

Deixar o trabalho no trabalho

Elisabetta e Andrea são casados há quase dez anos e têm dois filhos pequenos. Até que ponto é difícil para os pais descansarem um pouco quando terminam o trabalho?

21/11/2023

“Quando nos casámos – diz Andrea – estávamos preparados para estar abertos à vida, mas os filhos não vinham. Isto foi uma prova para nós, mas sabíamos que já éramos uma família”. “Para nos tornarmos mais

família – acrescenta Elisabetta – ajudou-nos muito começar a rezar juntos”.

Depois de cinco anos de casamento, chegou Pietro, após um período muito duro: “O meu pai adoeceu e morreu em pouco tempo. O nascimento de Pietro foi um belo presente do Senhor para nos aliviar daquela dor”.

“Graças às políticas internas da empresa onde trabalho – diz Andrea, engenheiro de gestão – pude ter uma longa licença parental com 100% de reembolso, uma verdadeira raridade para os pais. Isto e a proximidade da família de Elisabetta ajudaram-nos muito durante os primeiros meses de vida de Pietro”.

Os desafios da rotina

Elisabetta, dentista, trabalha em três consultórios diferentes, “mas há algum tempo deixei de trabalhar aos

sábados para ter um dia extra por semana, em que estou totalmente ausente do trabalho. De fato, trabalhando com crianças, o meu horário geralmente é incompatível com a minha presença em casa para estar com os meus filhos depois da escola. Como muitos pais, tenho de lutar para não trazer trabalho para casa, mesmo que só mentalmente”.

“Tendo trabalhado em *smartworking* desde antes da pandemia – explica Andrea – eu conhecia os desafios deste tipo de situação. Com a chegada de Pietro e agora Costanza, a luta de cada dia de trabalho é para não andar em *multitasking* entre os assuntos de trabalho e os da família”.

Mas quais são os momentos do dia em que se pode pensar, também com o Senhor? Para Andrea é a Missa diária, “um momento de recarga no qual sou capaz de contextualizar o que me espera”, enquanto que para

Elisabetta são esses minutos distribuídos ao longo do dia, “desde as pequenas orações ditas com Pietro à noite, até o Ângelus”.

Um instrumento que tem sido e é muito útil para Elisabetta e Andrea viverem a sua vida familiar com mais empenho é o *Family Enrichment*, uma oportunidade de estar com outros casais e partilhar os desafios da vida familiar. “O método de estudo do caso utilizado no *Family Enrichment* permite explorar realidades concretas. Por exemplo – explica Elisabetta – desde a chegada de Costanza, Pietro começou a gritar. É reconfortante saber que isto aconteceu a outros e compreender como viver esta situação”.

Meditar com o Papa Francisco

No horizonte do amor, essencial na experiência cristã do matrimónio e da família, destaca-se ainda outra virtude, um pouco ignorada nestes

tempos de relações frenéticas e superficiais: a ternura. Detenhamo-nos no terno e denso Salmo 131, onde – como se observa, aliás, noutros textos (cf. Ex 4, 22; Is 49, 15; Sl 27/26, 10) – a união entre o fiel e o seu Senhor é expressa com traços de amor paterno e materno. Lá aparece a intimidade delicada e carinhosa entre a mãe e o seu bebé, um recém-nascido que dorme nos braços de sua mãe depois de ter sido amamentado. Como indica a palavra hebraica gamùl, trata-se dum menino que acaba de mamar e se agarra conscientemente à mãe que o leva ao colo. É, pois, uma intimidade consciente, e não meramente biológica. Por isso canta o Salmista: “Estou sossegado e tranquilo, como criança saciada ao colo da mãe” (Sl 131/130, 2).

Paralelamente, podemos ver outra cena na qual o profeta Oseias coloca na boca de Deus, visto como pai, estas palavras comoventes: “Quando Israel era ainda menino, Eu amei-o (...), Eu

ensinava Efraim a andar, trazia-o nos meus braços (...). Segurava-o com laços de ternura, com laços de amor, fui para ele como os que levantam uma criancinha contra o seu rosto; inclinei-me para ele para lhe dar de comer” (Os 11, 1.3-4).

(Amoris Laetitia, 28)

O amor de amizade unifica todos os aspetos da vida matrimonial e ajuda os membros da família a avançarem em todas as suas fases. Por isso, os gestos que exprimem este amor devem ser constantemente cultivados, sem mesquinhez, cheios de palavras generosas. Na família, “é necessário usar três palavras: com licença, obrigado, desculpa. Três palavras-chave”. “Quando numa família não somos invasores e pedimos “com licença”, quando na família não somos egoístas e aprendemos a dizer “obrigado”, e quando na família nos damos conta de que fizemos algo

incorreto e pedimos “desculpa”, nessa família existe paz e alegria”. Não sejamos mesquinhos no uso destas palavras, sejamos generosos repetindo-as dia a dia, porque “pesam certos silêncios, às vezes mesmo em família, entre marido e mulher, entre pais e filhos, entre irmãos”. Pelo contrário, as palavras adequadas, ditas no momento certo, protegem e alimentam o amor dia após dia.

(Amoris Laetitia, 133)

pdf | Documento gerado
automaticamente de [https://
opusdei.org/pt-br/article/deixar-o-
trabalho-no-trabalho/](https://opusdei.org/pt-br/article/deixar-o-trabalho-no-trabalho/) (22/01/2026)