

Semana de 02 a 06 de Fevereiro de 2026

CONSTRUIR! | **CONSTRÓI COM PALAVRAS QUE LEVANTAM**

Clicar no dia

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

BONS DIAS | 3º 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.

Avisos depois da oração



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. | Ave-Maria... | **Nossa Senhora da Luz, rogai por nós.** | † Em nome do Pai e do Filho...



Avisos | Iniciamos em janeiro os Bons Dias na Igreja para o 7º e 8º anos. A turma designada a cada dia deverá estar às 8h15 à porta da igreja. **Amanhã será o 7ºA** a fazer o Bom Dia na Igreja.





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! São João de Brito, um santo português, anunciou o Evangelho na Índia com coragem, mas também com respeito e mansidão. Converteu milhares de indianos à fé católica até ser perseguido e morto.

«Não há perseguição que me possa roubar a alegria que sinto em anunciar o Evangelho aos que não são cristãos. Nos últimos quatro meses tenho estado escondido numa floresta, vivendo debaixo de uma árvore com tigres e cobras. Até agora ainda não fui atacado.».

Aprendeu a língua, os costumes e nunca humilhou ninguém. Mesmo quando tinha razão, escolhia falar com bondade. Sabia que a verdade dita sem amor afasta, mas a verdade dita com respeito aproxima.



Desperta! Ter razão não dá licença para magoar. A forma como falas é tão importante como o que dizes. A verdade, quando é dita sem bondade, pode ferir e afastar. Mas a bondade sem verdade também não ajuda a crescer, porque engana. Não devemos separar nunca as duas. Quando juntas verdade e bondade, as tuas palavras constroem, educam e aproximam. É assim que se muda um coração.

Quando tens razão, consegues falar com respeito e calma?



Reza! Senhor, ensina-me a unir verdade e bondade. Ajuda-me a usar as palavras para levar todos a Deus, para aproximar e não para ferir. Ámen. | **Pai-Nosso..** | **São João de Brito, rogai por nós.** | † Em nome do Pai e do Filho...





4ª feira, 04 de fevereiro de 2026

SOMOS IRMÃOS – FRATERNIDADE HUMANA

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



Bom Dia! A 4 de fevereiro de 2019, o Papa Francisco e o Xequê Ahmad Al-Tayyeb, assinaram o *Documento da Fraternidade Humana para a Paz e Coexistência Mundial*. Este texto serviu de inspiração à ONU de declarar este dia, desde 2021, como **Dia Internacional da Fraternidade Humana**, um convite **a vivermos como irmãos**. Termos diferentes visões, opiniões, culturas e religiões não pode ser motivo para a violência e para a morte. **Podemos debater e discutir, mas nunca atacar.**



*“Deus concedeu o dom da vida para o guardarmos. **Um dom que ninguém tem o direito de tirar, ameaçar ou manipular**; devemos preservar o dom da vida desde o seu início até à sua morte natural. Por isso, condenamos todas as práticas que ameaçam a vida, como os genocídios, a guerra, os atos terroristas, os deslocamentos forçados, o tráfico de órgãos humanos, o aborto e a eutanásia e as políticas que apoiam tudo isto.” (in Documento para a Fraternidade)*



Desperta! A maneira como falas e ages constrói uma fraternidade? Vês o outro como teu irmão?



Reza! Senhor, ajuda-me a reconhecer em cada pessoa um irmão. Guarda a minha língua e o meu coração, para que eu construa fraternidade com palavras e gestos de paz. Ámen. | Ave-Maria... | **São João de Brito, rogai por nós.** | † Em nome do Pai e do Filho...





5ª feira, 05 de fevereiro de 2026

USA A TUA VOZ PARA LEVANTAR E NÃO FALES MAL DE QUEM NÃO ESTÁ

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



Bom Dia! A tua voz é um dom. Podes usá-la para gozar, criticar e excluir... ou para animar, defender e encorajar. Dom Bosco ensinava que uma palavra boa no momento certo pode mudar uma vida. Na escola, em casa ou entre amigos, a forma como falas cria o ambiente à tua volta.

Por exemplo, quando falas mal de quem não está presente e não se pode defender crias divisões e destrói a confiança. As palavras podem unir pessoas ou separar. Escolher não falar mal é um gesto de maturidade, respeito e fraternidade.



Desperta! Ficar calado perante o mal também é uma escolha. Usar a voz para defender, apoiar e encorajar constrói comunidade e dá coragem a quem está em baixo. E quando falas mal de alguém, mesmo em tom de brincadeira, deixas feridas. A fraternidade constrói-se quando escolhes calar, defender ou falar com verdade e respeito

Como falas dos outros? E como vais usar hoje a tua voz: para ferir ou para levantar?



Reza! Senhor, dá-me um coração bom e palavras que construam. Ajuda-me a falar com verdade, 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. | **São João Bosco, rogai por nós.** | † Em nome do Pai e do Filho...





6ª feira, 06 de fevereiro de 2026

DOMINGO V 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 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 de uma caixa, 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 que és sal e luz. O sal dá sabor e preserva; a luz ilumina e orienta. Isso significa que a tua presença faz diferença: pelas tuas escolhas, palavras e atitudes. Não foste feito para estares escondido sem impacto no mundo nem para viver de forma indiferente aos outros. Quando escolhes o bem, ajudas os outros a serem felizes, a crescer, a serem melhores pessoas e até a acreditar em Deus.

Onde podes hoje ser sal e luz para alguém?



Reza! Senhor Jesus, ajuda-me a ser sal que dá sabor à vida e luz que ilumina os outros. Que as minhas ações levem bem, esperança e alegria. Ámen. | **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 Domingos Sávio, rogai por nós.** | † Em nome do Pai e do Filho...

