2ª Feira, 02 de novembro de 2026

BOM DIA COLETIVO

3ª Feira, 03 de novembro de 2026

Não precisar de parecer maior

Música:

ESCUTA! Nas Bem-aventuranças, Jesus chama felizes os pobres em espírito. Isto lembra-nos que não precisamos de fingir ser maiores do que somos. A verdadeira grandeza começa quando aceitamos crescer com humildade.

Ser santo ou ser jovem

"Ser santo ou ser jovem: eis a questão."

Ser santo não é algo contrário à juventude. São Domingos Sávio, santo de 14 anos, Santa Teresinha do Menino Jesus, santa com 24 anos, Carlos Acutis, de 15 anos, Pier Giorgio Frassati, de 24 anos, e tantos outros jovens santos mostram que a santidade é possível em qualquer idade.

Eles são exemplos de jovens que usaram a sua juventude por um ideal maior, na procura da felicidade e do amor.

Deus não quer roubar a tua vida, nem a tua identidade. Não quer desfigurar quem tu és. Pelo contrário, Deus quer dar sentido à tua vida e mostrar-te que podes ser o que quiseres, inclusive ser santo.

Os santos não foram pessoas completamente diferentes de nós. Tinham sonhos, amaram, divertiram-se com os amigos, tiveram família, estudaram e trabalharam. É possível ser santo sem deixar de ser jovem.

Talvez te perguntes:

— Eles foram santos noutra época. Como posso ser santo agora?

A resposta é simples: fazendo o mesmo que eles. Abrindo as portas do coração a Cristo, aceitando o desafio de ser fiel todos os dias e usando os meios que ainda hoje temos: a oração, a Eucaristia, a confissão e as boas amizades.



Não devemos olhar para aqueles que já chegaram ao Céu como um ideal inalcançável, mas como exemplos de que também é possível viver a singularidade de quem somos no caminho de santidade que Deus nos propõe.

PASSA À AÇÃO! Às vezes queremos parecer mais fortes, mais interessantes ou mais importantes. Mas Jesus mostra-nos outro caminho: a humildade de quem não precisa de se exibir para valer. Em que situações sentes necessidade de parecer alguém que não és?

VIVE E COMPROMETE-TE! Hoje faz o bem, uma coisa bonita em silêncio.

Avisos depois da oração.

REZA! Espírito Santo, dá-nos coração simples, humilde e verdadeiro. | **Todos:** *Anjo da Gurada* | São Domingos Sávio, *rogai por nós.* | **Em nome do Pai** † …

BOM DIA!

4ª Feira, 04 de novembro de 2026

Ser presença que consola e aproxima

Música:

ESCUTA! Jesus diz: «Felizes os misericordiosos». A alegria das Bem-aventuranças torna-se concreta quando alguém consola, cuida e se aproxima de quem sofre.

Artémides Zatti

Artémides Zatti nasceu em Itália, em 1880, e morreu na Argentina, em 1951.
Foi enfermeiro e religioso salesiano. Durante cinquenta anos dedicou-se a cuidar dos pobres e dos doentes de Viedma, em Río Negro.
Lá dirigiu um dos primeiros hospitais da Patagónia, na Argentina, que hoje tem o seu nome.

PASSA À AÇÃO! Consolar não é resolver tudo. Muitas vezes é estar perto, escutar, visitar, ajudar ou simplesmente não deixar alguém sozinho. Quem pode precisar hoje da tua presença mais calma e amiga?

Breve momento de silêncio.

VIVE E COMPROMETE-TE! Hoje, fica perto de alguém que esteja triste ou precise de companhia.

REZA! **Em nome do Pai** † … Bom Jesus, faz-nos cuidar de quem precisa de nós. | **Todos:** *Pai nosso…* | São Pier Giorgio Frassatti, *rogai por nós.* | **Em nome do Pai** † …

BOM DIA!



5ª Feira, 05 de novembro de 2026

Fazer o bem mesmo quando custa

Música:

ESCUTA! As Bem-aventuranças não prometem uma vida fácil. Jesus chama felizes os que escolhem o bem, mesmo quando isso custa. Hoje olhamos para a coragem de resistir ao que nos afasta do caminho certo.

O dom da fortaleza

Ter coragem não é só para quando temos medo ou estamos diante de dificuldades. Também é preciso ter coragem e ser forte diante das tentações.

Quantas vezes nos apeteceu fazer alguma coisa que está errada: copiar num teste, tirar algo que não é nosso, dizer uma mentira ou escolher o caminho mais fácil?

Nem sempre temos força para não fazer o mal. Então, Deus dá-nos o dom da fortaleza.

A fortaleza é um dom que nos dá paciência, perseverança, coragem, renúncia e capacidade de sacrifício.

Com o dom da fortaleza, o Espírito Santo dá ao cristão não apenas aquilo que as forças humanas conseguem alcançar, mas também a força de Deus.

Essa força transforma as situações difíceis em oportunidades. Assim, aprendemos com elas e crescemos mais fortes.

PASSA À AÇÃO! Fazer o bem custa quando exige esforço, verdade ou fidelidade. Mas é aí que a coragem se torna real. Que pequena tentação precisas de vencer hoje para seres mais fiel ao bem?

Breve momento de silêncio.

VIVE E COMPROMETE-TE! Último dia: pensa numa alegria que deste a alguém e agradece a Jesus.

Hoje é dia da Beata Beata Madalena Morano, Filha de Maria Auxiliadora e educadora das jovens, viveu a dedicação educativa ao serviço do crescimento humano e cristão.

✝ **REZA! Em nome do Pai** ✝ … Beata Madalena, inspira-nos a escolher o bem difícil. | **Todos:** *Pai nosso…* | Beata Madalena Morano, *rogai por nós.* | **Em nome do Pai** ✝ …

BOM DIA!

6ª Feira, 06 de novembro de 2026

Evangelho do 32º domingo do Tempo Comum

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

ESCUTA! Na sexta-feira olhamos para o Evangelho do próximo domingo. Jesus fala-nos de dez jovens que esperam o esposo com as suas lâmpadas acesas. É um convite à atenção e à preparação interior.

Vídeo: 10 virgens.mp4

Ou

Evangelho adaptado: As meninas e as lâmpadas

Um dia, Jesus contou esta história:
Dez meninas pegaram nas suas lâmpadas e foram esperar a chegada de uma pessoa muito importante.
Algumas levaram também azeite para manter as lâmpadas acesas.
Outras esqueceram-se.
A espera demorou e todas ficaram com sono.
De repente, alguém gritou:
— Está a chegar! Preparem as lâmpadas!
As meninas levantaram-se depressa.
As que tinham levado azeite acenderam as suas lâmpadas e ficaram prontas para receber quem chegava.
As outras perceberam que não se tinham preparado bem.
Jesus explicou aos seus amigos:
— É importante estarmos preparados.
Preparar o coração para Jesus é estar atento, fazer o bem, rezar e amar os outros.
Assim, quando Jesus vem ao nosso encontro, encontra o nosso coração acordado e cheio de luz.
Por isso, todos os dias podemos perguntar:
— O meu coração está preparado para receber Jesus?

Mt 25, 1-13

PASSA À AÇÃO! A lâmpada acesa pode lembrar-nos a fé, a atenção, a bondade e os hábitos que nos ajudam a viver melhor. O que estás a alimentar no teu coração para não deixares apagar o essencial?

VIVE E COMPROMETE-TE! Desafio da semana: vamos manter a nossa luz acesa com um pequeno gesto bonito todos os dias.

Hoje é dia de São Nuno de Santa Maria, soldado de Portugal e depois carmelita, viveu a força colocada ao serviço da paz e de Deus..

REZA! **Em nome do Pai** † … São Nuno de Santa Maria, ajuda-nos a manter acesa a luz da fé, da esperança e do bem. | **Todos:** *Ave Maria…* | São Nuno de Santa Maria, *rogai por nós.* | **Em nome do Pai** † …

BOM DIA!