

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 | 2º 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! Hoje despertamos sob o olhar de Jesus que carrega a cruz. No caminho surge Simão de Cirene, chamado a ajudar. Também nós somos convidados a entrar neste gesto simples e decisivo.

Simão vinha do campo, cansado do trabalho. Não conhecia Jesus, não esperava aquele encontro. De repente, obrigam-no a ajudar a levar a cruz. No início, sente revolta. Mas, ao caminhar ao lado de Jesus, percebe que aquele homem sofre em silêncio e confia. Simão não diz uma palavra, mas nunca mais esquece aquele olhar.



Desperta sob o olhar de Jesus! A ajuda de Simão não nasceu da vontade, mas da disponibilidade. Muitas vezes o bem começa assim. Jesus continua a precisar de cireneus, pessoas que ajudam sem aplausos. Quem precisa hoje da tua ajuda, mesmo sem pedir?

COLA O AUTOLANTE Nº 3 COM A IMAGEM DE CIRENEU NO MAPA



Reza! Jesus, dá-nos um coração disponível para ajudar, mesmo quando somos surpreendidos pelo sofrimento dos outros. | Oração 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, 9 de março de 2026

O OLHAR DE JESUS AGRADECE

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



Bom Dia! Despertamos sob o olhar de Jesus que reconhece quem se aproxima para ajudar. Mesmo no caminho da cruz, Ele vê os gestos escondidos e responde com gratidão silenciosa.

São Damião de Molokai, sacerdote belga, escolheu viver entre os leprosos da ilha de Molokai, no Havai, quando todos os evitavam. Partilhou a sua vida, o sofrimento e até a doença. Nunca se colocou acima deles. Dizia: “Não vim curar apenas corpos, vim carregar a cruz com eles”. Tornou-se Cireneu de um povo esquecido, sem aplausos nem reconhecimento.



Desperta sob o olhar de Jesus! O olhar de Jesus agradece quando alguém não foge da dor do outro. São Damião ensinou que ajudar é ficar, não abandonar. Muitas cruzes hoje não precisam de soluções, mas de presença fiel. Onde te chama Jesus a ficar e a ajudar sem fazer barulho?



Reza! Jesus, dá-nos um coração disponível para permanecer ao lado de quem sofre, confiando que o teu olhar vê e agradece cada gesto fiel. | *Pai nosso* | São Domingos Sávio, *rogai por nós.* | † Em nome do Pai e do Filho...

RECOLHA DE ALIMENTOS

· Massa - Esparguete - Arroz - Enlatados - Azeite
· Óleo - Farinha - Açúcar - Bolachas
· Cereais - Leite

1.º E 2.º CICLO
9 A 20/MAR

Ponto de Recolha: **Sala da Alegria**

BANCO SOLSAL
Paróquia SALESIANOS

SERVIÇO SOLSAL MANIQUE
SOLSAL
Serviço Social



4ª feira, 10 de março de 2026

TAMBÉM EU POSSO SER AGRADECIDO

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



Bom Dia! Hoje despertamos sob o olhar de Jesus que nos ensina a agradecer. Ele ajuda-nos a perceber que muitas pessoas caminham connosco todos os dias.

Situações do dia a dia onde posso agradecer

Posso agradecer:

- aos pais ou cuidadores, quando me acordam, preparam o pequeno-almoço ou cuidam de mim;
- aos professores, quando explicam com paciência e acreditam em mim;
- aos vigilantes e assistentes da escola, que limpam, ajudam e tornam tudo possível;
- aos colegas, quando partilham, ajudam ou me defendem;
- aos amigos, quando escutam e não gozam;
- a quem me corrige, porque quer o meu bem;
- a quem reza por mim ou me acompanha;
- a Jesus, que caminha sempre comigo.



Desperta sob o olhar de Jesus! Jesus convida-nos a abrir os olhos e o coração. Quando agradecemos, tornamo-nos mais atentos e mais felizes. Hoje a quem podes dizer um “obrigado” verdadeiro?



Reza! Jesus, ajuda-nos a reconhecer quem cuida de nós e dá-nos um coração simples e alegre para agradecer todos os dias. | *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, 11 de março de 2026

CONHEÇO PESSOAS QUE AGRADECEM

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



Bom Dia! Hoje despertamos sob o olhar de Jesus recordando pessoas que vivem da gratidão. Elas não fazem barulho, mas transformam os lugares por onde passam.

Há pessoas que agradecem sempre.

O funcionário da escola que sorri e diz “bom dia” todos os dias.

A avó que agradece a visita, mesmo curta.

O professor que agradece o esforço e não apenas o resultado.

O voluntário que agradece a oportunidade de ajudar.

O colega que diz “obrigado” quando o ajudam e também quando o corrigem.

Estas pessoas tornam os ambientes mais leves, mais humanos, mais felizes.



Desperta sob o olhar de Jesus! A gratidão muda o clima à nossa volta. Quem agradece cria pontes, espalha alegria e aproxima as pessoas. Jesus reconhece estes corações simples. Quem, na tua vida, te ensina a agradecer?



Reza! Jesus, agradecemos-Te pelas pessoas que vivem da gratidão. Ajuda-nos a ser também nós sinais de alegria e bem nos lugares onde vivemos. | *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, 12 de março de 2026

EVANGELHO DO IV DOMINGO DA QUARESMA

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



Bom Dia! No Evangelho do próximo domingo da Quaresma, Jesus encontra um cego de nascença e oferece-lhe não só a vista, mas uma vida nova. Escutemos:

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

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 sob o olhar de Jesus! Jesus não passa ao lado. Vê o homem, aproxima-Se, toca-lhe e convida-o a confiar. O cego obedece, lava-se e começa a ver. Aos poucos, não só os olhos se abrem, mas também o coração. Este Evangelho pergunta-nos: deixamos Jesus abrir-nos os olhos ou preferimos continuar a ver apenas o que nos convém?



Reza! Jesus, abre os nossos olhos para vermos melhor, para reconhecer o bem e para acreditarmos em Ti com um coração simples e confiante. | Ave Maria... | Santa Maria Domingas Mazzarello, rogai por nós. | † Em nome do Pai e do Filho...