

Semana de 12 a 16 de janeiro de 2026

HÁ UM LUGAR COM DOM BOSCO! |

**CRESCER JUNTOS AJUDA-NOS A CHEGAR MAIS LONGE**

Clicar no dia

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

**BONS DIAS | ENSINO SECUNDÁRIO**





2ª feira, 19 de janeiro de 2026

## SOZINHO VAIS MAIS RÁPIDO, COM OS OUTROS VAIS MAIS LONGE

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



**Bom Dia!** | Dom Bosco nunca acreditou em caminhos solitários. Desde o início, percebeu que os jovens crescem melhor quando não estão sozinhos. Por isso criou ambientes onde se vivia em grupo, se aprendia em conjunto e ninguém ficava para trás.

Hoje ouvimos muitas vezes que temos de “ser os melhores”, “destacar-nos”, “chegar mais rápido”. Mas a vida mostra-nos que, mesmo quando somos mais rápidos sozinhos, **é com os outros que vamos mais longe**. Na escola, num grupo de amigos, numa equipa ou numa comunidade, crescer juntos faz-nos mais fortes e mais humanos.

Dizia Dom Bosco aos Salesianos: *«renunciemos ao egoísmo individual; por isso, não busquemos nunca as nossas vantagens particulares, mas empenhemo-nos com grande solicitude no bem comum. Devemos amar-nos uns aos outros, ajudar-nos com o conselho e com a oração e promover o bem de todos os irmãos, não como coisa de um só, mas como nobre e essencial empenho de todos»* (Carta aos sócios Salesianos)



**Desperta!** | Hoje pensa nalguma situação do teu dia a dia que te tenha ajudado a perceber a importância de partilhar as coisas com outros:

- um trabalho de grupo que correu melhor porque houve boa cooperação entre todos;
- alguém que te ajudou numa fase difícil;
- uma situação em que conseguiste aprender mais porque tinhas alguém a ajudar-te.



**Reza!** | Senhor, ensina-nos a caminhar juntos. Que saibamos ser um apoio uns para os outros e colaborar todos para o bem desta casa salesiana. |

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, 20 de janeiro de 2026

## A TUA ATITUDE MUDA A VIDA DOS OUTROS

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



**Bom Dia!** | Dom Bosco tinha plena consciência do impacto que uma atitude pode ter na vida de um jovem. Por isso afirmava com clareza: **«Quem quiser ser amado tem de manifestar que ama»** (*Carta de Roma*)

Ele sabia que um jovem que se sente acolhido e valorizado muda a sua forma de olhar para si mesmo e para o mundo. Muitos dos rapazes que encontrou nas ruas de Turim não precisavam apenas de regras ou correções, mas de alguém que acreditasse neles primeiro e que o demonstrasse com atitudes que transmitissem confiança.

Também hoje, uma palavra, um gesto ou uma escolha podem marcar a vida de alguém — para melhor ou para pior. A atitude que temos diante dos outros nunca é neutra.



**Desperta!** | Desperta para o impacto da tua presença:

- ✓ a forma como falas,
- ✓ como escutas,
- ✓ como tratas quem está ao teu lado.

Talvez hoje não consigas mudar o mundo, mas podes mudar o dia de alguém.



**Reza!** | Senhor, ensina-nos a amar de forma concreta, a cuidar das palavras e dos gestos, e a sermos sinal do teu amor junto dos outros. | *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, 21 de janeiro de 2026

**EDUCAR É CAMINHAR LADO A LADO**

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



**Bom Dia!** | Dom Bosco nunca acreditou numa educação feita à distância. Para ele, educar era estar presente, acompanhar, caminhar com os jovens. Por isso dizia: **«Recordai-vos de que a educação é coisa do coração, e de que só Deus é o dono dele, e nós não poderemos conseguir nada, se Deus não nos ensinar a arte dele, e não nos entregar as suas chaves»** (MB XVI, 447)

Dom Bosco sabia que ninguém cresce sozinho e que os jovens precisam de adultos e de comunidades que caminhem ao seu lado — não para mandar, mas para orientar; não para controlar, mas para ajudar a crescer. Educar é um caminho partilhado, feito de proximidade, paciência e confiança.



**Desperta!** | Hoje, pensa nas pessoas que te acompanham e caminham contigo: as pessoas que acreditaram em ti mesmo quando erraste, as pessoas que aprendeste a olhar como modelos, as pessoas a quem sentes que podes confiar para crescer mais. Agradece tudo o que os educadores já fizeram por ti.



**Reza!** | Senhor, agradecemos aqueles que caminham connosco. Dá-nos um coração atento para também sabermos acompanhar os outros com paciência, verdade e bondade. | *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* | **Nossa Senhora Auxiliadora, rogai por nós.** | † Em nome do Pai e do Filho...





5ª feira, 22 de janeiro de 2026

**BEM-AVENTURADA LAURA VICUÑA**

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



**Bom Dia!** | Hoje fazemos memória da **Bem-aventurada Laura Vicuña**, uma jovem que viveu situações muito difíceis, mas que se tornou num modelo de fé para os seus colegas, família e educadores. Laura nasceu no Chile, numa família aristocrata que foi obrigada ao exílio por causa de uma revolução. Pouco depois, o pai morreu subitamente, e a mãe, Mercedes, teve de ir com as filhas para a Argentina, onde passou a viver numa situação frágil e injusta, convivendo com um homem violento e prepotente, que tentou abusar dela.



Foi no colégio das **Filhas de Maria Auxiliadora (Salesianas)** que Laura encontrou um ambiente diferente do que tinha em casa: um lugar onde foi acolhida, acompanhada e educada. Ali cresceu como aluna, como amiga e como cristã. Inspirou-se em **São Domingos Sávio**, tentando viver, tal como ele, com alegria, dedicada à oração e sentido de responsabilidade.

Ao perceber a situação de sofrimento em que a mãe vivia, Laura não julgou nem abandonou. Rezava continuamente por ela e, com enorme maturidade para a sua idade, disse a Jesus que estava disposta a oferecer a sua vida para que a mãe pudesse mudar de vida e reencontrar a felicidade.

Na noite de 22 de janeiro de 1904, Laura morreu com apenas 13 anos, em paz, depois de ouvir da mãe a promessa de que iria mudar de vida.



**Desperta!** | Laura Vicuña não viveu num “mundo perfeito”, nem teve uma família estável ou condições fáceis. Conheceu a injustiça, a violência e o medo. E, mesmo assim, não deixou que isso definisse quem ela queria ser. No colégio salesiano, Laura aprendeu que a fé não serve para fugir da realidade, mas para enfrentá-la com coragem. Escolheu não responder ao mal com o mal, nem com indiferença. Escolheu rezar, falar com a mãe, proteger a própria



dignidade e confiar que a sua vida podia ter sentido, mesmo quando parecia pequena ou frágil.

A história de Laura questiona-nos: **o que fazemos nós com as dificuldades ou injustiças que nos tocam?**



**Reza!** | Senhor Jesus, ajuda-nos a cuidar da nossa dignidade, a fazer escolhas certas, e a não desistir de acreditar que a nossa vida tem valor e sentido. Que o exemplo de Laura Vicuña nos dê coragem para viver com verdade, para rezar nos momentos difíceis e para confiar que Tu caminhas connosco. | *Inspirai, Senhor, as nossas ações e ajudai-nos a realizá-las, para que em vós comece e termine tudo aquilo que fizemos.* | **Bem-aventurado Laura Vicuña, rogai por nós.** | † Em nome do Pai e do Filho...



6ª feira, 23 de janeiro de 2026

### III DOMINGO DO TEMPO COMUM

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



**Bom Dia!** | A prisão de João Batista marca o fim da sua missão e o início da de Jesus. Trata-se de uma única missão, a de Jesus preparada pelo Batista e continuada pela Igreja. Por isso, no início da sua missão, Jesus escolhe imediatamente um grupo de quatro discípulos com os quais dá início à Igreja e que associa à sua missão de ser “pescador de homens”, ou seja, de resgatar toda a humanidade. Trata-se do cumprimento da profecia de Isaías que faz referência explícita às terras de Zabulão e Neftali, pois é nesse território que Jesus começa esta Sua missão.

#### **Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo São Mateus (Mt 4, 12-23)**

Quando Jesus ouviu dizer que João Batista fora preso, retirou-Se para a Galileia. Deixou Nazaré e foi habitar em Cafarnaum, terra à beira-mar, no território de Zabulão e Neftali. Assim se cumpria o que o profeta Isaías anunciara, ao dizer: «Terra de Zabulão e terra de Neftali, estrada do mar, além do Jordão, Galileia dos gentios: o povo que vivia nas trevas viu uma grande luz; para aqueles que habitavam na sombria região da morte, uma luz se levantou». Desde então, Jesus começou a pregar: «Arrependei-vos, porque está próximo o reino dos Céus». Caminhando ao longo do mar da Galileia, viu dois irmãos: Simão, chamado Pedro, e seu irmão André, que lançavam as redes ao mar, pois eram pescadores. Disse-lhes Jesus: «Vinde e segui-Me e farei de vós pescadores de homens». Eles deixaram logo as redes e seguiram-n’O. Um pouco mais adiante, viu outros dois irmãos: Tiago, filho de Zebedeu, e seu irmão João, que estavam no barco, na companhia de seu pai Zebedeu, a consertar as redes. Jesus chamou-os e eles, deixando o barco e o pai, seguiram-n’O. Depois começou a percorrer toda a Galileia, ensinando nas sinagogas, proclamando o Evangelho do reino e curando todas as doenças e enfermidades entre o povo.



**Desperta!** | No próximo domingo celebramos também o **Domingo da Palavra de Deus**, um convite da Igreja a redescobrir a importância da Bíblia na vida dos cristãos. No Evangelho de hoje vemos que Jesus não começa a Sua missão sozinho: chama discípulos, caminha com





eles e confia-lhes uma missão. A Palavra escutada transforma-se em vida quando é acolhida e vivida em conjunto.

Também hoje somos convidados a **escutar a Palavra com mais atenção e regularidade**, não apenas na missa, mas no dia a dia. Para nos ajudar a fazê-lo foi criada uma proposta por um grupo de jovens em Portugal: o **podcast +365**, que propõe a leitura diária da Bíblia ao longo de um ano, com breves explicações que ajudam a perceber melhor o que Deus nos diz. Este podcast teve a sua estreia no dia **1 de janeiro** e todos os dias vai publicando um novo episódio de cerca de **20 minutos**. Em poucos dias, este podcast tornou-se o segundo mais ouvido em Portugal. Experimenta também tu ouvi-lo nas plataformas habituais, para conheceres melhor a Bíblia.

Escutar a Palavra é deixar-se acompanhar por Deus no caminho. Tal como os primeiros discípulos, somos chamados a caminhar juntos, guiados pela Palavra que ilumina, orienta e dá sentido à nossa vida.



**Reza!** | Jesus, Tu chamaste pessoas simples para caminhar contigo. Ensina-nos a não vivermos fechados em nós mesmos, a saber caminhar em equipa, a ajudar e a deixar-nos ajudar. | *Pai Nosso...* | **S. Pedro, rogai por nós.** | † **Em nome do Pai e do Filho...**