

# O que é o minuto heroico?

O “minuto heroico” consiste em fazer, com amor, uma ação no exato momento em que deve ser feita, como, por exemplo, levantar-se quando o despertador toca. São Josemaria gostava muito desse conceito.

31/01/2025

## O minuto heroico: um conceito evangélico

Quantas vezes, de manhã, apertamos “adiar” quando o despertador toca?

Esse pequeno desafio diário certamente não é um fenômeno moderno relacionado ao celular. A ideia do minuto heroico encontra seu fundamento no Evangelho: “Quem é fiel nas pequenas coisas também é fiel nas grandes” (Lc 16,10).

Não são necessários gestos extraordinários para ser santo. Basta fazer as pequenas coisas cotidianas com amor e dedicação.

São Josemaria Escrivá, fundador do Opus Dei, falava de um amor concreto a Deus e aos outros, que entra em todos os aspectos da vida, mesmo nos mais comuns. E o que pode ser mais comum do que o toque de um despertador? Eis como ele descreve o “minuto heroico” no parágrafo 206 de Caminho: “O minuto heroico. - É a hora exata de te levatares. Sem hesitar: um pensamento sobrenatural e... fora! - O minuto heroico: aí tens uma

mortificação que fortalece a tua vontade e não debilita a tua natureza” (Caminho, 206).

## **O que é o minuto heroico?**

O minuto heroico consiste em realizar uma ação no momento exato em que decidimos fazê-la. Ele não se limita apenas ao primeiro “teste” do dia, como sair da cama imediatamente quando o despertador toca: é uma atitude a ser aplicada em todos os aspectos de nossa vida.

Aqui estão alguns exemplos:

- Quando é hora de começar ou terminar o estudo ou o trabalho.
- Quando é hora de reservar um tempo para a oração.
- Quando é hora de começar ou terminar um momento de descanso.

## Algumas dicas para viver o minuto heroico

- Um post-it: anote em algum lugar os nomes das pessoas pelas quais quer oferecer algo, para recordar destas intenções ao começar ou terminar uma atividade, como estudar.
- Preparar para o momento: faça um planejamento para o dia, ajustando os despertadores como preparação para o “minuto heroico” (por exemplo, daqui a uma hora ir para a cama, ou às 15 horas começar a estudar).
- Personalize os despertadores do celular: em vez da palavra “despertador”, você pode adicionar uma frase que o anime, como uma citação de um filme ou um versículo do Evangelho.
- Modere suas atividades sociais: estabeleça um limite diário

para o tempo que você passa no Instagram.

- Todos os heróis são recompensados: dê a si mesmo algo quando conseguir viver bem o minuto heroico.

## **Por que o minuto heroico tem esse nome?**

À primeira vista, pode parecer um exagero. Por que chamá-lo de “heroico”? Por que não “minuto difícil” ou “minuto de vontade”? A resposta está na visão de São Josemaria Escrivá, para quem cuidar das pequenas coisas cotidianas, feitas com amor, é a chave para viver uma vida feliz.

Em seu livro *É Cristo que passa* (nº 77), o fundador do Opus Dei adverte sobre um inimigo dissimulado da santificação: “Outro inimigo hipócrita da nossa santificação: pensar que esta batalha interior tem que se dirigir contra obstáculos

extraordinários, contra dragões que respiram fogo. É mais uma manifestação de orgulho. Queremos lutar, mas estrondosamente, com clamores de trombetas e tremular de estandartes”.

E é justamente nisso que o minuto heroico se mostra verdadeiramente “heroico”: um gesto simples, mas capaz de mudar nossa maneira de encarar o dia inteiro, de “transformar em poesia heroica a prosa de cada dia”.

---

pdf | Documento gerado  
automaticamente de [https://  
opusdei.org/pt-br/article/o-que-e-o-  
minuto-heroico/](https://opusdei.org/pt-br/article/o-que-e-o-minuto-heroico/) (11/02/2026)