

Semana de 6 a 10 de outubro de 2025

DE VOLTA ÀS RAÍZES! | APRENDE A LIDAR COM O QUE SENTES

Clicar no dia

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

**BONS DIAS | ENSINO SECUNDÁRIO**





2ª feira, 13 de outubro de 2025

## AS TUAS EMOÇÕES TAMBÉM FALAM DE TI

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



**Bom Dia!** | As emoções são como semáforos: acendem-se para nos avisar de algo. O medo pode ser um “vermelho” a pedir cuidado. A alegria pode ser um “verde” que nos convida a avançar. A tristeza, pode ser um “amarelo” que pede pausa e atenção. Elas não são boas nem más — são sinais. Mostram o que se passa dentro de nós, o que nos toca, o que nos importa. Mas é bom lembrar: as emoções mudam, como o tempo. Não duram para sempre e, por isso, não devem decidir sozinhas o nosso caminho.

Hoje estamos a celebrar o dia da última aparição de Nossa Senhora em Fátima e a memória da Beata Alexandrina da Costa. Duas histórias muito diferentes, mas com algo em comum: ambas mostram que os sentimentos fazem parte da nossa história, mas não nos devem fazer desistir do que acreditamos.

Em Fátima, três crianças assustadas viram-se diante de algo que não entendiam e foram pressionadas a confessar que tudo era mentira. Mesmo com medo, escolheram confiar, mas de forma mais prudente. Alexandrina, ao ficar paralisada, num acidente inesperado, teve de lidar com o sofrimento e podia ter-se fechado na tristeza. No entanto, transformou-a em entrega e amor, acolhendo todos os sofrimentos das pessoas que a visitavam em sua casa. Eles não esconderam o que sentiam — medo, dor, tristeza —, mas deixaram que esses sentimentos se tornassem parte das indicações do caminho e não um obstáculo.



**Desperta!** | O que sentes hoje pode ser um sinal — não o ignores, mas também não deixes que te prenda. As emoções ajudam-te a perceber o que te acontece, mas não definem quem és. **Hoje, tenta perceber que “cor” se acende dentro de ti — o que é que essa emoção te quer dizer?**



**Reza!** | Senhor, ajuda-me a escutar as minhas emoções, sem me deixar dominar por elas. | Ave-maria... | **Nossa Senhora Auxiliadora, rogai por nós.** | † Em nome do Pai e do Filho...



3ª feira, 14 de outubro de 2025

## O QUE É QUE TE FAZ FELIZ DE VERDADE?

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



**Bom Dia!** | Julga-se muitas vezes que a felicidade está apenas em sentir-se bem, mas isso é enganoso e, muitas vezes, perigoso. Vasco Pinto Magalhães escreve:

*Julga-se que a felicidade está em sentir-se bem mais do que em lutar. Isso é muito perigoso. É uma fonte da depressão pensar: "tinha direito de me sentir bem e afinal..." Mas a felicidade resulta de lutar, muito mais até do que de ter conseguido vencer. Aristóteles dizia que a felicidade está em dançar bem e não no fim da dança! Resulta da experiência que fazemos ao viver, ao agir, de usufruir de estar a dançar e não tanto do sentimento que nos vem depois de ver que dançámos muito bem. O que importa é manter-se em luta, meter-se na dança da vida.*



**Desperta!** | A felicidade não é só sobre sentir prazer ou evitar sofrimento. Ela acontece quando nos envolvemos de verdade na vida, nas escolhas que fazemos, nas pequenas vitórias do dia a dia, e até nos desafios que nos fazem crescer.

**O que posso fazer hoje para “entrar na dança da vida”, mesmo que implique esforço ou sair da minha zona de conforto?**



**Reza!** | Senhor, ajuda-me a viver plenamente cada dia, a encontrar alegria na luta e no esforço, e a seguir com coragem mesmo quando o caminho é difícil. | *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...



4ª feira, 15 de outubro de 2025

## O MEDO NÃO É SINAL DE FRAQUEZA

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



**Bom Dia!** | Hoje, a Igreja celebra a memória de Santa Teresa de Jesus, uma mulher que enfrentou enormes dificuldades — incompreensões, doenças e solidão. Mas ela não deixou que o medo tivesse a última palavra. Teresa aprendeu que **a fé a Deus não tira os medos, mas dá-nos a capacidade de acreditar que no meio do medo há Alguém que não nos abandona e não nos deixa fraquejar**. Por isso escreveu: *Nada te perturbe, nada te espante, tudo passa, Deus não muda*.

Esta frase não é uma fuga do mundo. É uma forma de o enfrentar: de acreditar que, por mais instável que tudo pareça, há algo — ou **Alguém** — que permanece firme e fiel.



**Desperta!** | O medo não é sinal de fraqueza — é um **sinal de vida**. Mostra que há algo em jogo, algo importante. O problema não é sentir medo, mas **deixar que o medo nos paralise**. Santa Teresa convida-te a olhar o medo com outros olhos: como um companheiro que te recorda que precisas de confiar, não de fugir. Hoje, tenta pensar: **o que é que anda a perturbar-me?** E pergunta-te: **“Se Deus não muda, o que é que eu posso fazer diferente para continuar em frente?”**



**Reza!** | Senhor, dá-me coragem para aprender com os meus erros e para confiar que nada em mim é um erro para Ti. | *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. Teresa de Jesus, rogai por nós.** | † Em nome do Pai e do Filho...



5ª feira, 16 de outubro de 2025

## DEUS TAMBÉM FALA NO QUE SENTES

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



**Bom Dia!** | Hoje celebra-se o **Dia Mundial da Alimentação**. Quando pensamos em alimentação, a primeira coisa que nos vem à cabeça é o que comemos: o pão, a fruta, o arroz, a sopa. Mas o ser humano não vive só de pão. Há outras fomes dentro de nós: fome de amor, de atenção, de reconhecimento, de perdão, de paz. E essas fomes também precisam de ser alimentadas.

Vivemos tempos em que é fácil “enchermo-nos” de coisas — música, séries, redes sociais — mas, depois de consumirmos tudo isso, voltamos a sentir-nos “vazios”. Deus fala-nos também através dessa fome interior. Quando sentimos falta de algo mais “consistente”, talvez seja Ele a sussurrar: “Procura o que realmente te preenche.”



**Desperta!** | **Como estás a alimentar o teu interior? Será que o estás a alimentar com o que te faz crescer ou com o que apenas te distrai?** Hoje, lembra-te: **Deus fala também na tua fome de bem, de verdade, de amor.** Diz-te: *felizes os que têm fome e sede de justiça, porque serão saciados.* Escuta o que o teu coração te pede e tenta alimentá-lo com o que te aproxima dos outros e de Deus.

### AVISOS DEPOIS DA ORAÇÃO



**Reza!** | Senhor, ensina-me a escolher o que me alimenta por dentro e a partilhar o pão com quem tem fome à minha volta. Amén. | *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...

**AVISOS** | CATEQUESE DO CRISMA – Amanhã começa a catequese para o 10º ano. A sala será no piso do 2º ciclo.



6ª feira, 17 de outubro de 2025

**DOMINGO XXIX DO TEMPO COMUM**

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



**Bom Dia!** | S. Lucas escreve o seu Evangelho numa época em que os cristãos já sofriam grandes hostilidades, quer por parte dos judeus, quer da parte dos pagãos. Nesse contexto, o evangelista, recorda à sua comunidade – e também a nós, hoje – as palavras de Jesus a caminho de Jerusalém, para que eles não desanimem.

### **Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo São Lucas (Lc 18, 1-8)**

Naquele tempo, Jesus disse aos seus discípulos uma parábola sobre a necessidade de orar sempre sem desanimar: «Em certa cidade vivia um juiz que não temia a Deus nem respeitava os homens. Havia naquela cidade uma viúva que vinha ter com ele e lhe dizia: ‘Faz-me justiça contra o meu adversário’. Durante muito tempo ele não quis atendê-la. Mas depois disse consigo: ‘É certo que eu não temo a Deus nem respeito os homens; mas, porque esta viúva me importuna, vou fazer-lhe justiça, para que não venha incomodar-me indefinidamente’». E o Senhor acrescentou: «Escutai o que diz o juiz iníquo!... E Deus não havia de fazer justiça aos seus eleitos, que por Ele clamam dia e noite, e iria fazê-los esperar muito tempo? Eu vos digo que lhes fará justiça bem depressa. Mas quando voltar o Filho do homem, encontrará fé sobre a terra?».



**Desperta!** | Quantas vezes te apeteceu desistir? De um sonho, de uma amizade, de ti próprio... porque sentias que não valia a pena? A parábola da viúva insiste: **não pares de acreditar, mesmo quando tudo parece indiferente**. Jesus não diz que Deus nos dá tudo o que pedimos, mas que **nunca deixa de nos escutar**. O problema é que, muitas vezes, confundimos o silêncio com ausência. Mas o Evangelho de hoje recorda-nos: **Deus não se esquece de quem O procura com sinceridade**. Mesmo quando não sentes nada, **continua a rezar, continua a lutar, continua a amar**. A fé cresce assim — na **“teimosia” de não desistir**.

Domingo celebramos também o **Dia Mundial das Missões** e será um dia especial porque será canonizada a **Beata Maria Troncati**, Filha de Maria Auxiliadora (irmã Salesiana). Ela dedicou a vida a levar o amor de Deus aos mais pobres e afastados no Equador, mesmo quando enfrentava dificuldades enormes. Maria Troncati mostra-nos que, assim como a viúva



teimosa, não desistir da missão e do bem que podemos fazer, pode transformar muitas vidas.

### AVISOS DEPOIS DA ORAÇÃO



**Reza!** | Senhor, quando me cansar de esperar, dá-me a coragem da viúva que não desiste. Que eu nunca perca a fé, mesmo quando tudo me convida a parar de acreditar. | *Pai Nosso...* | **S. Francisco de Sales, rogai por nós.** | † **Em nome do Pai e do Filho...**

**AVISOS** | CATEQUESE DO CRISMA – Hoje inicia a catequese para o 10º ano. É às 14h30, numa sala do 2º ciclo.