

Semana de 27 de outubro a 31 de outubro de 2025

**DE VOLTA ÀS RAÍZES! | O SILÊNCIO AJUDA-TE A OUVIR QUEM ÉS!**

Clicar no dia

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

**BONS DIAS | 1º CICLO**



2ª feira, 27 de outubro de 2025

## HÁ BARULHO A MAIS À TUA VOLTA?

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



**Bom Dia!** Hoje, iniciámos mais uma semana, uma semana especial dedicada à santidade, mas também ao silêncio e à escuta. Nós, vivemos rodeados de sons: risos, música, televisão, carros, conversas. Deus fala baixinho, e se há muito barulho, não conseguimos ouvir.

O Tomás vivia numa cidade com muito barulho. Havia muito trânsito, com muitas buzinas, pessoas a gritar e até o seu despertador fazia sons sem parar.

Um sábado, os seus pais decidiram ir visitar os avós ao campo. Quando chegaram, o Tomás achou estranho porque não ouvia nada, estava tudo em silêncio.

— Avô, o que aconteceu? Na vossa cidade não se ouve barulho nenhum, o mundo ficou mudo?

O avô riu-se e respondeu:

— Não, Tomás, aqui há silêncio. Mas vou levar-te a um sítio muito especial.

Levaram o rapaz até um campo. O avô disse-lhe para fechar os olhos e respirar fundo. Aos poucos, o Tomás começou a ouvir os pássaros a cantar, o vento nas folhas e na agitação do rio. O Tomás disse:

— Afinal o silêncio tem som!

O avô sorriu:

— Pois tem. É o som da paz. Se fizeres silêncio, até consegues ouvir Deus a falar contigo, através do teu coração.



**Desperta!** A história de hoje, ajuda-nos a pensar sobre a importância do silêncio na nossa vida, porque vivemos rodeados de muito barulho e de ruído, e assim não conseguimos escutar a voz de Deus.



**Reza!** Senhor Jesus, por vezes o barulho à minha volta não me deixa ouvir-Te. Ajuda-me a encontrar momentos de silêncio, a escutar o Teu amor e a sentir a Tua paz. | *Ave Maria...* | Nossa Senhora Auxiliadora, *rogai por nós.* | † **Em nome do Pai e do Filho...**



3ª feira, 28 de outubro de 2025

## APRENDE A PARAR PARA TE ESCUTARES

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



**Bom Dia!** Há dias em que andamos sempre a correr: escola, trabalhos, brincadeiras, catequese e nem temos tempo para pensar como está o nosso coração. A história de hoje, ajuda-nos a pensar sobre o tempo que dedicamos ao nosso coração, e à oração.

A Leonor tinha um relógio que marcava todas as horas do seu dia. Assim que acordava, já sabia: “Está na hora do pequeno-almoço!”, depois “Hora da escola!”, “Hora de estudar!”, “Hora de dormir!”.

Um dia, o relógio deixou de funcionar. A Leonor ficou aflita.

— Oh não! Agora não vou conseguir chegar a tempo!

Mas o pai riu-se e respondeu:

— Talvez seja um aviso para descansares.

Nesse dia, sem o relógio, a Leonor fez algo que não fazia há muito tempo: sentou-se no jardim, ficou a olhar as nuvens e começou a sentir o vento na cara. Respirou fundo e pensou: Que bom é parar um bocadinho, escutar o coração.



**Desperta!** Através da história de hoje, percebemos que é importante parar, e quando paramos, damos tempo ao coração para falar connosco. Parar é uma forma de cuidar de nós e deixar que Deus fale connosco.



**Reza!** Jesus, ensina-me a parar, mesmo quando tudo à minha volta corre muito depressa. Ajuda-me a escutar mais o meu coração. | *Pai-Nosso...* | Santa Teresinha do menino Jesus, *rogai por nós.* | † Em nome do Pai e do Filho...



4ª feira, 29 de outubro de 2025

## A ORAÇÃO NÃO É UM RITUAL, É UM ENCONTRO

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



**Bom Dia!** Ao longo da semana, temos escutado histórias sobre a importância do silêncio e da oração. Rezar não é apenas repetir palavras: é conversar com Jesus, contar-Lhe o que sentimos, agradecer, pedir ajuda e ouvir o que Ele nos quer dizer. A oração é um momento de encontro, um momento em que o nosso coração fala com o d'Ele.

O Miguel, todos os dias, passava por um jardim onde um senhor idoso estava sempre sentado no mesmo banco. Um dia, curioso, perguntou-lhe:

- O senhor vem aqui fazer o quê?
- Venho conversar com o meu melhor amigo — respondeu o senhor.
- E onde está ele?

O senhor sorriu:

- Está aqui, no meu coração. Chama-se Jesus.

O Miguel ficou a pensar naquilo. No dia seguinte, levou uma maçã, sentou-se no banco ao lado e, em silêncio, disse baixinho:

- Olá, Jesus. Sou eu, o Miguel.

E ficou ali, quietinho. Não ouviu nenhuma voz, mas sentiu uma paz muito grande, o coração estava mais tranquilo. Desde então, sempre que passava pelo jardim, o Miguel fazia uma visita ao seu novo amigo.



**Desperta!** Rezar é estar com Jesus, mesmo sem conversar. Ele está sempre à nossa espera e escuta-nos com amor. Às vezes, basta o silêncio e o coração disponível para O encontrarmos.



**Reza!** Jesus, quero contar-Te os meus segredos, as minhas alegrias e os meus medos. Fica sempre comigo e ensina-me a escutar-Te. | Ave Maria... | Beata Laura Vicuña, *rogai por nós.* | † Em nome do Pai e do Filho...



5ª feira, 30 de outubro de 2025

## QUEM SE ESCUTA, DESCOBRE O ESSENCIAL

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



**Bom Dia!** O essencial da vida não se vê com os olhos: sente-se com o coração. Às vezes queremos tantas coisas que nos esquecemos do que é mais importante: o amor, a amizade, a paz e a presença de Deus. Quando fazemos silêncio, conseguimos ver o que é verdadeiramente valioso.

A Joana ouviu dizer que havia uma pedra preciosa escondida na floresta. Pegou na mochila, levou uma lanterna e foi à procura.

Procurou debaixo das folhas, nas raízes das árvores, entre as pedras, mas não encontrou nada.

Cansada, sentou-se junto ao rio e suspirou.

De repente, ouviu o som da água a correr, o som dos pássaros e o bater do seu coração.

Sentiu uma paz muito grande que começou a sorrir. Nesse instante percebeu:

A Joana descobriu que a pedra preciosa não estava na floresta, mas dentro dela.

A Joana regressou a casa feliz. Não trazia um tesouro nas mãos, mas levava no coração a certeza de que o mais bonito da vida é o amor que damos e recebemos.



**Desperta!** O essencial da vida é o amor, e esse amor está dentro de nós. Quando nós escutamos e fazemos silêncio, descobrimos que é Deus que nos fala e que nos mostra o caminho para o que é realmente importante.



**Reza!** Senhor, obrigado por me dares um coração capaz de amar. Ajuda-me a escutar o que é essencial, a ver com os olhos da bondade e a guardar dentro de mim o Teu amor. | Ave Maria... | São Carlo Acutis, *rogai por nós*. | † Em nome do Pai e do Filho



6ª feira, 31 de outubro de 2025

**DIA DE TODOS OS SANTOS**

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



**Bom Dia!** Certo dia, Jesus subiu a um monte e falou às pessoas que O seguiam, com o objetivo de ensinar-lhes o segredo da verdadeira felicidade.

O que Jesus disse era muito diferente do que as pessoas estavam à espera: Ele não falou de ter dinheiro ou brinquedos. Disse assim:

«Felizes os pobres em espírito, porque serão ricos no reino dos Céus.

Felizes os humildes, porque Deus lhes dará tudo o que precisam.

Felizes os que choram, porque Deus lhes dará alegria.

Felizes os que têm fome e sede de justiça, porque Deus os ajudará.

Felizes os bondosos e os que sabem perdoar, porque também serão perdoados.

Felizes os que têm um coração puro, porque vão conseguir ver Deus.

Felizes os que fazem a paz, porque serão chamados filhos de Deus.

Felizes os que sofrem por fazer o bem, porque deles é o reino dos Céus.

Felizes são os que são meus amigos, porque Deus tem uma grande recompensa à vossa espera no Céu».

(adaptado Mt 5, 1-12a)



**Desperta!** Estes ensinamentos de Jesus são como um mapa para o coração, que nos ensina o caminho para o Céu. Jesus quis mostrar que ser feliz é viver com amor, humildade e bondade, mesmo quando as coisas não correm bem.



**Reza!** Jesus, ensina-me a ser assim também: simples, bondoso e cheio de amor. Que eu leve alegria aos que estão tristes, paz onde há discussões e a esperança a quem precisa de um sorriso. | São João Bosco, *rogai por nós*. | † Em nome do Pai e do Filho...