

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 poucos 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

LAURA VICUNHA

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



Bom Dia! Bom Dia! Hoje começamos a preparar o nosso coração para a Festa da Santidade Juvenil, e por isso vamos conhecer a Laura Vicuña, uma menina que descobriu que o amor e a oração podem transformar uma casa inteira.

Era uma vez uma menina chamada Laura, que vivia com a mãe e a irmã perto de uma escola das Irmãs Salesianas. Todos os dias, a Laura passava pela capela e dizia baixinho: “Bom dia, Jesus!”. Gostava de estudar, de ajudar as colegas e de aprender canções de Nossa Senhora. Mas, quando voltava para casa, o coração ficava apertado: havia discussões e a mãe parecia sempre cansada e triste. Numa tarde de chuva, a Laura foi à igreja e contou tudo a Jesus, como quem fala com o melhor amigo. “Eu não sou grande, mas posso amar muito”, pensou. E começou a fazer pequenas coisas com um sorriso: arrumava sem que lhe pedissem, deixava a melhor parte do lanche para a irmã e, todas as noites, rezava pela mãe. Quando ficou doente, não deixou de amar; ofereceu as suas dores por ela e repetia: “Jesus, cuida da minha mãe, por favor.” O tempo passou e, como quando se acende uma vela numa janela, a luz foi entrando em casa. A mãe da Laura encontrou coragem para recomeçar com Deus no coração. E a Laura, com o seu amor pequenino e fiel, tornou-se grande aos olhos de Jesus.



Desperta! A Laura ensina-nos que, mesmo pequenos, podemos fazer muito: uma oração pela família, um pedido de desculpa, um abraço a quem está triste. O amor simples abre portas em casa e na escola.



Reza! Senhor Jesus, dá-me um coração que ama como o teu e torna a minha casa um lugar de paz. | Laura Vicunha, *rogai por nós.* | † Em nome do Pai e do Filho...



5ª feira, 16 de outubro de 2025

DOMINGOS SÁVIO

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



Bom Dia! Bom Dia! Hoje o nosso amigo é o Domingos Sávio. Ele descobriu que ser santo é viver com alegria e fazer bem as pequenas coisas do dia-a-dia.

Era uma vez um rapaz de olhos vivos que chegava sempre cedo à escola. Chamava-se Domingos e tinha um segredo no bolso: quatro promessas que fez no dia da sua Primeira Comunhão e que guardava no coração. Quais eram? Ir muitas vezes à Confissão; guardar o domingo para Deus, participando na Missa e vivendo-o com alegria; ter Jesus e Maria como os seus melhores amigos; e, por fim, preferir perder tudo em vez de ofender Jesus com coisas más.

O Domingos gostava de brincar no pátio, estudar com atenção e ajudar na Missa. Quando conheceu Dom Bosco e entrou no Oratório de Turim, aprendeu outra coisa importante: “A santidade é estar muito alegre”, dizia Dom Bosco. Quando dois colegas discutiam, ele aproximava-os como quem cose um rasgão numa camisola. Se alguém estava sozinho, sentava-se ao lado. Com alguns amigos, criou um pequeno grupo que se chamava “Companhia da Imaculada”, para rezar e ajudar mais os outros: varriam o pátio, preparavam jogos, visitavam doentes e prometiam ser exemplos de bondade. À noite, antes de dormir, o Domingos dizia: “Jesus, amanhã quero ser melhor do que hoje.” A sua saúde era frágil e por isso a sua vida foi curtinha, mas cheia de amor.



Desperta! A santidade começa hoje: um sorriso, partilhar o lanche, cumprir o que nos pedem, rezar com confiança. A alegria de Jesus em nós pode mudar o dia de alguém.



Reza! Jesus, faz de mim um amigo alegre e bom, capaz de levar paz à minha turma e à minha família | Domingos Sávio, *rogai por nós.* | † Em nome do Pai e do Filho...



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! Bom Dia! Hoje vamos conhecer a Chiara Badano. Ela aprendeu a perguntar todos os dias: “Como posso amar hoje?” e deixou a luz de Jesus brilhar, mesmo quando as coisas ficaram difíceis.

Era uma vez uma rapariga chamada Chiara que vivia numa pequena cidade chamada Sassello. Jogava ténis, ouvia música e ria-se muito com os amigos. No seu coração queria pôr Jesus no centro. Um dia, uma dor forte no ombro levou-a ao médico e teve que começar um longo tratamento da sua doença nos ossos. Muitos planos mudaram, mas a Chiara decidiu não deixar apagar a sua luz.

Quando alguém entrava no quarto, para a visitar, a Chiara endireitava-se e oferecia o seu melhor sorriso. “Obrigada por vires”, dizia aos amigos. Aos pais sussurrava: “Coragem, Jesus está connosco.” Aos médicos agradecia a cada cuidado. À noite, mesmo cansada, rezava: “Jesus, se Tu queres, eu também quero.” E parecia uma vela que acendia outras velas: quem a visitava saía mais confiante e em paz. A Chiara percebeu que a verdadeira alegria não depende de tudo correr bem, mas de saber que Jesus nunca nos abandona. Por isso, até a sua dor se tornou uma canção de amor.



Desperta! Quando algo nos custa, um teste, um desentendimento, uma dor, nós podemos escolher amar: agradecer, não desistir, pedir ajuda a Jesus. A luz d’Ele brilha no nosso coração.



Reza! Jesus, fica comigo em todos os momentos e dá-me a tua luz para eu amar sempre, como a Chiara. | Chiara Badano, *rogai por nós*. | † Em nome do Pai e do Filho