/26	José Oliveira e Família*	José Marques e Família*	António Chibante e Família*	Rosarinha Araújo e Família
22/02/26	Manuel Medeiros e Família*	Ana Medeiros e Família*	Luís Barroso e Família*	António Pacheco e Família*