

Semana de 02 a 06 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 | 2º CICLO





2ª feira, 02 de março de 2026

MARIA FICOU JUNTO DE JESUS NA CRUZ

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



Bom Dia! Hoje iniciamos uma nova semana da Quaresma. Na Via Sacra, encontramos Maria. Ela não foge, não grita, não resolve a dor. Fica. O seu olhar permanece junto de Jesus até ao fim. Escutemos esta história real e deixemos que ela nos ajude a pensar no amor que sabe permanecer.

Em 2020, durante a pandemia, o jornal Público contou a história de uma mãe portuguesa que, não podendo abraçar o filho internado, permanecia todos os dias à porta do hospital, à mesma hora. Disse ao jornalista: “Ele não me vê, mas eu fico. Ele precisa de saber que não está sozinho.”

Jornal Público, Reportagem sobre famílias e hospitais durante a pandemia de COVID-19.



Desperta sob o olhar de Jesus! Maria ensina-nos que amar nem sempre é fazer algo extraordinário. Às vezes é ficar, mesmo quando dói. Jesus sentiu-se amado porque Maria não O abandonou. Na tua vida, sabes ficar ao lado de quem sofre? E quando és tu a sofrer, deixas-te acompanhar?

BREVE MOMENTO DE SILÊNCIO

AVISOS DEPOIS DA ORAÇÃO



Reza! Jesus, ensina-nos a amar como Maria, com um coração fiel que permanece junto de quem precisa, mesmo em silêncio.
| 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! 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, 03 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! Hoje continuamos com Maria junto da cruz. O seu olhar não foge da dor. É um olhar que permanece, que ama em silêncio e que dá força. Vamos escutar um conto real que nos ajuda a perceber este tipo de amor.

O projeto “Cartas com Sentido”, promovido pela associação Ajudar a Sorrir durante a pandemia, recolheu histórias de crianças hospitalizadas. Numa delas, um rapaz de 11 anos contou que a mãe não podia ficar sempre com ele no hospital, mas todos os dias lhe deixava um bilhete escondido na mochila. Num deles escreveu: “Mesmo quando não me vês, estou contigo.” O rapaz disse que lia os bilhetes quando tinha medo e isso ajudava-o a aguentar.

Fonte digital: Associação Ajudar a Sorrir



Desperta sob o olhar de Jesus! O olhar de Maria é assim: não precisa de palavras grandes. Basta estar presente e amar de verdade. Jesus sente-se amado porque Maria nunca O abandona. Também nós podemos amar assim, com gestos simples e fiéis. Quem precisa hoje do teu olhar atento e cheio de amor?

BREVE MOMENTO DE SILÊNCIO



Reza! Jesus, ensina-nos a amar como Maria, com um olhar fiel que dá força, esperança e segurança a quem sofre. | *Pai nosso* | São Domingos Sávio, *roga por nós*. | † Em nome do Pai e do Filho...





4ª feira, 04 de março de 2026

TAMBÉM EU POSSO AMAR COMO MARIA E JESUS

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



Bom Dia! Hoje não olhamos para fora, mas para dentro. Maria e Jesus não nos ensinam a amar com discursos, mas com a forma como vivem. Vamos escutar um conto simples que nos ajuda a perceber como se aprende a amar, passo a passo.

Havia um rapaz que queria aprender a amar bem, mas não sabia por onde começar. Um dia imaginou-se a caminhar ao lado de Maria e de Jesus. Reparou que Maria caminhava devagar, para ninguém ficar para trás. Jesus parava muitas vezes, escutava e olhava nos olhos. O rapaz perguntou: “Quando é que se aprende a amar?” Maria sorriu e disse: “Quando deixas de pensar só em ti.” Jesus acrescentou: “Quando decides cuidar do outro.” O rapaz acordou e percebeu que podia começar naquele mesmo dia.



Desperta sob o olhar de Jesus!
Aprendemos a amar observando Maria e Jesus: com atenção, paciência e cuidado. Amar não nasce pronto. Aprende-se nas pequenas escolhas do dia a dia. Hoje, com quem precisas de caminhar mais devagar? Quem precisa que pares, escutes e cuides com mais amor?

**Missa
À QUARTA**

IGREJA DA ESCOLA
À Quarta-feira
das 13h35 às 14h00

PARA ALUNOS, EDUCADORES
E UNIVERSITÁRIOS

 **SALESIANOS**
DO ESTORIL



BREVE MOMENTO DE SILÊNCIO



Reza! Jesus, ensina-nos com Maria a aprender a amar todos os dias, com gestos simples, atentos e cheios de verdade. | *Todos: 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.* | Deus Espírito Santo, atendei-nos. | † Em nome do Pai e do Filho...





5ª feira, 05 de março de 2026

CONHEÇO PESSOAS QUE AMAM.

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



Bom Dia! Hoje paramos para reconhecer as pessoas que amam de verdade. Nem sempre fazem coisas grandes ou visíveis. Muitas vezes amam nos gestos pequenos, diários, quase silenciosos. Dizia o Papa Francisco no encontro Mundial de Famílias na Filadélfia em 2015, que a gestão simples faz a diferença na vida da família, como o abraço após um dia de trabalho.

“São gestos mínimos, que uma pessoa aprende em casa; gestos de família que se perdem no anonimato da vida diária, mas que fazem cada dia diferente do outro. São gestos de mãe, avó, pai, avô, filho. São gestos de ternura, de afeto, de compaixão. Gestos como o prato quente de quem espera para jantar, como o café da manhã de quem sabe acompanhar o levantar na alvorada. São gestos familiares. É a bênção antes de dormir e o abraço ao regressar de uma jornada de trabalho”

EMF: "O amor exprime-se em pequenas coisas, na atenção aos detalhes de cada dia" -
Portal Vida e Família



Desperta sob o olhar de Jesus! As pessoas que amam sabem demorar-se, escutar e cuidar. Maria fez isso com Jesus até ao fim. Olha para a tua vida: quem são as pessoas que se demoram contigo? E tu, consegues amar assim, com tempo, atenção e presença verdadeira?

BREVE MOMENTO DE SILÊNCIO



Reza! Jesus, ensina-nos a amar com calma e atenção, seguindo o exemplo de Maria e das pessoas que cuidam em silêncio. | *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...





6ª feira, 06 de março de 2026

EVANGELHO DO 3º DOMINGO DA QUARESMA

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



Bom Dia! No evangelho do 3º domingo da quaresma, Jesus encontra uma mulher junto ao poço e fala de uma sede mais profunda. Ele oferece uma água diferente, capaz de dar sentido, vida nova e esperança.

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 é 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, isto é, Aquele que chamam Cristo».

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 sob o olhar de Jesus! A mulher samaritana tinha sede de água, mas Jesus ajuda-a a descobrir outra sede: a do coração. Todos nós temos momentos de vazio, de cansaço ou de procura. Jesus não afasta ninguém. Aproxima-Se, escuta e oferece uma água que não se gasta. O que anda a tentar matar a tua sede? Tens deixado Jesus falar contigo e preencher o que falta?

EM SILÊNCIO, REFLETE SOBRE A MENSAGEM DO EVANGELHO





Reza! Jesus, ensina-nos a amar com calma e atenção, seguindo o exemplo de Maria e das pessoas que cuidam em silêncio. | *Ave Maria...* | Santa Maria Domingas Mazzarello, rogai por nós. | † Em nome do Pai e do Filho...