

Semana de 2 a 6 de março de 2026

DESPERTA SOB O OLHAR DE JESUS | JESUS SENTE-SE AMADO POR MARIA

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

Clicar no dia

BONS DIAS | 1º CICLO





2ª feira, 2 de março de 2026

MARIA FICOU JUNTO DE JESUS NA CRUZ

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



Bom Dia! Hoje iniciamos mais uma semana, continuamos a viver este tempo especial de preparação até à Páscoa. Ao longo desta semana iremos conhecer uma das pessoas mais importantes na vida de Jesus, e que caminhou com Ele até à cruz.

Escutamos uma história que nos ajuda a pensar sobre a importância de permanecer junto de alguém que se encontra em sofrimento ou tristeza.

Quando alguém que amamos está triste ou a sofrer, devemos ficar ao lado dessa pessoa.

Hoje vamos aprender com Maria, a mãe de Jesus, que ficou junto d'Ele mesmo num momento muito difícil.

O João caiu no recreio e magoou o joelho. Estava a chorar muito. A mãe, que tinha vindo buscá-lo, sentou-se ao seu lado e segurou-lhe a mão.

— Está tudo bem. Estou aqui contigo.

O João ainda chorava, mas sentia-se mais seguro porque a mãe estava ali.

Maria fez algo parecido. Quando Jesus estava na cruz, a sofrer, Maria não fugiu, ficou ali. Não podia tirar a dor, mas podia dar amor.



Desperta! Por vezes, não conseguimos resolver os problemas dos outros, mas podemos estar presentes. Estar próximo da pessoa já é amar.

AVISOS DEPOIS DA ORAÇÃO



Reza! Maria, ensina-me a ficar ao lado de quem está triste ou precisa de ajuda. Que eu saiba amar com presença e carinho. Amén. | São Domingos Sávio, *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!



3ª feira, 3 de março de 2026

O OLHAR DE MARIA É CHEIO DE AMOR

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



Bom Dia! Um olhar diz muito. Um olhar pode julgar, mas também pode cuidar. O olhar de Maria era cheio de amor.

A Beatriz estava nervosa porque ia apresentar um trabalho. Procurou a mãe com os olhos na plateia.

A mãe sorriu e fez um gesto de confiança. Só aquele olhar da mãe deu coragem à Beatriz.

Assim era o olhar de Maria para Jesus: um olhar que dizia “Eu estou contigo”, mesmo sem palavras.



Desperta! O nosso olhar pode dar força a alguém. Quando olhamos com amor, ajudamos o outro a sentir-se mais confiante e seguro.



Reza! Maria, dá-me um olhar bondoso. Que eu saiba ver o bem nos outros e transmitir carinho com os meus olhos. Ámen. | Nossa Senhora Auxiliadora, *rogai por nós.* | † Em nome do Pai e do Filho...



4ª feira, 4 de março de 2026

TAMBÉM EU POSSO AMAR COMO MARIA E JESUS

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



Bom Dia! Na história de hoje, escutamos a importância de nos sentirmos amados, e como pequenos gestos podem verdadeiramente traduzir o amor que sentimos uns pelos outros. Maria e Jesus ensinaram-nos a amar com gestos simples: cuidar, perdoar, ajudar.

O Miguel viu que o colega se tinha esquecido do lanche. Sem dizer a ninguém, e mostrar aos outros o que tinha feito partiu o seu lanche ao meio e disse:

— Podes ficar com esta parte.

O colega sorriu.

O Miguel sentiu-se feliz com esta partilha, percebeu que os pequenos gestos podem mesmo fazer a diferença na vida de alguém e mostrar verdadeiramente aquilo que sentimos.



Desperta! Amar não é fazer coisas grandes. É fazer pequenas coisas, mas com todo o nosso coração, e carinho.



Reza! Jesus, ajuda-me a amar como Tu. Que eu partilhe, perdoe e ajude os outros com alegria e generosidade. Amen. | São João Bosco, *rogai por nós.* | † Em nome do Pai e do Filho...



5ª feira, 5 de março de 2026

III DOMINGO DA QUARESMA

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



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

Do **Evangelho segundo São João** (Jo 4, 5-15.19b-26.39a 40-42)

Naquele tempo, Jesus chegou a uma cidade da Samaria, chamada Sicar, onde estava o poço de Jacob. Jesus, cansado da caminhada, sentou-Se à beira do poço.

Veio uma mulher da Samaria para tirar água. Disse-lhe Jesus: «Dá-Me de beber».

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

Disse-lhe Jesus: «Todo aquele que bebe desta água voltará a ter sede. Mas aquele que beber da água que Eu lhe der nunca mais terá sede: a água que Eu lhe der tornar-se-á nele uma nascente que jorra para a vida eterna».

Disse-lhe a mulher: «Eu sei que há de vir o Messias».

Respondeu-lhe Jesus: «Sou Eu, que estou a falar contigo».

Muitos samaritanos acreditaram em Jesus e diziam: «Nós próprios ouvimos e sabemos que Ele é realmente o Salvador do mundo».



Desperta! Neste Evangelho, Jesus está cansado e senta-Se junto a um poço. Uma mulher vai buscar água e Jesus pede-lhe: “Dá-Me de beber.”

Jesus podia falar apenas com as pessoas que eram como Ele, mas fala com aquela mulher que era diferente. Jesus não exclui ninguém.

Todos nós temos sede de amor, de amizade, de atenção. Às vezes sentimo-nos vazios ou com tristeza. Jesus quer dar-nos essa água-viva: o Seu amor, que nunca acaba.



6ª feira, 6 de março de 2026

CONHEÇO PESSOAS QUE AMA

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



Bom Dia! Todos conhecemos alguém que demonstra facilmente amor pelos outros. Há pessoas na nossa vida que amam muito: pais, avós, professores, amigos. Essas pessoas mostram-nos o que é o amor verdadeiro.

A avó da Sofia acordava cedo para a levar à escola. Preparava o pequeno-almoço, fazia-lhe tranças no cabelo e dizia sempre:

— Vai ser um dia bonito!

Um dia, a Sofia perguntou:

— Avó, porque fazes tanto por mim?

E ela respondeu:

— Porque amar é cuidar.

A Sofia percebeu que o amor vive-se nos gestos simples de todos os dias.



Desperta! Quando vemos alguém amar, aprendemos a amar também. O amor cresce quando é partilhado.



Reza! *Oração para rezar, 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...