

# Temperança

A temperança é esta proteção e amparo, que nos permite manter o equilíbrio necessário para ajudar os outros e ser felizes. É a virtude cardeal que nos ajuda a usufruir dos bens com liberdade, sem permitir que nos dominem ou escravizem.

30/04/2019

Consiste em uma harmonia interior que possibilita à pessoa escolher bem. Virtude cardeal que nos ajuda a usufruir dos bens com liberdade,

sem permitir que nos dominem ou escravizem. O Papa Francisco diz que: “temperança é sentido da medida[1]”.

A temperança permite que nossa vida não perca o *Norte* que aponta sempre para Deus. Trata-se de acertar nas ações, tendo claro o objetivo da nossa vida, alcançar o Céu, ser felizes. Se os vícios ou a avareza monopolizam a vida das pessoas, elas perdem de vista o fim para o qual nasceram, que é amar, amar a Deus sobre todas as coisas e aos outros por Deus, fazer o bem.

Alcançar o equilíbrio e a harmonia interior é difícil, por causa da ferida do pecado original. As inclinações para os bens criados podem chegar a ser muito fortes. Quando as pessoas se deixam arrastar pelas tentações, ficam encolhidas, sentem-se atraídas por metas que, uma vez alcançadas, não proporcionam a felicidade

esperada. Assim, o homem se encontra cego diante do horizonte e não caminha, não cresce, não alcança o fim para o qual Deus o chama.

A temperança é esta proteção e amparo, que nos permite manter o equilíbrio necessário para ajudar os outros e ser felizes. Às vezes, algumas atividades, costumes, *hobbies* que em si são bons, se tornam indispensáveis e lhes dedicamos atenção e tempo excessivos; de alguma forma, nos atam ou nos impedem de dedicar-nos a deveres mais importantes.

## **Coração inquieto**

Para que possamos escolher o bem em cada momento, temos de consentir a ação de Deus em nossa vida. “Um homem que está distante de Deus está também afastado de si mesmo, alienado de si próprio, e só pode reencontrar-se encontrando-se

com Deus. Assim chega também a si, ao seu verdadeiro eu, à sua verdadeira identidade”[2]. Buscar a Deus com as decisões e as escolhas é a manifestação mais clara do nosso compromisso com Ele, e o canal certo para que Ele atue em nós, e a sua graça nos transforme.

A experiência de Santo Agostinho é muito eloquente, com uma afirmação muito famosa do início das *Confissões* (autobiografia espiritual escrita em louvor a Deus): “nos fizeste para ti, e nosso coração está inquieto enquanto não encontrar em ti descanso” (I,1,1). A escolha do bem, o exercício da temperança, se baseia no plano que Deus escreveu em nossos corações.

Depois do *jovem rico* se recusar a deixar os seus bens, Jesus disse aos seus discípulos que “difícilmente entrará um rico no reino dos céus” (Mt 19, 23). Eles se

surpreendem; talvez nós também possamos nos assombrar por uma negativa dessas diante da chamada de Deus. O mal começa quando aparece a cobiça, o amor sem medida ao dinheiro, quando se deseja ter sempre mais, de um modo irrefreável para fins próprios, luxos e caprichos. O desejo de possuir *muitos celeiros* perverte o coração dos homens. O lugar que deveria ser ocupado por Deus se preenche agora com o dinheiro, os bens materiais se converteram em mal. É uma espécie de epidemia que afeta a todos: grandes e pequenos, homens e mulheres, ao quem tem e ao que carece de tudo.

O amor às riquezas é parecido à água salgada; quanto mais bebermos, mais sede teremos. O desejo exagerado de *possuir mais* nunca tem fim, nunca satisfaz e leva à infelicidade.

Tentamos preencher com bens materiais um vazio interior, e isso é

impossível. O nosso coração foi feito para Deus e só Ele poderá preenchê-lo.

## **O bom uso da riqueza**

Com grande facilidade, a abundância de bens faz esquecer que a vida é caminho. O poeta de Castela fala assim: “Este mundo ameno é/ se bem usássemos dele/ qual devemos,/ pois segundo nossa fé/ somente ganhar aquele/ pretendemos”[3]. Recordar com frequência o objetivo da nossa vida, para não esquecermos o seu sentido, nos ajudará a saber fazer a escolha certa em cada momento.

No mundo dos negócios nem sempre é fácil encontrar a opção mais adequada. A este respeito escreveu Dom Javier Echevarría: “Aqueles que se dedicam à empresa, naturalmente têm de buscar obter lucros econômicos razoáveis, como justa retribuição por seus esforços e pelo serviço que prestam à sociedade.

Mas têm de evitar a tentação de buscar o dinheiro, o poder ou o sucesso profissional acima de tudo (...). O dinheiro – como o poder, o sucesso profissional ou o prestígio – é só um instrumento; não deve se tornar um fim. Só Deus, a busca de sua glória, constitui o fim – o único Fim, com maiúscula – digno do homem. Por isso – e não seria bom esquecer – o próprio Jesus que louva o nobre uso das riquezas, reprova a atitude de um homem néscio, que ao receber alguns benefícios imponentes, não pensa nem nos outros, nem na sua alma”[4].

“O supérfluo dos ricos é o necessário dos pobres. Possuem bens alheios os que possuem bens supérfluos”[5]. As grandes diferenças sociais e econômicas que existem estão reclamando a generosidade dos que têm mais. Só assim a injustiça pode ir desaparecendo. Fechar os olhos diante da miséria que tantas famílias

sofrem, diante da fome de milhares de crianças, diante das carências que as pessoas próximas e afastadas sofrem, é uma injustiça tão grande que não pode ser medida.

A dificuldade para entrar no Reino dos Céus, a que Jesus se refere, só diminui e é resolvida através da solidariedade com os pobres.

### **Comer e beber razoavelmente**

O Senhor concedeu a Adão e Eva todas as ervas aromáticas que há sobre a terra e as árvores que produzem frutos de semente para que lhes servissem de alimento[6]. Com simplicidade, Deus mostrou a necessidade de alimento para todos os seres vivos, homens e animais. “Jesus não é indiferente à fome dos homens, às suas necessidades corporais, mas situa tudo isso no contexto correto e confere-lhe a devida ordem”[7].

Deus ordenou ao homem que cultivasse a terra para alimentar-se e, como toda a criação, isso é algo querido por Deus, bom em si mesmo. No entanto, a história e o presente oferecem espetáculos e acontecimentos que parecem desmentir esta afirmação tão natural. Porque, ao idolatrar a comida, pode-se chegar ao extremo luxo e comer e beber até a fartura, sem dizer chega, apesar dos danos para a saúde.

A Sagrada Escritura fala do vinho que alegra o coração do homem[8], e sabemos que é verdade. No entanto, ao beber demais, o homem atua contra si mesmo, não só porque prejudica a sua saúde, mas pelos efeitos da embriaguez: embota os sentidos, impede a relação com os outros, provoca violência, degrada e, se ela se torna um vício, impede o trabalho e o cuidado dos outros. No final, a pessoa não pode viver sem a

bebida e esta dependência produz um forte desprezo por si mesma.

Este é o conselho de São Paulo: “Procedamos honestamente, como em pleno dia: nada de orgias e bebedeiras, nada de orgias e imoralidades, nem de contendas e rivalidades. Pelo contrário, revesti-vos do Senhor Jesus Cristo e não atendais aos desejos e paixões da vida carnal” (*Rm* 13, 13-14).

## **Comprar por capricho**

“Contenta-te com o que basta para passar a vida sóbria e temperadamente”[9]. Um conselho para os cristãos de todos os tempos e para todos, válido muito especialmente para a nossa sociedade de consumo.

É fácil deixar-se fascinar pela infinidade de produtos que são anunciados: mercados e mostruários oferecem e apresentam como

necessários produtos ou serviços onde muitos colocam sua felicidade.

É necessário viver e ensinar os filhos a prescindir de coisas supérfluas, a não criar necessidades, a contentar-se com o que têm: é melhor compartilhar com eles o tempo de descanso, estar perto e acessíveis, brincar com os pequenos, escutar e compreender os mais velhos.

“Olhai como crescem os lírios... eu vos digo: nem Salomão, em toda a sua glória, jamais se vestiu como um só dentre eles... não fiquéis ansiosos com o que comer ou beber. Não vos inquieteis! Os pagãos deste mundo é que vivem procurando todas essas coisas, mas o vosso Pai sabe que delas precisais” (Lc 12,27-29).

## **Aprender a não zangar-se; ter empatia**

A ira também se dirige contra a temperança, é uma reação

descontrolada. As pessoas que ficam bravas com violência prejudicam e tornam amarguradas as pessoas que estão ao seu redor; às vezes as suas reações surgem por questões banais. Bastaria que olhassem mais ao seu redor, e que fossem um pouco mais razoáveis, mais inteligentes, para ter empatia e compreender que esse comportamento está fora de lugar e sem sintonia.

A ira também pode permanecer oculta: não aparece, mas interiormente se converte em rancor. Assim, existem pessoas que conservam durante muito tempo a recordação da injúria recebida.

Em algumas ocasiões, o desejo de conforto leva a reagir mal diante de um pequeno esforço. Depois percebemos que a ira não serve para nada e que teria sido melhor não ficar com raiva.

Um sábio da antiguidade se fez essas perguntas sobre aborrecimentos tolos: “Pois qual o motivo para que nos deixe em fúria a tosse de alguém ou um espirro, uma mosca espantada com pouco cuidado, um cão à nossa frente ou a chave que caiu das mãos de um escravo descuidado? Irá tolerar com calma os insultos de um concidadão e as injúrias lançadas numa assembleia popular ou na cúria essa pessoa cujos ouvidos o ruído de um banco arrastado ofende? Irá suportar a fome e a sede de uma expedição militar no verão esse que se enfurece com o escravo que dissolve mal o gelo?”[10].

Tudo é questão de refletir, não dar importância ao que nos incomoda, parar de pensar no que nos irrita e tentar esquecer logo.

Também aprendemos de Jesus Cristo que existem causas justas para a cólera: quando entrou no templo e

contemplou o mercado fraudulento instalado lá, derrubou as mesas e expulsou com violência os cambistas e vendedores[11]. É o mesmo Deus gentil, cheio de bondade, que dá atenção às crianças que brincam ao seu redor.

## **Valor exemplar da temperança**

O exercício da temperança fica evidente aos olhos dos outros: o contato próximo com as pessoas que exercem essa virtude mostra que são homens e mulheres muito livres, pessoas que não estão ligadas às riquezas, aos prazeres, ao conforto, à fama.

“Buscai as coisas do alto, onde Cristo está entronizado à direita de Deus; cuidai das coisas do alto, não do que é da terra” (*Col 3, 1-2*). Aqueles que puseram o coração no verdadeiro tesouro gozam da alegria e da paz que as coisas da terra não podem dar. Portanto são pessoas atraentes,

convincentes: sem ostentação, sem chamar a atenção, seus atos indicam que há mais felicidade em dar do que receber, em viver desprendidos do que se esforçar para entesourar, em superar a inclinação ao prazer do que em serem escravos das tendências mais baixas.

A temperança é virtude muito visível, seus atos são evidentes para os outros, mesmo que não sejam impressionantes; a sobriedade é o espelho em que se descobre uma vida plena e livre: atrás dela se vê alguém que escolheu não viver como uma ave de criação, mas voar como as águias[12], perto de Deus.

Os cristãos, neste contexto, podem ser – Deus quer que sejam – reflexo vivo de Jesus Cristo, que nasceu e viveu pobre, usava uma túnica de boa qualidade, comeu e bebeu com pessoas de todas as condições, em ocasiões não tinha um teto onde

dormir, alguns dias não tinha tempo nem para comer. Jesus não montou a cavalo, mas em burro e percorreu a pé os caminhos da Palestina de norte a sul. Quando falou de felicidade e bem-aventurança nomeou os pobres, os pacíficos, os limpos de coração, os que choram, os misericordiosos... “Alegrai-vos e exultai, porque é grande a vossa recompensa nos céus” (Mt 5, 12).

Capítulo Temperança do livro de a F. FERNÁNDEZ CARVAJAL, *Pasó haciendo el bien*, Palavra. 2016

.....

[1] Francisco, Discurso, 31 de março de 2014.

[2] Bento XVI, Audiência, 30 de Janeiro de 2008.

[3] Jorge Manrique, *Coplas pela morte de seu pai*, 6.

[4] Javier Echevarría, *Dirigir empresas con sentido cristiano*, p. 49.

[5] Santo Agostinho, *Comentários sobre o Salmo 147*.

[6] *Gn* 1,29.

[7] Bento XVI, *Jesus de Nazaré I*, p. 44-45.

[8] *Sl* 104,14.

[9] São Josemaria Escrivá, *Caminho*, n. 631.

[10] Sêneca, *Sobre a ira*, II, XXV.

[11] Cf. *Jo* 2, 13-25.

[12] Cf. São Josemaria Escrivá, *Caminho*, n. 7.

.....

[opusdei.org/pt-br/article/temperanca/](https://opusdei.org/pt-br/article/temperanca/)  
(20/03/2026)