

Semana de 2 a 6 de fevereiro de 2026

CONSTRUIR! | CONSTRÓI COM PALAVRAS QUE LEVANTAM

Clicar no dia

[2^a feira](#)

[3^a feira](#)

[4^a feira](#)

[5^a feira](#)

[6^a feira](#)

BONS DIAS | ENSINO SECUNDÁRIO





2ª feira, 2 de fevereiro de 2026

DEPOIS DA TEMPESTADE AS PALAVRAS SOAM

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



Bom Dia! | Iniciamos o mês de fevereiro colocando os nossos olhos e coração naqueles que foram assolados pela depressão Kristin. Se bem se lembram, este domingo escutávamos o evangelho das Bem-aventuranças, em que Jesus propunha um itinerário de felicidade, não baseado nas coisas do mundo, mas nas coisas do céu. Neste contexto, diz o Patriarca de Lisboa, D. Rui Valério:

“Depois da tempestade, estas palavras soam com uma força nova. Quem são hoje os pobres em espírito, senão aqueles que perceberam que não se bastam a si mesmos? Quem são os que choram, senão os que viram a sua segurança abalada e perderam entes queridos?”

“Depois da depressão, percebemos melhor esta verdade: quando tudo treme, só permanece aquilo que é essencial – a solidariedade, a proximidade, a ajuda concreta, a capacidade de nos fazermos povo. É neste chão humilde que Deus constrói o futuro.”

“Que este tempo marcado pela depressão e tempestades seja também tempo de conversão do olhar: para reconhecermos os pobres e humildes, para cuidarmos uns dos outros, para construirmos uma cultura que seja serviço e uma esperança que não engana. Porque, em Cristo crucificado e ressuscitado, a fragilidade não é o fim: é o lugar onde Deus faz novas todas as coisas.” (Homilia de 01.02.2026, com referência à depressão Kristin)



Desperta! | Que ressoe em nós esta palavra de esperança: que a fragilidade não é o fim, mas o lugar onde Deus tem a capacidade e nos dá força para refazer a nossa vida! Nestes dias estejamos atentos aos apelos que nos forem feitos e possamos ajudar quem mais precisa.



Reza! | Peçamos, hoje, em especial pelas vítimas da depressão Kristin e que Deus nos dê a capacidade de abrir o coração para sermos solidários e generosos. |

*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, 3 de fevereiro de 2026

FALA COM BONDADE, MESMO QUANDO ESTÁS CERTO

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



Bom Dia! | Há momentos em que temos razão — e sabemos disso. Numa discussão, numa conversa com colegas ou até online, sentimos que os factos estão do nosso lado. Mas ter razão não garante que aquilo que dizemos ajude alguém a crescer. Às vezes, a verdade dita sem cuidado transforma-se numa arma apontada à outra pessoa.

São Paulo lembra: “*Ainda que fale as línguas dos homens e dos anjos, se não tiver amor, sou como um bronze que ressoa ou um címbalo que retine*” (1 Cor 13,1). A forma como falamos é tão importante como aquilo que dizemos. Na vida real, não basta estar certo; importa **como usamos as palavras**, se usamos pelo bem dos outros ou simplesmente para tentar ter razão.



Desperta! | No teu dia a dia, é fácil responder com dureza quando alguém erra, provoca ou pensa de forma diferente. Especialmente quando sentes que tens razão. Mas falar com bondade não é desistir da verdade — é escolher dizer a verdade de forma que não magoe inutilmente.

Hoje, pergunta-te: **quando estou certo, preocupo-me mais em ganhar a discussão ou em não magoar a pessoa que está à minha frente?**



Reza! | Senhor, ajuda-me a não usar as palavras para ferir, mas para esclarecer, unir e fazer crescer. Que eu saiba escolher a bondade, mesmo quando me sinto dono da razão. | *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. Brás,** rogai por nós. | † Em nome do Pai e do Filho...



4ª feira, 4 de fevereiro de 2026

**NÃO FALES MAL DE QUEM NÃO ESTÁ
(DIA INTERNACIONAL DA FRATERNIDADE HUMANA)**

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



Bom Dia! | Falar de alguém que não está presente é fácil. Às vezes começa como desabafo, outras como brincadeira, outras ainda como simples comentário. Mas, quando a pessoa não pode defender-se nem explicar-se, as palavras ganham um peso maior — e podem deixar uma marca negativa.

Hoje celebra-se o **Dia Internacional da Fraternidade Humana**, um convite a reconhecermos como irmãos, mesmo nas diferenças. A fraternidade constrói-se com atitudes concretas: respeito, cuidado com o outro e responsabilidade na forma como falamos. São Tiago lembranos que a língua é pequena, mas capaz de grandes estragos: *Assim também acontece com a língua: embora seja um membro pequeno, pode gabar-se de grandes coisas. Vede como um pequeno fogo pode incendiar uma grande floresta.* (Tg 3,5) A fraternidade começa assim: quando escolhemos não ferir com o que dizemos.



Desperta! | Na escola, nos grupos de amigos ou nas redes sociais, comentários sobre quem não está presente surgem rapidamente. Às vezes nem parecem graves. Mas cada palavra dessas pode afastar, criar rótulos e quebrar relações. Construir fraternidade passa também por saber calar, defender quem não está ou mudar o rumo da conversa.

Hoje, pergunta-te: **tenho o hábito de falar de quem não está presente? De que forma o faço? Estou a construir fraternidade... ou a destruí-la?**



Reza! | Senhor, ensina-me a cuidar daquilo que digo, evitando comentários sobre quem não está presente. | *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. João de Brito, rogai por nós.* | † Em nome do Pai e do Filho...



5ª feira, 5 de fevereiro de 2026

USA A TUA VOZ PARA LEVANTAR OS OUTROS

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



Bom Dia! | Há situações em que não somos nós a ser atacados, mas em que presenciamos outros a serem atacados. Um comentário gozado numa sala de aula; uma piada num grupo de WhatsApp; um rumor que corre sobre alguém que já não está presente... Nesses momentos, a nossa voz — ou a falta dela — também conta.

Usar a voz para levantar os outros não significa fazer grandes discursos nem criar conflitos. Às vezes basta uma frase simples: mudar de assunto, dizer “talvez não se deva falar disto”, defender quem está a ser posto abaixo, ou simplesmente mostrar apoio a quem ficou ferido. A voz pode ser discreta, mas ter um impacto enorme.

Todos nós usamos a voz todos os dias. A questão não é **se** falamos, mas **para quê**: para reforçar o que magoa ou para criar um ambiente onde as pessoas se sentem respeitadas e seguras?



Desperta! | No teu dia a dia, certamente já tiveste momentos em que percebeste que alguém precisava de apoio, mas hesitaste dizer alguma coisa. Talvez por medo, vergonha ou para não te expores. Mas há palavras que, quando não são ditas, deixam alguém ainda mais sozinho.

Hoje, pensa: **quando tenho oportunidade de falar, uso a minha voz para proteger e levantar os outros... ou prefiro ficar em silêncio para não me comprometer?**



Reza! | Senhor, ajuda-me a não usar a minha voz para ferir nem o meu silêncio para fugir. Que as minhas palavras ajudem a levantar e a construir um ambiente mais humano. | *Inspirai, Senhor, as nossas ações e ajudai-nos a realizá-las, para que em Vós comece e termine tudo aquilo que fizermos.* | **S. Francisco de Sales**, rogai por nós. | † Em nome do Pai e do Filho...



6ª feira, 6 de fevereiro de 2026

5º DOMINGO DO TEMPO COMUM

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



Bom Dia! | No Evangelho do próximo domingo, continuamos a escutar o Discurso da Montanha. Na semana passada, Jesus apresentou-nos a “nova Lei”, a das bem-aventuranças; hoje, através de duas imagens, do sal e da luz, diz-nos o que significa acolher e viver estas bem-aventuranças, ou seja, o que significa ser seu discípulo.

Evangelho de Nossa Senhor Jesus Cristo segundo São Mateus (5, 13-16)

Naquele tempo, disse Jesus aos seus discípulos: «Vós sois o sal da terra. Mas se ele perder a força, com que há de salgar-se? Não serve para nada, senão para ser lançado fora e pisado pelos homens. Vós sois a luz do mundo. Não se pode esconder uma cidade situada sobre um monte; nem se acende uma lâmpada para a colocar debaixo do alqueire, mas sobre o candelabro, onde brilha para todos os que estão em casa. Assim deve brilhar a vossa luz diante dos homens, para que, vendo as vossas boas obras, glorifiquem o vosso Pai que está nos Céus».



Desperta! | Ser “sal” e ser “luz” não é ser melhor do que os outros nem chamar a atenção para si próprio. O sal não se vê, mas faz diferença; a luz não existe para si mesma, mas para iluminar o que está à volta. Jesus não pede gestos espetaculares, mas uma vida coerente, visível pelo bem que faz de forma discreta.

Para muitos jovens, a tentação é misturar-se, passar despercebido, não se comprometer demasiado. Jesus, porém, lembra-nos que cada discípulo tem impacto na vida dos outros — queira ou não. A questão não é se influenciamos os outros, mas **como** o fazemos.

Hoje, pensa: **em que ambientes da minha vida sou chamado a dar sabor ou a iluminar, sem me esconder nem querer brilhar sozinho?**



Reza! | Senhor Jesus, Tu confias-nos uma missão exigente: ser sal da terra e luz do mundo. Ajuda-nos a iluminar e a dar sabor à vida dos outros, sem a tentação de querer



SECUNDÁRIO

aparecer. Que as nossas escolhas e atitudes falem mais alto do que as palavras. | Ave Maria...

| Nossa Senhora Auxiliadora, rogai por nós. | † Em nome do Pai e do Filho...