

Semana de 09 a 13 de março de 2026

DESPERTA SOB O OLHAR DE JESUS | JESUS OLHA PARA O CIRENEU

[2ª feira](#)

[3ª feira](#)

[4ª feira](#)

[5ª feira](#)

[6ª feira](#)

Clicar no dia

BONS DIAS | EPE





2ª feira, 09 de março de 2026

JESUS OLHA PARA O CIRENEU

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



Bom Dia! Ao longo destas semanas da Quaresma temos conhecido algumas pessoas que se cruzaram com Jesus quando eles estava a carregar a cruz. Hoje conhecemos mais uma: o Cireneu.

Quando Jesus estava a carregar a cruz, ia a passar por ali um homem chamado Simão. Ele era conhecido como o Cireneu, porque era da cidade de Cirene. Simão não era amigo de Jesus, nem estava ali para O ver. Ia a passar, talvez cansado do trabalho, talvez com pressa. De repente, os soldados mandaram-no ajudar Jesus a levar a cruz. Ele não escolheu aquele momento. Mas Jesus olhou para ele. E aquele olhar mudou tudo.



Desperta sob o olhar de Jesus! Este gesto do Simão de Cirene ensina-nos algo muito importante: às vezes somos obrigados a fazer alguma coisa, mas Jesus consegue transformar essa ajuda num gesto de amor. Quantas vezes a mãe, o pai ou alguém nos pede para ajudar em casa, não nos apetece fazer, mas no fim sabemos que fizemos bem?!

O ensinamento é claro: quando aceitamos ajudar, mesmo sem vontade, crescemos por dentro.



Reza! Jesus, dá-me um coração disponível para ajudar, mesmo quando não me apetece. Ámen. | *Pai nosso...* | *São João Bosco, rogai por nós.* | † Em nome do Pai e do Filho...



3ª feira, 10 de março de 2026

SER COMO O CIRENEU

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



Bom Dia! Hoje vamos pensar nas pessoas que são como “cireneus” no nosso mundo. Talvez não reparemos muito nelas, mas estão sempre a ajudar alguém a levar a sua cruz. São pessoas simples. Às vezes não recebem aplausos. Às vezes ninguém lhes agradece. Mas continuam. Conhecem alguém assim?

O Mistério da Sala Arrumada

Na escola, as crianças brincavam todos os dias com alegria.

Os brinquedos ficavam espalhados, os livros caíam pelo chão, e as mesas ficavam desarrumadas.

Mas, na manhã seguinte, tudo estava limpo e arrumado como por magia!

As crianças ficaram admiradas: “Quem será que arruma tudo?”

No dia seguinte, decidiram espreitar escondidas.

Esconderam-se atrás das cortinas e viram a surpresa:

A senhora da limpeza varria o chão com cuidado e limpava cada cantinho da sala.

A professora arrumava os livros e organizava os materiais na prateleira.

O auxiliar ajudava a colocar os brinquedos de volta nas caixas.

Até uma colega mais velha arrumava as mesas e as cadeiras, deixando tudo pronto para o dia seguinte.

As crianças ficaram encantadas ao ver como cada um fazia uma parte do trabalho com carinho, sem ninguém pedir.

Sorriram e perceberam algo importante: quando cuidamos dos outros e do lugar onde vivemos, tornamos tudo mais bonito e alegre, mesmo que ninguém veja.





Desperta sob o olhar de Jesus! Há pais que trabalham muito para cuidar dos filhos. Professores que têm paciência quando é difícil. Amigos que escutam quando alguém está triste. Profissionais de saúde que passam noites acordados. Deus age através das pessoas que ajudam discretamente.



Reza! Jesus, obrigado pelas pessoas que nos ajudam todos os dias. Ámen. | Ave Maria...
| Nossa Senhora Auxiliadora, *rogai por nós*. | † Em nome do Pai e do Filho...



4ª feira, 11 de março de 2026

TEMA DIÁRIO

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



Bom Dia! Hoje é um dia mais sério. Lembram-se do que Simão de Cirene fez a Jesus?! Simão podia ter ficado zangado. Podia ter feito tudo de má vontade. Mas aceitou ajudar! E nós? Vamos olhar para nós próprios. Quando é que eu sou como Simão? Quando é que ajudamos ou partilhamos alguma coisa, mesmo sem nos apetecer?

Os dois burros

Na aldeia, havia dois burros que eram grandes amigos. Andavam sempre juntos a passear pelo campo, a brincar e a rir um com o outro. Mas quando chegava a hora de levar a carga para o mercado, eram diferentes:

o Burro Cinza recusava, dizia que era cansativo e continuava a correr à vontade;

o Burro Marrom carregava sempre os sacos de farinha, frutas e lenha, mesmo sendo devagar e cansativo. Um dia, o dono precisava levar muita carga à feira.

O Cinza correu ao lado, mas não ajudou; o Marrom foi devagar, mas levou tudo com coragem e ajudou o dono. No fim, o dono sorriu e disse:

“Mais vale quem muito cuida do que quem pouco ajuda”.





Desperta sob o olhar de Jesus! O dono ficou muito feliz com a ajuda do Burro Marrom. Por vezes, quando me pedem ajuda costumo revirar os olhos; ou quando tenho partilhar alguma coisa, prefiro guardar; ou mesmo quando alguém me pede desculpa e eu demoro a perdoar. Não basta fazer as coisas de modo 'obrigado', mas fazê-lo com um coração grande e bondoso.



Reza! Jesus, que eu aprenda a ajudar com alegria. Ámen. | *Meu Anjo da Guarda...* | Santo Anjo da Guarda, *rogai por nós.* | † **Em nome do Pai e do Filho...**



5ª feira, 12 de março de 2026

EVANGELHO DO 4º DOMINGO DA QUARESMA

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



Bom Dia! No próximo domingo, na missa, vai ser lido o milagre de Jesus, em que Jesus cura um homem cego. Vamos ver como foi.

Vídeo

Colocar as legendas em português e acompanhar a leitura das legendas em voz alta.

https://www.youtube.com/watch?v=8qzMz_6Elyo



Desperta sob o olhar de Jesus! Jesus encontrou um homem que não conseguia ver. Molhou os olhos dele e disse: “Vai lavar-te!”
Quando o homem lavou os olhos, começou a ver o mundo com alegria.
Jesus também quer que nós vejamos o bem e cuidemos dos amigos.



Reza! Jesus, que eu Te consiga ver no dia a dia. Ámen. | *Meu Senhor e Meu Deus, eu te entrego o meu dia, por honra e glória do Bondoso Coração de Maria.* | Santa Maria Domingas Mazzarello, rogai por nós. | † Em nome do Pai e do Filho...



6ª feira, 13 de março de 2026

JESUS OLHA PARA MIM

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



Bom Dia! Hoje vamos imaginar uma cena: eu estou a ajudar alguém. Talvez cansado. Talvez sem vontade. Jesus está ali, a olhar para mim. Quem nos disse isto foi o próprio Jesus. Vamos escutar.

Jesus disse: “Um dia, Eu voltarei do céu. Então vou separar as pessoas boas e más como um pastor separa as ovelhas e os cabritos. Aos que ajudaram os outros, darei o Reino dos céus como tesouro: porque deram de comer a quem tinha fome, de beber a quem tinha sede, cuidaram de quem precisava.

Então, hão de perguntar-me: 'Senhor, quando foi que te vimos com fome e te demos de comer, ou com sede e te demos de beber? E Eu responder-lhes-ei: 'Sempre que fizestes isto a um destes meus irmãos mais pequeninos, a mim mesmo o fizestes.'

Mas a quem não ajudou, Jesus dirá: “Sempre que não ajudastes um destes meus irmãos mais pequeninos, foi a mim que deixastes de ajudar.”





Desperta sob o olhar de Jesus! Quando eu sou como o Cireneu, cada vez que eu ajudo alguém, estou mais próximo de Jesus; estou a caminhar ao lado de Jesus.



Reza! Prece | *Meu Deus eu creio, adoro, espero e amo-Vos. Peço-Vos perdão para os que não creem, não adoram, não esperam e não Vos amam...* | São Domingos Sávio, rogai por nós. | † **Em nome do Pai e do Filho...**