

Trabalho e descanso

Deus, que nos convida a trabalhar para colaborar com Ele na Criação, quer também que descansemos. O repouso merecido é vontade de Deus para cada um de nós.

22/12/2010

«O homem tem de imitar a Deus quer trabalhando quer descansando, dado que o próprio Deus quis apresentar-lhe a própria obra criadora sob a forma de trabalho e de descanso» [1].

Estas palavras de João Paulo II fazem referência ao relato da Criação, primeiro «evangelho do trabalho» [2]. O autor sagrado, depois de narrar como Deus, durante seis dias, dá existência ao céu, à terra e a tudo o que neles existe, conclui: **"No sétimo dia Deus terminou a obra que tinha feito e descansou. E Deus abençoou o sétimo dia e o santificou, porque nesse dia Deus descansou de toda a obra que tinha realizado na criação"** [3].

A partir daí, compete ao homem aperfeiçoar essa obra divina mediante seu trabalho [4], sem esquecer que ele é também criatura, fruto do amor de Deus e chamado à união definitiva com Ele. O descanso do sétimo dia, que Deus santifica, tem para o homem um profundo significado: além de uma necessidade, é tempo apropriado para reconhecer Deus como autor e Senhor de toda a Criação, e é

antecipação do descanso e alegria definitivos na Ressurreição.

Uma vida que transcorresse submersa nos afãs do trabalho, sem considerar o fundamento de onde tudo provém e o sentido – o fim – para o qual tudo tende, «correria o perigo de esquecer que Deus é o Criador, de Quem tudo depende» [5] e para Quem tudo se orienta.

Fazer tudo para a glória de Deus – a unidade de vida – é viver com fundamento sólido e com sentido e fim sobrenaturais, é descansar na filiação divina dentro do próprio trabalho e converter o descanso em serviço a Deus e aos outros.

Na Obra, tudo é meio de santidade: o trabalho e o descanso a vida de piedade e o convívio afetuoso com todos; a alegria e a dor. Numa palavra, existe uma possibilidade de santificação em cada minuto de nossa vida: em

tudo devemos amar e cumprir a Vontade de Deus [6].

SITUAR O TRABALHO E O DESCANSO

O trabalho é um dom de Deus e a própria criação é já uma chamada [7]: o fato de que Deus chame à existência uma criatura livre e a crie por amor traz implícita uma vocação a corresponder.

O trabalho é o âmbito de encontro entre a liberdade criadora de Deus e a liberdade do homem, lugar de resposta e, portanto, de oração feita de obras e de contemplação. Vendo a mão de Deus em todas as coisas e, especialmente, nos outros homens e em si mesma, a criatura esforça-se para levar tudo à perfeição desejada por Deus, buscando assim sua própria plenitude.

O convite divino para o trabalho é consequência de um coração de Pai

que quer contar com a colaboração dos seus filhos. O esforço que essa tarefa traz consigo há de ser humilde, filial, resposta de amor e não iniciativa autônoma que procure a própria glória.

Poder-se-ia aplicar ao trabalho aquela imagem do nosso Padre, em que uma criança se aproxima de um grupo de pescadores que puxavam a rede com enorme esforço: agarrou a corda ***com suas mãozinhas e começou a puxar com evidente falta de habilidade. Aqueles pescadores rudes, nada refinados, devem ter sentido seu coração estremecer e permitiram que aquele garotinho colaborasse; não o afastaram, ainda que ele mais estorvasse do que ajudasse***[8].

Deus conhece bem as suas criaturas. Ao mesmo tempo em que nos convida a colaborar com Ele, sabe que a nossa natureza é frágil e

quebradiça. A chamada divina para o trabalho inclui a necessidade do descanso. Como se deduz do relato da criação, «a alternância entre trabalho e descanso, própria da natureza humana, é desejada pelo próprio Deus» [9].

Esta necessidade parte, em primeiro lugar, da limitação física.

Superestimar as próprias forças ou um espírito de sacrifício mal entendido poderiam dar lugar a danos na saúde, o que Deus não quer e que, a prazo, condicionariam a disponibilidade para servi-Lo. No entanto, em algum momento, o Senhor pode pedir-nos maior desgaste, situações que exijam um desprendimento heroico, inclusive da própria saúde para cumprir a Sua Vontade.

D. Álvaro, ao sair à rua com quarenta graus de febre para procurar meios econômicos, enquanto se erguiam os

edifícios de Villa Tevere, é um exemplo desse amor sem condições.

Mas, pelo mesmo motivo – servir a Deus – é bom dedicar tempo necessário ao descanso, como o nosso Padre assinalou em numerosas ocasiões: *Parece-me, por isso, oportunamente recordar-vos a conveniência do descanso. Se a doença chegar é preciso recebê-la com alegria, como vinda da mão de Deus; mas não podemos provocá-la com a nossa imprudência: somos homens e necessitamos de repor as forças do nosso corpo*[10].

Seria uma pena que, podendo descansar, diminuíssem as forças por falta de repouso. Sabendo que somos de Deus e que não nos pertencemos a nós mesmos, temos a responsabilidade de cuidar de nossa saúde, de estarmos em condições de dar a Deus toda a glória.

O descanso é também uma necessidade espiritual, «é uma coisa sagrada, sendo para o homem a condição para se libertar da série, por vezes excessivamente absorvente, dos compromissos terrenos, e tomar consciência de que tudo é obra de Deus» [11].

Sair das exigentes solicitações – prazos, projetos, riscos, incertezas – que demanda o trabalho profissional, facilita o sossego necessário para redimensionar a existência e a própria tarefa.

Saber desapegar-se periodicamente desses chamarizes implica, por vezes, num ato de abandono no Senhor e contribui para relativizar a importância material do que fazemos, «persuadidos de que as vitórias do homem são sinal da grandeza de Deus e consequência do Seu inefável desígnio» [12].

Trabalhamos por fidelidade, por amor, para que Deus se sirva – Ele quis servir-Se – da nossa entrega, sem nos atribuir a eficácia: **não é nada nem aquele que planta, nem aquele que rega, mas sim Aquele que dá o crescimento, Deus** [13]. A interrupção do trabalho habitual ajuda a valorizar a desproporção entre a nossa contribuição pessoal e os frutos de santidade e de apostolado que produz.

Se formos objetivos, com a objetividade que dão a fé e o trato com o Senhor, veremos que também o esforço que pomos no trabalho é dom de Deus que sustenta, guia e empurra. O trabalho profissional – no laboratório, na fábrica, na oficina, no campo, no lar – sendo o eixo da santidade e a atividade que de algum modo estrutura a existência, não deve absorver outras facetas igualmente importantes.

«Portanto, se depois de seis dias de trabalho o homem procura um tempo de relaxamento e de mais atenção a outros aspectos da própria vida, isto responde a uma autêntica necessidade, em plena harmonia com a perspectiva da mensagem evangélica» [14].

Dedicar tempo à família, aos amigos; empregá-lo para incrementar a formação e a cultura e para aproximar-se do Senhor com mais calma supõem também excelentes ocasiões para procurar a santidade nas quais «as preocupações e as tarefas diárias podem encontrar sua justa dimensão: as coisas materiais pelas quais nos inquietamos dão lugar aos valores do espírito; as pessoas com as quais convivemos recuperam, no encontro e no diálogo mais sereno, seu verdadeiro rosto» [15].

O descanso responde também, portanto, à necessidade de vigiar, de parar para retificar o rumo para pôr Deus no centro e descobri-Lo nos outros. Os Convívios, um passeio com a família, os tempos de oração, as tertúlias, os tempos de retiro..., cada um destes exemplos, a seu modo, está em consonância com essa necessidade e contém notas essenciais do que significa descansar com sentido.

Rapor forças no corpo e no espírito: uma mudança de atividade – o descanso não é não fazer nada – que se distancia das preocupações diárias, situando-as em sua justa medida.

Isto é particularmente importante em ambientes onde uma competitividade desmesurada, movida muitas vezes pelo desejo de glória humana, tende a absorver tal quantidade de tempo e energias que

tornam difícil atender a outras obrigações. O agir de Deus é o modelo do agir humano. Se Deus *retomou o fôlego* no sétimo dia, também o homem deve *folgar* e fazer com que aqueles que estão a seu lado, especialmente os mais necessitados, *recobrem alento* [16].

«Nesta perspectiva, o descanso dominical e festivo adquire uma dimensão *profética*, afirmando não só a primazia absoluta de Deus, mas também a primazia e a dignidade da pessoa em relação às exigências da vida social e econômica, antecipando, de certo modo, os *novos céus e a nova terra*, onde a libertação da escravidão das necessidades será definitiva e total. Em resumo, o dia do Senhor converte-se assim também, no modo mais próprio, no dia do homem» [17].

ANTECIPAÇÃO DA RESSURREIÇÃO

Com a plenitude da Revelação, em Cristo, o trabalho e o descanso atingem uma compreensão mais plena, enxertados na dimensão salvadora: o descanso como antecipação da Ressurreição ilumina a fadiga do trabalho como união à Cruz de Cristo.

«Meu Pai não cessa de trabalhar... (Jo 5, 17); trabalha com a força criadora, mantendo na existência do mundo, que chamou do nada ao ser e trabalha com a força salvífica nos corações dos homens, a quem destinou desde o princípio ao descanso (Hb 4, 1; 9-16) em união consigo próprio na casa do Pai (Jo 14, 2)» [18].

Assim como em Cristo, Cruz e Ressurreição formam uma unidade inseparável, apesar de serem dois acontecimentos históricos sucessivos, analogamente, o trabalho e o descanso devem estar integrados em

unidade vital. Por isso, para além da sucessão temporal, da mudança de ocupação que supõe o descanso em relação ao trabalho, descansa-se *no Senhor*, descansa-se *na filiação divina*.

Esta nova perspectiva introduz o descanso junto ao próprio trabalho, como uma tarefa filial, sem retirar do trabalho o que tem de esforço e fadiga. O que fica excluído é outro gênero de cansaço bem diferente, que deriva de trabalhar pelo orgulho de procurar como meta suprema a afirmação pessoal, ou de trabalhar apenas por motivos humanos. Esse cansaço, Deus não o quer: **Em vão madrugais e ides descansar tarde vós que comeis o pão de fadigas** [19].

Descansai, filhos, na filiação divina. Deus é um Pai, cheio de ternura, de amor infinito. Chamai-O Pai muitas vezes e dizei-Lhe – a

*sós – que O amais, que O amais
muitíssimo: que sentis o orgulho e
a força de ser seus filhos[20].*

Essa força de ser filhos de Deus conduz a um trabalho mais sacrificado, a uma maior abnegação, até abraçar a Cruz de cada dia com a força do Espírito Santo, para cumprir aí a Vontade de Deus, sem desfalecer; permite *trabalhar sem descanso*, porque o cansaço do trabalho passa a ser redentor. Então, vale a pena empenhar-se com todas as energias na tarefa porque já não só se estão obtendo frutos materiais, como se está levando o mundo a Cristo.

Quando se trabalha com essa disposição, para além do esforço humano de fazer frutificar os talentos, aparece o fruto sobrenatural de paz e alegria: **Muito bem, servo bom e fiel, já que foste fiel em poucas coisas, eu te darei muitas outras; entra no gozo do teu**

senhor [21]. E a *fecundidade apostólica*: **Muito bem, servo bom, porque foste fiel em poucas coisas, serás governador de dez cidades** [22].

Portanto, o trabalho «não pode consistir no mero exercício das forças humanas numa ação exterior; deve deixar um espaço interior, onde o homem, convertendo-se cada vez mais naquele que por vontade divina tem que ser, vai se preparando para aquele “descanso” que o Senhor reserva para os seus servos e amigos» [23].

No episódio da Transfiguração, narra-se que **seis dias depois de anunciar Sua Paixão e morte, Jesus tomou consigo Pedro, Tiago e João seu irmão, e levou-os a um monte alto, somente eles**. E transfigurou-se diante deles [24]. São Tomás, comentando esta passagem, relaciona o sétimo dia em que Deus

descansou da obra criadora com o sétimo dia – **seis dias depois** – em que o Senhor se manifestou aos seus discípulos para mostrar-lhes uma antecipação da Ressurreição gloriosa, para que, levantando o olhar, não ficassem com uma visão terrena [25]. Os três discípulos, admirados diante da contemplação da glória, diante da presença do fim a que estão chamados, expressam a alegria de descansar no Senhor e com o Senhor: **que bom estarmos aqui; se quiseres farei aqui três tendas** [26] – afirma Pedro – vivendo antecipadamente a alegria e a paz do Céu. Esse momento ainda não iria perpetuar-se. No entanto, a luz e a paz do Tabor serão força para continuar o caminho que, passando pela Cruz, conduz à Ressurreição.

Nós também encontramos descanso no abandono filial: a paz e a serenidade de quem sabe que por detrás do cansaço, as dificuldades e

as preocupações próprias da nossa condição terrena, há um Pai eterno e onipotente, que nos apóia. Trabalhar com visão de eternidade evita preocupações inúteis e desassossegos infecundos e anima qualquer tarefa com o desejo de ver definitivamente o rosto de Cristo.

Santificar o descanso e especialmente o Domingo – paradigma do descanso cristão que celebra a Ressurreição do Senhor – ajuda a descobrir o sentido de eternidade e contribui para renovar a esperança: «o Domingo significa o dia verdadeiramente único que se seguirá ao tempo atual, o dia sem fim que não conhecerá nem tarde nem manhã, o século imortal que não poderá envelhecer; o Domingo é o prenúncio incessante da vida sem fim que reanima a esperança dos cristãos e os alenta no seu caminho» [27].

SANTIFICAR O DESCANSO E AS DIVERSÕES

Os primeiros cristãos viviam sua fé num ambiente hedonista e pagão. Desde o princípio, deram-se conta de que não se pode compatibilizar o seguimento de Cristo com formas de *descansar e de divertir-se* que pervertem e desumanizam.

Santo Agostinho, referindo-se a espetáculos deste tipo, dizia numa homilia: «Nega-te a ir, reprimindo no teu coração a concupiscência temporal, e mantém-te numa atitude forte e perseverante» [28]. Não é estranho que se repitam agora, em ambientes *neo-pagãos*, manifestações clamorosas dessa indigência espiritual.

É preciso discernir «entre os meios da cultura e as diversões que a sociedade oferece, aqueles que estejam mais de acordo com uma

vida conforme os preceitos do Evangelho» [29].

Não se trata de permanecer num ambiente fechado. É necessário avançar, com iniciativa, com valentia, com verdadeiro amor às almas, de modo que cada um de nós se esforce para transmitir nos ambientes sociais o sentido e o gozo cristão do descanso. Como nos recordava D. Álvaro, é um trabalho importante para cada um a criação de lugares *onde impere um tom cristão nas relações sociais, nas diversões, no aproveitamento do tempo livre* [30].

Jesus, Maria e José mostram-nos como há na vida familiar tempo para o descanso e para a festa: **iam todos os anos a Jerusalém para a festa da Páscoa** [31]. A família, espaço espiritual, é uma escola para aprender a descansar pensando nos outros. Para isso, convém programar

bem as férias, empregar os tempos de descanso para estar com os filhos, para conhecê-los bem e conversar com eles, para brincar com os menorzinhos...

É preciso aprender a divertirmo-nos em família, sem cair na solução fácil de deixar os mais jovens sozinhos à frente do televisor ou navegando na Internet. Neste sentido, selecionar os programas mais interessantes da televisão e vê-los juntamente com os filhos, ou ensiná-los a utilizar o computador com sobriedade, sabendo em cada momento para que se usa – principalmente como ferramenta de trabalho – adquirem hoje uma grande importância.

O Evangelho de São Lucas mostra também como o Menino Jesus, movido pelo Espírito Santo, aproveita a ida a Jerusalém por motivo da festa da Páscoa para iluminar os homens: **Todos os que O**

ouviam estavam maravilhados da Sua sabedoria e das Suas respostas [32].

O descanso não é uma interrupção do trabalho apostólico. Pelo contrário, abre novas possibilidades, novas ocasiões de aprofundar na amizade e conhecer pessoas e ambientes para os quais levar a luz de Cristo.

O Concílio Vaticano II incentiva todos os cristãos para este imponente trabalho: a cooperar «para que as manifestações e atividades culturais coletivas, próprias do nosso tempo, se humanizem e se impregnem de espírito cristão» [33].

A Igreja está necessitada de pessoas que atuem com *mentalidade laical*, neste campo da *nova evangelização*. Urge recristianizar as festas e costumes populares. – *Urge evitar que os espetáculos públicos sejam vistos nesta disjuntiva: ou piegas*

ou pagãos. Pede ao Senhor que haja quem trabalhe nessa tarefa urgente, a qual podemos chamar “apostolado da diversão”[34].

1. João Paulo II, Litt. enc. Laborem exercens, 14-IX-1981, n. 25.
2. Ibid.
3. Gn 2, 1-3.
4. Cfr. Catecismo da Igreja Católica, n. 307.
5. João Paulo II, Litt. apost. Dies Domini, 31-05-1998, n. 65.
6. A sós com Deus, n. 29.
7. Cfr. Catecismo da Igreja Católica, n. 2566.
8. Amigos de Deus, n.14.
9. João Paulo II, Litt. apost. Dies Domini, 31-V-1998, n. 65.

10. Carta 15-10-1948, n. 14.
11. João Paulo II, Litt. apost. Dies Domini, 31-05-1998, n. 65.
12. João Paulo II, Litt. enc. Laborem exercens, 14-09-1981, n. 25.
13. 1 Cor 3, 7.
14. João Paulo II, Litt. apost. Dies Domini, 31-05-1998, n. 67.
15. Ibid.
16. Cfr. Catecismo da Igreja Católica, n. 2172.
17. João Paulo II, Litt. apost. Dies Domini, 31-05-1998, n. 68.
18. João Paulo II, Litt. enc. Laborem exercens, 14-09-1981, n. 25.
19. Sal 127 [126], 2.
20. A sós com Deus, n. 221.
21. Mt 25, 21 e 23.

22. Lc 19, 17.
23. João Paulo II, Litt. enc. *Laborem exercens*, 14-09-1981, n. 25.
24. Mt 17, 1-4.
25. Cfr. São Tomás, In Matth. Ev., XVII, 1.
26. Mt 17, 4.
27. Cfr. João Paulo II, Litt. apost. *Dies Domini*, 31-05-1998, n. 26.
28. Santo Agostinho, Sermões 88, 17.
29. João Paulo II, Litt. apost. *Dies Domini*, 31-05-1998, n. 68.
30. D. Álvaro, Cartas de Família (1), n. 386.
31. Lc 2, 41.
32. Lc 2, 47.
33. Conc. Vaticano II, Const. past. *Gaudium et spes*, n. 61.

pdf | Documento gerado
automaticamente de [https://
opusdei.org/pt-br/article/trabalho-e-
descanso/](https://opusdei.org/pt-br/article/trabalho-e-descanso/) (29/01/2026)