

# **Ginástica on-line, tratar das ovelhas, filhos em tele-escola: portugueses contam o 1.º mês de confinamento**

9 histórias de famílias portuguesas mostram que, ainda que limitados fisicamente, a criatividade e entreajuda não têm barreiras. Fazem das suas casas, em tempo de confinamento, lares luminosos e alegres, a exemplo de S. Josemaria. Damos a palavra a Ana, Catarina, Diana, Lídia, Joana, Mariana e Rita.

12/04/2020

## Índice

- Estamos a dar imenso valor à nossa varanda”
- Ajudar os pais em atividades com os filhos... com o WhatsApp
- Preparar as refeições: quando todos ajudam... nada custa
- O ar livre... é o que entra pela janela
- Agora é preciso ir tratar das ovelhas
- Deus não ficou de fora
- 76 pessoas ligadas no Zoom... para fazer ginástica
- Quando os Pais são médicos ou enfermeiros

- Pela COVID 19 não se adiou o batizado...

---

## **Estamos a dar imenso valor à nossa varanda”**

Para muitos pais, a opção foi o teletrabalho em horário completo ou apenas algum momento presencial nas respetivas empresas. Aqui, o acompanhamento permanente das escolas foi um aliado das famílias. Primeiro, chegaram a casa com muita informação sobre a COVID-19, ultrapassando até os pais sobre o comportamento do coronavírus. Além dos trabalhos diários que devem realizar e enviar para correção, aproveitam para ganhar experiência direta do que estão a aprender.

Recentemente, em Estudo do Meio, a matéria centrava-se na cultura de

uma planta: como há vasos com plantas em casa, podem ver isso na prática da sua jardinagem e sem pressas. A mãe comenta: “Estamos a dar imenso valor à nossa varanda”. Nalguns casos, os professores procuram continuar a tarefa educativa, não apenas na aprendizagem de conteúdos, mas com atitudes vitais.

---

## **Ajudar os pais em atividades com os filhos... com o WhatsApp**

Há vários anos que a iniciativa Verão Diferente vem estreitando laços entre famílias. Habitualmente, contactam-se para troca de experiências educativas ao longo do ano, mas agora a premência fez com que partilhassem ideias para jogos com os filhos pequenos, filmes para ver em família e outros recursos. Perante

a avalanche de informação sobre a COVID-19, combinaram que só passariam uns aos outros o que fosse verdadeiramente importante e muito fiável, evitando assim um desperdício de energias, muito necessárias para fazer atividades com as crianças.

---

## **Preparar as refeições: quando todos ajudam... nada custa**

A logística de uma família numerosa pede todos os dias que cada um se empenhe na sua tarefa. Mas um casal com cinco filhos num apartamento em Lisboa teve uma nova ideia: todos estão envolvidos no trabalho doméstico quotidiano e não só nas escalas habituais. A resposta às solicitações de estudo tem que ser dada a tempo, mas agora também é preciso refazer hábitos e rotinas,

como conta a mãe: “têm que se limitar as saídas e não se pode ir buscar o que apetece, mas aproveitar tudo o que há em casa”. Todos entram nos diferentes trabalhos e percebem “como é que a comida aparece prontinha na mesa”. Também há os inevitáveis percalços de coisas partidas, mais desarrumação, sempre a voz da mãe a recordar como melhorar...

---

## **O ar livre... é o que entra pela janela**

E que fazer num T-2 com quatro crianças, só uma casa de banho e uma pequena varanda? A mãe, Catarina, de 30 anos, pôs o problema ainda antes de se generalizar o teletrabalho. Todos compreenderam bem e a solução foi adotada desde a altura em que a escolas dos filhos se

anticipou à medida estatal, por precaução, sem casos de coronavírus entre professores ou alunos. Há horários e rotinas que não podem falhar. O pai, Miguel, que agora também trabalha a partir de casa, trá-los até à porta uma vez por dia para apanhar ar e volta a subir, como se fosse um grande passeio de outros tempos. Numa ida urgente ao supermercado, Catarina descobriu que a mãe de uma colega de turma da filha era vizinha e agora as meninas falam com as amigas, avistando-se. Não é fácil ouvirem-se, mas alivia o estar entre quatro paredes.

A Mariana, com nove filhos a viver num andar, adotou com todos as experiências de “*team building*”. Desta vez, o ar livre é o que entra pela janela.

---

## **Agora é preciso ir tratar das ovelhas**

Quando Joana e José Guilherme trocaram o Norte pelo Centro, não se imaginavam a viver na casa de família com três gerações, impedidos de sair de casa. Agora é preciso ir rotativamente tratar das ovelhas, segundo os horários que estes animais requerem. Estão organizados de modo que os Pais e os três filhos mais velhos saiam apenas uma vez por dia (o de quatro anos não entra ainda nesta contagem). Já experimentaram fazer pão, mas não saiu bem à primeira. Estão na fase de aprender juntos o que podem melhorar. A casa é grande, mas vivem com eles duas Avós, o Avô e uma Tia, que aparece só de vez em quando, por razões de trabalho. No dia a dia, vai-se notando que os ritmos das gerações são diferentes e são necessárias muitas novas conversas do pai ou da mãe com

cada um para distender o ambiente. As tarefas escolares também são muitas, felizmente. A fé ajuda: explicaram que esta quarentena coincide com a Quaresma e que esta é mais uma oportunidade, única. Por serem de família numerosa do lado paterno, estão habituados a lidar com a morte e ainda recentemente, antes da epidemia, perderam familiares. Os mais velhos sabem que podem morrer a qualquer momento, ou ver partir algum deles sem que isso os aterrorize: a alternativa é o Céu. Costumam assistir juntos à Missa transmitida do Santuário de Fátima. Nesse dia, quem vai recolher as ovelhas não assiste - é uma regra.

---

## **Deus não ficou de fora**

Com Deus por perto, o sofrimento não diminui, mas há recursos que o

aliviam. Ana conta assim estes dias: “Tenho partilhado as meditações dos ‘10 minutos com Jesus’ com muitas vizinhas, pessoas que poderão nem ser católicas, muitas até de costas voltadas para a Igreja, mas que me dizem serem os 10 minutos de paz que têm ao longo do dia. Estas vizinhas dizem-me que já partilharam com familiares e amigos . O efeito de uma gota em água parada é o de produzir muitos círculos cada vez mais largos!”.

Em casa de Lídia e Gonçalo, são os mais pequeninos que controlam o horário e reúnem a família ao meio-dia para rezarem juntos o *Angelus*, recordando a Anunciação do Anjo a Nossa Senhora: até agora, cada um tinha esse hábito de rezar onde quer que estivesse. A Catarina teve a alegria de comprovar como a filha sente a falta da Missa do domingo, agora está mais limitada para ir à igreja e de, pela primeira vez,

aproveitar para fazer a Via-Sacra em casa. Embora os mais novos não percebessem exatamente de que se tratava, acompanharam e algum dia recordarão...

---

## **76 pessoas ligadas no Zoom... para fazer ginástica**

Entre os muitos conselhos que circulam nestes dias pelas redes sociais, está sempre o de aproveitar estes dias de confinamento para dedicar tempo ao exercício físico. Isabel, que vive num Centro do Opus Dei, e já foi vencedora em competições de triatlo, decidiu convocar um grupo de amigas por WhatsApp para 30 minutos de ginástica a que se ligam pelo *Zoom*. Muito rapidamente, atingiu 76 participantes e o número tende a

crescer até ao limite das possibilidades.

Em casa de Catarina e Miguel, aproveitam-se os vídeos do Youtube com músicas para dançar e pôr os seis em movimento. O dia não termina sem esse tempo de descontração.

Até o mundo do futebol entrou nesta aventura, como conta quem está por dentro: “Trabalho num clube de futebol, um mundo muitas vezes conotado com a ganância, corrupção e violência. Transferências milionárias e vidas luxuosas são as notícias que estamos habituados a ler nas capas dos jornais. No entanto, quando a sociedade mais precisa, também dizemos presente. Nas últimas duas semanas, ficámos a saber que diversos clubes doaram as suas instalações para hospitais de campanha, disponibilizaram o seu corpo médico (incluindo um

presidente!) para ajudar os que mais necessitam e ofereceram ventiladores ao Serviço Nacional de Saúde. Lá fora, um treinador português ofereceu cerca de 30 mil toucas e 20 mil máscaras a um hospital chinês. Em Itália, diversos jogadores e clubes criaram fundos para ajudar hospitais. Os exemplos são muitos e seria impossível enumerá-los a todos. Neste jogo não há adversários, somos todos da mesma equipa a trabalhar para um objectivo: ganhar ao Covid-19 e marcar o golo mais importante das nossas vidas!”

---

## **Quando os Pais são médicos ou enfermeiros**

As imagens que recebemos diariamente focam-se, como é natural, no incansável trabalho de

médicos e enfermeiros, que muitos aplaudem como forma de agradecimento. Realidade não menos dura é a da separação que muitos deles têm de fazer dos seus filhos pequenos. Vasco, que é médico, e Rita têm quatro filhos (dois rapazes e duas raparigas). O mais pequeno, com 3 anos, não percebe porque não vai à escola e menos ainda porque não vem o pai para casa. Vasco fica numa casa emprestada, faz as refeições sozinho e de vez em quando vê e fala com os filhos por videochamada. José Miguel, médico, ainda não está na linha da frente, mas a família já tem de equacionar os próximos tempos. Carminho, enfermeira, teve de decidir deixar sair os 3 filhos pequenos com o marido para outro local de residência. Uma amiga dela conta o que faz depois do trabalho: “Para que as saudades sejam aliviadas, tem gravado várias músicas que o marido vai pondo para os filhos ouvirem,

nomeadamente à noite para adormecerem. Também diz que faz oração a cantar”. Num dos dias, foi a vez do *Non nobis...*, acompanhado à viola, para que as crianças sintam a mãe por perto.

---

## **Pela COVID 19 não se adiou o batizado...**

O Domingos tinha nascido e os pais planeavam batizá-lo quanto antes. Entretanto, já havia as primeiras recomendações da Igreja para evitar as Missas comunitárias e aproximava-se a declaração do estado de emergência. Diana e José Miguel falaram com um sacerdote amigo, para ver as possibilidades. E resultou: de portas abertas, sem Missa, sem madrinha, que teria de vir do Porto, o que já não era possível, sem convidados, e

guardando a devida distância uns dos outros, tornou-se realidade! A mãe confessa: “Imaginamos o batizado dos nossos filhos como uma grande festa, mas a festa é no Céu e na alma dele. O nosso dever de pais era dar-lhe o melhor que existe e nós não podemos estar mais felizes”.

Agradecimentos pelos testemunhos e cedência das fotografias: Ana, Catarina, Diana, Lídia, Joana, Mariana, Rita.

---

pdf | Documento gerado automaticamente a partir de <https://opusdei.org/pt-pt/article/testemunhos-familias-portuguesas-quarentena/>  
(22/01/2026)