

Família

ESPERANÇA

CASAS DESCONECTADOS

Como fortalecer seu casamento na era das redes sociais

RESGATE DO ESSENCIAL

Os desafios da relação com Deus diante das distrações virtuais

PRÓXIMOS, MAS DISTANTES

O impacto do digital na vida familiar



CUIDADO PRIORITÁRIO



STANLEY ARCO

É presidente da Igreja Adventista do Sétimo Dia para oito países da América do Sul.

O uso de telas – smartphones, tablets, computadores e TVs – faz parte da rotina familiar. Em 2023, a média mundial de tempo de tela foi de 6h37 por dia. Esse índice, que foi crescendo ao longo da pandemia de covid-19 até atingir tal estágio, gerou impactos negativos para a vida familiar nas áreas física, espiritual, social, educacional e mental.

Na América do Sul, os índices são alarmantes. Brasil, Argentina e Chile estão entre os 10 países com maior tempo gasto em telas, com médias de 8h30 a 9h15 diárias — quase 30% acima da mundial. Os adolescentes são os mais afetados. Neles, a prevalência de transtorno de ansiedade generalizada (TAG) é o dobro da observada na infância.

Diante disso, alguns dados tornam a situação ainda mais preocupante:

- **Ansiedade em alta:** Pela primeira vez, os jovens superaram os adultos nesses registros.
- **Redes sociais:** Jonathan Haidt, em *A Geração Ansiosa*, reforça que a hiperconectividade afeta a saúde mental dos jovens.
- **Sono e solidão:** a luz azul das telas inibe a melatonina e prejudica o sono. Jovens hiperconectados se sentem solitários e desconectados da realidade.
- **Transtornos graves:** entre 2011 e 2022, suicídios entre jovens com idades de 10 a 24 anos subiram 6%, e automutilações, 29%.

Esse quadro mostra a urgência de se promover o uso equilibrado da tecnologia. Quando bem utilizada, ela fortalece vínculos, intensifica valores e oferece recursos educativos. Mas o que fazer diante desse cenário? Desistir? Não! A família tem um papel essencial. Precisamos de lares conscientes e espiritualmente ativos para enfrentar os desafios modernos.

A Bíblia afirma:

Bem-aventurado aquele que teme o Senhor e anda nos seus caminhos! Sua esposa será como videira frutífera no interior da sua casa; seus filhos como rebentos da oliveira ao redor da sua mesa (Salmos 128:1,3-4).

E o que você pode fazer para proteger sua família?

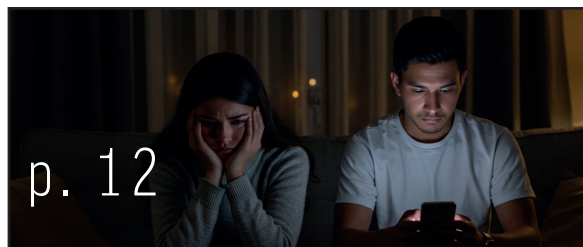
- Estabeleça limites diários para telas;
- Promova momentos sem tecnologia: refeições, cultos, brincadeiras;
- Ensine o uso consciente das redes sociais;
- Converse abertamente sobre sentimentos;
- Incentive pausas digitais, como à noite ou nos fins de semana;
- Dê o exemplo: adultos também devem equilibrar seu uso.

Que nossas famílias sejam guiadas pela Palavra, firmadas em oração e preparadas para enfrentar os desafios do mundo digital com equilíbrio e fé. ■

SUMÁRIO

ANO 15, N. 14
#2026

- 04 O MUNDO DIGITAL E SEUS DESAFIOS
- 05 COMO CONSTRUIR FAMÍLIAS SAUDÁVEIS
- 06 EQUILÍBRIO NECESSÁRIO
- 09 COMO CONSTRUIR LIMITES DIGITAIS
PARA NOSSOS FILHOS
- 12 RELAÇÕES VIRTUAIS QUE AFASTAM:
DESAFIOS PARA O CASAL CRISTÃO NA
ERA DIGITAL
- 16 GERAÇÃO ANSIOSA
- 19 A BATALHA PELA IDENTIDADE DOS
NOSSOS FILHOS DIANTE DA TECNOLOGIA
- 22 EVANGELISMO ONLINE:
INFLUÊNCIA E TESTEMUNHO NAS REDES
- 24 QUANDO AS NOTIFICAÇÕES DISTRAEM
O CORAÇÃO DA NOSSA FAMÍLIA
- 26 A ESPIRITUALIDADE EM TEMPOS
DE CONEXÕES VIRTUAIS



Conheça mais conteúdos e recursos para
fortalecer a vida espiritual de sua família em:

adventistas.org/familia


Igreja Adventista
do Sétimo Dia
Eu vou com a minha família

Família Esperança é uma revista do Ministério
da Família da Igreja Adventista do Sétimo Dia

Coordenação Geral: Alacy Barbosa
Editor: Felipe Lemos
Editor Associado: Jefferson Paradello
Colaboradores:

UNoB - Abdoval Silva
UNB - Fabiana Retamero
UNeB - Luciano Salviano
USeB - Claudiney Cândido
UCB - Marcelo Carvalho
USB - Elieser Vargas
UCoB - Luis Mário
ULB - José Wilson Barbosa

Diagramação: Mariane Baroni C. Iaucci
Foto da capa: Imagem Generativa
Imagens internas: Imagem Generativa

Tiragem: 1.310.178 exemplares 22249/49754

O MUNDO DIGITAL E SEUS DESAFIOS

POR FELIPE LEMOS

As famílias estão muito preocupadas com o mundo digital e seus efeitos colaterais. Definitivamente, não é possível mais retroceder ao passado e imaginar que nossa sociedade voltará a utilizar tecnologias antigas e que tudo será manual e linear novamente. Tal realidade é impensável. Por isso, pais, mães, filhos, avós, tios, todos necessitam entender como lidar com essa nova e inevitável realidade.

Esta edição da revista *Família Esperança* tem uma temática cujo nome é sugestivo: O mundo digital e a família – Riscos e aprendizagens. É exatamente isso o que você perceberá ao ler os artigos elaborados: uma abordagem que leva em conta duas faces deste assunto. Falamos de desafios típicos de comportamentos que incluem exposição às telas, o uso contínuo de tecnologia digital e até navegação em ambientes considerados inseguros em termos de espiritualidade.

É preciso ter atenção com esses pontos, principalmente para ajudar na proteção de crianças e adolescentes, que possuem mais vulnerabilidade em relação ao tipo de conteúdo. O universo digital é a vida atual deles, portanto é preciso que as famílias observem diversos alertas e zonas de alto risco. Há, ainda, efeitos ruins para o próprio casal, e nós abordamos isso nesta edição. O casamento pode sofrer abalos se o mundo digital for vivido de forma irresponsável. Questões de relacionamento podem ficar comprometidas se o diálogo pessoal entre homem e mulher dá lugar a excessivo e perigoso tempo de consumo de conteúdo digital (conversas, vídeos, textos, áudios etc).

OPORTUNIDADES PARA FAZER A DIFERENÇA

Por outro lado, a revista também oferece perspectivas positivas sobre o uso de recursos presentes no ambiente virtual. Ferramentas precisam servir e não dominar os usuários, a fim de que tenham uma utilidade mais nobre. Há, então, oportunidades de evangelismo e de pregação da mensagem bíblica por parte das famílias, a partir do uso equilibrado e sábio dos recursos digitais. Devemos nos lembrar que há muita gente que está virtualmente procurando respostas para os principais dilemas da vida. E adultos, crianças e adolescentes podem ajudá-los a encontrar Deus atrás de um smartphone ou dispositivo tecnológico.

O mundo digital não é um mundo à parte como se imaginava no começo deste século. A tal divisão entre vida online e vida offline está cada vez menos clara e evidente. As pessoas já não sabem mais quando estão utilizando ou não recursos online.

Uma das palavras-chave para você, leitor, ao ter contato com este material é: conscientização. Adultos precisam conhecer a realidade digital e ensinar seus filhos a também pensarem e saberem lidar com essa realidade de uma maneira saudável. Ignorar a realidade só vai atrasar o necessário processo educacional. ■

FELIPE LEMOS



É jornalista, diretor da Assessoria de Comunicação da Igreja Adventista para oito países sul-americanos e editor da revista *Família Esperança*.

COMO CONSTRUIR FAMÍLIAS SAUDÁVEIS NA ERA DA TECNOLOGIA

POR **ALACY BARBOSA**

A era digital trouxe muitas bênçãos, como a facilidade de comunicação e o acesso a muitas informações. No entanto, a crescente dependência das mídias sociais também resultou em desafios para as relações familiares. A interação digital, frequentemente rápida e superficial, tem dificultado o envolvimento genuíno entre os membros da família.

Em muitos casos, as relações familiares, que deveriam ser fontes de apoio emocional e espiritual, acabam sendo negligenciadas em favor da conectividade virtual. Por isso, aqui estão sete atitudes práticas para construir famílias saudáveis e fortalecer seus laços em um mundo saturado por tecnologia digital:

1. ESTABELEÇA MOMENTOS PARA DESCONECTAR

Defina horários para ficar longe das telas, como durante as refeições ou ao final do dia. Esses momentos sem dispositivos promovem conversas significativas e uma conexão mais profunda entre os membros da família.

2. REALIZE O CULTO FAMILIAR DIÁRIO

Dedique tempo para estudar a Bíblia, orar e cantar juntos. O culto fortalece a fé e cria um ambiente de harmonia em casa.

3. COMUNIQUE-SE ABERTAMENTE

A comunicação direta e sincera é crucial. Ao invés de depender de mensagens digitais, busque conversas presenciais para expressar seus pensamentos e emoções de forma clara.

4. FAÇA ATIVIDADES EM CONJUNTO

Planeje programas em família, como passeios ou noites de atividades em conjunto, sem a presença de dispositivos digitais. Isso cria boas memórias e fortalece os laços afetivos.

5. DEDIQUE ATENÇÃO INDIVIDUAL AOS FILHOS

Os pais devem dedicar tempo para ouvir, conversar e aconselhar os filhos com paciência e amor, construindo confiança e uma relação forte.

6. FORTALEÇA O RELACIONAMENTO DO CASAL

Reserve momentos especiais para o casal conversar, orar e desfrutar da companhia um do outro. O amor entre os pais é a base para a saúde emocional da família.

7. ENVOLVA-SE NA COMUNIDADE DA IGREJA

A participação em atividades comunitárias, como na igreja local, fortalece a fé e os laços familiares, além de proporcionar apoio espiritual e emocional.

Em um mundo em que os olhos estão voltados para a tecnologia, onde as interações virtuais muitas vezes substituem as relações presenciais, é fundamental que as famílias cristãs fortaleçam suas relações pessoais e espirituais. “Muitos no mundo têm as afeições postas em coisas que podem ser boas em si, mas a mente fica satisfeita com essas coisas e não busca os bens mais altos e melhores que Cristo deseja dar-lhes” (*O Lar Adventista*, p. 305).

Com sabedoria se edifica a casa, e com entendimento se firma; pelo conhecimento se encherão as câmaras de toda sorte de bens preciosos e agradáveis (Provérbios 24:3-4). ■

ALACY BARBOSA



É pastor e educador. Dirige o Ministério da Família e o Ministério Adventista das Possibilidades (MAP) da Igreja Adventista do Sétimo Dia para oito países da América do Sul.

EQUILÍBRIO NECESSÁRIO

POR JEFFERSON PARADELLO



Imagem generativa

Em 1995, quando os computadores estavam se tornando acessíveis e a Internet começava a chegar timidamente aos lares, o cientista norte-americano Nicholas Negroponte lançou o livro *A Vida Digital*. Ao olhar para o cenário que começava a se desenhar, o autor previu que a tecnologia se entrelaçaria cada vez mais à vida humana. Três décadas depois, ela se tornou parte integral do cotidiano de bilhões de pessoas ao redor do globo, influenciando culturas e alterando o comportamento de gerações inteiras.

Isso também se refletiu na relação das famílias, na criação dos filhos, na religiosidade e nas perspectivas quanto ao futuro em áreas como educação e saúde

emocional. Portanto, na atualidade os pais têm um papel ainda mais importante e desafiador, uma vez que precisam atuar como gestores da relação de crianças e adolescentes com a tecnologia.

“O tempo de qualidade está cada vez mais escasso, e precisamos valorizá-lo e maximizá-lo, conciliando as tarefas do dia a dia com uma vida familiar equilibrada”, defende Carlos Magalhães, diretor de Estratégias Digitais da sede sul-americana da Igreja Adventista do Sétimo Dia. Mestre em Administração com ênfase em Negócios Digitais pela Fundação Getúlio Vargas (FGV), nesta entrevista ele apresenta caminhos para se encontrar equilíbrio no uso dos dispositivos e ferramentas digitais e a

importância da conexão integral com a família.

O mundo digital está em constante expansão. Novas ferramentas são lançadas periodicamente, aumentando não apenas seu alcance, mas também sua influência. Que princípios devem servir como base para avaliá-las quando se pensa no cuidado e proteção da família?

O primeiro princípio que as famílias precisam ter em mente ao usar qualquer tecnologia é a segurança. É necessário avaliar se a exposição a determinado site, plataforma, aplicativo, jogo ou rede social oferece recursos de proteção e privacidade para os menores.

O segundo é o princípio da temperança ou equilíbrio. Ainda que a criança ou o adolescente esteja em um ambiente seguro e sob a supervisão dos pais, é essencial considerar se o tempo gasto nessas atividades digitais está equilibrado com outras áreas da vida. É preciso refletir se são saudáveis e úteis, mesmo quando têm apenas finalidade de entretenimento.

Em terceiro lugar ressalto a importância de avaliar os resultados dessas experiências digitais. Depois que a atividade termina, o que fica? Se ela gera irritação, alterações de humor, hiperatividade ou qualquer outra reação emocional ou mental negativa, é algo que precisa ser cuidadosamente observado e, se necessário, ajustado.

A tecnologia deve servir à família, e não o contrário. Por isso, manter uma avaliação constante, com diálogo aberto e princípios bem definidos é fundamental para que as ferramentas digitais sejam aliadas no crescimento físico, emocional e espiritual de todos os membros do lar.

Muitas vezes, a correria do dia a dia limita a interação dos pais com os filhos, que, de forma até inconsciente, incentivam os filhos a imergir nas telas. Quais são os perigos dessa prática?

Infelizmente, esse comportamento é muito comum em algumas famílias. Nesses casos, a

tecnologia acaba agravando um problema que já existe e que precisa ser resolvido em outra esfera. A falta de tempo e atenção dos pais pode afetar áreas como a alimentação, o sono e a saúde emocional dos filhos.

O uso indiscriminado, excessivo ou até perigoso da tecnologia digital é, muitas vezes, um sintoma de algo mais profundo — uma desconexão emocional dentro da família. A atenção genuína, o tempo de qualidade e o diálogo constante são insubstituíveis no fortalecimento do vínculo entre pais e filhos. Sem isso, a relação familiar tende a enfraquecer, abrindo espaço para que as telas ocupem o lugar que deveria ser do afeto e da convivência.



Imagem generativa

“O tempo de qualidade está cada vez mais escasso, e precisamos valorizá-lo e maximizá-lo, conciliando as tarefas do dia a dia com uma vida familiar equilibrada.”

E como os pais podem ser exemplos para os filhos nesse quesito, uma vez que muitos deles também ficam imersos no ambiente digital?

O excesso no uso das tecnologias não é um problema exclusivo dos mais jovens. Todos nós, de alguma forma, somos impactados por essa forma acelerada e hiperconectada de viver. O tempo de qualidade está cada vez mais escasso, e precisamos valorizá-lo e maximizá-lo, conciliando as tarefas do dia a dia com uma vida familiar equilibrada.

Por isso, a solução — tanto para pais quanto para filhos — não está na tecnologia, mas no equilíbrio. Os pais precisam estabelecer limites saudáveis para si mesmos, separando momentos intencionais para se desconectar e se envolver em atividades com os filhos. Brincar, conversar, caminhar juntos... são atitudes simples, mas poderosas.

Quando os pais demonstram equilíbrio, **fica mais natural exigir isso dos filhos**. O exemplo sempre fala mais alto que as palavras.

Que alternativas a família pode adotar para criar mais interação entre seus membros e descobrir novas atividades fora do mundo digital?

A chave não é fazer algo grandioso ou caro, mas ser intencional. Escolher estar presente. Substituir parte do tempo digital por conexões reais, olho no olho. A família é um presente — e cuidar dessa conexão é uma forma de amar com sabedoria. Alguns exemplos:

- Caminhadas, idas a parques, trilhas leves ou jardinagem no quintal ou em vasos;
- Redescobrir jogos de tabuleiro e brincadeiras antigas, como dominó, quebra-cabeças, mímica

e até jogos bíblicos;

- Envolver crianças e adolescentes no preparo das refeições;
- Cultivar momentos únicos, como devocionais em família, uma oração em conjunto antes de dormir ou um dia no mês para ajudar alguém.

Como essa desconexão também pode favorecer a vida espiritual? De que maneira o uso da tecnologia pode ser equilibrada e trazer contribuições para essa área?

Do ponto de vista espiritual, a desconexão em alguns momentos do dia permite mais tempo para reflexão, oração, leitura da Bíblia e momentos de comunhão familiar com Deus. Por outro lado, o uso equilibrado da tecnologia também pode fortalecer a fé, quando bem direcionado — como por meio de aplicativos de meditação bíblica, músicas cristãs, filmes com valores ou até o uso de redes sociais para compartilhar mensagens de esperança.

“O uso indiscriminado da tecnologia é, muitas vezes, um sintoma de uma desconexão emocional dentro da família.”

No fim, a tecnologia pode ser uma ferramenta, mas o coração da experiência espiritual está na presença, na escuta e no cultivo do relacionamento com Deus e com o próximo. Especialmente para pais cristãos, eu diria que a religião vivida no mundo físico precisa estar presente também no mundo digital. A Bíblia nos dá um conselho simples e profundo: “Portanto, quer comais, quer bebais, ou façais qualquer outra coisa, fazei tudo para a glória de Deus” (I Coríntios 10:31). ■

JEFFERSON PARADELLO



É jornalista, coordenador da Assessoria de Comunicação da Igreja Adventista para oito países sul-americanos e editor associado da revista *Família Esperança*.

COMO CONSTRUIR LIMITES DIGITAIS PARA NOSSOS FILHOS

POR PABLO ALE

As fronteiras entre os países frequentemente apresentam realidades diferentes: zonas militarizadas, paraísos naturais, regiões inóspitas ou demarcações arbitrárias.

O passo de Khunjerab, por exemplo, é o cruzamento internacional de fronteira pavimentada mais alto do mundo. Está localizado a 4.693 metros acima do nível do mar, na fronteira entre o Paquistão e a China. Devido às condições climáticas, não é possível atravessá-lo no inverno. Sem dúvida, há limites altos.

Há ainda a localização incomum do Hotel Arbez, que está a oito quilômetros ao norte do Aeroporto de Genebra, na Suíça. Em 1862, antes da divisão das fronteiras, um empresário fundou o hotel ali. Devido à disposição da construção, há alguns quartos suíços... e outros franceses! A suíte matrimonial fica bem na fronteira: metade da cama é da França e a outra metade é da Suíça. Sem dúvida, há limites claros.

Ao falarmos em estabelecer limites para nossos filhos nos aspectos digitais, devemos recordar que eles devem ser altos, compartilhados, bem definidos e claros.

LIMITES ALTOS

Precisamos acordar para uma realidade: nossas crianças correm imenso perigo hoje em dia. Satanás as ataca e quer destruí-las. Embora seja verdade que hoje elas não serão forçadas a limpar chaminés ou trabalhar em oficinas apertadas para ganhar a vida (como na Grã-Bretanha dos contos de Dickens do século XIX), o consumismo, as redes sociais, a *junk food*, o marketing da sexualidade, a obsessão por obter mais prêmios na escola e os videogames compõem um coquetel sinistro que empurra as crianças para a depressão, os transtornos de autoestima, a bulimia e a anorexia, os problemas de comportamento e suicídio.

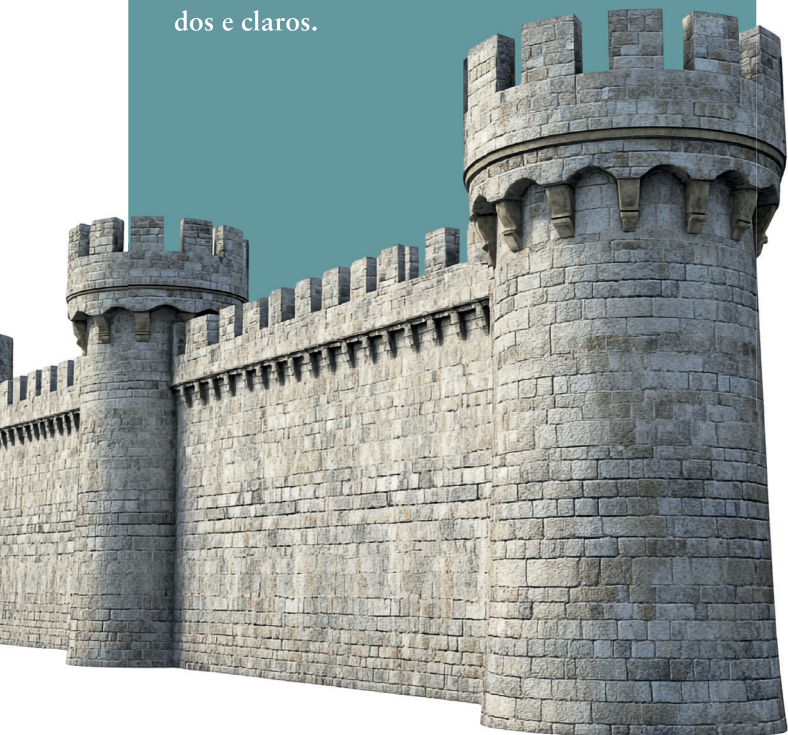
A sociedade veloz e ultracompetitiva lhes mostra que o tempo não espera. Além disso, os incentiva a agir e se vestirem como “miniadultos” e os expõe eletronicamente a conteúdos que, até recentemente, seriam considerados inaceitáveis.

As crianças precisam do que todo ser humano em crescimento requer: alimentos frescos e minimamente processados, não *junk food*; jogos concretos, não entretenimento sedentário em frente a uma tela; experiências em primeira mão no mundo em que vivem e relacionamentos com pessoas de carne e osso, não virtuais.

Precisamos elevar o padrão e estabelecer nossos limites bem altos, ou seja, fundamentados no que a Palavra de Deus diz. Não sejamos como Eli, que, embora servisse a Deus, não teve a capacidade de estabelecer limites para seus filhos. É assim que a escritora Ellen White descreve: “Eli era um pai indulgente. Amando a paz e a comodidade, não exercia a sua autoridade para corrigir os maus hábitos e paixões de seus filhos. Em vez de contender com eles ou castigá-los, submetia-se à sua vontade e os deixava seguir seu próprio caminho. Em vez de considerar a educação de seus filhos como uma das mais importantes de suas responsabilidades, tratou desta questão como se fosse de pequena relevância” (*Patriarcas e Profetas*, p. 423).

LIMITES COMPARTILHADOS

Se os limites não são compartilhados dentro da família, então, nós, como pais, não teremos a



autoridade para orientar nossos filhos a seguir leis que não cumprimos. Se você usa o smartphone constantemente, eles imitarão esse comportamento. Tente não usá-lo durante as refeições, reuniões familiares ou cultos.

Claro, nenhum pai é perfeito. Estamos todos nesta batalha. Aliás, essa luta não é nova. Não pensemos que tudo é culpa da Internet e das redes sociais. Ao longo da história, a humanidade sempre foi viciada em “novas tecnologias”, ainda que a digitalização massiva e a hiperconectividade das últimas décadas tenham intensificado o fenômeno (tornando-o visível e preocupante).

Hoje, mais do que nunca, somos chamados à disciplina, à consistência e à perseverança nesse sentido. Lembre-se sempre de Efésios 6:4: “E vocês, pais, não provoquem os seus filhos à ira, mas tratem de criá-los na disciplina e na admoestação do Senhor.”

LIMITES BEM DEFINIDOS

Sem um diálogo aberto e franco com nossos filhos, não alcançaremos nada. Não devemos ter medo de falar sobre os “porquês” nem de justificá-los. Claro que, para abrir uma discussão sobre o tema, precisamos estar preparados, ter as respostas e as justificativas correspondentes, além do respaldo psicológico, educacional e (principalmente) bíblico para tudo o que pedimos que eles façam.

Sempre devemos explicar as razões por trás dos limites. Não é apenas “porque sim”. É porque o uso excessivo da tecnologia pode afetar o sono, a concentração, os relacionamentos com outras crianças e a saúde mental, por exemplo.

Chegar a um consenso não é ceder; é conversar de forma saudável sobre os temas para que as crianças desenvolvam a capacidade de tomar boas decisões. Por último, toda decisão deve ser baseada na situação particular dessa criança, seu grau de autonomia e maturidade, associado à educação necessária para que ela possa fazer uso responsável e saudável de sua liberdade. Tudo isso deveria ser estabelecido no âmbito de uma comunicação aberta e constante entre a criança e sua família.

LIMITES CLAROS

A rainha do nosso mundo é a relatividade. A permissividade e a velocidade são as princesas, que acompanham firmemente seu governo. Já não existem verdades absolutas; cada pessoa cria sua própria realidade com base em suas percepções ou crenças.

A relativização perversa que a cultura progressista tenta impor invade nossos lares. Há uma batalha ideológica, cultural e espiritual que nós, como pais cristãos, devemos estar dispostos a travar. Para isso, nada melhor do que confrontar essa selva de ideologias antibíblicas que nos sufoca com a clareza da Bíblia.

Protegemos nossas casas com alarmes e cuidamos de nossos carros com um seguro. Porém, o mais precioso, caro e digno de ser guardado são as nossas mentes e as dos nossos filhos.

Deus não nos deixou sozinhos. As promessas da Bíblia, os conselhos de Ellen White, as opiniões de terapeutas cristãos e as conversas com outros pais que vivem realidades parecidas nos darão ânimo e encorajamento nessa tarefa.

Pessoalmente, considero esta citação reconfortante. Você pode lê-la em espírito de oração enquanto se prepara para a imensa tarefa de estabelecer limites: “Não deveriam os pais considerar sem seriedade a obra de educar os filhos, nem negligenciá-la seja o motivo qual for. Devem empregar muito tempo em cuidadoso estudo das leis que regulam nosso ser. Devem fazer seu principal objetivo tornar-se inteligentes quanto à devida maneira de lidar com os filhos, para que lhes possam assegurar mente sã em corpo são” (Ellen White, *Orientação da Criança*, p. 8). ■

PABLO ALE



É pastor e jornalista. Trabalha como editor geral e redator na Associação Casa Editora Sul-Americana (ACES), localizada em Buenos Aires, Argentina. Também é autor de vários livros, incluindo dois sobre as redes sociais: *1 Clic* e *iQué enREDo*. É esposo de Judith e pai de Lucas.

RELAÇÕES VIRTUAIS QUE AFASTAM: DESAFIOS PARA O CASAL CRISTÃO NA ERA DIGITAL

POR ANA ESCOBEDO RIOS



Andrea está cansada após um longo dia e quer passar tempo com seu marido, Ronald, mas ele está distraído com o celular, o que a frustra e entristece. Esse episódio tem se tornado comum na vida de muitas famílias. As redes sociais mudaram a forma como nos relacionamos. O smartphone, que surgiu como um luxo, virou uma necessidade, trazendo um mundo na palma da mão.

Hoje, uma pessoa tem, em média, contas em nove plataformas diferentes, como Facebook, WhatsApp e Instagram, que juntas reúnem bilhões de usuários. Essas ferramentas podem ajudar a fortalecer o amor e a comunicação entre o casal, mas também trazem riscos. O uso exagerado pode causar ciúmes, desconfiança, mal-entendidos e conflitos.

Nos relacionamentos, questões como o tempo de resposta, emojis ou o famoso “visto” podem gerar estresse. Algumas pessoas chegam a criar um apego emocional aos próprios dispositivos. Pesquisas mostram que as redes sociais não destroem diretamente o amor, mas influenciam a confiança e provocam insegurança.

Entre os jovens, elas servem para mostrar momentos felizes, mas também para desconfiar, controlar e até vigiar o parceiro. Isso pode acabar prejudicando a relação. Mostrar o casal nas redes sociais pode trazer felicidade, mas também aumentar ciúmes. Muitas vezes, o carinho online é maior que o demonstrado pessoalmente, criando uma distância emocional que só cresce.



Imagem gerativa

Atualmente, fala-se mais em “conexões” do que em “relacionamentos”. A facilidade de se conectar é a mesma para se desconectar, gerando medo de compromisso. Por isso, é importante que o casal entenda como as redes impactam a vida a dois.

Na Bíblia, aprendemos que o amor verdadeiro vai além das palavras ou das imagens:

“O amor é paciente, o amor é bondoso. Não inveja, não se vangloria, não se orgulha” (I Coríntios 13:4).

O amor que Deus deseja para o casamento é real, presente e ativo, não virtual. Portanto, devemos cuidar para que as telas não substituam o toque, o olhar e o diálogo sincero com nosso cônjuge.

E QUAIS SÃO AS CONSEQUÊNCIAS NEGATIVAS DO USO EXCESSIVO DAS REDES SOCIAIS NO RELACIONAMENTO?

1. Quebra da comunicação verdadeira

O uso constante das redes pode enfraquecer a comunicação real, criando distanciamento e ressentimento. O carinho demonstrado na internet não substitui o toque, o olhar e a conversa face a face. Muitas vezes, os casais mostram amor nas redes, mas não se falam de verdade em casa. O problema não está nas redes em si, mas em como elas são usadas. É importante que o casal defina regras para o uso do celular, buscando equilíbrio e evitando mal-entendidos que gerem conflitos.

A Bíblia nos lembra: “Portanto, livrem-se de toda maldade e de todo engano, hipocrisia, inveja e de todo tipo de maledicência” (I Pedro 2:1). Muitas vezes, as redes sociais podem ser espaço de mal-entendidos ou fofocas, que ferem o relacionamento. Cultivar a honestidade e o respeito na comunicação é essencial.

2. Controle e desconfiança

Querer controlar o parceiro nas redes, seja pedindo senhas ou fiscalizando mensagens, pode parecer amor, mas é sinal de insegurança e falta de confiança. Isso pode virar manipulação e violência psicológica. O amor saudável se baseia na liberdade e na honestidade. Ser transparente no uso das redes ajuda a evitar ciúmes e fortalece o relacionamento.

O amor não pratica o mal contra o próximo; portanto, o amor é o cumprimento da lei (Romanos 13:10).

O casal cristão é chamado a confiar e a respeitar.

3. Falta de tempo de qualidade

Com a rotina corrida, o tempo que dedicamos ao celular pode roubar momentos importantes com o parceiro. Demonstrar amor é investir

tempo juntos, conversar, fazer atividades e se divertir. A tecnologia deve ser usada para ajudar, mas nunca substituir a convivência real.

Ensina-nos a contar os nossos dias para que o nosso coração alcance sabedoria (Salmo 90:12).

4. Dependência emocional

Quando o casal fica o tempo todo conectado, pode estar se tornando dependente da comunicação virtual. Isso é perigoso porque pode esconder problemas e dificultar a convivência verdadeira. É importante que o contato digital complemente, mas não substitua o relacionamento presencial.

Jesus nos convida a uma comunhão real: “Eu sou a videira; vocês são os ramos” (João 15:5). Ou seja, nossa vida deve estar conectada a Ele e uns aos outros de forma profunda, não superficial.

5. Impacto na vida sexual

O uso exagerado do celular pode prejudicar a intimidade do casal. Menos atenção e mais distração com o aparelho podem levar a menos momentos íntimos e mais conflitos. O diálogo aberto é a chave para identificar e superar esses desafios.

A Bíblia ressalta a importância da intimidade no casamento: “O marido conceda à esposa o que lhe é devido, e da mesma forma a esposa ao marido” (I Coríntios 7:3). O cuidado mútuo inclui atenção plena, longe das distrações eletrônicas.

6. Risco de infidelidade

As redes sociais facilitam a infidelidade emocional, que acontece quando um dos parceiros troca mensagens ou demonstra carinho fora do casamento. Isso pode ser tão doloroso quanto uma traição física e abalar profundamente a confiança do casal. É fundamental estar atento e buscar ajuda se isso acontecer.

“Fujam da imoralidade sexual. Todos os outros pecados que alguém comete são fora do corpo, mas quem peca sexualmente, peca contra o seu próprio corpo” (I Coríntios 6:18).

O adultério, mesmo que virtual, destrói o lar e o amor que Deus quer para nós.

Conclusão

Diante desses desafios, é importante que o casal não busque “fugas” para terceiros, mesmo que virtuais, para preencher vazios emocionais. Relacionamentos verdadeiros se constroem na parceria, no diálogo e na cumplicidade, que não se encontram em amores virtuais que não compartilham sonhos, dificuldades ou planos para o futuro.

Somos chamados a cultivar relacionamentos baseados em amor, respeito e confiança, guiados pelos princípios de Deus, que fortalecem nosso lar e nos protegem dos perigos do mundo digital.

Que possamos usar a tecnologia com sabedoria, valorizando a presença e o carinho que só o contato humano real pode oferecer. Afinal, “Do Senhor é a terra e a sua plenitude” (Salmo 24:1), e nosso lar deve ser um reflexo do amor divino, vivido no dia a dia, longe das distrações que ameaçam a união do casal. ■



ANA ESCOBEDO RIOS



É psicóloga. Atende no departamento de Bem-Estar Universitário e é professora da Faculdade de Psicologia e de pós-graduação da Universidade Peruana União (UPeU).

Você é um dependente digital?



E-commerce
CPB.COM.BR



Call Center
0800-9790606
☎ 15 98100-5073



CPB Livraria
Acesse e confira
a livraria mais próxima



Baixe o
Aplicativo



pra toda a vida

GERAÇÃO ANSIOSA

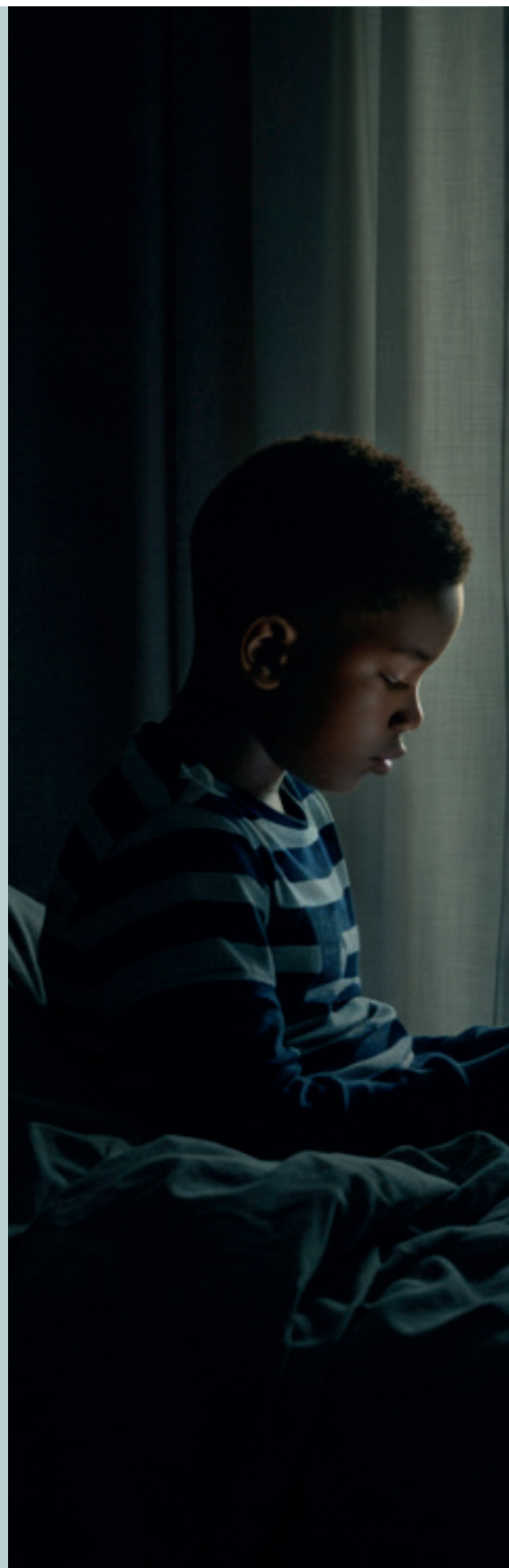
POR FELIPE LEMOS

O psicólogo social Jonathan Haidt tem provocado importantes e intensas discussões entre pais e educadores por conta de um de seus mais recentes livros. *A Geração Ansiosa: Como a infância hiperconectada está causando uma epidemia de transtornos mentais* propõe uma transformação de mentalidade em relação à exposição de crianças e adolescentes às telas. Haidt argumenta que a grande epidemia de ansiedade global em determinadas faixas etárias é causada, principalmente, pelo hábito relacionado ao uso excessivo de smartphones.

Meu objetivo é explorar três aspectos cruciais levantados pelo autor sobre o tipo de relação estabelecida entre crianças e adolescentes, seus pais e a rotina de uso de dispositivos eletrônicos. Tão relevante quanto ter um diagnóstico preciso é saber como reagir a tal realidade.

BRINCAR LIVRE X VIDA NO DIGITAL

Haidt sustenta a ideia de que as novas gerações trocam o antigo brincar livre, o contato com a natureza e as pessoas em geral pela rotina das interações online. O autor questiona, com base em estudos e pesquisas científicas, a crescente falta de experiências concretas no chamado mundo real. E associa esse fenômeno a um maior registro de ocorrências a respeito de problemas de saúde emocional e mental. “A infância baseada no brincar é aquela em que as crianças passam a maior





parte do seu tempo livre brincando com amigos no mundo real da maneira como defini na introdução: corporificada, síncrona, um para um ou um para alguns, e em grupos ou comunidades em que há custo de entrada, ou saída, portanto, investimento nas relações”, afirma o psicólogo, à página 68 do livro.

Para ele, há perdas significativas nos processos de sociabilização e aprendizagem por conta da precoce vida digital de pessoas com menos de 16 anos. Haidt observa, à página 82, que a aprendizagem social ocorre ao longo de toda a infância, porém há um período sensível para o aprendizado cultural, que vai mais ou menos dos 9 aos 15 anos.

Lições aprendidas e identidades formadas nesses anos provavelmente causarão mais impacto do que em qualquer outra idade”.

Ele ressalta a existência de danos emocionais decorrentes dessa mudança. Torna-se mais comum um estilo de vida em que crianças e adolescentes se mostram cada vez mais dependentes de referências, exemplos, convivências e informações geradas por relacionamentos estritamente mantidos em redes sociais, games e ambientes digitais.

EFEITOS DA GRANDE RECONFIGURAÇÃO

Jonathan Haidt é honesto ao reconhecer os benefícios da expansão do uso de recursos de tecnologia digital. Por outro lado, faz alusão aos efeitos do que chama de A Grande Reconfiguração.

É, em síntese, a profunda mudança da infância baseada no brincar pela infância baseada no celular.

E há pelo menos quatro prejuízos evidentes por conta desse tipo de conduta: privação social, privação de sono, atenção fragmentada e vício. Haidt entende que o futuro pode ser caracterizado pela existência de mais adolescentes e crianças com dificuldades para criar amizades e conexões duradouras; além disso, é prevista a diminuição sensível da capacidade de concentração em uma

atividade, sem falar na redução drástica de tempo de sono e o próprio vício, deixando crianças, por exemplo, presas ao que é oferecido no universo digital (do consumismo à pornografia).

CULTURA DA FRAGILIZAÇÃO DE JOVENS

Um tema considerado polêmico e presente no livro, mas de necessária abordagem, é o avanço da cultura da fragilização de jovens. De acordo com o autor, o tempo exagerado e até irresponsável de exposição em conteúdos digitais tem sido um obstáculo para que jovens aprendam e amadureçam em experiências fora do ambiente exclusivamente virtual.

Ele critica o segurismo, que é a tendência de uma exaltação exacerbada de segurança de crianças e adolescentes a ponto de elas não conseguirem lidar bem com riscos, conflitos e frustrações. Compara a excessiva preocupação de pais que não deixam os filhos andarem sozinhos no bairro, porém permitem que eles passem horas, sem qualquer tipo de controle, limite ou acompanhamento, consumindo conteúdo digital questionável e nocivo à saúde mental.

LUZ NO FINAL DO TÚNEL

O livro também dedica uma parte considerável a ações práticas que proporcionam o que o psicólogo chama de infância mais saudável. Além de efetuar um diagnóstico permeado por dados e análises, Haidt aponta possíveis caminhos. Na visão dele, há esperança quanto ao tema, desde que algumas iniciativas sejam adotadas pelas famílias e pela comunidade.

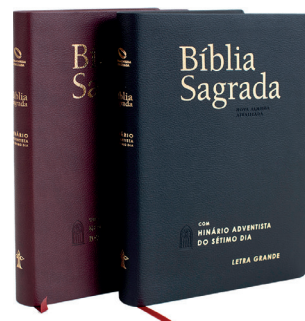
Uma das ações diz respeito ao envolvimento das famílias em comunidades religiosas. “Poderíamos criar ambientes mais saudáveis para nós e nossos filhos se voltássemos a seguir os ritmos do calendário e da nossa comunidade. Isso pode incluir participar de cerimônias religiosas regulares ou se juntar a outros grupos organizados por um propósito moral, beneficente ou espiritual”, pontua à página 237.

De maneira prática, o psicólogo oferece quatro recomendações finais sobre a relação de crianças e

adolescentes com a exposição às telas. A primeira delas é a de que smartphones só devem estar nas mãos de pessoas depois dos 14 anos de idade. Outra sugestão é a de que as redes sociais só deveriam fazer parte do cotidiano daqueles com idade acima de 16 anos. Além disso, Haidt defende a proibição total de smartphones nas escolas e a consolidação de uma cultura marcada pelo brincar livre e independência na infância.

A obra merece ser lida e estudada com atenção. Na minha visão, há momentos em que o autor elabora uma argumentação que tende a generalizações. Isso ocorre principalmente ao se tentar atribuir causas para o suicídio de adolescentes, por exemplo, a apenas um ou dois fatores, o que inclui a exposição excessiva a telas. Entendo que é preciso aguardar novas pesquisas desenvolvidas sobre comportamento das novas gerações. Além disso, a psicologia moderna já oferece uma perspectiva de que certos transtornos e doenças mentais se originam de razões multifatoriais.

Por outro lado, é inegável que existem prejuízos reais e concretos provenientes do uso intenso de ambientes digitais. Isso está bastante claro ao longo de todo o livro, com base em experiências e documentos científicos. Pais, educadores formais ou em igrejas, comunicadores e até legisladores deveriam, portanto, investir um tempo na leitura e análise da obra de Jonathan Haidt. Ela, certamente, será uma jornada de aprendizado e crescimento. ■



FELIPE LEMOS



É jornalista, diretor da Assessoria de Comunicação da Igreja Adventista para oito países sul-americanos e editor da revista *Família Esperança*.



A BATALHA PELA IDENTIDADE DOS NOSSOS FILHOS DIANTE DA TECNOLOGIA

POR HENILSON ERTHAL

Os adolescentes deste tempo vivem expostos. Não apenas a ideias e influências externas, mas também ao peso constante de precisar se mostrar. A construção da identidade, que sempre foi uma jornada íntima, silenciosa e relacional, agora se dá sob os holofotes digitais. Em vez de descobrir quem são, muitos jovens estão ocupados tentando parecer algo que o mundo aprove.

Eles se perguntam: “Quem sou eu?”, “O que esperam de mim?”, “Como devo me apresentar?” — e fazem essas perguntas diante de telas. Buscam respostas em comentários, curtidas e seguidores. E nessa tentativa de serem vistos, acabam se sentindo cada vez menos compreendidos.

No meio dessa realidade, ressoa uma exortação

profética: “O futuro da sociedade é indicado pelos jovens de hoje. Neles vemos os futuros mestres, legisladores e juízes, os líderes e o povo que determinam o caráter e destino da nação. Quão importante, pois, é a missão dos que devem formar os hábitos e influenciar a vida da geração nascente!” (*Mente, Caráter e Personalidade*, vol. 1, p. 4).

É exatamente essa geração que estamos vendo crescer dentro de um mundo em que a aparência vale mais do que o caráter, e o parecer mais do que o ser. Como pais, pastores, conselheiros, educadores e influenciadores, somos chamados a lembrar quem eles são (não o que a rede define, mas o que o céu declara): filhos amados do Senhor, comprados com sangue redentor, destinados à vida que dura para sempre.

QUANDO O CORAÇÃO DEPENDE DE CURTIDAS PARA BATER

As redes sociais alimentam uma dinâmica sutil e destrutiva: a constante necessidade de aceitação. A cada postagem, o adolescente busca mais do que interação: busca identidade. A quantidade de curtidas ou visualizações pode definir o humor do dia, o valor que sente, ou até mesmo se deve continuar sendo quem é.

O coração humano, entretanto, não foi feito para depender da validação alheia. Em Jeremias 17:9 lemos que “enganoso é o coração, mais do que todas as coisas”. Jesus é unicamente suficiente para determinar o valor de um ser humano. Isso é verdade devido às Suas credenciais de Criador e Redentor.

Então, essa busca por aceitação imediata, quando não equilibrada pela fé, pode cegar os jovens quanto à sua identidade. É por isso que precisamos lembrá-los da prioridade de buscar a Deus acima de qualquer reconhecimento humano (Mateus 6:33).

O WI-FI ESTÁ FORTE, MAS E O VÍNCULO?

Vivemos em lares hiperconectados - com tudo, menos entre nós.

O tempo em família diminuiu, as conversas ficaram mais rasas e, muitas vezes, a escuta desapareceu. Uma pesquisa realizada pelo professor Amos Rolider, em Israel, aponta que os pais dedicam apenas 14 minutos e meio por dia aos seus filhos, uma queda alarmante se comparada com o cenário há 20 anos, quando disponibilizavam duas horas por dia.

Diante desse quadro, eis o efeito colateral: o adolescente que não encontra atenção em casa busca atenção nas redes. O que deveria ser apoio vira ausência. E a identidade se forma no vazio.

Pais presentes fazem mais diferença do que qualquer tecnologia. O culto familiar, a conversa sem pressa, o abraço antes de dormir e a oração compartilhada são instrumentos poderosos para curar corações. “Ensina a criança no caminho em que deve andar” (Provérbios 22:6) não é só um conselho educativo, e sim um chamado relacional.



O distanciamento dentro de casa pode ser superado quando pais entendem seu papel espiritual. A orientação bíblica é clara ao direcionar os pais para um relacionamento ativo e formador: “E vós, pais, não provoqueis vossos filhos à ira, mas criai-os na disciplina e admoestação do Senhor” (Efésios 6:4).

INFLUENCIADOS OU ILUMINADOS?

Os adolescentes estão sendo discipulados. Todos os dias. Pelos vídeos que assistem, pelos perfis que seguem, pelas conversas que consomem. A grande pergunta é: por quem?

Se não forem formados pela Palavra, serão moldados pelo mundo. Se não ouvirem a voz do Espírito, seguirão qualquer voz que grite mais alto. “Vós sois a luz do mundo” (Mateus 5:14), disse Jesus. Isso vale também no universo digital. Precisamos



formar jovens que influenciem pela verdade e não que apenas imitem o que está em alta.

Quando nossos filhos sabem quem são e têm uma mente moldada pela Palavra, eles não seguem qualquer voz. Ao contrário, passam a discernir o que agrada a Deus. Por isso, o apelo de Paulo continua tão atual: “Não vos conformeis com este mundo, mas transformai-vos pela renovação da vossa mente” (Romanos 12:2).

FILHO AMADO: O SELO QUE O MUNDO NÃO PODE APAGAR

Quando Jesus foi batizado, antes de fazer qualquer milagre ou pregar um único sermão, o Pai declarou, abençoando-O: “Este é o meu Filho amado, em quem Me agrado” (Mateus 3:17). Essa afirmação de identidade precedeu Seu ministério

público e determinou seu impacto. Veio antes do reconhecimento das multidões.

Como pais, deveríamos pronunciar declarações de bênção sobre nossos filhos diariamente, reafirmando as ideias acerca de sua identidade. Sem moderação, pois não há contraindicações.

É exatamente isso que os nossos filhos precisam ouvir e sentir: que são filhos amados. Não porque acertam sempre. Não porque têm sucesso ou boa aparência. Mas porque pertencem a Deus: “Aos que O receberam, deu-lhes o poder de serem feitos filhos de Deus” (João 1:12).

Nenhuma rede social pode dar isso. E nenhuma crítica pode tirar.

PARA TERMINAR:

Desligue a tela, acenda o altar

A batalha pela identidade dos nossos filhos é real e diária. Eles estão cercados por vozes que os pressionam, os comparam e os confundem. Mas também estão cercados por nós. Pela graça de Deus, somos chamados a ser um porto seguro, uma luz estável, um reflexo do amor do Pai.

A solução não é tirar o celular - é reacender o altar. Cultivar a comunhão. Ensinar propósito. Reforçar verdades eternas. Um filho que sabe quem é aos olhos de Deus não se desespera quando o mundo tenta rotulá-lo.

Então, hoje, olhe nos olhos do seu filho e diga: “Você é amado. Você é meu. E é de Deus. Isso é o que importa. Isso é o que permanece.”

Ao reafirmarmos a identidade dos nossos filhos diante de Deus, ajudamos a selar no coração deles uma verdade eterna: pertencem ao Pai. Como nos lembra Isaías: “O Senhor te chamou pelo nome; tu és meu” (Isaías 43:1). ■

HENILSON ERTHAL



É pastor, educador, mestre em Terapia Familiar e Psicologia da Educação.



EVANGELISMO ONLINE: INFLUÊNCIA E TESTEMUNHO NAS REDES

POR RAFAEL ROSSI

Entre as muitas listas e registros genealógicos da Bíblia, há uma menção peculiar em I Crônicas 12 que se destaca por sua profundidade estratégica. Ao descrever os homens que se uniram a Davi enquanto ele ainda fugia de Saul, o texto revela algo único: “Dos filhos de Issacar, conhecedores da época, para saberem o que Israel devia fazer” (I Crônicas 12:32).

Essa descrição, simples à primeira vista, revela uma profunda lição para a igreja contemporânea. Em um tempo de incertezas, mudanças culturais aceleradas e transformações tecnológicas constantes, precisamos de homens e mulheres como os filhos de Issacar, que eram capazes de discernir os tempos e orientar a missão com sabedoria.

O versículo 22 reforça ainda mais essa imagem: “Dia após dia, vinham a Davi para o ajudar, até que se fez um grande exército, como exército de Deus”. A liderança de Davi se fortaleceu porque estava cercada de pessoas que não apenas sabiam lutar, mas também sabiam pensar estrategicamente. A Igreja, como exército de Deus hoje, necessita exatamente desse perfil de liderança, com sensibilidade histórica, cultural e espiritual.

A missão de pregar o evangelho a “toda tribo, língua, povo e nação” exige mais do que boa intenção. Exige discernimento. O evangelismo online é uma dessas realidades crescentes que, compreendida com a mentalidade dos filhos de Issacar, pode se tornar uma das mais poderosas ferramentas para o avanço da mensagem.

A CULTURA DIGITAL E A NOVA PAISAGEM HUMANA

Vivemos em uma era em que a cultura se molda na velocidade da conexão. O século XXI não apenas introduziu novas ferramentas, mas também alterou profundamente a forma como as pessoas pensam, se relacionam e constroem identidade. O digital não é mais um “ambiente paralelo”, mas parte essencial da vida, quase uma extensão do ser humano moderno. E isso impõe novos desafios à missão da Igreja.

A revolução tecnológica trouxe consigo um pacote sociocultural que precisa ser entendido, especialmente por quem deseja comunicar o evangelho de forma relevante. Há uma não-preeminência da razão, em que as experiências pessoais ganham mais autoridade do que os argumentos lógicos. As pessoas buscam explicações

e vivências que façam sentido em sua trajetória. O evangelismo, portanto, precisa ser relacional, sensível e encarnado.

Vivemos também em uma cultura opinativa, em que todos têm voz. O acesso à informação já não é o diferencial. A chave agora está em filtrar, interpretar e aplicar com sabedoria o que se encontra.

Nesse cenário, o evangelismo precisa ser um guia de consciência, não apenas um transmissor de conteúdo.

O relativismo ganhou corpo e profundidade. A verdade, para muitos, não é mais algo objetivo, mas uma construção subjetiva. Isso representa um dos maiores desafios ao evangelho, que é por natureza uma verdade universal e inegociável. Falar de absolutos num mundo líquido exige coragem, mas também empatia.

Outra característica marcante é a primazia do pertencimento sobre a crença. Em outras palavras, as pessoas querem fazer parte antes de acreditar. Isso, por incrível que pareça, representa uma oportunidade para a Igreja. Quando oferecemos comunidade, acolhimento e propósito, criamos espaço para que o evangelho alcance o coração antes mesmo que convença a mente.

A internet não é apenas uma vitrine, é um campo missionário. As plataformas digitais são as novas “praças públicas”, onde as pessoas vivem, discutem, se relacionam e se expõem. Quem observa com atenção uma fila de supermercado ou o interior de um ônibus perceberá que quase todos estão com os olhos voltados para uma tela. É nesse ambiente que precisamos estar presentes, com conteúdo que toque, desperte e transforme.

A missão digital é mais do que replicar cultos online. É saber contextualizar a mensagem para que ela faça sentido na vida real das pessoas. E isso exige sensibilidade cultural, domínio da linguagem digital e um coração voltado para servir.

O ambiente digital é carente de esperança verdadeira. Em meio a tantas vozes, a Igreja precisa ser

um som diferente, que não grita para vencer discussões, mas sussurra verdades que alcançam a alma. Que não aponta erros, mas revela o caminho. Que não apenas influencia, mas transforma.

CONSUMO NÃO É DISCIPULADO

Um dos grandes riscos do evangelismo online é confundir consumo de conteúdo com crescimento espiritual. Vivemos em uma geração que tem acesso a uma avalanche de informações bíblicas, pregações, reflexões, estudos e devocionais que estão por toda parte. Mas quantidade não é sinônimo de transformação. Ouvir sermões no YouTube não substitui o discipulado. Curtir postagens inspiradoras não gera frutos permanentes.

É preciso lembrar que o evangelho não foi feito para ser apenas assistido, mas vivido.

Discipulado exige envolvimento, compromisso e caminhada. Alguém que apenas consome conteúdo é como um espectador que pode até se emocionar, mas dificilmente será moldado à imagem de Cristo. O que forma discípulos não é a passividade diante de uma tela, mas a participação em uma jornada de fé ao lado de outros.

Por isso, líderes e igrejas que atuam no digital precisam ser intencionais. Devemos celebrar o alcance, mas sempre com um plano para conduzir essas pessoas ao próximo passo que se dá por meio do envolvimento em pequenos grupos, classes bíblicas e nas comunidades locais. O conteúdo precisa gerar conexão, e a conexão precisa gerar transformação.

Evangelismo online deve ser a porta de entrada, não o destino final. Ele desperta, atrai, introduz, mas é no contato humano, no convívio da igreja e no discipulado relacional que o caráter cristão é de fato lapidado. ■

RAFAEL ROSSI



É pastor, mestre em Teologia Pastoral e doutor em Ministério. Dirige o departamento de Evangelismo da Igreja Adventista do Sétimo Dia para oito países sul-americanos e apresenta o programa Arena do Futuro, na TV Novo Tempo.

QUANDO AS NOTIFICAÇÕES DISTRAEM O CORAÇÃO DA NOSSA FAMÍLIA

POR GISELLY ZAHN

Uma mesa posta. Alguém fala, outro responde com um aceno, mas os olhos estão na tela. O smartphone vibra no meio do culto. Uma notificação interrompe a oração. Um vídeo “rapidinho” adia uma conversa importante. A vida digital invadiu nossos espaços mais sagrados — e quase sem perceber, fomos nos acostumando a dividir a atenção com o mundo inteiro.

No consultório, nas igrejas, nos lares, um padrão tem se repetido: pais e filhos juntos fisicamente, mas longe em atenção. O excesso de estímulos vem corroendo algo fundamental: a capacidade de estar presente. E sem presença, não há vínculo, nem escuta, nem espiritualidade verdadeira.

Este artigo é um convite a prestar atenção. A reaprender a amar com presença. A descobrir que, ao educarmos a atenção dos nossos filhos — e a nossa, estamos, na verdade, cultivando relacionamentos mais fortes, uma fé mais profunda e um lar mais saudável.

QUANDO TUDO CHAMA, MAS NINGUÉM SE ENCONTRA

Na vida moderna, a atenção se tornou um recurso escasso. A psicologia da atenção mostra que somos limitados em nossa capacidade de dividir o foco. Cada vez que o uma notificação no smartphone nos chama, é como se disséssemos “não” para algo ou alguém à nossa volta — muitas vezes sem perceber.

Isso se torna visível em refeições interrompidas, conversas pela metade, cultos apressados. Diante disso, a história bíblica de Marta e Maria nos oferece

um contraste inspirador. Enquanto Marta se agitava com as tarefas, Maria escolheu parar e ouvir.

“Maria escolheu a melhor parte, e esta não lhe será tirada” (Lucas 10:42).

Jesus valoriza a atenção focada, a escuta sem pressa, o estar inteiro — mesmo quando tudo em volta grita por urgência.

Dica prática: defina horários sagrados sem tecnologia em sua casa. Comece pelas refeições e cultos familiares. Coloque os smartphones em modo avião ou fora do alcance e valorize esse momento como tempo de comunhão real.

JUNTOS, MAS CADA UM EM UM MUNDO

Muitos lares convivem com um paradoxo doloroso: presença física constante, mas ausência emocional crescente. A escuta foi substituída por respostas apressadas. As conexões digitais tomaram o lugar do olhar atento e da escuta empática.

E nesse cenário, a Bíblia nos convida a praticar uma atitude rara e necessária:

“Sejam todos prontos para ouvir, tardios para falar e tardios para se irar” (Tiago 1:19).

Mais do que um conselho de comunicação, esse é um convite a amar com os ouvidos. Ouvir com paciência é uma forma de dizer “você importa”. E quando isso acontece no lar, os vínculos florescem.

Dica prática: institua o “minuto da escuta” diariamente. Cada membro da família compartilha

algo do seu dia sem interrupções. Ouvir com atenção, sem julgamento, reforça os laços e desenvolve empatia.

O QUE SEUS FILHOS VEEM QUANDO OLHAM PARA VOCÊ?

As crianças e adolescentes estão atentos. Não apenas ao que dizemos, mas ao que realmente fazemos. Quando escolhemos as telas em vez da conversa, quando interrompemos momentos em família para responder notificações, transmitimos valores — mesmo que não seja nossa intenção.

A sabedoria bíblica fala disso de forma direta e atemporal:

“Ensina a criança no caminho em que deve andar, e ainda quando for velho não se desviará dele” (Provérbios 22:6).

Esse caminho é trilhado com ações. Os filhos observam o que priorizamos — e aprendem com isso. Estar presente é, muitas vezes, o mais poderoso sermão que podemos pregar dentro de casa.

Dica prática: observe seus hábitos. Anote por um dia quantas vezes você prioriza a tela em vez da interação familiar. Depois, escolha um momento fixo por dia para dedicar-se exclusivamente aos seus filhos.

DEUS FALA, MAS É PRECISO SILENCIAR

A fé exige espaço. Silêncio. Escuta. Nos momentos mais intensos da vida, é comum buscarmos Deus em oração, mas nem sempre sabemos como ouvir Sua resposta. E é aí que a Bíblia nos oferece um direcionamento precioso.

Não apenas um chamado, mas quase um sussurro do céu:

“Aquietai-vos e sabeis que eu sou Deus” (Salmo 46:10).

Esse convite à pausa é reafirmado em outro momento com ternura e profundidade:

“No sossego e na confiança estará a vossa força” (Isaias 30:15).

E quando Elias esperava ouvir Deus em manifestações grandiosas, Ele se revelou numa brisa suave (I Reis 19:12). O Espírito ainda fala, mas só ouve quem desacelera.

Dica prática: escolha um horário fixo na semana para praticar o “culto do silêncio”. Reúnam-se em família, leiam um verso, fiquem em silêncio por alguns minutos e compartilhem o que sentiram. Isso ensina a ouvir a Deus e uns aos outros.

ESTAR POR INTEIRO: A LINGUAGEM MAIS FORTE DO AMOR

Amar não é só estar perto. É estar disponível de verdade. A psicologia do apego mostra que vínculos seguros se constroem quando alguém responde com constância e ternura. E o lar deve ser o primeiro lugar onde isso acontece.

Nas palavras do apóstolo Paulo, encontramos um alerta que vale para nossos hábitos digitais também:

“Tudo me é permitido, mas nem tudo convém” (1 Coríntios 6:12).

Nem tudo que é possível nos edifica. Talvez hoje seja o dia de silenciar o smartphone, guardar o relógio, olhar nos olhos e dizer com a presença: “Estou aqui. Por inteiro.”

Dica prática: ao chegar em casa, guarde o smartphone por 30 minutos e dedique-se exclusivamente à família. Pequenas atitudes como essa comunicam amor de forma poderosa.

Educar para o foco é educar para o amor.

E talvez a próxima notificação possa esperar.

O coração de quem está ao nosso lado, não. ■

GISELLY ZAHN



É pedagoga e psicóloga. Especialista em psicopedagogia, gestão escolar, terapia familiar e terapia comportamental dialética, é mestre e doutoranda em Ensino em Saúde.



A ESPIRITUALIDADE EM TEMPOS DE CONEXÕES VIRTUAIS

POR NEILA OLIVEIRA

Durante um treinamento de líderes do Ministério da Criança e do Adolescente, realizado no Nordeste do Brasil, conheci duas adolescentes que participariam comigo e com meu filho da recapitulação da Lição da Escola Sabatina. Conversamos rapidamente para alinharmos o roteiro, e então aguardamos o momento da apresentação.

Desde o primeiro contato, fiquei impressionada com a desenvoltura daquelas meninas. Falavam com clareza, segurança e profundo conhecimento da Bíblia e dos escritos de Ellen G. White. Suas mentes eram lúcidas, e o brilho nos olhos revelava paixão pelos temas espirituais. Era visível que se deleitavam nos detalhes das histórias bíblicas e encontravam verdadeira alegria nas coisas de Deus.

O tempo reservado passou rápido demais. Ao final, uma delas sentou-se ao piano, enquanto a outra pegou o microfone e entoou uma melodia suave, acompanhada pela irmã. Um momento simples, mas

profundamente inspirador. Fiquei me perguntando: de onde vêm essas meninas? Quem são seus pais? O que há de especial em sua formação?

Mais tarde, ao apresentar a palestra “Protagonistas Conhecedores do Roteiro”, em que compartilho reflexões sobre o propósito divino para as novas gerações e as armadilhas do inimigo para desviá-las, notei que as adolescentes se entreolhavam frequentemente, concordando com o que era dito. Após minha fala, uma senhora foi convidada a subir ao palco para dar seu testemunho. Poucas vezes ouvi alguém falar com tamanha honestidade e profundidade. Ela contou como Deus transformou sua vida e sua casa, revelando que por muito tempo priorizou títulos, cargos e conquistas profissionais, enquanto negligenciava o que mais importava: sua família.

Foi em um momento de inquietação e silêncio que ouvi, com clareza, a voz do Espírito Santo. Não foi um sussurro doce, mas um alerta direto:

estava correndo o risco real de perder suas filhas. Com o coração quebrantado, ela se rendeu. Orou pedindo discernimento e entendeu que precisava tomar decisões radicais. Não bastava mudar pequenas rotinas. Era preciso romper com tudo que servia de obstáculo à comunhão com Deus. Sua entrega foi total, e a transformação veio acompanhada de frutos visíveis. Aquela mulher, como logo descobri, era a mãe das adolescentes. E seu testemunho foi a chave para entender a maturidade espiritual das filhas.

O VAZIO VIRTUAL E O RESGATE DO ESSENCIAL

Vivemos em uma era marcada por excesso de informações e escassez de sentido. Nas redes sociais, o relativismo e as opiniões pessoais se espalham com rapidez, moldando uma geração que muitas vezes se perde em superficialidades. As relações reais cedem espaço às conexões digitais, e o convívio familiar e comunitário vai sendo substituído por curtidas, seguidores e algoritmos.

O neurocientista francês Michel Desmurget alerta que esta pode ser a primeira geração com um QI inferior ao dos pais. Os índices crescentes de ansiedade, depressão e transtornos mentais entre crianças e adolescentes acendem um sinal vermelho. Por mais de uma década, estudiosos vêm investigando os impactos do uso irrestrito da tecnologia, e hoje os dados confirmam: a exposição contínua às telas compromete o desenvolvimento emocional, cognitivo e espiritual dos jovens.

Nesse cenário, destaca-se Jonathan Haidt, autor do livro *A Geração Ansiosa*. Mesmo se declarando ateu desde a adolescência, Haidt reconhece em sua obra os efeitos espirituais da hiperconectividade. Ele afirma que indivíduos cuja vida social se limita ao mundo virtual apresentam menor potencial de crescimento pessoal. As práticas religiosas, segundo ele, servem como proteção contra a banalidade e a desordem que dominam o universo digital. Sua pergunta é contundente: o que acontece quando todas as interações humanas ocorrem por meio de telas? A resposta: “Tudo se transforma em um borrão indiferenciado.”

Para reverter esse quadro, Haidt sugere a

retomada da convivência comunitária e de práticas espirituais, como a participação em cerimônias religiosas e grupos com propósitos éticos ou morais. Defende também o retorno de rituais familiares, como o “sabá digital” – um dia sem tecnologia, dedicado à interação real – e a valorização de feriados compartilhados entre famílias. Acredita que essas ações restauram o sentido do tempo e das relações.

Além disso, propõe o contato frequente com a natureza, o brincar ao ar livre e o preenchimento da mente com conteúdos nobres. Ele alerta:

se não ocupamos nosso interior com o que é elevado,

o mundo preencherá esse espaço com lixo emocional.

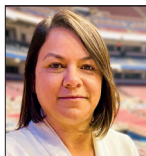
“Na vida baseada no celular”, afirma, “somos bombardeados por conteúdos selecionados por algoritmos que interrompem nossa atenção e drenam nossa energia.”

Para Haidt, essa lógica digital rebaixa o ser humano, enfraquecendo sua capacidade de pensar, sentir e se conectar verdadeiramente. É uma crítica direta a um modelo de vida incompatível com os valores espirituais que sustentam a saúde emocional e social de qualquer comunidade.

Sua honestidade intelectual impressiona. Mesmo sem fé religiosa, ele reconhece que a espiritualidade é um pilar indispensável para o equilíbrio humano. E diante dos fatos, não há como negar: precisamos resgatar aquilo que é essencial.

Voltando à experiência inicial, agora tudo faz sentido. A mãe daquelas adolescentes optou por uma vida centrada em Deus e não em telas. Sua família passou por um processo de desintoxicação digital e espiritual, e hoje colhe os frutos: mentes claras, corações conectados com o céu e uma missão bem definida: ser luz em meio à escuridão. Afinal, foi exatamente para isso que Deus nos chamou. ■

NEILA OLIVEIRA



É mestre em Educação Profissional. Atua como editora da Lição da Escola Sabatina dos Adolescentes na Casa Publicadora Brasileira (CPB).



Aqui você encontra **ESPERANÇA!**



vida e
saúde
SEG a SEX - 16:00
com Teru Gouveia



| **entre-família** |
SEG a SEX - 14:30
com Robson Aleixo,
Darleide Alves e Abnal Jr.




CONSULTÓRIO
DE **FAMÍLIA**
TERÇA - 22:00
com Darleide Alves



**Tia
Cecéu**
SÁBADO - 8:30
com Maricéu Iglesias



**BOM DE
BÍBLIA**
SEG a QUI - 21:30
com André Leite

Assista

NTPLAY.COM

vivo
canal 240

Claro
canal 278/527

sky+HD
canal 437

vivo
FIBRA
canal 401

NET
canal 184 e 684

SKY
canal 37

oi
canal 1