

# O que é o minuto heroico?

O que é o minuto heroico? Ao princípio da manhã, enfrentamos uma batalha. O despertador toca e temos que escolher entre calá-lo ou levantar-nos imediatamente da cama. O minuto heroico consiste na luta por levantar-se da cama sem adiar, como uma pequena oferenda a Deus.

06/02/2025

O minuto heroico é uma prática espiritual, promovida por São

Josemaria, que consiste em levantar-se imediatamente quando toca o despertador, sem ceder à tentação de ficar mais um bocadinho na cama.

Chamava a este momento “o minuto heroico” e descreve-o assim em *Caminho*: «O minuto heroico. É a hora exata de te levantares. Sem hesitar: um pensamento sobrenatural e... fora! – O minuto heroico: aí tens uma mortificação que fortalece a tua vontade e não debilita a tua natureza» (*Caminho*, n. 206).

## **Benefícios do minuto heroico**

O esforço por viver o minuto heroico, como escreve Rachel Jurado, ajuda a «pôr o primeiro em primeiro lugar (...) focar-se nos objetivos do dia: o que é preciso fazer e o propósito dessas tarefas». E acontece que este momento representa a primeira batalha espiritual do dia, em que decidimos se começamos com

decisão e oração ou se cedemos à comodidade. Ao vencer esta pequena resistência, reforça-se a capacidade de enfrentar os desafios do dia com determinação e fé.

Pelo seu lado, Sam Guzman afirma que o minuto heroico «te encherá de energia e reforçarás a tua vontade para tomar as outras decisões difíceis que vais enfrentar ao longo do dia».

## **O minuto heroico, uma pequena vitória espiritual**

São Josemaria – continua Rachel Jurado – falava da vida espiritual em termos de guerra, mas advertia aos cristãos que esta batalha se encontra nos desafios da vida quotidiana.

Escreveu que «Ser fiel a Deus exige luta. E luta corpo a corpo, homem a homem – homem velho e homem de Deus – palmo a palmo, sem claudicar» (Sulco, n. 126).

Para muitas pessoas, o primeiro desafio do dia consiste em superar o desejo de ficar mais um bocado na cama, de adiar o momento de enfrentar o dia e o trabalho que têm pela frente. Por isso, «dedicar-se a esta simples prática espiritual permite começar o dia com uma vitória que provavelmente abrirá o caminho para outras», termina R. Jurado.

## **4 passos para pôr em prática o minuto heroico**

De maneira prática, Taylor Engel propõe quatro passos para viver o minuto heroico em cada dia:

### **Passo 1: Escolhe e compromete-te a uma hora fixa para acordar**

Quanto ao minuto heroico, trata-se de cultivar uma certa disciplina. Pensa em escolher uma hora fixa para acordar que possas manter nos sete dias da semana.

## **Passo 2: Desperta todas as manhãs à hora marcada sem duvidar**

Quer dizer, não carregar no botão de adiar e não ficar na cama. Assim que toque o despertador, levanta-te.

## **Passo 3: Reza imediatamente ao despertar**

Assim que te levantares, não olhes para o telemóvel. Em vez disso, põe-te diretamente de joelhos e reza.

Podes rezar uma variedade de orações, mas faz, pelo menos, um oferecimento matinal, um breve ato de agradecimento, e reflete sobre o dia que tens por diante, pedindo ao Senhor que te ajude a ser fiel em tudo o que fizeres. (...)

## **Passo 4: Começa o teu dia.**

É tão simples quanto isto.

## **O oferecimento de obras**

Imediatamente após levantar-se, o fundador do Opus Dei recomendava a prática cristã do oferecimento de obras, que consiste numa breve oração com que entregamos o nosso dia a Deus, por vezes através de Nossa Senhora, para que esteja presente em todos os nossos afazeres.

---

pdf | Documento gerado automaticamente a partir de <https://opusdei.org/pt-pt/article/o-que-e-o-minuto-heroico/> (21/02/2026)