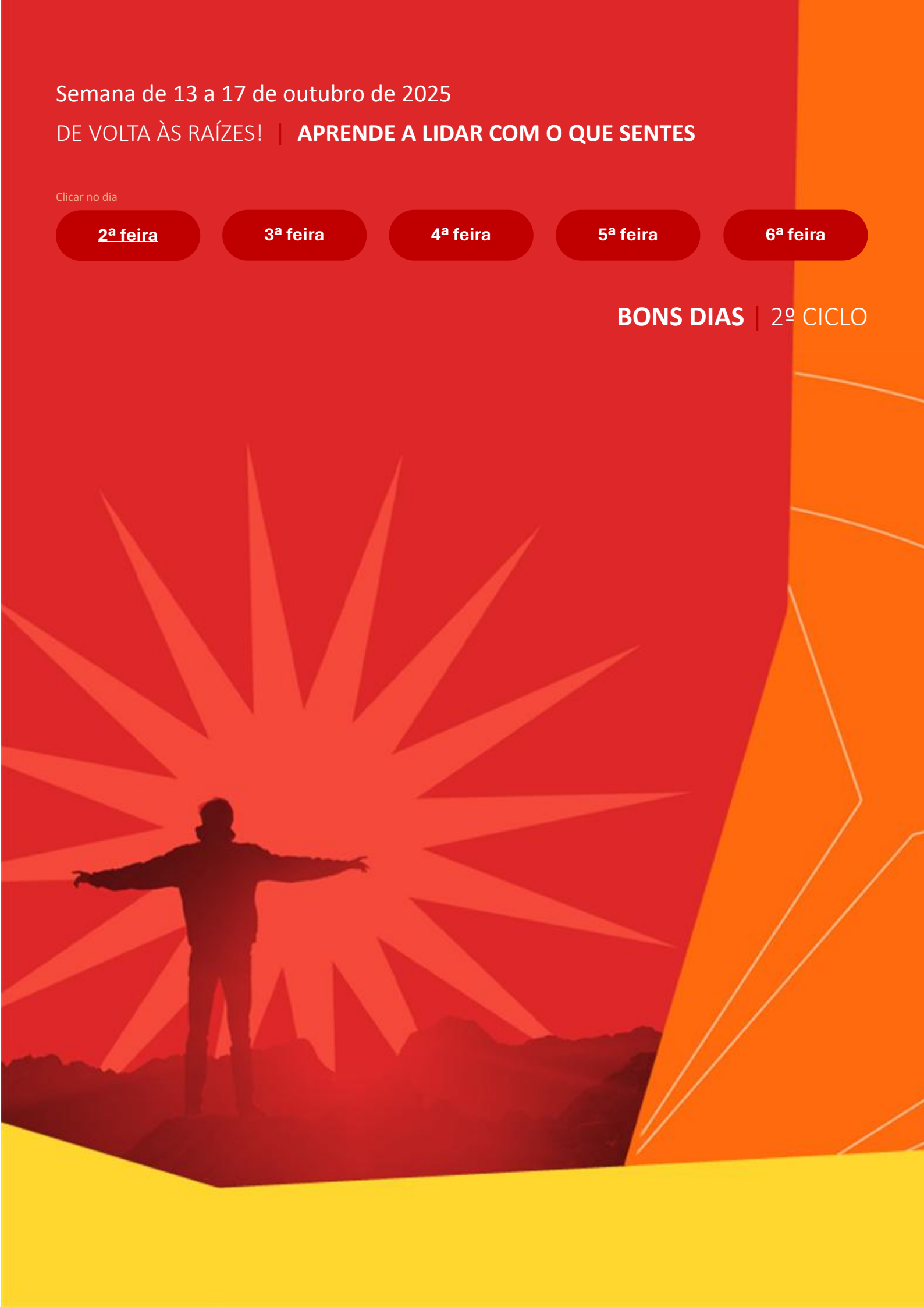
Semana de 13 a 17 de outubro de 2025

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 | 2º 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. Ámen.

Bom Dia! Esta semana somos convidados a conhecer melhor o que sentimos. Alegria, medo, raiva, tristeza… tudo tem valor. Desperta! O teu coração fala contigo. Aprende a escutá-lo e a compreendê-lo.

A Leonor era uma menina alegre, mas ultimamente andava estranha. Ora estava muito calada, ora ficava irritada sem saber porquê. Um dia, a professora pediu à turma para desenhar como se sentiam.
Enquanto os colegas desenhavam só caras felizes ou tristes, Leonor desenhou um guarda-chuva.
— Porquê um guarda-chuva? — perguntou a professora.
— Porque é como me sinto — respondeu ela. — Por dentro há sol e nuvens, há trovoadas e arco-íris. Às vezes chove de repente, mas eu tento proteger-me.
A professora sorriu e disse:
— Isso é muito bonito, Leonor. Saber o que sentimos ajuda-nos a crescer. As emoções não são boas nem más. São como o tempo: mudam, e todas têm valor.

Desperta! O que sentes faz parte de ti. Não precisas esconder a tristeza, nem fingir que estás sempre bem. Também não tens de ter vergonha quando estás alegre ou animado. As emoções ajudam-te a perceber quem és e o que precisas. Aprender a escutá-las é uma forma de te conheceres melhor — e de te cuidares.
Hoje, consegues dizer com uma palavra como te sentes? O que podes fazer com esse sentimento?

Reza! Jesus, ensina-me a escutar o meu coração e a não ter medo do que sinto. Ajuda-me a crescer com cada emoção. Ámen. | Todos: *Inspirai, Senhor, as nossas ações e ajudai-nos a realizá-las, para que em vós comece e termine tudo aquilo que fizermos. Ámen.* | São João Bosco, *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. Ámen.

Bom Dia! "Posso ter defeitos, viver ansioso e ficar irritado algumas vezes mas, não esqueço de que minha vida é a maior empresa do mundo, e posso evitar que ela vá à falência. Ser feliz é reconhecer que vale a pena viver apesar de todos os desafios, incompreensões e períodos de crise.
Ser feliz é deixar de ser vítima dos problemas e se tornar um autor da própria história. É atravessar desertos fora de si, mas ser capaz de encontrar um oásis no recôndito da sua alma. É agradecer a Deus a cada manhã pelo milagre da vida.
Ser feliz é não ter medo dos próprios sentimentos. É saber falar de si mesmo. É ter coragem para ouvir um "não". É ter segurança para receber uma crítica, mesmo que injusta.
Pedras no caminho?
Guardo todas, um dia vou construir um castelo."

(Fernando Pessoa)

Desperta! Ser feliz não é viver sem problemas. É saber que, mesmo com dificuldades, a vida vale a pena. As tuas emoções fazem parte dessa caminhada: algumas trazem força, outras pedem cuidado. Mas todas te mostram que estás vivo, que estás a crescer.
A felicidade verdadeira não depende do que tens, mas da forma como vives. O que te faz feliz de verdade? E o que podes fazer hoje para te aproximares disso?

Avisos depois da oração

Reza! Senhor, ajuda-me a encontrar a alegria nas coisas simples e a viver cada dia com verdade, coragem e gratidão. Ámen.| *Ave Maria…* | São Carlo Acutis, *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. Ámen.

Bom Dia! Um homem e a sua esposa saíram para visitar um amigo. Durante o caminho, começaram a imaginar como seria atravessar uma ponte.
— E se for velha e estreita? — disse a esposa. — E se for de madeira podre? E se cairmos?
O marido concordava e também começou a imaginar tudo o que podia correr mal.
Mas, quando chegaram ao local, descobriram que a ponte era nova, segura e fácil de atravessar. Tinham sofrido por coisas que não existiam — apenas medos criados na sua imaginação.

Desperta! Faz parte da vida e até nos protege de alguns perigos. Mas o medo também pode crescer na nossa cabeça e impedir-nos de avançar. O mais importante não é não ter medo, mas aprender a enfrentá-lo com coragem. Muitas vezes, aquilo que nos assusta nem sequer é real. Que medo tens alimentado dentro de ti? Hoje, há alguma coisa que possas fazer para o enfrentar com confiança?

Avisos depois da oração

Reza! Senhor, dá-me coragem para atravessar as "pontes" da vida. Que eu não fuja dos meus medos, mas aprenda a crescer com eles. Ámen. | Todos: *Vinde, Espírito Santo, enchei os corações dos vossos fiéis e acendei neles o fogo do Vosso amor. Enviai, Senhor, o Vosso Espírito, e tudo será criado, e renovareis a face da terra.* | São Domingos Sávio, *rogai por nós.* | ✝ Em nome do Pai e do Filho…

5ª feira, 16 de outubro de 2025

DEUS TAMBÉM FALA NO QUE SENTES

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

Bom Dia! O Tiago gostava de brincar, correr e rir com os amigos. Mas naquela manhã, na escola, algo estava estranho. Sentia-se cansado, meio triste, com vontade de estar sozinho.

Sentou-se num banco ao sol e ficou em silêncio. A certa altura, a professora viu-o e aproximou-se:
— Está tudo bem, Tiago?
— Não sei… acho que hoje estou meio apagado — respondeu ele.
A professora sorriu com ternura e disse:
— Sabes, o teu coração também fala. Às vezes, Deus fala no que sentimos. E quando estás triste ou pensativo, pode ser o teu coração a pedir pausa, a pedir silêncio, ou até um abraço.
Tiago não respondeu. Mas respirou fundo, sentiu o sol na cara… e, devagarinho, o seu coração ficou mais leve.

Desperta! Nem sempre Deus fala só na oração ou na missa. Às vezes, Ele fala naquilo que sentimos: quando algo nos alegra, quando algo nos incomoda, quando temos medo ou quando o coração fica agitado. Ouvir o que sentimos é também uma forma de escutar Deus. Consegues parar um pouco para O escutar com calma?

Reza! Jesus, fala comigo através do que sinto. Ensina-me a ouvir o meu coração e a confiar na tua presença, mesmo no silêncio. Ámen. | *À vossa proteção nos acolhemos, Santa Mãe de Deus. Não desprezeis as nossas súplicas em nossas necessidades; mas livrai-nos de todos os perigos, é Virgem gloriosa e bendita.* | Nossa Senhora Auxiliadora, *rogai por nós.* | ✝ Em nome do Pai e do Filho…

6ª feira, 17 de outubro de 2025

EVANGELHO DO DOMINGO XXIX DO TEMPO COMUM

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

Bom Dia! 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! Jesus conta a história de uma mulher que nunca desistiu até ser ouvida. Com Deus, é igual: Ele ouve quem reza com fé e perseverança. Às vezes parece que nada muda, mas Deus está atento — mesmo no silêncio. Acreditar é continuar a rezar, sem desistir. E tu, já falaste hoje com Deus… ou já desististe?

Reza! Senhor, dá-me um coração que confia e nunca desiste. Mesmo quando tudo custa, quero continuar a rezar com fé. Ámen. | *Pai nosso…* | Santa Maria Mazzarello, *rogai por nós.* | ✝ Em nome do Pai e do Filho…