

16. A temperança

Nesta nova catequese sobre vícios e virtudes, o Papa Francisco fala da temperança, ou "a capacidade de autocontrole, a arte de não ser dominado por paixões rebeldes".

17/04/2024

Amados irmãos e irmãs, bom dia!

Hoje falarei sobre a quarta e última virtude cardeal: a *temperança*. Com as outras três, esta virtude partilha uma história muito antiga e não

pertence unicamente aos cristãos. Para os gregos, a prática das virtudes tinha como objetivo a felicidade. O filósofo Aristóteles escreve o seu mais importante tratado de ética, dirigindo-o ao filho Nicómaco, para o instruir na arte de viver. Por que todos nós procuramos a felicidade e tão poucos a alcançam? Eis a pergunta. Para lhe responder, Aristóteles aborda o tema das virtudes, entre as quais ocupa um espaço de relevo a *enkráteia*, ou seja, a temperança. O termo grego significa literalmente “poder sobre si mesmo”. A temperança é o poder sobre si mesmo. Portanto, esta virtude é a capacidade de autodomínio, a arte de não se deixar arrebatado por paixões rebeldes, de pôr ordem naquilo a que Manzoni chama a “desordem do coração humano”.

O Catecismo da Igreja Católica diz-nos que "a temperança é a virtude

moral que modera a atração dos prazeres e proporciona o equilíbrio no uso dos bens criados". "Assegura, acrescenta o *Catecismo*, o domínio da vontade sobre os instintos e mantém os desejos nos limites da honestidade. A pessoa temperante orienta para o bem os apetites sensíveis, guarda uma sã discrição e não se deixa arrastar pelas paixões do coração" (n. 1809).

Por conseguinte, a temperança, como diz a palavra, é a virtude da medida certa. Em todas as situações, comporta-se com sabedoria, porque as pessoas que agem sempre movidas pelo ímpeto ou pela exuberância acabam por ser inconfiáveis. As pessoas sem temperança são sempre inconfiáveis. Num mundo onde tanta gente se gaba de dizer o que pensa, a pessoa temperante prefere, ao contrário, pensar no que diz. Compreendeis a diferença? Não dizer o que me vem à

mente, assim... Não, pensar no que devo dizer. Não fazer promessas superficiais, mas assumir compromissos na medida em que os pudermos cumprir.

Inclusive em relação aos prazeres, a pessoa temperante age com juízo. O livre curso dos impulsos e a total licença concedida aos prazeres acabam por se virar contra nós próprios, levando-nos a precipitar num estado de tédio. Quantas pessoas que quiseram experimentar tudo vorazmente acabaram por perder o gosto por tudo! Então, é melhor procurar a medida certa: por exemplo, para apreciar um bom vinho, é melhor saboreá-lo em pequenos goles do que engoli-lo de uma só vez. Todos nós sabemos isto.

A pessoa temperante sabe pesar e dosear bem as palavras. Pensa no que diz. Não permite que um momento de raiva arruíne

relacionamentos e amizades que depois só podem ser reconstruídos com dificuldade. Especialmente na vida familiar, onde as inibições diminuem, todos corremos o risco de não controlar tensões, irritações, raivas. Há um tempo para falar e um tempo para calar, mas ambos requerem a medida certa. E isto é válido para muitas coisas, por exemplo, estar com os outros e estar sozinho.

Se a pessoa temperante sabe controlar a sua irascibilidade, não significa necessariamente que a veremos sempre com um rosto pacífico e sorridente. Com efeito, às vezes é necessário indignar-se, mas sempre na medida certa. Eis as palavras: a *medida certa*, a *maneira certa*. Uma palavra de repreensão é por vezes mais saudável do que um silêncio azedo e rancoroso. O temperante sabe que nada é mais inconveniente do que corrigir o

outro, mas sabe também que é necessário: caso contrário, dar-se-iam rédeas soltas ao mal. Em certos casos, o temperante consegue conciliar os extremos: afirma princípios absolutos, reivindica valores não negociáveis, mas sabe também compreender as pessoas e demonstra empatia por elas. Demonstra empatia.

Portanto, o dom do temperante é o equilíbrio, uma qualidade tanto preciosa quanto rara. Com efeito, tudo, no nosso mundo, impele ao excesso. Ao contrário, a temperança combina bem com atitudes evangélicas como a pequenez, a discrição, o escondimento, a mansidão. Quem é temperante aprecia a estima dos outros, mas não faz dela o único critério de cada ação e de cada palavra. É sensível, sabe chorar e não se envergonha de o fazer, mas não chora sobre si próprio. Derrotado, levanta-se de

novo; vitorioso, é capaz de regressar à sua vida escondida de sempre. Não procura aplausos, mas sabe que precisa dos outros.

Irmãos e irmãs, não é verdade que a temperança torna a pessoa cinzenta e desprovida de alegria. Pelo contrário, faz saborear melhor os bens da vida: o estar juntos à mesa, a ternura de certas amizades, a confiança com pessoas sábias, a admiração pelas belezas da criação. A felicidade com temperança é alegria que floresce no coração de quem reconhece e valoriza o que mais conta na vida. Oremos ao Senhor para que nos conceda esta dádiva: o dom da maturidade, da maturidade da idade, da maturidade afetiva, da maturidade social. O dom da temperança!

pdf | Documento gerado
automaticamente de [https://
opusdei.org/pt-br/article/16-a-
temperanca/](https://opusdei.org/pt-br/article/16-a-temperanca/) (03/02/2026)