

Semana de 17 a 21 de novembro de 2025

FOTALECE-TE! | TENS FORÇA PARA RECOMEÇAR

Clicar no dia

[2ª feira](#)

[3ª feira](#)

[4ª feira](#)

[5ª feira](#)

[6ª feira](#)

BONS DIAS | ENSINO SECUNDÁRIO





2ª feira, 17 de novembro de 2025

DIA MUNDIAL DOS POBRES

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



Bom Dia! | Ontem celebrámos o Dia Mundial dos Pobres. A última exortação apostólica do Papa Leão XIV “Dilexi Te” fala precisamente da opção preferencial pelos pobres, recordando-nos que a ajuda que lhes distribuímos não deve ser vista como algo que é feito de ‘cima para baixo’.

Devemos descobrir que os mais pobres não são mero objeto da nossa compaixão, mas mestres do Evangelho. Não se trata de lhes “levar Deus”, mas de encontrá-Lo ali. Servir aos pobres não é um gesto de cima para baixo, mas um encontro de igual para igual, onde Cristo é revelado e adorado. São João Paulo II recordava-nos que «há na pessoa dos pobres uma especial presença de Cristo, obrigando a Igreja a uma opção preferencial por eles». A Igreja, portanto, quando se curva até ao chão para cuidar dos pobres, assume a sua postura mais elevada. (Dilexi Te, 79)



Desperta! | Não é suficiente apenas “ajudar alguém”; quando nos encontramos com alguém em dificuldade, a pergunta é: estás disposto a realmente ver a pessoa, a escutar a sua história, a colocar-te ao lado dela, sem julgamentos nem pressa? Nestes dias, desafia-te a não passar ao lado do que é difícil ou desconfortável. Procura ver como Deus se esconde nas pessoas mais vulneráveis e deixa que esse encontro te transforme.



Reza! | Senhor, ajuda-me a ver além das aparências, a escutar sem pressa e a colocar-me ao lado de quem sofre. Dá-me coragem para não fugir do desconforto, e fé para perceber que servir é sempre aprender a amar. | Oração Salesiana: (todos)

*Senhor Deus,
queremos agradecer-Te
pela vida, pela nossa casa, pela família e pelos amigos,
por Dom Bosco, nosso pai e mestre,
e por Maria Auxiliadora, nossa mãe e guia.*



*Queremos louvar-Te
porque em Cristo ressuscitado
encontramos a razão da nossa alegria.
Ensina-nos a viver com otimismo e esperança,
a ser bons cristãos e honestos cidadãos.*

*Queremos pedir-Te, Senhor,
dá-nos um coração humilde e generoso,
força para o trabalho e amor à temperança,
gosto pela oração e vida em serviço.
Faz de nós pessoas alegres,
que transformam o mundo com o bem. Ámen.*

| **S. João Bosco**, rogai por nós. | † Em nome do Pai e do Filho...



3ª feira, 18 de novembro de 2025

NEM TUDO CORRE SEMPRE BEM, MAS TUDO PODE SER SUPERADO

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



Bom Dia! | Antes de se tornar uma das escritoras mais lidas do mundo, **J.K. Rowling** viveu um período duro: estava desempregada, a lutar contra uma depressão profunda, a cuidar sozinha da sua filha pequena... e com o manuscrito de *Harry Potter* debaixo do braço. Quando decidiu enviá-lo a editoras, levou **doze recusas** seguidas. Qualquer pessoa teria desistido — mas ela não o fez. Continuou a tentar. Continuou a acreditar que aquela história tinha valor. E quando finalmente uma editora aceitou publicar o livro... bem, o resto é história. O sucesso não apagou as dificuldades que ela viveu, mas mostrou-lhe que, mesmo quando tudo corre mal, podemos sair 'por cima'.



Desperta! | Às vezes parece que está tudo corre mal: falhas, dias maus, expectativas frustradas. Mas a vida não te define pelos tombos — define-te pelo que fazes a seguir. Tal como Rowling, tu também vais ouvir recusas, sentir que não és suficientemente bom, que tudo está contra ti. Mas a verdade é que tudo isso pode ser superado, quando estamos dispostos a acreditar que temos valor. Hoje, pergunta-te: **o que é que tens deixado cair porque recebeste um “não”? Onde precisas de acreditar mais em ti?**



Reza! | Senhor, nos dias em que tudo parece falhar, dá-me a coragem de não desistir. Ensina-me a transformar dificuldades em aprendizagem, quedas em recomeços e recusas em oportunidades de crescer. | *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, 19 de novembro de 2025

SABER RECOMEÇAR É SINAL DE CORAGEM, NÃO DE FRAQUEZA

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



Bom Dia! | Recomeçar não é um sinal de fraqueza. Pelo contrário, é um ato de coragem. Muitas vezes, quando algo corre mal — um projeto que falhou, uma amizade que se rompeu, uma nota abaixo do esperado — a primeira reação é o medo ou a vergonha. Mas a verdadeira força está em olhar para esses momentos de frente, assumir o que aconteceu e escolher começar de novo. Nelson Mandela dizia que a coragem não é a ausência de medo, mas o triunfo sobre ele. Cada passo que damos para recomeçar é um triunfo sobre o medo, sobre a insegurança, sobre o peso do passado, com a coragem de olhar para o futuro.



Desperta! | Recomeçar exige que olhes para dentro de ti, reconheças os erros, aceites as limitações e que, com tudo isso, aceites seguir em frente. É nesse ato de coragem que te tornas mais forte, mais livre e mais verdadeiro contigo mesmo.

Que situações do passado ainda te paralisam e não te permitem recomeçar?



Reza! | Senhor, dá-me coragem para enfrentar os meus medos e recomeçar. Ajuda-me a não me prender ao passado, mas a olhar para o futuro com confiança. | *Ave Maria...* | **Nossa Senhora Auxiliadora, rogai por nós.** | † Em nome do Pai e do Filho...



5ª feira, 20 de novembro de 2025

DESPERTA PARA PENSAR!

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



Bom Dia! | Hoje celebramos o Dia Mundial da Filosofia. Pode parecer estranho falar de filosofia logo de manhã, mas... para que serve a filosofia, afinal?

A filosofia ajuda-nos a questionar, a pensar criticamente e a procurar sentido para a vida. Num mundo onde há tantas respostas prontas, a filosofia convida-nos a fazer perguntas com coragem, a refletir antes de agir, a respeitar opiniões diferentes e a procurar a verdade com humildade.

O tema pastoral que nos acompanha este ano diz: "Desperta, há um lugar para ti!"

Despertar é também acordar por dentro, tomar consciência de quem somos, do que procuramos, do que sentimos e sonhamos. A filosofia pode ser um despertador interior. E quando despertamos, percebemos que há um lugar para cada um de nós no mundo – um lugar de escuta, de compromisso, de relação, de transformação.

Talvez o teu lugar seja junto de quem mais precisa.

Talvez o teu lugar esteja na pergunta que ainda não fizeste.

Talvez o teu lugar seja o silêncio que ouve, o olhar que acolhe, a palavra que constrói.



Desperta! | O que é que te faz "acordar por dentro"? Que perguntas te inquietam? Em que momentos sentes que estás realmente "presente"?

Hoje também celebramos o Dia Universal dos Direitos das Crianças. O mundo mobiliza-se para alertar e lutar sobre a situação débil de milhares de crianças que, por diversas circunstâncias, se veem privadas de habitação, saúde, segurança, educação, lazer, e muitas delas são forçadas a trabalhar ou a ir para a guerra. Que cada um de nós seja sensível a estas situações e possamos defender as nossas crianças e o futuro do nosso mundo.



Reza! | Senhor, dá-nos coragem para pensar com liberdade e amor, para escutar com atenção,



para procurar o bem e a verdade em tudo.

Ajuda-nos a descobrir o lugar que tens para cada um de nós.

Desperta-nos para o essencial,

e faz-nos caminhanes do pensamento, da paz e da justiça. | Ave-maria... | **São Tomás de**

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



6ª feira, 21 de novembro de 2025

NOSSO SENHOR JESUS CRISTO, REI DO UNIVERSO

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



Bom Dia! | Os judeus esperavam um Messias-rei, que libertasse Israel da ocupação romana. S. Lucas revela-nos hoje em que consiste a verdadeira realeza e a soberania de Jesus. Escutemos, e façamos nosso o pedido que o homem crucificado com Jesus lhe dirige.

Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo São Lucas (Lc 23, 35-43)

Naquele tempo, os chefes dos judeus zombavam de Jesus, dizendo: «Salvou os outros: salve-Se a Si mesmo, se é o Messias de Deus, o Eleito». Também os soldados troçavam d'Ele; aproximando-se para Lhe oferecerem vinagre, diziam: «Se és o Rei dos judeus, salva-Te a Ti mesmo». Por cima d'Ele havia um letreiro: «Este é o Rei dos judeus». Entretanto, um dos malfetores que tinham sido crucificados insultava-O, dizendo: «Não és Tu o Messias? Salva-Te a Ti mesmo e a nós também». Mas o outro, tomando a palavra, repreendeu-o: «Não temes a Deus, tu que sofres o mesmo suplício? Quanto a nós, fez-se justiça, pois recebemos o castigo das nossas más ações. Mas Ele nada praticou de condenável». E acrescentou: «Jesus, lembra-Te de Mim, quando vieres com a tua realeza». Jesus respondeu-lhe: «Em verdade te digo: Hoje estarás comigo no Paraíso».



Desperta! | O ladrão não pediu para descer da cruz, pediu apenas para ser lembrado. E Jesus respondeu com a promessa mais bonita que alguém pode ouvir: **“Hoje estarás comigo no Paraíso.”** Também tu podes pedir-Lhe isso hoje: *“Lembra-Te de mim, Senhor”*, confiando que Ele lembrar-se-á — porque o amor de Deus não tem prazo de validade, nem se esquece de ninguém, mesmo nos piores momentos.



Reza! | Jesus, quando o medo e a dor me fazem duvidar, lembra-Te de mim. Quando falho e me sinto longe, lembra-Te de mim. | *Pai Nosso...* | **S. Lucas, rogai por nós.** | † Em nome do Pai e do Filho...