

“Descanso significa represar: acumular forças”

Sempre entendi o descanso como afastamento do trabalho diário; nunca como dias de ócio. Descanso significa represar: acumular forças, ideias, planos... Em poucas palavras: mudar de ocupação, para voltar depois – com novos brios – à actividade habitual. (Sulco, 514)

27/07/2006

A santidade, o verdadeiro afã por alcançá-la, não faz pausas nem férias. (Sulco, 129)

Aproveita o tempo. Não te esqueças da figueira amaldiçoada. Já fazia alguma coisa: dar folhas. Como tu...

– Não me digas que tens desculpas. De nada valeu à figueira – narra o Evangelista – não ser tempo de figos, quando o Senhor lá os foi buscar.

– E estéril ficou para sempre.
(Caminho, 354)

Lutai contra essa excessiva compreensão que cada um tem para consigo mesmo: sede exigentes para vós próprios. Às vezes, pensamos demasiadamente na saúde e no descanso, que aliás não deve faltar, precisamente porque é preciso voltar ao trabalho com forças renovadas. Esse *descanso*, porém, escrevi-o há já tantos anos, *não é não fazer nada, mas distrairmo-nos em actividades*

que exigem menos esforço. (Amigos de Deus, 62)

pdf | Documento gerado
automaticamente a partir de [https://
opusdei.org/pt-pt/article/descanso-
significa-represar-acumular-forcas/](https://opusdei.org/pt-pt/article/descanso-significa-represar-acumular-forcas/)
(19/03/2026)