

# **"Menos computador, mais família"**

Entrevista com Joanna Raczyńska, polaca, esposa de Marcin, mãe de dois filhos, arquiteta e blogger.

07/04/2015

**Dirige blogs temáticos, administra vários perfis no Facebook; além disso o computador é também o instrumento para o seu trabalho profissional. Pode dizer-se que os computadores são a sua paixão?**

*(Ri-se)* A minha paixão é a minha família e a arte, mas o meu marido é programador, e realmente gostamos de passar algum tempo diante do computador e ir descobrindo as possibilidades da internet. Para mim é uma fonte de inspiração e também uma fonte de ocasiões para aproximar outras pessoas de Deus. Graças à Internet posso partilhar com os outros as minhas ideias e a minha visão do mundo.

**Ultimamente ouve-se falar muito dos perigos da Internet. Não só por alguns conteúdos, mas também pela facilidade com que cria dependência. Como defender as crianças desses perigos?**

Por um lado, é necessário protegê-los, por exemplo instalando filtros, selecionando programas, ou limitando o tempo de ligação e, por outro, ensinar-lhes a escolher de forma inteligente, sem ceder a

caprichos. As crianças colam-se ao computador ou ao *tablet*. É preciso ter em conta que quanto mais emocionante é o jogo, tanto mais a criança se mete nele e mais dependente fica. Por isso escolhemos jogos lógicos, em que ninguém dispara ou onde não se foge de ninguém. Temos também em conta a parte gráfica, que seja simpática, de bom gosto e adequada à idade da criança.

**O bom exemplo dos pais é também importantíssimo, e isso é uma tarefa muito exigente. Como se prepara?**

Este é um dos campos onde noto mais os benefícios da formação cristã e humana que recebo no Opus Dei. Graças a ela tomo consciência continuamente de que o tempo é um talento que Deus me deu e que posso usar bem – multiplicando-o, fazendo algo pelos outros – ou deitá-lo a

perder, pensando só em mim própria.

No Opus Dei encontrei inspiração para lutar para ter uma vontade forte, para perseverar na luta contra os defeitos, com espírito desportivo – falhando e tentando de novo, conseguindo objetivos pequenos – com sentido de humor e sem desanimar com as quedas.

**Promoveu uma campanha social chamada "Menos monitor, mais família". Como resumiria os seus objetivos?**

Defendo muito as vantagens da internet. Como disse antes, sou muito ativa na rede. Mas a família exige uma atenção especial. Por isso, alguns propósitos que proponho poderiam resumir-se assim:

- Menos tempo em frente do monitor, mais tempo para os outros.

- Menos redes sociais, mais relações autênticas com os outros.
- Menos televisão, mais jogos de mesa.
- Menos "petiscar" diante do monitor, mais refeições em família.
- Menos jogos de computador, mais desporto.
- Menos Internet, mais livros.
- Menos tempo "online", mais tempo de sono.
- Menos wikipedia, mais estudo sério.
- Menos "gadgets", mais amigos.

**Que alternativas há para o monitor? Que outras propostas podem agradar tanto como os jogos de computador?**

Os mais pequenos gostam muito de passar o tempo com os pais, de uma

maneira ativa. E para os pais é um enorme prazer fazê-los participar das suas paixões. Uns gostam de excursões, outros de música, outros de ler... Quando os nossos filhos eram mais pequenos absorviam-nos muito tempo com os jogos criativos, fazer massas, construir brinquedos, pintar...; para eles era uma alegria poder fazer essas coisas com a mãe. Agora à medida que são mais crescidos gostam mais dos jogos de mesa, onde o pai comanda. E quando faz bom tempo, claro está que dominam os jogos ao ar livre. Procuramos também que tenham companheiros das suas idades e possam conhecer o valor da verdadeira amizade, que não se pode substituir por um computador. Não vemos filmes quando temos convidados; passamos o tempo de uma forma muito mais interessante numa conversa e diversão comum; os filhos já o sabem.

.....

pdf | Documento gerado  
automaticamente a partir de [https://  
opusdei.org/pt-pt/article/menos-  
computador-mais-familia/](https://opusdei.org/pt-pt/article/menos-computador-mais-familia/) (21/01/2026)