

## **8 ideias prudentes para “desconfinar” em junho**

Regressar à normalidade, de forma prudente: ter a coragem de sair de casa e “enfrentar de bom ânimo as sérias dificuldades que este período está a deixar nas famílias, nos ambientes profissionais e nas iniciativas de apostolado” (Mensagem do Prelado 15/5/2020). Neste artigo encontra 8 ideias para “desconfinar”.

06/06/2020

1. Voltar a confessar-me
2. Ir à Missa off-line numa Igreja
3. Conhecer os Santos populares
4. Voltar a trabalhar fora de casa
5. Fazer voluntariado
6. Preparar bem os exames
7. Voltar a ler livros
8. Fora de casa em família

.....

► **Umguia da confissão** (passo a passo) que já ajudou mais de 1 milhão de pessoas. | Confessar-me: como e porquê: | 7 tweets do Papa Francisco sobre a Confissão

► Para se confessar, pode dirigir-se à sua paróquia ou a um centro do Opus Dei. Em Lisboa pode consultar o horário de confissões e os confessores do Oratório S. Josemaria e da Paróquia de Telheiras.

► *Confissão: A história de S. Josemaria e a terrina portuguesa* (vídeo▼)

*Vídeo com legendas em português*

.....

► Veja os **horários e as indicações** para participar na Missa na sua diocese. | **Porquê ir à missa ao Domingo?** O Papa Francisco responde | A **comunhão espiritual** que S. Josemaria repetia | Para quem não pode ainda sair de casa para ir à Missa

► **5 vídeos** breves sobre a Missa (pelo P. Pedro Boléo Tomé)

#1 *Missa: o que é isso?* (vídeo ▼)

#2 A Missa é ir ao Calvário

#3 A Missa é um crime?

#4 Ressurreição na Missa? Como assim?

#5 A Missa é um elevador?

.....

► **Todos estamos chamados à santidade:** a de S. António de Lisboa ou S. João, padroeiro do Porto e Braga, bem como todos os santos padroeiros das outras cidades portuguesas.

► **O Papa Francisco** recorda-o na exortação *Gaudete et Exsultate*. Pode ler descarregar **o ebook gratuito em português aqui**.

► Em Junho também celebramos a festa de S. Josemaria, fundador do

Opus Dei, que recordou a chamada universal à santidade. Neste vídeo alguns portugueses falam sobre o fundador do Opus Dei (▼)

---

► Santificar o trabalho. Santificar-se com o trabalho. Santificar os outros com o trabalho. **Muitos portugueses voltam ao seu local de trabalho,** reencontram os colegas e redescobrem o valor do trabalho.

► **Trabalho e COVID-19:** testemunhos de quem trabalhou fora de casa nos últimos meses: **Carla** na **Amadora** e **Mariana** em **Matosinhos** | Recordar o **artigo do Prelado no Observador** no dia do Trabalhador (1 de maio): O trabalho de cuidar do mundo | Também há 8 ideias para quem continua em casa em teletrabalho.

► Está **desempregado** ou **preocupado** com o emprego?  
**Experimente** a novena de S. Josemaria para pedir pelo trabalho

► *The heart of work*: a visão de S. Josemaria (vídeo▼)

*Vídeo com legendas em português*

.....

► Ofereça-se para ajudar quem mais precisa em Portugal de norte a sul do país. Veja aqui como pode fazê-lo na sua diocese.

► Voluntariado e COVID-19: 5 portugueses que deram o seu tempo aos outros:

- Francisco no projeto Vizinho amigo,
- Paula na Associação Emergência Social,

- **Joaquim** na Rede de Emergência Nacional do Banco Alimentar
- **João** com as Missionárias da Caridade em Chelas

► **Documentário** *Trabalhar para os outros: o Beato Álvaro e a solidariedade* (▼)

.....

► Para um apóstolo moderno, uma hora de estudo é uma hora de oração. Ver o capítulo *Estudo do “Caminho”*. | 10 dicas de S. Josemaria para os bons estudantes

► Estás em exames? Experimenta a Novena à Beata Guadalupe

.....

► Livros, áudios e vídeos para o verão | Lista de ebooks gratuitos em português

► **Livros:** as sugestões para jovens do Clube Xénon | Sugestões do site Delibris | Ensaio de atualidade .

► **Filmes e séries:** Sugestões em Acepresa | Ver 40 títulos de 2019 | Sugestões de filmes de Paulo Miguel Martins (1) (2)

.....

► **Desconfinar em família** com 10 ideias práticas | Uma história real: avós e netos criativos em quarentena .

► 21 tópicos sobre a educação dos filhos num ebook gratuito | 14 questões sobre a família



► Quer rezar por alguma intenção familiar? Experimente a novena a S. Josemaria pela família.

► **As famílias têm talento.** Veja o divertido vídeo *Xénon Got Talent* (vídeo▼)

---

pdf | Documento gerado automaticamente a partir de <https://opusdei.org/pt-pt/article/8-ideias-prudentes-para-desconfinar-em-junho/> (20/01/2026)