



AVANÇAMOS NA ESPERANÇA  
**CONFIA**  
24-25

3º CICLO

## “Transforma-te”

Sob o olhar de Nossa Senhora

2ª feira, 19 de maio de 2025

**Precisamos de pastores**

Em nome do Pai ✠ e do Filho e do Espírito Santo.



**Bom dia** | Precisamos de pastores que nos inspirem com o exemplo e o testemunho. Que nos guiem e motivem. Capazes somos nós - as ovelhas! Somos capazes de tanto, apenas precisamos que às vezes, nos digam que acreditam em nós nas nossas competências e capacidades. Ora, aí não há lobo que nos impeça.

Precisamos de pastores que nos olhem e nos conheçam, que nos perguntem mais vezes: " como estás " e menos vezes" devias estar, devias fazer". Que valorizem o sacrifício pessoal que fazemos e nos perdoem as fragilidades.

Precisamos que nos curem a alma e não tanto que nos corrijam vírgulas, expressões e nos apontem os erros de sintaxe sem agradecer e reconhecer, genuinamente, o muito que as ovelhas dão à substância da Igreja.

Precisamos de pastores carinhosos e atentos não apenas aos nossos erros, mas, acima de tudo, ao que fazemos e ao muito que ainda podemos fazer.



**Confia** | Precisamos de pastores com o coração de Cristo, que nos conheçam, escutem e inspirem. Ovelhas somos, mas capazes de muito quando alguém acredita em nós. A Igreja cresce com gestos de amor, não só com correções. Que haja mais pastores que curem a alma, valorizem o esforço e despertem, com ternura, o melhor de cada um.

[Breve momento de silêncio para refletir]



AVANÇAMOS NA ESPERANÇA

**CONFIR**

24-25

3º CICLO



**Reza** | - Senhor, dá-nos pastores que nos amem como Tu, que nos olhem com ternura e nos guiem com esperança. | **Todos:** *Inspirai, Senhor, as nossas ações e ajudai-nos a realizá-las, para que em vós comece e termine tudo aquilo que fizemos. Ámen.* | **São João Bosco, rogai por nós.**

Em nome do Pai ✠ e do Filho e do Espírito Santo.



INSCRIÇÃO PARA VOLUNTÁRIO

Os Salesianos do Estoril colaboram no Banco Alimentar contra a Fome, no Hipermercado Auchan de Cascais, nos dias 31 de maio e 1 de junho de 2025. Cada inscrição corresponde apenas a uma pessoa.





AVANÇAMOS NA ESPERANÇA  
**CONFIA**  
24-25

3º CICLO

3ª feira, 20 de maio de 2025

**Estamos todos a caminho!**

Em nome do Pai ✠ e do Filho e do Espírito Santo.



**Bom dia |** Não vamos sozinhos. Às vezes, por acaso, parece. Parece que vivemos numa atitude de profunda e independente autossuficiência, mas depois sentimo-nos sozinhos. Erguemos muralhas à nossa volta para nos proteger dos outros, mas precisamos deles e do que podem ter para nos ensinar.

Estamos todos a caminho e, às vezes, comportamo-nos como atletas que vão ganhar uma medalha de ouro numa maratona. Queremos chegar primeiro, ver a luz antes de todos, ganhar o Céu antes de saber se vamos lá chegar sequer. É confortável viver nesta ilusão de controlar, de calcular, de medir forças com os que, afinal, não nos querem assim tão mal.

Custa-nos muito admitir, mas precisamos todos uns dos outros. Mais profunda e humanamente do que podemos, sequer, imaginar. E enquanto damos de comer à nossa autossuficiência e nos esquecemos de alimentar a nossa empatia, a nossa presença e o nosso cuidado com quem passa, acabaremos por morrer à fome na mesma.



**Confia |** Vivemos muitas vezes como se não precisássemos de ninguém, fechados em nós próprios, tentando controlar tudo. Mas a verdade é que somos frágeis e profundamente ligados. Precisamos dos outros para crescer, para aprender, para sermos verdadeiramente humanos. Só juntos, com empatia e cuidado mútuo, é que o caminho faz sentido. Ninguém se salva sozinho. O Céu é caminho de comunhão.

[Breve momento de silêncio para refletir]



AVANÇAMOS NA ESPERANÇA

**CONFIR**

24-25

3º CICLO



**Reza** | - Senhor, liberta-me da ilusão de bastar-me a mim mesmo e ensina-me a precisar dos outros com humildade e amor. | *Pai nosso...* | **São Domingos Sávio**, rogai por nós.

Em nome do Pai ✠ e do Filho e do Espírito Santo.



INSCRIÇÃO PARA VOLUNTÁRIO

Os Salesianos do Estoril colaboram no Banco Alimentar contra a Fome, no Hipermercado Auchan de Cascais, nos dias 31 de maio e 1 de junho de 2025. Cada inscrição corresponde apenas a uma pessoa.





AVANÇAMOS NA ESPERANÇA  
**CONFIA**  
24-25

3º CICLO

4ª feira, 21 de maio de 2025

**Renascer... é tempo!**

Em nome do Pai ✠ e do Filho e do Espírito Santo.



**Bom dia |** Renascer, permite-nos passar a perceber a vida com todas as suas variações. Os contrastes que fazem de nós perfeitamente humanos.

É importante não ficarmos presos nas velhas histórias, que se tecem à nossa volta. Viver as emoções quando têm de ser vividas. Voltar a ligar o interruptor. Aceitar a nossa experiência e ouvir o som da nossa voz.

Cantar a vida é sabê-la por inteiro. É regressar todos os dias para aqueles que lhe dão cor. É tantas vezes dançar numa corda bamba, e ao mesmo tempo, abraçar o mundo e construir um jardim dentro de nós.

Abre-te à magia, que cada dia tem para te dar. Despertar é uma viagem diária, de verdade contigo mesmo. Aceita-te na totalidade. Estamos aqui para expressar o que nos torna únicos.

"Eu, que simbolicamente morro várias vezes só para experimentar a ressurreição."  
Clarice Lispector



**Confia |** Renascer é um ato de coragem. É permitir-se sentir, cair, recomeçar. É reconhecer os contrastes da vida e aceitar que em cada dia há beleza, mesmo na dor. É escutar a própria voz, celebrar quem somos, dançar com as incertezas e construir um jardim interior. Renascer é regressar ao essencial e redescobrir, com verdade, a luz que nos habita.

[Breve momento de silêncio para refletir]



AVANÇAMOS NA ESPERANÇA

**CONFIR**

24-25

3º CICLO



**Reza** | - Senhor, ajuda-me a renascer em cada dia, com coragem para me aceitar, amar e viver com autenticidade. | *Ave Maria...* | **Nossa Senhora Auxiliadora, rogai por nós.**

Em nome do Pai ✠ e do Filho e do Espírito Santo.



**INSCRIÇÃO PARA VOLUNTÁRIO**

**Os Salesianos do Estoril colaboram no Banco Alimentar contra a Fome, no Hipermercado Auchan de Cascais, nos dias 31 de maio e 1 de junho de 2025. Cada inscrição corresponde apenas a uma pessoa.**





AVANÇAMOS NA ESPERANÇA

**CONFIA**

24-25

3º CICLO

5ª feira, 22 de maio de 2025

**Ser infeliz dá menos trabalho**

Em nome do Pai ✠ e do Filho e do Espírito Santo.



**Bom dia** | Há quem deseje fugir daqui para o céu e quem não se canse de procurar formas de trazer o céu para aqui. E há quem o encontre com facilidade no chão daqueles que caem e precisam de ânimo e forças para se erguerem mais uma vez.

Há quem julgue que está acima dos erros e, quando cai, a sua maior preocupação é a de esconder a sua fragilidade. É estranho, mas são esses os menos capazes de perdoar os outros. Vivem uma existência dividida entre o que são, o que querem parecer e o que deveriam ser.

Há quem se deixe ficar preso a realidades e hábitos insignificantes, apenas porque não está disposto aos inconvenientes de uma mudança de direção.

Não sejas dos que desistem de todas as belezas possíveis deste mundo. Não fujas, fica.

Não sejas dos que dizem, mas não fazem.

Este mundo não precisa de palavras, mas de ações corajosas de quem é capaz de lágrimas sinceras ao partilhar o sofrimento dos seus irmãos. Precisa de quem se arrependa e de quem perdoe. Talvez hoje seja mais urgente do que nunca que haja quem seja capaz de uma vida de verdade e amor.

O céu e o mundo precisam de ti, precisam que sejas o melhor que possas ser. Não que sejas apenas mais um.



**Confia** | Vivemos entre o desejo de fugir para o céu e o desafio de o fazer nascer aqui, nas feridas do mundo. Há quem esconda a fragilidade, esquecendo que só quem cai pode levantar os outros. O mundo não precisa de perfeitos, mas de verdadeiros. Precisa de quem ama com coragem, perdoa com humildade e vive com autenticidade. Fica, age, ama. O céu passa por ti.

[Breve momento de silêncio para refletir]



AVANÇAMOS NA ESPERANÇA

**CONFIR**

24-25

3º CICLO

## AVISOS APÓS A ORAÇÃO



**Reza** | - Senhor, faz de mim alguém que não foge, mas que fica e ama; que não apenas fala, mas transforma com gestos de verdade e compaixão. | **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.* | **Santa Maria Domingas Mazzarello, rogai por nós.**

Em nome do Pai ✠ e do Filho e do Espírito Santo.



### INSCRIÇÃO PARA VOLUNTÁRIO

Os Salesianos do Estoril colaboram no Banco Alimentar contra a Fome, no Hipermercado Auchan de Cascais, nos dias 31 de maio e 1 de junho de 2025. Cada inscrição corresponde apenas a uma pessoa.





AVANÇAMOS NA ESPERANÇA

**CONFIA**

24-25

3º CICLO

6ª feira, 23 de maio de 2025

**Guarda a minha Palavra**

Em nome do Pai ✠ e do Filho e do Espírito Santo.



**Bom dia** | Evangelho segundo São João

Naquele tempo, disse Jesus aos seus discípulos: «Quem Me ama guardará a minha palavra e meu Pai o amará; Nós viremos a ele e faremos nele a nossa morada. Quem Me não ama não guarda a minha palavra. Ora a palavra que ouvís não é minha, mas do Pai que Me enviou. Disse-vos estas coisas, estando ainda convosco. Mas o Paráclito, o Espírito Santo, que o Pai enviará em meu nome, vos ensinará todas as coisas e vos recordará tudo o que Eu vos disse. Deixo-vos a paz, dou-vos a minha paz. Não vo-la dou como a dá o mundo. Não se perturbe nem se intimide o vosso coração. Ouvistes que Eu vos disse: Vou partir, mas voltarei para junto de vós. Se Me amásseis, ficaríeis contentes por Eu ir para o Pai, porque o Pai é maior do que Eu. Disse-vo-lo agora, antes de acontecer, para que, quando acontecer, acrediteis».



**Confia** | Jesus convida-nos a amá-l'O, guardando a sua Palavra no coração.

Quem O ama torna-se morada viva de Deus. Ele promete-nos o Espírito Santo, que nos ensina e recorda tudo o que disse. A Sua paz é diferente da do mundo: é uma paz profunda, que acalma o coração. Confiemos n'Ele e deixemo-nos guiar pela sua presença.

[Breve momento de silêncio para refletir]



**Reza** | - Senhor Jesus, faz do meu coração a tua morada e enche-me com a paz do teu Espírito. | **Todos:** *À vossa proteção nos acolhemos, Santa Mãe de Deus. Não*



AVANÇAMOS NA ESPERANÇA  
**CONFIR**  
24-25

3º CICLO

*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 e do Espírito Santo.



**Avisos** | - #espaço para avisos (pode passar para a outra página)



**INSCRIÇÃO PARA VOLUNTÁRIO**

**Os Salesianos do Estoril colaboram no Banco Alimentar contra a Fome, no Hipermercado Auchan de Cascais, nos dias 31 de maio e 1 de junho de 2025. Cada inscrição corresponde apenas a uma pessoa.**

