



AVANÇAMOS NA ESPERANÇA  
**CONFIR**  
24-25

3º CICLO

“CUIDA!”

**CUIDA DE TI MESMO!**

**2ª feira, 10 de fevereiro de 2025**

**AUTOESTIMA**

**Bom dia |** A forma como nos vemos influencia profundamente a nossa vida. Muitas vezes somos demasiado críticos connosco mesmos, comparando-nos aos outros ou tentando alcançar expectativas que acreditamos não cumprir. Contudo, Deus vê-nos de forma diferente: Ele olha para nós com amor, valoriza os nossos dons e chama-nos a descobrir o nosso potencial. Ter uma autoestima saudável não é orgulho, mas reconhecer com gratidão o que somos e o que podemos ser à luz do amor de Deus. Quando acreditamos em nós mesmos e confiamos n’Ele, conseguimos partilhar mais de quem somos e do que fazemos com os outros.

**Confia |** Tenho-me visto com os olhos de Deus, reconhecendo o meu valor e os dons que Ele me deu? Como posso aceitar-me melhor e confiar no meu potencial?

**[Breve momento de silêncio para refletir]**

**Reza |** Senhor, ajuda-me a reconhecer o valor que tenho aos Teus olhos. Ensina-me a olhar para mim mesmo com mais amor e gratidão, confiando nos dons que me deste.

**|** Avé Maria... **| Nossa Senhora Auxiliadora, rogai por nós.**



AVANÇAMOS NA ESPERANÇA

**CONFIA**

24-25

3º CICLO

**3ª feira, 11 de fevereiro de 2025**

**A APARÊNCIA E A VERDADE**

**Bom dia** | Vivemos num mundo onde a aparência parece valer mais do que o interior, e muitas vezes deixamo-nos influenciar por ideais de beleza irreais. A obsessão pela perfeição pode afastar-nos do que é verdadeiramente importante: o cuidado com o nosso corpo, que é templo de Deus, e a valorização do que somos, independentemente da aparência. Enquanto alguns lutam por uma imagem "ideal", muitos não têm o essencial para sobreviver. Esta realidade desafia-nos a refletir sobre como cuidamos de nós mesmos e como somos chamados a cuidar dos outros, partilhando o que temos e promovendo a dignidade de todos.

**Confia** | Como posso valorizar-me pelo que sou, em vez de tentar corresponder a ideais irreais? De que forma posso ajudar quem vive em necessidade?

**[Breve momento de silêncio para refletir]**

**Reza** | Senhor, ajuda-me a olhar para mim mesmo com gratidão, valorizando o que sou e o que tenho. Dá-me um coração generoso para partilhar com os outros, especialmente com aqueles que mais precisam. | *Pai nosso...* | **Nossa Senhora Auxiliadora, rogai por nós.**



AVANÇAMOS NA ESPERANÇA

**CONFIR**

24-25

3º CICLO

4ª feira, 12 de fevereiro de 2025

**A BELEZA DAS IMPERFEIÇÕES**

**Bom dia** | Uma velha senhora chinesa possuía dois grandes vasos, cada um suspenso na extremidade de uma vara que ela carregava às costas. Um dos vasos era rachado e o outro era perfeito. Este último chegava sempre cheio de água ao fim da longa caminhada desde o rio até casa, enquanto o rachado chegava meio cheio. Durante muito tempo foi assim, com a senhora a chegar a casa somente com um vaso e meio de água. O pobre vaso rachado tinha vergonha do seu defeito, de conseguir fazer só metade daquilo que deveria.

Depois de dois anos, refletindo sobre a sua amarga derrota de ser 'rachado', o vaso falou com a senhora durante o caminho:

- Tenho vergonha de mim mesmo, porque esta fenda que eu tenho faz-me perder metade da água durante o caminho até a sua casa...

A velhinha sorriu:

- Reparaste nas lindas flores que há do teu lado pelo caminho? Eu sempre soube do teu defeito e, portanto, nunca quis deitar-te fora. Durante a travessia tu derramavas água e foste regando a beira da estrada do teu lado. Durante este tempo pude recolher belíssimas flores para enfeitar a mesa. Se tu não fosses como és, eu não teria tido aquelas maravilhas na minha casa.

**Confia** | Quando aceitamos quem somos, com as nossas forças e fraquezas, damos espaço para que a graça de Deus transforme aquilo que nos parece "defeito" em algo que dá vida e alegria aos outros. **Tenho valorizado quem sou, mesmo nas minhas imperfeições? Como posso permitir que as minhas fraquezas se tornem oportunidade para o bem?**

**[Breve momento de silêncio para refletir]**

**Reza** | Senhor, ensina-me a aceitar-me como sou, com as minhas qualidades e fragilidades. Ajuda-me a ver que até nas minhas imperfeições há valor e beleza, quando deixo que o Teu amor transforme o meu coração. | *Ave Maria...* | **Nossa Senhora Auxiliadora, rogai por nós.**



AVANÇAMOS NA ESPERANÇA

**CONFIR**

24-25

3º CICLO

5ª feira, 13 de fevereiro de 2025

**SOU MAIS DE APARÊNCIA OU DE ESSÊNCIA?**

**Bom dia** | Ser popular no colégio, arranjar um namorado ou namorada e entrar na faculdade são situações vistas pelos jovens como provas que separam os vencedores dos perdedores. O medo de fracassar em alguma delas pode tornar-se uma fonte de angústias e de sofrimento.

Após ser rejeitado por uma namorada ou namorado, após ser exposto(a) ou gozado(a) pelos colegas, o(a) adolescente pode enfrentar dificuldades de inserção no grupo e de aceitação de si mesmo. Por sua vez, pode enveredar por caminhos que o prejudicarão na formação da sua identidade. São reações normais e que fazem parte do processo, mas que deve causar preocupação quando se prolongar por muito tempo.

(adaptado de <https://www.revistapaisatentos.com.br/auxiliadora-recife/artigo/dificuldades-da-adolescencia-enfrentando-cris-110>, a 7/9/2021)

**Confia** | Deus ama-nos pelo que somos, não pelo que aparentamos ser ou alcançar. Aceitar-nos a nós mesmos, com as nossas conquistas e fracassos, é um passo essencial para crescer e fortalecer a nossa identidade. Quando confiamos em Deus e cuidamos de nós próprios, encontramos forças para superar as dificuldades e seguir em frente com confiança. **Sou mais aparência ou sou original?**

**[Breve momento de silêncio para refletir]**

**Reza** | Senhor, ajuda-me a lembrar que o meu valor não está no que os outros pensam de mim, mas no Teu amor infinito por mim. Dá-me a força para enfrentar as dificuldades com confiança e a sabedoria para cuidar de mim mesmo. | Nossa **Senhora Auxiliadora**, *rogai por nós*.



AVANÇAMOS NA ESPERANÇA

**CONFIA**

24-25

3º CICLO

6ª feira, 14 de fevereiro de 2025

**BEM-AVENTURADOS SOIS VÓS**

**Bom dia** | Naquele tempo, Jesus desceu do monte, na companhia dos Apóstolos, e deteve-Se num sítio plano, com numerosos discípulos e uma grande multidão de toda a Judeia, de Jerusalém e do litoral de Tiro e Sidónia. Erguendo então os olhos para os discípulos, disse: Bem-aventurados vós, os pobres, porque é vosso o reino de Deus. Bem-aventurados vós, que agora tendes fome, porque sereis saciados. Bem-aventurados vós, que agora chorais, porque haveis de rir. Bem-aventurados sereis, quando os homens vos odiarem, quando vos rejeitarem e insultarem e proscreverem o vosso nome como infame, por causa do Filho do homem. Alegrai-vos e exultai nesse dia, porque é grande no Céu a vossa recompensa. Era assim que os seus antepassados tratavam os profetas. Mas ai de vós, os ricos, porque já recebestes a vossa consolação. Ai de vós, que agora estais saciados, porque haveis de ter fome. Ai de vós, que rides agora, porque haveis de entristecer-vos e chorar. Ai de vós, quando todos os homens vos elogiarem. Era assim que os seus antepassados tratavam os falsos profetas.

**Confia** | O que Jesus nos diz pode parecer estranho: como é que os pobres ou os que choram podem ser felizes? Ele explica que a verdadeira felicidade está em confiar em Deus, que nunca nos abandona. Por outro lado, quem vive apenas para coisas materiais ou procura elogios acaba por se afastar dessa alegria profunda que só Deus pode dar. **Que escolhas estás a fazer para viver como discípulo de Jesus e confiar na Sua promessa de verdadeira felicidade?**

**[Breve momento de silêncio para refletir]**

**Reza** | Senhor, ajuda-nos a buscar a verdadeira felicidade no Teu amor e a partilhá-la com os que mais precisam de esperança e consolo. | Avé Maria... | **Nossa Senhora Auxiliadora, rogai por nós.**