

Comportamento

## Como vencer os vícios e alcançar uma vida virtuosa

por Lorraine Martins em 09/11/2024

Tempo de leitura: 6 minutos

Neste artigo, você encontrará uma reflexão sobre a natureza humana à luz da tradição Cristã, especialmente sobre a batalha entre vícios e virtudes. Partindo da concupiscência, um legado do pecado original, vamos mostrar como essa tendência ao prazer desordenado nos confronta constantemente com escolhas morais, onde o livre arbítrio é essencial. Este artigo ainda aborda como os vícios capitais afetam nossa liberdade e apresentam barreiras ao crescimento espiritual, enquanto as virtudes oferecem um caminho de libertação e plenitude. Ao final, apresentamos recomendações práticas, como um curso gratuito sobre os vícios capitais oferecido pelo Pocket Terço e uma leitura indicada para aprofundamento no tema das virtudes.

### Onde os vícios começam

A inclinação concupiscente, consequência do pecado original, é uma realidade universal que atinge toda a humanidade. Contudo, essa tendência natural ao prazer desordenado não implica condenação, mas representa uma inclinação, uma oportunidade de decisão entre o bem e o mal. No fundo, essa escolha está no centro da nossa liberdade como seres humanos criados à imagem e semelhança de Deus. Através do livre arbítrio, podemos optar por satisfazer nossos desejos e vícios que nos afastam de Deus, ou buscar as virtudes que nos aproximam Dele, reforçando nossa capacidade de escolher o caminho que queremos seguir.

### O que é vício?

O vício, segundo a tradição Cristã, é um estado de desordem, uma falha em relação à perfeição que deveríamos buscar. [Santo Tomás de Aquino](#) explica que o vício é uma carência da perfeição da nossa natureza, afastando-nos do bem. A prática contínua de um ato desordenado forma um hábito que se torna um vício, influenciando nossas ações e atitudes. Desse modo, ao se permitir pequenos desvios, as pessoas muitas vezes acabam se vendo dominadas por maus hábitos que, com o tempo, se enraízam, obscurecendo sua consciência moral.

Dentro da tradição Cristã, existem sete vícios capitais: orgulho, avareza, inveja, ira, impureza, gula e preguiça. São capitais porque têm o poder de gerar outros pecados. No entanto, é importante destacar que a Igreja Católica ensina que cada vício pode ser combatido por uma virtude correspondente. Para o orgulho, exercita-se a **humildade**; para a avareza, a **generosidade**; para a inveja, o **amor fraterno**; para a ira, a **mansidão**; para a impureza, a **castidade**; para a gula, a **temperança**; e para a preguiça, a **diligência**.

Em vez de ver a vida Cristã só como fuga dos pecados, é mais frutuoso viver com propósito, buscando plenitude nas virtudes. Como disse Padre Leo Trese (autor do livro [“A Fé Explicada”](#)), uma vida Cristã autêntica vai além de *“evitar o pecado”*; exige vivermos no amor de Deus e dos outros, deixando que as virtudes enriqueçam nosso espírito.

## Virtude e santidade: o caminho da libertação e crescimento espiritual

As virtudes teologais — **fé, esperança e caridade** — são infundidas em nós pelo Batismo. Elas fortalecem nosso relacionamento com Deus e orientam nossas escolhas. A prática dessas virtudes é a chave para um viver verdadeiramente Cristão. Jesus nos deu o novo mandamento da caridade, um amor que ultrapassa a simples convivência. Ele nos convida a viver com verdadeira entrega e acolhimento, buscando a perfeição que nos aproxima de Deus.

A luta contra o vício é desafiadora e exige discernimento. A concupiscência nos tenta com satisfações imediatas, porém a verdadeira plenitude e alegria estão no amor e na graça de Deus. Ao confrontar vícios com virtudes e deixar de lado o *“eu faço o que quero”*, surge a verdadeira liberdade — o poder de escolher o bem sem ser escravo dos desejos. Jesus nos ensina que ser livre é escolher o bem. Buscar esse caminho com perseverança, buscando ajuda espiritual, sacramental e, quando necessário, profissional, nos liberta das amarras dos vícios, restaurando a paz interior.

Enfim, a vida virtuosa é o caminho para a verdadeira liberdade e a paz de espírito. A vida sem vícios e com virtudes nos aproxima da santidade e nos fortalece diante das tentações.

## Uma ação concreta para começar agora

Sabendo da urgência e importância em se livrar dos vícios, trazemos aqui um mini-curso que o Pocket Terço oferece gratuitamente para todos. Os vícios nos deixam menos seres humanos e mais animais, e

consequentemente, menos imagem de semelhança de Deus.

Para iniciar o curso agora, **sem nenhum custo**, basta abrir seu Pocket Terço e escolher “Os 7 pecados capitais” dentro da etiqueta “Cursos”.

Caso queira acessar este curso pelo nosso site, [toque neste link](#).

Confira aqui a introdução do curso.

## Recomendação de leitura

Para você que gosta de livros, temos uma indicação de leitura que poderá te auxiliar bastante: [A conquista das virtudes](#), do Padre Francisco Faus. Na primeira parte deste livro, ele nos mostra o valor e a necessidade das virtudes; na segunda, aponta os caminhos a seguir para a aquisição das virtudes; e na terceira reúne reflexões humanas e análises muito concretas sobre as virtudes humanas fundamentais: prudência, justiça, fortaleza e temperança, e diversas outras virtudes ligadas a elas.

– *Lorraine Martins*

- [COMO DEFINIR VIRTUDE, PECADO E VÍCIO?](#)
- [GRAÇA E LIVRE ARBÍTRIO](#)
- [UMA VEZ NO INFERNO, DE LÁ JAMAIS SAIRÁS](#)
- [VOCÊ É DA OPINIÃO DE QUE OS SANTOS JÁ NASCERAM SANTOS?](#)
- [MÊS DE MAIO, MÊS DE CONSAGRAR-SE À SANTÍSSIMA VIRGEM!](#)

---

Conteúdo extraído do site do aplicativo Pocket Terço <https://pocketterco.com.br/artigos/como-vencer-os-vicios-e-alcancar-uma-vida-virtuosa>.

Baixe o Pocket Terço em seu celular e leve este conteúdo em seu bolso.