

# **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)

3 de agosto

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/dailytext/descanso-significa-represar-acumular-forcas/>  
(08/01/2026)