

Férias de verão: bom uso do tempo

Ruth Pakaluk, supernumerária do Opus Dei falecida em 1998, cujo processo de canonização está começando, propõe, nesta palestra, uma profunda reflexão sobre as férias como um tempo privilegiado para aprender a aproveitar bem o tempo livre. Mais do que simples diversão, o verão é apresentado como uma ocasião de renovação interior, crescimento humano e aprofundamento da fé.

05/01/2026

O tema é as férias de verão e, especialmente, o que fazer com nosso tempo livre e os momentos de lazer. Como aproveitar bem o verão?

Agradeço a Deus por ter tido uma infância feliz. Isso é muito importante: a lembrança de uma infância feliz. Uma das melhores coisas que você pode fazer por uma criança é reforçar seu senso natural de que a vida é cheia de maravilha e beleza.

As crianças enxergam algo mágico na natureza. À medida que crescem e se tornam adolescentes ou universitários, muitas vezes perdem esse senso do mistério da natureza, a percepção de que a beleza da natureza significa algo. Muitos acham que isso é sinal de

maturidade, mas não é: é sinal de insensibilidade; o pecado embota a intuição.

Intuitivamente, sabemos que a natureza tem um significado. Pense em um pôr do sol magnífico ou na lua cheia surgindo no horizonte. Ateus e materialistas descartam essa intuição como ilusão ou desejo, mas, na verdade, é uma percepção profunda sobre o sentido da criação. Como cristãos maduros, devemos aprofundar nosso olhar sobre o que a beleza da natureza, a mudança das estações (e assim por diante) nos dizem sobre Deus, sobre o céu e sobre o que devemos fazer.

Alguns sinais na natureza são fáceis de interpretar. A Ressurreição é representada pela primavera: vida nova brotando milagrosamente da terra cinzenta e aparentemente morta. A natureza, nesse caso, reforça a fé de que Deus é o Senhor

da vida e venceu a morte. As montanhas, por sua vez, evocam a majestade impressionante de Deus, sua eternidade, a fidelidade inabalável de suas promessas.

E o que o verão significa? O verão simboliza a bem-aventurança eterna no céu. (Sem dúvida, todas as crianças em idade escolar concordam com isso.)

O que há de tão belo no verão? Os dias longos, com o entardecer se estendendo até o que já deveria ser noite. Os dias quentes e preguiçosos, com o sol brilhando num céu azul profundo e grandes nuvens brancas cruzando o horizonte. Há uma sensação de tempo infinito, de plenitude de beleza. Sem prazos, sem provas finais — todo o esforço e luta ficaram para trás, e só nos resta aproveitar o sol, sentir o perfume das roseiras em flor, contemplar o oceano sem fim, ouvir o som

constante das ondas. E assim por diante.

Isso se parece um pouco com o que será o céu. E é bom que aprendamos a fazer bem aquilo que Deus quer que façamos por toda a eternidade. E é bom ajudar nossos filhos e netos a adquirir a convicção de que foram feitos para essa felicidade eterna.

Como vivemos num mundo marcado pelo pecado, o verão nem sempre mantém esse aspecto celestial até o fim de agosto. A sensação de tempo sem fim pode facilmente se transformar em tédio e desordem. Então, o que podemos fazer para que este verão seja mais parecido com um antegosto do céu?

O verão é tempo de recreação, mas o sentido dessa palavra foi banalizado, reduzido a “matar o tempo”, ou seja, fazer algo divertido apenas para escapar da rotina. Mas, em sua origem, “recreação” tem um

significado religioso: literalmente, é re-criação, um renovar e aperfeiçoar a criação.

Descanso e relaxamento não significam “vegetar”, não fazer nada. Quantos verões já vivemos, ao final dos quais pensamos em todos os lugares interessantes ou pessoas que poderíamos ter visitado, mas o tempo simplesmente passou e nada foi feito?

São Josemaria tem uma frase bonita: “O descanso não é não fazer nada; é distrair-se em atividades que exigem menos esforço” (*Caminho*, 357). É importante não ver o tempo livre como tempo vazio. Outra frase de São Josemaria: “Os que andam em negócios humanos dizem que o tempo é ouro. — Parece-me pouco; para nós, que andamos em negócios de almas, o tempo é Glória!” (*Caminho*, 355).

E, às vezes, a recreação não precisa ser menos esforço, mas apenas um esforço diferente — por exemplo, esportes para os quais normalmente não temos tempo. Uma trilha pode dar mais trabalho do que subir a roupa suja por três andares, mas, de algum modo, é mais gratificante e relaxante. Ou pense no esforço de viajar para conhecer lugares históricos ou eventos culturais. Ou dedicar-se à leitura de bons livros: “Para um apóstolo moderno, uma hora de estudo é uma hora de oração” (*Caminho*, 335). “Frequentas os Sacramentos, fazes oração, és casto... e não estudas... Não me digas que és bom; és apenas bonzinho” (*Caminho*, 337).

Para mães com filhos em idade escolar, ter todos em casa pode significar ainda menos tempo livre, mas cabe a você garantir que seus filhos aproveitem bem o tempo. Não

deixe que passem o verão sem rumo, ou acabarão assim:

Dissipação. — Deixas que os teus sentidos e potências bebam em qualquer charco. — E depois andas desse jeito: sem firmeza, dispersa a atenção, adormecida a vontade e desperta a concupiscência.

— Torna a sujeitar-te com seriedade a um plano que te faça ter vida de cristão, ou nunca farás nada de proveito — Plano de vida! (*Caminho*, 375)

Pense realisticamente em como encaixar oração, Missa, o rosário, etc., no seu dia. Não espere que tudo se resolva sozinho: o verão pode estar quase no fim antes que você perceba que precisa mudar a rotina.

Algumas dicas práticas para concluir. Coloque a vida interior em primeiro lugar: talvez saia de casa cedo, antes de todos acordarem, para ir à Missa

ou rezar. Tente caminhar enquanto reza o rosário. Faça uma lista de temas para estudar ou livros para ler. Encontre um ou dois amigos para ler e discutir juntos. Faça uma lista de passeios que gostaria de fazer, pessoas que gostaria de visitar.

Coloque na geladeira e veja quantos consegue realizar ao longo do verão. Faça as crianças seguirem algum tipo de rotina. Não deixe que durmam até o meio-dia. Incentive-as a ler e a se dedicar a atividades educativas.

Talvez também faça uma lista de filmes que sempre quis ver e assistam juntos. Mas não exagere.

Algo muito pertinente: na encíclica *Evangelium Vitae* (nº 83), depois de mostrar como a situação do mundo é difícil e quanto trabalho é necessário para recristianizar a cultura, o papa João Paulo II diz:

Para isso, urge, antes de mais, *cultivar*, em nós e nos outros, *um*

olhar contemplativo. Este nasce da fé no Deus da vida, que criou cada homem fazendo dele um prodígio (cf. Sl 138,14). É o olhar de quem observa a vida em toda a sua profundidade, reconhecendo nela as dimensões de generosidade, beleza, apelo à liberdade e à responsabilidade. É o olhar de quem não pretende apoderar-se da realidade, mas a acolhe como um dom, descobrindo em todas as coisas o reflexo do Criador e em cada pessoa a sua imagem viva (cf. Gn 1,27; Sl 8,6). (...) Animado por este olhar contemplativo, o povo novo dos redimidos não pode deixar de prorromper em *hinos de alegria, louvor e gratidão pelo dom inestimável da vida*, pelo mistério do chamamento de todo o homem a participar, em Cristo, na vida da graça e numa existência de comunhão sem fim com Deus Criador e Pai.

Ruth Pakaluk foi esposa, mãe de sete filhos, intelectual formada em Harvard e uma voz marcante na defesa da vida e da família.

Convertida ao catolicismo, uniu profundidade espiritual e clareza intelectual em palestras e escritos. Viveu com serenidade a doença e o sofrimento, oferecendo um testemunho luminoso de fé no cotidiano. Sua vida continua a inspirar cristãos em todo o mundo.

Esta é uma das “palestras escolhidas” de Ruth, publicada no livro “A estranha e assombrosa misericórdia de Deus”. O texto foi cedido pela editora Cultor de Livros.