

# Recursos para a vida espiritual durante a COVID-19

Para fortalecer a nossa vida espiritual durante esta crise, apresentamos alguns recursos que podem ajudar: vídeos, áudios e textos. Este artigo sofrerá atualizações. Última actualização: 16/04/2020.

14/05/2020

## Índice

### 1. Último recursos

2. Para seguir o Papa
  3. Mensagens do Prelado
  4. Santa Missa
  5. Em circunstâncias extraordinárias
  6. Para acompanhar os doentes
  7. Histórias portuguesas em tempos de Covid-19
  8. Inspiração para fazer bom uso do tempo
  9. Meditações áudio
- 

## **ÚLTIMOS RECURSOS**

- Eu, o Covid-19 e o meu anjo da guarda no hospital da Amadora
- Ideias para humanizar o teletrabalho

- O mundo foi criado por Deus?
  - Felicitação do Prelado de Feliz Páscoa
  - Rezar o *Regina Coeli*
  - 22 textos sobre a alegria Pascal
  - Como se explica a ressurreição de Jesus?
  - Meditação áudio do Prelado: Domingo de Páscoa
  - Recoleção de Abril em casa: Enquanto vivemos o tempo de Páscoa, este artigo inclui os recursos para uma "recoleção em casa". Uma com duração de duas horas que nos aproxima de Deus.
- 

## **PARA SEGUIR O PAPA**

► Conheça os textos do Santo Padre durante a Semana Santa.

► TEXTO COMPLETO da Meditação "Urbi et Orbi" do Papa Francisco (para pedir o fim da pandemia)

► Este link é atualizado todas as semanas com a audiência geral do Papa às quartas-feiras.

► Neste link pode sempre aceder (sempre à hora de Roma): à transmissão em direto da Missa matinal do Papa na Casa de Santa Marta (todas as manhãs às 6h00); à audiência geral do Papa (todas as quartas-feiras às 8h30); e ao *Regina Coeli* (todos os domingos às 11h00).

[www.youtube.com/vatican](https://www.youtube.com/vatican)

► Últimas atualizações sobre o Papa.

---

# MENSAGENS DO PRELADO

- Felicitação do Prelado de Feliz Páscoa
- Meditação áudio do Prelado: Domingo de Páscoa
- Carta do Prelado (1 de Abril): Com a Semana Santa a poucos dias de distância e no meio de tanto sofrimento, Mons. Ocáriz convida-nos a olhar para Cristo na Cruz, que é a fonte da nossa esperança.
- Ideias e sugestões do Prelado para enfrentar a emergência do coronavírus
- Nesta mensagem, o Prelado convida-nos a recorrer à intercessão de São José

Ver também:

- Gostava de estar contigo!  
Mensagem do vigário regional (31/3)

---

## SANTA MISSA

### ► Onde assistir à Missa online diariamente?

Encontre as ligações para assistir à Santa Missa on-line do Santo Padre e outras celebradas em Portugal em várias dioceses e algumas celebradas por sacerdotes do Opus Dei.

### ► 6 dicas para viver melhor a missa nas atuais circunstâncias.

### ► A Comunhão Espiritual que S. Josemaria repetia

---

## EM CIRCUNSTÂNCIAS EXTRAORDINÁRIAS

### ► Os desejos de Deus

Por estes dias, em muitos lugares do mundo, estaremos em quarentena. Nalgumas zonas do planeta foi necessário suprimir até a celebração pública da Eucaristia. Suplicamos a Deus que esta situação passe e em breve Ele possa voltar a tocar as nossas almas através da Comunhão sacramental.

► As correrias de Deus

Nestes dias de quarentena, a maioria de nós tem muita dificuldade em ir confessar-se. Talvez ainda esteja longe o momento de voltar à normalidade; no entanto, quando vê que estamos arrependidos, Ele mesmo corre até nós, emocionado, feliz e orgulhoso por voltarmos para casa.

► Nota da Penitenciaria Apostólica sobre o Sacramento da Reconciliação na atual situação de pandemia

- O que é uma Indulgência Plenária?  
#Covid-19
  - FAQs sobre a Quarentena
  - 8 ideias para tele-trabalhar melhor
  - Ideias para humanizar o teletrabalho
- 

## **PARA ACOMPANHAR OS DOENTES**

- Novena a S. Josemaria para pedir pelos doentes
- Áudio do Prelado: Visitar e cuidar dos doentes

“A atenção aos desfavorecidos não se deve reduzir a uma característica só dos inícios: o Opus Dei”, refere o Prelado neste áudio em que comenta a primeira obra de misericórdia corporal.

► Ideias do Papa Francisco sobre os cuidados com os doentes nas nossas famílias.

► Vídeo de S.Josemaria (1 min): “O cuidado dos doentes”

Quem tem a seu cargo cuidar de um doente sabe que não é uma tarefa fácil. São Josemaria convida a descobrir nessa dedicação, ocasiões para sacrificar-se, para ter paciência, para viver a caridade

---

## **HISTÓRIAS PORTUGUESAS EM TEMPOS DE COVID-19**

► Eu, o Covid-19 e o meu anjo da guarda no hospital da Amadora

► 9 histórias de famílias portuguesas em quarentena

► O trabalho da Mariana na luta contra a COVID 19 em Matosinhos

► Em Chelas às 7 da manhã para ajudar as Missionárias da Caridade

---

## **INSPIRAÇÃO PARA FAZER BOM USO DO TEMPO**

► Aventuras na Terra de Jesus (em vídeo) – Pelo P. Pedro Boléo-Tomé

► 10 sugestões para lidar com a quarentena

► Crescer para dentro: formação online em português

► Ideias para nos apoiarmos uns aos outros e para mantermos as amizades à distância.

► Cinco remédios contra a tristeza.  
Existe algum truque para superar a tristeza e recuperar o nosso sorriso?

---

## MEDITAÇÕES ÁUDIO

► Seleção de meditações de diferentes sacerdotes do Opus Dei para ajudar à sua oração a sua oração, onde quer que esteja.

*Procura opções mais curtas?*

► **10 Minutos com Jesus**: Podcast por WhatsApp com meditações diárias de 10 minutos

---

pdf | Documento gerado automaticamente a partir de <https://opusdei.org/pt-pt/article/recursos-para-a-vida-espiritual-durante-a-covid-19/>  
(16/01/2026)