



AVANÇAMOS NA ESPERANÇA  
**CONFIR**  
24-25

QUARESMA

## “DESAFIO DA SEMANA: ESCUTAR JESUS”

2ª feira, 17 de março de 2025

VAMOS SUBIR AO MONTE

**Bom dia** | Do evangelho segundo São Lucas (Lc 9, 28b-36)

“Naquele tempo, Jesus tomou consigo Pedro, João e Tiago e subiu ao monte, para orar. Enquanto orava, alterou-se o aspeto do seu rosto e as suas vestes ficaram de uma brancura refulgente. Dois homens falavam com Ele: eram Moisés e Elias, que, tendo aparecido em glória, falavam da morte de Jesus, que ia consumir-se em Jerusalém. Pedro e os companheiros estavam a cair de sono; mas, despertando, viram a glória de Jesus e os dois homens que estavam com Ele. Quando estes se iam afastando, Pedro disse a Jesus: «Mestre, como é bom estarmos aqui! Façamos três tendas: uma para Ti, outra para Moisés e outra para Elias». Não sabia o que estava a dizer. Enquanto assim falava, veio uma nuvem que os cobriu com a sua sombra; e eles ficaram cheios de medo, ao entrarem na nuvem. Da nuvem saiu uma voz, que dizia: «Este é o meu Filho, o meu Eleito: escutai-O». Quando a voz se fez ouvir, Jesus ficou sozinho. Os discípulos guardaram silêncio e, naqueles dias, a ninguém contaram nada do que tinham visto.”

Ou

[II DOM QUARESMA ANO C A transfiguração de Jesus.mp4](#)

40  
passos de fé

O Evangelho que escutámos confirma que Jesus é mesmo Filho de Deus e que O devemos ouvir. Se ouvirmos aquilo que Ele nos conta na Bíblia e fizermos aquilo que Ele nos convida, seremos mais felizes.

[Breve momento de silêncio para refletir]

**Para esta semana, que palavra da nossa sopa de letras vamos escolher?**

**Reza** | **Todos**: Senhor Jesus, ajuda-nos a compreender as Tuas Palavras, com a ajuda dos nossos pais, professores, catequistas e todos os adultos que nos acompanham. Pedimos-Te por todos eles, para que tenham sempre vontade para nos ensinar | **Pai nosso...** | **Nossa Senhora Auxiliadora, rogai por nós.**



AVANÇAMOS NA ESPERANÇA  
**CONFIR**  
24-25

QUARESMA

3ª feira, 18 de março de 2025

**DEUS ESTÁ SEMPRE CONTIGO**

**Bom dia** | A Maria adorava correr pelo jardim. Um dia, enquanto brincava, parou ofegante.

— Ufa! Preciso de respirar fundo! — disse, enchendo os pulmões de ar.

O avô sorriu e explicou:

— Sabes, Maria, a oração é como o ar que respiramos. Sem ele, não conseguimos viver. E sem rezar, o nosso coração fica fraco.

— Mas, avô, às vezes rezo e parece que Deus não me responde...

O avô apontou para o vento que balançava as folhas das árvores.

— Vês o vento? Não o consegues tocar, mas sabes que está aí. O mesmo acontece com Deus. Mesmo quando não O ouvimos, Ele está sempre connosco.

Maria pensou por um momento e sorriu. Naquela tarde, sentou-se debaixo de uma árvore e rezou com o coração cheio de alegria. Mesmo sem ver Deus, sabia que Ele a ouvia.

E, desde esse dia, Maria nunca mais se esqueceu de rezar, porque percebeu que a oração a ajudava a sentir uma grande paz no coração.

passos de fé  
**40**

E tu? Como podes lembrar-te de rezar todos os dias, mesmo quando não escutas a voz de Deus? [Deus está aqui.mp4](#)

[Breve momento de silêncio para refletir]

**Reza** | **Todos:** Senhor Jesus, ajuda-nos a rezar sempre, mesmo quando não Te sentimos ao nosso lado. Que a nossa amizade contigo nunca acabe, mesmo nos momentos difíceis. Ámen. | **Pai nosso...** | **Nossa Senhora Auxiliadora, rogai por nós.**



AVANÇAMOS NA ESPERANÇA  
**CONFIR**  
24-25

QUARESMA

4ª feira, 19 de março de 2025

**CONFIA EM DEUS**

LINK: [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=IQACVoTRUtm](https://www.youtube.com/watch?v=IQACVoTRUtm)

**Bom dia** | O Tomás queria muito que parasse de chover. Tinha planeado jogar futebol com os amigos, mas a chuva não dava tréguas.

— Deus, por favor, faz com que o sol apareça! — pediu ele.

Mas a chuva continuou. O Tomás ficou triste e aborrecido.

— Porque é que Deus não me ouviu? — perguntou à mãe.

Ela sorriu e levou-o até à janela.

— Olha, Tomás. Vês aquelas flores no jardim? Elas precisam da chuva para crescer. Nem sempre entendemos porque as coisas acontecem, mas Deus sabe o que é melhor para nós.

O Tomás ficou a pensar. Depois, decidiu brincar dentro de casa com a irmã e divertiu-se imenso. No dia seguinte, quando o sol apareceu, correu para o jardim e viu as flores mais bonitas do que nunca.

— Afinal, a chuva também foi um presente! — disse, sorrindo.

Desde esse dia, sempre que algo não acontecia como queria, lembrava-se de confiar em Deus, pois Ele sabia sempre o que era melhor.

40  
passos de fé

E tu? Já alguma vez recebeste um presente de Deus que, no início, não compreendeste?

[Breve momento de silêncio para refletir]

**Reza | Todos:** Senhor Deus, nosso bom Pai, ajuda-nos a confiar que Tu sabes sempre o que é melhor para nós. Pedimos-Te pelos nossos pais, estejam eles perto ou longe, para que, seguindo o exemplo de São José, sejam simples, dedicados e cuidadosos com a sua família. Ámen. | **Pai nosso...** | **São José, rogai por nós.**



AVANÇAMOS NA ESPERANÇA  
**CONFIR**  
24-25

QUARESMA

5ª feira, 20 de março de 2025

**QUERO SER COMO JESUS**

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=j7D7htBCJwY>

**Bom dia** | A Leonor queria ser mais parecida com Jesus, mas achava difícil.

— Como é que posso ser como Ele? — perguntou ao avô.

O avô sorriu e respondeu:

— Não precisas de fazer algo muito grande. Basta começares com pequenos gestos de amor.

Na escola, a Leonor lembrou-se das palavras do avô. Quando a irmã pegou no seu lápis sem pedir, em vez de se zangar, decidiu perdoar. Durante o recreio, viu um colega sozinho e convidou-o para brincar. E, à noite, quando a mãe lhe pediu ajuda a arrumar a mesa, em vez de reclamar, ajudou com um sorriso.

No final do dia, sentiu o coração leve e feliz.

— Avô, fiz pequenas coisas, mas acho que Jesus ficou contente! — disse, entusiasmada.

— Claro que ficou! Cada pequeno gesto de bondade torna-te mais parecida com Ele.

Desde então, a Leonor continuou a dar pequenos passos para seguir Jesus, sabendo que, juntos, fazem uma grande diferença.

40  
passos de fé

E tu? Que pequeno gesto podes fazer hoje para te tornares mais parecido com Jesus?

[Breve momento de silêncio para refletir]



**Reza | Todos:** Senhor Jesus, aumenta a nossa fé para que possamos seguir os Teus ensinamentos e amar os outros como Tu nos amas. *Ámen* | *Pai nosso...* | **Nossa Senhora Auxiliadora, rogai por nós.**



AVANÇAMOS NA ESPERANÇA  
**CONFIR**  
24-25

QUARESMA

6ª feira, 21 de março de 2025

GUARDA NO TEU CORAÇÃO

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=c5M1mcxl8BI>

**Bom dia** | A Joana adorava contar tudo o que via e sentia. Um dia, na escola, viu a colega Matilde tropeçar e quase cair. Sem pensar, correu para contar aos amigos.

— Viram o que aconteceu à Matilde? Foi tão engraçado! — disse, a rir.

A Matilde ouviu e ficou triste. A Joana não tinha querido magoá-la, mas percebeu que as suas palavras a tinham deixado envergonhada.

Ao chegar a casa, contou à mãe o que tinha acontecido.

— Às vezes, antes de falar, é bom parar e pensar se o que vamos dizer vai ajudar ou magoar alguém — explicou a mãe.

Naquela noite, a Joana rezou e pediu a Deus que a ajudasse a usar melhor as suas palavras. No dia seguinte, pediu desculpa à Matilde e prometeu ser mais cuidadosa ao falar.

Desde então, sempre que queria contar algo, primeiro parava, pensava e perguntava a si mesma: “Isto vai fazer bem a alguém?”. Se a resposta fosse “não”, preferia guardar silêncio.

passos de fé  
**40**

E tu? Já alguma vez pensaste antes de falar e percebeste que o silêncio era a melhor escolha?

[Breve momento de silêncio para refletir]



**Reza** | **Todos:** Senhor Jesus, ajuda-nos a aprender a ouvir e a ficar em silêncio quando for preciso. Ensina-nos a saber quando devemos partilhar e quando é melhor guardar só para nós. *Ámen* | *Pai nosso...* | **Nossa Senhora Auxiliadora, rogai por nós.**