

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

Decidi escrever, agora que estamos a voltar ao normal aos poucos, como é que tem sido a minha experiência em relação ao desconfinamento e como é que a minha ansiedade se tem comportado nestes últimos meses. Posto isto, e por ser um pessoa que pensa muito nas coisas, e se preocupa bastante no geral, com tudo, o continuamente não foi a coisa mais fácil pela qual tive de passar, uma vez que tive de aprender de uma maneira quase como obrigatória a estar mais sozinha e a saber aproveitar a minha companhia, porque acho que às vezes estamos tão habituados a estarmos rodeados pelos nossos amigos e família, e tentamos evitar fazer certo tipo de coisas sozinhos, que nos esquecemos que conseguimos, muitas vezes, ser a nossa melhor companhia. Mas a minha grande questão durante estes dois meses de quarentena era “como é que eu vou conseguir controlar a minha ansiedade estando fechada em casa, sem um terraço é muito menos uma varanda para apanhar ar puro?”, pois bem, depois das primeiras duas semanas de quarentena, que foram um bocado catastróficas no que diz respeito à minha ansiedade, e por sermos bombardeados constantemente com notícias no telejornal, decidi mudar o rumo da minha rotina e fazer algo por mim.

Com as aulas à distância, os trabalhos para entregar, apresentações orais, e a minha sanidade mental, vi-me obrigada a criar uma rotina de trabalho e a dividir o meu espaço de trabalho e de lazer, comecei a fazer exercício físico porque no mês de março já me tinha ido inscrever no ginásio (mau timing), e comecei a procurar pequenas atividades que me deixassem distraída do facto do mundo estar de pernas para o ar. A verdade é que, por incrível que pareça, porque não costumo acreditar muito nas minhas capacidades, consegui. Consegui criar essa rotina, comer coisas mais saudáveis, beber mais água, pintar, e pude realmente perceber o significado de “nós somos a nossa melhor companhia”; sinto que cresci mais nestes últimos três meses do que num ano inteiro, porque me foquei nas coisas que eu gosto de fazer, trabalhei para mim e esforcei-me para me sentir bem.

Agora que as coisas estão a voltar aos poucos ao normal, é assustador, porque para mim é muito difícil abstrair-me do medo que tenho do vírus, visto que, moro com uma pessoa que

pertence a um grupo de risco, e sinto que ainda vai demorar muito tempo para que consiga descontraír um bocado e não estar sempre preocupada com tudo... no entanto, aos poucos sei que as coisas vão melhorar, e vamos ter a nossa vida de volta. Mas uma coisa é certa, saio desta experiência uma pessoa muito mais crescida, com a cabeça bem assente nos terra e com mais objetivos para o futuro. Preocupo-me mais comigo e com o meu bem estar, por isso, nem tudo nesta situação foi mau.