

## **Seis dicas para viver bem a Missa online**

A quarentena e o isolamento necessário desses dias pode ser uma oportunidade para participar diariamente na Santa Missa. Embora a grande maioria de nós não tenha a possibilidade de ir à igreja, temos mais tempo para acompanhar a missa on-line a cada dia. Mais uma vez, a tecnologia pode-nos ajudar, embora seja mais difícil manter a atenção e a piedade. Aqui estão algumas dicas que o podem ajudar a seguir a missa online com mais devoção.

15/03/2020

- 1. É melhor não ouvir a missa sozinho.** Se puder, faça-o como a família ou com um dos seus irmãos ou irmãs ou filhos. União é força e será mais fácil para se concentrar. Escolha a Missa que melhor se adapta a todos pelo horário e faça deste um dos momentos familiares do dia.
- 2. Cuide do espaço.** Coloque uma cruz ou uma imagem de Nossa Senhora perto da TV ou do computador.
- 3. ... e do vestuário:** vista-se dignamente para a missa. Deixe o seu pijama para dormir e o seu fato de treino para o desporto.
- 4. Acompanhe a Missa como se estivesse na igreja:** levante-se para

a leitura do Evangelho, ponha-se de joelhos para a Consagração, etc. Os gestos são importantes.

5. No momento da comunhão, **reze uma comunhão espiritual**: pode-se usar a que São Josemaria rezou diariamente (Eu quisera Senhor receber-vos com aquela pureza, humildade e devoção com que vos recebeu a Vossa Santíssima Mãe com o espírito e o fervor dos santos), ou outra.

6. **Não tenha pressa**: a Missa tem um valor incalculável e, precisamente nestes momentos, há muitas coisas pelas quais rezar. Fique alguns momentos depois da missa para rezar pelos doentes, pelos profissionais de saúde e do governo e, claro, pela Igreja, pelo Papa, pelos bispos e pela paróquia.

---

pdf | Documento gerado  
automaticamente a partir de [https://  
opusdei.org/pt-pt/article/dicas-viver-  
missa-online/](https://opusdei.org/pt-pt/article/dicas-viver-missa-online/) (30/03/2026)