

Semana de 2 a 6 de março de 2026

DESPERTA SOB O OLHAR DE JESUS

AS PESSOAS QUE NOS ACOMPANHAM NOS MOMENTOS DIFÍCEIS

Clicar no dia

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

BONS DIAS | ENSINO SECUNDÁRIO





2ª feira, 2 de março de 2026

4ª ESTAÇÃO – QUANDO PRECISO DE ALGUÉM QUE ME OLHE

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



Bom Dia! «Junto à cruz de Jesus estava a Sua Mãe.» (Jo 19, 25)

No meio da confusão, dos gritos e da violência, acontece algo silencioso. Jesus encontra-se com Sua Mãe. Não há discursos. Há apenas um olhar.

Imagino aquele momento. Maria sabe que não pode tirar a cruz dos ombros do Filho. Não pode impedir o sofrimento. Sofre também ela, porque é mãe, mas permanece ali. Firme. Presente. E Jesus, ao vê-la, percebe que não está sozinho.

Enquanto observo esta cena, penso como às vezes também preciso apenas disto: alguém que me olhe e me compreenda sem julgar. Nem sempre preciso de soluções ou de grandes discursos. Preciso da presença de alguém próximo. De alguém que fique do meu lado, mesmo quando é difícil.

Quantos jovens, tal como eu, vivem hoje rodeados de pessoas, mas sentem-se profundamente sozinhos? Quantos carregam coisas difíceis e não sabem a quem dizer?

Neste encontro silencioso, percebo que amar nem sempre é resolver os problemas, mas permanecer, mesmo quando não há soluções fáceis.



Desperta! Há alguém na tua vida que tem sido um apoio silencioso para ti? Tens valorizado isso? E tu — és presença amiga para alguém? Ou passas ao lado quando percebes que alguém está a sofrer?

ADORAÇÃO EUCARÍSTICA

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

na igreja da escola com proposta de *Lectio Divina*

SALESIANOS DO ESTORIL



BREVE MOMENTO DE SILÊNCIO



Reza! Jesus, ensina-me a estar presente como Maria esteve. Dá-me coragem para não fugir do sofrimento dos outros e humildade para aceitar apoio quando eu precisar. Que nunca me falte alguém que me olhe com amor. | *Oração salesiana para rezarmos 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...



3ª feira, 3 de março de 2026

5ª ESTAÇÃO – PEDIR AJUDA NÃO É FRAQUEZA

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



Bom Dia! «Ao saírem, encontraram um homem de Cirene, chamado Simão, e obrigaram-no a levar-lhe a cruz.» (Mt 27, 32)

Continuo a caminhar atrás de Jesus. Ele está exausto. A cruz pesa cada vez mais. Os soldados percebem que pode não aguentar aquele peso até ao fim do caminho. Então, agarram um homem que vinha do campo, chamado Simão de Cirene, e obrigam-no a ajudar.

Simão não se ofereceu. Não pediu para estar ali. Foi “apanhado” no meio da confusão. Talvez estivesse irritado. Talvez tivesse medo. Mas, sem saber, tornou-se parte do caminho de Jesus. Olho para este acontecimento e penso: porque é que Jesus aceita ajuda? Ele é o Filho de Deus. Podia fazer um milagre. Podia continuar sozinho e ser o “herói solitário” desta história. Mas deixa que alguém partilhe o peso. Quantas vezes nós insistimos em carregar tudo sozinhos? Orgulho; medo de parecer fraco; medo do que os outros vão pensar... Talvez a verdadeira força não esteja em aguentar tudo — mas em saber aceitar ajuda.



Desperta! Há algum problema que continuas a tentar carregar sozinho? Já pensaste em falar com alguém? Tens estado atento às cruzes dos outros? Ou só reparas quando alguém já não aguenta?

BREVE MOMENTO DE SILÊNCIO

AVISOS DEPOIS DA ORAÇÃO



Reza! Jesus, ensina-me a aceitar ajuda quando preciso e a não ter medo de mostrar fragilidade. Dá-me também um coração atento, para reconhecer quem precisa que eu seja “cireneu” na sua vida. | 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! A equipa do ECO-ESCOLAS vem desafiar-vos a trazer Pilhas e Resíduos de Equipamentos Elétricos e Eletrónicos de pequeno porte, que estejam comprovadamente estragados e sem possibilidade de reparação, para serem encaminhados para a Rede Eletrão que fará a sua reciclagem. Alguns dos REEE que poderão ter em casa são pilhas, pequenos aparelhos domésticos, como torradeiras, ferros, secadores de cabelo; aparelhos de telecomunicações, como baterias, carregadores, telemóveis e brinquedos eletrónicos.

As **caixas para recolha de Pilhas e de Resíduos de Equipamentos Elétricos e Eletrónicos de pequeno porte**, estão no Bom-dia do 1.º Ciclo, na Pastoral e no Piso 0 do Edifício das aulas. Até ao final do ano contamos com a vossa energia para abraçar este desafio. **AJUDEM-NOS A LIGAR O VALOR E A DESLIGAR O RESÍDUO!**





4ª feira, 4 de março de 2026

6ª ESTAÇÃO – UM GESTO QUE FAZ DIFERENÇA



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



Bom Dia! «Vimo-lo sem aspeto atraente, desprezado e abandonado pelos homens, como alguém cheio de dores» (Is 53, 2b-3a)

O caminho é cada vez mais duro. A multidão empurra, os soldados gritam, Jesus quase não consegue levantar a cabeça. E, no meio de toda a violência, alguém rompe a barreira. Uma mulher aproxima-se. Não fala. Não protesta. Não enfrenta os soldados. Faz algo simples: limpa o rosto de Jesus. Um gesto pequeno. Quase invisível. Mas cheio de coragem.

Imagino o risco. Aproximar-se de um condenado não era seguro. Podia ser insultada. Podia ser empurrada. Mas ela não ficou só a olhar. Não ficou a comentar. Aproximou-se.

Hoje vivemos muito do nosso tempo atrás de ecrãs. Vemos sofrimento, vemos humilhações, vemos alguém ser gozado... e ficamos a assistir ou até a gravar para outros assistirem. Às vezes partilhamos. Às vezes ignoramos.

Raramente nos aproximamos. Raramente temos algum gesto de compaixão.

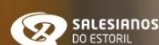
Esta mulher, Verónica, não resolveu o problema. Não retirou a cruz dos ombros de Jesus. Não fez com que Ele deixasse de ser condenado. Mas fez a diferença com um simples gesto. E talvez seja isso que nos falte: menos comentários, mais gestos.

Missa À QUARTA

IGREJA DA ESCOLA

À Quarta-feira
das 13h35 às 14h00

PARA ALUNOS, EDUCADORES
E UNIVERSITÁRIOS





Desperta! Quando vês alguém a ser exposto, criticado ou humilhado — o que fazes? Ficas a assistir? Juntas-te ao grupo? Ou tens coragem de te aproximar? Hoje, que pequeno gesto concreto podes fazer por alguém?

BREVE MOMENTO DE SILÊNCIO



Reza! Jesus, dá-me coragem para não ficar indiferente. Ensina-me a grandeza dos pequenos gestos de bondade. Faz de mim alguém que se aproxima, que consola e que respeita. Que eu não seja espectador do sofrimento, mas presença que faz diferença. | *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...



5ª feira, 5 de março de 2026

7ª ESTAÇÃO – CAIR OUTRA VEZ

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



Bom Dia! «A minha alma está prostrada por terra; dá-me vida segundo a tua palavra. A minha alma chora de tristeza; reconforta-me, segundo a tua palavra. Abraço as tuas ordens; não permitas, Senhor, que seja confundido» (Sl 119, 25.28.31)

O caminho parece não ter fim. A cruz continua pesada. O corpo já está bastante ferido. E, por causa de tudo isso, Jesus volta a cair.

A primeira queda já tinha sido dura. Mas esta... esta dói de outra forma. Porque é a segunda. Porque parece que já devia ter aprendido a equilibrar-se e a aguentar o peso. Porque já sabe o que custa levantar-se.

Fico a olhar para esta cena e penso nas minhas próprias “segundas quedas”. Quando prometo que não volto a fazer algo... e acabo por repetir exatamente o mesmo erro. Quando digo que vou mudar... e acabo por falhar outra vez. Quando achava que já estava mais forte... e percebo que continuo a ter as mesmas fragilidades.

As “segundas quedas” trazem algo muito pesado: a desilusão connosco próprios. Não é só o erro. É pensar: “Se isto aconteceu outra vez, nunca vou mudar.”

Mas Jesus não fica no chão. Não desiste. Levanta-se outra vez. Não porque seja fácil — mas porque quer mostrar que amor é maior do que qualquer queda.

E talvez crescer não seja nunca cair. Talvez seja aprender a levantar-se repetidamente.



Desperta! Há alguma “queda repetida” na tua vida? Algo que te faz pensar que não és capaz de mudar? Quando falhas, desistes de ti? Ou tentas recomeçar?

BREVE MOMENTO DE SILÊNCIO



Reza! Jesus, quando volto a cair nos mesmos erros, não me deixes perder a esperança. Ensina-me que a minha fragilidade não é o fim da história. Dá-me força para recomeçar as vezes que forem precisas. | *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, 6 de março de 2026

3º DOMINGO DA QUARESMA

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



Bom Dia! Os judeus detestavam os samaritanos, por os considerarem heréticos, a ponto de nem sequer lhes dirigirem a palavra. Ora, hoje vamos encontrar Jesus não só em território samaritano, como sentado junto a um poço e numa hora imprópria. Espera uma mulher samaritana. O facto de esta ir ao poço num horário pouco habitual – pois no oriente a água vai-se buscar pelo fresco da manhã ou do entardecer e não quando faz um calor insuportável – faz perceber que a sua sede é de outra natureza.

Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo São João (4, 5-42) (adaptado)

Naquele tempo, chegou Jesus a uma cidade da Samaria, chamada Sicar. Jesus, cansado da caminhada, sentou-Se à beira do poço. Era por volta do meio-dia. Veio uma mulher da Samaria para tirar água.

Disse-lhe Jesus: «Dá-Me de beber». Os discípulos tinham ido à cidade comprar alimentos. Respondeu-lhe a samaritana: «Como é que Tu, sendo judeu, me pedes de beber, sendo eu samaritana?». De facto, os judeus não se dão com os samaritanos.

Disse-lhe Jesus: «Se conhecesses o dom de Deus e quem é Aquele que te diz: ‘Dá-Me de beber’, tu é que Lhe pedirias e Ele te daria água viva».

«Senhor, – suplicou a mulher – dá-me dessa água, para que eu não sinta mais sede e não tenha de vir aqui buscá-la.



Desperta! A mulher samaritana vai ao poço buscar água. É isso que faz todos os dias. Mas Jesus leva-a a perceber que a sua sede é de outra natureza.

A conversão começa quando reconheço que aquilo que faço todos os dias — as minhas rotinas, os meus hábitos, as minhas seguranças — não me sacia totalmente.

Também a nossa Quaresma é este caminho: passar das coisas superficiais para o essencial. Passar do ruído e da confusão à paz interior. Passar da curiosidade para a fé.

A pergunta é simples e exigente: **De que tens sede? Em que coisas procuras ser saciado (redes sociais, conversas sobre os outros, procura de dinheiro fácil...)?**



A conversão começa quando percebo que as coisas superficiais só me podem saciar momentaneamente, mas que só quando procuro cuidar da minha dimensão espiritual encontro verdadeira paz.

BREVE MOMENTO DE SILÊNCIO

 **Reza!** | Senhor Jesus, sacia a minha sede interior e ajuda-me a procurar em Ti a água viva, que dá paz e vida verdadeira. | *Pai Nosso...* | **S. Mateus, rogai por nós.** | † **Em nome do Pai e do Filho...**