

Semana de 2 a 6 de Março de 2026

DESPERTA SOB O OLHAR DE JESUS

MARIA

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

Clicar no dia

BONS DIAS | 3º CICLO





2ª feira, 02 de março de 2026

PAPA VISITOU OS SALESIANOS

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



Bom Dia! O Papa Leão XIV realizou uma visita à Basílica do Sagrado Coração de Jesus, em Roma, construída por São João Bosco a pedido do Papa Leão XIII. Para os Salesianos, o Sagrado Coração de Jesus é o símbolo do amor de Jesus que acolhe, perdoa e nunca desiste de ninguém, o mesmo amor que Dom Bosco queria levar aos jovens.

Durante o encontro, o Papa elogiou a presença dos salesianos “em muitas partes do mundo, inclusive onde há guerra, onde há conflito, onde há pobreza, onde Jesus quer estar presente”. Incentivou os salesianos a continuarem a ser “sinais vivos da proximidade de Cristo e da Igreja”.

Com bom humor, recordou que, quando era jovem, pensou em tornar-se salesiano antes de escolher os agostinianos. Antes da missa, visitou o quarto de Dom Bosco e rezou diante do Sacrário. Um gesto que mostra que a missão começa sempre na oração e no coração.



Desperta!

A missão salesiana continua viva quando há presença junto dos mais frágeis e coragem para estar onde outros não querem estar. Não é preciso ir para longe para ser missionário: começa onde estás. **Onde é que Jesus quer que sejas sinal de proximidade e esperança?**

BREVE MOMENTO DE SILÊNCIO





AVISOS DEPOIS DA ORAÇÃO



Reza! Rezamos hoje pelos salesianos e por toda a Igreja, que sejam sinal e portadores do amor de Deus aos jovens. | *Pai nosso...* | São João Bosco, *rogai por nós.* | † *Em nome do Pai e do Filho...*



Avisos! A equipa do ECO-ESCOLAS vem desafiar-vos a trazer Pilhas e Resíduos de Equipamentos Elétricos e Eletrónicos de pequeno porte, que estejam comprovadamente estragados e sem possibilidade de reparação, para serem encaminhados para a Rede Eletrão que fará a sua reciclagem. Alguns dos REEE que poderão ter em casa são pilhas, pequenos aparelhos domésticos, como torradeiras, ferros, secadores de cabelo; aparelhos de telecomunicações, como baterias, carregadores, telemóveis e brinquedos eletrónicos. **As caixas para recolha de Pilhas e de Resíduos de Equipamentos Elétricos e Eletrónicos de pequeno porte, estão no Bom-dia do 1.º Ciclo, na Pastoral e no Piso 0 do Edifício das aulas.**

Até ao final do ano contamos com a vossa energia para abraçar este desafio.

AJUDEM-NOS A LIGAR O VALOR E A DESLIGAR O RESÍDUO!





3ª feira, 03 março de 2026

MARIA PERMANECEU JUNTO DE JESUS NA CRUZ

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



Bom Dia! Nesta Quaresma queremos despertar com o olhar de Jesus e por isso estamos a conhecer várias pessoas que se encontraram com Jesus e descobrir como Ele olhou para cada uma delas. Na semana passada rezámos sobre Pilatos. Esta semana é sobre Maria.

«Junto à cruz de Jesus estava sua Mãe...» (Jo19,25). No momento mais difícil da vida de Jesus, quando quase todos fugiram, Maria ficou.

No alto da cruz, Jesus vê a Sua Mãe e diz «Mulher, eis o teu filho». Assim, entrega a Sua Mãe aos discípulos e por isso a todos nós. Mesmo no meio da dor, Jesus não está fechado em Si mesmo. Ele continua a cuidar de Maria. Quer que alguém cuide dela e que ela cuide dos discípulos, que eles possam ter a Sua Mãe como Mãe. No momento mais difícil da sua vida, Jesus continua a amar e a cuidar.



Desperta! Também hoje Jesus nos olha assim: mesmo quando estamos na dor, no erro ou na dúvida. Na cruz, Jesus não deixou de amar nem de cuidar. O Seu olhar transforma o sofrimento em missão e a dor em amor. **Quando estás em dificuldades, sabes que Jesus continua a olhar para ti com amor?**

BREVE MOMENTO DE SILÊNCIO



Reza! Senhor Jesus, ensina-me a confiar no Teu olhar. Mesmo na dor, ajuda-me a sentir que nunca estou sozinho. Ámen. | Ave Maria... | **Maria Auxiliadora, rogai por nós.** | † Em nome do Pai e do Filho...





4ª feira, 04 de março de 2026

O OLHAR DE MARIA É CHEIO DE AMOR

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



Bom Dia! Maria permanece junto da cruz. Não foge. Não desvia os olhos. Maria olha com dor, mas também com fé. Ela não compreende tudo, mas confia. Jesus vê o sofrimento da Mãe, mas também vê a sua fidelidade.

Nossa Senhora não gritou, não protestou, não abandonou. Permaneceu. A presença dela não tirou a dor da cruz, mas mostrou que o amor não foge quando custa. Maria não salvou Jesus da cruz, mas está com Ele até ao fim. Maria ensina-nos que amar é permanecer ao lado, mesmo quando não podemos resolver tudo.



Desperta! O amor verdadeiro não abandona quando custa. É fácil estar ao lado de alguém quando tudo corre bem. O difícil é permanecer quando há sofrimento, conflito ou vergonha. Maria não resolveu o problema, mas não abandonou. Às vezes, a maior prova de amor é simplesmente ficar. **Quando alguém sofre, aproximas-te ou afastas-te? Em que situação precisas de aprender a permanecer, em vez de fugir?**

BREVE MOMENTO DE SILÊNCIO



Reza! Senhor, ensina-me a ser como a tua e nossa Mãe, a Virgem Maria, a não abandonar quem sofre e a ter coragem de ajudar e estar presente mesmo nas situações difíceis ao lado de quem precisa de mim. 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...





5ª feira, 05 de março de 2026

TAMBÉM EU POSSO AMAR COM GESTOS CONCRETOS

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



Bom Dia! Jesus olhou Maria com amor. Maria olhou Jesus com fidelidade. E eu?

Maria não fez grandes discursos. Amou como Jesus com gestos concretos. Amar não é apenas sentir. É agir. É defender alguém que está a ser gozado. É pedir desculpa quando se erra. É não falar mal. É ajudar em silêncio. É não fugir quando alguém precisa. É rezar mesmo quando todos podem gozar. Amar é uma decisão diária. O meu olhar torna-se cristão quando se transforma em gestos concretos.



Desperta! O amor não vive apenas de palavras, vive de atitudes.

A Quaresma convida-te a transformar o que sentes em gestos concretos. Não é preciso algo extraordinário. O bem começa no simples.

Que gesto concreto podes fazer hoje para amar melhor?

BREVE MOMENTO DE SILÊNCIO



Reza! Senhor, ajuda-me a amar como Tu e Maria: com atitudes concretas, simples mas constantes. Ámen. | *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 João Baptista, rogai por nós.** | † Em nome do Pai e do Filho...





6ª feira, 06 de março de 2026

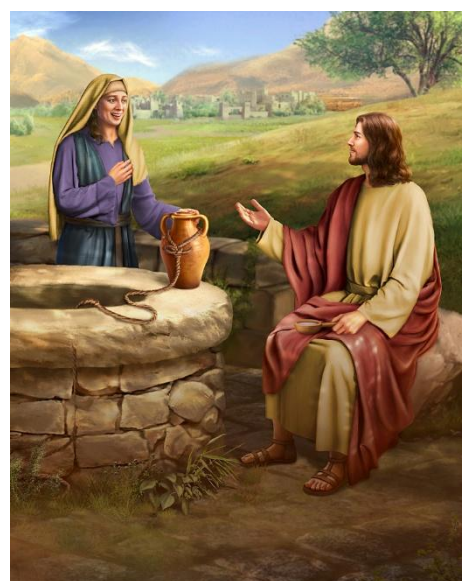
DOMINGO III DA QUARESMA

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



Bom Dia! Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo São João (Jo 4, 5-42)

Naquele tempo, chegou Jesus a uma cidade da Samaria. Jesus, cansado da caminhada, sentou-Se à beira do poço. Era por volta do meio-dia. Veio uma mulher da Samaria para tirar água. Disse-lhe Jesus: «Dá-Me de beber». Respondeu-Lhe a samaritana: «Como é que Tu, sendo judeu, me pedes de beber, sendo eu samaritana?». De facto, os judeus e os samaritanos são povos e religiões que se odiavam. Disse-lhe Jesus: «Se conhecesses o dom de Deus e quem é Este que te está a dizer: ‘Dá-Me de beber’, tu é que Lhe pedirias e Ele te daria água viva». Respondeu-Lhe a mulher: «Senhor, Tu nem sequer tens um balde e o poço é fundo: donde Te vem a água viva?» Disse-lhe Jesus: «Todo aquele que bebe desta água voltará a ter sede. Mas aquele que beber da água que Eu lhe der nunca mais terá sede: será uma água que jorra para a vida eterna». «Senhor, – suplicou a mulher – dá-me dessa água.» Disse-Lhe ainda: «Eu sei que há de vir o Messias, isto é, Aquele que chamam Cristo. Quando vier há de anunciar-nos todas as coisas». Respondeu-lhe Jesus: «Sou Eu, que estou a falar contigo». Muitos samaritanos daquela cidade acreditaram em Jesus, por causa da palavra da mulher, mas ao ouvi-l’O, muitos acreditaram e diziam à mulher: «Já não é por causa das tuas palavras que acreditamos. Nós próprios ouvimos e sabemos que Ele é realmente o Salvador do mundo».



Desperta! Jesus aproxima-Se de uma mulher que era diferente, excluída e mal vista. Fala com ela, escuta-a e revela-Se como Salvador. E aquela mulher, depois de O encontrar, corre a anunciá-Lo a todos. Também nós procuramos “água” para saciar as nossas sedes de felicidade: fama, prazer, dinheiro, roupa, poder... são coisas que passam, que não saciam por muito tempo. **Onde tens procurado a felicidade? Será apenas em coisas passageiras?**

**BOM DIA
NA IGREJA**

**Próxima
2ª feira**

8ºE



Depois de encontrares Jesus, guardas isso só para ti ou partilhas como a samaritana?
Só Jesus oferece uma alegria que não acaba e uma vida eterna.

BREVE MOMENTO DE SILÊNCIO

 **Reza!** Senhor Jesus, ajuda-me a procurar em Ti a verdadeira felicidade e não apenas nas coisas que passam. Dá-me da Tua água viva e faz de mim testemunha do Teu amor. Ámen. | *Pai nosso...* | **São Paulo**, *rogai por nós.* | † *Em nome do Pai e do Filho...*