

Semana de 16 a 20 de março de 2026

DESPERTA SOB O OLHAR DE JESUS | JESUS OLHA PARA VERÓNICA

[2ª feira](#)

[3ª feira](#)

[4ª feira](#)

[5ª feira](#)

[6ª feira](#)

Clicar no dia

BONS DIAS | EPE





2ª feira, 16 de março de 2026

JESUS ENCONTRA-SE COM VERÓNICA

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

 **Bom Dia!** Hoje quero que imaginem uma rua cheia de barulho. Pessoas a gritar, soldados a empurrar. Jesus vai a passar, cansado, a carregar a cruz. No meio da multidão, aparece Verónica. Ela não grita. Não foge. Não discute. Aproxima-se. Com coragem e carinho, limpa o rosto de Jesus com um pano. Um gesto simples. Um gesto de amor. Verónica não tirou a cruz de Jesus. Mas não O deixou sozinho. E no pano ficou gravado o Seu rosto.

 **Desperta sob o olhar de Jesus!** Sabem o que isto nos ensina? Às vezes não conseguimos resolver os problemas dos outros. Mas podemos aproximar-nos. Podemos ajudar. Podemos estar presentes. É como se estivéssemos a enxugar o rosto de Jesus. Hoje, pergunta no teu coração: De quem posso eu aproximar-me?



 **Reza!** Que o nosso dia seja cheio de pequenos gestos que deixam marcas de amor. | *Pai nosso...* | *São João Bosco, rogai por nós.* | † Em nome do Pai e do Filho...



3ª feira, 17 de março de 2026

AS VERÓNICAS DO NOSSO MUNDO

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



Bom Dia! Recordam-se do que a Verónica fez a Jesus?! No nosso mundo há muitas pessoas que têm os mesmos gestos de bondade que a Verónica teve. São pessoas que não ficam só a ver. Pessoas que enxugam lágrimas todos os dias. Por exemplo:

A mãe ou o pai que param tudo para ouvir um filho triste.
A educadora que se senta ao lado do novo aluno da turma.
O colega que vai brincar com quem ficou sozinho no recreio.
O amigo que defende outro quando estão a gozar com ele.
A criança que partilha o lanche com quem se esqueceu do seu.
O médico e o enfermeiro que cuidam de quem está doente.
O bombeiro que ajuda em momentos difíceis.
A voluntária que distribui comida a quem tem fome.
Todos eles fazem pequenos gestos que parecem simples.
Mas são gestos que mudam o dia de alguém.



Desperta sob o olhar de Jesus! O ensinamento de hoje é este: quem consola torna o sofrimento menos pesado.



Reza! Jesus, obrigado pelas pessoas que confortam aquelas que estão tristes. | Ave Maria... | Nª Senhora Auxiliadora, rogai por nós. | † Em nome do Pai e do Filho...





4ª feira, 18 de março de 2026

EU SOU COMO A VERÓNICA?

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



Bom Dia! Hoje olhamos para dentro de nós. Quando é que eu ajo como Verónica? Talvez quando ajudo um colega que está a aprender. Quando defendo alguém que está a ser gozado. Quando fico ao lado de quem está triste, mesmo sem saber o que dizer.

O Coração que Escuta

Num dia muito sossegado, o Miguel fechou os olhos. A professora tinha dito: “Hoje vamos olhar para dentro de nós.” Lá dentro era diferente.

Os olhos estavam tristes.

“Hoje vimos alguém a chorar...”

A boca disse baixinho: “Eu não soube o que dizer.”

As mãos mexeram-se devagar:

“Eu podia ter feito uma festinha...”

Então o coração falou:

“Calma. Nós podemos aprender.”

Os pés disseram:

“Da próxima vez, vamos aproximar-nos.”

As mãos sorriram: “Eu posso dar um abraço.”

A boca prometeu: “Eu posso dizer: estou aqui.”

E os olhos ficaram mais tranquilos.

O Miguel abriu os olhos de verdade. Percebeu que, dentro dele, todas as partes queriam ajudar. E nesse dia, quando viu um amigo sozinho, os pés caminharam, as mãos tocaram, a boca falou, e o coração ficou quentinho.





Desperta sob o olhar de Jesus! Às vezes, ser como a Verónica começa assim: olhar para dentro... e deixar o coração ensinar o corpo a amar. Amar é aproximar-se, não afastar-se. Verónica também podia ter ficado parada. Mas escolheu avançar.



Reza! Jesus, quando eu vir alguém sozinho ou triste, dá-me coragem para dar o primeiro passo. | *Meu Anjo da Guarda...* | Santo Anjo da Guarda, *rogai por nós.* | † **Em nome do Pai e do Filho...**



5ª feira, 19 de março de 2026

EVANGELHO DO 5º DOMINGO DA QUARESMA

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



Bom Dia! Hoje, vamos ver um Evangelho sobre um episódio da vida de Jesus que vai ser lido na missa do próximo domingo. Vamos prestar atenção:

Clicar em:

<https://www.youtube.com/watch?v=9oSPYGT5RLI>



Desperta sob o olhar de Jesus! No evangelho do próximo domingo, Jesus ressuscita (faz voltar a viver) o seu amigo Lázaro. O que nós aprendemos é que Jesus também nos pode ajudar quando mais precisamos dele.

Hoje é um dia especial. É dia de S. José! Sabem quem é São José? É o pai de Jesus! Por isso é que hoje é Dia do Pai.

Então, agora, quando rezarmos, vamos ter o nosso pai no nosso coração e agradecer a Jesus por ele e por todos os pais do mundo!



Reza! Jesus, obrigado pelos nossos pais e faz-nos acreditar muito em ti. | *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, 20 de março de 2026

ENCONTRO O ROSTO DE JESUS

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



Bom Dia! Hoje vamos imaginar algo bonito: cada vez que eu faço um gesto de bondade, é como se limpasse o rosto de Jesus. Talvez eu não veja nada gravado num pano. Mas algo fica marcado no coração.

O Lenço que Andava de Mão em Mão

Era uma vez um pequeno lenço branco. Não era diferente dos outros. Era simples, macio e estava dobrado no bolso de uma menina chamada Clara. Um dia, no recreio, o Tomás caiu e começou a chorar. A Clara tirou o lenço e limpou-lhe as lágrimas. O lenço ficou um bocadinho molhado... mas também ficou mais feliz.

À tarde, a avó da Clara tossiu e parecia cansada. Clara entregou-lhe o lenço. A avó sorriu e disse: “Obrigada, meu amor.” O lenço aqueceu nas mãos enrugadas da avó.

No dia seguinte, a professora usou o mesmo lenço para limpar a tinta das mãos de um menino que estava aflito por ter sujado tudo.

O lenço já tinha pequenas manchas, mas não se importava.

Mais tarde, foi usado para embrulhar um pedacinho de pão que seria partilhado com um colega que se tinha esquecido do lanche.





O lenço começou a perceber uma coisa: cada vez que passava de mão em mão, estava presente num gesto de bondade. Não era um lenço mágico. Não brilhava. Não falava. Mas onde ele estava, alguém cuidava de alguém.

E, mesmo ficando gasto e manchado, o lenço sentia que tinha uma missão bonita: Ter boas ações e deixando sempre o coração mais limpo.



Desperta sob o olhar de Jesus! Cada um de nós pode ser como o lenço: nas mãos certas, para fazer o bem na hora certa. Sempre que faço o bem a alguém, encontro o rosto de Jesus.



Reza! Senhor, que nos meus pequenos gestos de bondade possa ver o rosto de Jesus.
| *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...**