



AVANÇAMOS NA ESPERANÇA  
**CONFIR**  
24-25

QUARESMA

## “DESAFIO DA SEMANA: VENCER O MAL”

2ª feira, 10 de março de 2025

**CAMINHAMOS COM JESUS**

Em nome do Pai ✠ e do Filho e do Espírito Santo.



**Bom dia** | Do evangelho segundo São Lucas (Lc 4, 1-13)

“Naquele tempo, Jesus, cheio do Espírito Santo, retirou-Se das margens do Jordão. Durante quarenta dias, esteve no deserto, conduzido pelo Espírito, e foi tentado pelo Diabo. Nesses dias não comeu nada e, passado esse tempo, sentiu fome. O Diabo disse-lhe: «Se és Filho de Deus, manda a esta pedra que se transforme em pão». Jesus respondeu-lhe: «Está escrito: ‘Nem só de pão vive o homem’». O Diabo levou-O a um lugar alto e mostrou-Lhe num instante todos os reinos da terra e disse-Lhe: «Eu Te darei todo este poder e a glória destes reinos, porque me foram confiados e os dou a quem eu quiser. Se Te prostrares diante de mim, tudo será teu». Jesus respondeu-lhe: «Está escrito: ‘Ao Senhor teu Deus adorarás, só a Ele prestarás culto’». Então o Diabo levou-O a Jerusalém, colocou-O sobre o pináculo do templo e disse-Lhe: «Se és Filho de Deus, atira-Te daqui abaixo, porque está escrito: ‘Ele dará ordens aos seus Anjos a teu respeito, para que Te guardem’; e ainda: ‘Na palma das mãos te levarão, para que não tropeces em alguma pedra’». Jesus respondeu-lhe: «Está mandado: ‘Não tentarás o Senhor teu Deus’». Então o Diabo, tendo terminado toda a espécie de tentação, retirou-se da presença de Jesus, até certo tempo.”

40  
passos de fé

Na quarta-feira passada, chamada Quarta-feira de Cinzas, começámos um novo caminho para ficarmos mais perto de Jesus: a Quaresma – quarenta dias de preparação para a Páscoa.

O que é que tu podes fazer para caminhar com Jesus durante este tempo? Pode ser rezar mais, ajudar mais os outros ou ser mais simpático.

[Breve momento de silêncio para refletir]



AVANÇAMOS NA ESPERANÇA

**CONFIR**

24-25

QUARESMA



**Reza | Todos:** Senhor Jesus, ajuda-me a caminhar com o meu coração aberto, pronto para Te ouvir e para fazer o bem. | *rezamos este Pai nosso pela saúde do Papa Francisco. Pai Nosso... | São João Bosco, rogai por nós.*

Em nome do Pai ✠ e do Filho e do Espírito Santo.

**Aviso:** As inscrições para o Movantas continuam abertas para quem quiser participar.

Movantas 48h | Salesianos de Évora  
**Daremos frutos...com fé**  
Datas: 14-16 Março OU 21-23 Março  
Inscrições na secretaria a partir do dia 6/02

SALESIANOS DO ESTORIL



AVANÇAMOS NA ESPERANÇA  
**CONFIR**  
24-25

QUARESMA

3ª feira, 11 de março de 2025

**ENFRENTA OS DESAFIOS**

Em nome do Pai ✠ e do Filho e do Espírito Santo.



**Bom dia** | Jesus foi para o deserto, mas não foi sozinho. O Espírito Santo guiou-O para estar em silêncio e rezar. No deserto, Jesus enfrentou dificuldades, como o calor e a solidão, mas nunca desistiu, porque sabia que Deus estava com Ele. Mesmo quando foi tentado a fazer algo errado, escolheu sempre o caminho certo. Também nós podemos viver momentos como o “deserto” de Jesus. Não é um lugar assustador, mas um tempo especial para pensar nas nossas atitudes e rezar, longe das distrações. Pode ser quando desligamos a televisão ou o telemóvel para falar com Deus, quando escolhemos ficar um pouco em silêncio para agradecer o nosso dia, ou quando ajudamos alguém sem esperar nada em troca.

*passos de fé*  
**40**

E tu? Como podes criar momentos de silêncio e oração para estares mais perto de Deus?

[Breve momento de silêncio para refletir]



**Reza** | **Todos:** Senhor Jesus, ajuda-me a estar em silêncio para Te ouvir e a escolher sempre o caminho que me leva até Ti. Ámen. | **Pai nosso...** | **Nossa Senhora Auxiliadora, rogai por nós.**

Em nome do Pai ✠ e do Filho e do Espírito Santo.



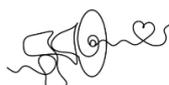
AVANÇAMOS NA ESPERANÇA  
**CONFIR**  
24-25

QUARESMA

4ª feira, 12 de março de 2025

**UM CORAÇÃO CHEIO**

Em nome do Pai ✠ e do Filho e do Espírito Santo.



**Bom dia |** Imagina que o teu coração é como um baú do tesouro. Sempre que fazes algo bom – como ajudar um amigo, partilhar ou perdoar – ele enche-se de alegria, amor e bondade, como se fossem pedras preciosas. Mas, às vezes, podem acumular-se coisas que não são tão boas, como a raiva, a violência, o egoísmo ou a preguiça, e o tesouro fica escondido debaixo dessa desordem.

Isso acontece a toda a gente, mas Deus quer ajudar-nos a limpar o nosso coração para que volte a brilhar. Jesus convida-nos a esvaziar tudo o que não é bom, para que Ele possa enchê-lo com a Sua graça.

Durante a Quaresma, podemos pedir ajuda a Deus para tornarmos o nosso coração mais bonito. Podemos ser mais pacientes com os outros, ajudar quem precisa e rezar mais, deixando Deus transformar o nosso coração num verdadeiro tesouro de amor.

40 passos de fé

E tu? Que boas ações podes fazer para encher o teu coração de coisas bonitas?

[Breve momento de silêncio para refletir]



**Reza | Todos:** Senhor Jesus, ajuda-me a limpar o meu coração e a encher-me de bondade, para que eu possa ser como Tu. Ámen | *Pai nosso...* | **São Domingos Sávio, rogai por nós.**

Em nome do Pai ✠ e do Filho e do Espírito Santo.



AVANÇAMOS NA ESPERANÇA  
**CONFIR**  
24-25

QUARESMA

5ª feira, 13 de março de 2025

**ESCOLHE SEMPRE O QUE É BOM**

Em nome do Pai ✠ e do Filho e do Espírito Santo.



**Bom dia** | No deserto, Jesus foi tentado, ou seja, algo tentou levá-Lo a fazer o que não era certo. Mas Ele sabia que, para ser feliz e seguir a vontade de Deus, precisava de escolher sempre o bem. Por isso, não se deixou enganar e resistiu à tentação.

Também nós enfrentamos tentações no dia a dia. Pode ser querer mentir para não sermos castigados, responder com raiva a alguém ou, simplesmente, não ajudar em casa à espera de que outros realizem as tarefas. Nessas alturas, podemos lembrar-nos de Jesus e pedir ajuda a Deus para fazermos sempre o que é certo. Deus está sempre connosco e dá-nos força para escolher o bem.

**40** passos de fé

E tu? Como podes ser forte nas pequenas tentações do dia a dia?

[Breve momento de silêncio para refletir]



**Reza** | **Todos:** Senhor Jesus, ajuda-me a ser forte quando quiser fazer alguma coisa de errado e a escolher sempre o que é bom e justo. **Ámen** | **Pai nosso...** | **Beato Filipe Rinaldi, rogai por nós.**

Em nome do Pai ✠ e do Filho e do Espírito Santo.



AVANÇAMOS NA ESPERANÇA

**CONFIR**

24-25

QUARESMA

6ª feira, 14 de março de 2025

**ESCUTA A PALAVRA DE DEUS**

Em nome do Pai ✠ e do Filho e do Espírito Santo.



**Bom dia** | No deserto, Jesus nunca deixou de falar com Deus, e a Sua Palavra deu-Lhe força. A Palavra de Deus é como um mapa que nos mostra o melhor caminho para seguir na vida. Quando lemos a Bíblia e rezamos, estamos a ouvir Deus e a aprender o que é melhor para nós.

A Quaresma é um tempo especial para estarmos mais perto de Deus, dedicando mais momentos à oração e à leitura da Sua Palavra. Assim, podemos aprender a ser mais como Jesus e a seguir o caminho do amor e do bem.

**40**  
passos de fé

E tu? Como podes aproveitar este tempo para escutar mais a Palavra de Deus? Pode ser, por exemplo, a ler a Bíblia em casa ou a prestar mais atenção às leituras na missa.

[Breve momento de silêncio para refletir]



**Reza** | **Todos:** Senhor Jesus, ajuda-me a ouvir a Tua Palavra e a seguir o Teu caminho. *Ámen* | *Pai nosso...* | **São Domingos Sávio**, *rogai por nós*.

Em nome do Pai ✠ e do Filho e do Espírito Santo.