

Semana de 16 a 20 de Março de 2026

DESPERTA SOB O OLHAR DE JESUS

VERÓNICA

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

Clicar no dia

BONS DIAS | 3º CICLO





2ª feira, 16 de março de 2026

VERÓNICA LIMPOU O ROSTO DE JESUS COM CORAGEM

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



Bom Dia! Continuamos este caminho de Quaresma com várias personagens que se encontraram com Jesus na sua Paixão, como olharam para Jesus e como Jesus olhou para elas. Tivemos Pilatos, Maria, Simão de Cirene. Esta semana temos Verónica.

No caminho para o Calvário, Jesus está cansado, ferido e humilhado. A multidão observa, os soldados empurram, muitos ficam a ver. Mas uma mulher decide aproximar-se. A tradição chama-lhe Verónica. Com coragem, abre caminho entre a multidão e limpa o rosto de Jesus com um pano.



Foi um gesto simples, mas cheio de amor. Num momento em que quase todos estavam a olhar de longe, ela aproximou-se. Não mudou o destino de Jesus, mas mostrou compaixão.



Desperta! Às vezes pensamos que não podemos fazer nada diante do sofrimento. Verónica mostra-nos que um pequeno gesto pode ser um grande sinal de amor. É fácil ficar a ver quando alguém sofre. O difícil é aproximar-se.

Quando vês alguém triste, gozado ou sozinho, aproxima-te... ou passas ao lado?

BREVE MOMENTO DE SILÊNCIO





AVISOS DEPOIS DA ORAÇÃO



Reza! *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

O OLHAR DE JESUS CONSOLA E DÁ FORÇA

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



Bom Dia! Quando Verónica limpa o rosto de Jesus, Ele não diz muitas palavras. Mas podemos imaginar o Seu olhar: um olhar cansado, mas cheio de gratidão e ternura.

Mesmo no meio do sofrimento, Jesus reconhece o gesto de quem se aproxima para ajudar. O Seu olhar consola, encoraja e dá força.

Jesus faz o mesmo connosco. Ele vê cada gesto de bondade, cada ajuda silenciosa, cada atitude de amor. Mesmo quando ninguém repara, o bem nunca passa despercebido aos olhos de Deus.



Desperta! Às vezes pensamos que o bem que fazemos é pequeno ou inútil. Mas para Jesus nenhum gesto de amor é insignificante. **Acreditas que Jesus vê e valoriza o bem que fazes?**

BREVE MOMENTO DE SILÊNCIO

AVISOS DEPOIS DA ORAÇÃO



Reza! Senhor Jesus, ajuda-me a acreditar que cada gesto de amor tem valor. Que eu saiba fazer o bem mesmo quando ninguém vê. Ámen. | Ave Maria... | **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!





4ª feira, 18 de março de 2026

TAMBÉM EU POSSO CONSOLAR

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



Bom Dia! Consolar não é fazer coisas extraordinárias. Muitas vezes começa com algo simples: ouvir alguém, dizer uma palavra amiga, defender quem está a ser gozado, estar presente quando alguém está triste.

Há pessoas que carregam cruzes que não vemos: problemas em casa, medos, solidão, dificuldades. Um gesto de atenção pode fazer uma grande diferença.

Verónica não resolveu o sofrimento de Jesus, mas mostrou que Ele não estava sozinho.



Desperta! Consolar é uma forma concreta de amar. No meio da pressa e das preocupações do dia a dia, é fácil não reparar em quem sofre ao nosso lado. Mas o olhar atento descobre sinais de tristeza, cansaço ou solidão.

Quem precisa hoje de uma palavra, de um gesto ou de uma presença que dê força?

BREVE MOMENTO DE SILÊNCIO

AVISOS DEPOIS DA ORAÇÃO



Reza! Senhor, ensina-me a ver quem sofre à minha volta. Dá-me um coração atento capaz de consolar e ajudar. Ámen. | **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 Domingos Sávio, rogai por nós.** | † Em nome do Pai e do Filho...



Avisos! 1 – Atendendo que esta semana estão a decorrer as confissões, hoje não há eucaristia às 13h35 para alunos, educadores e universitários.





5ª feira, 19 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. Hoje, dia de S. José, agradecemos-Te pelos nossos pais. Dá-lhes força, paciência e alegria na missão de educar e proteger, como fez São José. Ajuda-nos a saber agradecer e valorizá-los. Pedimos-Te também pelos pais que já estão no Céu junto de Ti. Ámen. | **São José, rogai por nós.** | † Em nome do Pai e do Filho...





6ª feira, 20 de março de 2026

DOMINGO V DA QUARESMA

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



Bom Dia! Do Evangelho segundo São João (Jo 11, 3-7.17.20-27.33b-45)

Naquele tempo, as irmãs de Lázaro mandaram dizer a Jesus: «Senhor, o teu amigo está doente». Jesus era amigo de Marta, de sua irmã e de Lázaro. Ao chegar lá, Jesus encontrou o amigo 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; e todo aquele que vive e acredita em Mim não morrerá para sempre. Acreditas nisto?». Disse-lhe Marta: «Acredito, Senhor, que Tu és o Messias, o Filho de Deus, que havia de vir ao mundo». Depois Jesus perguntou: «Onde o pusestes?». Responderam-lhe: «Vem ver, Senhor». E Jesus chorou. Disse Jesus: «Tirai a pedra». Respondeu Marta, irmã do morto: «Já cheira mal, Senhor, pois morreu há quatro dias». Disse Jesus: «Eu não te disse que, se acreditasses, verias a glória de Deus?». Tiraram então a pedra. Jesus, levantando os olhos ao Céu, bradou com voz forte: «Lázaro, sai para fora». O morto saiu, de mãos e pés enfaixados com ligaduras e o rosto envolvido num sudário. Disse-lhes Jesus: «Desligai-o e deixai-o ir». Então muitos judeus, que tinham ido visitar Maria, ao verem o que Jesus fizera, acreditaram n'Ele.



Desperta! Jesus chora pela morte do seu amigo. Mesmo sabendo que ia ressuscitar Lázaro, Jesus não fica indiferente à dor dos outros. Ele sofre com quem sofre e mostra que a amizade, o amor e a compaixão fazem parte do coração de Deus.

Jesus também mostra que a última palavra não é a morte, mas a vida. Onde parece haver fim, Deus pode abrir um caminho novo.

Muitas vezes também nós enfrentamos momentos difíceis: tristeza, perdas, problemas ou situações que parecem sem solução. Este Evangelho recorda-nos que **Jesus não fica longe da nossa dor**. Ele aproxima-Se, chama-nos à vida e pede-nos que confiemos n'Ele.

Em que situação da tua vida precisas de confiar mais em Jesus?

BREVE MOMENTO DE SILÊNCIO



Reza! Senhor Jesus, Tu que choraste com os que sofrem e trouxeste vida onde parecia haver morte, ajuda-me a confiar em Ti nos momentos difíceis. Dá-me fé para acreditar que contigo sempre pode nascer uma vida nova. Ámen.. | *Pai nosso...* | **São Lázaro**, rogai por nós. | †
Em nome do Pai e do Filho...

Campanha da Quaresma

DESPERTA

NA



CASA DAS CORES



HÁ UM LUGAR PARA TI 25-26