

Semana de 20 a 24 de Abril de 2026

DESPERTA - EM JESUS RESSUSCITADO HÁ *SEMPRE* UM LUGAR PARA TI! |

Clicar no dia

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

**BONS DIAS** | 3º CICLO





2ª feira, 20 de abril de 2026

**MARIA MADALENA**

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



**Bom Dia!** «Jesus disse-lhe: “Maria!” Ela voltou-se e respondeu: “Rabbuni!” que significa em Aramaico: “Meu Mestre!”» (João 20, 16)

Maria Madalena está junto ao sepulcro a chorar. Tudo aquilo em que acreditava parece ter acabado. Sente-se perdida, sem rumo, sem esperança. Jesus está ali, mesmo à sua frente, mas ela não O reconhece. Pensava que era o jardineiro e que tinha roubado o corpo de Jesus. Só quando Jesus a chama pelo nome é que tudo muda.



No meio do desamparo, Maria descobre algo essencial: não está sozinha. Jesus está vivo e continua presente.



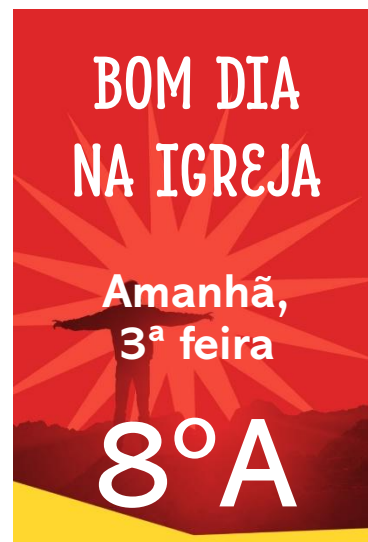
**Desperta!** Também há momentos na tua vida em que te sentes assim: perdido, sem motivação, cansado ou desiludido. Parece que ninguém percebe ou que nada faz sentido. Mas, como Maria Madalena, também tu és conhecido e chamado pelo teu nome. Jesus está presente, mesmo quando não O reconheces. Às vezes falta parar, escutar e dar espaço para perceber.

**Onde é que hoje te sentes sozinho... e talvez não estejas?**

Breve momento de silêncio



**Reza!** Senhor, chama-me pelo meu nome. Ajuda-me a reconhecer-Te quando me sinto perdido. Dá-me confiança na tua presença. Ámen. | *Pai-Nosso...* | **Santa Maria Madalena, rogai por nós.** | † Em nome do Pai e do Filho...





3ª feira, 21 de abril de 2026

## DISCÍPULOS DE EMAÚS NO CAMINHO

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



**Bom Dia!** «Enquanto conversavam e discutiam, Jesus aproximou-Se deles e pôs-Se com eles a caminho. Mas os seus olhos estavam impedidos de O reconhecerem.» (Lucas 24, 15-16)

Os discípulos caminham desanimados, a falar do que correu mal. Tinham expectativas, sonhos... e tudo parece ter falhado. Jesus aproxima-Se, caminha com eles, escuta-os e começa a explicar as Escrituras. Está ali, presente, a acompanhar, a ajudar a entender... mas eles não percebem quem é.



Também hoje, o Papa está em viagem até 23 de abril por África, um continente onde a fé cristã mais cresce rapidamente: Angola, Argélia, Camarões e Guiné Equatorial. Vai ao encontro de pessoas, de culturas diferentes, de realidades muitas vezes difíceis. Como Jesus no caminho de Emaús, também ele quer estar próximo, escutar, acompanhar e levar uma palavra de esperança e a fé em Jesus.



**Desperta!** Quantas vezes também tu vais a “caminhar” na tua vida, a pensar nos problemas, nas coisas que correram mal, nas preocupações... e não reparas em quem está ao teu lado. Jesus muitas vezes está presente de forma discreta: numa conversa, numa palavra, num conselho, numa aula, num amigo, numa oração, na Bíblia, na igreja sempre aberta! É preciso aprender a escutar e a interpretar.

**O que é que Deus te pode estar a querer dizer... e tu não estás a ouvir?**

Breve momento de silêncio



**Reza!** Senhor, ensina-me a escutar. Ajuda-me a reconhecer a tua presença nas pessoas e nas palavras do meu dia.

Acompanha o Papa na sua missão e dá-lhe força e coragem.

Ámen | **Rezamos todos juntos:** *Rainha do Céu, alegrai-vos, Aleluia! Porque Aquele que merecestes trazer em Vosso ventre, Aleluia! Ressuscitou como disse, Aleluia! Rogai por nós a Deus, Aleluia! Alegrai-vos e exultai, ó Virgem Maria, Aleluia! Porque o Senhor ressuscitou verdadeiramente, Aleluia!* | **Maria**

**Auxiliadora, rogai por nós.** | † **Em nome do Pai e do Filho...**





4ª feira, 22 de abril de 2026

## DISCÍPULOS DE EMAÚS NA CEIA

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



**Bom Dia!** «Quando Se pôs à mesa, tomou o pão, recitou a bênção, partiu-o e entregou-lho. Nesse momento abriram-se-lhes os olhos e reconheceram-n'O.» (Lucas 24, 30-31)

Depois de caminharem juntos, os discípulos convidam Jesus a ficar. Sentam-se à mesa. Num gesto simples: o partir o pão, tudo muda.

Aquilo que não tinham percebido antes torna-se claro. Reconhecem Jesus naquele momento de partilha, do partir do pão. Ele está vivo e presente. Lembram-se da última ceia, a primeira missa instituída por Jesus.



**Desperta!** Na correria do dia, é fácil passar ao lado de Jesus. Mas há momentos onde Ele Se torna mais claro: na oração, no silêncio, na missa, na Eucaristia que é o pão que se torna o Seu Corpo e Sangue. Ali, Ele não só está presente, Ele alimenta-te, dá-te força, ajuda-te a recomeçar. Se não páras, não percebes. Se não te aproximas, não reconheces.

**Que espaço estás a dar a Jesus para Se fazer presente na tua vida?**

Breve momento de silêncio



**Reza!** Senhor, ajuda-me a encontrar-Te na Eucaristia. Dá-me vontade de estar Contigo e de Te reconhecer nos momentos simples. Ámen | Ave-Maria... | **São Carlo Acutis, rogai por nós.** | † Em nome do Pai e do Filho...





5ª feira, 23 de abril de 2026

**SÃO TOMÉ**

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



**Bom Dia!** «Tomé respondeu-Lhe: “Meu Senhor e meu Deus!” Disse-lhe Jesus: «Porque Me viste acreditaste: felizes os que acreditam sem terem visto».» (João 20, 28- 29)

São Tomé não estava quando Jesus apareceu aos outros. Quando lhe contam, ele não acredita. Quer ver, quer tocar, quer ter a certeza. Não se contenta com o que lhe dizem.



Dias depois, Jesus aparece e vai diretamente ao encontro da dúvida de Tomé. Mostra-lhe as mãos, o lado, e convida-o a acreditar. E São Tomé faz um caminho: da dúvida passa à fé reconhecer.



**Desperta!** Também tu tens dúvidas. Sobre Deus, sobre ti, sobre a vida. E isso não é um problema, faz parte do caminho.

O problema é quando ficas preso à dúvida e não dás passos. Jesus não rejeita as tuas perguntas, mas desafia-te a confiar, mesmo sem ter todas as respostas.

A fé não é ver tudo — é confiar e avançar.

**O que é que hoje te está a prender na dúvida e te impede de confiar?**

Breve momento de silêncio



**Reza!** Senhor, Tu conheces as minhas dúvidas. Ajuda-me a confiar em Ti, mesmo quando não vejo tudo. Dá-me coragem para acreditar. 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 Tomé, rogai por nós. | † Em nome do Pai e do Filho...



6ª feira, 24 de abril de 2026

## DOMINGO IV DA PÁSCOA - DOMINGO DO BOM PASTOR.

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



### Bom Dia! Do Evangelho segundo São João ( Jo 10, 1-10)

Naquele tempo, disse Jesus: «Em verdade, em verdade vos digo: Quem não entra pela porta no lugar onde estão as ovelhas, mas entra por outro lado, é ladrão e salteador. Mas aquele que entra pela porta é o pastor das ovelhas. O pastor abre a porta e as ovelhas conhecem a sua voz. Ele chama cada uma delas pelo seu nome e leva-as para fora. Depois de ter feito sair todas as que lhe pertencem, caminha à sua frente e as ovelhas seguem-no, porque conhecem a sua voz. Se for um estranho, não o seguem, mas fogem dele, porque não conhecem a voz dos estranhos». Jesus apresentou-lhes esta comparação, mas eles não compreenderam o que queria dizer. Jesus continuou: «Em verdade, em verdade vos digo: Eu sou a porta das ovelhas. Aqueles que vieram antes de Mim são ladrões e salteadores, mas as ovelhas não os escutaram. Eu sou a porta. Quem entrar por Mim será salvo: é como a ovelha que entra e sai e encontra pastagem. O ladrão não vem senão para roubar, matar e destruir. Eu vim para que as minhas ovelhas tenham vida e a tenham em abundância».



**Desperta!** Jesus é o Bom Pastor e nós as suas ovelhas. No meio de tantas vozes: redes sociais, amigos, opiniões, pressões; nem sempre é fácil perceber quem seguir. Nem todas as vozes querem o teu bem.


Jesus diz que as ovelhas reconhecem a sua voz. Não porque é a mais alta, mas porque é a que cuida, orienta e dá vida. Ele não te empurra, chama-te pelo nome e caminha à tua frente.

**Que vozes tens seguido... e qual é a que realmente te leva a uma vida melhor?**

Breve momento de silêncio





 **Reza!** Senhor, ajuda-me a reconhecer a tua voz no meio de tantas outras. Guia-me pelos teus caminhos e dá-me coragem para Te seguir. Ámen. | **Todos:** *Inspirai, Senhor, as nossas ações e ajudai-nos a realizá-las, para que em vós comece e termine tudo aquilo que fizermos. Ámen.* | **São João Bosco, rogai por nós.** | † **Em nome do Pai e do Filho...**