

Liberdade para Amar

A pureza é a virtude que te dá a liberdade de amar bem. Este artigo explora como cuidar do coração, fortalecer a vontade e aprender a dizer “sim” ao amor autêntico que ilumina a vida.

09/03/2026

A pureza é a virtude que protege a nossa capacidade de amar de forma autêntica e plena. Dá-nos a liberdade de olhar para os outros como Deus os olha: como pessoas dignas de serem amadas e valorizadas. Este artigo faz

parte de uma série sobre as virtudes, inspirada na homilia de São Josemaria “Virtudes humanas”.

Há uns anos, numa tarde de verão, estávamos no jardim a conversar, a brincar e a desfrutar do ar fresco e do crepitar da fogueira que o meu pai tinha acendido. De repente, começou a sentir-se um cheiro terrível, a plástico queimado misturado com alguma coisa ainda pior. O meu tio pegou num pau e começou a remexer o fogo; então descobrimos que os meus primos mais novos tinham atirado os ténis com sola de borracha para as chamas «para ver o que acontecia».

O que aconteceu foi fumo negro, um cheiro sufocante e uma fogueira praticamente apagada. Tivemos de a extinguir e começar de novo.

As canções de amor falam de corações em chamas, a arder com intensidade, porque o amor é vivido como um fogo. Os nossos corações foram feitos para arder assim: **Deus criou-os para se acenderem com um amor que ilumina a nossa vida e dá calor a quem nos rodeia.**

Mas, como aprenderam os meus primos, tudo o que se lança ao fogo influencia a chama: as pessoas que amas e a forma como as olhas, as ambições que decides alimentar, as histórias que deixas entrar na tua imaginação, a ira ou a alegria a que te prendes... Tudo alimenta o fogo e determina se tens uma chama saudável, que dá luz e calor, ou algo que acaba por te sufocar em fumo.

Carlo Acutis, o primeiro santo *millennial*, não tinha receio de falar com os amigos sobre a luta por amar com pureza. Os seus pais ouviram-no dizer-lhes que não perdessem tempo

com a pornografia: «O tentador põe-nos à prova onde somos mais fracos. Não devemos ter medo, mas fugir dele com decisão». Exercitava-se a dizer “não” em coisas pequenas, como limitar o tempo que dedicava aos videojogos ou evitar filmes violentos ou explícitos, para não criar novas dependências.

Josemaria Escrivá afirma: «Discorrer sobre este tema significa dialogar sobre o Amor... Responder afirmativamente ao seu Amor com um carinho claro, ardente e ordenado, isso é a virtude da castidade» (*Amigos de Deus*, n. 178).

Se formos sinceros, muitas das coisas que nos rodeiam são como atirar sapatilhas de borracha para o fogo. E, uma vez que essas imagens e ideias entram na mente, é muito difícil expulsá-las. Alguns neurologistas descobriram até que ler histórias nos ajuda a formar os hábitos que elas

descrevem, porque os nossos neurónios se ativam enquanto lemos. Cada vez que percorrem o mesmo caminho, torna-se mais fácil voltar a segui-lo.

Por isso, os pequenos detalhes são tão importantes: desviar o olhar de montras provocantes, bloquear anúncios explícitos, informar-se sobre livros e filmes antes de começar, estar disposto a saltar cenas ou a mudar de conteúdo. São como corrimões que protegem o teu fogo e o mantêm limpo.

Se tu ou os teus amigos já percorreram esse caminho várias vezes, precisais de saber isto: é possível voltar a fechá-lo. **Pode custar pedir ajuda, mas é uma das decisões mais sábias e maduras que podes tomar.** Existem recursos pensados especificamente para isto: filtros para motores de busca, aplicações, etc. Por exemplo, “pureza

é possível” é um programa comprovado que já ajudou milhares de pessoas e é totalmente gratuito.

E, acima de tudo, há o incrível sacramento da Confissão, onde podes levar absolutamente tudo. **Jesus acolhe-te sempre com misericórdia, nunca com julgamento.**

Algo que ajuda muito perante qualquer tentação é perguntar a ti próprio **que bem estás realmente a procurar**. A tentação é sempre um caminho distorcido para algo que, no fundo, é bom.

No caso da pureza, podes estar à procura de:

- Ligação aos outros, sentir-te amado.
- Fugir ao stress, à ansiedade ou à tristeza.

- Consolo quando as coisas se tornam difíceis.
- Uma sensação de controlo quando a vida parece caótica.

O problema é que há muitos caminhos para chegar a tudo isso. A tentação oferece um atalho fácil (e é por isso que atrai), mas a recompensa dura pouco. Se estás a ler isto, provavelmente já o sabes.

Quando descobres o que realmente procuras, podes alargar a tua luta: **não se trata apenas de dizer “não” à tentação, mas de dizer “sim” aos bens que Deus te quer oferecer por caminhos mais sadios.** Se procuras ligação, escreve a um amigo de confiança ou junta-te a um grupo que desenvolva uma atividade do teu interesse. Se procuras evasão, vai correr, lê um bom livro ou ouve uma canção de que gostes muito.

Uma das melhores formas de crescer na virtude da pureza é o serviço. É precisamente o contrário de usar as pessoas ou de as ver como objetos. Procura, todos os dias, alguém a quem possas servir sem esperar nada em troca, ainda que seja numa coisa muito pequena. Esses gestos simples treinam o teu coração para amar com pureza.

Muitos autores recomendam também passar tempo na natureza, contemplar a criação de Deus e apreciar a arte. Quanto mais próximo estás do que é verdadeiramente bom e belo, menos te atraem as imitações.

A pureza **constrói-se com o tempo**, alimentando o fogo do teu coração com coisas boas e protegendo-o das tóxicas. Como em qualquer virtude, podes cair pelo caminho, mas Deus está sempre disposto a perdoar e a ajudar-te a levantar de novo. A

liberdade de amar bem vale
verdadeiramente a pena.

pdf | Documento gerado
automaticamente a partir de [https://
opusdei.org/pt-pt/article/liberdade-para-
amar/](https://opusdei.org/pt-pt/article/liberdade-para-amar/) (08/03/2026)