opusdei.org

# 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. <u>Histórias portuguesas em tempos</u> de Covid-19
- 8. <u>Inspiração para fazer bom uso do tempo</u>
- 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 <u>link</u> 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

► 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 convidanos 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:

► <u>Gostava de estar contigo!</u> 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 caraterística só dos inícios: o Opus Dei", refere o Prelado neste áudio em que comenta a primeira obra de misericórdia corporal.

- ► <u>Ideias do Papa Francisco</u> 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 on line 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 <u>https://opusdei.org/pt-pt/article/recursos-para-a-vida-espiritual-durante-a-covid-19/(22/11/2025)</u>