

Semana de 13 de outubro a 17 de outubro de 2025

**DE VOLTA ÀS RAÍZES! | APRENDE A LIDAR COM O QUE SENTES**

Clicar no dia

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

**BONS DIAS | 1º CICLO**



2ª feira, 13 de outubro de 2025

## AS TUAS EMOÇÕES TAMBÉM FALAM DE TI

† Em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo. Amén.



**Bom Dia!** Hoje, começamos mais uma semana, somos convidados a descobrir mais sobre as emoções. A história de hoje, vai ajudar-nos a pensar sobre a importância das emoções no nosso dia a dia.

A Leonor era uma menina muito simpática, estava sempre pronta para brincar, mas naquela manhã chegou à escola um pouco triste, e sem vontade de brincar. A professora percebeu que se passava alguma coisa e perguntou-lhe:

— Leonor, está tudo bem? A Leonor encolheu os ombros.

— Mais ou menos, só me apetece estar sozinha.

Durante o recreio, sentou-se num banco do pátio só a observar as folhas que iam caindo das árvores. A sua amiga Beatriz veio sentar-se ao lado dela, sem dizer nada. Ficaram as duas em silêncio durante algum tempo. Depois, a Beatriz perguntou com voz suave:

— Queres contar-me o que se passa?

A Leonor aos poucos começou a falar: Ontem os meus pais zangaram-se e fiquei muito triste, não gosto quando eles discutem.

A Beatriz respondeu: É normal sentires-te triste, os teus pais são pessoas muito importantes para ti. Por vezes nas relações é importante conversar sobre alguns temas e nem sempre os pais estão de acordo, mas acredita que gostam muito de ti, e que querem o melhor para ti. Não fiques triste, logo à tarde quando chegares a casa já vai estar tudo bem.

A Leonor depois de escutar a Beatriz, voltou a sorrir e a sentir-se melhor.



**Desperta!** As emoções são muito importantes no dia a dia e na relação que temos com os nossos amigos, na escola e em família. Há dias em que estamos alegres e outros dias estamos mais tristes, no entanto é importante é lembramo-nos que Jesus nos acompanha sempre, principalmente nestes dias menos bons.



**Reza!** Senhor Jesus, ajuda-me a saber escutar o meu coração. | *Pai-Nosso...* | Nossa Senhora Auxiliadora, *rogai por nós.* | † Em nome do Pai e do Filho...



3ª feira, 14 de outubro de 2025

## O QUE É QUE TE FAZ FELIZ DE VERDADE?

† Em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo. Amén.



**Bom Dia!** Hoje, vamos pensar sobre o que é que nos faz felizes de verdade. Às vezes pensamos que a felicidade vem das coisas que temos, mas a verdadeira alegria vem do amor, da amizade e de Deus.

O Tomás adorava jogar na sua *playstation*. Todas as semanas, o Tomás pedia aos pais um jogo novo que todos os colegas da sua turma tinham. Quando finalmente o recebeu o jogo no seu aniversário, ficou muito feliz. Passou o dia inteiro a jogar, até se esqueceu de lanchar.

No dia seguinte, já não lhe apetecia muito jogar.

No fim de semana, os pais levaram-no para a casa dos avós. O avô estava a arranjar o jardim e convidou-o para ajudar. O Tomás cavou, plantou flores e sujou-se todo. Depois, a avó preparou bolachas e contou umas histórias antigas da família. À noite, ao deitar-se, o Tomás pensou: Hoje, não joguei o meu jogo, mas senti-me muito feliz.



**Desperta!** Por vezes, confundimos alegria com uma diversão rápida, como o jogo do Tomás, mas a verdadeira alegria vem do coração quando vivemos com amor. Deus quer que sejamos felizes nas pequenas coisas: num abraço, num sorriso, numa tarde com os avós ou num momento de amizade. A felicidade não está nas coisas que temos, mas no que damos e partilhamos.



**Reza!** Jesus, ajuda-me ensina-me a ver a felicidade nos gestos simples e nas pessoas que me amam. | Ave Maria... São João Bosco, rogai por nós. | † Em nome do Pai e do Filho...



4ª feira, 15 de outubro de 2025

**LAURA VICUNHA**

† Em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo. Amén.



**Bom Dia!** Estamos a preparar o nosso coração para a Festa da Santidade Juvenil. Ao longo destes dias vamos ouvir falar de alguns amigos especiais! Hoje vamos conhecer a Laura Vicuña, uma menina que aprendeu a amar muito Jesus e a sua família.

Era uma vez a Laura. A Laura vivia com a mãe e com a irmã. Na escola das Irmãs Salesianas, a Laura gostava de rezar na capela, cantar a Nossa Senhora e ajudar as amigas. Quando chegava a casa, às vezes via a mãe cansada e triste. O coração da Laura também ficava triste, mas ela não desistia. Ia falar com Jesus, baixinho: “Jesus, ajuda a minha mãe. Eu confio em Ti.” A Laura fazia coisas pequenas com grande amor: arrumava os brinquedos sem pedirem, partilhava o lanche, dava abraços demorados. Quando ficou doente, continuou a sorrir. Oferecia a Jesus as dores e pedia força para a mãe. Pouco a pouco, como quando se acende uma luz no quarto escuro, a casa ficou mais calma. A mãe ganhou coragem e esperança. A Laura ensina-nos que o amor simples muda a nossa família. Um gesto pequeno pode encher a casa de paz.



**Desperta!** A Laura ensina-nos que, mesmo pequenos, podemos fazer muito: uma oração pela família, um pedido de desculpa, um abraço a quem está triste. O amor simples abre portas em casa e na escola.



**Reza!** Senhor Jesus, dá-me um coração que ama como o teu e torna a minha casa um lugar de paz. | Laura Vicunha, *rogai por nós.* | † Em nome do Pai e do Filho...



5ª feira, 16 de outubro de 2025

**DOMINGOS SÁVIO**

† Em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo. **Ámen.**



**Bom Dia!** Continuamos a preparar a Festa da Santidade Juvenil. Hoje conhecemos o Domingos Sávio, um amigo de Jesus que espalhava alegria por onde passava.

Era uma vez um menino chamado Domingos Sávio. O Domingos chegava cedo, dizia “bom dia” com um sorriso e ouvia o professor com atenção. No recreio, gostava de brincar com todos. Se dois amigos discutiam, o Domingos aproximava-os e dizia: “Vamos ser amigos outra vez?” Se alguém estava sozinho, ele sentava-se ao lado. O Domingos tinha quatro promessas no coração: confessar e comungar muitas vezes, guardar o domingo para Deus, ser amigo de Jesus e de Maria e preferir perder, tudo em vez de fazer o mal. Ele tentava cumpri-las com alegria, todos os dias. À noite, antes de dormir, dizia: “Jesus, amanhã quero ser melhor.”

A vida do Domingos foi curtinha, mas o amor que tinha para dar aos outros era muito grande. A sua alegria era como um sol no pátio: aquecia o coração de toda a gente.



**Desperta!** A santidade começa hoje: num sorriso, partilhar o lanche, cumprir o que nos pedem, rezar com confiança. A alegria de Jesus em nós pode mudar o dia de alguém.



**Reza!** Jesus, faz de mim um amigo alegre e bom, capaz de levar paz à minha turma e à minha família | Domingos Sávio, *rogai por nós.* | † Em nome do Pai e do Filho...



6ª feira, 17 de outubro de 2025

## DEUS TAMBÉM FALA NO QUE SENTES

† Em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo. Amén.

 **Bom Dia!** Para a Festa da Santidade Juvenil, vamos conhecer a Chiara Badano, uma jovem que levou a luz de Jesus para os dias difíceis.

Era uma vez uma menina chamada Chiara. A Chiara jogava ténis, ouvia música e ria com os amigos. No seu coração, queria muito amar Jesus. Um dia ficou doente. O corpo doía, os planos mudaram, mas a Chiara não deixou a luz apagar. Dizia muitas vezes: “Jesus, eu confio em Ti.”

Quando os amigos chegavam, ela endireitava-se e dava o melhor sorriso. Aos pais dizia: “Coragem, Jesus está connosco.” Aos médicos e enfermeiros dizia: “Obrigada por cuidarem de mim.” À noite, mesmo cansada, fazia uma oração pequenina e oferecia a Jesus o seu dia. Quem a visitava saía com paz no coração, e muito mais feliz. A Chiara ensina-nos que Jesus está connosco quando estamos felizes e quando estamos tristes. Com Ele, a nossa luz continua a brilhar.

 **Desperta!** Quando algo me custa, vou respirar fundo, pedir ajuda e dizer “obrigado”. Vou levar um sorriso a alguém.

 **Reza!** Jesus, fica comigo em todos os momentos e dá-me a tua luz para eu amar sempre, como a Chiara. | Chiara Badano, *rogai por nós.* | † Em nome do Pai e do Filho