

Semana de 23 a 27 de fevereiro de 2026

DESPERTA SOB O OLHAR DE JESUS | JESUS OLHA PARA PILATOS

[2^a feira](#)

[3^a feira](#)

[4^a feira](#)

[5^a feira](#)

[6^a feira](#)

Clicar no dia

BONS DIAS | EPE



DESPERTA

HÁ UM LUGAR PARA TI 2526



QUARESMA



2ª feira, 23 de fevereiro de 2026

JESUS OLHOU PARA O CORAÇÃO DE PILATOS

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



Bom Dia! Depois no Carnaval, começamos a contar os dias até à grande festa da Páscoa. A este conjunto de dias chamamos de Quaresma. Durante estes dias vamos falar de pessoas que se encontraram com Jesus e perceber como Jesus olhou para elas. A primeira pessoa é Pilatos.

Pilatos era um homem importante, era um rei romano. Tinha poder para decidir. Um dia, Jesus ficou diante dele. Pilatos teve de escolher se mandava prender Jesus ou se o soltava. Jesus ficou ali, em silêncio, e olhou para Pilatos. Não foi um olhar de raiva. Foi um olhar calmo, profundo, um olhar que dizia: “Escolhe o bem”. Jesus olhou para o coração de Pilatos.



DESPERTA

HÁ UM LUGAR PARA TI 25-26



Desperta sob o olhar de Jesus! Jesus não gritou com Pilatos, nem o maltratou. Respondeu com calma e, acima de tudo, aceitou o que Pilatos lhe ia fazer. Por sua vez, Pilatos ficou calmo e conta-se que Pilatos queria libertar Jesus, mas... o povo não deixou. Pilatos sentiu o olhar de Jesus e quem sente o olhar de Jesus acaba por querer fazer o bem.



Reza! Jesus, ajuda-me a escolher o que é certo. Ámen. | *Pai nosso...* | São João Bosco, *rogai por nós.* | *† Em nome do Pai e do Filho...*



QUARESMA

3ª feira, 24 de fevereiro de 2026

AQUELES QUE SÃO COMO PILATOS

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



Bom Dia! Ontem falamos de Pilatos, que tinha o poder de mandar prender ou soltar Jesus. Há pessoas que são como Pilatos porque têm de decidir coisas importantes todos os dias. Os pais decidem o que é melhor para os filhos. As educadoras decidem o que é justo. Os médicos decidem como cuidar. Nem sempre é fácil. Às vezes têm medo de errar. Jesus olha para essas pessoas com amor e acompanha-as nas suas decisões.

O Guarda-Chuva do Pastor

Numa aldeia pequena havia um menino que gostava de subir ao monte sozinho. Um dia o céu começou a escurecer e o pastor chamou-o:

“Vem para junto de mim. Vai chover muito.”

O menino respondeu: “Eu sei o caminho. Não preciso.”

Mas a chuva caiu de repente. O vento era forte. O pastor abriu o seu grande guarda-chuva e voltou atrás para o buscar.

Quando o menino chegou junto dele, percebeu que o pastor conhecia melhor o tempo do que ele.

Enquanto desciam juntos, o menino perguntou:

“Porque voltaste?”

O pastor sorriu:

“Porque é meu dever cuidar de ti, mesmo quando achas que não precisas.”



DESPERTA

HÁ UM LUGAR PARA TI 25-26



Desperta sob o olhar de Jesus! Decidir é uma grande responsabilidade. É preciso pensar, escutar e querer fazer o bem. Devemos confiar que Jesus ajuda quem quer escolher com verdade e devemos rezar por essas pessoas.



Reza! Jesus, ajuda todas as pessoas que têm de decidir. Dá-lhes um coração bom e justo. Ámen. | Ave Maria... | Nossa Senhora Auxiliadora, *rogai por nós*. | † Em nome do Pai e do Filho...



QUARESMA

4ª feira, 25 de fevereiro de 2026

TAMBÉM EU SOU COMO PILATOS

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



Bom Dia! Às vezes também somos como Pilatos. Não somos rei nem juiz, mas temos de escolher fazer o bem ou o mal todos os dias. Posso partilhar ou não partilhar. Posso empurrar ou ajudar. Posso dizer a verdade ou esconder. São decisões pequenas, mas muito importantes. E Jesus olha para mim nesses momentos.

Os Dois Caminhos da Floresta

Uma raposa jovem encontrou dois caminhos na floresta.

Um era largo, cheio de pegadas e parecia rápido. O outro era mais estreito, com algumas pedras.

A raposa ouviu um velho mocho dizer: "O caminho largo é mais fácil no início, mas termina junto a uma armadilha. O estreito exige atenção, mas leva ao rio seguro."

A raposa ficou impaciente. Pensou que sabia tudo. Deu alguns passos no caminho largo... mas parou. Respirou. Voltou atrás. Escolheu o caminho estreito.

Demorou mais tempo, mas chegou em segurança.



Desperta sob o olhar de Jesus! Quando escolho, estou a construir o meu coração. Cada escolha faz-me crescer. Jesus ajuda-me a perceber o que é o bem. Ele fala baixinho dentro do meu coração. O ensinamento de hoje é este: eu posso escolher o bem, mesmo que seja difícil.

DESPERTA

HÁ UM LUGAR PARA TI 25-26



Reza! Jesus, fica no meu coração quando eu tenho de escolher. Ajuda-me a fazer o bem. Ámen. | *Meu Anjo da Guarda...* | Santo Anjo da Guarda, *rogai por nós.* | † Em nome do Pai e do Filho...



5ª feira, 26 de fevereiro de 2026

EVANGELHO DO 2º DOMINGO DA QUARESMA

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



Bom Dia! No próximo domingo, na missa, escutamos o que aconteceu quando Jesus subiu a um monte acompanhado de três amigos: Pedro, Tiago e João. Vamos prestar atenção.

Vídeo

Colocar as legendas automáticas em português, e acompanhar a leitura em voz alta.

https://www.youtube.com/watch?v=ebO66EFG_PE



Desperta sob o olhar de Jesus! Neste dia, Jesus transfigurou-se, tornou-se tão brilhante como o sol. Os amigos perceberam quem Jesus era de facto. Ele era filho de Deus. Ele era Deus.



Reza! Obrigado, Jesus, por nos mostrares quem tu és realmente. Ámen. | *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...



QUARESMA

6ª feira, 27 de fevereiro de 2026

COMO JESUS OLHA PARA MIM QUANDO SOU COMO PILATOS

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



Bom Dia! E quando eu escolho mal? Quando faço o que é mais fácil em vez do que é certo? Quando tenho medo? Nem sempre escolhemos bem. Mesmo assim, Jesus continua a olhar para nós. O olhar de Jesus não desaparece quando alguém erra.

O Pequeno Caminho de Tomás

Tomás estava a brincar no jardim com os seus amigos. De repente, viu um carrinho muito bonito que não era dele. Podia levá-lo sem ninguém ver ou esperar e pedir para brincar. Mas ele queria tanto brincar com ele... Então, sem ninguém ver pegou no brinquedo e escondeu-se. Sentiu-se nervoso. O coração batia depressa.

Passado algum tempo, os amigos começaram à procura do brinquedo.

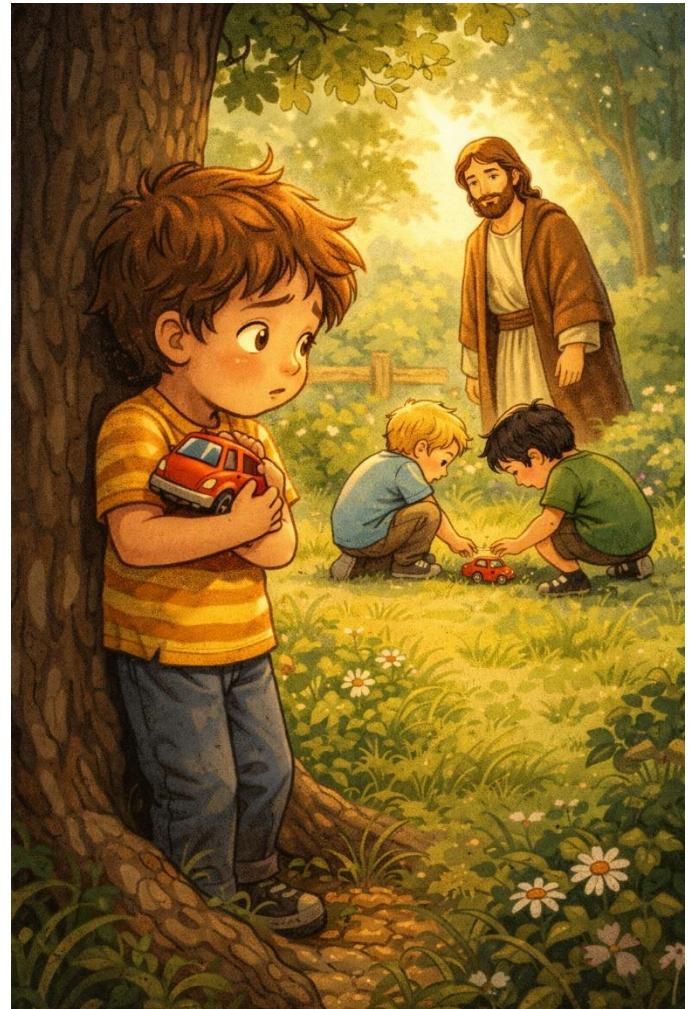
- Viste o meu carrinho, Tomás?!

O Tomás não sabia o que fazer. Ficou triste e envergonhado. Sentia no coração algo que lhe dizia que não tinha tido uma boa ação. Então, decidiu entregar o brinquedo, dizendo: «Olha o que eu encontrei. Estava mesmo aqui!»

Em casa, antes de dormir, o Tomás recordou-se do que tinha feito. A mesma voz que lhe tinha falado à tarde, dizia-lhe agora: «Eu sei que erraste. Terias feito melhor se tivesses brincado com os teus amigos.»

Era Jesus. Ele não se zangou. Continuava a olhar para Tomás com amor.

Tomás respirou fundo e prometeu a si mesmo que, na próxima vez, escolheria o caminho certo, mesmo que fosse mais difícil.



DESPERTA

HÁ UM LUGAR PARA TI



Desperta sob o olhar de Jesus! Jesus olha para nós com amor, mesmo quando falhamos. Ele não se afasta. Mesmo quando erro, Jesus continua comigo e posso emendar-me.



Reza! Jesus, quando eu erro, ajuda-me a emendar-me. Ensina-me a começar de novo. 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...