

Semana de 23 a 27 de fevereiro de 2026

DESPERTA SOB O OLHAR DE JESUS | JESUS COMPREENDE PILATOS

[2ª feira](#)

[3ª feira](#)

[4ª feira](#)

[5ª feira](#)

[6ª feira](#)

[Clicar no dia](#)

BONS DIAS | 2º CICLO





2ª feira, 23 de fevereiro de 2026

PILATOS NÃO TEVE CORAGEM DE DEFENDER JESUS.

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



Bom Dia! Nesta Quaresma queremos despertar sob o olhar de Jesus.

Ao longo destas semanas vamos conhecer várias pessoas que se encontraram com Jesus e descobrir como Ele olhou para cada uma delas.

Hoje, na nossa caminhada da Quaresma, encontramos Pilatos. Ele olha para Jesus, percebe que Ele é inocente, mas falta-lhe coragem. O olhar está lá, a consciência também... mas a decisão não acontece. Escutemos com atenção esta história real e pensemos no que ela nos diz hoje.

Em 2021, vários meios de comunicação portugueses noticiaram casos de *bullying* em contexto escolar, em que colegas assistiram às agressões, mas não intervieram. Num desses casos, divulgado pela RTP Notícias, alguns alunos admitiram mais tarde que sabiam que era errado, mas tiveram medo de falar ou defender a vítima, para não serem gozados ou excluídos do grupo.

Fonte: RTP Notícias, reportagem sobre *bullying* escolar em Portugal, 2021.



Desperta sob o olhar de Jesus! Pilatos sabia que Jesus não tinha culpa, mas preferiu não se comprometer. Quantas vezes acontece o mesmo connosco? Vemos uma injustiça, sentimos que algo está errado, mas ficamos calados. O olhar de Jesus convida-nos a escolher o bem. Hoje, onde precisas de ter mais coragem?

BREVE MOMENTO DE SILÊNCIO

AVISOS DEPOIS DA ORAÇÃO



Reza! Jesus, dá-nos coragem para defender o bem, mesmo quando é difícil, e não lavar as mãos diante da injustiça. | 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.

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

 **Avisos!** Durante cada segunda-feira da
Quaresma teremos adoração eucarística
durante a hora de almoço. Se gostas de
rezar e queres estar um pouquinho diante
do Corpo de Jesus Sacramentado, poderás
fazê-lo entre as 13h30 e as 14h20. Não há
um tempo obrigatório para estar em
oração. Podes estar 5 minutos como podes
estar lá 30. Basta querer e aparecer. Tu
queres?!





3ª feira, 24 de fevereiro de 2026

JESUS OLHA-NOS SEMPRE COM COMPREENSÃO.

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



Bom Dia! Depois de vermos a falta de coragem de Pilatos, hoje damos mais um passo. O olhar de Jesus não muda, mesmo quando os outros falham. É um olhar que compreende, que conhece o coração e que nunca desiste da pessoa que tem à sua frente.

A educadora e escritora portuguesa Joana Rita Sousa, que trabalhou vários anos com crianças em risco social, contou numa entrevista ao Público que muitas das crianças com comportamentos difíceis carregavam histórias de abandono e solidão. Ela dizia: “Quando comecei a tentar perceber antes de castigar, tudo mudou. Algumas crianças só precisavam que alguém as olhasse com compreensão.”

Fonte: Jornal Público, entrevistas sobre educação e inclusão, secção Educação.



Desperta sob o olhar de Jesus! Jesus olha para nós como esta educadora olhava as crianças: tentando compreender antes de julgar. Ele conhece as nossas dificuldades, os nossos medos e também o nosso desejo de fazer melhor. Quando erras, acreditas que Jesus continua a olhar-te com amor? E tu, tentas compreender os outros?

BREVE MOMENTO DE SILÊNCIO



Reza! Jesus, ensina-nos a olhar como Tu, com paciência e compreensão, sem julgar depressa e sem desistir dos outros. | *Pai nosso* | São Domingos Sávio, *rogai por nós*. | † Em nome do Pai e do Filho...





4ª feira, 25 de fevereiro de 2026

POSSO COMPREENDER EM VEZ DE JULGAR

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



Bom Dia! Hoje somos convidados a dar um passo interior importante. Antes de julgar, parar. Antes de apontar o dedo, tentar compreender. O olhar de Jesus ensina-nos este caminho exigente, mas libertador.

A poetisa portuguesa Sophia de Mello Breyner Andresen escreveu:

“Vemos, ouvimos e lemos.

Não podemos ignorar.”

Este excerto pertence ao poema “Vemos, Ouvimos e Lemos”. A 31 de dezembro de 1968, cerca de 150 católicos entraram na igreja de S. Domingos, em Lisboa, e nela permaneceram durante a noite, depois de o papa Paulo VI ter decidido, no mesmo mês, que 1 de janeiro passaria a ser assinalado pela Igreja como Dia Mundial da Paz.». Sophia escreveu propositadamente para essa vigília a "Cantata da Paz", que ficou conhecida pelos primeiros versos que hoje lemos.

Agrupamento de Escolas de Ponte da Barca - “A Cantiga é uma Arma” – “CANTATA DA PAZ”



Desperta sob o olhar de Jesus! Sophia lembra-nos que não podemos fingir que não vemos. Jesus também nos olha e convida-nos a escolher como reagimos. Julgar é fácil. Compreender dá mais trabalho. Hoje, perante alguém que erra, o que vais escolher: julgar rapidamente ou tentar perceber o que se passa no coração dessa pessoa?

BREVE MOMENTO DE SILÊNCIO



Reza! Jesus, ajuda-nos a compreender antes de julgar e a escolher sempre o caminho do amor e da responsabilidade. | *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...



5ª feira, 26 de fevereiro de 2026

CONHEÇO PESSOAS QUE COMPREENDEM OS OUTROS.

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



Bom Dia! Ao longo desta semana temos aprendido que compreender é mais difícil do que julgar. Hoje vamos conhecer uma pessoa real que escolheu compreender, mesmo quando isso exigiu tempo, paciência e coragem.

Uma professora portuguesa distinguida com o Global Teacher Prize Portugal, contou numa entrevista que um dos maiores desafios na escola é não rotular os alunos. Explicou que teve um aluno frequentemente castigado por mau comportamento. Em vez de desistir, decidi escutá-lo. Descobriu uma situação familiar muito difícil. A partir daí, mudou a forma de o acompanhar. O comportamento foi melhorando, porque o aluno sentiu que alguém o compreendia de verdade.

Fonte digital: Global Teacher Prize Portugal
Entrevistas a professores finalistas e vencedores.



Desperta sob o olhar de Jesus! Este professor escolheu compreender antes de julgar, como Jesus faz connosco. Quando alguém se sente compreendido, ganha força para mudar. Olha à tua volta: há pessoas assim na tua vida. E tu, consegues ser essa pessoa para alguém que precisa de ser escutado?

BREVE MOMENTO DE SILÊNCIO



Reza! Jesus, ajuda-nos a compreender os outros com o coração aberto e a ser sinal do teu olhar no mundo. | *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...





6ª feira, 27 de fevereiro de 2026

EVANGELHO DO 2º DOMINGO DA QUARESMA

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



Bom Dia! No evangelho do 2º domingo da Quaresma escutamos que Jesus leva os discípulos ao monte e mostra-lhes a sua luz. No meio do caminho quaresmal, Deus recorda-nos quem é Jesus e convida-nos a escutá-Lo.

Do Evangelho segundo São Mateus (Mt 17, 1-9)

Naquele tempo, Jesus tomou consigo Pedro, Tiago e João, seu irmão, e levou-os, em particular, a um alto monte e transfigurou-Se diante deles: o seu rosto ficou resplandecente como o sol e as suas vestes tornaram-se brancas como a luz. E apareceram Moisés e Elias a falar com Ele. Pedro disse a Jesus: «Senhor, como é bom estarmos aqui! Se quiseres, farei aqui três tendas: uma para Ti, outra para Moisés e outra para Elias». Ainda ele falava, quando uma nuvem luminosa os cobriu com a sua sombra e da nuvem uma voz dizia: «Este é o meu Filho muito amado, no qual pus toda a minha complacência. Escutai-O». Ao ouvirem estas palavras, os discípulos caíram de rosto por terra e assustaram-se muito. Então Jesus aproximou-Se e, tocando-os, disse: «Levantai-vos e não temais». Erguendo os olhos, eles não viram mais ninguém, senão Jesus. Ao descerem do monte, Jesus deu-lhes esta ordem: «Não conteis a ninguém esta visão, até o Filho do homem ressuscitar dos mortos».



Desperta sob o olhar de Jesus! Os discípulos veem Jesus cheio de luz e sentem medo, mas também alegria. Esta luz ajuda-os a confiar, mesmo quando depois terão de descer do monte e enfrentar dificuldades. Jesus sabe que precisamos destes momentos para ganhar coragem. Na Quaresma, Ele também nos chama a parar, escutar e deixar-nos tocar pela sua presença. Que lugar dás a Jesus nas tuas escolhas e no teu dia a dia?

EM SILÊNCIO, REFLETE SOBRE A MENSAGEM DO EVANGELHO





Reza! Jesus, ajuda-nos a escutar-Te, a confiar na tua luz e a seguir-Te mesmo quando o caminho é difícil. | *Ave Maria...* | Santa Maria Domingas Mazzarello, *rogai por nós.* | † **Em nome do Pai e do Filho...**