

opusdei.org

# O lockdown: uma oportunidade para a minha família

Jack e sua família vivem em Kampala, capital da Uganda. Ele dá algumas dicas sobre como lidar com o lockdown, uma grande oportunidade para crescer como família.

08/02/2021

O mundo tem sido afligido por tantos problemas decorrentes desta pandemia de COVID 19, que até parece rude reconhecer um raio de

luz em meio a escuridão. Mas eu gostaria de falar sobre um desses raios de luz por aqui, uma faísca de luz nesses tempos escuros.

Uma das consequências do fechamento das escolas e de muitos locais de trabalho serem transferidos para casa, é que as famílias estão passando muito mais tempo juntas que o normal. O tempo economizado em deslocamentos para o trabalho e escola, e uma centena de outras demandas de locomoção, está agora disponível como uma oportunidade para a família florescer. Compartilho umas ideias de como esse tempo pode ser utilizado.

## **Reuniões de família após as refeições**

Reuniões de família ampliam a interação familiar após as refeições. É um tempo para compartilhar histórias familiares e conversas em geral. Este é um costume que sempre

foi difícil de adotar em nossa família, mas que está renascendo neste lockdown. Muitas pessoas criativas inventaram quiz e jogos divertidos que estão rodando na internet. Nós os consideramos úteis para essas reuniões. O ponto principal é que os membros da família possam compartilhar um pouco de suas vidas, às vezes pela primeira vez, com atenção garantida dos outros. O lockdown tem acontecido há alguns meses onde moramos, mas já tivemos uma apresentação de dança de nossa filha. E surpreendentemente, eu até considereei cantar uma canção!

## **Tempo “Um a um”**

Passei pelo “campo minado” de um diálogo sobre smartphones com nosso filho adolescente, sem abalar nosso relacionamento. Essa é uma questão delicada a se tratar nos dias de hoje, especialmente pelo fato de

que, por ele ter irmãos mais novos que serão influenciados pelo seu exemplo, que representará metade do meu papel em poucos anos. Como isso aconteceu? Ouvimos juntos três podcasts do Heights Forum Podcasts, produzidos pela Heights School em Washington sobre os principais aspectos em questão nessa decisão. Sim, os podcasts são excelentes, mas o ponto é que o tempo estava lá para ser usado. Também tive muitas outras conversas substanciais com meus outros filhos.

## **Bibliotecas domésticas**

Uma das questões que eu algumas vezes tenho que responder é: “Qual livro leio agora a seguir, pai?”.

Aquece meu coração ser capaz de fazer algumas sugestões. A biblioteca de casa tem sido bastante frequentada esses dias. Telas têm suas atrações, mas livros são assuntos nas conversas também.

## Serviço

Um de meus encargos é garantir que todos estejam de pé no mesmo horário de manhã, com o propósito familiar de estarmos “de pé antes do sol”. Tive essa ideia a partir de um excelente romance intitulado *O Rio e a fonte* da Doutora Margaret Ogola (em memória: que sua alma descanse em paz). É um desafio diário, mas oferece muitas ótimas oportunidades. Sou o primeiro a dizer as primeiras palavras a todos cada manhã. Que oportunidade para fortalecer relacionamentos! Planejamentos pessoais customizados para cada membro da família também são um sucesso, especialmente com os nossos filhos mais novos. Uma criança de 7 anos pode se tornar um rival formidável se ela começar a ter sua própria agenda. Eu amo ter que arbitrar quando reivindicação de tempo de computador é apoiada pela

referência a uma horário do planejamento pessoal.

## **Esperança**

Quisera... mesmo nesse tempo de experiência. Há milhares de artigos com dicas de como sobreviver ao lockdown que normalmente empurram serviços como Netflix e similares. Sou feliz em testemunhar que existem alternativas que proporcionam lentes através das quais o lockdown pode ser uma alavanca, algo que propulsiona, e não algo a que se sobrevive.

Podemos fazer muito melhor uso de nosso tempo, se abraçarmos as oportunidades que vêm com as dificuldades da pandemia. A vida pode sempre se acomodar a ambos, chuva ou sol se a abraçarmos alegremente. E até veremos o arco-íris!

---

pdf | Documento gerado  
automaticamente de [https://  
opusdei.org/pt-br/article/o-lockdown-  
uma-oportunidade-para-a-minha-  
familia/](https://opusdei.org/pt-br/article/o-lockdown-uma-oportunidade-para-a-minha-familia/) (09/02/2026)