




2ª Feira, 26 de outubro de 2026

**BOM DIA COLETIVO**

3ª Feira, 27 de outubro de 2026

**DAR-LHE LUGAR NO CORAÇÃO**

**Música:** https://www.youtube.com/watch?v=Imw2bd0k7_Y&list=RDImw2bd0k7_Y&start_radio=1 (Homenzinho torto)

**ESCUTA!** A Mariana tinha uma pequena caixa onde guardava coisas especiais: uma fotografia da família, uma pulseira da melhor amiga e uma carta dos avós. Um dia, na catequese, ouviu dizer que Deus a amava muito. Quando chegou a casa, perguntou à mãe: «Se Deus me ama, onde posso guardar esse amor?» A mãe sorriu: «No teu coração! E sabes uma coisa? O amor de Deus não precisa de ser conquistado. Ele ama-te sempre, mesmo quando erras.» Nessa noite, a Mariana ficou alguns minutos em silêncio e agradeceu por tudo o que tinha recebido. Descobriu que dar lugar a Deus no coração começa por reconhecer que somos amados.

**PASSA À AÇÃO!** Deus ama-nos gratuitamente, sem pedir nada em troca. Dar-Lhe lugar no coração é acolher esse amor. Já agradeceste hoje por seres amado?

Breve momento de silêncio.

**VIVE E COMPROMETE-TE!** Esta semana, faz todos os dias um gesto de amor por alguém.

**REZA!** **Em nome do Pai** † … Jesus, obrigado pelo Teu amor. Ajuda-me a guardar-Te no coração. | **Todos:** *Pai nosso…* | Santa Maria Troncatti, *rogai por nós.* | **Em nome do Pai** † …

**BOM DIA!**






4ª Feira, 27 de outubro de 2026

**VER O OUTRO COMO IRMÃO**

**Música:**
https://www.youtube.com/watch?v=ayJwMCK67CI&list=RDayJwMCK67CI&start_radio=1
**(segue-me que estou contigo)**

**ESCUTA!** No recreio, o Gabriel viu dois colegas a discutir por causa de uma bola. Um deles era seu amigo; o outro, nem por isso. O Gabriel aproximou-se e ouviu os dois. Percebeu que ambos estavam tristes e zangados. Em vez de escolher um lado, disse: «Podemos resolver isto sem discutir.» Conversaram e encontraram uma solução. Mais tarde, um colega perguntou-lhe: «Porque ajudaste o outro se nem sequer é teu amigo?» O Gabriel respondeu: «Porque também merece ser respeitado!» Naquele dia percebeu que tratar os outros como irmãos não significa gostar de todos da mesma maneira, mas reconhecer que todos merecem respeito, atenção e bondade.

**PASSA À AÇÃO!** Jesus ensina-nos a olhar para todos como irmãos. Mesmo quando somos diferentes, todos merecemos respeito e carinho. Como tratas quem não é teu amigo?

Breve momento de silêncio.

**VIVE E COMPROMETE-TE!** Tens-te lembrado do desafio? Que gesto de amor fizeste ontem por alguém?

**REZA!** **Em nome do Pai** ✝ Jesus, ensina-me a olhar para todos com respeito, amizade e amor. | **Todos:** *Pai nosso…* | Nossa Senhora Auxiliadora, *rogai por nós.* | **Em nome do Pai** ✝

**BOM DIA!**

5ª Feira, 28 de outubro de 2026

## CUIDAR DE MIM PARA CUIDAR DOS OUTROS

**Música:** https://www.youtube.com/watch?v=hSI78-tmnCc **(Confia)**

**ESCUTA!** A Beatriz gostava muito de ajudar. Emprestava os materiais, explicava os exercícios e brincava com quem estava sozinho. Mas, um dia, sentia-se cansada e triste. Uma colega pediu-lhe ajuda e ela respondeu: «Agora não consigo.» Depois ficou preocupada por ter dito que não. A professora, que tinha ouvido, aproximou-se e explicou: «Beatriz, cuidar dos outros é muito bonito, mas também precisas de cuidar de ti. Descansar, pedir ajuda e dizer não quando é necessário não significa deixar de amar.» A Beatriz sorriu. Percebeu que também era importante e que, para continuar a ajudar os outros, precisava de respeitar os seus próprios limites.

**PASSA À AÇÃO!** Amar os outros também exige que cuidemos de nós. Descansar, pedir ajuda e respeitar os nossos limites é importante. Tens cuidado bem de ti?

Breve momento de silêncio.

**VIVE E COMPROMETE-TE!** Como está a correr? Tens demonstrado amor pelos outros sem te esqueceres de ti?

**REZA! Em nome do Pai** ✝ Jesus, ajuda-me a reconhecer o meu valor e a cuidar de mim e dos outros. | **Todos:** *Ave Maria…* | São Domingos Sávio, *rogai por nós.* | **Em nome do Pai** ✝

**BOM DIA!**

6ª Feira, 30 de outubro de 2026

**FELIZES OS QUE AMAM E FAZEM O BEM**

**Música:** https://www.youtube.com/watch?v=A8gfTw5-Tjs&list=RDA8gfTw5-Tjs&start_radio=1 **(Luz de Jesus)**

**ESCUTA! Adaptado do Evangelho de São Mateus**

Um dia, Jesus subiu a um monte e sentou-Se para ensinar as pessoas que O seguiam. Disse-lhes: «Felizes os humildes, os que têm um coração bondoso e os que ajudam quem está triste. Felizes os que procuram a justiça, sabem perdoar e fazem a paz. Felizes os que continuam a fazer o bem, mesmo quando os outros gozam com eles.» Jesus queria mostrar que a verdadeira felicidade não está em ter muitas coisas, ser o mais importante ou ganhar sempre. Está em amar, partilhar, perdoar e cuidar dos outros. A estas palavras de Jesus chamamos Bem-aventuranças. São um caminho para vivermos felizes e fazermos os outros felizes.

**PASSA À AÇÃO!** Jesus ensina-nos que a verdadeira felicidade nasce do amor e do bem que fazemos. Qual das Bem-aventuranças gostarias de viver melhor?

Breve momento de silêncio.

**VIVE E COMPROMETE-TE!** Como correu o desafio? Conseguiste fazer alguém feliz com os teus gestos de amor?

**REZA! Em nome do Pai** † … Jesus, ensina-me a ser humilde, a promover a paz e a fazer o bem. | **Todos:** *Anjo da Guarda, minha companhia, guardai a minha alma de noite e de dia.* | São João Bosco, *rogai por nós.* | **Em nome do Pai** † …

**BOM DIA!**