

Semana de 09 a 13 de fevereiro de 2026

ÀS VEZES, ACORDAMOS COM AS “PATAS DE FORA”

Clicar no dia

[2ª feira](#)

[3ª feira](#)

[4ª feira](#)

[5ª feira](#)

[6ª feira](#)

**BONS DIAS** | ENSINO PRÉ-ESCOLAR





2ª feira, 09 de fevereiro de 2026

## QUANDO AS COISAS NÃO CORREM COMO QUERO...

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



**Bom Dia!** Já tiveste vontade de fazer algo — pintar, subir ao escorrega, montar um puzzle — mas não conseguiste? Isso pode deixar-nos tristes ou ter vontade de não voltar a tentar. Hoje ouvimos a história de uma nuvem pequenina que queria ser grande, mas aprendeu a ser feliz do seu tamanho. Preparados?

“A pequena nuvem” – inspirado em Eric Carle



A pequena nuvem olhava para as outras nuvens grandonas.  
— Eu queria ser como elas... — suspirava. Ia esticando-se a tentar alcançar o sol, mas ficava esticada e cansada. Uma nuvem vizinha aproximou-se:





- Por que estás assim, pequenina?
  - Quero ser grande como tu! Fazer chover para molhar a terra!
  - Mas tu és especial, do teu jeito. Se fosses como eu, as pessoas fugiam de ti, com medo da chuva. Mas... olha lá para baixo: contigo, as pessoas estão tranquilas e até tentam adivinhar a tua forma. És única.
- A nuvem pequenina parou. Olhou ao redor e de facto a sua sombra protegia do sol quente de verão e as crianças sorriam vendo as formas das nuvens pequenas.
- Sou mesmo única — pensou — e o meu tamanho faz as pessoas alegres. Ela sorriu e começou a dançar ao vento.



**Desperta!** Às vezes queremos muito uma coisa e não conseguimos: pintar sem sair do risco, ser os primeiros na fila, ou ganhar um jogo. Isso pode deixar-nos tristes ou com vontade de desistir. Mas, como a nuvem da história, podemos descobrir que somos especiais mesmo assim, e que há beleza em sermos quem somos.



**Reza!** Jesus, ajuda-me a aceitar quem sou e a usar os meus dons, mesmo quando parecem pequeninos. | *Pai nosso...* | São João Bosco, *rogai por nós.* | † **Em nome do Pai e do Filho...**



3ª feira, 10 de fevereiro de 2026

**RESPIRAR, CONTAR ATÉ 10 E PEDIR AJUDA**

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



**Bom Dia!** Às vezes, quando tentamos algo difícil — atar os atacadores, escrever o nosso nome, perceber uma tarefa — ficamos sem calma. Como podemos reagir? Vamos ouvir a história de um menino que aprendeu que pedir ajuda faz parte de crescer.

Texto: “Quando não consigo” – inspirado em Cornelia Maude Spelman



A Leonor estava a tentar montar um puzzle de muitas peças.

– Ufa... não consigo encaixar! – resmungou, a cara cheia de contrariedade. A mãe aproximou-se:

– Queres que te ajude?

Ele resmungou:



– Quero tentar sozinho!

Tentou mais um pouco. Voltou a bater numa peça. A mãe suspirou:

– Se quiseres, eu estou aqui com calma.

A Leonor respirou fundo (como tinha aprendido), olhou para a mãe e disse:

– Ok. Podemos tentar juntas?

Montaram o puzzle ajudando-se e rindo quando uma peça não cabia. No fim, a Leonor ergueu a imagem completa e sorriu:

– Obrigado, mãe. Sem ti não teria conseguido.



**Desperta!** Quando não conseguimos montar um puzzle, calçar os sapatos ou acabar um desenho bonito, podemos ficar mesmo zangados. Mas, em vez de gritar ou atirar as coisas, podemos respirar fundo, parar um bocadinho e pedir ajuda. Isso não é sinal de fraqueza — é sinal de que queremos aprender a fazer melhor.



**Reza!** Jesus, dá-me coragem para pedir ajuda e confiar, mesmo quando quero fazer tudo sozinho. | Ave Maria... | Nossa Senhora Auxiliadora, rogai por nós. | † Em nome do Pai e do Filho...






4ª feira, 11 de fevereiro de 2026

## UMA EMOÇÃO NÃO MANDA EM MIM!

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

 **Bom Dia!** Às vezes temos medo de escuro, de estar sozinhos, de um barulho alto... essas emoções assustam-nos. Mas nós somos maiores do que o medo! Hoje vamos ouvir a história de uma menina que aprendeu a dançar, mesmo com medo.

“Rosa, a estrela do balé” – inspirado em Adele Geras



A Rosa treinava ballet e, antes de dançar, sentia o coração bater depressa.

– Ai, tenho medo de errar! – disse com voz trémula. A avó abraçou-a:

– Tens razão em ter medo. Mas o medo não manda em ti.

A Rosa respirou fundo, fechou os olhos por um instante e imaginou a música.



– Posso tentar? – perguntou.

– Claro que sim! – sorriu a avó.

A Rosa subiu ao palco com cuidado. O coração palpitava, mas dançou cada passo. No fim, sorriu e disse:

– Eu consegui!



**Desperta!** Quando temos medo de estar sozinhos, de cair ou de errar à frente dos outros, parece que o medo quer mandar em nós. Mas não precisamos fugir nem desistir. Podemos tentar com calma, pedir a alguém que esteja por perto e dar um passo pequenino. Como a Rosa, também nós podemos vencer o medo.



**Reza!** Jesus, ajuda-me a caminhar com coragem, mesmo quando o medo vier e o coração estiver acelerado. | *Meu Anjo da Guarda...* | Santo Anjo da Guarda, *rogai por nós.* |  
† Em nome do Pai e do Filho...





5ª feira, 12 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. O que será que Ele nos quer dizer? Vamos escutar com muita atenção!

Jesus disse aos seus amigos:  
“Não basta parecer bom por fora. Deus quer um coração bom por dentro.

Não magoes os outros. E quando ficas zangado, pára e acalma-te.

Não digas coisas feias nem penses mal dos outros.

E diz sempre a verdade. Se é sim, diz sim. Se é não, diz não.”

(adaptado de Mt 5, 20-37)



**Desperta!** Jesus quer que sejamos bons de verdade. Com palavras amigas, mãos calmas e um coração que sabe pedir desculpa e fazer as pazes.



**Reza!** Jesus, ajuda-me a ter um coração bom. Tira a zanga de mim. Ensina-me a dizer a verdade e a fazer as pazes. 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...





6ª feira, 13 de fevereiro de 2026

## POSSO APRENDER COM OS DIAS DIFÍCEIS

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



**Bom Dia!** Nalguns dias, nem tudo corre bem: uma aula difícil, um amigo zangado, um brinquedo que se parte. Mas mesmo nesses dias, há algo para aprender. Hoje contamos a história de um passarinho que descobriu algo importante sobre si mesmo.

“O pássaro que não sabia cantar” – inspirado em Tim Hopgood



O passarinho olhava para os outros a cantar.

– Eu também quero cantar! – suspirava. Tentou dar uma nota alta, tentou uma nota grave, mas nada soava bem.

– Vou desistir – chorou.



A mãe pousou ao seu lado:

– Hás de encontrar a tua voz. Não precisas cantar como os outros.

O passarinho respirou fundo e soltou uma melodia suave. Com o tempo, amigos vieram ouvir e aplaudir.

– A tua canção é bonita – disseram.

O pequeno passarinho sorriu, feliz por descobrir que ser diferente é maravilhoso.



**Desperta!** Quando algo corre mal — um amigo não nos deixa brincar, partimos um brinquedo, ou levamos um ralhete — o dia pode parecer estragado. Mas mesmo nesses dias podemos aprender algo novo: pedir desculpa, reparar, tentar outra vez, ou descobrir que temos uma voz diferente, como o passarinho. Cada dia difícil também nos ensina.



**Reza!** Jesus, ajuda-me a aprender e a descobrir quem sou, mesmo quando sinto que falhei num jogo ou tarefa. | *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...**