

“Começar e recomeçar”

Jacinta, da Nigéria, descreve a sua luta para superar seu vício no Instagram, e como a mensagem de São Josemaria a ajudou.

09/03/2022

Todos nós conhecemos o sentimento de chegar tarde a uma aula, especialmente quando o atraso poderia ter sido evitado. Bem, lá estava eu novamente, correndo para o meu departamento porque estava atrasada, pela enésima vez.

Sou estudante de hotelaria e como parte da minha formação, faço estágio no departamento de produção de alimentos. A diretora do departamento estava intrigada com os meus repetidos atrasos e me chamou para conversar e tentar descobrir por que eu chegava atrasada tantas vezes. Respondi vagamente dizendo: “Estava usando o celular”.

Há muito tempo eu vinha lutando contra o vício no Instagram e isso havia afetado muitas áreas da minha vida. Sempre senti a necessidade de estar atualizada e, para isso, passava horas online navegando até o fim do feed do Instagram e isso prejudicava o meu trabalho, os estudos, o meu sono e até mesmo os meus relacionamentos, especialmente o relacionamento com Deus. Eu não podia verdadeiramente focar nas coisas que eram importantes, constantemente, sentia que estava

perdendo algo e estava pronta para mergulhar novamente no celular assim que possível.

Vi o estrago que isso estava me causando, mas, como todo vício, parecia impossível sair dele. Eu tinha deletado o aplicativo do Instagram nove vezes, porém, como você pode imaginar, eu não poderia ter deletado nove vezes se não o tivesse reinstalado todas as vezes. Cada vez que o reinstalava dizia a mim mesma que seria disciplinada, mas esta disciplina durava menos de 48 horas e eu voltava ao vício mais uma vez.

Durante a minha conversa com a chefe do departamento, fiquei tão envergonhada que não consegui dizer a ela o que estava fazendo no celular, que era a razão de meu atraso. No entanto, ela me corrigiu de maneira tão amigável, que resolvi melhorar e deletar o aplicativo de vez. Essa resolução não durou muito,

até comecei a falar com um sacerdote sobre a luta que vinha enfrentando e instalei um bloqueador de aplicativos que me permitia bloquear vários aplicativos em meu telefone. Comecei com muito entusiasmo, com a intenção de bloquear o Instagram e reduzir o tempo que passava nele, mas isso não durou muito também.

“Dizes-me, contrito: Quanta miséria vejo em mim! É tal a minha torpeza e tal a bagagem das minhas concupiscências, que me encontro como se nunca tivesse feito nada para me aproximar de Deus. Começar, começar: ó Senhor, sempre começando! Procurarei, no entanto, fazer força com toda a minha alma em cada jornada”.

Essa citação de um livro de São Josemaria intitulado *Forja*, descreve exatamente como me sentia em um dia em particular, depois de passar

longas horas no Instagram. Porém, comecei a lutar novamente, e desta vez tentei algo diferente: dei meu telefone para uma amiga que o guardou para mim até o dia seguinte. Embora tenha sentido falta do aparelho, isso me permitiu ter uma certa qualidade de sono e me recolher para a Missa do dia seguinte. Isso me ajudou muito, mas após um tempo, comecei a arrumar desculpas e parei de dar o celular para ela. Em outro de seus livros, *Caminho*, São Josemaria escreveu sobre um amigo que desoladamente o contou sobre sua incapacidade de vencer-se. Mons. Escrivá respondeu: “já tentaste, por acaso, empregar os meios?” Isso me tocou, e eu sabia com toda honestidade que os meios nessa altura da minha vida era ficar totalmente longe do Instagram por tanto tempo quanto precisasse.

Então, pela décima vez, deletei o Instagram de meu celular. Nos

primeiros dias senti que algo estava faltando, mas mantive a luta e resisti e após um tempo comecei a sentir muita paz. Agora tenho tempo para fazer muitas outras coisas e consigo rezar melhor, com muito mais paz. Isso não quer dizer que não fui tentada a reinstalar o aplicativo, mas como São Josemaria disse: “aqui estou começando e recomeçando novamente!” Então continuarei lutando com a ajuda desse santo.

Jacinta Okeke

pdf | Documento gerado
automaticamente de [https://
opusdei.org/pt-br/article/comecar-e-
recomecar-2/](https://opusdei.org/pt-br/article/comecar-e-recomecar-2/) (12/01/2026)