

# 10 ideias para aproveitar o Verão em família

Horários difíceis de compatibilizar, longas distâncias, excesso de trabalho... Stop! O verão oferece às famílias a oportunidade de fazer planos juntos e aproveitar para se conhecerem e conviver mais, mas o que fazer com tanto tempo livre?

11/07/2022

Gloria Gratacós, diretora da Área de Educação do Centro Universitário Villanueva, perita em educação e mãe de vários filhos, sugere 10 tópicos para aproveitar melhor o verão em família.

**1. Flexibilidade dentro de uma ordem:** Embora estejamos de férias, é importante não perder de todo os hábitos adquiridos durante o inverno. Para isso, estabelecer um horário, mas com flexibilidade e margem; estamos numa nova situação, noutro contexto.

**2. Fazer atividades em família:** Embora cada um tenha os seus gostos e os seus planos, é importante encontrar tempo para fazer coisas juntos: cozinar, passear, andar de bicicleta, fazer excursões, visitar a nossa cidade...

**3. Gratidão:** o ambiente relaxado do verão é perfeito para impulsionar o agradecimento, que às vezes, com as

pressas, fica um pouco no esquecimento. Saber agradecer aos outros pelos pormenores, pelos planos ou por se terem divertido juntos.

**4. Desfrutar de pequenas coisas:** O plano perfeito não tem porque ser caro ou extravagante. É preciso ensinar, desde tenra idade, a desfrutar com as coisas pequenas como, por exemplo, ver um pôr-do-sol, comer um gelado, etc.

**5. Abrir-se aos outros:** Estarmos todo o dia nós com nós mesmos pode ser pouco enriquecedor. O verão é a época perfeita para nos abrirmos aos outros; tomar a iniciativa de convidar os amigos para nossa casa e ensinar os filhos a fazerem o mesmo.

**6. Atividades culturais:** Educar o gosto dos mais pequenos não tem por que ser aborrecido se se escolhe e se prepara bem; estudar as possibilidades culturais da zona e

visitar alguns museus, monumentos ou exposições.

**7. Tempo para ler:** A leitura é uma viagem grátis que alimenta os neurónios de grandes e pequenos: livros de aventuras, biografias, contos... Procurar uma biblioteca nas proximidades e toca a escolher!

**8. Visitar familiares e pessoas necessitadas:** Durante o ano, quer por falta de tempo quer pelas distâncias, às vezes é difícil visitar a família: avós, primos, tios... Além disso, também se podem fazer visitas a pessoas doentes ou mais necessitadas.

**9. Idiomas:** Deixa de lado os formatos mais académicos e acostuma toda a família a ver séries ou filmes na versão original, para ver quem percebe primeiro!

**10. Dar graças a Deus por se divertirem e estarem juntos.**

- 
- Textos sobre a família
  - Livros, áudios e vídeos para aproveitar o Verão
- 

pdf | Documento gerado automaticamente a partir de <https://opusdei.org/pt-pt/article/10-ideias-para-aproveitar-o-verao-em-familia/>  
(22/01/2026)