

## “Foge comigo”

Uma experiência para casais que conseguiu que mais de 100 cônjuges se reencontrassem e renovassem os seus compromissos matrimoniais.

25/11/2022

Roberto e Lina María são um casal de Quito (Equador). Durante muito tempo eles sentiram a preocupação de ajudar casais que estão passando por dificuldades. Tinham várias ideias, mas foi há apenas 4 anos que conseguiram concretizar uma delas. Assim nasceu “Escápate Conmigo”,

um fim de semana de desconexão da vida cotidiana e reconexão com o casal.

“O casamento é o caminho e o estado perfeito para colocar muitas rochas sólidas e construir meu caminho para o céu”, diz Roberto. E seu objetivo é que outros casais possam vê-lo e vivenciá-lo dessa maneira.

## **O início**

Depois de muitas conversas, lançamos este programa, que já conta com quatro edições e mais de 100 casais que quiseram fortalecer seu vínculo conjugal e tiveram sucesso.

Tivemos que planejar, procurar pessoas entusiasmadas com a ideia e que estavam dispostas a nos apoiar com o seu trabalho; depois veio a questão de encontrar recursos financeiros e tempo para coordenar os eventos.

O primeiro passo foi convidar amigos próximos para conversar com eles sobre o projeto e pedir ajuda; eles foram os primeiros voluntários a levar o programa adiante.

Um casal de supernumerários, Enrique e Mireya, que dedicaram boa parte de suas vidas ao aconselhamento e à formação da família também entrou no “time”. Eles nos ajudaram como especialistas.

E, é claro, apostamos no “ataque aéreo”: rezamos muitas estampas de São Josemaria, colocando esta iniciativa em suas mãos.

## **Um olhar sobre a relação atual**

Foge comigo é uma reflexão pessoal e do casal sobre como vai a relação e o que fazer para melhorar. Assim como uma flor requer amor e cuidado para crescer, os compromissos também têm aspectos

que precisam ser revisados. Neste programa, os casais são convidados a fazer isso. Cada um encontra a oportunidade de se comunicar em profundidade com o outro, identificar onde há espaço para melhorias e destacar o que gosta e o que mantém vivo o amor entre eles.

E, é claro, apostamos no “ataque aéreo”: rezamos muitas estampas de São Josemaria, colocando esta iniciativa em suas mãos.

## **Um olhar sobre a relação atual**

Foge comigo é uma reflexão pessoal e do casal sobre como vai a relação e o que fazer para melhorar. Assim como uma flor requer amor e cuidado para crescer, os compromissos também têm aspectos que precisam ser revisados. Neste programa, os casais são convidados a fazer isso. Cada um encontra a oportunidade de se comunicar em profundidade com o outro,

identificar onde há espaço para melhorias e destacar o que gosta e o que mantém vivo o amor entre eles.

Durante o almoço, são deixadas sugestões de temas relacionados com as atividades do dia para que possam discutir mais profundamente. Os maridos também as surpreendem com serenatas. Mais de uma chegou às lágrimas neste momento.

A alegria, o amor e o carinho são sentidos ao longo do dia. “Isto serve para lembrar que marido e mulher são os melhores amigos, que devemos nos divertir e criar boas lembranças”, diz Lina.

## **Juntos por toda a vida**

Para alguns, a parte mais importante do dia é a renovação dos votos de casamento na Santa Missa. É uma experiência íntima e especial onde os casais repetem as promessas feitas no dia em que se casaram. É também

um momento para agradecer a Deus por abençoar sua união.

Um dos testemunhos que mais nos impactou foi o de um casal que estava tendo muitas dificuldades e que, através do programa, sentiu que tinha compensado o tempo perdido. “Ajudou-os a se reconectarem e se apaixonarem novamente”.

## **Desafios na pandemia e muitos voluntários**

Em outubro de 2020, após vários meses de espera devido à pandemia, decidimos reabrir o programa. Desta vez, a experiência só poderia ser de um dia para evitar o contágio.

Tivemos que mudar a logística e encontrar um novo lugar. O lugar escolhido foi Miranda, uma casa de convívios no Valle de los Chillos, ao sul de Quito.

Os participantes dos programas anteriores se tornaram voluntários.

Ficaram tão comovidos, que decidiram ajudar a outros na organização do evento. São eles que se encarregam de preparar o itinerário, o material, as condições técnicas das palestras e atender os casais durante as atividades ou durante o almoço.

“Minha esposa e eu sentimos que colaborar com esta experiência também nos aperfeiçoa. Isso tem um impacto positivo sobre minha família e meu casamento, porque alimenta o amor de minha esposa e nos fortalece”, diz Patricio, um dos voluntários.

## **Uma rede de apoio**

Para participar do programa “Escápate Conmigo”, é preciso preencher um formulário de inscrição. Perguntamos por que querem participar. Depois fazemos videochamadas, conhecemos os candidatos e selecionamos os casais.

Há um limite para o número de participantes devido às restrições da pandemia.

Durante estas conversas preliminares, conhecemos os candidatos para organizar grupos homogêneos, assim a experiência é mais enriquecedora.

Embora não seja um retiro espiritual, explicamos que o foco do dia inteiro é baseado na fé e o padre está disponível para quem quiser conversar.

Depois de viver esta experiência, os casais podem se manter em contato. As reuniões mensais são encorajadas para que isto se torne uma rede de apoio para casais. Passar por tempos difíceis é mais fácil se houver outras pessoas que possam aconselhar e acompanhar, vivendo realidades similares.

---



pdf | Documento gerado  
automaticamente de [https://  
opusdei.org/pt-br/article/foge-comigo/](https://opusdei.org/pt-br/article/foge-comigo/)  
(04/02/2026)