



XVIII DOMINGO COMUM A | 1 E 2 DE AGOSTO DE 2026

# VIVAMOS ESTE MÊS AO GOSTO DE DEUS!

PARÓQUIAS | SENHORA DA HORA E SÃO MARTINHO DE GUIFÕES

## RITOS INICIAIS

### Monição Inicial:

**P.** Entramos a gosto, nesta Casa, para nos sentarmos à mesa com Jesus. Somos uma comunidade unida e reunida, à volta do Pão da Palavra e da Eucaristia, porque nem só do pão de cada dia vivemos. O Evangelho de hoje, do Pão partido e repartido, remete-nos para os gestos eucarísticos fundamentais de Jesus, que tomou o pão, deu graças, partiu-o e deixou-o distribuir pela multidão! Deixemos o barulho da cidade e arranjemos um lugar deserto, no nosso coração, para Jesus vir até nós e estar connosco. A Palavra de Deus interpela-nos a saciar a nossa fome mais profunda: a fome de Deus, a fome do Pão da Vida, que nos sacia para a vida eterna!

### Ato Penitencial:

**P.** Pelas vezes em que a fartura do Pão, nos fez esquecer a fome do irmão, Senhor, tende piedade de nós! **R.** Senhor, tende piedade de nós.

**P.** Pelas vezes em que mandamos embora os que precisavam das nossas mãos abertas, Cristo, tende piedade de nós! **R.** Cristo, tende piedade de nós.

**P.** Pelas vezes em que o Pão de cada dia nos fez esquecer o Pão de sempre, dado em Eucaristia, Senhor, tende piedade de nós! **R.** Senhor, tende piedade de nós.

### Hino do Glória

### Oração Coleta

## LITURGIA DA PALAVRA

## HOMILIA NO XVIII DOMINGO COMUM A 2026 – 1.<sup>a</sup> proposta

1. Sentimos o cansaço de um ano pastoral intenso. E, como a Jesus, apetece-nos um retiro, para um lugar deserto. Jesus parte para um tempo de repouso, mas logo é interrompido pela multidão que O procura. Na verdade, o seu retiro não é uma fuga, nem uma escapadela de fim-de-semana! Jesus descansa, não para deixar de ouvir as suas gentes, mas para as escutar, em profundidade. Jesus descansa, não para se dar ao luxo de não fazer nada, mas para reforçar a sua capacidade de tudo fazer pelos outros. Esta é a primeira lição, para estes dias ao gosto de Deus: *façamos do descanso, não uma fruição comodista, individualista, que ignora tudo e todos, mas um tempo de repouso, para alimentarmos a paixão por Deus e a compaixão pelos outros.*

2. Depois, ao cair da tarde, a coisa complica-se, com tanta gente e tão pouco para comer! E é ver, de um lado, Jesus, que se compadece, acolhe, cura e manda dar e dividir. E, de outro, os discípulos, insensíveis, prontos a descartar-se e a mandar o povo embora, às compras, de modo que cada um trate da sua vidinha! O segredo do milagre é transformar a lógica mundana do “*cada um que se desenrasque*”, na lógica divina da partilha. O milagre não está na multiplicação do pão para todos, mas na sua divisão, por cada um! *Esta é a segunda lição para estes dias ao gosto de Deus: não desfrutemos sozinhos os dons da criação, da água, do vinho, do pão, do sol, do mar, da restauração. Multipliquemos a nossa alegria, dividindo o que temos! E não percamos as sobras, que afinal são para os outros falhas e migalhas!*

3. Por fim, inspiro-me em São Paulo, para uma terceira recomendação: “*nem o trabalho nem o descanso, nem o quarto nem a cozinha, nem a noite nem o dia, nem o fundo do mar, nem a altura da montanha, nem qualquer outra criatura, nos possa separar da mesa da Eucaristia*”. Aqui saboreamos, sem despesa e sem dinheiro, o que é bom! Aqui recebemos o Pão da Vida, não para encher estômagos fartos, mas para saciar almas com fome de Deus! As iguarias e farturas do Verão não nos tirem o apetite para o Pão substancial da Eucaristia! Vivamos este mês ao gosto de Deus!

## HOMILIA NO XVIII DOMINGO COMUM A 2026 – 2.<sup>a</sup> proposta

Não vem a gosto a Palavra de Deus. Ela atira-nos à cara a ilusão consumista de gastar o dinheiro naquilo que não alimenta e de trabalhar por aquilo que não sacia. O Evangelho não deixa tranquilos, nos cantos ou encantos do nosso repouso, acordando-nos para as necessidades de quem não tem nada para comer. E até São Paulo, nestes dias em que nos “descartamos” de tudo o que nos ocupa e preocupa, vem dizer-nos que nada nos pode separar do amor de Cristo. Assim, fixemo-nos em três mensagens incômodas para vivermos este mês ao gosto de Deus: (cf. Papa Francisco, Angelus, 3.08.2014):

**A primeira é a compaixão.** Diante da multidão que o segue e — por assim dizer — «não o deixa em paz», Jesus não reage com irritação, não diz: «Esta pessoa incomodam-me!». Reage com um sentimento de compaixão, porque sabe que não o procuram movidos pela curiosidade, mas pela necessidade. Compaixão não é simplesmente sentir piedade; é algo mais! Significa compadecer-se, ou seja, identificar-se com o sofrimento alheio, a ponto de o carregar sobre si. Assim é Jesus: sofre juntamente com cada um de nós, padece por nós. E o sinal desta compaixão são as numerosas curas por Ele levadas a cabo. Jesus ensina-nos a antepor as necessidades dos pobres às nossas. Por mais legítimas que sejam, as nossas exigências nunca serão tão urgentes como as carências dos pobres, que não dispõem do necessário para viver.

**A segunda mensagem é a partilha.** Os discípulos pensam que é melhor despedir a multidão, para que possa ir comprar algo para comer. Jesus, ao contrário, diz: Dai-lhes vós mesmos de comer! Dois motivos diversos, que refletem duas lógicas opostas: os discípulos raciocinam segundo o mundo, pelo que cada qual deve pensar em si mesmo; raciocinam como se dissessem: «Arranjai-vos sozinhos!». Mas Jesus raciocina em conformidade com a lógica de Deus, que é a da partilha. Quantas vezes nos voltamos para o outro lado, para não ver os irmãos necessitados! E este olhar para o outro lado é um modo educado, com luvas brancas, de dizer: «Arranjai-vos sozinhos!». E isto não é de Jesus: isto é egoísmo. Se Ele tivesse despedido as multidões, muitas

peças ficariam sem comer. Ao contrário, aqueles poucos pães e peixes, compartilhados e abençoados por Deus, foram suficientes para todos. Não se trata de uma magia, mas de um «sinal»: um sinal que nos convida a ter fé em Deus, Pai providente, que não nos faz faltar o «pão nosso de cada dia», se nós soubermos compartilhá-lo como irmãos.

**A terceira mensagem: o prodígio dos pães prenuncia a Eucaristia.** Vê-se isto no gesto de Jesus, que «abençoou» (v. 19) antes de partir os pães e de os distribuir à multidão. É o mesmo que fará Jesus na última Ceia, quando instituirá o memorial perpétuo do seu Sacrifício redentor. Na Eucaristia, Jesus não oferece um pão, mas o pão de vida eterna, doa-se a Si mesmo, oferecendo-se ao Pai por amor a nós. Contudo, nós devemos frequentar a Eucaristia com os sentimentos de Jesus, ou seja, com a compaixão e com a vontade de compartilhar. Quem se aproxima da Eucaristia sem ter compaixão pelos necessitados e sem compartilhar, não se sente bem com Jesus.

**Compaixão, partilha, Eucaristia.** Eis o caminho que Jesus nos indica neste Evangelho, que não nos deixa partir de férias, sem repartir o que temos. É incómodo, mas é assim mesmo, se queremos viver este mês ao gosto de Deus!

### **Credo**

**P.** Credes em Deus Pai, bom para com todos e perfeito em todas as suas obras?

**R.** Sim, creio.

**P.** Credes em Jesus Cristo, Aquele que nos amou e de cujo amor ninguém mais nos pode separar?

**R.** Sim, creio.

**P.** Credes no Espírito Santo, que está próximo de quantos O invocam em verdade?

**R.** Sim, creio.

**P.** Credes na vida eterna, em que o Senhor do Universo nos há de saciar no seu banquete de amor?

**R.** Sim, creio.

## **Oração dos fiéis**

**P.** Senhor, bom para com todos, ouvi as preces dos vossos filhos, que têm postos em Vós os seus olhos.

1. Pela Igreja de Jesus Cristo: para que distribua com abundância o Pão da Palavra e o Pão da Eucaristia, a quantos procuram saciar a sua fome de Deus, em Cristo, Pão da Vida. Oremos, irmãos.
2. **[Só na Diocese do Porto]:** Pela Diocese do Porto, em tempo de sínodo, para que no seu caminho sinodal seja saciada pelo Pão do céu e cresça na unidade como Corpo de Cristo. Oremos, irmãos.
3. Pelos responsáveis no governo dos povos: para que combatam, com determinação, a fome no mundo, garantindo a todos o pão de cada dia. Oremos, irmãos.
4. Pelos peregrinos, migrantes e turistas: para que o tempo de férias seja favorável a uma cultura do encontro, da escuta e da partilha fraterna. Oremos, irmãos.
5. Por todos nós: para que nos alimentemos do Pão substancial, da Eucaristia e multipliquemos, por toda a parte, os gestos de compaixão e de partilha. Oremos, irmãos.

**P.** Senhor, porque estais perto de quantos Vos invocam, abri as vossas mãos e saciai a nossa fome de Cristo, Pão da Vida. Ele que é Deus e convosco vive e reina, na unidade do Espírito Santo, pelos séculos dos séculos.

**R.** Ámen.

## LITURGIA EUCARÍSTICA

**Apresentação dos dons | Cântico do Ofertório | Oração sobre as oblatas | Prefácio: Eucaristia II** (Missal, página 1255) | **Oração Eucarística II | Ritos da Comunhão |**

## RITOS FINAIS

SENHORA DA HORA E GUIFÕES  
HORÁRIOS DAS SECRETARIAS PAROQUIAIS  
AGOSTO 2026

**Secretaria Paroquial da Senhora da Hora:** Dos dias 3 a 8, das 9h00 às 12h30 e das 14h30 às 18h00. Dos dias 10 a 14, das 18h30 às 19h30, para assuntos urgentes. Dos dias 17 a 31, encerrada. Na 2.<sup>a</sup> quinzena, quaisquer assuntos de urgência, por contacto telefónico (934902850) ou por email: geral@paroquiasenhoradahora.pt. Intenções de Missas, 10 a 15m antes das celebrações.

**Secretaria Paroquial de Guifões:** às quintas-feiras, das 18h30 às 19h30 e aos sábados (exceto no dia 15), das 16h00 às 17h00. Assuntos de urgência, por contacto telefónico (932276732) ou por email: paroquiadeguifoes@gmail.com.

Em caso de urgência, fiéis de ambas as paróquias, podem contactar qualquer uma das secretarias, nos dias e horários disponíveis.

## SENHORA DA HORA E GUIFÕES

### HORÁRIOS DAS MISSAS

**AGOSTO 2026**

- Não há Missas, de segunda a sexta-feira, em ambas as paróquias.
- Aos sábados, não há Missas vespertinas, na Senhora da Hora.
- Todos os sábados (exceto dia 15), há Missas vespertinas, às 17h30, na Igreja Matriz de Guifões.
- Todos os Domingos (e no dia 15), Missas às 11h00, na Senhora da Hora.
- Aos Domingos (e no dia 15), não há Missas, às 19h00, na Senhora da Hora.
- Em Guifões, no dia da Assunção, Missa às 09h00, na Igreja Matriz.
- Em Guifões, na Igreja da Sagrada Família, Missas aos domingos, às 09h00, nos dias 2, 9 e 16 de agosto.
- Em Guifões, na Igreja da Sagrada Família, às 09h00, não há Missas, nos domingos de 23 e 30 de agosto.

### **Bênção | Despedida**

**P.** Um gesto simples, que devíamos aprender a cultivar é o da oração de bênção da mesa, pelo menos aos domingos. No *site* da Paróquia e na página do Facebook encontráis uma proposta simples. Ponde-a em prática, para unir a mesa da Eucaristia à mesa do Pão de cada dia. Vivamos este mês a(o)gosto de Deus.

**Diácono:** Ide em paz e que o Senhor vos acompanhe!

**R.** Graças a Deus.