

Semana de 16 a 20 de março de 2026

DESPERTA SOB O OLHAR DE JESUS

Clicar no dia

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

BONS DIAS | ENSINO SECUNDÁRIO





2ª feira, 16 de março de 2026

11ª ESTAÇÃO – QUANDO O AMOR ESCOLHE PERDOAR

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



Bom Dia! Quando chegaram ao lugar chamado Calvário, crucificaram-no a Ele e aos malfetores, um à direita e outro à esquerda. Jesus dizia: “Perdoa-lhes, Pai, porque não sabem o que fazem” (Lc 23, 33-34a).

Vejo os soldados estenderem Jesus sobre a cruz. Seguram-Lhe as mãos, colocam o prego... e o som do martelo rasga o silêncio daquele lugar. Desvio o olhar porque é demasiado doloroso ver, mas o som do martelo continua a ecoar dentro de mim. Fico ali, no meio da multidão, sem saber o que fazer. É difícil compreender como alguém pode sofrer tanto.

E, no meio daquela violência toda, quando a cruz é levantada, ouço Jesus dizer algo que me desarma completamente: “Perdoa-lhes, Pai, porque não sabem o que fazem.”

Perdoar? Como é que é possível perdoar a quem faz tal coisa?

Penso em mim. Às vezes custa-me perdoar por coisas tão pequenas: uma palavra que me magoou, uma injustiça, alguém que me desiludiu. Fico a remoer, guardo ressentimento, deixo que aquilo fique dentro de mim.

Jesus, pregado na cruz, escolhe um caminho diferente. Em vez de responder ao mal com rancor, responde com amor. Em vez de fechar o coração, abre-o ainda mais.

Percebo então que perdoar não é sinal de fraqueza. É uma das formas mais fortes de amar. E seguir Jesus talvez seja exatamente isto: aprender, pouco a pouco, a libertar o coração do peso do ódio.





Desperta! Todos guardamos dentro de nós pequenas ou grandes feridas: palavras que nos magoaram, injustiças que não esquecemos, pessoas que nos desiludiram. Às vezes carregamos essas mágoas durante muito tempo e deixamos que o ressentimento ocupe espaço no nosso coração. Jesus, mesmo pregado na cruz, escolhe perdoar. E eu? Há alguém que ainda não consegui perdoar? Estou disposto a dar hoje um pequeno passo para libertar o meu coração?

BREVE MOMENTO DE SILÊNCIO

AVISOS DEPOIS DA ORAÇÃO



Reza! *Pai nosso...* | **São João Bosco**, *rogai por nós.* | † *Em nome do Pai e do Filho...*



Avisos! Hoje iniciamos a campanha de Quaresma, em que ajudamos a Casa das Cores, uma instituição que acolhe crianças órfãs ou em situação de risco. Conheçamos um pouco mais esta casa. Clicar em [Casa das Cores](#).



Pedimos ao **delegado de turma** que, no final do Bom Dia, **se dirija à pastoral** para recolher o cartaz de divulgação da campanha. Muito obrigado.



3ª feira, 17 de março de 2026

CELEBRAÇÃO DA RECONCILIAÇÃO

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



Bom Dia! Hoje, terão oportunidade de se confessar por ocasião do Tempo Quaresmal em que estamos e em vista à Páscoa da Ressurreição que em breve festejaremos. Por isso, para nos preparar para este momento, partilhamos um pequeno exame de consciência. Serão convidados a refletir e a rezar em silêncio, perguntando-se: ***a que o senhor me convida a melhorar?***

Clicar em

[Exame de Consciência.mp4](#)



Desperta! Hoje, quando for o momento da vossa turma ir-se confessar, vão de coração aberto para recomençar um tempo novo da vossa vida. Acreditem que é possível sair mais aliviado, com vontade de ser melhor, perdoado daquilo que nos aperta o coração e de que nos arrependemos.

BREVE MOMENTO DE SILÊNCIO



Reza! Confiemos a nossa vida ao Senhor Jesus, que nos ama, que não nos julga, mas que nos quer perdoar e levantar quando caímos. | *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...



4ª feira, 18 de março de 2026

12ª ESTAÇÃO – QUANDO TUDO PARECE TERMINAR

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



Bom Dia! *Por volta do meio-dia, as trevas cobriram toda a região até às três horas da tarde. O sol tinha-se eclipsado e o véu do templo rasgou-se ao meio. Dando um forte grito, Jesus exclamou: “Pai, nas tuas mãos entrego o meu espírito”. Dito isto, expirou. (Lc 23, 44-46)*

O tempo parece parar no Calvário. O céu escurece de repente. É como se o próprio mundo estivesse a sentir o que está a acontecer ali.

Olho para a cruz. Jesus já quase não tem forças para falar. Respira com dificuldade. Cada instante parece uma luta.

A multidão, que antes gritava e insultava, está agora cada vez mais silenciosa. Há qualquer coisa neste momento que nos deixa a todos inquietos.

De repente, Jesus levanta a voz pela última vez: “Pai, nas tuas mãos entrego o meu espírito.” E tudo fica em silêncio.

Jesus morre.

Fico ali parado, sem saber o que pensar. Para muitos, este parece o fim de tudo. O fim de uma promessa. O fim de alguém que trouxe tanto a este povo — com as suas palavras e os seus milagres — e que agora acaba da mesma forma que tantos criminosos daquele tempo.

Também na nossa vida há momentos assim. Momentos em que tudo parece escuro. Momentos em que parece que tudo falhou e que já não há saída.

Mas Jesus, mesmo naquele instante final, faz algo que me impressiona: **entrega-se ao Pai**. Quando parecia não haver mais nada para fazer ou dizer, continua a confiar.

Talvez a fé seja exatamente isto: **continuar a confiar em Deus... mesmo quando tudo parece acabado.**



Desperta! Todos temos momentos em que tudo parece escuro: quando algo falha, quando um sonho cai por terra, quando nos sentimos sozinhos ou quando Deus parece em



silêncio. Nesses momentos é fácil desistir, fechar o coração ou pensar que já não vale a pena continuar.

Mas Jesus, no momento mais difícil da sua vida, faz exatamente o contrário: **entrega-se ao Pai e continua a confiar.**

Hoje pergunta-te: quando as coisas não correm como eu esperava, continuo a confiar em Deus... ou afasto-me d'Ele?

BREVE MOMENTO DE SILÊNCIO

AVISOS DEPOIS DA ORAÇÃO

 **Reza!** Pai, nas Tuas mãos entrego a minha vida. Ensina-me a confiar em Ti, mesmo nos momentos em que tudo parece escuro. | *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...**

 **Avisos!** 1 – Atendendo que esta semana estão a decorrer as confissões, hoje não há eucaristia às 13h35 para alunos, educadores e universitários.

2 - Está a decorrer de 16 a 26 de março a Campanha da Quaresma “Desperta na Casa das Cores há um lugar para Ti! A partilha recolhida será a favor da Casa das Cores, uma instituição que acolhe crianças sem família ou vítimas de maus-tratos. Caso a turma ainda não tenha o cartaz com os produtos, pedimos ao **delegado de turma que se dirija à pastoral** para o recolher. Muito obrigado!





5ª feira, 19 de março de 2026

13ª ESTAÇÃO – QUANDO O AMOR PERMANECE

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



Bom Dia! Depois disto, José de Arimateia, que era discípulo de Jesus, mas secretamente por medo das autoridades judaicas, pediu a Pilatos que lhe deixasse levar o corpo de Jesus. E Pilatos permitiu-lho. Veio, pois, e retirou o corpo» (Jo 19, 38).

A cruz já não tem vida. O corpo de Jesus permanece ali, em silêncio. Aos poucos, alguns homens aproximam-se e começam a descê-Lo.

Vejo aquele corpo ferido, marcado por tudo o que aconteceu. Já não há gritos nem insultos. Há apenas um silêncio pesado.

Quando finalmente o corpo de Jesus é colocado nos braços de Maria, tudo parece ainda mais doloroso. Uma mãe a segurar o seu filho morto.

Olho para Maria e impressiona-me o seu silêncio. Não grita. Não acusa ninguém. Não foge daquela dor. Permanece ali.

Penso em quantas vezes, diante do sofrimento, queremos fugir, distrair-nos, não pensar. Queremos que tudo passe depressa.

Mas Maria ensina-me outra coisa: o amor verdadeiro **permanece**, mesmo quando dói. Não abandona. Não vira as costas. Talvez seja isso amar de verdade: **ficar**, mesmo quando é difícil.



Desperta! Maria recebe nos braços o corpo de Jesus. Tudo parece terminado. O Filho que ela acompanhou desde o início agora está morto.

Mesmo assim, Maria permanece. Não foge. Não abandona. Continua ali, fiel, no meio da dor. Na vida também há momentos em que o sofrimento aparece — na nossa vida ou na vida de quem está ao nosso lado. Às vezes não sabemos o que dizer nem o que fazer. No entanto, talvez o mais importante seja simplesmente **estar presente**.

Sou capaz de permanecer ao lado de quem sofre ou afasto-me quando a dor aparece?

BREVE MOMENTO DE SILÊNCIO



Hoje a Igreja celebra a festa de **S. José**, o homem que Deus escolheu para ser pai de Jesus na terra. Por isso, neste dia celebramos também o **Dia do Pai**. é também um dia para agradecer a todos os pais — e a todas as pessoas que, de alguma forma, foram para nós **figuras de cuidado, apoio e exemplo**.



Reza! São José, sê sinal para nós de fidelidade, a permanecer junto de quem sofre e a não fugir quando o amor pede presença. Protege todas as famílias e todos os pais. | *Vinde, Espírito Santo, enchei os corações 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...





6ª feira, 20 de março de 2026

5º DOMINGO DA QUARESMA

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



Bom Dia! Marta, Maria e Lázaro eram três irmãos, muito amigos de Jesus, que viviam em Betânia, e a quem Ele muito estimava, visitando-os sempre que ia a Jerusalém. O Evangelho deste domingo relata-nos um terrível drama, que Jesus, na sua natureza humana, vive com uma intensa dor, mas que, ao mesmo tempo, é ocasião para revelar a sua natureza divina.

Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo São João (Jo 11, 3-7.17.20-27.33b-45)

Naquele tempo, as irmãs de Lázaro mandaram dizer a Jesus: «Senhor, o teu amigo está doente». Jesus era amigo de Marta, de sua irmã e de Lázaro. Ao chegar lá, Jesus encontrou o amigo sepultado havia quatro dias. Marta disse a Jesus: «Senhor, se tivesses estado aqui, meu irmão não teria morrido. Disse-lhe Jesus: «Eu sou a ressurreição e a vida. Quem acredita em Mim, ainda que tenha morrido, viverá; e todo aquele que vive e acredita em Mim não morrerá para sempre. Acreditas nisto?». Disse-lhe Marta: «Acredito, Senhor, que Tu és o Messias, o Filho de Deus, que havia de vir ao mundo». Depois Jesus perguntou: «Onde o pusestes?». Responderam-lhe: «Vem ver, Senhor». E Jesus chorou. Disse Jesus: «Tirai a pedra». Respondeu Marta, irmã do morto: «Já cheira mal, Senhor, pois morreu há quatro dias». Disse Jesus: «Eu não te disse que, se acreditasses, verias a glória de Deus?». Tiraram então a pedra. Jesus, levantando os olhos ao Céu, bradou com voz forte: «Lázaro, sai para fora». O morto saiu, de mãos e pés enfaixados com ligaduras e o rosto envolvido num sudário. Disse-lhes Jesus: «Desligai-o e deixai-o ir». Então muitos judeus, que tinham ido visitar Maria, ao verem o que Jesus fizera, acreditaram n'Ele.



Desperta! Marta diz a Jesus algo muito humano: “*Senhor, se tivesses estado aqui, o meu irmão não teria morrido.*” Quantas vezes também nós sentimos algo parecido? Quando rezamos por algo que esperávamos que acontecesse e não acontece. Quando algo corre mal. Quando parece que Deus não escutou ou chegou tarde.



Mas Jesus não fica indiferente. O Evangelho diz algo muito simples e profundo: **“Jesus chorou.”** Nos momentos de sofrimento, Ele chora connosco. E depois revela algo ainda maior: **“Eu sou a ressurreição e a vida.”** Mesmo quando tudo parece perdido, Deus pode abrir caminhos novos.

Talvez a pergunta mais importante deste Evangelho seja a mesma que Jesus faz a Marta: **“Acreditas nisto?”**

BREVE MOMENTO DE SILÊNCIO



Reza! Senhor Jesus, mesmo quando não compreendo os teus caminhos, ajuda-me a confiar que Tu és a ressurreição e a vida. | *Pai Nosso...* | **S. João**, rogai por nós. | † *Em nome do Pai e do Filho...*