

# Amigos que se ajudam contra o coronavírus

O coronavírus tem causado alguns danos. Embora não seja o mais sério, um deles é o tédio. Por isso alguns jovens que frequentam as atividades de formação do Opus Dei em vários países estão procurando se ajudar mutuamente nestas circunstâncias.

18/03/2020

**Roma: o projeto Rei Midas**

*“C’è una emozione che si ripete molto in questi giorni: la noia... Um sentimento nos invade a todos nestes dias: o tédio, um tédio absurdo, morremos de tédio...”*. Assim começa o áudio que Lorenzo, um jovem de Roma, enviou aos seus amigos.

Desde que as autoridades nacionais o aconselharam, milhares de jovens italianos ficaram em casa, sem ir à escola ou à universidade, e sem sair à rua, para evitar o contágio e difusão do COVID-19, também conhecido como o coronavírus.

Além de tantos danos à saúde, este vírus tem outros efeitos: perder o ritmo de estudo, interromper o contato com os amigos, abandonar-se mais facilmente à preguiça.

“Temos tanto tempo e não sabemos como preencher o nosso dia”, continuou Lorenzo, “por que não fazemos todas aquelas atividades que sempre sonhamos fazer:

aprender a tocar guitarra, aventurar-se numa nova língua, ler aquele livro que dizemos há anos que vamos ler, mas nunca lemos...”.

“O problema, como sempre, é a falta de vontade”, admite Lorenzo. Não podemos fazer isto sozinhos.

Precisamos de alguém que nos apoie e anime...”. Assim surgiu o Projeto Rei Midas, graças ao qual os jovens que frequentam um centro de formação cristã do Opus Dei em Roma se ajudam mutuamente através do Whatsapp para alcançar os seus objetivos.

Como é que funciona? É simples. Cada pessoa decide que atividades quer fazer, por exemplo: terminar um livro, aprender uma música no piano, fazer uma série de exercícios físicos, ou começar um blog. Então, cada rapaz escolhe outro amigo para se tornar seu treinador, e através da Internet tem um seguimento diário e

ajuda a definir os seus objetivos e avaliar o seu esforço.

“Marco”, explica Giacomo, “sugeriu que eu organizasse melhor o meu tempo de estudo e lazer, porque senão me canso”. Ao mudar de atividade com frequência, a pessoa fica menos entediada. É por isso que, além de estudar, decidi começar a escrever”.

“Quando você sabe que não está sozinho, que há outras pessoas que esperam que você dê o melhor, é mais fácil não desistir, não se deixar levar”, diz Filippo.

### **Em Gênova, *Band of brothers***

Também em Gênova, outro grupo de jovens que frequenta um centro do Opus Dei concordou em aproveitar ao máximo estes dias. Através do Whatsapp, elaboraram juntos um cronograma para que cada um possa

segui-lo ao mesmo tempo a partir de casa.

O horário sugere levantar-se às 8 da manhã, tomar o café da manhã, preparar-se e passar alguns minutos em oração; depois estudar; no meio da manhã, quem quiser pode fazer exercícios ou ligar para um amigo; depois do almoço, ler um livro... e assim por diante. À noite, fazem uma vídeo conferencia para comentar o dia.

Este plano foi chamado de “Band of brothers”, usando a famosa expressão de Shakespeare que deu seu nome a uma famosa série de televisão: “Porque não abandonamos ninguém: queremos viver a comunhão dos santos à distância”, propõe Pietro.

## **Cuidar da vida espiritual**

“Já estão ligados? Vamos começar?”  
Luca senta-se em frente ao

computador às 15h15. Não o faz para perder tempo ou jogar, mas para outra atividade: rezar o terço com amigos.

“Temos a certeza de que rezar a Nossa Senhora nos ajuda, mas pedimos também por tantas pessoas que sofrem de coronavírus, que experimentam a solidão da quarentena ou que têm medo. Não queremos deixá-los sozinhos”, explica Luca.

Em Milão, às quintas-feiras à tarde há uma meditação que pode ser seguida por Internet. A *Conferência Episcopal Italiana* suspendeu as missas e não é fácil ir às igrejas para rezar, mas é sempre possível rezar em casa, e ainda mais nestas circunstâncias excepcionais.

“Começamos hoje a nossa oração”, diz D. Armando. Com um computador, grava a sua pregação no oratório, e vinte jovens seguem as

suas palavras em casa. Rezam juntos pelos afetados pelo coronavírus. Depois leem um livro espiritual e meditam sobre o que ouviram e leram.

É uma situação totalmente nova que requer medidas excepcionais. O tédio é o vírus que é preciso combater. E fazê-lo com amigos é, sem dúvida, mais fácil.

## **De Lisboa para o mundo**

O Clube Xénon em Lisboa é uma obra corporativa do Opus Dei. Está inspirado nos princípios cristãos e muitos rapazes descobrem no Clube que viver como cristão e ter uma relação pessoal com Deus é um ingrediente que tem sabor de alegria. Também em tempos difíceis como aqueles em que vivemos em forçosa expectativa pela passagem do Coronavírus.

Embora as atividades na sede do clube tenham sido suspensas, há muito que se pode fazer à distância. É possível continuar a preocupar-se com os outros, a reforçar os laços com os amigos, familiares e vizinhos; a ajudar os mais necessitados; a partilhar as alegrias e a fazer a diferença no ambiente onde cada um vive.

Por isso, começou uma nova atividade: Xénon em casa. Uma série de jogos, lemas, desafios e tarefas em tempo de quarentena. Todos os detalhes desta atividade estão em <https://clubexenon.org/> e <https://www.instagram.com/clubexenon>.

As atividades de formação cristã também tiveram uma novidade na última sexta-feira. Pela primeira vez, a meditação foi pregada no oratório e difundida em *streaming* através do Facebook. Os que rezam unidos permanecem unidos, diz o ditado.

Essa é a força do Xénon que ajuda tantos jovens e famílias há mais de 50 anos.

---

pdf | Documento gerado automaticamente de <https://opusdei.org/pt-br/article/amigos-que-se-ajudam-contra-o-coronavirus/>  
(10/02/2026)