### 60 pequenos atos de amor e mortificações para viver na Quaresma (e em todo o resto do ano)

O tempo da Quaresma é propício para redescobrir as obras de misericórdia e o sentido cristão da mortificação. Mas o que são as obras de misericórdia e as mortificações? Neste artigo, propomos algumas delas, desde escutar e ajudar mais os seus colegas no trabalho até acordar mais cedo de manhã, passando

por desinstalar uma aplicação do seu telemóvel.

#### 14/03/2024

Quem aprendeu o catecismo em criança não pode deixar de se lembrar do que são os "pequenos sacrifícios": começa o Advento, começa a Quaresma, é preciso fazer "pequenos sacrifícios". Deixar o chocolate, deixar os desenhos animados, não brigar com os irmãos, fazer as pazes imediatamente, etc. Ao crescer, talvez durante a adolescência, podemos ter desenvolvido uma ligeira rejeição pela pequenez destas renúncias: alguém pode ter pensado "parece óbvio que estes pequenos sacrifícios não podem mudar nada".

E parece que São Josemaria tinha certamente em mente este

pensamento contra os pequenos sacrifícios, que afinal podem surgir em qualquer idade, quando escreveu: «Outro inimigo hipócrita da nossa santificação: pensar que esta batalha interior tem de dirigir-se contra obstáculos extraordinários, contra dragões que respiram fogo. É outra manifestação de orgulho. Queremos lutar, mas estrondosamente, com clamores de trombetas e tremular de estandartes»<sup>[1]</sup>.

Toda a gente quer derrotar grandes inimigos interiores, mudar na totalidade e de imediato. Mas, da música ao desporto, sem um mínimo de «disciplina não há resultados, seja em que domínio for. Isto também é verdade, e mais ainda, para um cristão que deseja realizar aquele ideal definido pelo próprio Jesus como o mandamento mais importante: "Amarás o Senhor teu Deus com todo o teu coração, com

toda a tua alma, com todo o teu entendimento e com todas as tuas forças. E amarás o teu próximo como a ti mesmo" (Mc 12, 29-31). Quem é que pode pensar que pode amar o próximo como a si mesmo, se não pode renunciar a nada?»<sup>[2]</sup>.

É este o sentido das mortificações para os cristãos: pequenos sacrifícios que melhoram, pouco a pouco, a nossa capacidade de amar o Senhor e os outros. Trata-se, portanto, de pôr de lado, temporariamente, coisas boas e pelas quais agradecemos a Deus, para exprimir ao Senhor o nosso amor e o facto de que Ele é o bem mais importante para nós. Estes pequenos sacrifícios juntam-se e alimentam o desejo de cada cristão de amar concretamente o seu próximo, através daquilo a que na tradição católica se chama as obras de misericórdia.

O extraordinário destes pequenos sacrifícios é que, quando são feitos com a vontade e o coração, permitem-nos participar no sacrifício de Jesus por cada um de nós. De facto, o Catecismo da Igreja Católica afirma: «O único sacrifício perfeito é aquele que Cristo ofereceu na cruz em oblação total ao amor do Pai e pela nossa salvação (cf. Hb 9, 13-14). Unindo-nos ao seu sacrifício, podemos fazer da nossa vida um sacrifício a Deus»<sup>[3]</sup>.

Eis então uma lista de 60 pequenos atos de amor e de mortificação que se podem viver durante a Quaresma. São apenas sugestões, e é evidente que o conselho não é fazê-los todos de uma vez, mas escolher alguns e variá-los ao longo do tempo:

## Pequenos atos de amor e mortificações no estilo de vida

1. Acordar mais cedo de manhã.

- 2. Não adiar o despertador, levantarse logo quando ele tocar.
- 3. Tomar um duche frio ou lavar as mãos com água fria.
- 4. Comer menos dos alimentos de que mais gosta e mais dos alimentos de que menos gosta.
- 5. Não se sentar nos transportes públicos.
- 6. Não utilizar sal ou açúcar.
- 7. Não comer pão, chocolate, batatas fritas ou a guloseima preferida.
- 8. Não fumar.
- 9. Não beber álcool.
- 10. Comer menos doces.
- 11. Não encomendar refeições com uma aplicação de entrega ao domicílio.

- 12. Não comprar roupa de que não precisa.
- 13. Não beber uma bebida que adora e consome com frequência.
- 14. Não olhar ou pesquisar imediatamente algo que intriga.
- 15. Evitar mexericos.
- 16. Ver menos um episódio de uma série de televisão.

### Pequenos atos de amor e mortificação

- 17. Assistir às aulas com os cinco sentidos e com um telemóvel silencioso no fundo da mochila.
- 18. Terminar tudo o que começa.
- 19. Ser pontual na hora de começar o estudo ou o projeto.
- 20. Terminar o trabalho à hora combinada.

- 21. Ir à escola ou universidade todos os dias, sem faltar às aulas.
- 22. Não chegar atrasado às aulas ou ao trabalho.
- 23. Não consumir todos os dias em bares perto da escola/faculdade/ trabalho.
- 24. Ajudar um pouco mais os colegas.
- 25. Ouvir com paciência.
- 26. Não pensar mal dos fracassos dos outros.
- 27. Não se queixar perante as exigências do chefe e dos colegas.
- 28. Não dizer o que pensa a não ser que lhe seja pedido.
- 29. Responder a mensagens e *e-mails* sem demorar muito tempo.

30. Não ouvir música enquanto estuda, trabalha ou faz as tarefas domésticas.

#### Pequenos atos de amor e mortificações que afetam a relação entre si e os outros

- 31. Sorrir mesmo quando é difícil.
- 32. Tentar aproximar-se dos outros.
- 33. Não estar sempre no centro de tudo.
- 34. Ser mais paciente.
- 35. Ser otimista.
- 36. Tentar dar soluções.
- 37. Ajudar os necessitados.
- 38. Ajudar mais nas tarefas domésticas.
- 39. Dar esmolas (sair de casa com moedas na carteira).

- 40. Fazer trabalho voluntário.
- 41. Passar tempo com os avós, ouvindo-os sem pressa, mesmo que se repitam.
- 42. Telefonar aos familiares mesmo quando não nos apetece.
- 43. Não se queixar do mau tempo.
- 44. Não se queixar do trânsito.

# Pequenos atos de amor e mortificação

- 45. Passar menos uma hora em frente ao ecrã todos os dias.
- 46. "Esquecer" os auriculares em casa.
- 47. Remover as notificações que não estão relacionadas com o trabalho.
- 48. Não comentar todas as mensagens que poderia ou gostaria de comentar.

- 49. Ir à casa de banho sem o telemóvel.
- 50. Não tirar selfies.
- 51. Não acumular fotografias inúteis.
- 52. Deixar de usar o telemóvel uma hora antes de se deitar.
- 53. Não o utilizar durante e imediatamente após o almoço e o jantar.
- 54. Não ouvir o áudio do *WhatsApp* a um volume superior.
- 55. Não enviar áudios do *WhatsApp* com mais de dois minutos.
- 56. Fazer um passatempo em vez de estar nas redes sociais.
- 57. Desinstalar algumas aplicações até ao fim da Quaresma.
- 58. Não fazer compras compulsivas.

- 59. Desinstalar jogos.
- 60. Limitar a utilização das redes sociais durante o dia.

### Algumas frases de santos que podem ajudar a viver melhor os pequenos atos de amor e as mortificações

- 1. Convence-te de que não entrarás no sabor e na doçura do espírito se não te entregares à mortificação de tudo o que desejas. (São João da Cruz)
- 2. Na vida espiritual, a vida do coração, que é esse pulsar, esse empenhamento, é a mortificação contínua, o diálogo de amor com o Senhor, o recurso à intercessão de Maria, de José, dos Anjos da Guarda. (São Josemaria)
- 3. Concede-me a graça de compreender uma piada, para que eu conheça alguma alegria na vida e

- a possa partilhar com os outros. (São Tomás Moro)
- 4. Tende afeto e paciência para com o vosso próximo. Procurai novos caminhos, novas iniciativas. O amor aguça a inteligência. (Beato Álvaro del Portillo)
- 5. Há quem, pela abstinência, arruíne o corpo, mas, por não ter moderação, desagrada a Deus. (Santo Antão, Abade)
- 6. Mais do que para a magnificência das obras, o Senhor olha para o amor com que são feitas. (Santa Teresa de Ávila)
- 7. A melhor mortificação consiste no fiel cumprimento dos deveres quotidianos. (Beato Álvaro del Portillo)
- 8. Coisas, pessoas, acontecimentos... há meios para viver mortificado! (São João Bosco)

- 9. A penitência consiste em suportar com bom humor as mil pequenas contrariedades do dia, comer com agradecimento o que nos servem, sem caprichos importunos. (São Josemaria)
- 10. Como a água apaga o fogo, assim a esmola expia os pecados. (Sir 3,29)
- 11. Saber suportar com alegria e discrição alguns aborrecimentos, para tornar a vida agradável aos outros. (São Josemaria)
- 12. Ponde em prática o conselho do Apóstolo: carregai os fardos uns dos outros, assim cumprireis a lei de Cristo. (Beato Álvaro del Portillo)
- 13. Devemos procurar sacrifícios que não mortifiquem os que vivem connosco. (São Josemaria)

- [1] São Josemaria, Cristo que passa, n. 77.
- [2] Luca Brenna, Mortificações: um pequeno rio no imenso oceano do amor de Cristo.
- [3] Catecismo da Igreja Católica, n. 2100.

pdf | Documento gerado automaticamente a partir de https:// opusdei.org/pt-pt/article/60-pequenosatos-de-amor-e-mortificacoes-paraviver-na-quaresma-e-em-todo-o-restodo-ano/ (20/11/2025)