

Semana de 22 a 26 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, 22 de junho de 2026

**NÃO OS VOLTAREMOS A VER...**

**Música:** [A LUZ DE JESUS](#) | [Canta com a Nice](#)

**Bom Dia!** Estamos a aproximar-nos rapidamente do final do ano letivo. Esperamos que todos tenham e estejam a dar o seu melhor em todos os locais onde vivem: na escola, na família, na rua e com os amigos.

São Francisco de Assis foi um santo que amava a natureza, pois encontrava em todas as coisas criadas a presença de Deus Criador. Este santo fez uma oração que falava como todos os seres são importantes no mundo. Vamos prestar atenção.

Senhor, fazei de mim um instrumento da vossa paz.

Onde houver ódio, que eu leve o amor;

onde houver ofensa, que eu leve o perdão.

Onde houver discórdia, que eu leve a união.

Onde houver dúvida, que eu leve a fé.

Onde houver erro, que eu leve a verdade.

Onde houver desespero, que eu leve a esperança.

Onde houver tristeza, que eu leve a alegria.

Onde houver trevas, que eu leve a luz!

Ó Mestre, fazei que eu procure mais consolar do que ser consolado, compreender do que ser compreendido, amar do que ser amado.

Pois é dando que se recebe.

Perdoando, que se é perdoado, e é morrendo que se vive para a vida eterna! Amém.



**Desperta!** Algumas espécies de animais e plantas estão a desaparecer e não as voltaremos a ver, devido ao nosso tratamento inadequado. Será que isso está correto? Como já sabem, devemos cuidar uns dos outros para que o mundo continue a ser a "casa de todos" oferecida por Deus e um lugar agradável para se viver. Sabemos que em muitas partes do mundo existem grandes dificuldades; isso acontece porque a outra metade do mundo vive egoisticamente. Não se lembram de que todos estamos ligados, de que o mundo está ligado e sofre quando o maltratamos.

**Desafio:** Vou empenhar-me em não maltratar nada do que me foi dado: a natureza e as pessoas.



**Reza!** Obrigado, Deus Criador, por tudo o que criaste para nós. Faz que sejamos capazes de Te ajudar a cuidar deste mundo que nos deste e onde todos vivemos | **Pai nosso...** | S. Francisco de Assis, *rogai por nós.* | † **Em nome do Pai e do Filho...**



3ª feira, 23 de junho de 2026

S. JOSÉ CAFASSO

**Música:**

[https://www.youtube.com/watch?v=j7D7htBCJwY&list=RDj7D7htBCJwY&start\\_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=j7D7htBCJwY&list=RDj7D7htBCJwY&start_radio=1)

(O amor de Jesus – canta com a Nice)

**Bom Dia!** Hoje, recordamos um padre que foi muito amigo de D. Bosco. Sabem quem é? Foi o padre José Cafasso! Foi amigo, conselheiro e professor de D. Bosco quando este era um jovem padre.

Quando cresceu, tornou-se padre e dedicou a vida a cuidar dos pobres, dos doentes e das pessoas tristes ou sozinhas. Visitava os prisioneiros para lhes levar esperança e mostrar que Deus ama todas as pessoas.



**Desperta!** José Cafasso era conhecido por falar com carinho, ouvir com paciência e ensinar sobre Jesus com muito amor. Também ajudou outros padres a serem bons e santos. As pessoas chamavam-lhe "o padre da esperança", pois nunca desistia de ninguém. Ajudou D. Bosco a crescer na fé e a compreender melhor a sua missão de cuidar de crianças e jovens pobres. José Cafasso foi um padre muito bondoso que viveu na Itália há muitos anos. Desde criança que gostava de rezar e de ajudar os outros. Hoje, a Igreja recorda-o como um exemplo de bondade, alegria e confiança em Deus.

**Reza!** Querido Jesus, agradecemos-Te São José Cafasso, que falava com carinho, ouvia com paciência e ensinava com amor. Ajuda-nos a ser como ele: amigos que escutam, crianças que não desistem dos outros e que espalham esperança por onde passam. Que também nós aprendamos a fazer o bem, a ajudar quem precisa e a confiar sempre em Ti, como ele confiou. Faz-nos crescer na alegria, na bondade e no amor por todas as pessoas.

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



4ª feira, 24 de junho de 2026

AS FÉRIAS NÃO SÃO PARA ESQUECER OS OUTROS

† Em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo. Ámen.

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

**Bom Dia!** Por vezes, pensamos que ajudar os outros pode ser aborrecido ou difícil. No entanto, tal como o Rodrigo descobriu, quando fazemos alguém feliz, o nosso coração também fica mais leve e cheio de alegria. Este texto mostra-nos que pequenos gestos, como visitar alguém que está sozinho, podem transformar o dia de outra pessoa e o nosso também. Escutemos com atenção:

O Rodrigo estava de férias e passava as manhãs a brincar.

Um dia, a mãe disse:

— Vamos visitar a tia Alice.

A tia Alice já era velhinha e passava muito tempo sozinha.

O Rodrigo não ficou muito entusiasmado.

Achava que seria aborrecido.

Mas quando chegaram, a tia Alice recebeu-os com um sorriso enorme.

Mostrou fotografias antigas, contou histórias engraçadas e até ensinou um jogo que brincava quando era criança.

Quando regressaram a casa, o Rodrigo comentou:

— Afinal foi divertido!

A mãe respondeu:

— Vês? Às vezes fazemos felizes os outros e acabamos também nós por ficar felizes.

O Rodrigo percebeu que ajudar alguém pode ser uma das melhores aventuras das férias.

**Desperta!** As férias não servem apenas para pensar em nós próprios. Também podemos visitar, ajudar, ouvir e cuidar das pessoas que precisam de companhia.

**Reza!** Jesus, nosso amigo, ensina-nos a ter um coração como o do Rodrigo, capaz de ajudar e de fazer os outros sorrir. Que nunca nos esqueçamos de que um gesto de carinho pode alegrar o dia de alguém e tornar o nosso dia ainda mais bonito. Ajuda-nos a ser atentos, generosos e cheios de amor. Amém. | **Nossa Senhora Auxiliadora, rogai por nós.** | † Em nome do Pai e do Filho...



5ª feira, 25 de junho de 2026

OS OUTROS SÃO IMPORTANTES!

**Música:** <https://youtu.be/Bda0H0sMX> 4 (Eu fiz uma viagem)

**Bom Dia!** Estamos na última semana completa de aulas. Parece que foi ontem que começámos as aulas, que chegámos à escola, fizemos novas amizades e aprendemos coisas novas. Hoje, estamos um pouco mais fortes, tal como os três irmãos do conto que vamos ouvir.

### O tronco

Um pai chamou os seus três filhos e convidou-os para ir com ele ao campo.

Havia ali um pequeno tronco. O pai pediu ao filho mais novo:

— Levanta esse tronco.

O filho mais novo, olhou para o tronco. Como era pequeno, ele achou que seria fácil. Mas tentou e não conseguiu. O pai, então disse ao outro filho:

— Tenta agora tu. Pode ser que consigas.

Ele assim fez. Puxou com toda a força, mas nem um pouco o tronco se moveu. Por fim, o pai pediu ao filho mais velho:

— Julgo que tu conseguirás. Afinal és o mais velho dos três.

O filho, mesmo sem sequer tentar, disse:

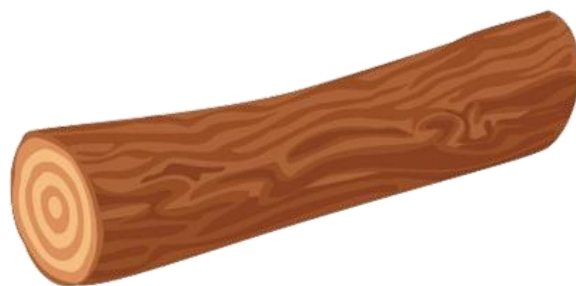
— Não consigo. Se os meus irmãos não conseguiram, eu também não vou conseguir.

Por fim, o pai disse aos três:

— Juntem-se os três e tentem levantar o tronco.

Eles obedeceram e, aos poucos, foram movendo o tronco até que o conseguiram levantar. Voltando-se para os três, o pai disse-lhes:

— Meus filhos, nunca esqueçam esta lição. Algumas vezes, para conseguirmos algo que queremos, precisamos de ajuda. Sozinhos é mais difícil.



**Desperta!** Sozinhos, aqueles irmãos não conseguiam erguer o tronco, mas juntos tinham mais força. Por isso, tiveram de se ajudar mutuamente. Na escola, temos muitas pessoas que nos ajudam: os professores, as funcionárias e as irmãs. Tudo o que aprendemos, dentro e



fora da sala de aula, durante as aulas e nos tempos de recreio, contribui para nos tornarmos mais fortes e mais inteligentes.

**Desafio:** Nestes dias, lembra-te das coisas que aprendeste e dos amigos que fizeste, e agradece a Deus por tudo.

**Reza!** Senhor Jesus, hoje queremos agradecer por quem nos acompanhou durante este ano, por aquilo que aprendemos e por quanto conseguimos crescer juntos. Obrigado Senhor! | **Pai nosso...** | **Nossa Senhora Auxiliadora**, rogai por nós! | † **Em nome do Pai e do Filho...**



6ª feira, 26 de junho de 2026

FINAL DE ANO!

**Música:** <https://www.youtube.com/watch?v=7daOd-a5iJA&list=RDj7D7htBCJwY&index=4>

(as cores do meu coração – canta com a Nice)

**Bom Dia!** Estamos quase a terminar a escola. Foi um ano repleto de aprendizagens, atividades e amizades, que passou muito depressa. No entanto, ao longo do ano pareceu passar muito devagar. No entanto, a história de hoje mostra-nos que "devagar se vai ao longe". Vamos ouvir.

### A águia e o caracol

Uma águia real voava orgulhosamente pelos céus. Depois de algum tempo de voo fez uma paragem numa rocha onde tinha o seu ninho. Viu ali um pequeno caracol e, muito surpreendida, disse:

- Como é que tu, que andas tão devagar, conseguiste subir até aqui para me ver?

E, humildemente, respondeu-lhe o caracol:

- Fui subindo e arrastando o meu corpo. Não tenho outra maneira de me mover. Demorei muito mas, como tenho paciência, não me importei com o tempo que gasto a deslocar. E, finalmente, consegui chegar aqui.



**Desperta!** Somos pequeninos. Não conseguimos fazer as coisas tão depressa quanto os nossos colegas mais crescidos. Podemos dizer que somos como o caracol: ele ensina-nos que, mesmo devagar, conseguimos fazer as coisas e chegar tão longe quanto os outros. Durante este ano, uns aprenderam com mais facilidade, outros com menos, mas todos chegámos à meta. Temos todos de nos treinar para não desistirmos de aprender, mesmo que pareça demorado ou complicado. O importante é não desistirmos. Se não parares a meio, já sabes que no fim vais conseguir!

**Reza!** Jesus, por vezes, somos pequeninos e aprendemos devagar, mas Tu caminhas sempre connosco. Ajuda-nos a ser como o caracol: a seguir em frente, passo a passo, sem desistir. Quando algo for difícil, dá-nos força e coragem para continuarmos até ao fim. Obrigado por nos mostrares que cada esforço vale a pena e que todos podemos alcançar a meta. | **Pai nosso...** | Nossa Senhora Auxiliadora, rogai por nós! | † Em nome do Pai e do Filho...