

Semana de 16 a 20 de março de 2026

DESPERTA SOB O OLHAR DE JESUS | JESUS CONSOLA VERÓNICA

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

Clicar no dia

BONS DIAS | 1º CICLO





2ª feira, 16 de março de 2026

VERÓNICA LIMPA O ROSTO DE JESUS

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



Bom Dia! Iniciámos mais uma semana, e continuamos a caminhar para a grande festa da Páscoa. Ao longo das semanas, temos conhecido pessoas que se cruzaram no caminho de Jesus. Hoje, conhecemos Verónica. No caminho da cruz, muitas pessoas estavam a ver Jesus passar. Algumas gritavam, outras choravam. Mas uma mulher teve coragem de se aproximar de Jesus. Essa mulher chamava-se Verónica.

Jesus caminhava pelas ruas de Jerusalém a carregar uma cruz muito pesada. Estava cansado, com o rosto sujo e cheio de dor. Muitas pessoas olhavam de longe. Tinham pena, mas não faziam nada.

No meio da multidão estava uma mulher chamada Verónica. Quando viu Jesus tão cansado, o seu coração encheu-se de compaixão.

Mesmo com medo, aproximou-se de Jesus. Tirou um pano que tinha nas mãos e limpou com carinho o rosto de Jesus. Foi um gesto simples, mas cheio de amor. Jesus olhou para ela com gratidão. Diz-se que naquele pano ficou marcada a imagem do rosto de Jesus, como sinal daquele gesto de bondade.

Verónica não podia tirar a cruz de Jesus, mas conseguiu ajudá-lo mesmo num momento difícil.



Desperta! Às vezes não conseguimos resolver todos os problemas dos outros, mas o caso de Verónica é o exemplo que com pequenos gestos podemos ajudar muito os outros.



Reza! Jesus, ensina-me a ter coragem para ajudar. Que eu realize pequenos gestos de amor como fez Verónica. Ámen. | *Pai nosso...* | São Domingos Sávio, *rogai por nós.* | † Em nome do Pai e do Filho...



3ª feira, 17 de março de 2026

O OLHAR DE JESUS CONSOLA

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



Bom Dia! Durante estas semanas, temos escutado várias histórias que nos ajudam a refletir sobre a importância do olhar. Quando alguém está triste ou desanimado, um olhar com carinho pode dar muita força.

A Inês estava triste porque tinha errado num exercício. Pensava que a professora ia ficar zangada.

A professora aproximou-se, olhou para ela com carinho e disse:

— Não faz mal. Vamos tentar outra vez.

Aquele olhar fez a Inês sentir-se melhor.

Assim também era o olhar de Jesus. Mesmo no meio da dor, o seu olhar era cheio de amor e consolava quem estava à sua volta.



Desperta! O nosso olhar também pode consolar. Um sorriso, um gesto ou uma palavra podem ajudar alguém a sentir-se melhor.



Reza! Jesus, ensina-nos a agradecer. Que saibamos reconhecer quem nos ajuda todos os dias. Ámen. | Ave Maria... | Nossa Senhora Auxiliadora, *rogai por nós*. | † Em nome do Pai e do Filho...



4ª feira, 18 de março de 2026

TAMBÉM EU POSSO CONSOLAR

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



Bom Dia! Na história de hoje, escutamos a importância de consolar. Consolar é ajudar alguém quando está triste ou magoado.

O Tomás perdeu o jogo no recreio e ficou muito triste. Sentou-se sozinho no banco.

O Miguel aproximou-se e disse:

— Não fiques assim. Para mim continuas a ser um grande amigo.

Depois deu-lhe um abraço.

O Tomás sorriu novamente. O jogo tinha acabado, mas a amizade continuava.



Desperta! Consolar pode ser tão simples como estar ao lado de alguém, escutar ou dar um abraço.



Reza! Jesus, ajuda-me a perceber quando alguém está triste. Que eu saiba consolar com palavras e gestos de amizade. Ámen. | *Meu Anjo da Guarda, minha companhia...* | São João Bosco, *rogai por nós.* | † Em nome do Pai e do Filho...



5ª feira, 19 de março de 2026

EVANGELHO V DOMINGO DA QUARESMA

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



Bom Dia! Hoje, escutamos o evangelho do próximo domingo, o quinto do tempo da Quaresma.

Do Evangelho segundo São João

Naquele tempo, as irmãs de Lázaro mandaram dizer a Jesus:

«Senhor, o teu amigo está doente».

Jesus disse: «Essa doença não é mortal, mas é para a glória de Deus».

Ao chegar, Jesus encontrou Lázaro sepultado havia quatro dias.

Marta disse a Jesus: «Senhor, se tivesses estado aqui, meu irmão não teria morrido».

Disse-lhe Jesus: «Eu sou a ressurreição e a vida. Quem acredita em Mim, ainda que tenha morrido, viverá. Acreditas nisto?».

Disse-lhe Marta: «Acredito, Senhor, que Tu és o Messias, o Filho de Deus».

Jesus comoveu-Se profundamente. E Jesus chorou.

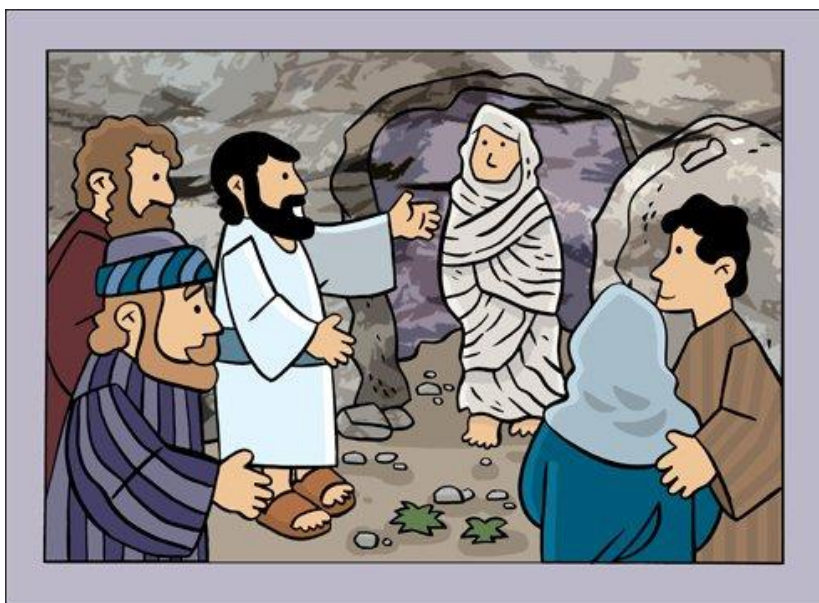
Disse Jesus: «Tirai a pedra».

Depois bradou com voz forte: «Lázaro, sai para fora».

O morto saiu. Então muitos acreditaram n'Ele.



Desperta! Este Evangelho ensina-nos que Jesus tem poder sobre a vida e que, mesmo nos momentos mais difíceis, Ele nunca nos abandona. Às vezes também nós precisamos que Jesus nos ajude a ver melhor: a ver quem precisa de ajuda, a ver o bem que os outros fazem e ver que Deus está presente na nossa vida.





Hoje é dia de S. José, pai de Jesus. Por isso, esta semana temos recordado e temos feito o Bom Dia com os nossos pais. Tenhamos o seu amor no nosso coração e peçamos a Jesus que os façam muito felizes.

 **Reza!** *Meu Deus, eu creio adoro, espero e amo-Vos. Peço-vos perdão pelos que não creem, não adoram, não esperam e não Vos amam. | São José, rogai por nós. | † Em nome do Pai e do Filho...*



6ª feira, 20 de março de 2026

CONHEÇO PESSOAS QUE CONSOLAM

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



Bom Dia! Todos conhecemos alguém que já nos ajudou num momento mais difícil ou triste da nossa vida. Na nossa vida há pessoas que sabem consolar muito bem: pais, avós, professores ou amigos.

Sempre que a Sofia tinha um problema, gostava de ir falar com a avó.

A avó sentava-se ao seu lado, escutava com atenção e dizia:

— Conta-me tudo o que aconteceu, sabes se confiares em mim, consigo ajudar-te.

A Sofia sentia-se logo melhor, porque alguém a compreendia.

Um dia perguntou:

— Avó, como sabes sempre o que dizer?

A avó respondeu com um sorriso:

— Às vezes não é preciso dizer muito. Basta escutar com amor.



Desperta! Quem consola ajuda os outros a levantar-se. Também nós podemos aprender a consolar.

Hoje é dia de S. José, pai de Jesus. Por isso, esta semana temos recordado e temos feito o Bom Dia com os nossos pais. Tenhamos o seu amor no nosso coração e peçamos a Jesus que os façam muito felizes.



Reza! Senhor Jesus, obrigado pelas pessoas que me consolam. Ajuda-me a aprender com elas e a levar alegria a quem precisa. Ámen. | Santa Maria Domingas Mazzarello, *rogai por nós.* | † Em nome do Pai e do Filho...