

Viciada no Instagram: cá estou a “começar e recomeçar”

Jacinta, da Nigéria, descreve a sua luta para superar o vício do Instagram, e como a mensagem de S. Josemaria a ajudou.

27/03/2022

Todos conhecemos a sensação de chegar tarde a uma aula, especialmente quando o atraso poderia ter sido evitado. Bem, lá estava eu novamente, a correr para a

minha secção 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 chamou-me para conversar e tentar descobrir por que chegava atrasada tantas vezes. Respondi vagamente dizendo: “Estava a usar o telemóvel”.

Há muito tempo que estava a lutar contra a dependência do Instagram e isso tinha afetado muitas áreas da minha vida. Sempre senti necessidade de estar atualizada e, para isso, passava horas *online* navegando até ao fim do *feed* do Instagram, o que prejudicava o meu trabalho, os estudos, o meu sono e até mesmo as minhas relações, especialmente a minha relação com Deus. Não podia realmente

concentrar-me nas coisas que eram importantes, sentia constantemente que estava a perder algo e estava pronta para mergulhar novamente no telemóvel logo que fosse possível.

Vi o prejuízo que isso me estava a causar, mas, como acontece com todos os vícios, parecia impossível sair dele. Tinha apagado a aplicação do Instagram nove vezes, porém, como podem calcular, não poderia tê-lo feito nove vezes se não o tivesse reinstalado de todas essas vezes. Cada vez que o reinstalava dizia a mim mesma que seria disciplinada, mas esta disciplina durava menos de 48 horas e voltava mais uma vez ao vício.

Durante a minha conversa com a chefe do departamento, fiquei tão envergonhada que não consegui dizer-lhe o que estava a fazer com o telemóvel, qual era a razão de meu atraso. No entanto, ela corrigiu-me

de maneira tão simpática, que resolvi melhorar e fazer *delete* à aplicação para sempre. Essa resolução não durou muito, até comecei a falar com um padre sobre a luta que estava a enfrentar e instalei um bloqueador de aplicações que me permitia deixar de ter várias aplicações no meu telefone. Comecei com muito entusiasmo, com a intenção de bloquear o Instagram e reduzir o tempo que passava nele, mas isso também não durou muito.

«Dizes-me, contrito: "Quanta miséria vejo em mim! Encontro-me, tal é a minha torpeza e tal o conjunto das minhas concupiscências, como se nunca tivesse feito nada para me aproximar de Deus. Começar, começar: oh, Senhor, sempre nos começos! Procurarei, no entanto, avançar com toda a minha alma em cada jornada"».

Esta citação de um livro de S. Josemaria, intitulado *Forja*, descreve exatamente como me sentia num certo dia, depois de passar longas horas no Instagram. Porém, comecei a lutar novamente, e desta vez tentei uma coisa diferente: dei o meu telefone a uma amiga, que o guardou até ao dia seguinte. Embora tenha sentido falta do aparelho, isso permitiu-me ter uma certa qualidade de sono e recolher-me para a Missa do dia seguinte. Isto ajudou-me muito, mas passado algum tempo, comecei a arranjar desculpas e deixei de dar o telemóvel à minha amiga.

Noutro dos seus livros, *Caminho*, S. Josemaria escreveu sobre um amigo que lhe contou desolado sobre a sua incapacidade de se vencer. O Pe. Escrivá respondeu: «E respondo-te: mas já tentaste, porventura, empregar os meios adequados?» Isso tocou-me, e eu sabia honestamente que o *meio* adequado, nessa altura da minha vida, era ficar completamente

longe do Instagram por tanto tempo quanto fosse preciso.

Então, pela décima vez, apaguei o Instagram do meu telemóvel. Nos primeiros dias senti que algo me estava a faltar, mas mantive a luta e resisti e após certo tempo comecei a sentir muita paz. Agora tenho tempo para fazer muitas outras coisas e consigo rezar melhor, com muito mais calma. Isto não quer dizer que não fosse tentada a reinstalar a aplicação, mas como S. Josemaria disse: «aqui estou a começar e a recomeçar novamente!».

Jacinta Okeke

pdf | Documento gerado automaticamente a partir de <https://opusdei.org/pt-pt/article/viciada-no-instagram-ca-estou-a-comecar-e-recomecar/> (29/01/2026)