

Semana de 9 a 13 de Março de 2026

DESPERTA SOB O OLHAR DE JESUS

CIRENEU

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

Clicar no dia

BONS DIAS | 3º 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! Continuamos este caminho de Quaresma com várias personagens que se encontraram com Jesus na sua Paixão, como olharam para Jesus e como Jesus olhou para elas. Tivemos Pilatos e Maria. Esta semana temos Simão de Cirene.

No caminho para o Calvário, Jesus está exausto. A cruz pesa demasiado. Os soldados obrigam um homem que passava por ali a ajudar: Simão, da cidade de Cirene (Lc 23,26). Ele não tinha planeado aquele encontro. Não conhecia Jesus, não era discípulo. Foi quase “arrastado” para aquela situação.

Mas, naquele momento, Simão partilha o peso da cruz de Jesus. Talvez tenha começado contrariado, mas acabou por participar num gesto de amor que ficou para sempre na história.

Desperta! A cruz dos outros aparece muitas vezes sem aviso: um colega triste, alguém que precisa de ajuda, uma situação difícil. Às vezes também nós ajudamos quase por obrigação: um favor, uma tarefa, um apoio que não escolhemos. Mas quando ajudamos alguém que sofre, aproximamo-nos de Jesus.

Quando surge a oportunidade de ajudar, foges... ou aproximas-te?

BREVE MOMENTO DE SILÊNCIO





Reza! 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...



3ª feira, 10 de março de 2026

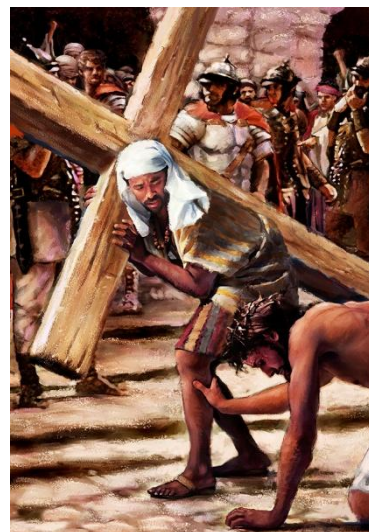
O OLHAR DE JESUS É CHEIO DE GRATIDÃO

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



Bom Dia! Quando Simão de Cirene ajuda Jesus a levar a cruz, o Evangelho não descreve palavras entre os dois. Mas podemos imaginar o olhar de Jesus. Um olhar cansado, ferido, mas cheio de gratidão. Mesmo no sofrimento, Jesus reconhece quem O ajuda.

Jesus nunca esquece o bem que alguém faz. Ele vê cada gesto de ajuda, cada esforço, cada atitude de amor. Às vezes pensamos que o bem passa despercebido, mas para Deus nada se perde. Até o gesto mais pequeno pode ter um valor enorme como ensinou Santa Teresinha do Menino Jesus Teresinha na “pequena via”.



Desperta! Na nossa vida muitas vezes só agradecemos quando alguém faz algo grande por nós. Mas esquecemos os pequenos gestos diários: quem limpa os espaços, quem prepara a comida, quem nos compra as coisas, quem nos ajuda na escola e todos os dias em silêncio. O olhar de Jesus reconhece o bem que fazemos, mesmo quando ninguém mais vê.

Sabes reconhecer e agradecer os pequenos gestos que os outros fazem por ti todos os dias?

BREVE MOMENTO DE SILÊNCIO



Reza! Senhor Jesus, ensina-me a reconhecer o bem que recebo. Dá-me um coração humilde capaz de agradecer. Ámen | Ave Maria... | **Santa Teresinha do Menino Jesus, 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! Muitas coisas boas fazem parte da nossa vida: família, amigos, professores, pessoas que nos ajudam todos os dias. Mas, muitas vezes, habituamo-nos e deixamos de agradecer. A gratidão muda a forma como vemos o mundo.

Em vez de pensar apenas no que falta, começamos a reconhecer o bem que recebemos.

Uma palavra simples “obrigado” pode alegrar o dia de alguém. Quem vive com gratidão aprende a valorizar as pessoas e os gestos que parecem pequenos, mas são muito importantes.



Desperta! Ser agradecido não é apenas uma questão de educação. É uma forma de olhar para a vida com humildade e alegria. **A quem precisas hoje de agradecer?**

BREVE MOMENTO DE SILÊNCIO



Reza! Senhor, abre os meus olhos para reconhecer todo o bem que recebo. Ensina-me a viver com gratidão. Ámen. |

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.* | **São Domingos Sávio, rogai por nós.** | † Em nome do Pai e do Filho...





5ª feira, 12 de março de 2026

PESSOAS QUE VIVEM COM ESPÍRITO DE GRATIDÃO E SERVIÇO

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



Bom Dia! Nesta semana celebrámos na liturgia São João de Deus: um homem que descobriu que cuidar dos outros é uma forma concreta de amar a Deus tal como fez o Cireneu ao ajudar Jesus a levar a cruz.

João de Deus nasceu em Montemor-o-Novo, em Portugal. Foi militar e participou em várias batalhas. Depois de perder os pais, foi para Ceuta e mais tarde para Granada, em Espanha. Depois de uma vida longe de Deus, converteu-se ao ouvir as pregações de São João de Ávila. Decidiu por isso dedicar-se aos mais pobres, doentes e abandonados.

Na cidade de Granada começou a acolher pessoas que ninguém queria: doentes mentais que eram vistos como “loucos”, sem-abrigo, feridos e pessoas com doenças contagiosas ou incuráveis. Por cuidar deles, foi incompreendido e rejeitado pela sociedade. Da sua vida nasceu uma grande obra de caridade: a Ordem Hospitaleira de São João de Deus ou Hospitaleiros, que ainda hoje cuida de doentes em muitos países.



Desperta! João de Deus cuidava destas pessoas esquecidas com paciência, respeito e carinho. Para ele, cada doente era o próprio Jesus que precisava de ajuda. **Quem precisa hoje de um pouco mais da tua atenção e cuidado?**

BREVE MOMENTO DE SILÊNCIO



Reza! Senhor, dá-me um coração atento aos que sofrem. Ensina-me a cuidar dos outros com bondade e generosidade. Ámen | *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.* | **São João de Deus, rogai por nós.** | † Em nome do Pai e do Filho...





6ª feira, 13 de março de 2026

DOMINGO IV DA QUARESMA

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



Bom Dia! Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo São João (Jo 9, 1-41)

Naquele tempo, Jesus encontrou no seu caminho um cego de nascença. Cuspiu em terra, fez com a saliva um pouco de lodo e ungiu os olhos do cego. Depois disse-lhe: «Vai lavar-te à piscina de Siloé»; Ele foi, lavou-se e começou a ver. Entretanto, perguntavam os vizinhos e os que o viam a mendigar: «Não é este o que costumava estar sentado a pedir esmola?». Uns diziam: «É ele». Outros afirmavam: «Não é. É parecido com ele». Mas ele próprio dizia: «Sou eu».



Perguntaram então novamente ao cego: «Tu que dizes d'Aquele que te deu a vista?». O homem respondeu: «É um profeta». Replicaram-lhe então eles: «Tu nasceste em pecado pois eras cego e pretendes ensinar-nos?». E expulsaram-no. Jesus soube que o tinham expulsado e, encontrando-o, disse-lhe: «Tu acreditas no Filho de Deus?». Ele respondeu-Lhe: «Quem é, Senhor?». Disse-lhe Jesus: «Já O viste: é quem está a falar contigo». O homem prostrou-se diante de Jesus e exclamou: «Eu creio, Senhor».



Desperta! O cego de nascença não recebeu apenas a vista dos olhos; começou também a ver com o coração. No início não sabia quem era Jesus. Mas, pouco a pouco, foi descobrindo: primeiro chama-Lhe “homem”, depois “profeta” e, no fim, reconhece-O como “Senhor”, como Deus. Às vezes também nós vemos muitas coisas com os olhos, mas não percebemos o que é verdadeiramente importante. Jesus quer abrir os nossos olhos para ver melhor. **Há algo na tua vida que precisas de aprender a ver de maneira diferente? O que te impede de ver melhor o bem, Deus ou os outros à tua volta?**





Reza! Senhor Jesus, abre os meus olhos e o meu coração. Ajuda-me a ver a verdade, a reconhecer-Te na minha vida e a viver na Tua luz. Ámen. | *Pai nosso...* | **São Pedro**, rogai por nós. | † Em nome do Pai e do Filho...