

Semana de 02 a 06 de fevereiro de 2026

ÀS VEZES, ACORDAMOS COM AS “PATAS DE FORA”

Clicar no dia

[2<sup>a</sup> feira](#)

[3<sup>a</sup> feira](#)

[4<sup>a</sup> feira](#)

[5<sup>a</sup> feira](#)

[6<sup>a</sup> feira](#)

**BONS DIAS** | EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR





2ª feira, 02 de fevereiro de 2026

HOJE NÃO ME APETECE!

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



**Bom Dia!** Bom dia! Já alguma vez acordaste assim meio esquisito, sem vontade de brincar ou de falar com ninguém? Às vezes acontece. E sabes uma coisa? Está tudo bem. Hoje vamos escutar uma história de um animal pequenino que também teve um desses dias. Vamos ver o que aconteceu?

“O pequeno ouriço e a folha” – inspirado em  
Britta Teckentrup

Era uma vez um ouriço muito pequenino que acordou com o coração apertado. Abriu os olhos, olhou para a árvore à sua frente e... a sua folha preferida já lá não estava!

“Oh não!”, disse ele, muito triste. “Era a folha mais bonita do mundo!”

Chateado, caminhou pela floresta a resmungar. Pelo caminho, viu uma raposa também triste. A sua flor favorita tinha desaparecido. Mais à frente, encontrou um esquilo aborrecido – a sua noz tinha rolado para longe. O ouriço ficou a pensar...

“Será que hoje é um dia esquisito para todos?”

Sentou-se debaixo de outra árvore, suspirou bem fundo e ficou em silêncio. De repente, uma folha diferente caiu suavemente no seu nariz. Era leve, dourada, brilhante.

“Não é a minha folha de antes... mas também é bonita”, disse ele. E o coração ficou mais quentinho.





PRÉ-ESCOLAR



**Desperta!** Todos podemos acordar tristes ou zangados. Mas, se pararmos um bocadinho e estivermos atentos, talvez encontremos coisas bonitas no nosso dia.



**Reza!** Jesus, quando eu acordar triste ou chateado, ajuda-me a parar e a ver as coisas boas que tenho à minha volta. | *Pai nosso...* | São João Bosco, *rogai por nós.* | *† Em nome do Pai e do Filho...*



3ª feira, 03 de fevereiro de 2026

ZANGADO SEM SABER PORQUÊ

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



**Bom Dia!** Já te sentiste zangado e nem sabes bem porquê? Ficas com vontade de gritar, mas não sabes o que aconteceu. Todos temos dias assim, até os monstros! Queres conhecer um monstro baralhado que aprendeu a perceber melhor as suas emoções?

“O Monstro das Cores” – inspirado em Anna Llenas



O Monstro acordou esquisito. Os seus pelos estavam todos despenteados, os olhos meio tortos, e sentia coisas esquisitas por dentro.

– O que é isto? – resmungava ele. – Sinto-me estranho... Estou contente? Estou triste? Estou com raiva?

A amiga do Monstro apareceu com um sorriso.

– Estás confuso, Monstro. As tuas emoções estão todas misturadas! Vamos pô-las em frascos?



- Em frascos? Como assim?
- Sim! A alegria vai para o frasco amarelo. A tristeza para o azul. A raiva no vermelho. O medo, no preto. E o amor... no cor-de-rosa!
- O Monstro ajudou. E, enquanto arrumava as emoções, ia percebendo como se sentia. Quando acabou, estava mais calmo.
- Uau... agora o meu coração está mais leve!
- Vês? Quando percebemos o que sentimos, tudo fica mais claro!



**Desperta!** Quando alguém não quer partilhar connosco ou quando queremos brincar e ninguém nos liga, ficamos tristes ou zangados. Se respirarmos fundo e falarmos com um adulto ou com um amigo, sentimo-nos melhor. O coração acalma quando dizemos como nos sentimos, mesmo que ainda estejamos baralhados.



**Reza!** Jesus, quando o meu coração estiver baralhado, ajuda-me a parar, a pensar e a falar com alguém que me ajude. | Ave Maria... | Nossa Senhora Auxiliadora, *rogai por nós.* | † Em nome do Pai e do Filho...



4ª feira, 04 de fevereiro de 2026

## O QUE FAZEMOS QUANDO ESTAMOS COM RAIVA?

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



**Bom Dia!** Quando alguém nos empurra, quando perdemos um jogo ou quando queremos algo e não nos deixam... ficamos mesmo zangados! A raiva chega rápido e parece um vulcão no peito. Mas hoje vamos conhecer um menino que aprendeu o que fazer quando sentia muita raiva. Vamos escutar?

“Quando estou muito zangado” – inspirado em Trace Moroney



O Tiago queria muito brincar com os legos vermelhos, mas a irmã usou-os primeiro. Ele gritou:

– Eu vi primeiro! Sai daí!

# DESPERTA

HÁ UM LUGAR PARA TI



E atirou os blocos para o chão. A mãe veio a correr:

- Tiago, estás muito zangado... Queres vir respirar comigo?
- Não! – disse ele. Mas depois aceitou. A mãe sentou-se com ele e ensinou:
- Vamos respirar como um leão calmo. Um, dois, três... Agora fala comigo. Tiago contou o que sentia.
- Estou triste porque queria tanto os legos vermelhos...
- Percebo. Queres tentar de novo, agora com calma?

Tiago voltou a sorrir. A raiva já tinha passado. Depois foi ter com a irmã e brincaram os dois com os legos.



**Desperta!** Quando sentimos vontade de gritar ou bater, é bom parar e respirar.

Podemos apertar uma almofada, contar até dez ou pedir colo. Depois falamos com alguém. A raiva passa mais depressa quando somos escutados e não fazemos mal a ninguém.



**Reza!** Jesus, ajuda-me a parar quando fico com raiva e a escolher o bem em vez de gritar ou bater. | *Meu Anjo da Guarda...* | *Santo Anjo da Guarda, rogai por nós.* | *† Em nome do Pai e do Filho...*

# DESPERTA

HÁ UM LUGAR PARA TI 25 26



PRÉ-ESCOLAR

5ª feira, 05 de fevereiro de 2026

## EVANGELHO DO 5º DOMINGO DO TEMPO COMUM

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



**Bom Dia!** Hoje vamos escutar um ensinamento de Jesus. Ele hoje diz que nós somos como o sal... e como a luz... o que quererá isto dizer?! Vamos escutar com muita atenção.

Jesus disse aos seus amigos:

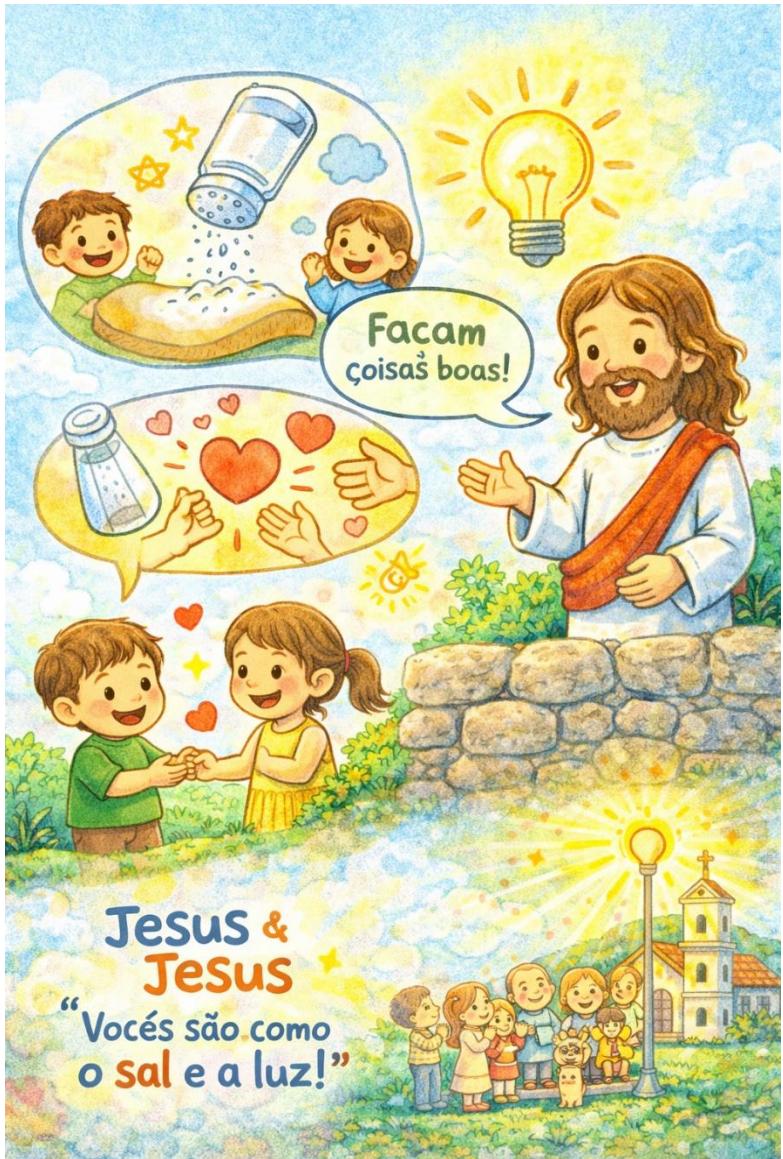
“Vocês são como o sal. O sal deixa a comida mais gostosa. Se o sal não tiver força, não serve.

E vocês são como a luz. A luz ajuda a ver e não deixa ter medo.

Ninguém acende uma luz para a esconder. Põe a luz lá em cima para brilhar para todos.

Assim, façam coisas boas, para que as pessoas vejam e pensem em Deus.”

(adaptado de Mt5, 13-16)



**Desperta!** O que Jesus nos quer ensinar é que, tal como o sal e a luz dão sabor e ilumina o que está à nossa volta, também nós podemos levar alegria e bondade aos nossos amigos.



**Reza!** Jesus, ajuda-me a ser sal e luz. Quero fazer o bem, partilhar e trazer alegria aos outros. Ámen. | *Meu Deus eu creio, adoro, espero e amo-Vos. Peço-Vos perdão para os que não creem, não adoram, não esperam e não Vos amam...* | São Domingos Sávio, rogai por nós. |

† Em nome do Pai e do Filho...



PRÉ-ESCOLAR

6ª feira, 06 de fevereiro de 2026

## PARAR, RESPIRAR E ESCOLHER OUTRA RESPOSTA

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



**Bom Dia!** Todos temos momentos difíceis. Às vezes os amigos não nos deixam entrar na brincadeira, outras vezes alguém nos magoa com palavras. Mas sabias que há maneiras de responder sem gritar nem empurrar? Hoje vamos conhecer um rato muito especial. Ele tinha uma forma diferente de ajudar os amigos!

“Frederico” – inspirado em Leo Lionni



Era uma vez um grupo de ratinhos que vivia num muro de pedras. Quando o frio do inverno se aproximava, todos andavam apressados:

– Vamos guardar milho! – dizia um.



– E nozes! – dizia outro. Mas Frederico ficava sentado a olhar o céu.  
– Frederico, não vais ajudar? – perguntavam os outros.  
– Eu estou a guardar raios de sol e palavras bonitas – respondia.  
No inverno, quando tudo era cinzento e calado, os ratinhos estavam tristes.  
– E agora, Frederico? – suspiraram.  
Então ele falou com calma, contou histórias e lembrou-lhes o calor do sol. Todos sorriram.  
– Obrigado, Frederico. Sabes cuidar do nosso coração.



**Desperta!** Quando está tudo a correr mal, posso parar, pensar e escolher ser calmo. Posso dizer palavras boas, lembrar momentos felizes ou dar um abraço. Ser como o Frederico: levar sol e alegria aos outros.



**Reza!** Jesus, dá-me palavras bonitas e gestos de paz, mesmo quando o dia está difícil ou o coração está fechado. | *Meu Senhor e Meu Deus, eu te entrego o meu dia, por honra e glória do Bondoso Coração de Maria.* | Santa Maria Domingas Mazzarello, rogai por nós. | †  
Em nome do Pai e do Filho...