

## **Basta começar (7): Estar perto dos que sofrem**

Há muitas pessoas idosas ou doentes que podemos ajudar consideravelmente se lhes oferecemos tempo e carinho. Esta é a experiência que têm Hijung, que ensina informática a pessoas idosas nos Estados Unidos da América e Willi, que toca guitarra e canta com idosos na Alemanha. Ambos aparecem no sétimo vídeo da série “Basta começar. Maneiras de ajudar os outros”, além de Valdir, conselheiro familiar brasileiro,

e duas enfermeiras chilenas,  
Antonia e Fernanda.

10/09/2016

Os parágrafos seguintes podem ajudar-te a utilizar este vídeo pessoalmente, em palestras de formação cristã, em reuniões com os teus amigos, na tua escola ou na tua paróquia.

\*\*\*

## **Perguntas para o diálogo**

— Como explicarias a importância que têm as atividades que Hijung e Willi realizam? Requer-se muita preparação para concretizar iniciativas similares?

— Valdir, Antonia e Fernanda prestam serviços profissionais, mas consideram que o mais importante

não são os seus conhecimentos. O que é prioritário para eles quando atendem os seus doentes?

— Como pensas que influem a companhia e o carinho nos que estão sós ou nos doentes?

— O que pensas que é preciso fazer para dar um bom conselho? Há pessoas que podem estar a necessitar que tu as aconselhes?

— Fernanda diz que no sítio onde se vive e fazendo o que nos agrada se pode ajudar os outros. Considerando o teu caso particular, davas-lhe razão? Porquê?

## **Propostas de ação**

— Informar-te das instituições que atendem idosos, doentes, crianças ou imigrantes e, na medida das tuas possibilidades, oferecer a tua colaboração e a tua oração.

— Identificar à tua volta pessoas que têm particular necessidade de ajuda, companhia, carinho, bom convívio ou conselho e pensar em maneiras de te colocares ao seu serviço.

— Viver com espírito de serviço a atenção aos doentes da tua casa: preparar-lhes uma refeição, acompanhá-los quando têm necessidade da tua proximidade, ter detalhes de carinho, etc.

— Pensar em maneiras delicadas de explicar aos doentes o valor santificante e redentor das suas circunstâncias: a sua oração, diante de Jesus, tem um valor imenso.

— Falar com Deus, na tua oração pessoal, sobre o teu trato com aqueles com quem mais convives, procurando descobrir se podes ser mais carinhoso e, também, se lhes podes dar algum conselho.

**Meditar com a Sagrada Escritura**

— Bendito seja o Deus e Pai de Nosso Senhor Jesus Cristo, Pai das misericórdias e Deus de toda a consolação, o Qual nos consola em todas as nossas tribulações, para que também possamos consolar os que estão em qualquer angústia com a mesma consolação que recebemos de Deus! (2 Cor 1, 3-4).

— Pessoalmente estou convencido, meus irmãos de que estais cheios de bondade, cheios de toda a ciência, de maneira que vos podeis admoestar uns aos outros (Romanos 15, 14).

— Bendirei o Senhor que me aconselha, até de noite me instrui internamente (Salmos 16, 7).

— Quando chegou perto da porta da cidade, eis que um defunto era levado a sepultar, filho único de uma viúva; e ia com ela muita gente da cidade. Tendo-a visto, o Senhor, movido de compaixão para com ela disse-lhe: «Não chores». Aproximou-

Se, tocou no caixão e os que o levavam pararam. Então disse: «Jovem, Eu te ordeno, levanta-te!». E o que tinha estado morto sentou-se e começou a falar. Jesus entregou-o à sua mãe (Lucas 7, 12-16).

— Se alguém quer vir após Mim, negue-se a si mesmo, tome a sua cruz e siga-Me. Porque quem quiser salvar a sua vida, perdê-la-á; e quem perder a sua vida por amor de Mim, achá-la-á (Mateus 16, 24-25).

## **Meditar com o Papa Francisco**

— O pranto de Jesus é o antídoto contra a indiferença diante do sofrimento dos meus irmãos. Esse pranto ensina a sentir como própria a dor dos outros, a fazer-me participante do sofrimento e das dificuldades das pessoas que vivem nas situações mais dolorosas [...]. O pranto de Jesus não pode ficar sem resposta da parte do que crê n'Ele. Como Ele consola, também nós

estamos chamados a consolar  
(Meditação, 5 de maio de 2016).

— Não podemos ser mensageiros da consolação de Deus se nós não experimentamos, em primeiro lugar, a alegria de ser consolados e amados por Ele. Isto sucede especialmente quando escutamos a sua Palavra, o Evangelho, que temos que levar no bolso: não esqueçais isto! O Evangelho no bolso ou na carteira, para o ler continuamente. E isto traz-nos consolação: quando permanecemos em oração silenciosa na Sua presença, quando O encontramos na Eucaristia ou no sacramento do perdão. Tudo isto nos consola (Angelus, 7 de dezembro de 2014).

— O Senhor não nos fala só na intimidade do coração, fala-nos sim, mas não só aí, fala-nos também através da voz e o testemunho dos irmãos. É verdadeiramente um

grande dom poder encontrar homens e mulheres de fé que, sobretudo nos momentos mais complicados e importantes da nossa vida, nos ajudam a iluminar o nosso coração e a reconhecer a vontade do Senhor (Audiência, 7 de maio de 2014).

— Procurai sempre ser olhar que acolhe, mão que alivia e acompanha, palavra de consolo, abraço de ternura. Não desanimeis frente às dificuldades e ao cansaço, continuai antes a dar tempo, sorriso e amor aos irmãos e irmãs que necessitem. Que cada pessoa doente e frágil possa ver no vosso rosto o rosto de Jesus, e que também vós possais reconhecer na pessoa que sofre a carne de Cristo (Discurso, 9 de novembro de 2013).

— Como gostaria que fôssemos capazes de estar ao lado dos doentes como Jesus, com o silêncio, com uma carícia, com a oração (Tweet, 29 de julho de 2016).

— Oferecer o testemunho da misericórdia, no mundo de hoje, é uma tarefa a que nenhum de nós se pode esquivar (Tweet, 8 de setembro de 2016).

## **Meditar com S. Josemaría**

— Espera-me um doente, e não tenho o direito de fazer esperar um doente, que é Cristo (novembro de 1972).

— Essas palavras, deslizadas tão a tempo ao ouvido do amigo que vacila; aquela conversa orientadora, que soubeste provocar oportunamente; e o conselho profissional, que melhora o seu trabalho universitário; e a discreta indiscrição, que te faz sugerir-lhe insuspeitados horizontes de zelo... Tudo isso é “apostolado da confiança” (*Caminho*, n. 973).

— Não podes ser um elemento passivo. Tens de converter-te em verdadeiro amigo dos teus amigos:

ajudá-los! Primeiro, com o exemplo da tua conduta. E, depois, com o teu conselho e com o ascendente que a intimidade dá. (*Sulco*, n. 731).

— A generalização dos remédios sociais contra as pragas do sofrimento ou da indigência [...] não poderá nunca suplantar, porque esses remédios sociais estão noutra plano, a ternura eficaz — humana e sobrenatural — desse contacto imediato, pessoal, com o próximo: com aquele pobre de um bairro próximo, com aquele outro doente que vive a sua dor num hospital imenso; ou com aquela outra pessoa — rica, porventura— que necessita de um tempo de afetuosa conversa, uma amizade cristã para a sua solidão (Carta, 24 de outubro de 1942).

— Quando estiveres doente, oferece com amor os teus sofrimentos, e converter-se-ão em incenso que se

eleva em honra de Deus e que te santifica (*Forja*, n. 791).

## **Textos e ligações para continuar a refletir**

— Assim se debruçam os jovens sobre os mais velhos que vivem sós  
(em espanhol)

— Secção “Jubileu da misericórdia”

R. Vera

Dígito Identidad

.....

pdf | Documento gerado automaticamente a partir de <https://opusdei.org/pt-pt/article/basta-comecar-7-estar-perto-dos-que-sofrem/>  
(02/04/2026)