

# **Trabalhar bem, trabalhar por amor (6): Santificar o descanso**

Deus, que nos convida a trabalhar para colaborar com Ele na Criação, também quer que descansemos. O repouso merecido é vontade de Deus para cada um de nós.

31/07/2011

«O homem deve imitar Deus quando trabalha, assim como quando descansa, dado que o mesmo Deus

quis apresentar-lhe a própria obra criadora sob a forma de trabalho e de descanso»<sup>[1]</sup>.

Estas palavras de João Paulo II fazem referência ao relato da Criação, primeiro «evangelho do trabalho»<sup>[2]</sup>. O autor sagrado, depois de narrar, como Deus, durante seis dias dá existência ao céu, à terra e a todas as outras coisas, conclui: «Terminou Deus no sétimo dia a obra que tinha feito e descansou no sétimo dia de toda a obra que tinha feito. Deus então abençoou e santificou o sétimo dia, porque foi nesse dia que Deus descansou de todo o seu trabalho como criador»<sup>[3]</sup>.

A partir de então, cabe ao homem aperfeiçoar essa obra divina mediante o seu trabalho<sup>[4]</sup>, sem esquecer que também ele é criatura, fruto do amor de Deus e chamado à união definitiva com Ele. O descanso do sétimo dia, que Deus santifica,

tem para o homem um profundo significado: além de uma necessidade, é tempo apropriado para reconhecer Deus como autor e Senhor de tudo o que foi criado e é uma antecipação do descanso e alegria definitivos na Ressurreição.

Uma vida que decorresse submersa nos afãs do trabalho, sem considerar o fundamento do qual tudo provém e o sentido – o fim – para que tudo tende, «correria o risco de esquecer que Deus é o Criador, de Quem tudo depende»<sup>[5]</sup>, e para Quem tudo se orienta.

Fazer tudo para a glória de Deus – a unidade de vida – é viver com fundamento sólido e com sentido e fim sobrenaturais, é descansar na filiação divina dentro do próprio trabalho e converter o descanso em serviço a Deus e aos outros.

«Na Obra, tudo é meio de santidade: o trabalho e o descanso; a vida de

piedade e o convívio afetuoso com todos; a alegria e a dor. Numa palavra, há uma possibilidade de santificação em cada minuto da nossa vida: em tudo devemos amar e cumprir a Vontade de Deus»<sup>[6]</sup>.

## **Situar o trabalho e o descanso**

O trabalho é um dom de Deus e a própria criação é já uma chamada<sup>[7]</sup>: o facto de que Deus chame à existência uma criatura livre, e a crie por amor, traz implícita uma vocação a corresponder.

O trabalho é âmbito de encontro entre a liberdade criadora de Deus e a liberdade do homem, lugar de resposta e, portanto, de oração feita obra e de contemplação. Vendo a mão de Deus em todas as coisas, e especialmente nos outros homens e em si mesma, a criatura esforça-se por levar tudo à perfeição querida por Deus, procurando assim a sua própria plenitude.

O convite divino a trabalhar é consequência de um coração de Pai que quer contar com a colaboração dos seus filhos. O esforço que essa tarefa traz consigo há de ser humilde, filial, resposta de amor e não iniciativa autónoma que procure a glória própria.

Poder-se-ia aplicar ao trabalho aquela imagem do nosso Padre, em que uma criança se aproxima de um grupo de pescadores que puxavam a rede com enorme força: agarrou a corda «com as mãozinhas e começou a puxar com evidente falta de habilidade. Aqueles pescadores rudes, nada refinados, devem ter sentido o coração estremecer e permitiram que aquele pequeno colaborasse; não o afastaram, apesar de ele estorvar em vez de ajudar»<sup>[8]</sup>.

Deus conhece bem as suas criaturas. Ao mesmo tempo que nos convida a colaborar com Ele, sabe que a nossa

natureza é frágil e quebradiça. A chamada divina a trabalhar inclui a necessidade do descanso. Como se deduz do relato da criação, «a alternância entre trabalho e descanso, própria da natureza humana, é querida pelo próprio Deus»<sup>[9]</sup>.

Esta necessidade parte, em primeiro lugar, da limitação física.

Sobreestimar as próprias forças ou um espírito de sacrifício mal entendido poderiam dar lugar a danos na saúde que Deus não quer e que, a longo prazo, condicionariam a disponibilidade para O servir. No entanto, em determinados momentos, o Senhor pode pedir-nos maior desgaste, situações que exijam um desprendimento heroico, até da própria saúde, para cumprir a Sua Vontade.

D. Álvaro, ao sair à rua com quarenta graus de febre para procurar meios

económicos, quando se construían os edifícios de Villa Tevere, é um exemplo desse amor sem condições.

Mas, pelo mesmo motivo – servir a Deus – é bom dedicar o tempo necessário ao descanso, como o nosso Padre indicou em numerosas ocasiões: «Parece-me, por isso, oportuno recordar-vos a conveniência do descanso. Se chegasse a doença, recebê-la-íamos com alegria, como vinda da mão de Deus; mas não podemos provocá-la com a nossa imprudência: somos homens, e necessitamos de repor as forças do nosso corpo»<sup>[10]</sup>.

Seria uma pena que, podendo descansar, diminuíssem as forças por falta de repouso. Sabendo que somos de Deus e que não nos pertencemos, temos a responsabilidade de cuidar da saúde, de estar em condições de dar a Deus toda a glória.

O descanso é também uma necessidade espiritual, «é uma coisa sagrada, constituindo a condição necessária para o homem se subtrair ao ciclo, por vezes excessivamente absorvente, dos afazeres terrenos e retomar consciência de que tudo é obra de Deus»<sup>[11]</sup>.

Sair das exigentes solicitações – prazos, projetos, riscos, incertezas – que o trabalho profissional traz consigo, permite o sossego necessário para redimensionar a existência e a própria tarefa.

Saber desapegar-se periodicamente dessas exigências supõe, por vezes, um ato de abandono no Senhor e contribui para relativizar a importância material do que fazemos, «persuadidos de que as vitórias do homem são sinal da grandeza de Deus e consequência do Seu inefável desígnio»<sup>[12]</sup>.

Trabalhamos por fidelidade, por amor, para que Deus se sirva – quis servir-se – da nossa entrega, sem nos atribuirmos a eficácia: «não é nada, nem aquele que planta, nem aquele que rega, mas Deus, que dá o crescimento»<sup>[13]</sup>. A interrupção das tarefas habituais ajuda a valorizar a desproporção entre o nosso contributo pessoal e os frutos de santidade e apostolado que produz.

Se somos objetivos, com a objetividade que a fé e o convívio com o Senhor dão, veremos que também o esforço que pomos no trabalho é dom de Deus que apoia, guia e impulsiona. O trabalho profissional – no laboratório, na fábrica, na oficina, no campo, no lar de família – sendo o eixo da santidade e a atividade que de algum modo estrutura a existência, não deve absorver outras facetas igualmente importantes.

«Portanto, se após seis dias de trabalho o homem procura um tempo para relaxar e para dar mais atenção a outros aspetos da própria vida, isso corresponde a uma autêntica necessidade, em plena harmonia com a perspetiva da mensagem evangélica»<sup>[14]</sup>.

Dedicar tempo à família, aos amigos; empregá-lo para melhorar a formação e a cultura e para conviver com o Senhor com mais calma, são também excelentes ocasiões para procurar a santidade em que «as preocupações e as tarefas quotidianas podem reencontrar a sua justa dimensão: as coisas materiais pelas quais nos afadigamos dão lugar aos valores do espírito; as pessoas com que convivemos recuperam, no encontro e no diálogo mais sereno, o seu verdadeiro rosto»<sup>[15]</sup>.

O descanso responde portanto, também, à necessidade de vigiar, de parar para retificar o rumo para pôr Deus no centro e descobri-l'Oo nos outros. Os Convívios, um passeio com a família, os tempos de oração, as tertúlias, os tempos de retiro..., cada um destes exemplos, a seu modo, está em consonância com essa necessidade e contém notas essenciais do que significa descansar com sentido.

Repor forças no corpo e no espírito; uma mudança de atividade – o descanso não é não fazer nada – que se distancia das preocupações diárias, situando-as na sua justa medida.

Isto é particularmente importante em ambientes onde uma competitividade desmedida motivada muitas vezes pelo desejo de glória humana, tende a absorver tal quantidade de tempo e de energias

que torna difícil atender outras obrigações. O agir de Deus é o modelo do agir humano. Se Deus *descansou* no sétimo dia (Ex 31, 17), o homem deve também *descansar* e deixar que os outros, sobretudo os pobres, «tomem fôlego»<sup>[16]</sup>.

«Nesta perspetiva, o descanso dominical e festivo adquire uma dimensão “profética”, defendendo não só o primado absoluto de Deus, mas também o primado e a dignidade da pessoa sobre as exigências da vida social e económica, e antecipando de certo modo os «novos céus» e a «nova terra», onde a libertação da escravidão das necessidades será definitiva e total. Em resumo, o dia do Senhor, na sua forma mais autêntica, torna-se também o *dia do homem*»<sup>[17]</sup>.

## **Antecipação da Ressurreição**

Com a plenitude da Revelação, em Cristo, o trabalho e o descanso permitem uma compreensão mais plena, inseridos na dimensão salvadora; o descanso como antecipação da Ressurreição ilumina a fadiga do trabalho como união à Cruz de Cristo.

«Meu Pai opera continuamente...» (Jo 5, 17): opera com a força criadora, sustentando na existência o mundo que chamou do nada ao ser; e opera com a força salvífica nos corações dos homens, que desde o princípio destinou para o «repouso» (Hb 4, 1; 9-16) em união consigo mesmo, na «casa do Pai (Jo 14, 2)<sup>[18]</sup>.

Assim como em Cristo, Cruz e Ressurreição formam uma unidade inseparável, mesmo sendo dois acontecimentos históricos separados, analogamente, o trabalho e o descanso devem estar integrados em unidade vital. Por isso,

independentemente da sucessão temporal, da mudança de ocupação que é o descanso em relação ao trabalho, descansa-se *no Senhor*, descansa-se *na filiação divina*.

Esta nova perspetiva coloca o descanso junto do próprio trabalho, como uma tarefa dependente, sem retirar ao trabalho o que tem de esforço e de fadiga. O que fica excluído é outro género de cansaço bem diferente, que deriva de trabalhar pelo orgulho de procurar como meta suprema a afirmação pessoal, ou de trabalhar apenas por motivos humanos. Esse cansaço, Deus não o quer: «É inútil levantar-vos antes da aurora, e atrasar até alta noite o vosso descanso, para comer o pão de um duro trabalho»<sup>[19]</sup>.

«Descansai, filhos, na filiação divina. Deus é um Pai, cheio de ternura, de amor infinito. Chamai-lhe Pai muitas vezes e dizei-lhe – a sós – que o

amais, que o amais muitíssimo: que sentis o orgulho e a força de ser Seus filhos»<sup>[20]</sup>.

*Essa força de ser filhos de Deus* conduz a um trabalho mais sacrificado, a uma maior abnegação, até abraçar a Cruz de cada dia com a força do Espírito Santo, para cumprir aí a Vontade de Deus, sem desfalecer; permite *trabalhar sem descanso*, porque o cansaço do trabalho passa a ser redentor. Então, vale a pena empenhar-se com todas as energias na tarefa porque já não se estão apenas a obter frutos materiais, mas está-se a levar o mundo a Cristo.

Quando se trabalha com essa disposição, além do esforço humano de fazer frutificar os talentos, aparece o fruto sobrenatural de paz e alegria: «Muito bem, servo bom e fiel; porque foste fiel em poucas coisas, dar-te-ei a intendência de muitas; entra no gozo do teu Senhor»<sup>[21]</sup>, e a

fecundidade apostólica: «Está bem, servo bom; porque foste fiel no pouco, serás governador de dez cidades»<sup>[22]</sup>.

Portanto, o trabalho «não pode consistir apenas no exercício das forças humanas na ação exterior: ele tem de deixar um espaço interior, no qual o homem, tornando-se cada vez mais aquilo que deve ser segundo a vontade de Deus, se prepara para aquele “*repouso*” que o Senhor reserva para os seus servos e amigos»<sup>[23]</sup>.

No episódio da Transfiguração narra-se que seis dias depois de anunciar a Sua Paixão e morte, «tomou Jesus consigo Pedro, Tiago e João, seu irmão, e levou-os à parte a um monte alto, e transfigurou-Se diante deles»<sup>[24]</sup>. São Tomás, comentando esta passagem, relaciona o sétimo dia no qual Deus descansou da obra criadora com o sétimo dia – *seis dias*

*depois* – em que o Senhor se manifestou aos seus discípulos para lhes mostrar uma antecipação da Ressurreição gloriosa, para que, levantando o olhar, não se ficassem numa visão terrena<sup>[25]</sup>. Os três discípulos, admirados diante da contemplação da glória, diante da presença do fim a que estão chamados, expressam a alegria de descansar no Senhor e com o Senhor: «que bom é estarmos aqui; se queres farei aqui três tendas»<sup>[26]</sup> – afirma Pedro – vivendo antecipadamente a alegria e a paz do Céu. Esse momento não se iria ainda perpetuar. No entanto, a luz e a paz do Tabor serão força para continuar o caminho que, passando pela Cruz, conduz à Ressurreição.

Também nós encontramos descanso no abandono filial; a paz e a serenidade de quem sabe que por trás do cansaço, das dificuldades e das preocupações próprias da nossa

condição terrena, há um Pai eterno e omnipotente, que nos sustém.

Trabalhar com visão de eternidade evita preocupações inúteis e desassossegos infecundos e anima qualquer tarefa com o desejo de ver definitivamente o rosto de Cristo.

Santificar o descanso, e especialmente o Domingo – paradigma do descanso cristão que celebra a Ressurreição do Senhor – ajuda a descobrir o sentido de eternidade e contribui para renovar a esperança: «o domingo significa o dia verdadeiramente único que virá após o tempo atual, o dia sem fim, que não conhecerá tarde nem manhã, o século imorredouro que não poderá envelhecer; o domingo é o prenúncio incessante da vida sem fim, que reanima a esperança dos cristãos e os estimula no seu caminho»<sup>[27]</sup>.

## Santificar o descanso e as diversões

Os primeiros cristãos viviam a sua fé num ambiente hedonista e pagão. Desde o princípio, se aperceberam que não se pode compatibilizar o seguir a Cristo com formas de *descansar* e de *divertir-se* que pervertem e desumanizam.

Santo Agostinho, em relação a espetáculos deste tipo, dizia numa homilia: «Nega-te a ir, reprimindo no teu coração a concupiscência temporal e mantém uma atitude forte e perseverante»<sup>[28]</sup>. Não é estranho que se repitam agora, em ambientes *neopagãos*, manifestações clamorosas dessa indigência espiritual.

É preciso discernir «entre os meios da cultura humana e as diversões que a sociedade proporciona, aqueles que estão mais de acordo

com uma vida segundo os preceitos do Evangelho»<sup>[29]</sup>.

Não se trata de permanecer num ambiente fechado. É necessário pôr-se a caminho, com iniciativa, com valentia, com verdadeiro amor às almas, de modo que cada um de nós se esforce para transmitir nos ambientes sociais o sentido e o gozo cristão do descanso. Como nos recordava D. Álvaro, é um trabalho importante para cada um a criação de lugares «em que impere um tom cristão nas relações sociais, nas diversões, no aproveitamento do tempo livre»<sup>[30]</sup>.

Jesus, Maria e José mostram-nos como na vida familiar há tempo para o descanso e para a festa: «iam todos os anos a Jerusalém para a festa da Páscoa»<sup>[31]</sup>. A família, espaço espiritual, é uma escola para aprender a descansar pensando nos outros. Para isso convém programar

bem as férias, empregar os tempos de descanso para estar com os filhos, para os conhecer bem e conversar com eles, para brincar com os mais pequenos...

É preciso aprender a estar bem em família, sem cair na solução fácil de deixar os mais jovens sozinhos à frente da televisão ou a navegar na Internet. Neste sentido, selecionar na televisão os programas mais interessantes e vê-los junto dos filhos, ou ensinar a utilizar o computador com sobriedade, sabendo em cada momento para que se usa – principalmente como ferramenta de trabalho - são ações que adquirem hoje em dia uma importância nada pequena.

O Evangelho de São Lucas mostra também como o Menino Jesus, movido pelo Espírito Santo, aproveita a ida a Jerusalém com o motivo da festa da Páscoa para

iluminar os homens: «Os que O ouviam ficavam admirados da Sua sabedoria e das suas respostas»<sup>[32]</sup>.

O descanso não é uma interrupção da atividade apostólica. Pelo contrário, abre novas possibilidades, novas ocasiões de aprofundar na amizade e de conhecer pessoas e ambientes onde levar a luz de Cristo.

O Concílio Vaticano II encoraja todos os cristãos para esta imponente tarefa: cooperar «para que as manifestações e atividades culturais coletivas, próprias do nosso tempo, se humanizem e se impregnem de espírito cristão»<sup>[33]</sup>.

A Igreja está necessitada de pessoas que atuem, com *mentalidade laical*, neste campo da *nova evangelização*. *Urge recristianizar as festas e costumes populares.* – «Urge evitar que os espetáculos públicos se vejam nesta disjuntiva: ou piegas ou pagãos. Pede ao Senhor que haja

quem trabalhe nessa urgente tarefa, a que podemos chamar “apostolado da diversão”»<sup>[34]</sup>.

---

[1] São João Paulo II, *Laborem exercens*, n. 25.

[2] *Ibid.*

[3] Gn 2, 1-3.

[4] cf. *Catecismo da Igreja Católica*, n. 307.

[5] São João Paulo II, *Dies Domini*, n. 65.

[6] São Josemaria, *A sós com Deus*, n. 29.

[7] cf. *Catecismo da Igreja Católica*, n. 2566.

[8] São Josemaria, *Amigos de Deus*, n. 14.

[9] João Paulo II, *Dies Domini*, n. 65.

[10] São Josemaria, *Carta* 15/10/1948, n. 14.

[11] São João Paulo II, *Dies Domini*, n. 65.

[12] *Ibid.*, *Laborem exercens*, n. 25.

[13] 1Cor 3, 7.

[14] São João Paulo II, *Dies Domini*, n. 67.

[15] *Ibid.*

[16] cf. *Catecismo da Igreja Católica*, n. 2172.

[17] São João Paulo II, *Dies Domini*, n. 68.

[18] *Ibid.*, *Laborem exercens*, n. 25.

[19] Sl 127, 2.

[20] São Josemaria, *A sós com Deus*, n. 221.

[21] Mt 25, 21 e 23.

[22] Lc 19, 17.

[23] São João Paulo II, *Laborem exercens*, n. 25.

[24] Mt 17, 1-4.

[25] cf. São Tomás de Aquino, *In Matth. Ev.*, XVII, 1.

[26] Mt 17, 4.

[27] cf. São João Paulo II, *Dies Domini*, n. 26.

[28] Santo Agostinho, *Sermo 88*, 17.

[29] São João Paulo II, *Dies Domini*, n. 68.

[30] Beato Álvaro del Portillo, *Cartas de Família* (1), n. 386.

[31] Lc 2, 41.

[32] Lc 2, 47.

[33] Concílio Vaticano II, *Gaudium et spes*, n. 61.

[34] São Josemaria, *Caminho*, n. 975.

F. J. López Díaz – C. Ruiz  
Montoya

---

pdf | Documento gerado  
automaticamente a partir de <https://opusdei.org/pt-pt/article/santificar-o-descanso-e-diversao/> (25/01/2026)