

Semana de 15 a 19 de junho de 2026

COMPROMETE-TE | COMPROMISSO DE SANTIDADE clique no dia

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

BONS DIAS | EPE



2ª feira, 15 de junho de 2026

O MISSIONÁRIO NÃO ESPERA QUE O MUNDO MELHORE... AGE

✠ EM NOME DO PAI E DO FILHO E DO ESPÍRITO SANTO. ÁMEN.

Durante esta semana, no início do dia, vamos cantar os cânticos da missa de sexta-feira. Assim, quando chegar o grande dia, todos estaremos preparados, confiantes e prontos para cantar muito bem e celebrar com alegria.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=CylkgG2BAjE>

Bom Dia! Por vezes pensamos que só os adultos podem mudar o mundo, no entanto, isso não é verdade. Jesus precisa de cada um de nós: dos nossos sorrisos, das nossas mãos, das nossas palavras e do nosso coração.

Num parque perto de casa da Leonor havia um jardim muito bonito.

Num dia, quando foi passear com o avô, reparou que havia lixo espalhado pelo chão.

Algumas pessoas passavam e comentavam:

— Que pena, o jardim está tão sujo.

Outras diziam:

— Alguém devia limpar isto.

A Leonor ficou a olhar para um papel que estava junto a um canteiro.

Depois perguntou ao avô: E se eu o apanhar?

O avô sorriu e disse: É uma boa ideia.

A Leonor apanhou aquele papel. Depois outro. E mais outro.

Quando acabou, a zona onde estava ficou muito mais limpa.

Nesse momento percebeu uma coisa: O jardim não mudou porque as pessoas comentaram, mas mudou porque alguém agiu, neste caso a Leonor.

Desperta! Jesus também nos convida a fazer o mesmo: não esperar que os outros façam o bem primeiro, sejamos nós os protagonistas do bem. Os missionários não ficam apenas a pensar no que devia ser feito, avançam em primeiro lugar. **Mesmo um pequeno gesto pode tornar o mundo melhor. Que pequena ação posso fazer hoje?**

Reza! Jesus, ajuda-me a não ficar parado quando vejo algo que posso ajudar a melhorar. Dá-me coragem para agir, ajudar e fazer o bem. |Avé Maria...| **Nossa Senhora Auxiliadora**, rogai por nós. Em nome do Pai X e do Filho e do Espírito Santo.



3ª feira, 16 de junho de 2026

APROVEITAR O QUE A NATUREZA NOS DÁ GRATUITAMENTE

Música: <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=izmVgFXWbwg>

Bom Dia! Será que já pensamos em tudo o que a natureza nos dá gratuitamente?! Vamos escutar o conto sobre um menino que pensava que era rico!

A riqueza da natureza

Certo dia, um pai, querendo que o seu filho soubesse o que é ser pobre, levou-o a passar por uns dias num monte com uma família de camponeses. Passaram lá três dias.

No automóvel, já de regresso à cidade, o pai perguntou ao filho:

- O que achaste da experiência?
- Boa! – disse o filho com o olhar fixo no horizonte.
- E... o que aprendeste? – insistiu o pai.

O filho respondeu:

- Aprendi que nós temos um cão e eles têm quatro; nós temos uma piscina com água e eles têm um rio de água cristalina, onde há peixes; que nós temos candeeiros para iluminar o jardim, eles são iluminados pelas estrelas e pela lua; que o nosso jardim chega até à cerca e o deles chega até ao horizonte; que nós compramos a nossa comida e eles semeiam e colhem a deles; nós ouvimos a música do telemóvel e eles escutam a música das andorinhas, dos pardais, rãs, sapos, grilos e outros animais. Aprendi que nós cozinhamos no fogão elétrico e eles, tudo o que comem, sentem o sabor natural dos alimentos porque cozinham no forno a lenha. Nós, para nos protegermos, construímos muros, pomos alarmes, trancamos portas e janelas, e eles vivem com as suas portas abertas, protegidos pela amizade dos seus vizinhos. Nós vivemos “agarrados” ao telemóvel, ao computador e à televisão e eles, pelo contrário, estão “agarrados” à vida, ao céu, ao sol, à água, ao verde do monte, aos animais, à natureza, à sua família.

O pai ficou pasmado pela profundidade do seu filho. Então, o filho terminou, e disse:

- Obrigado, papá, por me teres ensinado o quanto somos pobres!



Desperta! A natureza dá-nos muitas coisas quando vamos passear, vamos à praia, ao campo, admiramos as estrelas e a lua, aproveitamos a luz e o calor do sol, respiramos oxigénio, cheiramos as flores, brincamos e admiramos os animais... Ninguém pode dizer que é pobre quando recebe tanto da natureza.



Desafio: Aproveita e observa bem, tudo o que está à tua volta e agradece a Deus por tudo o que Ele te dá.

Reza! Ó Maria, nossa Mãe do Céu, obrigado pelo mundo tão bonito que Deus criou. Ensina-nos a apreciar a riqueza da natureza: o rio, as estrelas, os animais e tudo o que nos traz felicidade.

Ajuda-nos a viver como a família da história, que sabia ouvir, agradecer e cuidar da criação. Cuida de nós, Maria, e faz do nosso coração um lugar repleto de bondade e alegria. Amém. | **Avé Maria...** | **Nossa Senhora Auxiliadora, rogai por nós.** | † **Em nome do Pai e do Filho...**



4ª feira, 17 de junho de 2026

NÃO DESPERDIÇAR A NATUREZA

Música: <https://www.youtube.com/watch?v=8QSo2kYueZA>
<https://www.youtube.com/watch?v=VTTt-mLqhfQ>

Bom Dia! Nestes dias de calor, em que dá vontade de ir à praia ou passear no campo, prestamos atenção à natureza que é tão bela e tão importante para nós vivermos. Deus deu-nos gratuitamente tudo o que existe na natureza. Deus só nos pede uma coisa: que cuidemos da natureza. Será que o sabemos fazer? Escutemos esta história!

A criação

No sétimo dia, Deus, ao acabar a criação, declarou que haveria uma grande festa. Então, todos os seres decidiram oferecer-Lhe o presente mais belo que cada um pudesse encontrar.

Os esquilos trouxeram nozes e avelãs; os coelhos, cenoura e raízes tenrinhas; as ovelhas, lã macia e quente; as vacas, leite espumoso e rico em natas... Milhares de anjos trouxeram uma coroa e cantaram uma serenata celeste. O Homem esperava a sua vez, preocupado.

«Que posso eu oferecer-Lhe? As flores têm o seu perfume, as abelhas o seu mel e até os



elefantes querem oferecer a Deus o seu marfim...» O Homem afastou-se para o fim da fila e continuou a

pensar. Entretanto, quanto mais ficava para trás, menos coisas ele tinha para oferecer. Quando não havia mais ninguém senão o caracol, a tartaruga e a vagarosa preguiça, o Homem só se queria esconder de vergonha. Mas finalmente a sua vez chegou. Então, ele fez o que nenhum ser tinha ousado fazer: correu para Deus, saltou-lhe para o colo e disse-lhe: Sou teu!

O rosto de Deus iluminou-se e toda a criação compreendeu que o Homem tinha oferecido a Deus o mais belo presente. Por isso, Deus disse que ele seria o ser mais importante na terra e tinha o dever de cuidar e proteger toda a natureza.

(adaptado de Sabedoria Perene, pp. 135-136)

Desperta! Uma forma de cuidar da natureza é através dos três 'R's: **Reduzir**, **Reutilizar**, **Reciclar**. Sabem do que se trata?

- Reduzir é diminuir o lixo que fazemos ou desperdiçar menos produtos;
- Reutilizar é voltar a usar um produto que se calhar íamos deitar fora;
- Reciclar é transformar o antigo produto num produto novo e diferente.

Assim estamos a dar vida nova às coisas que íamos colocar no lixo e a poluir menos o mundo onde vivemos.



Desafio: Quando fores para deitar fora alguma coisa, pensa nos três 'R's: Reduzir, Reutilizar e Reciclar.

Reza! Ajuda-nos, Senhor Jesus, a saber cuidar na natureza. Faz de cada um de nós, construtores de um mundo mais belo e agradável para viver. | **Pai Nosso...** | **São Francisco de Assis, rogai por nós.** | † **Em nome do Pai e do Filho...**



5ª feira, 18 de junho de 2026

O AMBIENTE ESTÁ A MUDAR - O QUE POSSO FAZER?

Música: <https://www.youtube.com/watch?v=FuVv9h8qRGI>

Bom Dia! O ambiente está a mudar! O que podemos fazer? Às vezes pensamos que é preciso fazer grandes coisas para melhorar o mundo, quando a solução está bem ao nosso lado. Escutemos o que nos diz a história sobre isso.

O horizonte

Era uma vez um menino que habitava numa planície. Vivia fascinado pela paisagem e ficava horas a contemplar a beleza das montanhas no horizonte. Azuladas, leves, compactas, parecia-lhe que era ali que existia o paraíso. Eram muito diferentes da terra áspera e cinzenta onde habitava.

Um dia, já crescido, decidiu partir rumo às montanhas. A viagem durou muito tempo, caminhando através de planícies e colinas.

Cansado, foi-se aproximando das montanhas.

Foi vendo, à medida que estava mais perto, que as montanhas não eram tão azuis como lhe pareciam, mas cinzentas, pedregosas e ásperas, precisamente como as que tinha deixado.

Olhou ao seu redor e, no horizonte, viu umas terras cor de ouro, a reluzir ao brilhar do sol. Decidiu partir de novo. Caminhou em direção às terras de ouro e continuava a ter a mesma desilusão. À medida que se aproximava o ouro transformava-se em areia seca e terra árida. Foi então que reparou que estava na sua própria aldeia de onde tinha partido.

(Pedrosa Ferreira, Os lírios do Campo, p. 127)

Desperta! Aquele menino partiu de terra em terra à procura da riqueza e da beleza que não tinha na sua terra. Só depois descobriu que somos nós que tornamos rica e bela a nossa própria terra.

Assim é com o ambiente: se queremos proteger e cuidar da natureza não precisamos de ir para muito longe. Basta cuidar do que está à nossa volta. Se todos fizermos isso, certamente o mundo será melhor.

Desafio: Tem cuidado com o meio ambiente à tua volta. Não desperdices nem estragues os recursos que nos são dados.

Reza! .Ajuda-nos, Deus Criador, a ajudar-Te a tornar o nosso mundo um lugar agradável para vivermos. | **Avé**

Maria... | Santa Clara de Assis, rogai por nós! | † Em nome do Pai e do Filho...





6ª feira, 19 de junho de 2026

DEUS FALA-TE!

12.º DOMINGO DO TEMPO COMUM

Música: <https://www.youtube.com/watch?v=btrMRSq-ZDM&list=PLhXx21ziNvEjvN8taQQIQFfFcm1q6BA9b&index=11>

(entre mim e Deus – canta com a Nice)

Bom Dia! Estamos a chegar ao final de mais uma semana e no início da próxima, podemos recordar algumas palavras que Jesus nos dirige a nós:

Evangelho de S. Mateus (Mt 9, 26-33)

Naquele tempo, Jesus disse aos seus amigos:

“Não tenham medo. Tudo o que é verdadeiro e bom vai sempre brilhar, como a luz do dia.

O que vos digo ao ouvido, contem aos outros com alegria. Não tenham medo das pessoas que vos podem fazer mal ao corpo, porque ninguém pode tocar no vosso coração, que pertence a Deus.

Vejam os passarinhos: dois deles custam quase nada, mas o vosso Pai do Céu conhece cada um e cuida deles com amor. E vocês valem muito mais do que todos os passarinhos juntos.

Até os cabelos da vossa cabeça estão contados! Por isso, não tenham medo.

Se vocês disserem diante dos outros que são meus amigos, Eu também direi ao meu Pai do Céu que vocês são meus amigos.”

Desperta! Quais as palavras que mais se repetem nestas linhas do Evangelho de Mateus? (deixar que se expressem!) Não temais! Não tenham medo – diz-nos Jesus, pois somos mais valiosos que os passarinhos! Ele ama-nos e protege-nos, sabe tudo e por isso, não existe motivo para termos medo de ninguém nem de nenhuma situação. Confiai em Deus! Ele é nosso Pai!

Reza! Senhor Jesus, sabemos que nos amas mais que muitos passarinhos e que cuidas de nós. Faz que sejamos capazes de falar de Ti e de sermos Teus amigos para sempre. Que nada nos afaste de Ti. | **Avé**

Maria... | **Nossa Senhora Auxiliadora**, rogai por nós! | † **Em nome do Pai e do Filho...**

Boas férias!