opusdei.org

Uma avó “a armar confusão” no Instagram

Com os seus 90 anos, Conchita passa os dias a melhorar a formação humana, intelectual, espiritual… e também a partilhar com mais de 100 mil seguidores no Instagram, de todas as idades, conselhos cheios de vitalidade, sentido cristão e otimismo.

14/05/2024

“90 anos de experiência para partilhar”

“Sabem como me meti nesta confusão do Instagram? É bem divertido! Uma das minhas netas novitas – que tinha então 17 anos – disse-me: Avó! Dê-nos os seus conselhos, que vamos gravá-los, mas além disso vamos fazer com que os veja o mundo inteiro!”.

E desde esse primeiro vídeo em 2021 – a sorrir cheia de elegância e de leque na mão – a sua conta nesta rede social (@abueliconchita2) atingiu os 105 000 amigos “preciosos e queridíssimos”, como ela os classifica, com os quais partilha 90 anos de experiência.

Conchi é madrilena de gema, “totalmente madrilena” e granadina de adoção. Encontrou em Granada não só o seu lar, mas também a sua paixão pela família, a amizade e a sua vocação para o Opus Dei.

Entre o seu gosto pela leitura, as aulas de inglês, o exercício físico e mental diário, as tertúlias com amigas, a sua paixão pelo teatro, o cuidado espiritual e as reflexões com os seus seguidores no *Instagram*… a *abueli* Conchita, como muitos lhe chamam, mostra nas suas redes sociais como é possível viver uma velhice saudável ou uma "nova velhice", esse novo capítulo da história de muitas pessoas, cada vez mais.

Com uma sabedoria que vai para lá dos ecrãs, tornou-se a avó que "arma confusão" no *Instagram*, partilhando reflexões, conselhos e a sua experiência de vida; desde grandes temas como o amor à família, a solidão nas pessoas mais velhas, valores e virtudes; até pequenos hábitos e truques diários para se cuidar por dentro e por fora: "que os jovens se arranjem para agradar e os mais velhos para não desagradar".

Conchita chamou a atenção de dezenas de meios de comunicação locais e nacionais em Espanha, como o *Ideal de Granada*, *Telemadrid*, *OndaCero* ou *COPE*.

Basta vê-la e ouvi-la para ver claramente que a idade é apenas um número e que a verdadeira juventude reside no cuidado do corpo e da alma. Cada publicação irradia serenidade, frescura, elegância e jovialidade, ingredientes tão necessários para enfrentar com bom humor esta nova etapa da vida.

Contudo, é muito consciente do seu impacto. Para ela, cada mensagem que recebe dos seus seguidores é um tesouro, uma oportunidade para rezar por quem a envia. Diz que às vezes se emociona até às lágrimas com as histórias que lhe chegam dos seus seguidores, o apoio que lhe transmitem e o que dizem quanto os ajuda o seu conteúdo. A sua

influência ultrapassa línguas e culturas, e é capaz de transmitir aos seus seguidores a recordação das suas avós e mães, assim como os momentos partilhados com elas.

Acima de tudo, com os seus vídeos quer recordar aos jovens e aos mais velhos que a vida está cheia de oportunidades para crescer, que não se deve vivê-la resignado e triste, passando por ela sem deixar saudades, mas há que ter “ganas de ter ganas”, de amar e deixar uma marca naqueles que nos rodeiam.

pdf | Documento gerado automaticamente a partir de https://opusdei.org/pt-pt/article/uma-avo-a-armar-confusao-no-instagram/ (19/11/2025)