

Semana de 13 de outubro a 17 de outubro de 2025

DE VOLTA ÀS RAÍZES! | APRENDE A LIDAR COM O QUE SENTES

Clicar no dia

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

BONS DIAS | 1º CICLO



2ª feira, 13 de outubro de 2025

AS TUAS EMOÇÕES TAMBÉM FALAM DE TI

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



Bom Dia! Hoje, começamos mais uma semana, somos convidados a descobrir mais sobre as emoções. A história de hoje, vai ajudar-nos a pensar sobre a importância das emoções no nosso dia a dia.

A Leonor era uma menina muito simpática, estava sempre pronta para brincar, mas naquela manhã chegou à escola um pouco triste, e sem vontade de brincar. A professora percebeu que se passava alguma coisa e perguntou-lhe:

— Leonor, está tudo bem? A Leonor encolheu os ombros.

— Mais ou menos, só me apetece estar sozinha.

Durante o recreio, sentou-se num banco do pátio só a observar as folhas que iam caindo das árvores. A sua amiga Beatriz veio sentar-se ao lado dela, sem dizer nada. Ficaram as duas em silêncio durante algum tempo. Depois, a Beatriz perguntou com voz suave:

— Queres contar-me o que se passa?

A Leonor aos pouco começou a falar: Ontem os meus pais zangaram-se e fiquei muito triste, não gosto quando eles discutem.

A Beatriz respondeu: É normal sentires-te triste, os teus pais são pessoas muito importantes para ti. Por vezes nas relações é importante conversar sobre alguns temas e nem sempre os pais estão de acordo, mas acredita que gostam muito de ti, e que querem o melhor para ti. Não fiques triste, logo à tarde quando chegares a casa já vai estar tudo bem.

A Leonor depois de escutar a Beatriz, voltou a sorrir e a sentir-se melhor.



Desperta! As emoções são muito importantes no dia a dia e na relação que temos com os nossos amigos, na escola e em família. Há dias em que estamos alegres e outros dias estamos mais tristes, no entanto é importante é lembramo-nos que Jesus nos acompanha sempre, principalmente nestes dias menos bons.



Reza! Senhor Jesus, ajuda-me a saber escutar o meu coração. | *Pai-Nosso...* | Nossa Senhora Auxiliadora, *rogai por nós.* | † Em nome do Pai e do Filho...



3ª feira, 14 de outubro de 2025

O QUE É QUE TE FAZ FELIZ DE VERDADE?

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



Bom Dia! Hoje, vamos pensar sobre o que é que nos faz felizes de verdade. Às vezes pensamos que a felicidade vem das coisas que temos, mas a verdadeira alegria vem do amor, da amizade e de Deus.

O Tomás adorava jogar na sua *playstation*. Todas as semanas, o Tomás pedia aos pais um jogo novo que todos os colegas da sua turma tinham. Quando finalmente o recebeu o jogo no seu aniversário, ficou muito feliz. Passou o dia inteiro a jogar, até se esqueceu de lanchar.

No dia seguinte, já não lhe apetecia muito jogar.

No fim de semana, os pais levaram-no para a casa dos avós. O avô estava a arranjar o jardim e convidou-o para ajudar. O Tomás cavou, plantou flores e sujou-se todo. Depois, a avó preparou bolachas e contou umas histórias antigas da família. À noite, ao deitar-se, o Tomás pensou: Hoje, não joguei o meu jogo, mas senti-me muito feliz.



Desperta! Por vezes, confundimos alegria com uma diversão rápida, como o jogo do Tomás, mas a verdadeira alegria vem do coração quando vivemos com amor. Deus quer que sejamos felizes nas pequenas coisas: num abraço, num sorriso, numa tarde com os avós ou num momento de amizade. A felicidade não está nas coisas que temos, mas no que damos e partilhamos.



Reza! Jesus, ajuda-me ensina-me a ver a felicidade nos gestos simples e nas pessoas que me amam. | Ave Maria... São João Bosco, rogai por nós. | † Em nome do Pai e do Filho...



4ª feira, 15 de outubro de 2025

O MEDO NÃO É SINAL DE FRAQUEZA

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



Bom Dia! Hoje falamos sobre o medo. Todos temos medo de alguma coisa. O medo ajuda-nos a ser cuidadosos e a procurar ajuda quando precisamos. O importante é não deixar que ele nos impeça de avançar.

O Francisco adorava ir à piscina, mas tinha medo de nadar sem as braçadeiras. Quando o professor dizia: agora vamos tentar sozinhos, o coração dele começava a bater mais depressa. Um dia, o professor colocou-se ao lado dele e disse:

— Francisco, confia. Eu vou estar aqui contigo. Tu consegues.

O Francisco respirou fundo, fechou os olhos e tirou as braçadeiras por um instante. Mexeu os braços e as pernas, e quando deu por isso, estava a nadar sozinho.

— Consegui! — gritou o Francisco.

O professor respondeu:

— Vês? O medo não te venceu. Ter coragem não é não ter medo é arriscar mesmo quando se tem medo.



Desperta! O medo faz parte da vida e todos o sentimos. O importante é lembrar que Deus nunca nos deixa sozinhos. Quando rezamos e confiamos, Ele dá-nos força para enfrentar o que parece difícil.



Reza! Senhor, ajuda-me a confiar em ti, mesmo quando tenho medo de arriscar. | *Pai-Nosso...* | São Domingos Sávio, *rogai por nós.* | † Em nome do Pai e do Filho...



5ª feira, 16 de outubro de 2025

DOMINGO XXIX DO TEMPO COMUM

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



Bom Dia! Do Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo São Lucas (Lc 18, 1-8)

Naquele tempo, Jesus disse aos seus discípulos uma parábola sobre a necessidade de orar sempre sem desanimar:

«Em certa cidade vivia um juiz que não temia a Deus nem respeitava os homens. Havia naquela cidade uma viúva que vinha ter com ele e lhe dizia: ‘Faz-me justiça contra o meu adversário’.

Durante muito tempo ele não quis atendê-la. Mas depois disse consigo: ‘É certo que eu não temo a Deus nem respeito os homens; mas, porque esta viúva me importuna, vou fazer-lhe justiça, para que não venha incomodar-me indefinidamente’».

E o Senhor acrescentou: «Escutai o que diz o juiz iníquo!... E Deus não havia de fazer justiça aos seus eleitos, que por Ele clamam dia e noite, e iria fazê-los esperar muito tempo? Eu vos digo que lhes fará justiça bem depressa. Mas quando voltar o Filho do homem, encontrará fé sobre a terra?».



Desperta! O evangelho que acabamos de escutar conta-nos um episódio sobre uma viúva que continuou a pedir ajuda, mesmo quando parecia que ninguém a escutava. A nossa oração também deve ser realizada com confiança e paciência. Deus escuta-nos sempre, mesmo quando parece que está tudo em silêncio, Ele responde de outra forma, através de pequenos gestos.



Reza! Jesus, ajuda-me a não desistir, que eu consiga confiar sempre no teu amor e na tua justiça.



6ª feira, 17 de outubro de 2025

DEUS TAMBÉM FALA NO QUE SENTES

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



Bom Dia! Ao longo desta semana, temos ouvido histórias sobre Jesus estar sempre ao nosso lado. Por vezes, através das pessoas, outras vezes através da natureza, e também através do que sentimos.

A Inês tinha de apresentar um trabalho em frente à turma. Gostava muito do tema, mas estava muito nervosa. As mãos tremiam, o coração batia depressa e a voz parecia presa.

Antes de começar, lembrou-se do que a catequista dizia:

— Quando estiveres com medo ou nervosa, fala com Jesus. Ele está contigo.

A Inês fechou os olhos por um momento e rezou baixinho:

— Jesus, ajuda-me a falar com confiança, e acreditar em mim.

Após o pequeno momento de oração, sentiu-se com mais coragem. Começou a falar, e quanto mais falava, mais segura se sentia. No fim, os colegas aplaudiram. A Inês sorriu e pensou:

— Deus esteve aqui, comigo. Primeiro senti medo, mas depois senti coragem para avançar.



Desperta! Deus fala-nos no silêncio, mas também através das emoções. Às vezes, o medo diz-nos que precisamos confiar mais; a alegria mostra-nos que estamos no caminho certo; a tristeza pede mais amor. O coração é um lugar especial onde Deus habita.



Reza! Jesus, ajuda-me a reconhecer a tua presença, em todos os momentos do meu dia a dia. | S. Carlo Acutis, *rogai por nós*. | † Em nome do Pai e do Filho