

Semana de 23 a 27 de fevereiro de 2026

DESPERTA SOB O OLHAR DE JESUS

VIA-SACRA PELOS OLHOS DE UM JOVEM

Clicar no dia

[2ª feira](#)

[3ª feira](#)

[4ª feira](#)

[5ª feira](#)

[6ª feira](#)

BONS DIAS | ENSINO SECUNDÁRIO





2ª feira, 23 de fevereiro de 2026

UMA VIA-SACRA PELOS OLHOS DE UM JOVEM

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



Bom Dia! Quando ouvimos falar de “**Via-Sacra**”, alguns de nós pensam em algo antigo, distante ou até pesado. Outros talvez nunca tenham rezado uma — e isso é normal. A Via-Sacra é simplesmente um **caminho**: é acompanhar os últimos passos de Jesus até à cruz e tentar perceber o que esse caminho tem a ver com a nossa própria vida.

Não é uma encenação triste nem um exercício para especialistas. É uma oração que nos faz parar e olhar. É perceber que aquilo que Jesus viveu — injustiça, medo, quedas, solidão, ajuda inesperada — continua a acontecer hoje.

Esta semana vamos fazer algo diferente: olhar cada estação pelos olhos de um jovem da nossa idade. Um jovem que observa, que questiona, que nem sempre acredita em tudo, mas que decide ficar e ver até ao fim. Ao acompanhar Jesus, ele começa a reconhecer naquele percurso situações que também fazem parte da vida dos jovens de hoje.

Não vamos ficar apenas a ouvir uma história do passado. Vamos entrar na cena. Vamos imaginar. Vamos deixar que este caminho nos provoque.

Porque talvez a cruz não seja apenas um símbolo de sofrimento — talvez seja também um lugar onde descobrimos quem somos, o que nos pesa e até onde somos capazes de amar.



Desperta! Esta semana, não fiques apenas a ouvir. Coloca-te na cena e pergunta-te: **O que é que no caminho de Jesus se parece com o teu caminho?**

BREVE MOMENTO DE SILÊNCIO

AVISOS DEPOIS DA ORAÇÃO



Reza! Senhor Jesus, abre os meus olhos para perceber o que o teu caminho tem a ver com a minha vida. Dá-me coragem para enfrentar as minhas dificuldades e um coração capaz de amar mesmo nos momentos mais difíceis. Caminha comigo. | *Oração para decorar, todos juntos:*

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.

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



Avisos! Durante cada segunda-feira da Quaresma teremos adoração eucarística durante a hora de almoço. Não precisas ir para longe ou a altas horas da noite para estar diante do Santíssimo. Ele vai estar aqui, bem perto! Quem quiser rezar, estar um pouco diante do Corpo Sacramentado de Jesus, poderá fazê-lo entre as 13h30 e as 14h30, nesta 2ª feira. Não há um tempo obrigatório para estar em oração. Podes estar 5 minutos como podes estar lá 30. Basta querer e aparecer. Tu queres?!

ADORAÇÃO EUCARÍSTICA

Segundas-feiras da Quaresma, das 13h30 às 14h30

na igreja da escola com proposta de Lectio Divina

SALESIANOS DO ESTORIL



3ª feira, 24 de fevereiro de 2026

1ª ESTAÇÃO – JULGAR SEM CONHECER



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



Bom Dia! Estou no Pretório. O ambiente é tenso. Soldados, líderes religiosos, gente curiosa. No centro está Jesus, diante de Pilatos. Falam dele como se não estivesse ali. Acusam, pressionam, exigem uma decisão rápida. Pilatos parece não encontrar culpa, mas também não quer problemas. Lava as mãos. A multidão grita que tem de ser crucificado. E a condenação acontece.

Olho para Jesus. Não grita. Não se defende. Fica de pé, sozinho, enquanto decidem o seu destino. O que mais me impressiona não é a sentença — é a forma com que tudo acontece. Uma multidão convencida. Um julgamento sem verdadeira escuta. Uma decisão tomada por pressão.

Enquanto vejo isto, penso em como hoje também é fácil condenar alguém: um comentário nas redes, um erro que se espalha, uma etiqueta que fica colada. Às vezes nem se conhece a pessoa e estamos a julgar pelo que ouvimos dos outros. E, de repente, alguém passa de “normal” a “problema”.

Jesus é condenado assim. Julgado sem ser verdadeiramente escutado.



Desperta! Quantas vezes já julguei sem perceber toda a história? Quantas vezes tive medo de ser eu o julgado?

Hoje, olha para as tuas palavras, para os teus comentários, para as tuas partilhas... ajudam a defender ou a condenar?

BREVE MOMENTO DE SILÊNCIO



Reza! Jesus, Tu conheces o que é ser julgado injustamente. Ensina-me a não condenar os outros sem os conhecer. Dá-me coragem para ser verdadeiro, mesmo quando é mais fácil seguir a multidão.



E porque hoje é dia 24, confiamos este caminho a Maria Auxiliadora: que Ela nos ajude a permanecer firmes, mesmo quando nos sentimos sozinhos. | *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, 25 de fevereiro de 2026

2ª ESTAÇÃO – O PESO QUE CARREGAMOS SEM QUERER



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

Bom Dia! Continuo ali, no meio da multidão. Já ouvi a sentença. Já vi o silêncio de Jesus diante de Pilatos. Agora vejo os soldados aproximarem-se com a cruz. Não é pequena. Não é apenas simbólica. É pesada. E difícil de carregar. Colocam-na sobre os ombros d’Ele sem perguntar nada. Não há escolha. Não há explicações. Só peso.

Fico a pensar como deve ser receber algo que não se pediu. Uma acusação injusta. Uma situação que não controlamos. Um problema em casa. Uma ansiedade que ninguém vê. Uma pressão constante para corresponder às expectativas. Às vezes também sinto que certas coisas me são colocadas às costas sem aviso. E a primeira reação é revolta.

Jesus não discute. Não foge. Não faz espetáculo. Abraça a cruz. Não porque goste dela — mas porque decide não revoltar-se, mesmo quando custa. E isso deixa-me inquieto.



Desperta! Que “cruzes” tens sentido nos teus ombros ultimamente? Há alguma situação que não escolheste, mas que és chamado a enfrentar? Como costumas reagir: revolta, fuga... ou assumes a responsabilidade de carregar esses ‘pesos’?

Talvez crescer também seja isto: aprender a não fugir imediatamente do que pesa, mas procurar a melhor forma de atravessar os problemas.

BREVE MOMENTO DE SILÊNCIO



Reza! Jesus, ensina-me a não fugir à primeira dificuldade. Dá-me força para enfrentar o que custa e coragem para permanecer fiel ao amor. Recordamos hoje também os missionários salesianos São Luís Versiglia e São Calisto Caravario, dois salesianos que foram missionários na China e que não fugiram às dificuldades desta missão. Que o seu exemplo nos ajude a viver com fidelidade mesmo nas situações difíceis.



| 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. Luís Versiglia e Calisto Caravario**, rogai por nós. | † Em nome do Pai e do Filho...



5ª feira, 26 de fevereiro de 2026

3ª ESTAÇÃO – QUANDO CAÍMOS SOB O PESO DA VIDA

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



Bom Dia! Sigo Jesus pela rua estreita e poeirenta. A cruz é enorme, e Ele já tropeça. Cai pela primeira vez. Não é só o peso da madeira, são os olhares, os gritos de alguns, a indiferença de outros. Sinto algo estranho ao vê-lo: parece tão humano e, ao mesmo tempo, tão firme. Olho à minha volta e vejo pessoas que apenas observam, outras que riem, algumas que fingem não ver.

Penso nas quedas que todos temos na vida. Quando falhamos um teste, discutimos com os amigos, respondemos mal aos pais ou magoamos alguém sem querer. Quando a pressão é tanta que o chão desaparece debaixo dos nossos pés. Jesus cai, mas levanta-se. Não finge que nada aconteceu. Não se deixa paralisar pela vergonha ou pela dor. Continua a caminhar, passo a passo, mesmo quando se torna cada vez mais difícil.

Acompanhar esta cena deixa-me a pensar: será que consigo levantar-me quando tropeço? Ou fico ali, caído, com vergonha, à espera que alguém me estenda a mão?



Desperta! Olha para as tuas próprias “quedas”: **Há momentos em que te sentiste esmagado pelo peso da escola, da família ou das amizades? Como reagiste quando as coisas não correram como querias? Que passos pequenos podes dar hoje para te levantar e continuar o caminho?**

BREVE MOMENTO DE SILÊNCIO



Reza! Jesus, ajuda-me a levantar-me quando caio, a não me deixar dominar pelo medo ou pela vergonha. Dá-me coragem para continuar a caminhar, mesmo quando o caminho é difícil. | *Inspirai, Senhor, as nossas ações e ajudai-nos a realizá-las, para que em Vós comece e termine tudo aquilo que fizemos.* | **S. Francisco de Sales, rogai por nós.** | † Em nome do Pai e do Filho...



6ª feira, 27 de fevereiro de 2026

2º DOMINGO DA QUARESMA

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



Bom Dia! A caminho de Jerusalém, Jesus anuncia aos discípulos o que lá acontecerá: a sua paixão, morte e ressurreição. Pedro reage de uma forma dura, repreendendo severamente o Mestre. Não o faz por mal. O Senhor sabe que ele e todos os outros não têm capacidade para entender, por agora, o drama da cruz e, muito menos, o que é a ressurreição. Para os preparar a este grande mistério, fá-los viver uma experiência extraordinária, que s. Mateus nos conta desta forma:

Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo São Mateus (17, 1-9)

Naquele tempo, Jesus tomou consigo Pedro, Tiago e João, seu irmão, e levou-os, em particular, a um alto monte e transfigurou-Se diante deles: o seu rosto ficou resplandecente como o sol e as suas vestes tornaram-se brancas como a luz. E apareceram Moisés e Elias a falar com Ele. Pedro disse a Jesus: «Senhor, como é bom estarmos aqui! Se quiseres, farei aqui três tendas: uma para Ti, outra para Moisés e outra para Elias». Ainda ele falava, quando uma nuvem luminosa os cobriu com a sua sombra e da nuvem uma voz dizia: «Este é o meu Filho muito amado, no qual pus toda a minha complacência. Escutai-O». Ao ouvirem estas palavras, os discípulos caíram de rosto por terra e assustaram-se muito. Então Jesus aproximou-Se e, tocando-os, disse: «Levantai-vos e não temais». Erguendo os olhos, eles não viram mais ninguém, senão Jesus. Ao descerem do monte, Jesus deu-lhes esta ordem: «Não conteis a ninguém esta visão, até o Filho do homem ressuscitar dos mortos».



Desperta! Pedro quer ficar ali, construir três tendas, prender aquele momento no tempo. Mas a vida não se resume a momentos bonitos; há desafios, dificuldades e responsabilidades que não podemos evitar. A nuvem luminosa lembra-nos que tudo acontece sob a ação de Deus, e a voz do Pai pede: «Escutai-O». A transfiguração é um sinal de que, mesmo nos momentos de dor ou confusão, Deus está presente. É importante escutá-l'O para que possa transformar o que é difícil em luz e preparar-nos para o que vem a seguir.



BREVE MOMENTO DE SILÊNCIO



Reza! Senhor Jesus, ajuda-me a reconhecer a Tua luz mesmo nos momentos difíceis. Ensina-me a confiar em Ti quando não compreendo o caminho à minha frente. | *Pai Nosso...*
| **S. Mateus**, rogai por nós. | † *Em nome do Pai e do Filho...*