

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 | 1º CICLO





2ª feira, 9 de março de 2026

## O CIRENEU AJUDA JESUS A LEVAR A CRUZ

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



**Bom Dia!** Iniciámos mais uma semana, e continuamos a caminhar para a grande festa da Páscoa. Todas as semanas temos conhecido pessoas diferentes que se cruzaram no caminho de Jesus. Hoje, conhecemos Simão de Cirene. No caminho para o Calvário, Jesus estava muito cansado e a cruz era muito pesada. Nesse momento apareceu um homem chamado **Simão de Cirene**, que acabou por ajudar Jesus.

Simão de Cirene era um homem que vinha de um lugar chamado Cirene, uma cidade longe de Jerusalém. Naquele dia estava na cidade para trabalhar e tratar dos seus assuntos.

De repente, viu uma grande confusão nas ruas. Muitas pessoas seguiam um homem que carregava uma cruz pesada. Esse homem era Jesus.

Jesus estava muito cansado. Tinha caminhado muito e a cruz era pesada. Os soldados, vendo que Jesus já quase não conseguia andar, chamaram Simão e disseram-lhe: Tu! Ajuda-o a levar a cruz!

Simão não estava à espera, talvez tivesse medo ou estivesse confuso, mas aproximou-se de Jesus e pegou na cruz.

Enquanto caminhavam juntos, Jesus olhou para Simão. Não falou, mas o seu olhar era cheio de gratidão. Simão percebeu que aquele gesto simples: ajudar a carregar a cruz, era muito importante. Sem perceber, naquele dia, Simão ajudou Jesus no momento mais difícil do seu caminho.



**Desperta!** Às vezes ajudar alguém pode parecer uma coisa pequena: ajudar a carregar uma mochila, ajudar um amigo triste, ajudar em casa. Mas para quem recebe essa ajuda, pode fazer toda a diferença.



**Reza!** Jesus, ensina-nos a ajudar quem precisa. Que eu tenha um coração atento como o de Simão de Cirene. Ámen. | Pai nosso... | São Domingos Sávio, *rogai por nós*. | † Em nome do Pai e do Filho...



3ª feira, 10 de março de 2026

## O OLHAR DE JESUS AGRADECE

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



**Bom Dia!** Ao longo destas semanas, temos assistido à importância de um olhar. Mesmo quando estava a sofrer, Jesus soube agradecer a ajuda de Simão. O olhar de Jesus era um olhar cheio de gratidão.

A professora pediu aos alunos que ajudassem a arrumar a sala. O Tomás ficou a recolher os livros que estavam no chão.

Quando terminou, a professora olhou para ele e disse: Obrigada pela tua ajuda.

O Tomás sentiu-se feliz. Não tinha feito algo muito grande e extraordinário, mas alguém tinha reparado na sua ajuda.

Assim também aconteceu com Simão. Quando ajudou Jesus a levar a cruz, Jesus olhou para ele com um olhar cheio de agradecimento. Às vezes não são precisas muitas palavras. Um sorriso, um olhar ou um gesto podem expressar o agradecimento um “obrigado”.



**Desperta!** A gratidão faz nos bem ao coração. Quando sabemos agradecer, mostramos que valorizamos o bem que os outros fazem por nós.



**Reza!** Jesus, ensina-nos a agradecer. Que saibamos reconhecer quem nos ajuda 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

## TAMBÉM EU POSSO SER AGRADECIDO

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



**Bom Dia!** Na história de hoje, escutamos a importância de sermos gratos. Ser agradecido é lembrar-nos de dizer “obrigado” às pessoas que cuidam de nós.

A Marta chegou a casa depois da escola. A mesa já estava posta e o jantar preparado. A mãe tinha estado a trabalhar o dia todo, mas mesmo assim preparou tudo com carinho. A Marta sentou-se e disse simplesmente: Obrigada, mãe. A mãe sorriu. Aquele “obrigado” fez o dia ficar mais bonito.



**Desperta!** Ser agradecido não nos custa muito, basta apenas uma palavra simples que pode deixar a vida dos outros diferente, e pode realmente fazer a diferença no dia a dia. Há muitas pessoas que fazem coisas boas por nós: pais, professores, amigos. Quando agradecemos, mostramos que reconhecemos esse amor.



**Reza!** Jesus, dá-nos um coração agradecido. Que saibamos dizer “obrigado” pelas pessoas que cuidam de mim. Ámen. | *Meu Anjo da Guarda, minha companhia...* | São João Bosco, *rogai por nós.* | † Em nome do Pai e do Filho...



5ª feira, 12 de março de 2026

## EVANGELHO IV DOMINGO DA QUARESMA

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



**Bom Dia!** Hoje, escutamos o evangelho do próximo domingo, o quarto do tempo da Quaresma.

### Do Evangelho segundo São João (Jo 9, 1-38)

Naquele tempo, Jesus encontrou no seu caminho um cego de nascença.

Fez lama no chão e colocou nos olhos do cego. Depois disse-lhe: «Vai lavar-te à piscina de Siloé»; Siloé quer dizer «Enviado». Ele foi, lavou-se e começou a ver.



**Desperta!** Neste Evangelho, Jesus encontra um homem que era cego desde que nasceu. Ele nunca tinha visto a luz, as cores ou os rostos das pessoas. Jesus aproxima-se dele, toca nos seus olhos e pede-lhe que vá lavar-se à piscina. O homem confia em Jesus, vai lavar-se e **começa a ver**. Às vezes também nós precisamos que Jesus nos ajude a ver melhor: ver quem precisa de ajuda, ver o bem que os outros fazem e ver que Deus está presente na nossa vida.



**Reza!** *Meu Deus, eu creio adoro, espero e amo-Vos. Peço-vos perdão pelos que não creem, não adoram, não esperam e não Vos amam. | São Francisco e Jacinta Marto, rogai por nós. | † Em nome do Pai e do Filho...*



6ª feira, 13 de março de 2026

## CONHEÇO PESSOAS QUE AGRADECEM

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



**Bom Dia!** Todos conhecemos alguém que é grato, que agradece o dom da vida dos outros. Há pessoas que sabem agradecer sempre. Com elas aprendemos a viver com mais alegria.

O Miguel visitava muitas vezes a sua avó. Ela tinha o hábito de agradecer tudo.

Quando alguém lhe levava pão, dizia: Obrigada.

Quando via o sol pela janela, dizia: Obrigada, Senhor, por este dia.

Um dia o Miguel perguntou: Avó, porque dizes tantas vezes obrigado?

Ela respondeu com um sorriso:

— Porque quando agradecemos, o coração fica mais feliz.

Desde esse dia, o Miguel começou também a agradecer mais vezes.



**Desperta!** A gratidão faz-nos ver o bem que existe à nossa volta. Quando agradecemos, o nosso coração cresce.



**Reza!** Senhor Jesus, obrigado por todas as pessoas que fazem o bem nas nossas vidas. Ajuda-nos a viver com um coração agradecido. Ámen. | Ave Maria... | Santa Maria Domingas Mazzarello, rogai por nós. | † Em nome do Pai e do Filho...