

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 | 2º 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! Nesta semana, a nossa caminhada da Quaresma convida-nos a olhar para o consolo. Na Via Sacra, Jesus cruza o olhar com Verónica. Hoje, recordamos o gesto simples e corajoso com que ela limpa o rosto de Jesus e aprende que consolar também é amar.

Num recreio barulhento, um rapaz estava sentado sozinho, com a cara tapada pelas mãos. Tinha chorado, mas ninguém reparou. As pessoas passavam depressa. Uma colega parou, sentou-se ao seu lado e estendeu-lhe um lenço de papel. Não perguntou nada. Ficou ali. O rapaz levantou a cabeça e respirou fundo. Mais tarde disse que aquele pequeno gesto o ajudou a aguentar o dia. Não foi uma solução mágica. Foi consolo.



Desperta sob o olhar de Jesus! Verónica ensina-nos que consolar é aproximar-se, mesmo quando é mais fácil passar ao lado. Um gesto pequeno pode aliviar uma grande dor. Hoje, quem precisa que pares e ofereças atenção? Tens coragem de ser Verónica no teu dia a dia?

BREVE MOMENTO DE SILÊNCIO

AVISOS DEPOIS DA ORAÇÃO





Reza! Jesus, dá-nos um coração atento para consolar com gestos simples quem sofre ao nosso lado. | *Pai nosso...* | São João Bosco, *rogai por nós.* | † *Em nome do Pai e do Filho...*



Avisos! Hoje iniciamos a campanha de Quaresma, em que ajudamos a Casa das Cores, uma instituição que acolhe crianças órfãs ou em situação de risco. Conheçamos um pouco mais esta casa. Clicar em [Casa das Cores](#).



Pedimos ao **delegado de turma** que, no final do Bom Dia, **se dirija à pastoral** para recolher o cartaz de divulgação da campanha. Muito obrigado.



3ª feira, 17 de março de 2026

CONHEÇO PESSOAS QUE CONSOLAM.

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



Bom Dia! Verónica consolou Jesus. Consolar é aproximar-se de quem sofre. Hoje conhecemos uma pessoa real que fez do consolo a missão da sua vida, seguindo muito de perto o modo de amar de Jesus.

Madre Teresa de Calcutá dedicou toda a sua vida a cuidar dos mais pobres e abandonados. Dizia que muitas pessoas não precisavam apenas de pão, mas de se sentirem amadas. Nas ruas da Índia, segurava as mãos de doentes, escutava quem estava sozinho e permanecia ao lado de quem ninguém queria. Explicava que o seu trabalho não era resolver todos os problemas, mas “dar amor até doer”.

Fonte digital: Vaticano – Biografia de Santa Teresa de Calcutá



Desperta sob o olhar de Jesus! A vida da Madre Teresa mostra-nos que consolar é estar presente com amor, mesmo quando não podemos mudar a situação. Como Verónica e como Jesus, ela aproximava-se e ficava. Conheces pessoas assim na tua vida? O que te impede, às vezes, de te aproximares de quem precisa?

BREVE MOMENTO DE SILÊNCIO

AVISOS DEPOIS DA ORAÇÃO



Reza! Jesus, agradecemos-Te pelas pessoas que consolam e ensina-nos a seguir o seu exemplo com coragem e amor. | *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.* | Nossa Senhora Auxiliadora, rogai por nós. | † Em nome do Pai e do Filho...



Avisos! Está a decorrer de 16 a 26 de março a Campanha da Quaresma

“Desperta na Casa das Cores há um lugar para Ti! A partilha recolhida será a favor da Casa das Cores, uma instituição que acolhe crianças sem família ou vítimas de maus-tratos. Caso a turma ainda não

tenha o cartaz com os produtos, pedimos ao **delegado de turma** que se dirija à pastoral para o recolher. Muito obrigado!

Campanha da Quaresma





4ª feira, 18 de março de 2026
CELEBRAÇÃO DA RECONCILIAÇÃO

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



Bom Dia! Hoje, terão oportunidade de se confessar por ocasião do Tempo Quaresmal em que estamos e em vista à Páscoa da Ressurreição que em breve festejaremos. Por isso, para nos preparar para este momento, partilhamos um pequeno exame de consciência. Serão convidados a refletir e a rezar em silêncio, perguntando-se: **a que o senhor me convida a melhorar?**

Clicar em

[Exame de Consciência.mp4](#)



Desperta! Hoje, quando for o momento da vossa turma ir-se confessar, vão de coração aberto para recomeçar um tempo novo da vossa vida. Acreditem que é possível sair mais aliviado, com vontade de ser melhor, perdoado daquilo que nos aperta o coração e de que nos arrependemos.

BREVE MOMENTO DE SILÊNCIO



Reza! Confiemos a nossa vida ao Senhor Jesus, que nos ama, que não nos julga, mas que nos quer perdoar e levantar quando caímos. | *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* | **Nossa Senhora Auxiliadora, rogai por nós.** | † Em nome do Pai e do Filho...





5ª feira, 19 de março de 2026

TAMBÉM EU POSSO CONSOLAR

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



Bom Dia! Ao longo desta semana vimos que Jesus consola e que Verónica aprendeu a consolar com Ele. Hoje o desafio aproxima-se ainda mais de nós. A pergunta já não é só o que Jesus faz, mas o que eu posso fazer no meu dia a dia para consolar quem sofre.

Verónica não tinha poderes especiais. Não acabou com a dor de Jesus nem mudou o caminho da cruz. Apenas se aproximou, olhou com atenção e fez um gesto simples. Jesus também consola assim: aproxima-Se, escuta, permanece. No nosso dia a dia, consolar pode ser sentar-se ao lado de alguém triste, ouvir sem interromper, defender quem é gozado, oferecer ajuda sem esperar aplausos. Consolar é dizer com gestos: “não estás sozinho”.



Desperta sob o olhar de Jesus! Consolar não é resolver tudo, é estar presente. Seguindo Jesus e Verónica, aprendemos que pequenos gestos podem trazer grande alívio. Olha para o teu dia: quem precisa hoje do teu tempo, da tua escuta ou da tua amizade? Que gesto simples podes fazer para consolar alguém?

BREVE MOMENTO DE SILÊNCIO



Reza! Jesus, ensina-nos a consolar como Tu e Verónica, com gestos simples, coração atento e disponibilidade para quem sofre. | *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.* | Deus Espírito Santo, atendei-nos. | † Em nome do Pai e do Filho...





6ª feira, 20 de março de 2026

EVANGELHO DO 5º DOMINGO DA QUARESMA

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



Bom Dia! No evangelho do 5º domingo da quaresma, vemos Jesus diante da morte de um amigo. Ele chora, sofre connosco e revela que a vida é mais forte do que a morte.

Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo São João

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

«Senhor, o teu amigo está doente».

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 chorou.

Disse Jesus: «Tirai a pedra». E depois bradou com voz forte: «Lázaro, sai para fora».

O morto saiu. Então muitos acreditaram n'Ele.



Desperta sob o olhar de Jesus! Jesus não fica distante da dor. Chora com Marta e Maria, sente a perda e depois chama Lázaro à vida. Este Evangelho lembra-nos que Jesus está connosco nos momentos mais difíceis e que nunca deixa a última palavra à tristeza. Quando tudo parece perdido, Ele diz: “Sai para fora”. Que pedras precisam hoje de ser retiradas do teu coração para voltares a viver com esperança?

EM SILÊNCIO, REFLETE SOBRE A MENSAGEM DO EVANGELHO



Reza! Jesus, ressurreição e vida, entra na nossa dor, dá-nos esperança e ajuda-nos a confiar em Ti mesmo nos momentos difíceis. | Ave Maria... | Santa Maria Domingas Mazzarello, rogai por nós. | † Em nome do Pai e do Filho...