

Semana de 2 a 6 de fevereiro de 2026

CONSTRUIR! | CONSTRÓI COM PALAVRAS QUE LEVANTAM

Clicar no dia

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

BONS DIAS | 1º CICLO



2ª feira, 2 de fevereiro de 2026
AS TUAS PALAVRAS DEIXAM MARCAS

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



Bom Dia! Iniciámos um novo mês, e durante esta semana vamos escutar histórias que nos ajudam a refletir sobre a palavra *construir*. As palavras não se veem, mas sentem-se. Podem fazer alguém sorrir ou podem magoar. Por isso, é importante aprender a usá-las com cuidado e amor.

A professora levou uma folha branca para a sala e perguntou:

— O que vêm aqui?

— Uma folha! — responderam todos.

Depois amachucou uma folha com força e voltou a abri-la.

— E agora?

— Está toda amarrotada.

A professora explicou:

— As palavras são assim. Quando dizemos palavras menos bonitas, deixam marcas no coração dos outros, tal como vemos nesta folha.

O Tiago lembrou-se de quando chamou “feio” a um colega no recreio. Nesse dia, percebeu que as palavras magoam, mesmo depois de pedirmos desculpa.



Desperta! As palavras podem marcar o coração dos outros, de forma positiva ou negativa. Por isso, antes de falar, devemos pensar: isto vai ajudar ou magoar?



Reza! Jesus, ajuda-me a usar palavras que façam bem aos outros. Rezamos também pelas pessoas do nosso país que foram afetadas pela tempestade, que recebam o apoio necessário para ultrapassar as suas dificuldades. | **Pai Nosso...** | **São João Bosco, rogai por nós.**

Em nome do Pai ✠ e do Filho e do Espírito Santo.



3ª feira, 3 de fevereiro de 2026

FALA COM BONDADDE, MESMO QUANDO ESTÁS CERTO

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



Bom Dia! Às vezes temos razão, mas isso não nos dá o direito de falar mal para os outros. Podemos dizer a verdade com respeito e carinho.

A Inês sabia que o lápis azul era dela. O Rui tinha-o usado sem pedir.

— É meu! — gritou a Inês. — Nunca pedes nada!

O Rui ficou de cabeça baixa.

A educadora aproximou-se e disse à Inês:

— Tens razão, mas podias falar com mais calma e bondade.

A Inês respirou fundo e disse:

— Rui, o lápis é meu. Da próxima vez podes pedir?

O Rui sorriu e respondeu:

— Desculpa. Prometo que da próxima vez irei pedir.



Desperta! Ter razão é importante, mas falar com bondade é ainda mais importante. A forma como falamos com os outros pode resolver ou piorar as situações.



Reza! Jesus, ensina-me a dizer a verdade com amor. | *Ave Maria...* | **Nossa Senhora Auxiliadora, rogai por nós.** Em nome do Pai ✠ e do Filho e do Espírito Santo.



4ª feira, 4 de fevereiro de 2026
NÃO FALES MAL DE QUEM NÃO ESTÁ

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



Bom Dia! Quando alguém não está presente, precisa ainda mais do nosso respeito. Falar mal dos outros não constrói amizade.

Na sala havia uma cadeira vazia. A Beatriz não tinha vindo à escola.

Alguns colegas começaram a dizer:

— Ela é sempre assim.

— Nunca ajuda.

O Miguel ficou em silêncio e depois disse:

— E se fosse de nós que estivessem a falar?

A sala ficou silêncio.

Nesse momento, todos perceberam que falar mal de quem não está pode magoar também as pessoas.



Desperta! Quando falamos mal dos outros, criamos tristeza, e podemos estar a magoar. Jesus convida-nos a proteger quem não pode defender-se.



Reza! Jesus, ajuda-me a respeitar todos, mesmo quando não estão presentes. | *Anjo da Guarda, minha companhia, guarda a minha alma de noite e de dia.*

Em nome do Pai ✠ e do Filho e do Espírito Santo.



5ª feira, 5 de fevereiro de 2026

EVANGELHO DO 5º DOMINGO DO TEMPO COMUM

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



Bom Dia! Do **Evangelho segundo São Mateus** (Mt 5, 13-16)

Naquele tempo, disse Jesus aos seus discípulos:

«Vós sois o sal da terra.

Mas se ele perder a força, com que há de salgar-se?

Não serve para nada, senão para ser lançado fora e pisado pelos homens.

Vós sois a luz do mundo.

Não se pode esconder uma cidade situada sobre um monte;

nem se acende uma lâmpada para a colocar debaixo do alqueire,

mas sobre o candelabro, onde brilha para todos os que estão em casa.

Assim deve brilhar a vossa luz diante dos homens,

para que, vendo as vossas boas obras, glorifiquem o vosso Pai que está nos Céus».



Desperta! Neste Evangelho, Jesus diz algo muito importante: “Vós sois o sal da terra e a luz do mundo.” O sal dá sabor à comida e ajuda a conservá-la. A luz ilumina, aquece e ajuda-nos a ver o caminho. Quando Jesus diz que somos sal e luz, está a dizer que a nossa vida pode fazer diferença.

Somos sal quando tornamos o dia dos outros melhor: com um sorriso, uma palavra amiga, um gesto de ajuda.

Somos luz quando não escondemos o bem que fazemos, quando escolhemos o que é justo, quando levamos esperança a quem está triste.

Jesus, lembra-nos que o bem não é para ficar escondido. Não é para guardar só para nós. O amor que recebemos de Deus deve brilhar, para que outros sintam vontade de fazer o mesmo.



Reza! Jesus, Tu que chamas a ser sal e luz. Dá-me um coração atento para levar sabor, alegria e esperança a quem encontro no meu caminho. | Pai-Nosso... | **São Domingos Sávio, rogai por nós.**

Em nome do Pai ✠ e do Filho e do Espírito Santo.



6ª feira, 6 de fevereiro de 2026

USA A TUA VOZ PARA LEVANTAR OS OUTROS

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



Bom Dia! As nossas palavras podem ser um abraço em forma de palavras. Podemos usá-la para animar, ajudar e dar coragem.

O João não queria apresentar o trabalho. Estava nervoso e com medo de errar.

A Ana aproximou-se e disse baixinho:

— Tu consegues. Treinaste muito.

Durante a apresentação, o João olhou para a Ana e sorriu.

No fim disse:

— Obrigado. As tuas palavras ajudaram-me.



Desperta! Quando dizemos palavras simpáticas, ajudamos os outros a acreditar em si mesmos. As palavras que dizemos aos outros podem ajudar mais do que pensamos.



Reza! Senhor Jesus, quero usar a minha voz para ajudar. Que eu diga palavras que animam, dão coragem e espalham alegria. | Oração para decorar, todos juntos:

*Senhor Deus,
queremos agradecer-Te
pela vida, pela nossa casa, pela família e pelos amigos,
por Dom Bosco, nosso pai e mestre,
e por Maria Auxiliadora, nossa mãe e guia.*

*Queremos louvar-Te
porque em Cristo ressuscitado
encontramos a razão da nossa alegria.
Ensina-nos a viver com otimismo e esperança,
a ser bons cristãos e honestos cidadãos.*

*Queremos pedir-Te, Senhor,
dá-nos um coração humilde e generoso,*



*força para o trabalho e amor à temperança,
gosto pela oração e vida em serviço.
Faz de nós pessoas alegres,
que transformam o mundo com o bem. Ámen.*

Em nome do Pai ✠ e do Filho e do Espírito Santo.