

Semana de 3 a 7 de novembro de 2025

DE VOLTA ÀS RAÍZES! | ÉS MAIS DO QUE OS TEUS ERROS

Clicar no dia

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

BONS DIAS | ENSINO SECUNDÁRIO





2ª feira, 3 de novembro de 2025

NÃO JULGUES A PARTIR DOS ERROS

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



Bom Dia! | Vivemos tempos em que os erros parecem imperdoáveis. Um comentário mal feito, uma nota mais baixa, um momento de fraqueza, uma relação amorosa precipitada... tudo pode tornar-se motivo de julgamento, tanto dos outros como de nós próprios. Mas ninguém é definido apenas pelos erros que cometeu.

A **Madre Teresa de Calcutá** dizia: *“Quem julga as pessoas, não tem tempo para amá-las.”*

Olhar para os outros e para nós próprios apenas pelos erros é esquecer que todos estamos em construção. O erro não é o fim da história — é parte do caminho de quem tenta, aprende e cresce. Também Deus não nos reduz às nossas falhas. Aos Seus olhos, mesmo quando agimos mal, continuamos a ser valiosos.



Desperta! | Hoje, tenta ver alguém que te irrita ou que já te desiludiu de outro modo. Em vez de lembrares o erro, recorda algo de bom que essa pessoa tem — um gesto, uma palavra, uma qualidade. E faz o mesmo contigo.



Reza! | Senhor, ajuda-me a ver com o coração, sem reduzir ninguém aos seus erros. Quando eu cair, que não me esqueça de que sou mais do que aquilo que falhei. | *Ave-maria...*
| **Nossa Senhora Auxiliadora, rogai por nós.** | † Em nome do Pai e do Filho...



3ª feira, 4 de novembro de 2025

TODOS CAEM. O IMPORTANTE É O QUE FAZES PARA TE LEVANTARES

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



Bom Dia! | Nos Mundiais de Atletismo de 2023, em Budapeste, a atleta neerlandesa **Femke Bol** tinha a vitória praticamente garantida na prova de estafeta mista 4 × 400 m. Porém, a poucos metros da meta, tropeçou e caiu, perdendo o ouro mesmo na linha de chegada. Um momento duro, visto por milhões em todo o mundo. Muitas pessoas acabaram por se rir desta queda, considerando que era uma atleta cheia de potencial, mas demasiado “desastrada”. Mas Bol não se deixou definir por esse momento. Um ano depois, nos **Jogos Olímpicos de Paris 2024**, voltou à mesma prova e — com uma impressionante reta final — **conduziu a equipa dos Países Baixos à medalha de ouro**, redimindo-se com grande classe.

Podes ver o vídeo destes momentos aqui: [The INCREDIBLE comeback of Femke Bol](#) 🏆



Desperta! | Há quedas na nossa vida que parecem ditar o fim... mas só o são se desistires. Esta atleta mostrou que o verdadeiro sucesso nasce de quem continua a tentar melhorar e continua a trabalhar com perseverança. **O que fazes tu depois de tropeçar — culpas-te ou levantas-te para tentar outra vez?**



Reza! | Senhor, ajuda-me a olhar os meus erros com esperança. Que, ao cair, eu aprenda a levantar-me com mais humildade, coragem e confiança. | *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. João Bosco, apóstolos, rogai por nós.** | †
Em nome do Pai e do Filho...



4ª feira, 5 de novembro de 2025

APRENDE COM O ERRO, NÃO VIVAS PRESO A ELE

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



Bom Dia! | “Failure is simply the opportunity to begin again, this time more intelligently.”
O fracasso é simplesmente a oportunidade de começar de novo, desta vez de forma mais inteligente.

Henry Ford

Henry Ford foi o fundador da **Ford Motor Company**, uma das maiores marcas de automóveis do mundo. Antes de ter sucesso, **fracassou várias vezes**: as suas primeiras duas empresas faliram (Detroit Automobile Company e a Henry Ford Company) e muitos disseram que ele não tinha visão suficiente para criar algo duradouro. Mas Ford acreditava que **podia aprender com os erros cometidos e criar algo melhor**. Com o tempo, aprendeu, recomeçou — e acabou por transformar a indústria automóvel.

O erro não é um ponto final, é apenas uma vírgula no caminho. A sabedoria nasce quando deixamos de nos castigar pelo que correu mal e começamos a **ouvir o que o erro tem para nos ensinar**.



Desperta! | Quando aceitas o erro como parte do caminho, ele deixa de ser um peso e pode tornar-se numa lição. Aprende a ver nas tuas falhas oportunidades para crescer. Hoje, pensa em algum **erro que tenhas cometido e que acabou por te ajudar a melhorar**.



Reza! | Senhor, quando eu cair, dá-me lucidez para aprender com os meus erros e força para seguir em frente com esperança. | *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. Domingos Sávio, rogai por nós.** | † Em nome do Pai e do Filho...



5ª feira, 6 de novembro de 2025

PEDE PERDÃO E RECOMEÇA SEM MEDO S. NUNO DE SANTA MARIA

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



Bom Dia! | Hoje celebramos a memória de S. Nuno de Santa Maria, também conhecido como o “Santo Condestável”.

Nuno Álvares Pereira foi um dos grandes heróis da história de Portugal. Com apenas 23 anos, comandou as tropas portuguesas nas batalhas de Atoleiros, Aljubarrota e Valverde, garantindo a independência de Portugal. Chamavam-lhe o *Santo Condestável*, não só pela coragem, mas pela sua fé. Antes de empunhar a espada, ajoelhava-se para rezar. Mas o que torna a sua vida realmente extraordinária não são as batalhas, mas a forma como se dispôs a **recomeçar** a sua vida. Quando já podia viver rodeado de poder e riquezas, Nuno renunciou a tudo, entrou para o Convento do Carmo e passou os últimos anos como **Frei Nuno de Santa Maria**, cuidando dos pobres e vivendo em oração. O mesmo homem que lutou com força, aprendeu a viver na humildade. O mesmo guerreiro que enfrentou inimigos no campo de batalha, deixou que, no final, Deus vencesse dentro dele.



Desperta! | Também nós batalhamos muitas vezes para vencer diferentes inimigos e para ter o sucesso e a admiração de toda a gente. Mas, acabamos muitas vezes por perceber que as batalhas mais difíceis de travar são aquelas que se combatem dentro de nós, pela dificuldade em abandonar esse desejo de sucesso e reconhecimento exterior, para descobrir a paz interior. São Nuno foi capaz de dar esse passo: deixar tudo o que conquistou exteriormente para dedicar-se aquilo que lhe trazia essa verdadeira paz interior – a vida de oração e de ajuda aos mais necessitados.

Pensa nas batalhas por travar dentro de ti: pessoas a quem precisas de pedir perdão, situações que pedem reconciliação, medos que te impedem de recomeçar. Hoje, deixa que Deus te ajude a **baixar as armas e a recomeçar com coragem**.



Reza! | Senhor, Tu conheces as minhas batalhas e os meus erros. Dá-me a coragem de pedir perdão e de recomeçar, como São Nuno, que soube trocar a espada pela oração, e o poder pela humildade. | *Inspirai, Senhor, as nossas ações e ajudai-nos a realizá-las, para que em vós comece e termine tudo aquilo que fizemos.* | **S. Nuno de Santa Maria**, rogai por nós. | † Em nome do Pai e do Filho...



6ª feira, 7 de novembro de 2025

DIA DE TODOS OS SANTOS

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



Bom Dia! | Celebra-se neste domingo o aniversário da dedicação da basílica de S. João em Latrão, construída pelo imperador Constantino, no tempo do Papa Silvestre I (314-335), em honra de Cristo Salvador, e catedral da Igreja de Roma. Inicialmente foi uma festa da cidade de Roma. Mais tarde, estendeu-se por todas as igrejas de Rito Romano, com o fim de honrar a basílica que é chamada «a igreja-mãe de todas as igrejas» e como sinal de unidade para com o Papa, bispo de Roma.

Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo São João (Jo 2, 13-22)

Estava próxima a Páscoa dos judeus e Jesus subiu a Jerusalém. Encontrou no templo os vendedores de bois, de ovelhas e de pombas e os cambistas sentados às bancas. Fez então um chicote de cordas e expulsou-os a todos do templo, com as ovelhas e os bois; deitou por terra o dinheiro dos cambistas e derrubou-lhes as mesas; e disse aos que vendiam pombas: «Tirai tudo isto daqui; não façais da casa de meu Pai casa de comércio». Os discípulos recordaram-se do que estava escrito: «Devora-me o zelo pela tua casa». Então os judeus tomaram a palavra e perguntaram-Lhe: «Que sinal nos dás de que podes proceder deste modo?». Jesus respondeu-lhes: «Destruí este templo e em três dias o levantarei». Disseram os judeus: «Foram precisos quarenta e seis anos para construir este templo e Tu vais levantá-lo em três dias?». Jesus, porém, falava do templo do seu Corpo. Por isso, quando Ele ressuscitou dos mortos, os discípulos lembraram-se do que tinha dito e acreditaram na Escritura e na palavra de Jesus.



Desperta! | O Evangelho de hoje recorda-nos que **o verdadeiro templo de Deus é o Corpo de Cristo** — e, por meio d’Ele, também o nosso. Hoje, esta Palavra convida-te a olhares para dentro e a perguntares: **Que “barulhos” ou “negócios” ocupam o templo do teu coração? O que precisa de ser expulso para que Deus possa habitar em ti?**



Reza! | Senhor Jesus, ensina-me a cuidar da tua Igreja da qual eu também faço parte, a libertar-me do que me afasta de Ti, e a viver cada dia com um zelo novo pela tua presença. |

Pai Nosso... | **S. Francisco de Sales, rogai por nós.** | † *Em nome do Pai e do Filho...*