

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

ENCONTRO DE UM JOVEM COM CIRENEU

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



Bom Dia! Continuamos este caminho de Quaresma com várias pessoas que se encontraram com Jesus na sua Paixão. Descobrimos como olharam para Jesus e como Jesus olhou para elas. Tivemos Pilatos e Maria. Esta semana temos Simão de Cirene. Escutamos o diálogo entre um jovem e o Cireneu.

Um jovem caminha numa rua movimentada. Ao seu lado está um homem simples, com o rosto marcado pelo cansaço, como quem carregou um peso muito grande.

Jovem: Tu és o Cireneu?

Cireneu: Sim. Chamavam-me Simão de Cirene.

Jovem: És aquele homem que ajudou Jesus a carregar a cruz?

Cireneu: Sim.

Jovem: Mas tu eras amigo d'Ele?

Cireneu: Não. Naquele dia eu só estava a passar. Voltava do trabalho.

Jovem: Então porque é que ajudaste?

Cireneu: Para ser sincero, no início não foi escolha minha.

Jovem: Não?

Cireneu: Os soldados obrigaram-me. Viraram-se para mim e disseram: “Tu, vem cá. Ajuda a levar a cruz.”

Jovem: Então fizeste-o porque te mandaram?

Cireneu: Sim, no início foi isso.

Jovem: E como foi esse momento?

Cireneu: Pesado. A cruz não era só madeira. Era dor, injustiça, sofrimento. Mas enquanto caminhava ao lado de Jesus, olhei para Ele.

Jovem: E o que viste?

Cireneu: Não vi raiva. Não vi ódio. Vi um olhar cansado, mas cheio de paz.

Foi nesse momento que percebi que não estava apenas a carregar uma cruz. Estava a ajudar alguém que carregava o peso do mundo.

Jovem: Então aquilo que começou por obrigação mudou?

Cireneu: Mudou. Porque às vezes começamos a ajudar sem querer e acabamos por perceber que era exatamente o que devíamos fazer.

Jovem: Sabes que isso ainda acontece hoje?

Cireneu: Como assim?



Jovem: Quando ajudamos alguém que está a passar por um momento difícil. Quando ouvimos um amigo que está triste. Quando damos a mão a quem está cansado.

Às vezes parece pouco, mas para quem está a carregar uma cruz, pode significar muito.

Cireneu: Sabes o que aprendi naquele dia?

Jovem: O quê?

Cireneu: Que ninguém devia carregar a cruz sozinho. E que às vezes Deus coloca-nos no caminho de alguém para o ajudar a continuar.



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?



Reza! Oração para rezamos 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

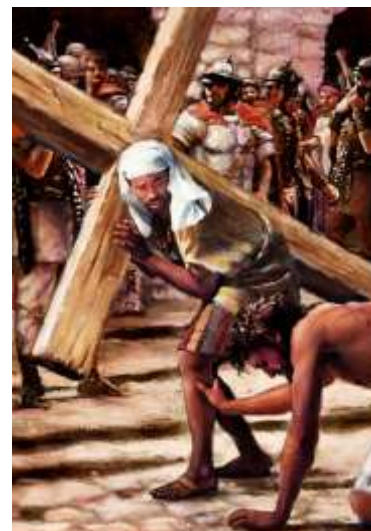
O OLHAR DE JESUS É CHEIO DE GRATIDÃO

† 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.



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 em tantas outras coisas do nosso dia. 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?



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. Amén.



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.

Um 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 de agradecer hoje?



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



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, 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?



Reza! Senhor, dá-me um coração atento aos que sofrem. Ensina-me a cuidar dos outros com bondade e generosidade. Amén | *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! Do **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».



Levaram aos fariseus o que tinha sido cego. Era sábado, o dia santo de descanso em que não se podia fazer nenhum trabalho, o dia em que Jesus fizera lodo e lhe tinha aberto os olhos. Por isso, os fariseus perguntaram ao homem como tinha recuperado a vista. Diziam alguns dos fariseus: «Esse homem não vem de Deus, porque não guarda o sábado». Outros observavam: «Como pode um pecador fazer tais milagres?». 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.

Há algo na tua vida que precisas de aprender a ver de maneira diferente?



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...