

A F A M

Divisão Sul-Americana - 3º trimestre 2016



Nossos filhos e as redes sociais

A influência da internet nos cuidados com a saúde

Como a família pastoral deve se comportar nas redes sociais?

Os limites do uso das

redes sociais



Editorial



O tema central da revista AFAM do 3º trimestre de 2016 – Utilização das Redes Sociais - me fez voltar ao passado e analisar como era a minha vida antes de ter acesso à internet e às redes sociais. Lembro-me de quando esses recursos surgiram e a curiosidade e o desejo de usá-los.

Descobri muitas coisas, entre elas que com apenas um clique poderia me comunicar com pessoas de todo o mundo, compartilhar informações, fazer qualquer tipo de pesquisa, etc.

Hoje em dia esses recursos são acessíveis a muita gente, porém é preciso equilíbrio na questão do seu uso, pois, se for mal utilizado, o que deveria ser um benefício poderá tornar-se um grande perigo, principalmente para os nossos filhos.

Adultos e crianças têm sido vítimas e têm passado muitas horas nas redes sociais. Assim, perdem preciosos momentos que poderiam usar para estudar a Palavra de Deus e desfrutar bons momentos com a família, ler um bom livro, aprender um novo idioma, etc. Não percebem que o mundo virtual pode ser tão perigoso quanto o mundo real.

Leia os artigos desta revista em oração e compartilhe com a sua família. Peça sabedoria a Deus para usar esses recursos de maneira equilibrada e de acordo com a vontade de Deus.

Boa leitura!!

Com carinho,

Marli Peyrerl

Índice

2 EDITORIAL

4 MENSAGEM

Diga-me o que tu postas
e te direis quem és

6 PARA CRIANÇAS

O celular inteligente

7 Testemunhando

Ser esposa de pastor

8 CUIDANDO DE SUA SAÚDE

A influência da internet nos
cuidados com sua saúde

12 NOSSOS DIAS

Estar online é relevante,
mas offline é mais importante

14 VIDA FAMILIAR

Nossos filhos e as redes sociais

16 VIDA ESPIRITUAL

A igreja e as mídias sociais

18 MINHA JORNADA

Uma rede de oportunidades





DIGA-ME O QUE TU POSTAS E TE DIREI QUEM ÉS

Que os meios de comunicação sempre tiveram influência direta no comportamento das pessoas é inquestionável. Mas o que ninguém previu foi o “boom” dos anos 2000. As redes sociais simplesmente deram uma guinada na forma de se comunicar da sociedade atual. Mas por que elas tiveram tanta força em nossas vidas?

Bem, na verdade há uma questão fundamental que nos ajuda a entender o fenômeno. É que as mídias sociais satisfazem duas necessidades básicas do ser humano: se expressar e ser ouvido. E se tratando de comunicação em massa, essas necessidades eram um grito entalado na garganta há mais de 500 anos. Pois, desde a invenção da imprensa por Gutenberg no século XV, do surgimento do rádio no século XIX, da TV e da internet no século XX, o povo foi compelido a somente ver e ouvir (vale lembrar que a internet na sua primeira fase, chamada de web 1.0 era estática e não interativa). Praticamente, a única interação das pessoas diante dessas tecnologias era contemplar a exposição e a opinião de escritores, locutores e apresentadores. Em resumo, desde o surgimento da comunicação em massa o povo almejava a oportunidade de fazer eco com a sua própria voz.

Foi então que há pouco mais de 10 anos as redes sociais explodiram e se popularizaram de forma desenfreada. E o potencial delas se demonstrou assustador. Hoje a voz do povo está tão alta e acreditada que ela

influencia pensamentos, comportamentos e decisões do próprio povo. Os especialistas chamam essa proeza de inteligência coletiva, isto é, todo mundo compartilha sua inteligência individual formando a inteligência coletiva, que por sua vez influencia a inteligência individual; é um círculo que se retroalimenta. Aliás, esse acontecimento vem tirando o sono das outras mídias de comunicação, pois, até pouco tempo esse nível de influência era exclusividade dos veículos unilaterais.

**Cada publicação
deixa um pouquinho
de si em quem a
contempla**

Mas apesar de surgirem novos hábitos e comportamentos dessa geração que respira as mídias interativas, e de obviamente ser notória as mudanças sociais causadas por esses meios, nem tudo o que acontece dentro desse contexto é novo. As redes sociais não modificaram os comportamentos básicos do ser humano, elas simplesmente os revelaram, deram uma lente de aumento ao que sempre foi intrínseco às pessoas.

Todavia, precisamos entender que os meios de comunicação social não são – por si só - os responsáveis pelas mutações comunitárias, esses meios são na verdade uma vitrine onde se expõe a natureza humana; e essa sim é a grande causadora do rebuliço. No anseio de se expressarem e serem ouvidas, as pessoas expõem insistentemente o que fazem e o que são; e essa exposição maciça dos indivíduos e de suas tendências tem influenciado a sociedade de forma sutil e poderosa. Cada publicação deixa um pouquinho de si em quem a contempla. Por isso, mesmo que hajam fatores positivos no uso dessas ferramentas digitais, é necessário muito cuidado sobre o que enviamos e recebemos, sobre quem seguimos e quem nos segue.

Contudo, apesar de sermos responsáveis pelo que vemos na internet, somos ainda mais comprometidos com aquilo que publicamos. Por isso, ao divulgarmos algo, precisamos partir do princípio que estamos publicando a nossa índole, e isso sempre influenciará alguém, para o bem ou para o mal. Não é exagero imaginar que as redes sociais são como um campo minado onde, ao menor deslize, uma bomba pode explodir. E é estressante tratar de problemas reais decorrentes do mundo virtual, pois a gente sabe que eles poderiam ser evitados por um clique a menos.

A grande questão é que tudo o que a gente curte, comenta e posta é uma imagem de nós mesmos que estamos transmitindo. É inevitável. E devido a diminuição das relações reais e o aumento das virtuais, as pessoas usam muito mais as nossas interações na rede do que nossas ações reais para definirem quem nós somos. Absolutamente, os nossos hábitos virtuais são reveladores sim! Por isso, é de se pensar quando dizem por aí que nós somos o que postamos. A verdade é que se fizermos uma análise honesta da nossa timeline vamos perceber traços da nossa própria personalidade, indícios do nosso temperamento e a sombra do nosso caráter.

Mas toda essa situação pode se tornar ainda mais séria quando se trata da família pastoral. Existe uma curiosidade diferente das pessoas sobre a vida do seu pastor, da esposa e dos filhos dele. E a vitrine da rede é um excelente lugar para matarem essa curiosidade. Muitas vezes, as visitas em nosso perfil não deixam rastro, mas muitas delas observam até mesmo as curtidas que foram dadas. Os comentários em postagens, vez por outra, geram ciúmes em seguidores que não recebem essa atenção. E as fotos, essas sim, são a máxima satisfação da vontade de saber o que os

**Não poucas pessoas
confiam nas nossas
atitudes como uma
criança acredita nas
dos seus pais**

filhos do pastor comem, o que o pastor veste quando não está na igreja, o nível de vaidade e maturidade da esposa ou onde essa família passeia. Ainda sobre postagens da família pastoral, uma certeza podemos ter: alguém fará “comentários offline” sem que a gente jamais saiba.

Outro aspecto dessa situação é a influência que a família pastoral tem. Não poucas pessoas confiam nas nossas atitudes como uma criança acredita nas dos seus pais. E quando se fala de comportamento do cristão nas redes digitais, muitas pessoas usam como modelo a ser seguido os hábitos virtuais do seu pastor e de sua família. Aceitemos ou não, a comunidade de membros - e até a de não membros - olha para o pastor, sua esposa e seus filhos esperando que sejamos diferentes, melhores. O título de “exemplos” nos é dado sem opção de escolha e a partir daí todos os nossos movimentos poderão ser seguidos, imitados e compartilhados como algo positivo, mesmo que as vezes não sejam.

Por fim, diante de muitas possibilidades desagradáveis, é prudente aceitar as orientações disponíveis nas literaturas e palestras que nos advertem sobre as variações de perigos da exposição virtual, e sempre usar a sabedoria que Deus disponibiliza antes de uma postagem. Devemos também ter consciência de que o que fazemos na rede inevitavelmente afetará positiva ou negativamente a imagem da família ministerial e do próprio ministério. Por isso, a mais radical e melhor atitude que podemos ter diante desse assunto é aceitar o apelo que um colega de ministério tem feito por aí: entregue sua rede social a Jesus. 🙏

PR. LÉLIS SOUZA SILVA
MBA COMUNICAÇÃO CORPORATIVA
DENOMINACIONAL
DEPARTAMENTAL MINISTÉRIO JOVEM UNOb



Para as crianças



O CELULAR INTELIGENTE

Alguém sabe o que é um celular inteligente? Será que é um smartphone?

Hoje em dia, todos querem um celular assim... com a capacidade para armazenar dados, tela touch screen, com muitos aplicativos que facilitam a comunicação e o trabalho. São como minicomputadores de bolso.

Claro, há pessoas más que usam esses aparelhos para fazer coisas muito feias e que machucam outras pessoas, especialmente as crianças.

Mas a menina de nossa história vai nos mostrar como podemos usar a tecnologia para que outros possam ser felizes e conhecer a Jesus.

Quando Nicole nasceu era muito pequena, tão pequena que ela cabia nas duas mãos juntas de um adulto. Seus pais, avós, e tios estavam tão contentes com o milagre que filmavam ela todo mês e ano para registrar seu crescimento e desenvolvimento. Assim, ela se acostumou a ser filmada o tempo todo.

Quando tinha seis anos, a professora da Escola Sabatina falou sobre o Facebook na classe. Ela nunca tinha escutado sobre isso e, obviamente, também não tinha o seu. A professora disse que eles podiam fazer coisas muito legais nessa página, mas sempre com a ajuda da mamãe e do papai.

Motivada com a ideia, Nicole escreveu uma cartinha aos presidiários de uma prisão da Flórida, nos EUA. Sua mãe tirou uma foto da carta e postou no Facebook, na página da prisão, e os presidiários ficaram emocionados ao saber que uma menininha de seis anos estava orando por eles.

Um ano depois, uma de suas tias ficou muito doente e pediu à mãe da menina que gravasse um hino cantando para que se sentisse melhor.

Elas fizeram isso e mandaram a gravação pelo Whatsapp! E algum tempo atrás, com a permissão da mãe, a menina usou o celular para gravar uma mensagem e mandar para a mãe de uma amiguinha que estava doente.

Um celular inteligente é aquele que é usado por meninos e meninas inteligentes para cumprir a nossa tarefa: contar aos outros sobre o amor de Jesus.

Assim como a Nicole, nós podemos falar de Jesus por meio das redes sociais para as pessoas que conhecemos e que estão longe, mas sempre com a ajuda da mamãe e do papai, do mesmo jeito que a Nicole fez!



POR NILDA RIGONI-SEEWALDT, ESPOSA DO PASTOR DARDO,
MÃE DO BRIAN E DA MELANIE DISTRITO DE CONCEPCIÓN, PARAGUAI



Ser esposa de pastor...

O sonho de ser missionária em uma terra distante começou a crescer com a oportunidade que recebi de estudar em um internato adventista, Centro Universitário Adventista de São Paulo, campus Engenheiro Coelho (Unasp- EC), onde pude me formar em Letras, com habilitação em português, inglês e respectivas literaturas.

Deus sempre conduziu minha vida de uma maneira surpreendente e inesperada, características que marcam o início do meu primeiro namoro com o Gabriel, um estudante de Teologia de origem humilde como a minha, mas com o mesmo sonho: servir a Deus, em qualquer lugar, em qualquer situação.

Dessa forma, ainda noivos, aceitamos o primeiro chamado recebido: trabalhar na Associação Amazonas Roraima. A alegria foi grande demais, pois poderíamos viver uma vida parecida com a que sempre imaginávamos, uma vida como missionários.

O primeiro ano no ministério chegou, mas nesse ano ficamos longe um do outro já que eu ainda estava terminando a faculdade. Mas em 2013, depois de quase 5 anos de namoro, me formei, nos casamos e no início do ano de 2014 fomos para o nosso primeiro distrito: Nova Olinda do Norte, uma cidade no interior do Amazonas, com 25 igrejas, sendo 8 delas dentro da cidade e as demais ao longo dos rios.

O primeiro ano como esposa de pastor foi de muitas bênçãos, mas de muitos desafios. A vida no interior do Amazonas não é tão simples. A escassez do alimento é grande, o sistema de saúde precário e o acesso às igrejas ribeirinhas é caro e difícil ao mesmo tempo. Conseguir emprego se tornava uma tarefa quase impossível, o que me deixava muitas vezes triste e abatida, pois tinha acabado de me formar, estava ansiosa por começar a lecionar, mas não haviam oportunidades.

Pensava em todo o esforço para conseguir chegar até lá e muitas vezes me frustrava, pois parecia que tudo havia sido em vão. Contudo, Deus utilizava muitas pessoas e situações para me mostrar que Ele estava no controle e que o melhor ainda estava por vir.

Como toda esposa de pastor, chega o momento da mudança. Foi difícil deixar o meu primeiro distrito. Foi difícil me despedir do Amazonas!

Nos mudamos para o Estado de Roraima, para uma cidade chamada Rorainópolis, onde estamos até o presente momento. Nesse local não temos mais igrejas na beira do rio, o acesso a todas as 11 igrejas que tomamos conta é por meio de estradas. A aventura nos rios terminou e deixa saudades, mas novos desafios surgiram.

Agora, ainda com 23 anos de idade, continuo me realizando como esposa de pastor no trabalho de servir, mas ainda ansiosa pela oportunidade de lecionar e de testemunhar a respeito de Cristo para meus alunos.

Como mais uma prova da atuação da mão de Deus em minha vida, tive a oportunidade de participar de um concurso público federal para o cargo de professora de Inglês do IFRR. Inicialmente parecia inalcançável devido a concorrência e a minha falta de títulos, como pós-graduação, mestrado e doutorado. Porém, mais uma vez me coloquei nas mãos de Deus, estudei bastante, orei muito e o Senhor me concedeu uma grande benção: fui aprovada nas duas etapas do concurso e passei com nota 8,9. Fui classificada e aguardo convocação.

Ser servidora federal é um sonho de muitos brasileiros, estou ansiosa pela convocação para me tornar efetiva no *campus* que já atuo como substituta, mas decidida a honrar meu compromisso com Deus e com o ministério. Falo isso, pois posso ser convocada para qualquer outro *campus* do estado. Se isso acontecer terei que pedir exoneração já que não poderei me mudar para assumir o cargo. Isso pode parecer loucura para muitos, mas também fui chamada por Deus para esse ministério e dele não abro mão de maneira nenhuma. Da mesma forma que essa porta abriu e pode se fechar em breve, outras se abrirão para honra e glória de Deus.

A minha atuação como professora pode sofrer uma pausa, ou não, mas se isso acontecer não importa, pois confio em um Deus maravilhoso que cuida de mim de uma maneira inexplicável e que sempre me é fiel. Continuarei louvando a esse Deus e contando as bênçãos concedidas.

JULIANA CASTRO

ESPOSA DO PASTOR GABRIEL VIEIRA DE OLIVEIRA
DISTRITAL DA IGREJA DE RORAINÓPOLIS NA
ASSOCIAÇÃO AMAZONAS RORAIMA.



A influência da

internet



nos cuidados com a saúde



Vivemos na era da informação. A toda hora, em todo o lugar, temos disponíveis as mais variadas formas de apresentação de diversos temas. Assim, desde a popularização do acesso à internet e a facilidade para aquisição de smartphones, houve uma verdadeira revolução silenciosa, onde milhões de pessoas passaram a ter o hábito de estarem conectadas e em permanente contato com a troca de ideias e conteúdo.

Nesse contexto, são muitas as vantagens do modo de viver “online”: busca de receitas culinárias, material evangelístico, dicas de saúde, notícias, artigos científicos, blogs variados, orientações sobre estética, pesquisas escolares, etc. Enfim, uma enorme variedade de assuntos, para todos os gostos e necessidades e em todos os níveis de profundidade. Além disso, o advento das redes sociais e sua adesão em massa recriaram a maneira das pessoas se relacionarem, aproximando distâncias e rompendo barreiras temporais, possibilitando encontros e reencontros, juntando interesses e aproximando pessoas afins.

Dessa forma, a tecnologia mudou o mundo e a forma das pessoas se relacionarem. Assim, os novos hábitos do viver em rede são percebidos por onde quer que observemos ao nosso redor: ao levantar, ao caminhar, ao trabalhar e ao descansar e por isso toda essa imersão coletiva em comunicação e troca de informações me faz pensar em seus efeitos sobre a vida humana e seus relacionamentos. Algumas das conclusões a que chego são que:

- as pessoas nunca estiveram tão próximas às outras, porém nunca se sentiram tão sozinhas;
- estamos rodeados de gente o tempo todo, virtuais ou reais, mas poucos de nós temos um ouvido amigo onde desabafar com confiança ou um ombro amigo onde reclinar a cabeça com segurança;



**“Porque, como
imaginou no seu
coração, assim é ele”
(Pv 23:7)**

- o conhecimento superficial e momentâneo sobre tudo predomina entre a maioria; nunca soubemos tão pouco sobre tantas coisas diferentes e as opiniões têm se resumido a uma curtida ou a “kkkkk”;
- a paciência de todos esta cada vez mais curta; ninguém tem mais tempo a perder, pois a vida digital cobra seu preço. O tempo disponível se resume a uma rápida passada de olhos e uma curtida e a apreciação da vida vai se automatizando num ritmo frenético de olhar e passar cada vez mais rápido por mais conteúdo;

A superficialidade, a futilidade e a cultura simplória invadem nossas mentes, ameaçam nossa inteligência, destroem nossa capacidade contemplativa e o passatempo de muitos se resume ao olhar distante e mecânico das fotos sem muito significado ou frases de ocasião.

Visão pessimista ou depressiva da tecnologia? Não. Não condenamos a internet, as mídias ou muito menos as redes sociais. A tecnologia de informação é um conjunto de recursos, de “coisas”. Não tem em si mesmo um significado, um aspecto moral. As coisas não são boas ou más em si mesmas, contudo o uso que fazemos delas é que determinam o seu viés moral. Em Mateus 15:19-20, Jesus nos deixa claro que é de um coração impuro que procedem os pensamentos que contaminam a humanidade.

Assim, o uso da internet e de todos os seus recursos, tanto pode contribuir para o bem, para a propagação de coisas boas, para a divulgação do Evangelho e para o equilíbrio emocional do ser humano, como também pode alimentar a mente e contaminar os pensamentos com a impureza, a futilidade e com a visão errada dos desígnios de Deus para o ser humano.

Dessa maneira, ao compreendermos que a beleza e a complexidade da existência humana são resultado da interconexão entre mente, corpo e espírito, entendemos que somos fruto daquilo que pensamos: “Porque, como imaginou no seu coração, assim é ele” (Pv 23:7) e que nossos pensamentos são consequência daquilo que olhamos, que gastamos tempo e que nos envolvemos.

Por isso, como nossa saúde é reflexo dos nossos hábitos e nossos hábitos são reflexos de nossa mente, se gastarmos o nosso tempo preenchendo a mente com coisas boas, teremos hábitos bons e para cada hábito bom que cultivarmos, ganharemos força e interesse para mais hábitos saudáveis e a construção de uma boa saúde: física, mental e espiritual. Porém, infelizmente, o contrário também é verdade.

[...] *nossa saúde é reflexo dos nossos hábitos e nossos hábitos são reflexos de nossa mente [...]*

Então, as perguntas que nos ficam são: como estamos gastando o nosso tempo em relação à internet e às redes sociais? O que estamos construindo para nossa mente e como estamos influenciando a mente de outros? O resultado final de todo esse fluxo de informações que circula em nossa mente e ao nosso redor tem contribuído para a nossa edificação espiritual?

Essas são reflexões importantes porque os conselhos de Deus são claros para nós ao nos pedir que pensemos

nas coisas eternas (Col 3:2) e que todas as nossas ações sejam para a Glória de Deus (I Cor 10:31). São orientações do Criador para nos proteger, para recriar em nós a Santificação com a Sua presença e para desenvolver uma mente cativa aos pés de Cristo.

Que tal começarmos hoje uma nova revolução, fazendo das redes sociais nossa trincheira de pregação da Palavra de Deus? Que tal se enchemos nossos murais de conteúdo relevante, de mensagens edificantes, de testemunhos e histórias que conduzam as pessoas para perto do Salvador? Que tal se construíssemos relacionamentos virtuais mais saudáveis, disciplinando as pessoas para Cristo? Que tal se nossa vida, real e virtual, fosse uma pregação viva de um viver saudável e equilibrado, com uma experiência espiritual cativante, exaltando a Palavra de Deus e inspirando nos outros a verdadeira paixão pelo Evangelho?

Bem-vinda ao mundo da verdadeira Saúde! 

MÉDICO MARCELLO NIEK –
DIRETOR DO DEPARTAMENTO DE SAÚDE DA IGREJA
ADVENTISTA PARA OITO PAÍSES DA AMÉRICA DO SUL

PROGRAMA DA IGREJA

COMUNICAÇÃO - DIVISÃO SUL-AMERICANA

JULHO

23 - 30 Semana de Oração JA

AGOSTO

6 Dia de multiplicação de Pequenos Grupos

27 Projeto "Quebrando o Silêncio"

SETEMBRO

17 Dia mundial dos Desbravadores e Batismo da Primavera

24 Batismo da Primavera

esperança
viva
A VERDADE QUE LIBERTA





Estar **Online** é relevante, mas **Offline** é mais importante

Diz a própria internet que “estar fora da web hoje em dia é parar no tempo”, pois é nela que encontram-se as grandes oportunidades. E se você utilizar as redes sociais de forma estratégica e adequada, não vai desperdiçar nenhuma chance. Para isso, inúmeros sites e especialistas ensinam como fazer das redes sociais ambientes propícios para melhorar o seu negócio ou fazer o bem. Gostaria, porém, de propor que o uso do ambiente virtual seja secundário, para visar o bem-estar da sua família, evitar aborrecimentos futuros e favorecer a prática do bem.

Segundo a Organização das Nações Unidas (ONU), a internet conta com quase metade da população mundial, 3,2 bilhões de pessoas conectadas e a maioria está presente nas redes sociais. A rede de maior acesso no mundo é o Facebook, com mais de um bilhão e meio de usuários, número que cresce a cada hora. O Youtube tem mais de um bilhão de usuários também, e, todos os

dias, as pessoas assistem a milhões de horas de vídeos no YouTube, e geram bilhões de visualizações. O Twitter já está com mais de quinhentos milhões, o Google + chegando perto disso, o Instagram com quase duzentos milhões, rede que mais cresceu nos últimos dois anos e o efêmero Snapchat, criado em 2011 já soma mais de cem milhões de usuários ativos!

Imagine agora se Jesus vivesse na Terra hoje, será que Ele teria um perfil/página no Facebook? Como seria o seu vlog no Youtube? Quantos seguidores Ele teria no Twitter? Quantos hangouts no Google + Ele faria por semana? Que fotos Ele postaria no Instagram? Quantas mensagens de 10 segundos enviaria para o Snapchat?

Certa vez, ao entrevistar vários jovens cristãos e profissionais de comunicação, fiz perguntas similares a essas, e fui surpreendida com a maioria das respostas positivas: sim Jesus estaria presente nas redes sociais. Os argumentos eram quase os mesmos de que Ele, exceto

em momentos de comunhão e meditação, sempre esteve rodeado da multidão e com certeza influenciaria virtualmente milhares de pessoas. Nossa convivência em meio a essa multidão virtual deve levar em consideração esse pressuposto, de seguir o exemplo de um Jesus igualmente ativo nas redes sociais.

A utilização das redes sociais difere pouca coisa de uma para a outra, já que as formas de conteúdo são praticamente iguais, ou seja, todas disponibilizam o envio de fotos, vídeos e textos curtos ou longos. Cada participação é uma mensagem enviada. Mas, os questionamentos que merecem muitas ponderações são: *o quê* estamos comunicando? *Como* fazemos isso? Para *quê* e com *quem* estamos conversando? E o mais importante, *quanto* do nosso tempo estamos gastando ou aproveitando?

Se mantermos o foco em Jesus, saberemos que Ele não desperdiçava tempo tanto no ambiente real quanto no virtual. O sábio uso do tempo nos relacionamentos é o segredo da boa convivência e da felicidade mútua. Priorizar momentos reais ainda é o melhor a se fazer. Portanto, pense em cada um dos tópicos seguintes e aumente as suas sensações, pois uma realidade virtual não substitui o toque, a proximidade do olhar, as reações físicas e psicológicas às emoções, o chorar juntos, o enxugar de lágrimas, o ouvir as gargalhadas um do outro, o andar de mãos dadas, o segurar das mãos no momento da oração, o abraço, o aconchego e o beijo.

Todas essas emoções não são superficiais e me refiro principalmente ao ambiente familiar, que é o berço de tudo. Jesus ensinou que o viver pleno consiste em buscar a Deus em primeiro lugar e as demais coisas serão acrescentadas (Mateus 6:33). E o que são essas “demais coisas”, senão o suprimento de nossas necessidades físicas e emocionais? E em que lugar encontramos todas elas, senão em um lar cheio de tempo, amor e atenção?

● **Exposição nas redes sociais**

Há alguns meses li no mural do Facebook de um amigo real que depois de ele ter dado com a cara em algumas portas fechadas, em casa de amigos, aprendeu a valorizar a porta sempre aberta de sua família. Não que esses amigos o expulsassem, mas eles também tinham seus próprios problemas para lidar, e isso, na maioria das vezes, exige o estar em família sem a presença de segundos e terceiros. Algo que as redes sociais possibilitam, infelizmente, é o fato de publicar nossos problemas e compartilhar nossos dramas familiares esperando que os nossos “amigos”, em sua maioria desconhecidos pessoalmente, curtam e comentem dando uma falsa ideia de que sempre encontraremos o apoio de pessoas desconhecidas.

Por que não compartilhar primeiro ou somente com a sua família, os momentos bons e difíceis? Qual é a necessidade de expor a si mesmo e aos de sua casa? Usar a internet para fazer o bem é pensar antes de atualizar o seu mural no Facebook, de postar uma frase no twitter, uma foto ou vídeo no Instagram e Snapchat, antes de abordar ou assistir um tópico no seu canal do Youtube, usando os padrões de qualidade de Filipenses 4:8. É verdadeiro? É honesto? É justo? É puro? É amável? É de boa fama? Há alguma virtude? Há algum louvor? E acrescento, será bom para você, sua família e amigos?

Seja relevante e contribua para o crescimento de seus amigos reais e virtuais. Tenha sempre uma mensagem de ânimo e esperança viva no mural da sua vida e do Facebook. Use os cento e quarenta caracteres do Twitter para fazer alguém sorrir, mas se puder fazer um elogio curto a alguém pessoalmente, nem pense duas vezes. Fotografe algo que faça seus seguidores no Instagram se sentirem bem, mas mostre essa foto também a alguém que não está nas redes sociais, por incrível que pareça, essa pessoa existe! Se prestar bem atenção ao seu redor, vai encontrá-la.

Sempre que vou fazer compras em um sacolão perto de casa, no estacionamento, um senhor idoso pede para vigiar o carro. Todas as vezes lhe dou algumas moedinhas por esse “serviço”, mas outro dia ao dedicar uns minutos para conhecê-lo, descobri seu nome, sua idade e que ele vive em Brasília longe de sua família nordestina, por se julgar inútil para eles. Fiquei com vontade de ajudá-lo de alguma forma. Já vi casos de sucesso de pessoas que usaram as redes sociais para ajudar mendigos, mas também podemos ajudar sem expor a pessoa.

Faço um apelo, primeiro a mim mesma e a você, para sermos conscientes em nossa vivência online, mas sem esquecer de lançar nossos olhares além da tela do computador, celular ou *tablet*. Aliás, vamos dispensar esses aparelhos em momentos de família, ao caminhar sozinho, conversar com os olhos nos olhos, prestar atenção igualmente no que não está sendo dito, brincar mais ao ar livre ou dentro de casa, fazer as refeições juntos, rir e falar sobre o dia de cada um. Desafio você a compartilhar momentos felizes ou tristes sem precisar postar nas redes sociais. Afinal, existe vida além da internet e, se pensar bem, o melhor dela foi preparado para ser vivido no modo *offline*. 🙏

ELKEANE ARAGÃO É ESPOSA DE PASTOR, FORMADA EM JORNALISMO E FAZ PARTE DA EQUIPE DE INTERNET DA DIVISÃO SUL-AMERICANA COMO SOCIAL MEDIA E WEBDESIGNER.

Nossos filhos e as

REDES SOCIAIS

A rotina e a forma de comunicação das pessoas têm sido alteradas com o avanço da tecnologia e o surgimento das redes sociais. O uso dessas ferramentas traz muitos benefícios, pois são excelentes recursos de comunicação, entretenimento e até mesmo de aprendizado.

Por outro lado, vale refletir um pouco na forma como esses aplicativos estão sendo utilizados no contexto familiar, especialmente quando se trata de crianças e adolescentes, os quais se encontram em processo de desenvolvimento e de estabelecimento de hábitos. O uso indevido pode trazer riscos. Os pais são os principais responsáveis pela proteção e cuidado de seus filhos.

Quando utilizamos a palavra desenvolvimento estamos literalmente afirmando que as crianças estão em processo de des-envolvimento, ou seja, desapagando, estão aprendendo a andar com as próprias pernas, a fa-

zer escolhas que irão influenciar o resto de suas vidas. Estar em processo de aprendizagem é estar em transição, “*eu estou em...*”, é diferente de “*eu sou*” (processo finalizado). A internet é um mundo repleto de informações: verdadeiras, falsas, duvidosas, de acordo com o que pensamos, ou completamente diferentes do que temos como princípios. Como adultos, conseguimos fazer as devidas distinções, mas, e a criança em processo de des-envolvimento?

Pesquisa realizada pela *Intel Security*¹ entrevistou 507 crianças entre 8 e 16 anos e revelou que 83% das que têm entre 8 e 12 anos possuem perfil em redes sociais. A idade mínima para entrar no *Facebook* ou no *Instagram*, por exemplo, é de 13 anos. Qual o objetivo de expor as crianças a aplicativos que oficialmente não são compatíveis com a idade delas? Nosso papel como pais, é de propiciar um ambiente seguro para o uso da internet, e evitar que nossos filhos se coloquem em situações de perigo. Mas, como fazer?

Estimular os filhos a falarem sobre tudo o que aconteceu enquanto estiveram na internet. O diálogo é a melhor forma de **MONITORAMENTO**, principalmente para crianças maiores e adolescentes. Os pais devem dialogar sobre conteúdos apropriados e os conteúdos que devem ser evitados e até proibidos. Se existe uma idade mínima, essa deve ser respeitada. “*Meu filho não pode dirigir porque tem menos de 18 anos*”, “*O filme tal é a partir de 10 anos*”, “*O aplicativo tal é a partir de x anos*”. Converse claramente sobre o assunto e se mantenha firme na decisão.



A escolha dos sites deve ser apropriada para a faixa etária e deve estar de acordo com os interesses da família. Existem aplicativos de controle e bloqueio para facilitar o monitoramento.

O **LOCAL** de uso da internet deve ser de passagem, no qual todos tenham acesso e possam dar uma olhada a qualquer momento. Especificamente quando se trata de crianças com até dez anos na internet, os pais ou algum adulto devem permanecer ao lado até o término da utilização. Como já foi dito, a internet é um mundo e, a partir do momento em que a criança tem acesso a ele, pode ter acesso a tudo que lhe é devido ou não. Qual pai, em sua consciência, largaria seu próprio filho desconhecido sem estar observando aonde ele iria?

O **TEMPO** de uso diário da internet deve ser claro e as exceções devem ocorrer em ocasiões pontuais. Pesquisa realizada em 14 países apontou que as crianças brasileiras gastam em média 18,3 horas semanais na internet e são as campeãs em quantidade de horas, comparadas aos outros países pesquisados. A Sociedade Americana de Pediatria² recomenda que o tempo diário de uma criança gasto com tecnologia (computador, jogos eletrônicos, televisão e outros) deve estar em torno de duas horas. Acima de três horas de exposição (soma de todas as atividades eletrônicas em um dia), a criança tem grandes chances de comprometimento no desenvolvimento físico, cognitivo e social.

Se o adolescente está cadastrado em algum aplicativo de rede social, é necessário tomar alguns cuidados para protegê-lo de predadores online, tais como, todas as salas de bate papo devem ser monitoradas pelos pais. Os filhos devem ser orientados a nunca saírem das salas de bate-papo públicas (grupos). Aproveite o momento e dialogue sobre o conceito de público e privado. A partir do momento em que algo é publicado (foto, frases), por mais que esteja aparentemente protegido, dificilmente permanecerá no privado. Surge então a necessidade de estabelecimento das **REGRAS DE USO**.

Perfil fechado, sem qualquer informação pessoal do adolescente; as postagens (escritas ou imagens) devem conter esta mesma ideia (não identificar aonde mora, a escola em que estuda, dados pessoais) e devem ser restritas a familiares e amigos da mesma idade do adolescente.

Os pais devem conhecer todos os amigos virtuais dos filhos. No que se refere a postagens pessoais, nunca escrever o nome completo, tanto do adolescente quanto de algum amigo, ou tratar sobre qualquer assunto que possa ser negativo em relação a outros. Aproveitar e conversar sobre cyberbullying, e orientar ao adolescente que, se perceber estar sofrendo bullying virtual, deverá contar imediatamente aos pais ou a algum adulto que tenha confiança.

Se houver algum pedido de solicitação por algum desconhecido, este momento deve ser aproveitado para tratar abertamente sobre os riscos da internet e possibilitar ao adolescente um ambiente favorável para que ele decida se manter distante do perigo. É importante que eles tenham a consciência de que este comportamento é prejudicial a si mesmos. Se apenas forem proibidos, é possível que permaneçam com este comportamento em outro local, distante dos olhos do adulto.

Os filhos são herança do Senhor, presentes de Deus. Como pais, recebemos a incumbência de instruí-los “nos” caminhos do Senhor, ou seja, estamos participando com eles. A nossa forma de viver serve como modelo para eles adotarem padrões de comportamento. É importante fazermos uma reflexão sobre a nossa postura frente ao mundo virtual, frente às redes sociais. Facilitam a nossa vida, sim, porém, algumas vezes acabamos nos ocupando em demasia com as mesmas, por motivo de trabalho, por exemplo, que desperdiçamos tempo precioso com os presentes de Deus para nós. Quando estivermos em casa, é importante priorizarmos os nossos filhos. As redes sociais devem ocupar a última posição. Ser amigo do filho, participar de sua rotina, se envolver no seu universo exige tempo, e esta é a maior forma de proteção e prevenção. 🙏

NOSSO PAPEL COMO PAIS, É DE PROPICIAR UM AMBIENTE SEGURO PARA O USO DA INTERNET

OS PAIS DEVEM CONHECER TODOS OS AMIGOS VIRTUAIS DOS FILHOS

SIMONE BOHRY

MESTRE EM PSICOLOGIA CLÍNICA E CULTURA (UNB)

¹ Realidade Cibernética: o que os pré-adolescentes e adolescentes estão fazendo online. Pesquisa realizada em maio de 2015 pela Intel Security.

² <https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Pages/Media-and-Children.aspx>



A IGREJA

e as Mídias Sociais

As mídias sociais revolucionaram a forma como as pessoas se relacionam umas com as outras. É possível reencontrar gente que estava distante pelo tempo e pelo espaço. Uma palavra que representa muito bem isso é a conectividade.

As mídias sociais conectam pessoas e ideias. Somando os números de usuários do Facebook nos diferentes países da América do Sul, são mais de 100 milhões de contas.

Ao observar o fenômeno das redes sociais e como é possível se comunicar com tantas pessoas em tão pouco tempo e de forma tão pessoal, conclui-se que essa é uma ferramenta que não pode ser desprezada.

Além de ser uma forma de se comunicar com os membros, a presença nas redes sociais de instituições da Igreja Adventista do Sétimo Dia tem se mostrado como um meio eficiente de evangelismo. Tenho escutado diferentes testemunhos de como as mídias sociais foram usadas para levar esperança a quem precisava.

Muitos líderes de igrejas estão usando esse meio para mobilizar as pessoas em causas e projetos sociais. Há o compartilhamento de grandes ações e movimentos missionários da igreja e conteúdos edificantes.

Mas, por outro lado, existe também o uso inadequado desses recursos que, sob a desculpa de se estar fazendo

algo relevante e construtivo, é fácil perder o foco naquilo que não é saudável e que muitas vezes nem é cristão.

Pensando nisso, selecionei alguns pontos que considero interessantes e importantes quanto ao nosso uso

pessoal das redes sociais, especificamente pensando nos líderes, porque você não deixará de ser ancião ou de transmitir a sua influência a outros por estar em um ambiente virtual.

O que não deve ser feito nas mídias sociais?

Cuidado com a exposição pessoal. Um fato relevante que as mídias sociais nos mostram é que algumas pessoas aprenderam a não conseguir mais aproveitar os bons momentos e guardar apenas para si, sem antes compartilhar com toda a sua rede de contatos. Eu sei que existem muitos que gostam de acompanhar a vida pessoal dos outros, mas um líder espiritual deveria se resguardar mais.

Não brigue ou demonstre nervosismo em suas postagens. Palavrões e compartilhamentos de imagens de campanhas tornam-se poluição visual a quem vê e ao mesmo tempo enfraquecem sua imagem como líder.

As mídias sociais também não servem para ficar dizendo como você é legal e inteligente. Não fique se auto elogiando e nem dando repercussão a elogios que você recebe. Lembre-se que em nossa liderança espiritual quem deve ser exaltado é o Senhor.

Aprenda também que não devemos publicar algo em um estado altamente emocional ou sem ter tempo para considerar as suas palavras ou se deve ser ou não compartilhado. Depois que algo é publicado, mesmo se for apagado depois, marcas ficarão porque alguém copiou, leu ou encaminhou para outros.

Não gaste mais tempo em redes sociais do que você gasta em se comunicar com as pessoas fisicamente. Há pessoas que ostentam milhares de amigos e seguidores, mas sentem-se solitárias. O mundo virtual jamais substituirá o mundo real.

Como utilizar as redes sociais?

Promova o bem, divulgue iniciativas interessantes e úteis aos outros. Seja sempre positivo ao invés de negativo, cínico, crítico e irônico.

Seja natural, verdadeiro e autêntico. Como líder eclesialístico, mesmo em seu perfil pessoal, você está representando a sua igreja, quer queira ou não.

Use as mídias sociais para compartilhar partes da Bíblia, citações reflexivas, sua percepção sobre o capítulo do dia do projeto "Reavivados por Sua Palavra" (<http://reavivamentoreforma.com/rpsp/>).

As mídias sociais podem ser usadas para comunicar rapidamente informações importantes e oportunas. E, por último, como influente na igreja, lembre-se que você deve ser uma figura respeitada, então procure sempre responder às pessoas com palavras confortantes, sábias e com a autoridade que vem das mãos do Senhor. 🙏



Uma Rede de Oportunidades

Como grande parte das esposas de pastores que conheço, eu também não me sentia preparada para a vida ministerial. Na verdade, ser esposa de pastor não era o meu sonho, pois sempre tive a impressão de que essa “mulher” deveria saber tocar piano, fazer pão integral, iogurte, comida vegetariana, bolos diversos, costurar e outras virtudes que estavam longe de serem as minhas, mas Deus surpreendentemente me quis mesmo assim. Então, como boa desbravadora, tenho ido aonde Deus me manda e vivido o sonho dEle em minha vida.

Sempre tive a percepção de que a mulher de um pastor tem muitos desafios e responsabilidades, mas, para mim, o maior desafio seria o fato de ter uma vida solitária, sem amigos, sem alguém para conversar, desabafar, abrir o coração e chorar. Além de tudo isso, como se não bastasse, sempre tive dificuldade para me expressar em público, mesmo sendo extrovertida. Não me via como conselheira matrimonial, como psicóloga, palestrante, professora de departamento infantil ou diretora do Ministério da Mulher. Portanto, eu precisava me adaptar ou viveria frustrada e sendo um fardo para o ministério do meu marido. Eu me sentia incapaz de estar à frente de um departamento, mas amava estar com os irmãos e ajudá-los em suas necessidades, desde que de forma pessoal, ou seja, nada de palestras ou coisas do tipo.

O tempo passou, e a tecnologia de uma hora para outra abriu novas possibilidades de comunicação. Pessoas tímidas como eu agora teriam a oportunidade de se comunicar de uma forma diferente. De repente me vi totalmente envolvida por esse novo mundo. A princípio, fiquei um pouco descontrolada, queimei algumas comidas, a casa ficou um pouco bagunçada, afinal estava me descobrindo, como uma criança com um novo brinquedo! As redes sociais me ofereceram as ferramentas para trocar receitas, fotos, dicas de saúde, beleza, educação de filhos, decoração de ambientes, dicas de cuidados da casa e até aconselhamento familiar. Ou seja, acabei me transformando em tudo aquilo que temia e acreditava que nunca seria capaz. Quando me dei conta, minhas amigas

já estavam me buscando, procurando por todas essas informações, e eu, logicamente, estava amando tudo isso!

Sei que muitos demonizam as redes sociais, pois acreditam ser uma perda de tempo. Sabemos que se cometem alguns exageros, mas é possível sim cuidar com isso, afinal como o sábio orienta: “Há tempo para tudo debaixo dos céus e da terra.” Eclesiastes 3:1. Me custou um pouco no início, mas percebi que era possível ajustar, organizar o tempo e dar conta de tudo o que precisava. As redes sociais me ajudam a ser útil a amigos e parentes e até a pessoas com as quais, de uma outra forma, jamais teria contato.

No final do ano de 2014, minha família recebeu um chamado para servir à igreja no Paraguai. Fomos consultados e, sem titubeio, aceitamos! Acreditamos que o chamado não é de homens, e sim de Deus, mas não imagino o que seria da minha vida sem o uso contínuo das redes para contatar a família e amigos a quem tanto amo.

Muito tempo atrás, o apóstolo Paulo escreveu cartas aos amigos com o propósito de aconselhá-los, animá-los, mas essas cartas chegavam muito tempo depois, devido à limitação dos meios de comunicação daquela época. Hoje em dia, em um clique a pessoa recebe um vídeo, uma imagem, uma mensagem de alento, de forma praticamente instantânea, disseminando a mensagem do Evangelho com uma velocidade impressionante! Por meio dessas ferramentas tecnológicas, muitas pessoas têm sido evangelizadas, vidas têm sido transformadas, e a missão tem sido cumprida. Quando utilizadas devidamente, as redes sociais tornam-se grandes oportunidades de alcançarmos pessoas para o Reino de Deus, não importa onde elas estejam e não importa quais são as limitações do mensageiro. Portanto, onde quer que você esteja, eu te pergunto: você já compartilhou esperança com alguém hoje? Que tal utilizar o seu computador, tablet ou celular para produzir uma oportunidade de salvação para a vida de alguém a quem você ama? 🙏

POR ISAMARA SANTOS ANDRADE

ESPOSA DO PASTOR SOSTHENES, MÃE DA INGRID E DO ÍTHALO