

# Algumas sugestões para lidar com a quarentena

Tendo em conta o alerta de saúde das últimas semanas, as autoridades pedem-nos que se reduza ao máximo a atividade social em algumas cidades e se tente ficar em casa. Este artigo reúne recursos para enfrentar a nova situação a um nível espiritual e humano.

14/03/2020

## 1. O Contexto atual

2. Aprender com a história

3. Para meditar nestes dias

4. Algumas ideias para quem não pode ir à Missa

5. Ideias para aqueles que vão passar muitas horas em casa

.....

## **1. O Contexto atual**

Nas últimas semanas, o avanço da COVID-19 ou coronavírus levou muitas regiões do mundo a tomar medidas para tentar conter o número de infeções e não sobrecarregar os sistemas de saúde. Em Portugal, a Direção Geral de Saúde implementou um plano de contingência que levará muitas pessoas a limitar consideravelmente os seus surtos e relações, pelo menos durante as próximas semanas.

Na cama do hospital, no isolamento em casa para quarentena ou de prevenção, em teletrabalho ou "tele escola", no cuidado dos filhos ou netos e perante uma incerteza económica, existe o perigo de cair no pessimismo, medo ou ativismo da internet em busca dos últimos dados.

Mas este tempo de aparente inação é também uma oportunidade de viver responsabilmente os nossos deveres cívicos, de aproveitar ao máximo o nosso tempo e de nos unirmos àqueles que estão a passar por momentos piores com a nossa oração solidária.

O Opus Dei procura ajudar as pessoas comuns a encontrar Deus no meio das suas circunstâncias habituais: trabalho, família, amizade... Esta situação que estamos a viver não é propriamente habitual nem ordinária, mas São Josemaria ensinou-nos a ver em tudo a mão

amorosa de Deus, que pode tirar o bem até do mal.

---

## **2. Aprender com a história**

Em abril de 1937, S. Josemaria viveu uma situação semelhante de isolamento, embora muito mais dramática. A Guerra Civil Espanhola forçou-o a refugiar-se na Legação de Honduras, em Madrid. Naquela casa ficou, juntamente com quatro jovens do Opus Dei e o seu irmão Santiago, durante quatro longos meses, partilhando uma única casa de banho e vários tapetes distribuídos por alguns metros quadrados com quase uma centena de pessoas.

Eduardo Alastrué, um dos presentes, descreveu a atmosfera: "Alguns passaram o tempo a ruminar em silêncio sobre seu desânimo e desgraça; outros desabafaram,

comentando amargamente as suas desventuras presentes e passadas; outros lamentaram incansavelmente as suas situações familiares, a sua carreira ou negócios perdidos, ou o seu futuro incerto e ameaçado.

Associado a estes sentimentos estava o medo suscitado pelo sofrimento e perseguição do passado, um medo que tornou o mundo fora do nosso asilo um ambiente inabitável. Em alguns casos, esse medo estava associado ao ódio pelos adversários, um ódio que era impotente no momento, mas que se esperava que um dia fosse satisfeito em vingança”.  
(história completa)

Por outro lado, o clima que S. Josemaria criou à sua volta era positivo e esperançoso. Para manter o dia bem ocupado, estabeleceu um horário no qual havia espaço para lidar com Deus, para estudar, para

aprender línguas e para a vida familiar.

A minha vida é tão monótona agora", disse ele àqueles que o acompanhavam numa meditação de julho. Como posso fazer com que os dons de Deus dêem frutos neste descanso forçado? Não se esqueças que podes ser como os vulcões cobertos de neve (...). No exterior, poderás estar coberto pelo gelo da monotonia, da escuridão; parece que estás externamente amarrado. Mas por dentro, o fogo não deixará de te queimar, nem te cansarás de compensar a falta de ação externa, com uma atividade interna muito intensa (...)"

E numa carta escrita um ano depois aos que, no Opus Dei, estavam dispersos pelo conflito, sugeriu a forma de o fazer: cuidando da vida interior.

No ponto 294 de “Caminho”, refletiu sobre essa experiência:

*Não se viam as plantas cobertas pela neve. - E o agricultor, dono do campo, comentou jovialmente: “Agora estão crescendo para dentro”.*

- Pensei em ti, na tua forçosa inatividade...

- E... diz-me uma coisa: também cresces para dentro?

.....

### **3. Para meditar nestes dias**

Seleção de textos e áudios para dedicar estes dias à leitura espiritual e à oração:

- Mensagem vídeo do Santo Padre por ocasião do Dia de Oração e Jejum, no qual ele reza por aqueles que sofrem do coronavírus.

- Mensagem do Prelado (11 de março), na qual, além de falar da festa de São José, se refere à situação do coronavírus.
  - Mensagem do Vigário Regional em Portugal (13 de março), na qual anima a os fieis do Opus Dei e todos os que beneficiam dos seus apostolados a superar com otimismo esta situação.
  - O coronavírus, a partir da providência: apelo ao amor criativo. Texto em castelhanos de José Granados, Superior Geral dos Discípulos dos Corações de Jesus e Maria.
- 

#### **4. Algumas ideias para quem não pode ir à Missa**



- Não pode ir à missa hoje? Este texto explica a história da comunhão espiritual.

**“Fica conosco, Senhor”: vídeo para redescobrir a Missa.**

*A Agência Ecclesia coloca em destaque várias transmissões de Eucaristias em Portugal.*

- Fortaleza: Ser fortes de ânimo ajuda a suportar as dificuldades e superar nossos limites.

**. Respirar com a Sagrada Escritura:**

A oração de Jesus estava profundamente radicada na Palavra de Deus.

. Na alegre esperança de Cristo:  
Deixar que o amor de Deus nos toque, deixar que Cristo olhe para nós.

- Crescer: um projeto em família. A boa educação, a disciplina, o bom

humor, a vida de oração no seio de um lar.

- Novena a S. Josemaria pela serenidade na família.

.....

## **5. Ideias para aqueles que vão passar muitas horas em casa**

Embora ainda continuemos com ocupações de rotina nestes dias, é provável que o ritmo de vida diminua. Devemos pensar bem em como entreter os mais pequenos e também no descanso das pessoas mais velhas.

Se você precisar de recomendações, aqui estão algumas:

- O que fazer com as crianças em casa? (artigo em castelhano)
- Livros para estes dias.

. Livros (sugestões de Delibris)

• Ensaaios de atualidade .

• Alguns filmes (40 títulos de 2019, em Aceprensa).

. Sugestões de filmes (Paulo Miguel Martins) (1) (2)

.....

pdf | Documento gerado  
automaticamente a partir de <https://opusdei.org/pt-pt/article/algumas-sugestoes-para-lidar-com-quarentena-marco-2020/> (04/04/2025)