

Semana de 02 a 06 de fevereiro de 2026

CONSTRUIR! | CONSTRÓI COM PALAVRAS QUE LEVANTAM

Clicar no dia

[2^a feira](#)

[3^a feira](#)

[4^a feira](#)

[5^a feira](#)

[6^a feira](#)

BONS DIAS | 2º CICLO





2º CICLO

2ª feira, 02 de fevereiro de 2026

AS TUAS PALAVRAS DEIXAM MARCAS

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



Bom Dia! Iniciamos o mês de fevereiro colocando os nossos olhos e coração naqueles que foram assolados pela depressão Kristin. Se bem se lembram, este domingo escutávamos o evangelho das Bem-aventuranças, em que Jesus propunha um itinerário de felicidade, não baseado nas coisas do mundo, mas nas coisas do céu. Neste contexto, diz o Patriarca de Lisboa, D. Rui Valério:

“Depois da tempestade, estas palavras soam com uma força nova. Quem são hoje os pobres em espírito, senão aqueles que perceberam que não se bastam a si mesmos? Quem são os que choram, senão os que viram a sua segurança abalada e perderam entes queridos?”

“Depois da depressão, percebemos melhor esta verdade: quando tudo treme, só permanece aquilo que é essencial – a solidariedade, a proximidade, a ajuda concreta, a capacidade de nos fazermos povo. É neste chão humilde que Deus constrói o futuro.”

“Que este tempo marcado pela depressão e tempestades seja também tempo de conversão do olhar: para reconhecermos os pobres e humildes, para cuidarmos uns dos outros, para construirmos uma cultura que seja serviço e uma esperança que não engana. Porque, em Cristo crucificado e ressuscitado, a fragilidade não é o fim: é o lugar onde Deus faz novas todas as coisas.”

(Homilia de 01.02.2026, com referência à depressão Kristin)



Desperta! Que ressoe em nós esta palavra de esperança: que a fragilidade não é o fim, mas o lugar onde Deus tem a capacidade e nos dá força para refazer a nossa vida! Nestes dias estejamos atentos aos apelos que nos forem feitos e possamos ajudar quem mais precisa.

BREVE MOMENTO DE SILENCIO



Reza! Peçamos, hoje, em especial pelas vítimas da depressão Kristin e que Deus nos dê a capacidade de abrir o coração para sermos solidários e generosos. | Oração para decorar, todos juntos:



2º CICLO

*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.*

| São João Bosco, rogai por nós. | † Em nome do Pai e do Filho...



2º CICLO

3ª feira, 03 de fevereiro de 2026

FALA COM BONDADE, MESMO QUANDO ESTÁS CERTO

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



Bom Dia! No regresso de um dia de aulas, a Luísa confidenciou ao seu pai:

- Lá na escola, algumas pessoas falam demais, outras são ignorantes, outras indiferentes e outras ainda mentirosas. Como é que faço para não me aborrecer?
- Procura viver como as flores, Luísa.
- E como é viver como as flores?
- Repara nas flores que a tua mãe cuida no nosso jardim. Elas nascem na terra, que precisa de fertilizantes às vezes nada bem cheirosos e, no entanto, são perfumadas. Em relação à tua situação, não é sábio permitir que os vícios dos outros te influenciem. Antes, procura contagiá-los com a tua bondade.



Desperata! A verdade pode ser dita de muitas formas. Falar com bondade é sinal de força interior. Mesmo quando tens razão, sé delicado: constrói, não destruas. As tuas palavras podem ser perfume num ambiente difícil. Que perfume tens deixado nos outros? A tua bondade é uma luz no caminho dos demais.

BREVE MOMENTO DE SILÊNCIO



Reza! Senhor, dá-me sabedoria para falar com amor, mesmo nas dificuldades, e ser sinal de paz em qualquer situação. | *Pai nosso...* | São Domingos Sávio, *rogai por nós.* | † Em nome do Pai e do Filho...



2º CICLO

4ª feira, 04 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! Escutar a voz de Jesus leva-nos a viver no amor fraterno. Cada pessoa pode ajudar a superar a violência e a construir paz nos seus ambientes. É triste ver como, mesmo entre católicos, há quem alimente a violência através das redes sociais. Digamos "não" à fofoca virtual! Evitemos partilhar conteúdos ofensivos, participar em grupos que falam mal dos outros, que criticam, excluem ou prejudicam, até mesmo dentro da Igreja. Quem escuta Jesus não espalha desrespeito, mas semeia misericórdia, diálogo e perdão. Somos todos irmãos. O outro que pensa diferente não é um inimigo, mas um irmão a amar.

(Adaptado de Cardeal Sérgio da Rocha, CNBB)



Desperta! Falar mal é fácil, mas amar é escolher o caminho de Jesus. A tua palavra pode curar ou ferir. Usa-a com sabedoria e bondade. Que tipo de mensagens costumas partilhar? Palavras que edificam ou que afastam? Desperta! Há um lugar para ti... e para todos, mesmo os que pensam diferente.

BREVE MOMENTO DE SILENCIO



Reza! Jesus, ensina-me a usar bem as palavras, a evitar julgamentos e a construir a paz com respeito e amor. | 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.* | S. João de Brito, *rogai por nós.* | † Em nome do Pai e do Filho...



2º CICLO

5ª feira, 05 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! Diz o Papa Francisco:

“Não há tempo para confrontos, venenos e polémicas. Deus nos livre de ser críticos e impacientes, duros e irascíveis. Não é só uma questão de estilo, mas de amor, porque quem ama faz tudo sem murmurar. O Bom Pastor vê e quer o seu rebanho unido, sob a guia dos pastores que lhe deu.”

(13 de outubro de 2022)



Desperata! A tua voz pode ser ponte ou parede. Com ela podes levantar ou rebaixar, curar ou ferir. Quem ama, fala com bondade e constrói comunhão. Usa as tuas palavras para unir, animar e dar esperança!

BREVE MOMENTO DE SILENCIO



Reza! Senhor, que a minha voz semeie paz e ânimo, e que cada palavra seja sinal do Teu amor pelos outros. | *À vossa proteção nos acolhemos, Santa Mãe de Deus. Não desprezeis as nossas súplicas em nossas necessidades; mas livrai-nos de todos os perigos, ó Virgem gloriosa e bendita.* | Santa Águeda, rogai por nós. | † Em nome do Pai e do Filho...



6ª feira, 06 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! 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! Jesus diz-te duas coisas muito simples: tu podes ser sal e podes ser luz. Sem sal, tudo fica sem graça. Quando o sal “perde a força”, é como quando deixamos de fazer o bem por preguiça, medo ou para agradar ao grupo. A luz serve para ver melhor e para não termos medo. A tua luz brilha quando escolhes o bem, quando és verdadeiro, quando pedes desculpa, quando partilhas, quando defendes alguém. Pergunta para hoje: onde é que eu posso ser sal e luz, com um gesto concreto, ainda hoje?

EM SILENCIO, REFLETE SOBRE A MENSAGEM DO EVANGELHO



Reza! Jesus, faz de mim sal e luz. Dá-me coragem para fazer o bem e alegria para iluminar os outros. Ámen. | *Ave Maria...* | Santos Paulo Miki e companheiros, *rogai por nós.*

| † Em nome do Pai e do Filho...