



[aleidedeus.org](http://aleidedeus.org)

## Apêndice 5f: Tecnologia e Entretenimento no Sábado

Esta página faz parte da série sobre o quarto mandamento: O Sábado:

1. [Apêndice 5a: O Sábado e o Dia de Ir à Igreja, Duas Coisas Diferentes](#)
2. [Apêndice 5b: Como Guardar o Sábado nos Tempos Modernos](#)
3. [Apêndice 5c — Aplicando os Princípios do Sábado na Vida Diária.](#)
4. [Apêndice 5d: Alimentação no Sábado — Orientação Prática](#)
5. [Apêndice 5e: Transporte no Sábado](#)
6. [Apêndice 5f: Tecnologia e Entretenimento no Sábado](#) (Página atual).
7. [Apêndice 5g: Trabalho e o Sábado — Enfrentando os Desafios do Mundo Real](#)

### Por Que Tecnologia e Entretenimento Importam

A questão da tecnologia no Sábado está principalmente ligada ao entretenimento. Quando um cristão começa a guardar o Sábado, um dos primeiros desafios é decidir o que fazer com todo o tempo livre que naturalmente se abre. Aqueles que frequentam igrejas ou grupos que guardam o Sábado podem preencher parte desse tempo com atividades organizadas, mas mesmo eles acabam enfrentando momentos em que parece “não há nada para fazer”. Isso é especialmente verdadeiro para crianças, adolescentes e jovens adultos, mas até mesmo adultos mais velhos podem ter dificuldade com esse novo ritmo de tempo.

Outro motivo pelo qual a tecnologia é tão desafiadora é a pressão para permanecer conectado nos dias de hoje. O fluxo constante de notícias, mensagens e atualizações é um fenômeno recente, possibilitado pela internet e pela proliferação de dispositivos pessoais. **Quebrar esse hábito exige disposição e esforço.** Mas o Sábado oferece a oportunidade perfeita para isso — um convite semanal para desconectar-se das distrações digitais e reconectar-se com o Criador.

Esse princípio **não se limita apenas ao Sábado**; todos os dias um filho de Deus deve estar atento à armadilha da conexão e distração constantes. Os Salmos estão cheios de encorajamentos para

meditar em Deus e em Sua Lei dia e noite (Salmo 1:2; Salmo 92:2; Salmo 119:97-99; Salmo 119:148), prometendo alegria, estabilidade e vida eterna para aqueles que o fazem. A diferença no sétimo dia é que o próprio Deus descansou e nos ordenou imitá-Lo (Êxodo 20:11) — fazendo deste o único dia a cada semana em que desconectar-se do mundo secular não é apenas útil, mas divinamente designado.

## Assistir Esportes e Entretenimento Secular

O Sábado é separado como um tempo santo, e nossas mentes devem estar voltadas para coisas que reflitam essa santidade. Por esse motivo, assistir a esportes, filmes seculares ou séries de entretenimento não deve ser feito no Sábado. **Esse tipo de conteúdo é desconectado do benefício espiritual que o dia deve trazer.** As Escrituras nos chamam: “Sereis santos, porque eu sou santo” (Levítico 11:44–45; repetido em 1 Pedro 1:16), lembrando-nos de que santidade envolve separação do que é comum. O Sábado oferece uma oportunidade semanal para desviar nossa atenção das distrações do mundo e preenchê-lo com adoração, descanso, conversas edificantes e atividades que refrescam a alma e honram a Deus.

## Praticar Esportes e Exercícios Físicos no Sábado

Assim como assistir a esportes seculares direciona nossa atenção para competição e entretenimento, participar ativamente de esportes ou rotinas de exercícios físicos no Sábado também tira o foco do descanso e da santidade. Ir à academia, treinar para metas atléticas ou jogar esportes pertence ao ritmo comum dos dias úteis do nosso trabalho e autoaperfeiçoamento. Na verdade, o exercício físico por sua própria natureza contrasta com o **chamado do Sábado para cessar do esforço e abraçar o verdadeiro descanso.** O Sábado nos convida a deixar de lado até mesmo nossas buscas pessoais por desempenho e disciplina para que possamos encontrar refrigério em Deus. Ao nos afastarmos de treinos, práticas ou partidas, honramos o dia como sagrado e abrimos espaço para renovação espiritual.

## Atividades Físicas Compatíveis com o Sábado

Isso não significa que o Sábado deva ser passado em ambientes fechados ou na inatividade. Caminhadas leves e tranquilas ao ar livre, tempo sem pressa na natureza ou brincadeiras suaves com crianças podem ser uma forma bonita de honrar o dia. Atividades que restauram em vez de competir, que aprofundam relacionamentos em vez de distrair e que direcionam nossa atenção para a criação de Deus em vez das conquistas humanas, todas se harmonizam com o espírito de descanso e santidade do Sábado.

## Boas Práticas para Tecnologia no Sábado

- O ideal é que toda conexão desnecessária com o mundo secular pare durante o Sábado. Isso não significa que nos tornemos rígidos ou sem alegria, mas que nos afastemos deliberadamente do ruído digital para honrar o dia como santo.
- As crianças não devem depender de dispositivos conectados à internet para preencher suas horas do Sábado. Em vez disso, incentive atividades físicas, livros ou mídias dedicadas a conteúdos santos e edificantes. **É aqui que uma comunidade de cristãos é especialmente útil**, pois oferece outras crianças para brincar e atividades saudáveis para compartilhar.
- Os adolescentes devem ter maturidade suficiente para entender a diferença entre o Sábado e os outros dias no que se refere à tecnologia. Os pais podem guiá-los preparando atividades com antecedência e explicando o “porquê” dessas limitações.
- O acesso a notícias e atualizações seculares deve ser eliminado no Sábado. Ver manchetes ou rolar redes sociais pode rapidamente trazer a mente de volta às preocupações dos dias de semana e quebrar a atmosfera de descanso e santidade.
- Planeje com antecedência: baixe materiais necessários, imprima guias de estudo bíblico ou deixe conteúdo apropriado pronto antes do pôr do sol para não precisar procurar durante as horas do Sábado.
- Coloque os dispositivos de lado: desligue notificações, use o modo avião ou coloque os aparelhos em uma cesta designada durante as horas do Sábado para sinalizar a mudança de foco.
- O objetivo não é demonizar a tecnologia, mas usá-la de forma apropriada neste dia especial. Pergunte a si mesmo a mesma questão que introduzimos antes: **“Isso é necessário hoje?”** e **“Isso me ajuda a descansar e honrar a Deus?”** Com o tempo, praticar esses hábitos ajudará você e sua família a experimentar o Sábado como um deleite em vez de uma luta.