

ORAÇÃO INICIAL

Todos:

Em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo. Amém.

Vinde Espírito Santo, enchei os corações dos vossos fiéis e acendei neles o fogo do Vosso Amor. Enviai o Vosso Espírito e tudo será criado e renovareis a face da terra.

Oremos: Ó Deus que instruístes os corações dos vossos fiéis, com a luz do Espírito Santo, fazei que apreciemos retamente todas as coisas segundo o mesmo Espírito e gozemos da sua consolação. Por Cristo Senhor Nosso. Amém.

Que a Sagrada Família nos dê a graça de assumir a vocação ao matrimônio e guiar nossa família por um caminho de santidade. Amém.

ORAÇÃO FINAL

ORAÇÃO DO PAPA JOÃO PAULO II SOBRE A MISSÃO DA FAMÍLIA CRISTÃ (1981)

Leitor 1: Ó Deus, do qual provém toda a paternidade, nos céus como na terra, Vós, Pai, que sois Amor e Vida, pelo Vosso Filho Jesus Cristo, ‘nascido de uma Mulher’, /e pelo Espírito Santo, fonte de caridade divina,/ fazei que, na terra inteira, cada família humana se torne/um verdadeiro santuário da vida e do amor,/para as gerações que incessantemente se renovam.

Leitor 2: Fazei que a Vossa graça oriente sempre os pensamentos e as ações dos esposos para o maior bem das suas famílias, de todas as famílias do mundo. Fazei que as novas gerações encontrem na família um apoio sólido, que as torne sempre mais humanas/e as faça crescer na verdade e no amor.

Leitor 3: Fazei que o amor, consolidado pela graça do sacramento do Matrimônio, seja sempre mais forte do que todas as fraquezas, mais forte do que todas as crises, que, por vezes, se verificam nas nossas famílias.

Todos: Fazei, enfim — nós vo-lo pedimos — por intercessão da Sagrada Família de Nazaré, que em todas as nações da terra a Igreja possa realizar, com fruto, a sua missão, na família e pela família. Vós, ó Pai, que sois a Vida, a Verdade e o Amor,/na unidade do Filho e do Espírito Santo.

Amém!

ENCONTRO 03

INTERNET, REDES SOCIAIS E VIDA CONJUGAL

Oração inicial (Pág. 13).

Casal coordenador: Admirável mundo novo! Podemos fazer chamadas de vídeo com pessoas do outro lado do planeta, pagar contas, enviar e receber dinheiro, administrar negócios à distância, usar o GPS, estudar, rezar... Ufa, não somos capazes de apontar todas as utilidades de um telefone celular conectado à Internet.

Leitor 1: Essas tentadoras facilidades e diversões se instalaram em nossa vida. Já não pensamos como seria o mundo sem um telefone celular. A cada dia o utilizamos mais e mais e muitas pessoas o utilizam de modo totalmente desenfreado.

Leitor 2: Esse uso desenfreado da Internet não é espontâneo, mas é bem planejado. Os sites e as redes sociais estão o tempo todo analisando o que você acessa, o tempo que para diante da imagem, se curtiu ou não, se encaminhou para alguém etc. Dessa forma, os algoritmos (programação) sabem exatamente do que você gosta para, assim, oferecer o conteúdo que te prenderá mais diante das telas. É tudo programado!

Leitor 3: E tudo isso vem dando grandes resultados. As redes sociais não param de crescer e de faturar. Por outro lado, nós ficamos cada vez mais dependentes. Uma pesquisa realizada no Brasil, recentemente, constatou que mais da metade das pessoas entrevistadas, o que pode ser entendido como mais de 50% dos usuários de

celular, não conseguem ficar nem uma hora de seu dia distante do aparelho.

Leitor 1: O uso exagerado da Internet está tão sério que foi classificado com um transtorno de ansiedade, uma doença denominada Nomofobia que já consta na Classificação Internacional de Doenças, a CID 10. Seu nome vem da expressão em inglês “**No Mobile Fobia**”, onde “no mobile” quer dizer “sem o celular” e “fobia” significa “medo”.

Leitor 2: Ela é caracterizada como o sentimento de incapacidade para desligar o telefone. A pessoa tem o constante sentimento de que algo importante pode acontecer ou mesmo que cada mensagem precisa ser lida e respondida muito rapidamente. É incapaz de ficar algumas horas off-line (desligado da Internet) e até verifica as mensagens no meio da noite quando se levanta para ir ao banheiro.

Leitor 3: A Nomofobia está também relacionada com a Síndrome do Toque Fantasma, que acontece quando a pessoa verifica o telefone de forma compulsiva por conta da “sensação” de que o telefone tocou no bolso. A dependência é tão grande que há quem não consiga ir ao banheiro sem levar o telefone. Tais distúrbios fazem a pessoa recusar um passeio relaxante em um local onde não haja Internet.

Leitor 1: Os distúrbios ligados à tecnologia crescem tanto que são estudados por grupos de cientistas de grandes universidades em todo o mundo como a USP que tem, no seu Departamento de Psiquiatria, o Grupo de Dependências Tecnológicas. Todo este investimento em pesquisa é justificado pelas consequências da dependência tecnológica que são graves, partindo do isolamento social, ansiedade, depressão, insônia, obesidade, ataques do pânico e podendo chegar ao suicídio.

Momento de partilha (máximo de 5 min.)

Será que você tem traços de Nomofobia? Vamos conversar sobre isso?

- Não consegue desligar o celular durante a noite de sono?
- Verifica o celular se acordar durante a noite?
- E durante o almoço com a família?
- Está sempre verificando o celular para ver se tem nova mensagem?
- Prefere ficar nas redes sociais que conviver, se divertir, jogar com amigos e família?
- Sente ansiedade ou lembra-se constantemente do telefone ao ficar desconectado?
- Alguém já reclamou que você fica tempo demais no celular?
- Alguém já reclamou que você não vê “a casa pegando fogo” quando está nas redes sociais?
- Tenta disfarçar ou esconder o tempo que passa com o celular?
- Sua produtividade no estudo e trabalho está afetada com a constante olhadinha no celular para ver mensagens e redes sociais?
- Acaba dormindo mais tarde por conta de extrapolar no uso do celular?

O objetivo aqui não é fazer um diagnóstico, que deve ser feito por um profissional psicólogo ou psiquiatra. Mas, se respondeu “sim” a várias perguntas, é hora de conversar sobre uma possível dependência tecnológica.

Leitor 2: Mesmo que você não tenha este nível de dependência do celular, ao ponto de olhar as mensagens no meio da madrugada, é importante perceber se já existe o hábito de olhá-lo com muita frequência, ou se fica passando postagens (feed) indefinidamente e se perde no tempo. Os vícios começam pequenos e crescem sem que os viciados percebam. É importante fazer uma análise e conversar com seu cônjuge ou namorado(a) sobre isso.



“Assim como te preocupas por não perder a conexão com a internet, assegura-te de igual modo que esteja ativa a tua ligação com o Senhor, o que significa não interromper o diálogo, escutá-Lo, contar-Lhe as tuas coisas e, quando não souberes claramente o que deves fazer, pergunta-Lhe: «Jesus, que farias Tu no meu lugar?»” (Papa Francisco, CHRISTUS VIVIT, 158)

Leitor 3: Além de afetar o indivíduo, não podemos fechar os olhos para os riscos que o uso exagerado da tecnologia traz para a vida conjugal, para o casal. Quem de nós nunca ouviu relatos de problemas conjugais que começaram a partir da Internet?

Todos: Podemos não perceber, mas aqueles “20 minutinhos” que ficamos no celular buscando conteúdos numa rede social podem fazer falta no relacionamento com o cônjuge ou filhos.

Leitor 1: Leiamos dois depoimentos encontrados em matérias jornalísticas sobre problemas conjugais e familiares decorrentes do mau uso da tecnologia. No primeiro, o título da matéria é **Vício em celular chega a consultórios e já preocupa médicos no Brasil**:

Leitor 2: “Luísa, 47 anos: o *smartphone* entrou como alternativa para relaxar à noite, após um longo dia de trabalho. Em poucos anos, virou o centro de conflitos com as filhas e o marido. “Reclamavam que eu tinha virado um zumbi, que fingia prestar atenção em conversas quando, na verdade, estava pensando em algo que li ou esperando mais uma curtida no Instagram. Era capaz de debater temas no Facebook, mas não conversava com minhas filhas”.

Leitor 3: E o segundo depoimento, do artigo de título **Uso exagerado do celular é motivo de briga para 55% dos casais**: “(Ele) vivia em função de trabalho, atender clientes e conversar com amigos e familiares pelo celular. Ele mal acordava e pegava o aparelho

para ver as mensagens, ficava conectado o tempo todo e até ia ao banheiro com o telefone. Durante as refeições e nos nossos momentos de lazer era assim. Eu me sentia muito sozinha.”

Leitor 1: Diversos são os problemas que podem afetar a vida conjugal quando um dos cônjuges ou, pior ainda se forem os dois, é dependente da Internet e das redes sociais.

Leitor 2: O ritmo de vida contemporâneo já representa um desafio para que os casais tenham, frequentemente, tempo para conversar tranquilamente. E quando há um celular na mesa com várias notificações de mensagens, não é possível dedicar-se inteiramente ao momento.

Leitor 1: A vida espiritual precisa de partilha constante entre o casal. Já falamos em encontros anteriores sobre a vida de oração e vida espiritual e isso é prioridade entre o casal.

Leitor 2: Quantas conversas extremamente frutíferas um casal deixa de ter quando fica 20 ou 30 minutinhos no celular, cada um num canto do sofá?

Todos: Vocês têm costume de conversar a sós? A sós mesmo, sem o celular?

Leitor 3: Qual é a mensagem que se transmite quando alguém interrompe uma conversa séria para ler uma mensagem que acaba de chegar no WhatsApp?

Leitor 1: E qual a mensagem que se transmite quando se está ao lado do cônjuge ou filhos, mas com a atenção voltada às telas? Isso pode ser lido, emocionalmente, como se a pessoa não desejasse estar com cônjuge e filhos, que eles estão atrapalhando e que talvez preferiria estar em “outro lugar”.

Momento de partilha (máximo de 5 min.)

Agora vamos conversar! Sei que o assunto é polêmico, mas vamos controlar nosso tempo para não passar de 5 minutos.

Vocês conhecem casais que tiveram problemas decorrentes do mau uso da Internet? Se sim, relatem o problema, mas sem expor a identidade das pessoas!

E sobre vocês? Como tem sido o tempo de uso das redes sociais? O relacionamento de vocês, seja namoro ou casamento, já passou por algum problema desse tipo?

Leitor 2: Sabemos que os algoritmos trabalham para nos prender às redes, mas não podemos nos eximir da culpa de nossos atos. Além da tecnologia, podemos ser prejudicados pelo mau uso de tudo que está ao nosso redor, como ficar grudado à TV, dirigir de maneira irresponsável, abusar da bebida alcoólica e do açúcar, comer demais etc.

Todos: Se tivermos sólidos valores cristãos e os colocarmos em prática, não seremos manipulados e viciados em tecnologia, mas, pelo contrário, faremos dela uma grande aliada para a nossa vida.

Leitor 3: Além de tudo isso, há problemas ainda maiores como a pornografia e a traição pela Internet. Estudos recentes mostram que mais de 20% das buscas de Internet realizadas em telefones celulares estão relacionadas à pornografia. E, além de ser um pecado grave (que rompe a amizade com Deus e compromete a salvação da alma), o consumo de pornografia afeta também a saúde mental, física e os relacionamentos.

Leitor 1: Há pessoas que, ingenuamente, buscam a pornografia como forma de melhorar o relacionamento íntimo, mas logo se tornam vítimas do vício que afasta ainda mais o casal. É paradoxal,

mas as pessoas viciadas em pornografia não têm bom desempenho na realização verdadeira, o “prazer e satisfação do corpo e do espírito” (CIC 2362), no relacionamento sexual.

Todos: Um fiel que busca viver os planos de Deus e foge do pecado também fugirá da pornografia, seja pela Internet ou seja pelos meios antigos como filmes e revistas.

Leitor 2: Este encontro não tem como foco a questão da pornografia, mas a Internet, as redes sociais e alguns grupos de *WhatsApp* e aplicativos similares que são porta de entrada para esse grande mal.

Leitor 3: Agora que trouxemos à tona o desafio que é utilizar a tecnologia de modo equilibrado, vamos conhecer algumas sugestões que ajudarão os casais. A primeira dica é retornar a um dos objetivos do matrimônio: ser uma só carne!

Leitor 1: Já discutimos isso diversas vezes em encontros anteriores, mas podemos comentar, mais uma vez, que ser uma só carne é ser uma só vida. É se entregar inteiramente ao cônjuge, sem qualquer reserva! E para se cumprir bem o objetivo de ser uma só carne, temos o compromisso da fidelidade.

Todos: Enquanto estamos no celular, deixamos de conversar olho no olho e dar atenção carinhosa e atenta ao cônjuge. Ser uma só carne é compartilhar a vida, dialogar constantemente, conversar sobre sua fé, vida espiritual, trabalho, cotidiano, com atenção ao outro em todos os seus aspectos.

Leitor 2: E aqui lembramos que fidelidade não é somente um aspecto sexual, não é uma questão que diz respeito unicamente a não se envolver intimamente com outra pessoa. Ser fiel é se comportar a todo momento em relação a todos os assuntos, como quem se entregou inteiramente ao cônjuge. A partir daí, nada mais é pessoal e tudo é do casal.

Leitor 3: Então, podemos concluir que ter assuntos, amizades e mensagens que precisam ser escondidas significa faltar com o compromisso da fidelidade. Por este caminho, é um ato de infidelidade bloquear o celular, e-mail e contas de computador.

Todos: Na vivência do matrimônio conforme prometido no altar, o que teria um cônjuge a esconder do outro? Aqui vale o ditado popular: Quem não deve, não teme!

Leitor 1: Então, a primeira dica é que os cônjuges precisam ser totalmente transparentes um ao outro também no campo do uso das tecnologias. Nada de navegações anônimas, nada de e-mails secretos, nada de celulares bloqueados!



“Os meios de comunicação social (especialmente a mídia) podem gerar uma certa passividade entre os usuários, tornando-os consumidores pouco criteriosos a respeito das mensagens e dos espetáculos. Os usuários hão de se impor moderação e disciplina quanto à mídia. Hão de formar em si uma consciência esclarecida e correta, para resistir mais facilmente às influências menos honestas.” (CIC2496)

Leitor 2: A seguir, é necessário ter cuidado com onde se navega e com os grupos dos quais participa. Foque em perfis que forneçam conteúdos seguros e construtivos, bem como evite desperdício de tempo com futilidades e curiosidade sobre a vida alheia.

Leitor 3: É certo que a diversão faz parte de nossa vida, mas tendo em vista a prioridade do convívio conjugal diante da diversão pessoal, não é adequado que se gaste muito tempo, rolando infinitas postagens e divertindo-se sozinho(a) no “mundinho do celular”. Seu cônjuge tem prioridade! Que tal se divertirem juntos?

Leitor 1: Além disso, não acesse sites e perfis que tenham tendências inadequadas com temas de pornografia, piadas imorais e exposição de corpos, não participe de grupos sem claro objetivo e /ou que percam tempo com imagens e textos imorais e que depreciem a vida conjugal.

Leitor 2: Mas também deve-se ter cuidado com as próprias postagens. Deve-se saber o limite da vida pessoal, bem como o limite do pudor. Qual o sentido de mostrar todos os detalhes da própria vida nas redes sociais? Qual o sentido de postar fotos que possam atrair olhares maliciosos e de luxúria?

Todos: Então, a segunda dica é ter um bom filtro sobre o conteúdo visitado e postado.

Momento de partilha (máximo de 5 min.)

Como tem sido aproveitado o tempo em que ficam na Internet e nas redes sociais? Vocês já conversaram sobre a qualidade dos conteúdos que buscam e que acessam?

Leitor 3: Vamos para mais uma dica, que é sobre o controle do tempo conectado. Voltando ao tema da Nomofobia, é preciso saber desligar-se, ficar off-line.

Leitor 1: Sobre isso, os casais precisam definir um limite diário de uso da Internet. Estabeleça horários para se desligar as conexões de Internet (Wi-Fi e dados). Isso não é impossível. Por exemplo, pense nos voos de longa duração. Embora alguns aviões já possuam

sinal de Wi-Fi, a maioria dos voos intercontinentais são totalmente desconectados. Se você embarca em um voo para a Europa, provavelmente passará 10, 12 ou 14 horas desconectado!

Leitor 2: Em geral, os celulares possuem informação do tempo diário de conexão aos aplicativos como navegadores de Internet, Whatsapp, Instagram, Facebook e similares. Passe a consultar esses dados e perceba quanto tempo você fica conectado diariamente.

Leitor 3: Em nossa casa,⁵ eu desligo as conexões de dados dos celulares e deixo apenas a função telefone (como eram os celulares antes da Internet) e aviso meus familiares que me telefonem se precisarem falar conosco com urgência. Somente volto a ligar as conexões no dia seguinte, após a oração da manhã. E ainda desligo durante o horário de almoço.

Leitor 1: Também evite utilizar o celular para ler e para rezar. É uma tentação na palma da mão, pois logo chega uma notificação e... Invista em livros impressos com a oração da noite e da manhã, pois além de ser melhor que as telas para a saúde dos olhos, evita as distrações do celular.

Leitor 2: Mas também não permitimos celular durante as refeições e quando estamos em programações conjugais (como nosso jantar de convívio semanal), o celular não tem espaço! E quando os filhos chegam, atitudes assim são não somente importantes, mas necessárias.

Leitor 3: Sugerimos ter, em um ambiente longe da mesa de refeições, uma caixa com tampa (madeira ou metal) a que chamamos “caixinha do sossego” na qual podemos deixar os celulares durante as refeições, as conversas, os filmes etc.

Leitor 1: Esta é a terceira dica: definir um limite máximo de uso e os momentos em que não se deve ficar conectado à Internet e às redes sociais.

⁵ Comentário pessoal do autor André Parreira.

Leitor 2: Há muito que poderia ser sugerido e comentado neste encontro, mas pelo que já vimos é possível ter certeza de duas coisas: **1** - o uso desregulado das redes pode gerar problemas graves; **2** – é necessário e possível que o casal analise e estabeleça maneiras equilibradas para usar as redes sem prejudicar a vida conjugal.

Leitor 3: Para encerrar o encontro, vamos refletir e conversar sobre a necessidade de se saber usar a tecnologia sem ser dominado por ela. Para isso, vamos tomar como ponto de partida o ensinamento de São Paulo na carta aos Coríntios: **“Tudo me é permitido, mas nem tudo convém. Tudo me é permitido, mas eu não me deixarei dominar por coisa alguma.”** (1 Cor 6,12)

Oração final (Pág 15).

ATIVIDADE A DOIS

Para ser feita em casa, após o encontro.

1 – Conversem sobre o uso da Internet e das redes sociais e veja se há como reduzi-lo. Como avaliam a vida de vocês diante dos distúrbios apresentados no texto?

2 – Retomem no texto as três dicas de uso das redes sociais para os casais. Quais delas vocês poderiam também praticar? Ou pensam em outros critérios que também os ajudem no uso equilibrado das redes?

Dica 1: _____

Dica 2: _____

Dica 3: _____

3 – Assistam e reflitam: **A CAVERNA DE PLATÃO E AS ILUSÕES DA INTERNET**

Vídeo pode ser visto na URL abaixo ou utilizando o QR Code ao lado:

https://youtu.be/_xpRaGt4YxA?si=NXVi-biN9-hJyLZg



4 – Leituras complementares recomendadas:

Como superar nosso vício em telas?

Conteúdo pode ser visto na URL abaixo ou utilizando o QR Code:

<https://padrepauloricardo.org/blog/como-superar-nosso-vicio-em-telas>



Como a pornografia afeta o casamento – e o que fazer quando a situação se revela

Conteúdo pode ser visto na URL abaixo ou utilizando o QR Code:

<https://www.semprefamilia.com.br/casamento-e-compromisso/como-a-pornografia-afeta-o-casamento-e-o-que-fazer-quando-a-situacao-se-revela/>

