

Semana de 9 a 13 de março de 2026

DESPERTA SOB O OLHAR DE JESUS

QUANDO O CAMINHO PARECE ESTAR A CHEGAR AO FIM

Clicar no dia

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

BONS DIAS | ENSINO SECUNDÁRIO





2ª feira, 9 de março de 2026

8ª ESTAÇÃO – QUANDO A FÉ É SÓ EMOÇÃO



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



Bom Dia! «Seguiam Jesus uma grande multidão de povo e umas mulheres que batiam no peito e se lamentavam por Ele. Jesus voltou-se para elas e disse-lhes: “Filhas de Jerusalém, não choreis por mim, chorai antes por vós mesmas e pelos vossos filhos”» (Lc 23, 27-28)

Estou no meio da multidão. Vejo mulheres a chorar enquanto Jesus passa, esmagado pelo peso da cruz. Também eu sinto um aperto no peito. É impossível ficar indiferente a tanto sofrimento.

Mas, de repente, Ele pára. Mesmo cansado, mesmo ferido, encontra forças para olhar aquelas mulheres — e diz algo que me desinstala: «Não choreis por Mim; chorai antes por vós mesmas...»

Eu esperava que agradecesse. Que aceitasse a compaixão. Que se deixasse consolar. Mas não... Percebo que Jesus não quer apenas lágrimas. Quer conversão. Não quer apenas emoção. Quer transformação. Percebo então que é fácil emocionar-me... difícil é deixar que essa emoção mude realmente minha vida.

Também comigo é assim. Muitas vezes, comovo-me numa oração. Num retiro. Numa celebração. Numa missão. Sinto que quero ser melhor. Que quero mudar. Mas depois volto ao mesmo. Às mesmas atitudes. À mesma indiferença. Às mesmas desculpas.

Jesus não procura pena. Procura decisão. Não quer espectadores da Sua dor. Quer discípulos:


**ADORAÇÃO
EUCARÍSTICA**

Segundas-feiras
da Quaresma,
das 13h30 às 14h30

na igreja da escola
com proposta de *Lectio Divina*

 **SALESIANOS
DO ESTORIL**



peessoas que estejam dispostas a segui-l'O, a assumir escolhas concretas e a deixar-se transformar por Ele.



Desperta! A minha fé fica só no sentir... ou mexe com as minhas decisões?

Que atitude concreta preciso de mudar esta semana? Onde continuo igual, apesar de saber que devia ser diferente?

BREVE MOMENTO DE SILÊNCIO



Reza! Senhor Jesus, não deixes que a minha fé seja apenas emoção. Dá-me coragem para tomar decisões concretas e transformar a minha vida de acordo com aquilo em que acredito. | *Oração salesiana para rezarmos 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

9ª ESTAÇÃO – QUANDO VOLTO A CAIR



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



Bom Dia! «O meu espírito desfalece dentro de mim, gelou-se-me o coração dentro do peito. Ergo para ti as minhas mãos; como terra seca, a minha alma está sedenta de ti. Senhor, responde-me depressa; estou prestes a desfalecer! Não escondas de mim a tua face, pois seria como os que descem à sepultura» (Sl 143, 4.6-7)

Continuo a caminhar no meio da multidão. No início havia gritos e insultos. Agora, o silêncio pesa mais do que o barulho. Jesus já quase não tem forças. O corpo não aguenta. E de repente... cai novamente. É a terceira queda.

Desta vez parece diferente. Parece mais funda. Mais escura. Por um instante, passa-me pela cabeça: será que até Ele sente que o Pai está longe?

Olho para Jesus no chão e recordo-me de tantos momentos de queda na minha própria vida. Não tanto quando erro... mas quando me sinto sozinho. Quando rezo e parece que ninguém responde. Quando peço ajuda e tudo continua igual. Quando começo a pensar: “Se Deus estivesse comigo, isto não estava a acontecer.”

A maior queda não é tropeçar. É começar a acreditar que Deus nos abandonou.

O salmo diz: «Não escondas de mim a tua face.» Talvez Jesus, no silêncio daquela queda, também rezasse assim.

E, mesmo sem sinais, mesmo sem respostas imediatas, levanta-Se. Percebo então que a fé não é sentir sempre Deus perto. É continuar a confiar mesmo quando Ele parece silencioso.



Desperta! Pensa na tua vida: certamente que há momentos em que sentes que Deus está distante, que ninguém te escuta ou que tudo parece errado. Na Quaresma, estes momentos são oportunidades para perceber que a fé não depende de sentir sempre Deus perto, mas de confiar mesmo no silêncio. Que pequenas atitudes — uma oração sincera, uma palavra de perdão, um gesto de cuidado — te podem revelar Deus e ajudar-te a levantar



quando te sentes sozinho ou desanimado. **Em que momento da tua vida sentiste que Deus te estava a abandonar? Encontra a força necessária para continuar a confiar n'Ele?**

BREVE MOMENTO DE SILÊNCIO



Reza! Senhor, ensina-me a confiar mesmo quando não Te sinto, e a deixar que a minha fé me levante em todos os momentos de queda. | *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...



4ª feira, 11 de março de 2026

MISSÃO: SAIR DE SI PARA SERVIR

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



Bom Dia! Hoje é dia 11. Na tradição salesiana, todos os dias 11 recordamos de modo especial a dimensão missionária deste carisma. Ser salesiano — e fazer parte de uma casa salesiana — não é apenas receber. É assumir o protagonismo de ser enviado a servir os outros.

Há algumas semanas alguns alunos do Secundário dos Salesianos de Lisboa e do Porto viveram a experiência da Missão ANIMA. Foram com o lema “Eu vim para servir”. Servir não é fazer coisas extraordinárias. É estar disponível. É reparar em quem necessita de ajuda. É dar tempo. É não passar ao lado. Nas próximas semanas, outros alunos do secundário de outras casas salesianas preparam-se para fazer a mesma experiência.

A missão começa sempre assim: quando deixamos de estar centrados apenas na nossa rotina, nos nossos interesses, nos nossos problemas, e damos espaço ao outro.

A Quaresma ajuda-nos precisamente nisso: a sair do centro, a deixar o egoísmo, a alargar o coração. Um cristão fechado em si não é missionário. Um cristão que serve torna-se sinal de Deus.

A missão não acontece só em países distantes. A missão começa aqui: na sala de aula, em casa, no recreio. Cada vez que escolho servir em vez de me impor. Cada vez que escolho ajudar em vez de ignorar quem precisa de ajuda.

Ser missionário não é sair do país para ir para longe. É sair de si.



Desperta! Quando ouves a palavra “missão”, pensas em quê? Algo distante? Ou algo que também te diz respeito?

**Missa
À QUARTA**

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

PARA ALUNOS, EDUCADORES
E UNIVERSITÁRIOS

 **SALESIANOS
DO ESTORIL**



Nesta semana, que gesto concreto de serviço podes fazer? A quem podes dedicar tempo? Onde podes ser presença que ajuda?

BREVE MOMENTO DE SILÊNCIO



Reza! Senhor Jesus, Tu vieste não para ser servido, mas para servir. Ensina-nos a viver com coração missionário. Que não fiquemos fechados em nós mesmos, mas disponíveis para quem precisa. | *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.* | **S. Domingos Sávio**, rogai por nós. | † **Em nome do Pai e do Filho...**



5ª feira, 12 de março de 2026

10ª ESTAÇÃO – QUANDO ME SINTO EXPOSTO E SEM DEFESA

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



Bom Dia! «Os soldados pegaram na roupa de Jesus e fizeram quatro partes, uma para cada soldado, exceto a túnica. A túnica, toda tecida de uma só peça de alto a baixo, não tinha costuras. Então, os soldados disseram uns aos outros: “Não a rasguemos; tiremo-la à sorte, para ver a quem tocará”. Assim se cumpriu a Escritura, que diz: “Repartiram entre eles as minhas vestes e sobre a minha túnica lançaram sortes”. E foi isto o que fizeram os soldados» (Jo 19, 23-24)

Chegámos finalmente ao Gólgota — o lugar da Caveira. Jesus, exausto, abandona agora o peso da cruz, sabendo que será pregado nela até à morte. Observo-O ser despojado das vestes. Não é apenas o peso da cruz ou o sofrimento físico que o humilha, mas a total vulnerabilidade: exposto, sem proteção, diante de todos. Os soldados tiram sorte da sua túnica, a única peça que Lhe pertencia de forma íntegra.

Sinto um aperto no peito. Imagino a vergonha, a dor de ser exposto, a sensação de não ter onde me proteger. Penso nas vezes em que me senti assim — sem defesas, com os meus erros ou fragilidades expostos, vulnerável diante dos outros. A tentação é esconder-me ou fugir. Mas Jesus, mesmo nessa extrema vulnerabilidade, não reage com raiva, nem rancor, nem medo. Permanece fiel à sua missão, seguro da sua identidade, consciente do amor do Pai que O acompanha.

Na Quaresma, também eu sou chamado a enfrentar aquilo que me expõe: os meus medos, as minhas falhas, a minha fragilidade. É nesse reconhecimento que posso aprender a não depender apenas de mim, mas de Deus. A cruz, que parece ser apenas dor e humilhação, torna-se um lugar de coragem, confiança e entrega, quando aprendemos a enfrentá-la. É aqui que descubro que a vulnerabilidade não me destrói, mas faz-me aprender a lidar com as minhas fraquezas e aproxima-me do que é verdadeiro e essencial.



Desperta! quando me sinto vulnerável ou exposto, fujo, escondendo-me ou confio?



Como posso aprender com Jesus a enfrentar a minha fragilidade e usar essas experiências para crescer e amar mais?

BREVE MOMENTO DE SILÊNCIO



Reza! Senhor, ajuda-me a aceitar a minha fragilidade e a confiar em Ti, mesmo quando me sinto exposto e sem defesa. | *Inspirai, Senhor, as nossas ações e ajudai-nos a realizá-las, para que em Vós comece e termine tudo aquilo que fizermos.* | **S. Francisco de Sales**, rogai por nós. | † Em nome do Pai e do Filho...



6ª feira, 13 de março de 2026

3º DOMINGO DA QUARESMA

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



Bom Dia! Jesus encontra um cego de nascença e cura-o. A transformação neste homem foi de tal maneira profunda que nem os vizinhos são capazes de o reconhecer. Ora, o seu aspeto não mudou. Então, de que transformação se trata? Escutemos o Evangelho.

Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo segundo São João (Jo 9, 1.6-9.13-17.34-38)

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»; Siloé quer dizer «Enviado». 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». Levaram aos fariseus o que tinha sido cego. Era sábado esse dia em que Jesus fizera lodo e lhe tinha aberto os olhos. Por isso, os fariseus perguntaram ao homem como tinha recuperado a vista. Ele declarou-lhes: «Jesus pôs-me lodo nos olhos; depois fui lavar-me e agora vejo». Diziam alguns dos fariseus: «Esse homem não vem de Deus, porque não guarda o sábado». Outros observavam: «Como pode um pecador fazer tais milagres?». E havia desacordo entre eles. 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 inteiramente em pecado e pretendes ensinar-nos?». E expulsaram-no. Jesus soube que o tinham expulsado e, encontrando-o, disse-lhe: «Tu acreditas no Filho do homem?». Ele respondeu-lhe: «Quem é, Senhor, para que eu acredite n'Ele?». 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! A vida deste homem que era cego transforma-se, mas ninguém à sua volta percebe como é que tal mudança aconteceu. Jesus não muda apenas o facto de passar a ver; muda a sua forma de olhar para o mundo, de perceber, de viver a vida. Quantas vezes também eu ando “cego” — preso a ideias, hábitos, medos ou julgamentos que me impedem de ver a



verdade e a beleza do que me rodeia? Esta Quaresma é um convite a abrir os olhos do coração, a deixar que Deus me mostre aquilo que ainda não consigo perceber sozinho, e a caminhar na fé, mesmo sem ter todas as respostas.

Quais são as coisas que preciso de “ver” de forma diferente minha vida? Quais são as verdades que ainda não consigo ver e que me impedem de crescer e de seguir Jesus de verdade? Como posso abrir os meus olhos para aquilo que Deus quer mostrar-me?

BREVE MOMENTO DE SILÊNCIO



Reza! Senhor, abre os meus olhos para ver a vida com os Teus olhos e ajuda-me a acreditar no que não consigo compreender sozinho. | *Pai Nosso...* | **S. João, rogai por nós.** |

† Em nome do Pai e do Filho...