

# **Paternidade: aprender a dar quando é mais difícil**

Thomas foi pai depois dos 40 e descobriu rapidamente o quanto a paternidade exigia. Nos dias em que se sentia mais cansado, e em determinados momentos, começou a ver um amor mais profundo a ganhar forma.

17/01/2026

Thomas, supranumerário, casou-se aos 44 e foi pai logo depois. Quando

falamos com ele, sentimos o quão valoriza o seu papel de pai. O carinho com que fala dos filhos e da família não deixa margem para dúvidas de que são tudo para ele.

Mas, por detrás desse afeto, há uma luta silenciosa que começou nos primeiros dias da paternidade. Como pai mais velho, sentia-se frequentemente sem energia.

«Depois de um longo dia de trabalho, as noites são preciosas – admite –. É quando quero tempo para mim mesmo».

Aprendeu cedo que a paternidade não deixa muito tempo para isso. A vocação ao amor não se desliga. Cada choro, cada pequeno pedido dos filhos pede outro ato de doação. «A tentação é dizer sempre: já chega, preciso de espaço. Mas o amor chama-te a toda a hora».

Nesses momentos, Thomas começou a ver-se mais claramente. Apercebeu-

se do quanto protegia o seu conforto, o seu tempo, as suas opiniões, a sua energia. Mas ter um filho mudou-o. «De repente, percebes que alguém depende completamente de ti. E tens de decidir: continuo a viver para mim ou para algo maior?».

O ensinamento de São Josemaria, que diz que está escondido *um quê* de santo nas situações mais comuns, ajuda Thomas a encontrar sentido nas suas lutas diárias. A santidade, apercebeu-se, não está nos grandes gestos, mas nos mais pequenos e discretos atos de amor que preenchem os dias, especialmente quando está cansado.

«Deus deu-me filhos para me salvar do meu egoísmo – disse –. Se alguma vez chegar ao céu, será pela graça da minha mulher e dos meus filhos».

Cada dia traz uma nova oportunidade para amar mais e pensar menos em si mesmo. Nalguns

dias é fácil, noutros não. Mas, como ensinou São Josemaria, mesmo o menor esforço para amar pode ser uma oração.

«A paternidade é uma vocação à felicidade; não sem as suas dificuldades e lutas, mas uma vocação para a felicidade, ainda assim», afirma Thomas.

Para Thomas, a paternidade é tão exaustiva quanto redentora. É onde a sua vocação ganha vida, aprendendo uma e outra vez a amar além de si mesmo e descobrir que a graça se encontra com ele aí mesmo, no meio da vida de todos os dias.

.....

*A história de Thomas apareceu pela primeira vez no Catholic Family Life, um canal de Youtube de Singapura, onde fala mais sobre as alegrias e os desafios da paternidade.*

# Fotografia de: “Catholic Family Life Singapore”

---

pdf | Documento gerado  
automaticamente a partir de <https://opusdei.org/pt-pt/article/paternidade-aprender-a-dar-quando-e-mais-difcil/>  
(23/02/2026)