

# Iluminar a solidão em Bratislava

Na Residência Ister de Bratislava decidimos dedicar um tempo para acompanhar pessoas idosas que moram sozinhas. Esta ideia, que a princípio considerávamos um ‘sacrifício’ pelos outros, converteu-se em uma experiência verdadeiramente enriquecedora.

02/04/2019

Queríamos mudar o mundo, e o Papa Francisco nos inspirou. Muitas vezes

ouvimos em suas homilias que a pior doença de nossa época é a solidão. No mundo há muita gente abandonada, que não tem a companhia de ninguém, é só. E isto não só em países distantes, que sofrem guerras ou onde não há paz. Estas pessoas estão ao nosso lado. Por isso, em Ister, uma residência universitária em Bratislava (Eslovaquia), decidimos ser remédio para combater essa doença.

Foi assim que nasceu o projeto *Seja remédio*. Começamos visitando os idosos e percebemos que nos arredores da nossa residência, havia muitos lugares onde viviam completamente sozinhos.

Através de alguns conhecidos e da fundação *Charitas* conseguimos uma lista de pessoas que poderíamos acompanhar. Também apresentamos o projeto em alguns colégios de Bratislava para que pudesse

participar mais pessoas. Pouco a pouco formamos um grupo de jovens e pudemos começar.

## **Dar valor ao nosso tempo**

Durante o primeiro ano, íamos toda semana a um asilo e, embora as primeiras visitas não fossem fáceis, porque tínhamos de ganhar a confiança dos avôs e avós; mais tarde, como nos viam sempre, fomos nos tornando amigas.

Graças a essas visitas, vimos a grande ajuda que podíamos prestar e como essas pessoas valorizavam o tempo que passávamos ali com elas. Isto fez com que nos organizássemos melhor, para assim encontrar esse tempo que, muitas vezes, sobretudo em épocas de exames, não era fácil conseguir.

Este ano aderimos a um dos programas da diocese de Bratislava. Eles têm listas de idosos que moram

sozinhos e que gostariam muito de ter companhia. Quando falamos do nosso projeto a uma das organizadoras, ela disse que completava perfeitamente com o que eles levam a cabo. Foi assim que nos dividimos em pequenos grupos e começamos a visitar os velhinhos.

Uma das meninas que participa do projeto comentou um dia: “Sempre quis fazer alguma coisa que tivesse sentido no meu tempo livre, também para os outros. Quando acompanho os idosos me sinto muito bem e saio sempre contente”.

Quando vamos visitá-las começamos a conversar, pode-se dizer que já somos amigas. Ema, que também participa no nosso projeto, comentava: “Muitas vezes quando ia não tinha muitas forças, mas ali sempre *recarregava*”.

**Recebemos mais do que damos**

Durante as visitas sempre constatamos que precisamos de pouco para poder ajudar alguém. Isto nos enche de energia para continuar. Vemos, ainda que seja algo pequeno, que deste modo podemos mudar o mundo a nossa volta e fazer dele um lugar melhor. Isto é confirmado por Laura, uma das mais novas do nosso projeto, que explicava: “Pensávamos que fazíamos um grande sacrifício e, em troca, recebemos tanto... As avós são encantadoras, contam coisas muito bonitas, e verdadeiramente é muito enriquecedor”.

O projeto, que começou como voluntariado, converteu-se numa ajuda fundamental para nós mesmas. Começamos com a ideia de dar aos outros, de oferecer-lhes nosso tempo, inclusive às vezes pensando que é um modo de pagar uma “dívida” com a nossa sociedade. Mas a realidade foi outra. Recebemos

muito mais do que damos. Conhecemos idosos que se converteram em amigos e companheiros de penas e alegrias. O remédio, portanto não foi só para eles, mas em grande parte para cada uma das que formamos parte do projeto.

---

pdf | Documento gerado  
automaticamente de [https://  
opusdei.org/pt-br/article/iluminar-a-  
solidao-em-bratislava/](https://opusdei.org/pt-br/article/iluminar-a-solidao-em-bratislava/) (11/01/2026)