

Semana de 08 a 12 de setembro de 2025

RECONHECE O TEU VALOR! | BEM-VINDO! HÁ UM LUGAR PARA TI

Clicar no dia

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

BONS DIAS | ENSINO SECUNDÁRIO





2ª feira, 8 de setembro de 2025

**COMEÇAR DE NOVO, COM CORAGEM**

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



**Bom Dia!** | Estamos a iniciar um novo ano letivo. Cada começo traz consigo esperança, expectativas, mas também algum medo do desconhecido. Hoje, queria convidar-vos a parar por um instante e a pensar no que significa começar de novo.

*Começar, estamos sempre a começar. Temos um novo ano pela frente, mas começar de novo não é repetir alguma coisa, é começar de outro modo, com novidade. E o primeiro gesto devia ser o de **agradecer esta imensa oportunidade. Este ano será aquilo que fizermos dele: se cultivarmos uma atitude de egoísmo e individualismo, será assim; mas se nos comprometermos com a construção de uma escola melhor, então teremos um bom ano. Não esqueçamos, ao longo do ano que começa hoje, que há uma imensa sabedoria em viver cada dia como se fosse o primeiro e há uma imensa felicidade em viver cada dia como se fosse o último. As duas são possíveis ao mesmo tempo.*** (Vasco Pinto Magalhães)



**Desperta!** | O que vamos viver este ano depende da atitude com que enfrentamos cada dia. Se formos egoístas, será um ano de egoísmo. Se formos construtores de paz, será um ano de paz... A felicidade encontra-se na forma de viver o presente com intensidade e gratidão.

**Como posso começar hoje a contribuir para que este ano seja melhor para mim e para os outros? O que quero agradecer neste dia?**



**Reza!** *[todos juntos]* | Senhor, neste novo ano que começa, dá-nos um coração agradecido, capaz de reconhecer a Tua presença em cada dia. Ajuda-nos a viver com entusiasmo como se fosse sempre o primeiro dia e com responsabilidade como se fosse o último. | Ave-maria... | **Nossa Senhora Auxiliadora, rogai por nós.** | † Em nome do Pai e do Filho...



3ª feira, 9 de setembro de 2025

## BOM DIA PARA O 10º ANO

O BOM DIA PARA O 11º E 12º ANO ESTÁ NA PÁGINA SEGUINTE

### NA ESCOLA, É IMPORTANTE PARA ALGUÉM

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



**Bom Dia!** | A escola não é apenas um lugar de aulas e testes. É um espaço onde passamos grande parte da nossa vida, onde construímos relações, amizades e memórias. É por isso que, **na escola, cada um de nós é importante para alguém.**

Um estudo recente da Universidade de Harvard, que acompanha pessoas há mais de 80 anos, chegou a uma conclusão surpreendente: **aquilo que mais influencia a felicidade e a saúde não é o dinheiro nem o sucesso, mas a qualidade das nossas relações.** Isto mostra-nos como é essencial sentirmo-nos parte de uma comunidade, recebendo um pouco dos outros e dando um pouco de nós.

**Na escola também é assim: todos temos lugar, todos fazemos falta, na construção destas relações significativas.** Até o gesto mais simples — um “bom dia”, um sorriso, uma palavra de incentivo — pode mudar o dia de alguém.



**Desperta!** | A proposta para hoje é simples: lembra-te que és importante para alguém nesta escola. E **tenta mostrar a alguém, com um gesto concreto, que também é importante para ti.**



**Reza! [todos juntos]** | Senhor, obrigado porque nos criaste únicos e nos colocaste nesta comunidade escolar. Ajuda-nos a reconhecer o valor dos outros e a fazer com que cada pessoa se sinta importante e amada. | *Vinde Espírito Santo, enchei o coração 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.* | **S. Domingos Sávio, rogai por nós.** | † Em nome do Pai e do Filho...



## BOM DIA PARA O 11º E 12º ANO

### COMEÇAR DE NOVO, COM CORAGEM

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



**Bom Dia!** | Estamos a iniciar um novo ano letivo. Cada começo traz consigo esperança, expectativas, mas também algum medo do desconhecido. Hoje, queria convidar-vos a parar por um instante e a pensar no que significa começar de novo.

*Começar, estamos sempre a começar. Temos um novo ano pela frente, mas começar de novo não é repetir alguma coisa, é começar de outro modo, com novidade. E o primeiro gesto devia ser o de **agradecer esta imensa oportunidade. Este ano será aquilo que fizermos dele: se cultivarmos uma atitude de egoísmo e individualismo, será assim; mas se nos comprometermos com a construção de uma escola melhor, então teremos um bom ano. Não esqueçamos, ao longo do ano que começa hoje, que há uma imensa sabedoria em viver cada dia como se fosse o primeiro e há uma imensa felicidade em viver cada dia como se fosse o último. As duas são possíveis ao mesmo tempo.*** (Vasco Pinto Magalhães)



**Desperta!** | O que vamos viver este ano depende da atitude com que enfrentamos cada dia. Se formos egoístas, será um ano de egoísmo. Se formos construtores de paz, será um ano de paz... A felicidade encontra-se na forma de viver o presente com intensidade e gratidão.

**Como posso começar hoje a contribuir para que este ano seja melhor para mim e para os outros? O que quero agradecer neste dia?**



**Reza!** *[todos juntos]* | Senhor, neste novo ano que começa, dá-nos um coração agradecido, capaz de reconhecer a Tua presença em cada dia. Ajuda-nos a viver com entusiasmo como se fosse sempre o primeiro dia e com responsabilidade como se fosse o último. | *Ave-maria...* | **Nossa Senhora Auxiliadora, rogai por nós.** | † Em nome do Pai e do Filho...



4ª feira, 10 de setembro de 2025

## NÃO PRECISAS DE SER PERFEITO PARA SERES AMADO

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



**Bom Dia!** | Muitas vezes sentimos pressão para sermos perfeitos: nas notas, nas redes sociais, no olhar dos outros. Hoje vamos refletir sobre algo libertador: não precisas de ser perfeito para seres amado.

A vida é feita de erros, acertos, altos e baixos. Tentar ser perfeito aumenta ansiedade e frustração. **Aceitar-se como se é**, com forças e limitações, **ajuda-nos a crescer**, a relacionar-nos melhor **e a ser mais felizes**.

*O ponto de partida da alegria é a autoestima. Quando a pessoa se sente apreciada e profundamente amada, isso dá-lhe a sua autoestima. Essa é uma fonte de que brota a alegria. E não me sinto amado porque sou perfeitinho, sinto-me amado porque alguém me fez experimentar que diante dele, sem condições, eu valho, mesmo que tenha um olho torto, um mau currículo (ou más notas) ou uma doença terrível!* (Vasco Pinto Magalhães)



**Desperta!** | Reconheço que sou amado, mesmo não sendo perfeito?



**Reza!** | Senhor, ajuda-nos a aceitar-nos e a aceitar os outros como são.

Que possamos viver com autenticidade e amor. | À vossa proteção nos acolhemos, Santa Mãe de Deus. Não desprezeis as nossas súplicas em nossas necessidades, mas livrai-nos de todos os perigos ó Virgem gloriosa e bendita | **S. Maria Mazzarello, rogai por nós.** | † Em nome do Pai e do Filho...



5ª feira, 11 de setembro de 2025

## DIA MISSIONÁRIO SALESIANO

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



**Bom Dia!** | Hoje é dia 11! Este ano, **no dia 11 de cada mês queremos recordar a dimensão missionária dos Salesianos**, ajudando-nos a relembrar que os primeiros missionários salesianos partiram no dia 11 de novembro de 1875.

Também os **salesianos em Portugal**, quase desde o início da obra salesiana, **ajudaram a dar este impulso missionário** que continua até hoje. A aventura missionária da Província Portuguesa **começou em 1906**, com a ida de missionários salesianos para a **Índia (Tanjore)** e para **Macau**. No ano seguinte, **1907**, chegaram à **Ilha de Moçambique** os primeiros quatro missionários, entre eles dois portugueses: Pe. Alfredo Queiroz e António Machado.

Nessa altura, o Boletim Salesiano publicou o relato da chegada:

*No dia 7 de março, após 36 dias de viagem, chegámos à ilha de Moçambique. (...) Contamos atualmente com 70 alunos internos, que aprendem diversos ofícios: sapateiro, alfaiate, marceneiro, tipógrafo, encadernador. (...)*

*E qual é o Missionário, cuja vida não esteja cercada de lutas e sacrifícios? Nós temos que lutar com o clima tropical, com a língua Macua, (...) e com a falta de meios materiais, principalmente da água, devida à grande seca, a maior, segundo dizem, de que haja memória nesta região.*



**Desperta!** | Este testemunho ajuda-nos a perceber que, se hoje somos parte desta escola salesiana, é também porque houve quem acreditasse que esta missão valia a pena, mesmo com sacrifícios.

**Qual é o lugar concreto onde eu posso hoje viver o espírito missionário, ajudando alguém com generosidade?**



**Reza!** | Senhor, obrigado pelo testemunho dos primeiros missionários salesianos portugueses. Dá-nos a coragem de despertar para o nosso lugar na missão de cada dia, servindo com alegria e generosidade. | *Inspirai, Senhor, as nossas ações e ajudai-nos a realizá-las, para que em vós comece e termine tudo aquilo que fizermos.* | **S. João Bosco, rogai por nós.** | † Em nome do Pai e do Filho...



6ª feira, 12 de setembro de 2025

## FESTA DA EXALTAÇÃO DA SANTA CRUZ

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



**Bom Dia!** | Hoje vamos refletir sobre o **Evangelho de domingo** em que celebramos a **Festa da Exaltação da Santa Cruz**.

### Do Evangelho segundo S. João

Naquele tempo, disse Jesus a Nicodemos: «Ninguém subiu ao Céu senão Aquele que desceu do Céu: o Filho do homem. Assim como Moisés elevou a serpente no deserto, também o Filho do homem será elevado, para que todo aquele que acredita tenha n'Ele a vida eterna. Deus amou tanto o mundo que entregou o seu Filho Unigénito, para que todo o homem que acredita n'Ele não pereça, mas tenha a vida eterna. Porque Deus não enviou o seu Filho ao mundo para condenar o mundo, mas para que o mundo seja salvo por Ele».



**Desperta!** | A cruz é o lugar onde a entrega de Jesus se torna visível. Para os cristãos, deixou de ser um símbolo de castigo, para passar a ser o símbolo do **maior gesto de amor**: Jesus dá a vida por nós. Desde os primeiros séculos, os cristãos fizeram da cruz o seu sinal de identidade. Num tempo em que ser cristão podia custar a vida, traçar o sinal da cruz era uma forma corajosa de dizer: *“Eu pertenço a Cristo.”* Hoje continuamos a fazer o sinal da cruz muitas vezes: ao acordar, ao deitar, no início e no fim das orações ou celebrações,... É uma forma simples de recordar que não estamos sozinhos e que Deus continua a dar a vida por nós.

**Para mim, a cruz é apenas um sinal exterior ou é um símbolo de amor que dá sentido à minha vida?**



**Reza!** | Senhor Jesus, Tu que foste elevado na cruz por amor, ajuda-nos a olhar para esse sinal como fonte de vida e esperança. Que a cruz nos lembre sempre que somos amados e chamados a amar. | **Pai Nosso...** | **S. José, rogai por nós.** | † **Em nome do Pai e do Filho...**