



## REDE KIDS - 3º ENSINO DO MÊS DE AGOSTO – 2025

### A VIRTUDE DA TEMPERANÇA

#### Ler Eclesiástico 18, 27-30

Crianças, a passagem que lemos fala que para sermos sábios precisamos refrear nossos apetites. Como assim? Esse último versículo ensina que precisamos aprender a nos controlar, dominar nossos instintos, a ter domínio sobre nós mesmos. Isso é chamada de virtude da temperança.

Quem não tem essa virtude da temperança é o famoso “8 ou 80”: ou faz muito ou faz muito pouco. Convido você a pensar sobre você mesmo:

1. Quantas vezes você foi assistir um vídeo ou uma série na internet, disse que ia ver apenas um e quando percebeu tinha ficado o dia inteiro na frente da tela?
2. Quantas vezes você comeu uma sobremesa e repetiu ou quis repetir três, quatro, cinco, seis vezes o mesmo doce?
3. Só aceito comer o que eu gosto mesmo sabendo que o que eu como não faz bem para saúde?
4. Fico o dia inteiro só vendo televisão e acabo não ajudando em casa ou não fazendo as atividades da escola?

A virtude da temperança é exatamente poder moderar as coisas, saber que não podemos ser exagerados demais em uma coisa e não dar atenção para outra. Precisamos saber dividir nosso tempo entre Deus, família, amigos, estudos e lazer. Buscar sempre o meio termo das atividades, sem exageros.

Se nós que somos crianças aprendermos a nos cuidar agora nas pequenas coisas, estaremos nos preparando para quando crescermos. Quando formos adultos conseguiremos fugir de grandes vícios, grandes maus hábitos e pecados se formos capazes de agora sermos moderados nas pequenas coisas.

E para começar essa prática, quero dar duas sugestões: a primeira é separar essa semana tempo para conversar com a família ao invés de apenas ficar na internet ou televisão e a segunda é durante essa semana comer menos doce do que você é acostumado e comer alguma coisa que você não goste, mas que é bom para saúde. Difícil? Com certeza, mas isso vai nos ajudar a sermos mais fortes contra as tentações!

Que Deus nos fortaleça para que consigamos ter o controle das nossas vontades!

**Escrito por:** Yukari – membro permanente da Com. Católica Boa Nova

**Para partilhar:** Qual o compromisso que faço para buscar a temperança?