

opusdei.org

# **Iluminar a solidão em Bratislava**

Na Residência Ister, de Bratislava, decidimos dedicar tempo para acompanhar pessoas idosas que viviam sozinhas. Esta ideia, que no início se encarava como um sacrifício que fazíamos pelos outros, revelou-se uma experiência verdadeiramente enriquecedora.

25/04/2019

Desejávamos mudar o mundo, e o Papa Francisco inspirou-nos.

Tínhamos ouvido nas suas homilias muitas vezes que a maior doença da nossa época é a solidão. No mundo há muitas pessoas abandonadas que não têm companhia de ninguém, vivem sozinhas. E isto não se passa só nos países longínquos que estão em guerra ou onde não há paz. Estas pessoas estão ao nosso lado. Por isso, em Ister, Residência universitária em Bratislava (Eslováquia), decidimos ser remédio que curasse esta doença.

Foi assim que nasceu o projeto *Sê remédio*. Começámos por visitar pessoas idosas, e demo-nos conta de que, no bairro onde fica a nossa Residência, havia muitos apartamentos onde viviam casais completamente sós.

Através de pessoas conhecidas e da *Cáritas*, conseguimos uma lista de pessoas que podíamos acompanhar. Apresentámos também este projeto nalguns colégios de Bratislava para

que mais jovens pudessem participar. Pouco a pouco, formou-se um bom grupo de raparigas, entre ao 14 e os 25 anos, e pudemos começar.

## **Demo-nos conta do valor do nosso tempo**

No primeiro ano, íamos todas as semanas a casa de um casal de idosos, embora as primeiras visitas não tenham sido fáceis, pois tínhamos de ganhar a sua confiança. Como nos víamos com uma certa regularidade, fomo-nos fazendo amigas.

Graças a estas visitas, demo-nos conta da grande ajuda que podíamos prestar, e como essas pessoas valorizavam o tempo que ali passávamos com elas. Isto fez com que nos organizássemos melhor para assim encontrar esse tempo que, muitas vezes, em época de exames, não era fácil conseguir.

Neste ano, unimo-nos a um programa da diocese de Bratislava. Tinham listas de idosos que viviam sozinhos e que gostariam imenso de ter companhia. Quando falámos do nosso projeto a uma das organizadoras, ela disse-nos que se complementava perfeitamente com o que estavam a levar a cabo. E assim, divididas em pequenos grupos, começámos a visitar as pessoas de idade.

Uma das raparigas que participa no projeto comentou um dia: «Sempre tinha desejado aproveitar o meu tempo livre em alguma coisa que tivesse sentido também para os outros. Quando vou estar com os idosos, sinto-me muito bem e saio sempre contente».

Quando vamos vê-los, logo nos pomos a falar, pode dizer-se que somos já amigos. Ema Skalíková, que também participa no nosso projeto,

comentava: «Muitas vezes quando ia não me sentia com muitas forças, mas ali repunha-me».

## **Recebemos mais do que damos**

Nas visitas sempre nos demos conta que é bem pouco o que é preciso para ajudar alguém. Isto enche-nos de energia para continuar. Vemos que, embora seja pouca coisa o que fazemos, deste modo podemos mudar o mundo à nossa volta e fazer dele um lugar melhor. É isto que afirma Laura Ocilková, uma das novas do nosso projeto, que explicava: «Pensámos que fazíamos um grande sacrifício e, em troca, recebemos tanto... As velhinhas são encantadoras: contam-nos coisas bonitas de verdade, o que é para nós muito enriquecedor».

O projeto, que teve o seu início como voluntariado, converteu-se numa ajuda fundamental para nós próprias. Começámos com a ideia de

ajudar, de dar a outros, de lhes oferecer o nosso tempo, inclusivamente às vezes pensamos que é um modo de pagar uma «dívida» à nossa sociedade. No entanto, a realidade foi outra. Recebemos muito mais do que entregamos. Conhecemos velhinhos e velhinhas que rapidamente se tornaram em amigos e companheiros de tristezas e de alegrias. O “remédio” na verdade não foi só para eles, mas em grande parte para cada uma de nós que aderimos a este projeto.

---

pdf | Documento gerado automaticamente a partir de <https://opusdei.org/pt-pt/article/iluminar-solidao-bratislava-eslovaquia/>  
(26/03/2025)