

Semana de 23 a 27 de Fevereiro de 2026

DESPERTA SOB O OLHAR DE JESUS

PILATOS

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

Clicar no dia

BONS DIAS | 3º CICLO





2ª feira, 23 de fevereiro de 2026

QUARESMA

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



Bom Dia! Começamos a Quaresma na semana passada, na Quarta-feira de Cinzas. São quarenta dias para abrandar, pensar, rezar e mudar. Um tempo para aprender a amar melhor, como Jesus. Por isso, a Igreja propõe três caminhos simples para esta mudança:

- **Jejum** – deixar alguma comida, hábito, vício ou atitude, para sermos mais livres e desprendidos das coisas. Ajuda-nos a aprofundar a relação connosco próprios.

- **Esmola / caridade** – ajudar quem precisa, doar, partilhar, cuidar dos outros. Ajuda-nos a aprofundar a relação com os outros.

- **Oração** – cuidar da vida espiritual, falar e escutar Deus. Ajuda-nos a aprofundar a relação com Deus.



Desperta! Nesta Quaresma queremos despertar com 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. Assim, juntos, vamos seguir o caminho que Jesus fez até à sua morte e ressurreição. **O que posso deixar ou mudar nesta Quaresma?**

BREVE MOMENTO DE SILÊNCIO

AVISOS DEPOIS DA ORAÇÃO



Reza! Senhor Jesus, ensina-me a abrandar, a rezar e a amar melhor. Ajuda-me a viver esta Quaresma com novas atitudes. Ámen. | [Oração Salesiana 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. Quem quiser rezar, estar um pouco diante do Corpo Sacramentado de Jesus, poderá fazê-lo entre as 13h30 e as 14h00. 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

PILATOS NÃO TEVE CORAGEM DE DEFENDER JESUS

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



Bom Dia! No Evangelho, Pilatos percebeu que Jesus era inocente. No fundo do seu coração, sabia qual era a decisão certa. Mas teve medo da opinião dos outros, medo de perder poder e de ser criticado. Por isso, em vez de defender Jesus, lavou as mãos e deixou que a injustiça acontecesse.

Quantas vezes também nós sabemos o que é correto, mas ficamos calados? Às vezes é mais fácil seguir a maioria, rir de uma piada que magoa, fingir que não vimos, ou não defender alguém para não nos metermos em problemas.



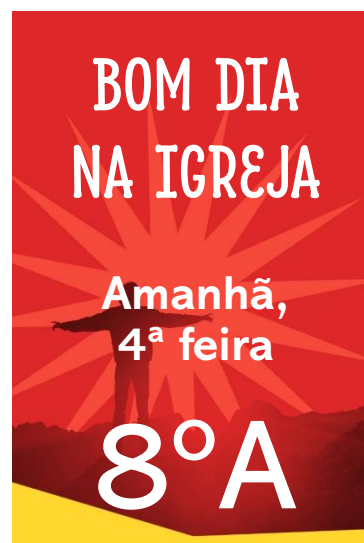
Desperta! Como Pilatos, lavamos as mãos para evitar complicações. A Quaresma convida-te a não lavares as mãos como Pilatos. Ter coragem é escolher o bem, dizer a verdade e defender quem precisa, mesmo quando isso custa. Jesus procura corações verdadeiros, não perfeitos.

Onde precisas de ser mais verdadeiro? E ter coragem?

BREVE MOMENTO DE SILÊNCIO



Reza! Senhor Jesus, dá-me coragem para escolher o bem e não fugir da verdade. Ámen. | Ave Maria... | São Carlo Acutis, rogai por nós. | † Em nome do Pai e do Filho...





4ª feira, 25 de fevereiro de 2026

JESUS OLHA-NOS SEMPRE COM COMPREENSÃO

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



Bom Dia! Pilatos olhou para Jesus e, mesmo sabendo que Ele era inocente, teve medo e lavou as mãos, deixando que fosse condenado. Mas Jesus também olhou para Pilatos: um olhar calmo, verdadeiro, que convidava à coragem, à justiça e à verdade. Não foi um olhar de acusação, mas de apelo.

Jesus continua a olhar-nos assim. Ele vê quando sabemos o que é certo, mas hesitamos. Conhece as nossas falhas, os nossos medos e os nossos erros. Mesmo assim, nunca nos olha com desprezo. O Seu olhar é de misericórdia. Jesus não humilha, não acusa, não aponta o dedo. Ele levanta, perdoa e dá sempre uma nova oportunidade.



Desperta! Se Jesus te olha com compreensão, porque és tão duro contigo ou com os outros? Aprende a olhar como Cristo olha: não para desculpar tudo ou ser irresponsável, mas para compreender, ajudar a crescer e dar espaço à mudança.

Hoje, quem podes compreender melhor?

BREVE MOMENTO DE SILÊNCIO



Reza! Jesus, ensina-me a olhar para mim e para os outros como Tu olhas Com amor e verdade. Amén. | **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...





5ª feira, 26 de fevereiro de 2026

POSSO COMPREENDER EM VEZ DE JULGAR

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



Bom Dia! Julgar é rápido e fácil. Basta um gesto, uma palavra ou um erro para colocarmos uma etiqueta nos outros. Compreender é diferente: exige tempo, escuta e um coração aberto. Muitas vezes julgamos sem saber o que o outro está a viver, sem conhecer as suas feridas, medos ou lutas escondidas.

Jesus ensina-nos a parar antes de criticar. Ele não olha apenas para o erro, mas para a pessoa inteira. Jesus vê mais fundo: vê o coração, a intenção e o desejo de mudar. Por isso, escolhe compreender antes de condenar, dar tempo antes de acusar, amar antes de rejeitar. Jesus condena o pecado, a ação ou uma atitude nunca a pessoa.



Desperta! Antes de julgares, tenta compreender. Antes de falares, escuta. Antes de apontares o dedo, lembra-te de que também tu precisas de compreensão. Olhar como Jesus olha muda as relações e muda o mundo à tua volta. Julgar e discordar de uma ação ou uma decisão não é igual a julgar uma pessoa. **Em que situação podes escolher compreender?**

BREVE MOMENTO DE SILÊNCIO



Reza! Senhor, tira do meu coração o julgamento fácil e dá-me um coração compassivo. Ámen. | **Todos:** *À vossa proteção nos acolhemos, Santa Mãe de Deus. Não desprezeis as nossas súplicas em nossas necessidades; mas livrai-nos de todos os perigos, é Virgem gloriosa e bendita.* | **São Nuno de Santa Maria, rogai por nós.** | † Em nome do Pai e do Filho...





6ª feira, 27 de fevereiro de 2026

DOMINGO II DA QUARESMA

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



Bom Dia! Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo 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! Jesus leva ao monte alguns discípulos e transfigura-Se: mostra-lhes a Sua luz. São Pedro quer ficar ali, construir tendas e prender aquele momento bonito. Mas a vida não é só momentos bons. Há desafios, escolhas difíceis e responsabilidades. Deus não te promete uma vida sem dificuldades, mas promete estar contigo nelas. Deus lembra-nos que está sempre presente e diz-nos: «Escutai-O». Escutar Jesus dá coragem para continuar, ajuda-te a atravessar o que custa. **Que vozes escolhes escutar e seguir no teu dia a dia? Escutas os ensinamentos e as palavras de Jesus?**

BREVE MOMENTO DE SILÊNCIO



Reza! Senhor Jesus, ajuda-me a escutar-Te, mesmo quando tenho medo. Dá-me confiança para caminhar contigo e nunca esquecer que estás sempre comigo. Ámen. | *Pai nosso...* | **Santa Maria Mazzarello, rogai por nós.** | † Em nome do Pai e do Filho...

