

Semana de 02 a 06 de março de 2026

DESPERTA SOB O OLHAR DE JESUS | JESUS OLHA PARA SIMÃO DE CIRENE

[2ª feira](#)

[3ª feira](#)

[4ª feira](#)

[5ª feira](#)

[6ª feira](#)

Clicar no dia

BONS DIAS | EPE





2ª feira, 02 de março de 2026

JESUS OLHA PARA A SUA MÃE

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



Bom Dia! Hoje falamos de Nossa Senhora, a Mãe de Jesus. Quando Jesus estava na cruz, Maria ficou perto d'Ele. Não fugiu. Não gritou. Ficou ali, com o coração cheio de dor e de amor. Jesus olhou para a sua Mãe. Foi um olhar profundo, cheio de carinho. Um olhar que dizia: "Obrigado por estares comigo."

Jesus olha para a sua mãe

Jesus estava na cruz. O Seu corpo estava muito cansado. Mas os Seus olhos continuavam cheios de amor. Ali perto estava Maria, a Sua Mãe. Ela estava triste, mas não se foi embora. Ficou perto de Jesus. Queria que Ele soubesse: "Eu estou aqui." Ao lado dela estava João, um amigo muito querido de Jesus. Então Jesus olhou para a Sua Mãe e disse com voz fraquinha: "Este é o teu filho." Depois olhou para João e disse: "Esta é a tua Mãe." Jesus queria que a sua mãe Maria não ficasse sozinha. E queria que João cuidasse dela. Mesmo naquele momento tão difícil, Jesus pensava nos outros. Naquele dia, junto da cruz, nasceu uma nova família. Uma família feita de amor.





Desperta sob o olhar de Jesus! O olhar de Jesus para Maria era um olhar de confiança e de amor. Jesus sabia que a sua Mãe estava com Ele até ao fim. O ensinamento de hoje é este: Jesus olha com alegria para quem ama e permanece, mesmo nos momentos difíceis.



Reza! Jesus, ensina-me a amar como Maria. Ajuda-me a ficar perto de Ti. Ámen. | *Pai nosso...* | São João Bosco, *rogai por nós.* | † **Em nome do Pai e do Filho...**



3ª feira, 03 de março de 2026

SER COMO NOSSA SENHORA

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



Bom Dia! Há pessoas que são como Nossa Senhora. São pessoas que cuidam, que protegem, que ficam ao nosso lado. As mães, os pais, os avós, os educadores. Quando estamos tristes, elas ficam. Quando temos medo, elas abraçam. Jesus olha para essas pessoas com muito amor. Jesus olha para mim quando eu faço isso.

A Casa da Luz Acesa

Numa pequena aldeia havia uma casa que nunca ficava às escuras. Quando a noite chegava e todas as janelas se apagavam, naquela casa continuava sempre uma luz acesa.

Lá vivia a Dona Teresa. Não era famosa. Não era rica. Mas tinha uma coisa especial: cuidava de quem precisava.

Cuidava da vizinha idosa que já não conseguia cozinhar.

Cuidava do menino que tinha medo de dormir sozinho.

Cuidava do marido quando estava doente.

Cuidava até do gato magrinho que apareceu um dia à porta.

Às vezes ficava cansada. Às

vezes ninguém dizia “obrigado”. Mas ela continuava.

Um dia houve uma grande tempestade na aldeia. Faltou a luz em todas as casas. As pessoas ficaram assustadas. Não sabiam o que fazer.

Então alguém disse:





“Vamos à casa da Dona Teresa.”

Quando chegaram lá, perceberam algo bonito: a luz que estava acesa não vinha só das lâmpadas. Vinha do coração dela.

Ela abriu a porta. Deu chá quente. Abraçou quem chorava. Sentou-se ao lado de quem tinha medo.

E naquela noite todos perceberam uma coisa: a pessoa que cuida dos outros é como uma luz que nunca se apaga.



Desperta sob o olhar de Jesus! Cuidar de alguém é uma coisa muito bonita. Estar presente é um grande gesto de amor. Jesus fica feliz quando vê pessoas que cuidam e que não abandonam. O ensinamento de hoje é este: devemos agradecer e amar quem cuida de nós.



Reza! Jesus, abençoa quem cuida de mim. Obrigado por essas pessoas. Ámen. | Ave Maria... | Nossa Senhora Auxiliadora, *rogaí por nós.* | ✠ **Em nome do Pai e do Filho...**



4ª feira, 04 de março de 2026

SOU COMO NOSSA SENHORA

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



Bom Dia! Às vezes eu também posso ser como Nossa Senhora. Quando vejo um amigo triste e fico ao lado dele. Quando faço uma festa a alguém que está magoado. Quando partilho um brinquedo. São pequenos gestos, mas são gestos de amor.

O Jardim que Floresceu

Na escola havia um cantinho de terra onde nada crescia.

As crianças diziam que não valia a pena tentar.

Um dia a educadora trouxe pequenas sementes e disse:

“Vamos experimentar outra vez. Mas desta vez cada um vai cuidar um bocadinho.”

O Tomás ficou responsável por regar.

A Inês tirava as ervas daninhas.

O Miguel verificava se as plantas tinham luz.

A Leonor falava com as flores, mesmo que os outros rissem.

No início parecia que nada mudava. Mas passado algum tempo, começaram a nascer flores.

As crianças ficaram admiradas.

“O que aconteceu?”

A educadora respondeu:

“Aconteceu porque vocês cuidaram.”

E perceberam uma coisa importante: quando cuidamos, ajudamos a vida a crescer.





Desperta sob o olhar de Jesus! Amar não é só falar. É estar. É cuidar. É ajudar. Maria ensinou-nos isso. O ensinamento de hoje é este: eu posso ser pequeno, mas posso amar muito.



Reza! Jesus, ensina-me a cuidar dos outros. Ajuda-me a ter um coração cheio de amor. Ámen. | *Meu Anjo da Guarda...* | Santo Anjo da Guarda, *rogai por nós.* | † **Em nome do Pai e do Filho...**



5ª feira, 05 de março de 2026

EVANGELHO DO 3º DOMINGO DA QUARESMA

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



Bom Dia! Hoje vamos escutar o evangelho do próximo domingo. Nele, Jesus encontra-se com uma mulher da cidade da Samaria. Naquele tempo, o povo judeu não falava com os habitantes da Samaria. Mas Jesus era diferente. Vamos ver o que aconteceu.

Vídeo

Colocar as legendas em português e acompanhar a leitura em voz alta

<https://www.youtube.com/watch?v=1j2BVj3gMIM>



Desperta sob o olhar de Jesus! Ao contrário dos judeus, Jesus falou com a samaritana. Com Jesus aprendemos que devemos falar com todas as pessoas. Jesus tinha algo especial para lhe dar: água viva! Não é uma água para parar a sede, mas uma água que nos enche o coração de amor e nos faz ser bons uns para os outros.



Reza! Jesus, obrigado pela água que sacia a sede do meu coração. 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...



6ª feira, 06 de março de 2026

COMO JESUS OLHA PARA MIM

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

 **Bom Dia!** Quando eu cuido, quando eu ajudo, quando eu fico ao lado de alguém, Jesus olha para mim com alegria. É um olhar doce, um olhar contente. Um olhar que diz: “Estás a fazer o bem.”

A Surpresa na casa

Num sábado à tarde, a Sofia e o Tiago decidiram fazer uma surpresa aos pais. Começaram a arrumar a casa: levantaram os brinquedos, organizaram os livros e até varreram o chão, sem ninguém lhes pedir.

Quando a mãe e o pai chegaram, ficaram maravilhados com a casa arrumada. Abraçaram os filhos e disseram: “Que surpresa tão bonita! Que tal irmos jantar fora e comer um gelado bem bom?!”

O Tiago e a Sofia não estavam nada à espera de uma recompensa pelo que fizeram. Eles ficaram muito felizes e todos se abraçaram com muito carinho.



 **Desperta sob o olhar de Jesus!** Jesus gosta de ver o nosso coração cheio de amor. Quando imitamos Maria, estamos a parecer-nos com Jesus. O ensinamento de hoje é este: cada gesto de carinho faz Jesus sorrir para nós.



Reza! Jesus, quando eu faço o bem, sorri para mim. Ajuda-me a amar sempre. 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...**