

Ano Letivo 2019/2020
Unidade Curricular: Competências Emocionais
Beatriz Januário

Quando iniciei esta Unidade Curricular e comecei a pensar nos temas que queria abordar e escrever, nunca pensei escrever enquanto estava de quarentena, mas há uma primeira vez para tudo. De certo modo, esta situação é ideal para aprender a lidar com as minhas emoções, visto que, estou em casa há 11 dias e tem sido bastante desafiante. Entre não poder sair de casa, as notícias diárias em relação ao Covid-19, os trabalhos da faculdade e as aulas online confesso que bater com a cabeça nas paredes já estive mais longe dos meus planos. Brincadeiras à parte, tem sido inevitável estar preocupada com este assunto, e tem sido muito complicado gerir todos os trabalhos que são pedidos para fazer neste tempo em que não é possível haver aulas presenciais.

Confesso que os primeiros dias foram difíceis no que toca minha à ansiedade. Ver as notícias assustava-me, andava o dia todo a pensar no mesmo e sempre preocupada com os meus familiares que pertencem ao grupo de maior risco. Conseguir dormir a horas decente era impensável e ficava acordada até às 5 da manhã só a pensar, e a pensar... A minha alimentação estava “um pouco por todo o lado” e sem grandes horários (tal e qual as minhas horas de sono).

Tomei a decisão de criar uma rotina e fazer um plano diário, para sentir que sou mais produtiva e para evitar procrastinar, isto é, ver filmes o dia todo no sofá. Todos os dias acordo por volta das 10:45 e faço exercício em casa, um pequeno treino de 16 minutos mas que me faz sentir muito melhor para continuar o dia; de seguida preparo-me como se fosse sair de casa (tomo um banho, visto uma roupa confortável que não seja o pijama e preparo o meu almoço), verifico a minha lista de tarefas de trabalhos da faculdade para o dia, e levo o meu computador, cadernos e agenda para a sala, de modo a servir de escritório e assim poder distanciar o meu espaço de lazer (quarto) e o de trabalho (sala). Quando termino o que tenho para fazer automaticamente sinto-me mais leve e como se tivesse o dever cumprido, então aí, posso ir ver um filme, uma série, ou até experimentar receitas novas (tenho feito bastantes bolos). Aproveito para falar com os meus amigos por vídeo-chamada, visto que estamos

todos na mesma situação, e uma atividade que descobri que me relaxa bastante é pintar. Encontrei por casa um livro de mandalas para colorir e passo horas naquilo.

Em suma, acho que a partir de agora vou conseguir lidar muito melhor com os dias que se seguem, que não serão poucos, mas que no fim tudo vai compensar e todos juntos vamos ultrapassar esta fase menos boa.