

# Trabalhar a confiança (I): «Mais que videojogos»

«Working on Trust» (Trabalhar a confiança) é uma série de videos que pretende ajudar os pais na educação dos filhos. Tem como ponto de apoio os ensinamentos de S. Josemaria, um apaixonado pela liberdade pela tarefa educativa dos pais.

15/04/2018

*Para saber como ativar legendas em português, [clique aqui](#).*

## Guião para aproveitar o video

Educar em liberdade e no uso das tecnologias. A Internet representa um dos avanços mais transformadores do ponto de vista económico, social, científico e cultural dos últimos tempos. Vieram daí muitas vantagens. Ao mesmo tempo, a facilidade de acesso dos filhos a tanta informação, imagens, jogos, *software*, aplicações, redes sociais, etc., lança um desafio aos que agora são pais. A pornografia *online*, a violência excessiva de alguns videojogos e outras dependências podem causar danos sérios, especialmente a menores.

Os pais precisam de ter uma estratégia centrada em ajudar os filhos a usar adequadamente os *smartphones*, *tablets*, videojogos e computadores pessoais. Assim, poderão desenvolver uma auto-estima sadia, aprender a ter amigos

reais, a desfrutar e enriquecer-se com atividades como a leitura e o desporto.

Ensinar os filhos a exercitar a moderação no uso das tecnologias requer determinado esforço em que o casal deve compartilhar da mesma visão. Significa dar bom exemplo aos filhos, estabelecer limites em casa ao uso dos dispositivos, e construir a confiança através do diálogo, proporcionando atividades alternativas que os ajudem a crescer e a desenvolver-se: sair com amigos, fazer jogos de mesa, ajudar em casa, etc.

Propomos algumas perguntas que podem ajudar a aproveitar melhor este video, ao ser visto com amigos, na escola ou na paróquia.

### **Perguntas para o diálogo:**

- Qual é a melhor idade para começar a usar as tecnologias?

Qual seria o máximo de tempo por dia para os filhos as usarem? Alguns pais acham que uma criança está preparada para ter dispositivos pessoais quando é capaz de manter o quarto arrumado, que lhe parece?

- Qual é a melhor forma de guiar e dirigir o uso pessoal das tecnologias para garantir que será enriquecedor em vez de ser um comportamento aditivo? De que maneira se podem pôr limites aos mais novos, que tipo de limites é bom pôr, tendo em conta a idade? Alguns pais conseguem que os filhos não utilizem os dispositivos num quarto fechado; outros não os deixam usá-los perto da hora de ir dormir. Que outras estratégias pensa que resultariam?
- Quais são os melhores *sites* e aplicações que conhece,

simultaneamente divertidos e enriquecedores e que podem ajudar os filhos no seu desenvolvimento intelectual, cultural e criativo? Como podem os pais assegurar que isso seja um esforço positivo em vez de se focarem nos aspetos negativos? Há estudos ou investigações interessantes publicadas sobre o tema que ajudem os pais?

- Como podem os pais facilitar que os filhos falem com eles sobre as imagens e *sites* problemáticos que vêm no telemóvel? Há recursos para ajudar a começar essas conversas? Pense nas melhores experiências que teve para fomentar a liberdade responsável e a temperança neste campo, conhece livros, artigos, blogues, *sites* e/ou *podcasts* que tenham sido úteis para isto?

- Já pensou em colocar filtros da Internet em casa? Ou no plano familiar de telemóveis? Sabe como usam o YouTube os seus filhos? Há aplicações que possam ajudar crianças e adolescentes a regular-se melhor no uso das tecnologias? Aqui podem encontrar-se algumas sugestões.

## **Propostas de ação**

- O casal deve confirmar que os dois partilham a mesma visão sobre quando e como ajudar cada um dos filhos a viver a temperança no uso das tecnologias. Pensem juntos sobre como utilizam as horas de um dia normal. Isto pode ajudar a planear momentos para passearem juntos, organizar excursões, ou atividades em casa (jogos de sala, pingue-pongue, etc)

Costumam ser boas alturas para ter conversas com interesse com os filhos.

- Procure ter regras claras em sua casa: talvez não usar os dispositivos durante as refeições, deixar a porta aberta quando se está usando a internet, não permitir o uso de aparelhos antes de ir dormir, etc.
- Reze diariamente pelos filhos e pela temperança e responsabilidade pessoais de cada um deles. Ensine-os a rezar ao Espírito Santo para que os ilumine e ensine a utilizar bem o seu tempo. Através do exemplo e da própria luta por ser temperado neste campo, ensine-lhes que o uso excessivo da tecnologia pode dificultar a capacidade de uma pessoa para empatizar com os outros e estabelecer relações sadias. Demonstre com as suas ações a

importância de cuidar dos outros para desenvolver relações interpessoais, em vez de passar muito tempo a olhar para ecrãs.

- Os filhos vão notar o esforço por viver a temperança e o auto-controlo na relação com a tecnologia. Os pais, mais do que falar, devem agir. Os filhos deviam poder encontrar sempre nos pais um olhar de amor incondicional e dar conta de que os pais desfrutam, estando com eles.

## **Meditar com a Sagrada Escritura e com o Catecismo da Igreja Católica**

- “E se alguém ama a justiça, saiba que são frutos da Sabedoria as virtudes: ela ensina a temperança e a prudência, a justiça e a fortaleza, que são os bens mais úteis na vida” (*Sabedoria*, 8,7)



- “A temperança é a virtude moral que modera a atração pelos prazeres e procura o equilíbrio no uso dos bens criados. Assegura o domínio da vontade sobre os instintos e mantém os desejos dentro dos limites da honestidade...” (*Catecismo da Igreja Católica*, 1809)
- “O amor é paciente, é benfazejo; não é invejoso, não é presunçoso nem se incha de orgulho; não faz nada de vergonhoso, não é interesseiro, não se encoleriza, não leva em conta o mal sofrido; não se alegra com a injustiça, mas fica alegre com a verdade. Ele desculpa tudo, crê tudo, espera tudo, suporta tudo” (1 *Coríntios*, 13, 4-7).
- “Pois Deus não nos deu um espírito de covardia, mas de força, de amor e de moderação” (2 *Timóteo*, 1, 7)

## Meditar com o Papa Francisco

- “Queridos jovens, não viemos ao mundo para «vegetar», para transcorrer comodamente os dias, para fazer da vida um sofá que nos adormeça; pelo contrário, viemos com outra finalidade, para deixar uma marca... Jesus é o Senhor do risco, o Senhor do sempre «mais além». Jesus não é o Senhor do conforto, da segurança e da comodidade. Para seguir a Jesus, é preciso ter uma boa dose de coragem, é preciso decidir-se a trocar o sofá por um par de sapatos que te ajudem a caminhar por estradas nunca sonhadas e nem mesmo pensadas.” (*Jornada Mundial da Juventude na Polónia*, 30 de julho de 2016)
- “Devo receber o Espírito que me leva à palavra com docilidade, e esta docilidade, não fazer

resistência ao Espírito, levar-me-á àquele modo de viver, de agir. Receber com docilidade a palavra, conhecer a palavra e pedir ao Espírito a graça de a fazer conhecer, dar espaço para que esta semente brote e cresça naquelas atitudes de bondade, mansidão, benevolência, paz, caridade, domínio de si: tudo o que constitui o estilo cristão”.  
(*Homilia*, 9 de maio de 2017)

- “Uma família que raramente faz as refeições unida, ou na qual à mesa não se fala mas assiste-se à televisão, ou se olha para o *smartphone*, é uma família «pouco família». Quando os filhos à mesa continuam ligados ao computador, ao telemóvel, e não se ouvem entre si, isto não é família, é uma pensão...Hoje reflectimos sobre uma qualidade característica da vida familiar que se aprende desde os primeiros anos de vida: o

convívio, isto é, a atitude a partilhar os bens da vida e a sentir-se feliz por o poder fazer.  
" (Audiência 11 de Novembro de 2015)

## **Meditar com S. Josemaria**

*A alteração da situação familiar em nossos dias leva, algumas vezes, a que não seja fácil o entendimento mútuo, e inclusivamente gera a incompreensão, dando-se aquilo a que se tem chamado conflito de gerações. Como se pode superar isto?*

O problema é antigo, se bem que talvez agora se apresente com mais frequência ou de forma mais aguda, por causa da rápida evolução que caracteriza a sociedade actual. É perfeitamente compreensível e natural que os jovens e os adultos vejam as coisas de modo diferente. Sempre assim foi. O mais surpreendente seria que um adolescente pensasse da mesma

maneira que uma pessoa madura. Todos sentimos impulsos de rebeldia para com os mais velhos quando começamos a formar o nosso critério com autonomia, e todos também, com o correr dos anos, compreendemos que os nossos pais tinham razão em muitas coisas, que eram fruto da sua experiência e do amor por nós. Por isso compete em primeiro lugar aos pais - que já passaram por esse transe - facilitar o entendimento, com flexibilidade, com espírito jovial, evitando esses possíveis conflitos com amor inteligente.

Aconselho sempre os pais que procurem tornar-se amigos dos filhos. Pode-se harmonizar perfeitamente a autoridade paterna, que a própria educação requer, com um sentimento de amizade que exige pôr-se de alguma maneira ao mesmo nível dos filhos. Os jovens - mesmo os que parecem mais indóceis e

desprendidos - desejam sempre essa aproximação com os pais. O segredo costuma estar na confiança. Que os pais saibam educar num clima de familiaridade, que nunca dêem a impressão de que desconfiam, que dêem liberdade e que ensinem a administrá-la com responsabilidade pessoal. É preferível que se deixem enganar alguma vez. A confiança que se põe nos filhos faz com que eles próprios se envergonhem de terem abusado, e se corrijam. Pelo contrário, se não têm liberdade, se vêem que não se confia neles, sentir-se-ão levados a enganar sempre. (*Temas Atuais do Cristianismo*, 100)

## **Textos e links para continuar a reflexão:**

- Livro digital: "Novas tecnologias e vida cristã"
- Outras fontes: Common Sense Media, Empantallados e Interaxion Group.

.....

pdf | Documento gerado  
automaticamente a partir de [https://  
opusdei.org/pt-pt/article/trabalhar-a-  
confianca-mais-que-videojogos/](https://opusdei.org/pt-pt/article/trabalhar-a-confianca-mais-que-videojogos/)  
(22/01/2026)