

# Amigos que se apoiam contra o coronavírus

Na Europa e em Portugal, o coronavírus tem causado alguns danos. O tédio é um deles, embora não seja o mais sério. É por isso que alguns jovens que frequentam as atividades de formação do Opus Dei organizam-se para se ajudar mutuamente nestas circunstâncias excepcionais.

13/03/2020

## **Do Campo Grande, 193 para todo 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 a 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 melhores amigos, familiares e vizinhos; a ajudar os mais necessitados; a partilhar as alegrias e a ser uma mais valia no ambiente onde cada um vive.

Por isso, a partir deste sábado começa uma nova atividade: Xénon em casa. Uma série de jogos, lemas, desafios e tarefas em tempo de quarentena. Todos os detalhes desta atividade se podem descobrir em <https://clubexenon.org/> e <https://www.instagram.com/clubexenon>

Procura-se que a atmosfera cristã que se vive no clube se reflita no ambiente em que cada um está. São especialmente importantes a seriedade e exigências do estudo, o apelo aos valores sociais e de serviço, o desenvolvimento das virtudes humanas e a construção de um clima de confiança e de cordialidade.

As atividades de formação cristã também tiveram uma novidade nesta 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 no Campo Grande 193 e, agora também, em todo o mundo.

## **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 há dois dias.

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

contacto 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, aquele 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 encoraje...". 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: terminar um livro, aprender uma música no piano, fazer uma série de exercícios físicos, ou começar um blog, são alguns exemplos. Então, cada rapaz escolhe outro amigo para se tornar seu treinador, e através da Internet tem um seguimento diário e ajuda para 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 canso-me". Ao mudar de atividade com frequência, a pessoa fica menos entediada. É por isso que, para além de estudar, decidi começar a escrever".

"Quando sabes que não estás sozinho, que há outras pessoas que esperam que dês o teu melhor, é mais fácil não desistir, não se deixar levar", diz Filippo.

**Em Génova, *Band of brothers***

Também em Génova, 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 pequeno-almoço, preparar-se e passar alguns minutos em oração; depois estudar; a meio da manhã, quem quiser pode fazer flexões ou telefonar a um amigo; depois do almoço, ler um livro... e assim por diante. À noite, fazem uma videochamada juntos 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 Fornite, mas para outra atividade: rezar o terço com amigos.

"Temos a certeza de que rezar a Nossa Senhora nos ajuda, mas também nos ajuda a rezar 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", disse D. Armando. Com um computador, grava a sua pregação no oratório, e vinte jovens seguem as suas palavras a partir de 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.

---

pdf | Documento gerado automaticamente a partir de <https://opusdei.org/pt-pt/article/amigos-que-se-apoiam-contra-o-coronavirus/>  
(17/01/2026)