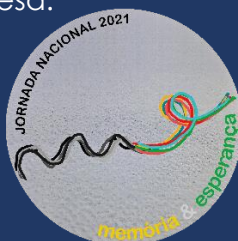


Memória e Esperança

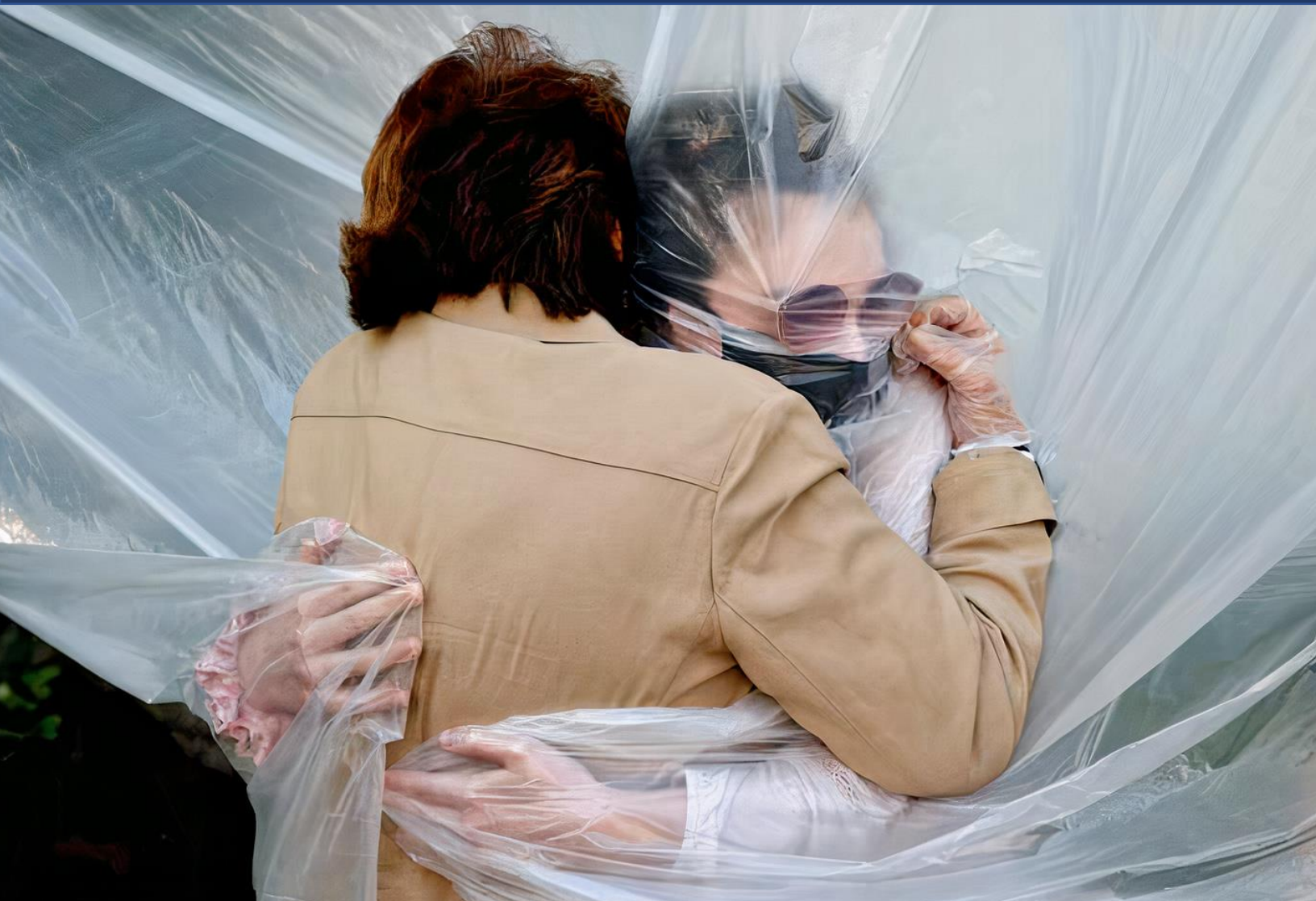
É possível olhar o futuro com otimismo?

Trabalhos realizados pelos alunos de Língua Portuguesa, 1.º ano, licenciatura em Línguas Estrangeiras Aplicadas da Faculdade de Ciências Humanas da Universidade Católica Portuguesa.



Outubro de 2021

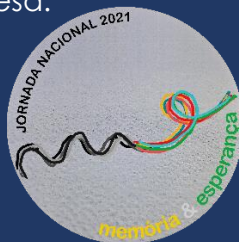
Prof. Doutora Inês Espada Vieira



Memória e Esperança

É possível olhar o futuro com otimismo?

Trabalhos realizados pelos alunos de Língua Portuguesa, 1.º ano, licenciatura em Línguas Estrangeiras Aplicadas da Faculdade de Ciências Humanas da Universidade Católica Portuguesa.



Outubro de 2021



MENSAGEM PARA SER LIDA

NA ABERTURA DAS INICIATIVAS INSERIDAS NA JORNADA DE MEMÓRIA E ESPERANÇA

22, 23 e 24 DE OUTUBRO

Esta iniciativa insere-se na Jornada de Memória e Esperança, três dias de homenagem aos que nesta pandemia morreram, sofreram e lutaram. Três dias de tributo aos que, apesar da pandemia ou por causa dela, plantam, investigam, colhem, produzem, criam, servem, contemplam, encantam, informam, cuidam, ensinam, partilham.

Nesta pandemia aprendemos que juntos podemos ir mais longe, fazer melhor e até ir mais depressa.

Não esquecemos as falhas registadas, as faltas sentidas e as desigualdades agravadas. É possível mudar o olhar e sonhar um mundo outro, mais cuidado, mais justo e solidário.

A memória é também portadora de esperança para hoje, para amanhã, depois e para sempre.

A Comissão Promotora da Jornada Memória e Esperança

21 de outubro de 2021

ÍNDICE

Sobrevivamos com a Covid, esperança e confiança - Zheng Deqin, Alan.....	6
O valor que devemos dar - Andreia Carvalho.....	8
Fico com incerteza - Lam Hei Tong, Ariel.....	11
Nada é impossível - Bianca Silva.....	13
Um Futuro Promissor - Carolina Bessa Falcato.....	15
Mudança reminescente - Catarina Anacleto.....	17
Aprendizagem da vida - Lei Si Man, Coco.....	19
O futuro pertence à geração estudantil - Coline Le Meur.....	22
Atitude positiva num mundo negativo - Eni Hida.....	24
Uma experiência que marcou as nossas vidas - Filipa Branco.....	26
A Pandemia sob a minha perspetiva - Filipa Soares.....	28
A minha pandemia nos últimos dois anos - Francisca Abreu.....	30
Cada vez melhor - Inês Silva.....	32
Um futuro pós-pandemia - Joana Cordeiro.....	34
Um mundo otimista pós-pandemia - Joana Patrício.....	36
A experiência de um macaense em Portugal na época da pandemia - Leong Chon Teng, José.....	37
O Panorama Sem Esperança - Shum Yik Yan, Karen.....	40
O que aprendi na pandemia - Kam Hao In, Kelly.....	42
Num país estrangeiro - Leonardo Vieira.....	45
Tempos em pandemia - Lisa Ye.....	47
O Último Adeus - Lou Weng Sam, Luísa.....	49
O poder de acreditar para mudar - Manuela Gonçalves.....	51

Uma visão esperançosa e uma análise minuciosa - Maria Moreira.....	53
Experiência dum jovem perante a pandemia - Maria Vitória Vazão.....	55
O impacto da Covid-19 - Mariana Costa.....	57
Desde 2019 a viver numa bola mascarada - Marina Alves.....	59
PÓS-COVID - Matilde Bandeira de Melo.....	61
Ensinamentos da pandemia - Mélanie Neto.....	63
O melhor ainda está por chegar - Miguel Garcia.....	65
Memória e Esperança - Chi Ian Ng, Nicole.....	67
O que nos define - Nuno Carvalho.....	70
Tempos inesquecíveis - Cheang Ian Tong, Omega.....	72
Inimigo oculto - Ouwais Sadek.....	75
Uma breve perspetiva pandémica - Paulo Magro.....	81
A Nossa Pandemia - Rafaela Ferreira.....	83
A minha visão sobre a Covid - Raquel Pascoal.....	85
A esperança da minha memória - Sara Stobberup.....	88

Os textos apresentados correspondem no essencial às versões originais entregues pelos alunos, representando as suas vozes individuais. Foram editados alguns aspetos de gramática.

Sobrevivamos com a Covid, esperança e confiança

Zheng Deqin, Alan

O meu último ano da escola secundária devia ser memorável, eu e os meus colegas queríamos construir uma memória alegre. O fruto final foi também uma memória inesquecível, mas nada alegre, porque se destruiu tudo isso a partir do surto da covid-19. Por isso, não consegui usufruir bem do último ano da escola secundária, nem tive uma perfeita cerimónia de formatura. Além disso, afetou a minha vida bastante. Não pude ir à escola, nem sair com amigos, nem fazer desporto, etc. Tudo isso aconteceu de repente. Começámos a usar máscaras, a desinfetar as mãos, a trabalhar ou estudar à distância. Muitas lojas estavam fechadas, muitas pessoas perderam trabalhos, e muitas pessoas morreram por causa da pandemia.

No início da pandemia, achei que esta pandemia poderia acabar rapidamente. Mas, quando se espalhou para o mundo inteiro, apercebi-me de que isso era impossível. Globalmente, a situação da pandemia nunca melhorou, apenas muitas vezes piorou.

Apesar de às vezes descerem os casos de infetados, alguns dias depois surgiam mais casos de infetados e variantes do vírus em terras diferentes. Por outro lado, realizaram-se muitas restrições contra a covid-19 que provocaram incómodo e aborrecimento. Ainda que estivesse de férias, não pude fazer nada interessante. Isso é muito entediante para quem estuda fora da terra natal.

Particularmente, esta pandemia teve um impacto positivo em mim. Para estudar em Portugal, tinha de fazer um teste em Macau, mas naquela altura, tinha um concurso numa cidade da China. Infelizmente, esses dois dias foram o mesmo dia, e o concurso já tinha sido arranjado há muito tempo. Isso significa que não podia desistir de ir ao concurso na altura. De repente, surgiu a covid-19. Assim, cancelou-se o concurso, adiando-se o teste. No final, consegui fazer o teste. Nesse momento, fui capaz de olhar para o futuro com otimismo, pois pude concretizar o meu objetivo que era estudar em Portugal. Se não houvesse a Covid-19, seria muito

provável estar em Macau. Esse foi o único momento em que me senti otimista durante a pandemia. No entanto, senti-me muitas vezes aborrecido no resto do tempo devido às restrições da pandemia.

Agora, o péssimo período já passou, devíamos prestar atenção ao nosso futuro. Nós não só precisamos de um relançamento económico, mas também de um relançamento espiritual que é o fundo das nossas sociedades. Caso vivamos sempre com o passado, não podemos sobreviver com esperança e energia. Neste momento, muitas pessoas já estão vacinadas, não há mais confinamento, há menos casos de infetados constantemente. Tudo isso é um bom início para voltarmos à vida original. Em termos mundiais, muitos países estão mais solidários por meio da doação das vacinas e de resolver os problemas da covid-19 juntos. Sempre conseguimos algo atravessando as dificuldades, o caso da covid-19 também é assim. Ainda que esse período negro estivesse cheio de eventos negativos, aconteceu algo positivo. Por exemplo, a capacidade de sobreviver na pandemia ou de aprender competências novas. Por conseguinte, temos de ter esperança e confiança na vida atual e futura, pois já fomos capazes de enfrentar o inimigo maior nestas décadas que é a covid-19.

Acredito que esse período é o mais negro na minha vida, embora ainda seja jovem; se calhar muitas pessoas da minha geração também sentiram assim. Por outras palavras, espero que seja o único e o último no resto da nossa vida.

O valor que devemos dar

Andreia Carvalho

Eu acredito que sim, que podemos imaginar um futuro para além da pandemia. Ao contrário do que muitas pessoas possam dizer, a pandemia trouxe-me, de certa forma, mais coisas boas do que coisas más.

A minha mãe por acaso durante um tempo apanhou uma gripe muito grave que não foi covid. No entanto, quando ela foi ao hospital ninguém a quis atender porque diziam que a covid tinha prioridade. Por um lado, eu compreendo, mas por outro não. A minha mãe tem anemia e tensão alta constantemente e não sabíamos como é que a gripe a poderia afetar. Ela ficou em casa uma semana sem poder sair da cama. Ninguém lhe passou nenhum medicamento porque ninguém a recebeu.

Uma situação do mesmo género aconteceu com o meu sobrinho. Ele nasceu com problemas de saúde e por isso requer fisioterapia e terapia da fala. Devido à covid tudo foi fechado e o meu sobrinho, com 4 anos, em vez de já andar e falar, ainda gatinha e não diz mais do que "ma". A mãe do meu sobrinho levou-o a consultas que estavam já agendadas e desmarcaram na hora porque um imprevisto tinha acontecido. Também nas creches, ninguém o queria aceitar porque não havia pessoas suficientes para tomar conta dele. Ele come e bebe sozinho, é uma criança alegre como todas as outras, apenas não anda ainda e fala muito pouco, não creio que seja razão suficiente para não o aceitar.

Quem diz situações destas também pode falar de doenças como o cancro e outras relacionadas que parecem terem sido esquecidas.

Sim, a covid podia ser prioridade na altura, mas isso não significava que as outras doenças deixaram de existir.

Outro caso que me afetou muito pela negativa foi em relação à minha escola. Eu estava num curso profissional e quando a pandemia aconteceu todos fomos para casa e durante pelo menos duas semanas não tivemos aulas. Ficámos com tudo atrasado e eu e mais alguns alunos com mais dificuldades numa

disciplina ficámos para trás. Quando deixámos de ter aulas de todo porque o ano tinha acabado, tivemos de fazer a nossa PAP (Prova de Aptidão Profissional) em casa, o que nos custou a nota pois não tínhamos como usar material profissional ou uma equipa com uma designada função. O mesmo aconteceu com a Prática Simulada que era um trabalho que substitui o estágio, porque por razões óbvias não podíamos estagiar. Tivemos de fazer um currículo em vídeo juntamente com a disciplina que tínhamos em atraso e ainda pagar por frequentar a escola e obter o diploma. Com isto tudo não consegui entrar na faculdade esse ano. Algo que me deixou muito triste porque eu queria mesmo entrar assim que saísse do secundário. Consegui entrar apenas um ano depois, em setembro de 2021.

Durante o tempo que estive em casa trabalhei e consegui manter-me ocupada até poder candidatar-me no ano seguinte.

As coisas boas que a pandemia me trouxe foram sobre a minha pessoa. Aprendi muito sobre mim. O isolamento fez-me bem. Eu comecei uma relação antes da pandemia que se desgastou muito durante o isolamento, ao ponto de eu me perguntar se realmente gostava da pessoa em questão ou era apenas por conveniência e hábito de três anos juntos. Tínhamos caído na rotina e já nenhum de nós estava feliz. Acabámos e cada um seguiu com a sua vida. Quando isso aconteceu, um grupo de amigos que se tinha perdido por termos seguido caminhos diferentes voltou a reunir-se com algumas pessoas novas e tentámos ao máximo passar todo o tempo juntos antes da faculdade começar. Estas pessoas apoiam-me muito e somos mesmo muito unidos e verdadeiros uns com os outros, nada comparado com as pessoas da minha antiga escola onde eu sentia a constante necessidade de agradar e enquadrar-me num sítio ao qual não pertencia.

Também algo que pode parecer nada importante para umas pessoas, mas para mim sim, foi o facto de emagrecer. Eu engordei muito nessa relação e não me encontrava num sítio saudável mentalmente. Talvez o facto de me importar tanto com o que as pessoas diziam sobre mim e de querer sempre ser aceite tenha partido dessa insegurança. Depois da relação acabar, emagreci e voltei ao meu peso normal, não porque fiz algo para que isso acontecesse, mas simplesmente

aconteceu. Durante esse percurso eu tentava ser boa comigo própria e tentar fazer-me entender que o corpo que eu tinha com dezassete anos nunca será o corpo que eu tenho aos vinte e dois ou terei aos vinte cinco, ou trinta, e certamente não o corpo que terei se alguma vez for mãe. E esta mentalidade e segurança que eu própria consegui aceitar ajudou-me muito mesmo. Eu só precisava dessa confiança e aceitação vinda de mim e de mais ninguém. Atualmente, o que dizem sobre mim não me afeta e mesmo que de vez em quando fraqueje, lembro-me sempre que eu é que tenho de gostar de mim. Só eu.

Acho que a maior lição que tive desta pandemia foi que se nós queremos fazer alguma coisa temos de fazer na altura porque depois podemos querer fazê-lo e não temos como. Aconteceu muitas vezes e com coisas básicas como querer sair à rua, o que na altura era quase, senão mesmo, crime. Em que lugar do mundo é que alguém iria pensar que sair a rua iria ser proibido no futuro? Muitas vezes dava por mim nessa situação. Estava farta de estar em casa, queria sair durante um tempo e nunca realmente dei valor ao quão importante isso era até deixar de o ter. Como muitas outras coisas no mundo sobre as quais nunca pensamos duas vezes. Acho que o ser humano dá as coisas por garantidas e por vezes é preciso parar durante um tempo, olhar à volta, olhar para nós próprios e ver quem realmente somos, do que realmente gostamos, o que queremos fazer com o que temos e o que queremos oferecer às outras pessoas.

Algo que a minha mãe sempre me diz, e que nunca me vou esquecer é que: *não devemos deixar para amanhã o que podemos fazer hoje*. Esta frase aplica-se a inúmeras situações da nossa vida quotidiana. Quando há oportunidade de fazer alguma coisa que gostássemos de fazer é melhor fazer no momento antes de que esse momento passe e não se possa voltar atrás. E se esta pandemia trouxe algo de bom no geral, foi certamente o valor que nós devemos dar às pessoas à nossa volta.

Fico com incerteza

Lam Hei Tong, Ariel

A covid-19 é um novo termo nestes anos, é uma pandemia que começou em Wuhan, China. Meses depois, espalhou-se para todo o mundo e nunca foi resolvida. O tempo voa, já vivemos com ela há quase dois anos, e ainda continuará. Na verdade, nunca achei que fosse durar tanto tempo, pensei que era só um vírus normal como os do passado. Porém, não é, é uma grande pandemia que mata muitas pessoas.

A pandemia começou a partir do segundo semestre do meu último ano da escola secundária; ainda me lembro que não conseguimos voltar para a escola logo depois das férias do Natal. Nesse momento, fiquei triste pois só permaneci alguns meses na minha escola secundária. Porém, devia ficar em casa e passei os dias solitariamente. O Dia do Desporto, que era a minha atividade favorita, foi cancelado; a cerimónia de graduação foi também cancelada.... Perdi quase toda a minha última memória da escola secundária por causa da covid-19. Felizmente, a situação da pandemia em Macau esteve sempre bem-controlada, as escolas em Macau recomeçaram as aulas no meio de maio de 2020. E em outubro deste ano, consegui vir para cá estudar. Mas, claro, não viajei à vontade e tive sempre medo da pandemia desde cheguei.

Antes de chegar, mesmo sabendo que a pandemia ainda existia, esperei que pudesse viajar na Europa. A estátua da pequena sereia na Dinamarca, a Disneylândia na França, o mercado de Natal na Alemanha, etc. Sonhei que podia visitar muitas países no ano 0, o ano mais livre. Contudo, não fui a lugar nenhum, as férias do ano passado foram desperdiçadas. Além disso, houve o confinamento rigoroso no 2.º semestre do ano passado, as férias e os fins-de-semana foram muito aborrecidos! De facto, no ano passado, preferi as aulas às férias.

No entanto, eu sei que não sou uma pessoa que tenha sofrido muito porque, ao mesmo tempo no mundo, tantas pessoas morreram por causa disso. Até agora, não posso esquecer o choque quando vi o rápido crescimento das mortes cada dia. Enquanto um país controlava com sucesso a covid, a pandemia do outro

começou a tornar-se grave, e isso inverteu-se uma e outra vez. Na China, nos Estados Unidos, no Reino Unido, na Índia, etc, morreram centenas de pessoas cada dia. Muitas pessoas morreram e não conseguiram fazer nada.

Houve algumas vezes em que, quando a pandemia parecia controlada, de repente, se descobriram outras variantes, forçando-nos a ficar com incerteza. Mais importante, nem mesmo o governo dava-nos a informação e orientações exatas, não sendo possível sentir-me otimista quanto ao futuro. Concordo que primeiramente a maioria de nós estava otimista, uma vez que subestimamos o vírus, mas, através do surgimento das falsas esperanças, acredito que fomos ficando sem esperança.

Ninguém sabe quando é que a pandemia terminará, e eu tenho medo de que seja um processo demorado e de que tenhamos de usar as máscaras por mais tempo, já para não mencionar a quantidade de pessoas que foram morrendo ao longo deste período. Já agora, não estou mesmo preocupada com o tratamento da pandemia, sei que muitos cientistas trabalham nisso; mas preocupam-me os impactos negativos na economia mundial, especialmente na de Macau. Todos nós sabemos que Macau está muito dependente do turismo, mas devido à pandemia perdeu muito dinheiro. Talvez não consiga encontrar trabalho quando terminar a minha licenciatura.

Em suma, não fico otimista em relação ao futuro, mas vou tentar mudar o meu pensamento negativo pois a situação só se ultrapassará quando sentirmos esperança.

Nada é impossível

Bianca Silva

Atualmente, é assustador pensar no futuro, não só devido à pandemia, mas também devido a todo o caos que está a acontecer no mundo, a pandemia foi entre todos os outros problemas mundiais, como as guerras, incêndios, catástrofes naturais, um alerta para cada um de nós abrir os olhos ao mundo, e começarmos a agir de forma diferente quanto ao nosso planeta. Estamos a destruí-lo, e sinceramente com o aparecimento do vírus da Covid-19 só me fez pensar que a nível político temos de tomar medidas e alterar o nosso modo de vida drasticamente, porque daqui a diante não creio que a nossa qualidade de vida vá melhorar.

A qualidade e o modo de vida que temos hoje vai mudar se continuarmos assim, vamos passar a viver para sobreviver, e não são as ditas teorias da conspiração, é realmente estudado que está prestes a acontecer, o nosso mundo está a alterar-se e nós não o queremos ver. Continuamos como se nada fosse.

Finalmente respondo à pergunta sobre se sou capaz de olhar para o futuro com otimismo. Sim, sempre olharei e vou olhar com otimismo para o futuro, porque vou fazer o melhor para mim e para os que possa ajudar. Agora, se me perguntarem se acredito que após a Covid vamos ter um futuro mais promissor em termos de qualidade de vida, não creio.

De certa forma, a pandemia também me fez pensar em como o ser humano é bastante dependente da comunicação social humana, somos seres comunicativos e começamos a sentir-nos tristes e desmotivados se não interagimos com ninguém.

Por algum motivo existem resultados de estudos que dizem que após o confinamento profilático uma grande parte da população apresenta sintomas ligeiros de depressão. Não me choca, não saímos, não convivemos, não vimos os nossos familiares, e muitas famílias perderam entes queridos.

Será certo dizer que a minha maior lição foi aprender a pensar de forma diferente? Claro, estamos sempre em constante mudança tanto de ambições como vontades, tanto a nível profissional como a nível de crescimento pessoal.

Sempre pensei em ser advogada, até à pandemia. Depois, comecei a ver o quão importantes a política e as línguas são para a mudança necessária que pretendo ajudar a fazer no mundo. Ninguém quer um mundo destruído e cheio de solidão conjunta, pois a pior experiência que o ser humano pode ter é sentir-se só, e eu experienciei isso.

Após dias consecutivos “presa” em casa sem sair com os meus amigos, e a cuidar dos meus irmãos de 3 anos para os meus pais poderem ir trabalhar (visto que os infantários estavam fechados), sentia-me triste e com um desgaste psicológico enorme, havendo momentos em que eu parava e só me apetecia chorar. Talvez também por ter terminado uma relação pouco saudável a nível mental no primeiro confinamento, ou por estar em casa a tratar de duas crianças que precisam de constante atenção, portanto sentia que tinha imensa responsabilidade em cima de mim. Não podia de forma alguma baixar as notas do secundário, tinha de trabalhar em mim própria e ainda dos outros.

Mas, tudo tem o seu lado positivo na história, consegui passar mais tempo com a minha família, e no fim consegui ultrapassar uma relação nada saudável, tornei-me bastante independente e autoconfiante. Portanto, uma grande lição que também levarei sempre comigo foi conseguir ultrapassar etapas que pareciam ser impossíveis.

Nada é impossível mesmo que nos sintamos pouco capazes de ultrapassar seja o que for; a nossa força interior e o nosso crer é que importa, e vou levar esta ideologia comigo para a vida. Porque se não fores tu a tratar de ti, ninguém o consegue fazer sem seres tu.

Um Futuro Promissor

Carolina Bessa Falcato

A pandemia causada pela covid-19 fez tremer o mundo, trazendo incerteza às nossas vidas.

Houve mais de um milhão de pessoas infectadas ao mesmo tempo e por consequência os sistemas de saúde entraram em colapso. Foi esta a dura e intensa realidade do mundo durante estes últimos tempos.

A covid-19 chegou ao mundo de forma avassaladora, alterou a nossa maneira de viver, mas ao mesmo tempo fez sobressair a capacidade de mobilização e adaptação do ser humano perante o caos. Os nossos hábitos tiveram de ser modificados para que os postos de trabalho, a educação e o convívio humano pudessem continuar a existir, porém de uma forma diferente do normal a que estávamos habituados.

A saúde e a proteção da vida da população foram os principais interesses a manter durante esta pandemia. O cuidado com os grupos de risco, a solidariedade entre amigos e família foi sem dúvida algo bastante tranquilizador de sentir porque sabíamos que não estávamos sozinhos. A mudança, uma das palavras mais presentes durante estes dois anos, gerou em muitos de nós resiliência e vontade de lutar contra as adversidades presentes nesta longa caminhada que, apesar de mais calma, ainda não está terminada. Felizmente, a maior parte das pessoas lidou relativamente bem com todas estas alterações, mas, ao olharmos para casos mais concretos, percebemos facilmente que a pandemia colocou grandes e difíceis desafios na vida de alguns que consequentemente desenvolveram estados psicológicos graves. Esta situação, apesar de mais controlada, vai continuar a ter para sempre um grande impacto, tanto negativo como positivo nas nossas vidas e por isso é necessário direccionar todos os meios de apoio para aqueles que mais necessitam dele.

A espera da tão desejada vacina foi longa, mas finalmente podemos afirmar que alcançámos uma nova meta para um futuro muito positivo. Foi notório o nível de felicidade e esperança que a comunidade científica nos transmitiu durante a divulgação do plano de vacinação que apesar de não ser uma cura ou um passaporte para a imunidade total, foi sem qualquer dúvida um grande e importante passo para que daqui a uns tempos seja possível afirmar com toda a certeza e convicção, “a pandemia chegou ao fim”. Sei que estamos desejosos e a torcer para que esse dia não tarda a chegar!

É com uma enorme satisfação que posso assumir o orgulho que tenho no meu país, pois ultrapassamos os tempos mais obscuros juntos e fomos, de acordo com várias estatísticas a nível mundial, um dos países a aderir mais rapidamente ao plano de vacinação liderado pelo Vice-Almirante Gouveia e Melo que nos conduziu ao sucesso.

Apesar de não ser uma opinião unânime, a nossa rápida adesão à vacinação foi sem qualquer dúvida, um dos fatores mais importantes no sucesso da conquista da tão falada imunidade de grupo, que nos está a permitir voltar à normalidade.

Nunca foi tão importante dar valor à vida e tentar recuperar tudo o que ficou para trás e de alguma maneira glorificar o trabalho de todos os profissionais de saúde como os médicos, os enfermeiros, os artistas, entre muitos outros, que ajudaram e continuam a ajudar a população a manter a saúde física e mental estável. A melhor maneira de o fazermos é olhar para o futuro de maneira positiva e continuar a fazer tudo para que o bom caminho seja o único registo daqui para a frente.

Mudança reminiscete

Catarina Anacleto

A pandemia surgiu quando tudo parecia estar bem. Estava no meu último ano do ensino secundário. Quando a situação se começou a complicar, fomos mandados para casa, isolando-nos do que era normal e rotineiro desde sempre. Deixámos de ver pessoas, de ter contacto com as pessoas, de poder sair para um simples café, etc. Uma nova realidade surgiu sem sermos capazes de contrariar essa situação.

O início da pandemia foi super bom para mim, uma vez que sou uma pessoa que gosta de mudar de rotinas. Consegui adaptar-me rapidamente a esta transição inesperada, que, por momentos, parecia não ter fim.

Não tive problemas em acompanhar as aulas à distância, ter tempo para todos os trabalhos que tinha por fazer - que, por sua vez, eram cada vez mais com o ensino à distância -, e ter tempo para mim. Quando deixei de ter a cabeça tão ocupada, nomeadamente em períodos sem aulas, comecei a sentir-me isolada de tudo e de todos... Lembro-me de ter sede de ver pessoas, estar com pessoas, tocar em pessoas, etc. Foi o pior momento: senti-me sozinha, isolada, como se estivesse abandonada pelo mundo.

Com a melhoria da pandemia, surgiu o primeiro desconfinamento. Tinha uma vontade enorme de sair de casa e voltar a conviver, mas já me sentia tão habituada a estar sozinha, que me sentia estranha ao sair do cantinho. Aos poucos, felizmente, consegui interagir porque fui incentivada a tal. Conheci e voltei a dar-me com pessoas fantásticas e passámos a pandemia todos juntos, com os devidos cuidados. Aproveitámos ao máximo todos os momentos, e mesmo os menos bons, tornaram-se igualmente especiais. Construí laços para a vida e aprendi a ser uma pessoa mais aberta e a ser mais aventureira. Aprendi que o envolvimento e a comunicação entre pessoas é realmente importante para o dia a dia. Senti uma paixão pela vida a que nunca tinha dado valor - valor de um simples respirar, de uma simples risada, de um simples abraço amigo.

Sempre fui uma pessoa com um olhar objetivo. Sempre pensei primeiramente nos outros do que em mim. Sentir-me completamente sozinha fez-me perceber que precisava de tirar um tempo para mim, para me colocar em primeiro lugar. Precisava de estar bem para que tudo ao meu redor estivesse bem. Eu tinha de sentir a minha natureza em paz para desfrutar da possível harmonização com a Mãe Natureza.

Depois da experiência da pandemia, eu sou capaz de olhar para o futuro com otimismo uma vez que, com o tempo, as coisas realmente melhoraram, e o ser humano tem uma capacidade surpreendente de adaptação, o que ajudou bastante neste processo inesperado. Ainda que esta realidade nada tenha a ver com a antiga, o importante é o bem-estar da comunidade e, apesar de todo o sofrimento causado até aos dias de hoje, é importante exaltar o sentimento de união criado pela sociedade. A minha questão é: como é que algo não visível trouxe algo visível e palpável aos seres humanos? Acredito que tenha sido mais do que uma aprendizagem, uma lição de vida, tanto individual como coletiva porque o ser humano é um todo - o indivíduo é parte de uma comunidade, logo é a comunidade.

Aprendizagem da vida

Lei Si Man, Coco

Pandemia é o termo mais utilizado em 2020. No final do ano de 2019, o primeiro caso do vírus SARS-COV-2 surgiu na China. Em meados de março de 2020, a doença já se espalhou por diversos países, o que causou muitos conflitos no mundo como a crise de economia, a tomada de medidas de saúde física e de saúde mental.

Na China, há uma frase famosa no texto Tao Te Ching: “A boa fortuna segue-se ao desastre; o desastre espreita por trás da boa fortuna.”

Quero dizer que, embora a pandemia nos tenha trazido muitos conflitos, dentro deles, ainda podemos aprender ou reaprender muito da nossa vida. Por outras palavras, a pandemia teve um grande efeito negativo e simultaneamente teve efeitos positivos secundários na sociedade e na nossa vida.

Concordo com a expressão “sem o pão não vivemos”. O pão simboliza um bem essencial sem o qual não podemos viver. O facto é que o mundo está a enfrentar a pior recessão económica em 90 anos. Devido à COVID-19; algumas famílias perderam o seu “pão”, e há mais de 120 milhões de pessoas que caíram na pobreza extrema conforme as estatísticas. Porém, o Homem é uma criatura altamente inteligente e sabe que tem de, de alguma maneira, resolver essa complexidade.

Em relação à economia, a adaptação às novas tecnologias tem sido acelerada, empurrando o mundo ainda mais para o futuro.

Primeiramente, é indiscutível que entramos numa nova era da tecnologia, como os ecrãs de computador e a substituição das aulas presenciais pelo Zoom. Na minha opinião, essas coisas fazem toda a gente contactar, às vezes pela primeira vez, com novas tecnologias. É um progresso grande porque precisamos de mais recursos humanos tecnologicamente inteligentes.

É conveniente que haja mais aplicações digitais para simplificarmos a nossa vida, como aquelas de levar a comida “UBER EAT” e “BOLT FOOD”. Com o avanço do desenvolvimento tecnológico, podemos ter mais opções. Assim, a nossa vida não será tão insípida como no século XIX em que toda a gente só podia consumir exatamente a mesma comida como pães e água quando enfrentava um desastre.

E mais, é necessário que juntemos todo o mundo para inventar a nova vacinação sem nenhum efeito secundário. É mais fácil que trabalhemos juntos para chegarmos a um destino ideal. Graça aos médicos, a situação da COVID está estável nesses dias.

Na minha perspectiva, o confinamento foi como uma lição de vida; embora seja aborrecida, a aprendizagem nunca acaba. Durante o confinamento, pudemos aperfeiçoar-nos a um elevado grau.

No entanto, essa pandemia não só afeta a economia da sociedade, mas também a nossa saúde mental por causa do confinamento. Toda a gente esteve sozinha, mas todos são como as aulas da vida.

Às vezes, a solidão é muito dolorosa e deixa-nos irritados. Mas o que é certo é que podemos aprender com isso.

Naqueles dias no confinamento, não era possível conversar com os outros. Era uma aula de solidão; por isso, eu praticava a conversar comigo própria. Felizmente, eu encontrei a minha harmonia e estabilidade interior do meu coração. Por causa disso, eu mesma contei-me qual será o meu objetivo no futuro. E eu acredito que possa ter um futuro cheio de otimismo porque tenho uma direção para seguir.

Além disso, eu tive essa aula todos os dias quando ouvia os sons das ambulâncias na rua e tinha aulas por zoom. Eu não só ficava com stress, mas também estava com medo da situação da pandemia iria piorar muito.

Acho que foi muito chato, mas é verdade que reduziu a taxa de infetados com as normas do isolamento. Por conseguinte, decidi fazer uma mudança na

minha vida e criar um novo hábito. Por um lado, podia melhorar a minha vida, por outro lado, era a hora de deixar os meus hábitos maus. Acho que quando estou num ponto baixo, é o início de algo bom, e se quiser seguir em frente, consigo apanhar todas as possibilidades.

Na minha opinião, esta pandemia atinge a nossa vida e o nosso sentimento espiritual profundamente e faz muita diferença na nossa sociedade. Porém, para vencermos a pandemia, é importante que toda a gente se junte para combater a pandemia com solidariedade, com otimismo. Além disso, temos de olhar para uma coisa desde vários aspetos e procurar as medidas para a resolver, durante esse progresso, podemos encontrar, reaprender, inovar muitas coisas diferentes a fim de entrar num mundo otimista. E o mais significativo é que tenhamos de valorizar tudo, cada dia é como uma aula da nossa vida. Como na expressão: "sem o pão não vivemos, mas não vivemos só de pão".

Por fim, com certeza que teremos um futuro ótimo, uma vez que a vida é um processo de aprendizagem constante.

O futuro pertence à geração estudantil

Coline Le Meur

Com base na citação de José Tolentino Mendonça, da homilia lida em Fátima a 13 de maio de 2021, vamos responder à pergunta: "Em certo sentido, tudo foi posto em causa pela pandemia. É capaz de olhar para o futuro com otimismo?".

Em primeiro lugar, vou falar do meu sentimento pessoal durante a pandemia de Covid-19, porque este período mudou profundamente a minha vida. Comecei a universidade em 2019 com muita expectativa. Só que a realidade foi outra. No final de dezembro começámos a ouvir o termo Covid, uma doença desenvolvida na China que parecia ser muito mortífera. Como essa doença estava noutra continente, poucos na Europa se sentiam ameaçados.

Por fim, anunciam-nos o primeiro confinamento que teve início em 17 de março. Então, ficamos confusos, os nossos professores despedem-se: "provavelmente vemo-nos daqui a três semanas ou um mês". Não sabíamos, então, que não os veríamos presencialmente durante quase dois anos. Este período foi particularmente difícil para os estudantes, pelo menos em França, já que foram totalmente excluídos das questões prioritárias. Com efeito, muito poucas pessoas se preocupavam com a saúde mental deles ou com a necessidade do retorno às aulas. Um estudante, muitas vezes, vive em num espaço muito pequeno; por exemplo, eu vivia em 15 metros quadrados, ficar fechada era difícil de suportar. No primeiro confinamento, decidi voltar para casa dos meus pais. Mas, infelizmente, a convivência, que se prolongava, tornava-se difícil. E foi, então, difícil mentalmente, viver fechada com a família, sob tensão, com o medo desta doença desconhecida e com a falta de socialização exterior. Depois, quando cada vez mais pessoas podiam voltar ao trabalho e as escolas reabriram, foi quando os estudantes ficaram mais esquecidos. Durante os discursos presidenciais, nenhuma frase, senão uma, era dada à situação deles que, no final, não mudava: tínhamos

de ficar em casa. Assim, do dia 17 de março de 2020 ao dia 1 de setembro de 2021, frequentei a faculdade apenas 3 semanas (em outubro de 2020).

Este período de isolamento, de encarceramento, teve muitos efeitos nefastos na minha saúde, particularmente mental, com o um aumento dos meus ataques de ansiedade, episódios depressivos, ou uma dificuldade em encontrar-me no meio de uma multidão. Trata-se, então, sobretudo de dificuldades ao nível social.

José Tolentino Mendonça escreveu: "Numa hora de encruzilhada da história como esta que vivemos não podemos fazer coincidir o relançamento da esperança unicamente com o cuidado pela expressão material da vida." Com efeito, neste momento da vida em que vemos uma reabertura à vida, uma diminuição da doença, fala-se em retomar a nossa vida anterior. Não devemos pensar apenas nas características económicas e materiais desta retoma, mas como diz José Tolentino Mendonça, "as nossas sociedades precisam também de um relançamento espiritual". Penso, nomeadamente, na comunidade estudantil, que sofreu muito e que foi excluída, à qual pertença e que não pode agir como se nada tivesse acontecido, uma vez que este episódio da nossa vida nos afetou muito e mudou a nossa perceção da vida.

É por isso que os jovens da nossa época lutarão e aspirarão a um futuro melhor no qual as suas reivindicações serão ouvidas. E os problemas sociais, mentais e outros não serão postos de lado. Como diz José Tolentino Mendonça: "[Jovens,] ousem sonhar um mundo melhor. Sintam que o futuro depende da qualidade e da consistência dos vossos sonhos."

Sou então capaz de olhar para o futuro com otimismo porque sei que posso contar com a minha geração que foi ferida e que luta pelos seus direitos e pelas suas convicções.

Atitude positiva num mundo negativo

Eni Hida

“Em certo sentido, tudo foi posto em causa pela pandemia. É capaz de olhar para o futuro com otimismo?” Apesar de tudo, sim, sou capaz de olhar para o futuro com otimismo. Os meses da pandemia foram os mais difíceis que alguma vez vivi, os sentimentos que experimentei de dia para dia iam da ansiedade à tristeza, e depois do medo à angústia, terminando no tédio e na preguiça. Tendo de lidar com estas emoções todos os dias, é inevitável ser varrido no turbilhão da negatividade, não é fácil ser positivo enquanto tudo parece que o mundo está a correr mal.

Estamos habituados a ouvir diariamente notícias catastróficas: mortes, contágios, hospitais à beira do colapso, crises económicas, crises entre governos, para não falar dos confrontos entre civis; então, como podemos olhar para o futuro com otimismo?

Penso que para enfrentar os períodos mais sombrios é necessário olhar para o lado positivo das coisas, incansavelmente e mesmo que por vezes possa parecer ridículo ou contraproducente.

Pode-se ver um lado positivo mesmo com o surto da pandemia, o mundo sofreu um *reset* e o mesmo acontece com a vida de muitos: a maioria de nós foi capaz de passar mais tempo com as nossas famílias, aprendendo a apreciar momentos simples e genuínos, alguns foram capazes de descobrir passatempos que nunca tinham considerado antes, e há também aqueles que foram capazes de descobrir e conhecer-se a si próprios plenamente.

Tudo isso não poderia ter acontecido sem a eclosão da pandemia e, por um lado, foi bom.

Considero o advento da pandemia uma espécie de ano 0, o mundo nunca mais será o mesmo depois de passar por tal situação. Ocorreu uma mudança radical na nossa sociedade e na nossa vida quotidiana, razão pela qual não

podemos esperar que tudo volte a ser como dantes. A mudança não é necessariamente algo negativo, pelo contrário, ao longo da história, os momentos mais florescentes têm vindo após momentos de crise e dificuldades. Muitas vezes precisamos de destruir o velho para construir o novo, um novo positivo e forte.

A geração atual tem todas as credenciais para construir uma sociedade justa e pacífica, baseada na fraternidade e no respeito mútuo, mas para permitir que esta geração se abra a uma atitude positiva, as instituições devem também ser proativas e dar o devido peso à saúde mental e à esfera espiritual das pessoas: os últimos meses têm sido prejudiciais para a saúde mental de muitos, não podemos dar-nos ao luxo de deixar as pessoas para trás nesta viagem rumo a um novo mundo.

Precisamos de ficar mais próximos do que nunca, promovendo atividades de grupo e ao ar livre: passámos demasiado tempo enjaulados nas nossas casas, é tempo de explorar novamente o nosso ambiente e de ter experiências espiritualmente edificantes.

Olhando para o lado positivo das coisas, enfrentamos o mundo de uma forma ativa sem sermos apanhados em situações irresolúveis, sendo capazes de ser mais racionais nas nossas escolhas e no nosso comportamento. É por isso que penso que todos devemos ser mais positivos em relação ao amanhã, para que tenhamos mais hipóteses de um futuro pacífico.

Uma experiência que marcou as nossas vidas

Filipa Branco

A pandemia veio mudar muito as nossas vidas, na medida em que alterou completamente o nosso dia-a-dia e condicionou a nossa liberdade. Deixámos de poder sair tão frequentemente e para determinados lugares, e deixámos de conseguir conviver e interagir com as pessoas da maneira que conhecíamos antes. Em certos momentos, eu sentia como se a minha vida tivesse parado, o que sinceramente, no final de contas, não foi assim tão mau. Acho que pelo facto de ter passado mais tempo sozinha, consegui focar-me mais em mim, tive mais tempo para descansar, planear e recentrar a minha vida.

Estou consciente de que esta pandemia a nível mundial causou muitas situações negativas e houve bastantes pessoas que sofreram com ela e até mesmo perderam os seus entes queridos. Como um dos diversos exemplos da parte mais escura desta pandemia temos todos os profissionais que estiveram na linha da frente, durante este tempo interminável em que a epidemia decorreu, o que certamente fez com que eles vivenciassem tudo de uma forma diferenciada e mais intensa que todos nós, expondo-se a um enorme risco diariamente, para que nada faltasse à população e para que esta pudesse ser assistida.

Futuramente penso que vai haver grandes mudanças em determinadas coisas, porque querendo ou não, o mundo e as próprias pessoas mudaram com esta pandemia, mas talvez isso não seja necessariamente uma coisa negativa, porém só o tempo nos dirá. Durante este momento de grande aflição a maioria da população passou por grandes mudanças, modificações e diversas transformações, tanto a nível pessoal como a nível profissional. Acredito que em certos casos, algumas pessoas possam ter pensado num futuro que agora talvez pareça impossível ou improvável de alcançar devido a tudo o que sucedeu. Porém, tanto antes como depois da pandemia o futuro foi sempre uma incógnita, por isso talvez devido a alguns condicionamentos não vivamos o futuro que sempre idealizámos. Isso não quer dizer que não possamos viver um futuro

equivalentemente bom ou talvez ainda melhor que aquele que foi anteriormente idealizado, porque tudo parte de nós.

Seguindo a mesma linha de pensamento do poeta José Tolentino de Mendonça que frisou: “[Jovens,] ousem sonhar um mundo melhor. Sintam que o futuro depende da qualidade e da consistência dos vossos sonhos.” Acho que nós, jovens, temos um grande e importante papel na construção do futuro, devendo ambicionar um mundo melhor, defender e proporcionar uma atmosfera mais leve e agradável, contribuindo ainda para a formação de uma sociedade mais equitativa, justa e harmoniosa, para que assim possamos fazer frente a este período tão obscuro e difícil que o mundo inteiro presenciou.

Assim sendo, por vezes gosto de olhar para esta pandemia como uma experiência pela qual todos nós passámos e com a qual aprendemos e crescemos, tornando-nos na maioria dos casos, espero eu, melhores seres humanos e com uma visão bastante presente de que nada nesta vida está garantido.

A Pandemia sob a minha perspetiva

Filipa Soares

Pela minha experiência, é assustador pensar que a pandemia tornou tudo mais difícil: temos de usar máscara para nos protegermos e a quem nos é mais próximo, há a vacinação. No entanto, acabam por ser meios de segurança que tomamos para que possamos seguir em frente o mais depressa possível e com otimismo apesar de um futuro incerto.

Quando me lembro como tudo começou, no início de 2020, ainda era algo muito recente, não havia ninguém que soubesse de que vírus se tratava, quem é que era mais fácil de contagiar e quais os sintomas. Apercebemo-nos depois que este vírus tomou proporções globais criando uma pandemia. Atingindo os países mais desenvolvidos, pessoas começaram a ficar contagiadas transmitindo o vírus sem o saberem; diariamente o número de mortes ia aumentando, fazendo com que as pessoas ficassem com medo de estar em aglomerados, podendo ficar contagiados.

No início, a covid fez com que se criasse o mercado de venda de máscaras descartáveis, gel desinfetante, provocando elevados preços nos produtos. Além de as pessoas começarem a formar longas filas de espera para o supermercado. Quando é declarado o confinamento, não me importei de todo, porque apesar de ir ficar mais tempo em casa tendo sessões de aulas online, de certa forma acabou apenas por ter a minha rotina ligeiramente diferente.

Após ficarmos meses fechados em casa, comecei a sentir desânimo, pois não podia sair para lado algum, senti-me proibida de fazer coisas normais. Além disso, o número de mortos diariamente não parava de aumentar, apesar de os enfermeiros e médicos terem tido um papel fundamental nesta pandemia, já que foram eles que estiveram sempre em cima do acontecimento, ajudando as pessoas que estavam doentes.

Além disso, muitas empresas, discotecas, bares e restaurantes fecharam, causando o despedimento de muitos trabalhadores que ficaram sem o salário; por outro lado houve postos de trabalho que optaram por teletrabalho, fazendo com que os colaboradores tivessem de ir trabalhar em casa e criar o seu espaço próprio

de trabalho. Quando o número de contágios e de mortos começa a diminuir é declarado o desconfinamento, as pessoas começam a sair, a querer fazer desporto, a passear e de certa forma começa a existir uma certa esperança no rosto das pessoas.

Ao mesmo tempo, avançava-se na criação das vacinas, começando depois a testagem da eficácia das mesmas e a avaliação dos efeitos secundários que possam ter nas pessoas. Quando se dá o começo da vacinação, certas pessoas ficam com receio dos efeitos que a vacina possa ter. No entanto, algumas pessoas começam a ser vacinadas mais cedo do que outras indevidamente, gerando uma revolta, além da comercialização de vacinas falsificadas no mercado negro.

Em meados de 2021, identificavam-se já novas variantes, a propagarem-se rapidamente, contagiando as pessoas e deixando o medo de que possam tornar-se ainda mais perigosas. Apesar de estas novas variantes se propagem ainda mais rápido, a vacinação é um meio para nos protegermos e nos sentirmos em segurança. Apesar de estarmos a passar por este acontecimento, devemos olhar para o futuro com esperança, porque já passamos por muito, mas também aprendemos a adaptar-nos.

A minha pandemia nos últimos dois anos

Francisca Abreu

A pandemia que ainda nos dias de hoje nos afeta tem, contudo, o seu lado positivo por muito que às vezes seja difícil de ver.

Apesar de ser difícil ver algo positivo depois de dois anos de tanta ansiedade e instabilidade no nosso quotidiano, acredito que melhores tempos virão para os seres humanos e este mundo que necessita tanto de boas notícias.

Nos dias de hoje já estamos a ver algumas melhorias em relação à pandemia, visto que já temos mais liberdade como cidadãos, uma vez que já podemos estar em contacto com o exterior de forma mais livre e com poucas restrições relativamente ao que foi habitual nos últimos anos da covid.

Em Portugal, apesar de termos sido afetados de forma grave, acredito que por sermos parte da comunidade europeia tivemos bastantes vantagens em comparação com os países menos desenvolvidos, o que por um lado mostrou a falta de sensibilidade e preocupação do mundo com os países que menos têm. Relativamente ao que mencionei há pouco, esperava que por termos todos sofrido com esta nova causa o mundo político e financeiro pudesse ter tido um pouco mais de empatia pelos que menos têm nos dias de hoje, mas pelo que vi isso não aconteceu. Não esquecemos, porém, aqueles que conseguiram ajudar, que foram poucos.

Mencionando novamente Portugal, foi visto pelos olhos de todos os cidadãos que a nossa união enquanto país se tornou sólida e estável, tendo sido nomeados como um país que lidou com esta grave situação de forma calma e organizada, o que trouxe na minha opinião uma grande credibilidade para Portugal que antes não era visto pelos outros países do mundo.

Passando para a minha experiência do primeiro confinamento, não me posso esquecer dos momentos que para muitos foi menos agradável: refiro-me ao confinamento que nos prendeu em casa durante tantos meses, mas que para mim

não me afetou de maneira drástica como a muitos, apesar de alguns dias de estar fechada em casa sem poder sair para ir ver os meus amigos e conviver como antes fazíamos com tanta normalidade. Sair acabou por parecer uma ilegalidade e ainda hoje me traz um certo aperto termos pensado e passado por algo que nunca pensaríamos ter de viver. Alguns dias eram de maior tranquilidade. Aprendi a lidar com problemas pessoais aos quais, caso isto não tivesse acontecido, acabaria por não ter prestado atenção para os melhorar, portanto este tempo em que estive em isolamento trouxe mais aspetos positivos do que propriamente negativos.

No entanto, para o meu pai, ter estado a trabalhar em casa não foi positivo, porque tendo a sua empresa era necessário estar presente para obter mais controlo sobre os assuntos que decorriam durante o dia no trabalho, fazendo que quando fosse possível regressar ao seu normal quotidiano se sentisse perdido com as informações que eram somente passadas pessoalmente na empresa durante este período.

Na segunda quarentena que o Estado declarou para todos os Portugueses, esse sim foi um isolamento social um pouco mais cansativo do que o primeiro, pois achei que apenas teríamos de passar por isso uma vez e apesar de não me ter custado bastante a primeira quarentena a segunda tomou um rumo distinto, e não foram os meses mais positivos.

Contudo, acredito que a pandemia nos ajudou a todos a ter uma experiência, seja ela boa ou má, de saber lidar com o imprevisível e que nem tudo pode ser controlado para o nosso melhor interesse.

Cada vez melhor

Inês Silva

Já se passaram quase dois anos desde o início da pandemia da covid. Muitas pessoas perderam muita coisa e muitas cresceram com esta experiência. A covid-19 foi algo indesejável que veio até nós, mas temos de aprender a viver com ela e a acreditar na possibilidade de um futuro melhor.

Em 2019 os cidadãos de vários países do mundo não acreditavam que a covid iria chegar a nós. As pessoas recusavam-se a usar máscaras e não cumpriam as medidas de segurança da DGS. Entretanto, em 2021, já com muitas pessoas com a vacina da covid, o vírus continua a ser algo que se teme, e é exatamente por esta razão que devemos refletir sobre como encarar os nossos caminhos futuros. As pessoas estão familiarizadas com várias dezenas de mortes por dia, mas ainda assim não devemos deixar de desejar o melhor para o futuro.

Neste momento, o uso da máscara é algo necessário e obrigatório no dia a dia, é um sinal de proteção, de saúde e de conforto. Com a covid-19, os hábitos das pessoas mudaram e não será o seu fim que nos irá tirar estes hábitos, tal como nos diz a palavra, um hábito não é algo momentâneo. A necessidade de aprendemos a conviver com o presente influencia o nosso futuro, e cabe-nos a nós tentar ao máximo esperar o melhor.

A palavra esperança é fundamental para todos nós, sem exceção. É com ela que vamos conseguir encarar o dia de amanhã, quer seja bom ou mau. A capacidade de olhar para as circunstâncias presentes e ter esperança de que um dia tudo irá melhorar é algo difícil. A possibilidade de melhorar não depende apenas de uma só pessoa, ou seja, se decidimos ser otimistas não podemos só esperar melhor, mas também trabalhar para algo melhor.

As regras impostas pela DGS são da obrigação de todos e cabe-me a mim decidir cumprir ou não. Se não visse o futuro com otimismo não teria preocupações nem comigo nem com os outros: iria a bares, não desinfetaria as mãos, não tomaria a vacina e tornar-me-ia mais um número no jornal do dia a dia. Otimismo, a meu ver, é capaz de fazer a diferença e é algo que apenas me trará coisas agradáveis.

Os hábitos que criei com o aparecimento do coronavírus, como lavar as mãos ao chegar a casa, desinfetar as mãos frequentemente durante o dia, lavar as mãos antes de ingerir qualquer alimento e até antes de entrarem em contacto com a cara, estarão presentes, na minha vida, por um longo período de tempo. Todos estes hábitos que adquiri são benéficos para a minha saúde; logo, ao decidir encarar este aspeto como algo bom, estou a ignorar o facto de ser algo que mudou por obrigação.

Ser otimista não é fácil. Quem perdeu alguém para sempre não é capaz de ser otimista acerca do que aconteceu, são feridas que nunca serão capazes de recuperar, mas a que acabaremos por nos habituar. Deixemos que as pessoas mais próximas de nós possam viver felizes e saudáveis na nossa memória e tenhamos fé no futuro que ainda espera por nós e nos falta viver.

Tudo o que foi posto em causa pela pandemia irá melhorar. Esta pode ser uma afirmação que no futuro se irá provar errada, mas até lá, o melhor que podemos fazer é ter expectativas e contribuir para que tal aconteça. Por fim, penso que sou capaz de olhar para o futuro com otimismo, pois numa perspetiva pessimista só iria parar de me importar comigo, com o mundo e com as pessoas à minha volta.

Um futuro pós-pandemia

Joana Cordeiro

A COVID-19, também conhecida como pandemia do coronavírus, é uma doença respiratória e o primeiro caso conhecido da doença retrocede a dezembro de 2019. A 20 de janeiro de 2020, a Organização Mundial da Saúde classificou o surto como Emergência de Saúde Pública de Âmbito Internacional e, em 11 de março de 2020, como pandemia, tornando-se uma das pandemias mais mortais da história.

A pandemia teve um grande impacto em como vivemos no mundo de hoje, na educação, na economia, no meio ambiente, na cultura, na saúde mental e mais. Resultou em instabilidade social e económica global, muitas instituições educacionais e serviços públicos foram parcial ou totalmente fechados, levando ao aumento do teletrabalho, muitos eventos foram cancelados ou adiados e o turismo tornou-se um dos setores mais afetados. Milhares de pessoas perderam algum ente querido e passaram por dificuldades inimagináveis. Para muitos, o tempo passado em casa foi um tempo de reflexão e melhoria pessoal, e para outros foram casos de violência doméstica e de perda.

Para o mundo seguir em frente tivemos que nos unir, as redes sociais tiveram um grande impacto nessa parte, não nos fazendo sentir tão sozinhos. A pandemia levantou questões de discriminação racial e geográfica trazendo atenção para este assunto e unindo as pessoas; as questões de saúde mental tiveram atenção como nunca antes tinha sido dada. A natureza também melhorou com uma diminuição na poluição no ar. Precisamos e devemos manter-nos agradecidos a quem esteve nas linhas da frente, quem se sacrificou por nós e lutou por um mundo melhor, devemos sonhar o mundo em que eles tanto acreditavam e trabalharmos para o manter.

Na minha experiência pessoal, como muitos outros, percebi o quanto faz falta o toque humano e perdi tempo dos meus anos de adolescência. Por outro lado, a minha relação familiar melhorou bastante, mais especificamente com a minha mãe e a minha irmã, por termos o privilégio de passar muito tempo juntas e ultrapassar esta fase difícil com um ombro amigo, especialmente porque na altura

estávamos a viver longe do resto da nossa família. Encontrei e comecei *hobbies* que fizeram este tempo passar mais facilmente e que me trouxeram algum tipo de conforto, como por exemplo ler.

No meio de tanta tristeza temos de ver a luz ao fundo do túnel e manter-nos positivos. Com a vacina a ser distribuída e a ter lentamente uma reação positiva em toda a população estamos a caminhar para um mundo melhor e de mente aberta. Respondendo à questão inicial, acredito que, sim, somos e sou capaz de olhar para o futuro com otimismo, mantendo o coração quente com as coisas positivas que estes dois anos nos trouxeram.

Um mundo otimista pós-pandemia

Joana Patrício

Todos nós temos estado a observar a pandemia, todos de um ângulo diferente e único, devido às circunstâncias e dificuldades que cada um de nós enfrenta. Conseguimos ver o mundo a girar e a mudar à nossa volta, porém, uma das questões que se mantém na cabeça de muitas pessoas é: "Será que é possível olharmos para o futuro com otimismo?".

A meu ver, sim, podemos olhar para o futuro com otimismo, embora tenhamos mudado bastante como indivíduos e sociedade, como consequência deste mundo que passámos a partilhar com a Covid-19 e que exigiu várias mudanças no nosso dia-a-dia.

É um facto, o número de casos tem vindo a baixar. A máscara já não é de uso obrigatório em diversas situações e temos avançado cada dia mais no plano de desconfinamento imposto pelo governo. Ainda que, infelizmente, muitas pessoas tenham contribuído para a propagação do vírus desrespeitando as normas impostas, a maior parte cumpriu-as, o que nos permite estar onde estamos agora. Para além disso, vemos o número de pessoas vacinadas a aumentar diariamente, o que também contribui, não para erradicar, já que foi comprovado que a Covid-19 será uma doença que persistirá e coexistirá nas nossas vidas, mas sim diminuir a sua propagação.

Felizmente, cada vez ouvimos mais notícias que dizem que será possível voltarmos à nossa vida "normal" daqui a alguns meses. Coloco ênfase na palavra normal, visto que o normal a que teremos direito no futuro já não será o mesmo de antigamente. Apesar de tudo e de podermos ter esta visão quanto à pandemia, nós, como cidadãos do mundo, devemos aceitar que as nossas vidas e a vida das próximas gerações como as conhecíamos, vivíamos e pensávamos vir a ser, nunca mais serão as mesmas. A Covid-19, como já disse anteriormente, permanecerá nas nossas vidas, tal como os hábitos que esta nos trouxe. A pandemia mostrou-nos um

mundo onde o sabão, o álcool em gel e o distanciamento irá, muito provavelmente, persistir. Igual a menos apertos de mão e beijos na cara.

No mundo corporativo, pode-se dizer que a pandemia acabou por beneficiar a sociedade em diversas situações. Os trabalhadores, devido ao confinamento, viram-se muitos obrigados a aderir às reuniões online, o que a meu ver até foi um bom hábito a ser ganho. Menos viagens desnecessárias passaram a ocorrer e poupou-se bastante dinheiro em torno disso. As pessoas começaram a trabalhar a partir de casa e a usar diversas plataformas que conhecemos hoje como o Teams e o Zoom. Acredito que para várias empresas isto significará um grande salto na produtividade no geral.

Por outro lado, enquanto estudante penso que este método de ensino online, devido ao confinamento, não foi muito benéfico para nós, estudantes. Ainda que para as empresas as reuniões online se tenham revelado produtivas, para as escolas, as aulas online não. O ensino presencial demonstra ser muito melhor, visto que o contacto físico e a interação direta com os professores é bastante importante. Este período ensinou-me bastantes coisas, como o facto de muitas amizades serem passageiras. Vários colegas de turma que julgamos por amigos, acabam por se revelar mais como conhecidos nestas alturas de maior dificuldade. Porém, felizmente, pelo menos para o ensino, esta será uma realidade que iremos abandonar num futuro próximo e já não nos iremos deparar com problemas que advêm do confinamento.

A principal razão para o otimismo é que, embora a pandemia esteja a ser comparada a guerras ou crises financeiras do passado recente, esta tem um impacto que interfere diretamente com a nossa saúde e a nossa vida e por isso sermos negativos numa situação destas nada de bom nos traz.

Desta forma, podemos concluir que é possível vislumbrarmos, de facto, uma luz no fim do túnel da pandemia, devido aos esforços que a nossa sociedade realizou para chegarmos onde estamos, apesar das dificuldades que enfrentámos.

A experiência de um macaense em Portugal na época da pandemia

Leong Chon Teng, José

Olá, todos! Queria partilhar a minha experiência de macaense em Portugal na época da pandemia.

Já há um ano que vivo em Portugal e cada vez que os meus amigos me perguntam sobre a vida em Portugal e se há muitas diferenças em relação a Macau, não tenho uma resposta certa. Porque durante alguns meses estive em confinamento. Por isso, a minha experiência da vida não é completa, há muitas coisas típicas e especiais que eu não experimentei. Por exemplo, praxes e carnaval, etc.

A minha experiência não é muito boa nem má. Porém, é claro que a situação da pandemia em Portugal é pior do que em Macau, a maior razão é que Macau só é uma cidade pequena.

Quando eu e os colegas de Macau chegámos a Portugal, no que reparámos primeiramente foi no tempo. O tempo em Portugal é tão suave e tão confortável. Porque o tempo de Macau é muito húmido, aliás, chove sempre. Apesar de precisarmos de usar a máscara nas aulas presenciais, não pensei que tivesse muitos problemas. No entanto, a situação começou a piorar rapidamente e tivemos de frequentar as aulas *online* para evitarmos o contacto físico.

Além disso, naquela época o governo impôs também algumas restrições para limitar os ajuntamentos. Por isso, naquela altura a experiência foi horrível como se estivesse na prisão. Não pude sair de casa para fazer exercício físico nem visitar monumentos e lugares históricos. Portanto, acho que passei um tempo muito chato e não aproveitei a vida estrangeira bastante.

Aconteceu um evento infeliz depois do confinamento, eu fui discriminado sem razão. Quando eu estava a passear numa rua, houve um homem que me pareceu sem-abrigo. E ele de repente ralhou-me "Fxxking Chinese", julgo que isto é muito estranho. Desde a pandemia, tem havido muitas situações de discriminação aos chineses. Até nos Estados Unidos da América houve alguns eventos antidiscriminação. Por exemplo, "Stop Asian Hate" ou "Asian lives matters" etc. Todavia, acho que o motivo é que a China é um país com uma estrutura de

regime diferente. Nos países ocidentais, o capitalismo é o regime principal, mas na China é o comunismo. Por isso, no Ocidente o povo talvez tenha alguns mal-entendidos ou preconceitos sobre nós.

Na minha opinião, acho que é porque os europeus não têm um conhecimento suficiente da China. A gente sente-se confusa para decidir se um regime é absolutamente bom ou mau. Quero dizer que isto não vai ter uma resposta certa, porque é dependente da sociedade e dos países. Por causa desses mal-entendidos e dos preconceitos, muitos conflitos acontecem. No entanto, a crise é sempre acompanhada por nova esperança. Desta vez, é também uma grande oportunidade para ligar o mundo, sem ligar às diferenças de raça, de língua e da terra.

É verdade, há muitas pessoas que faleceram nesta crise, incluindo médicos, os enfermeiros, e muitos outros profissionais. Porém, não podemos desistir rapidamente, ainda existe muita gente que está a esforçar-se para acabar esta pandemia. Os médicos e os enfermeiros que trabalham sempre, a marca na bochecha por usar a máscara longo tempo, a mãe que não podia dar um abraço à própria criança por vestir roupa protegida.

Gosto muito de uma frase: "nunca há heróis na realidade, só há os mortais que avançam bravamente". Por isso, espero que se alguém ler este texto, por favor mantenha a esperança no amanhã e tenha mais confiança para vida. Um melhor futuro precisa do seu apoio. Talvez não seja uma pessoa otimista, mas desta vez não está sozinho e tem muitas pessoas a acompanhá-lo até ao fim desta crise.

O Panorama Sem Esperança

Shum Yik Yan, Karen

Já faz dois anos desde que a pandemia atacou o mundo. Desde então, nada na nossa vida se mantém na mesma.

Começámos a usar as máscaras para evitar infetarmo-nos com o vírus em qualquer situação, tanto ficando fora como passando na loja. E agora, muitas pessoas já têm o hábito de levar uma máscara extra consigo, preparando-se para quaisquer acidentes e para o caso de precisarem de a trocar. As máscaras já fazem parte das nossas necessidades para a maioria.

Por outro lado, a dependência da vacina se calhar vai ser a única maneira de sobrevivermos. Mesmo já tendo recebido a vacina, agora há notícias que nos recomendam tomar a terceira dose. Isto significa que provavelmente precisamos de ser vacinados a cada um ano no futuro. Em comparação com o passado, a nossa vida agora é diferente, já não é a mesma. Como já disse, a dependência de máscaras e vacinas controla-nos. Parece-me que é quase impossível voltarmos aos dias normais.

Falando do outro aspeto da vida dos cidadãos, esta parte é a mais miserável na minha opinião. As empresas são forçadas a fechar por causa da instabilidade da economia e da incapacidade de as manter. A razão do fecho também pode ser que os negócios não geram lucros, na pior das hipóteses, os donos estão a ter uma perda. De facto, a segunda reflete mais casos na realidade. No que se segue, os empregados tornam-se as vítimas logo depois do colapso das empresas. O desemprego significa que não podem receber um rendimento estável e isso traz muito sofrimento e dificuldade às pessoas. Por exemplo, falta a fonte para sustentar a família.

A par dos problemas financeiros dos cidadãos, a mentalidade das pessoas de algum modo começa a ser uma questão severa hoje em dia. Como a gente não se sente segura na sua vida, a juntar às mudanças graves enfrentadas, é fácil que a nossa onda de emoção se mantenha depressiva. Algumas estatísticas mostram-nos que a pandemia tem uma certa influência na taxa de suicídio. Em Macau, nos três primeiros trimestres do ano 2020 houve mais 6 casos de suicídio em

comparação com o ano passado. Talvez não pareça um número gigantesco, na verdade, os dados já são muito assustadores, considerando que Macau é só uma cidade pequena com pouca população. Afinal, todas as tragédias nos fazem zangados e preocupados.

Até agora, a minha visão para o futuro é relativamente pessimista. Este vírus já vive no mundo há muito tempo e não tem vontade de sair daqui. Isso é tão atribulado porque a nossa vida vai continuar difícil se o vírus não se extinguir. Mais problemas podem ser provocados no futuro. A História mostra-nos, por exemplo, que com a Peste Negra no ano 1348 se passaram quase 200 anos até que a Europa fosse capaz de aumentar a sua população até aos números anteriores à peste e recuperar a economia. Com isto dito, a nossa situação de COVID-19 tem a ver com a experiência da história. De modo análogo, a esperança numa vida normal será pouco concretizável.

Por seguinte, acho que é tempo de nos habituarmos a este estilo de vida. Em vez de dizer que o passado é normal, talvez a maneira como nós vivemos hoje em dia seja a nova norma. Se calhar já não existe uma vida "estranha" porque é completamente comum se a nossa rotina contém o uso de máscaras e a injeção de vacinas. Se calhar já não posso ver o panorama sem os impactos da pandemia antes de morrer. Enfim, espero que todas as pessoas consigam sobreviver a este período complicado.

O que aprendi na pandemia

Kam Hao In, Kelly

Chamo-me Kelly e sou chinesa de Macau. Atualmente, estou a estudar em Lisboa e já cheguei cá há um ano. Antes de mais, acredito que a maioria de jovens, como o meu caso, nunca tinha tido nenhuma experiência de pandemia antes da Covid-19 se tornar um gigante problema para todo o mundo.

De facto, eu não sabia que este contágio duraria tanto tempo. Quando a pandemia começou em 2019, eu ainda estava em Macau. O nosso governo fechou imediatamente as portas para controlar a difusão do vírus e todas as atividades turísticas foram paradas e proibidas. A minha terra natal, Macau, é uma cidade cujo rendimento depende totalmente de turistas. No entanto, naquele momento, acho que a preocupação prioritária para todos foi a saúde. Apesar das decisões e das medidas tomadas perante a pandemia, ainda houve pânico e medo. Mesmo antes de ser obrigatório, os cidadãos já começaram a comprar máscaras e a usá-las. Em relação à educação, nós tivemos aulas online durante quase 2 meses. Além disso, com o confinamento, Macau atingiu o alvo de não ter nenhum caso na comunidade nem nenhum óbito. Sim, tudo isso parece espantoso, extraordinário e impossível, mas juro que foi o que aconteceu.

Eu ainda me lembro daquela altura em que me sentia sempre segura embora não usasse máscara quando jantava fora. A situação já estava controlada e posso dizer que tudo parecia voltar para a vida normal.

Quando eu cheguei aqui, a pandemia era muito grave em Portugal. No entanto, ainda que muitas pessoas já começassem a usar máscara, existia um grupo de pessoas egoístas e irresponsáveis que não desejavam usá-la. Não queria criticar ou estar zangada com ninguém neste momento e percebo que todos temos direito de fazer coisas que consideramos certas, mas na minha opinião, com o impacto enorme trazido pela Covid, precisamos de perceber que nós estamos todos no mesmo barco, independentemente da nacionalidade, género e raça. O comportamento de um já não influencia apenas uma vida. Tendo a experiência

de resistir ao vírus em Macau, eu percebo bem que se nós todos tivermos mais consciência da autoproteção e se formos mais cuidados, a situação melhorará.

Em novembro de 2020, quando já estava cá, ainda não tínhamos vacina para tomar e, portanto, eu estava sempre assustada quando precisava de sair de casa. As pessoas sem máscaras irritaram-me e o que queria era voltar para a minha terra onde me sentia protegida e segura. Felizmente, agora já temos a vacinação e sei que muita gente já está vacinada e usa sempre a máscara embora já não seja uma regra obrigatória.

Em relação ao confinamento, passei dois confinamentos na minha vida, um em Macau e outro em Portugal. Durante os dois, os meus sentimentos mentais eram completamente diferentes. Na verdade, na primeira vez, não estava muito preocupada com o vírus pois o confinamento em Macau não afetou muito a minha vida além da escola. Eu ficava com a minha família, tivemos muito mais tempo de ficar juntos e experimentei tantas coisas novas (cozinhar, fazer exercícios e até pintar) em casa. Com o acompanhamento da família e de amigos, vou dizer que eu até me sentia feliz. Pelo contrário, em Portugal foi bastante difícil pois a solidão que sentia era horrível e até causou problemas mentais. As aulas online também me cansaram (fisicamente e mentalmente). Eu estava um pouco perdida relativamente ao meu futuro durante aquele tempo negro e estava preocupada se iria passar a minha vida inteira assim.

Concordo que a pandemia é má e eu também já estou farta de usar sempre a máscara, mas agradeço à pandemia que me ensinou várias coisas e que me deu experiências inesquecíveis. Sem dúvida que o contágio roubou algumas coisas importantes da nossa vida, mas com o tempo que passei no confinamento em Lisboa, percebi a importância da família e a fragilidade de vida.

Sinceramente, eu estou muito otimista em relação ao nosso futuro porque eu vi que as pessoas estão a mudar durante este tempo bastante duro para todos. Julgo que para os portugueses, cumprimentar com beijinhos e dar um abraço são muito importantes e normais, pelos menos comparado com os chineses, os portugueses geralmente gostam mais de contacto físico. No entanto, eu já vi

muitas vezes em Portugal que as pessoas se cumprimentam duma forma completamente nova devido à situação em que estamos para manter a distância. Estou contente que as pessoas estejam dispostas a fazer mudanças na vida para proteger não só a sua própria, mas também a próxima geração e o nosso futuro.

Por fim, espero que a pandemia acabe em breve e todos estejam bem.

Num país estrangeiro

Leonardo Vieira

A pandemia chegou num momento muito complicado da minha vida, quando começou a espalhar-se por tudo o mundo, eu estava a viver na Florida. Tinha chegado há só seis meses e estava sozinho a estudar. Pouco depois, a pandemia começou a fazer estragos em tudo o mundo. E foi lá, nos Estados Unidos, onde o meu otimismo pelo futuro diminuiu muito.

Era suposto eu estar a viver num dos países mais avançados do mundo, com pessoas muito educadas e que se preocupam com os outros. Mas o que eu encontrei, foi o oposto. Nos primeiros dias da pandemia, era normal ver as pessoas sem máscaras porque ainda não existiam no mercado produtos suficientes, e era algo que eu compreendi, porque tristemente muitas pessoas compravam grandes quantidades de máscaras para revender mais caro no início da pandemia, o que já em si é algo muito depreciável. Mas com o passar dos meses, as máscaras chegaram a todas as farmácias e supermercados possíveis, e ainda assim muitos não as usavam. O qual é um sinal de desprezo destas pessoas para aqueles com que entram em contacto. São incontáveis as mortes que poderiam ter sido evitadas se todos tivessem colaborado com só ter um pedaço de tecido na cara. Isto refletiu-se na maneira como os hospitais ficaram cheios de pacientes com covid rapidamente. Não era a grande maioria que desrespeitava estas regras, mais sim um grupo suficientemente grande para ser notado. Decidi deixar aquele país porque não achava que tinha futuro aí. Para sair precisava de fazer um teste, não me deixaram fazer porque não tinha sintomas, mas claramente era porque não queriam reportar os números reais da covid no Estado.

Da parte do governo, era igualmente terrível. Demoraram muito tempo a fechar os aeroportos, bares, centros comerciais, entre outros. Não impuseram (pelo menos na Florida) a exigência da máscara suficientemente cedo. E o que é talvez o pior, os Estados Unidos compraram mais doses da vacina do que realmente precisavam, deixando o resto do mundo (principalmente países mais pobres) sem doses para comprar. A maneira como este país colocou a economia antes das vidas dos cidadãos é algo que acho verdadeiramente deplorável.

Cheguei à Madeira, e mais do mesmo por parte do Governo, apesar de ser muito mais compreensível, por ser uma ilha que depende do turismo, não o país com mais dinheiro do mundo. Muitos turistas chegaram e a maior parte da população não estava vacinada, restaurantes e bares com horas de abertura até às 00h00. Coisas que eles poderiam ter feito de outra maneira. Mas nunca cheguei a ver pessoas como nos Estados Unidos que recusavam colocar uma máscara.

As diferenças de como as situações foram tratadas mostram que com uma boa educação dos cidadãos, e boas medidas de segurança, isto tudo poderia ser evitado. Tivemos sorte que este vírus não tenha chegado a ser tão letal, porque de outra maneira, talvez estivéssemos a ver uma situação semelhante à peste negra. Espero que isto tenha sido uma lição para cada um de nós, e que os governos em todo o mundo, estejam mais bem preparados para quando o próximo vírus chegar, a situação não seja igual a esta.

Tempos em pandemia

Lisa Ye

Com a chegada da pandemia a Portugal uma série de mudanças tiveram de ser feitas, a nossa rotina, os nossos hábitos, tudo teve de ser adaptado à situação pela qual estávamos a passar.

De facto, foram tempos difíceis; tivemos de ficar em quarentena durante meses, ou seja, meses de teletrabalho e aulas online, sem nos podermos ver pessoalmente. Não podíamos sair com os nossos amigos nem nos encontrarmos com as pessoas próximas de nós. Também, dentro deste contexto, fui impossibilitada de passar as minhas férias de verão na China, como acontecera nos anos anteriores, o que me impediu de me reunir com a minha família, sendo que esta está praticamente toda na China, e a única forma de poder estar em contacto com eles é por via de videochamadas. Esta foi uma questão que me afligiu e angustiou muito.

Num primeiro momento, ainda me recordo que, durante a primeira quarentena em 2020, eu, os meus amigos e os meus colegas ficámos bastante abalados com o ocorrido, não nos sentíamos preparados para enfrentar toda aquela situação. Por um lado, era um ano muito importante para nós os estudantes do 11.º e 12.º, dado que íamos realizar os exames decisivos para a nossa entrada na faculdade, e é certo que muitas pessoas nem tinham decidido ainda que curso escolher nem sabiam o que realmente queriam fazer no futuro. Por outro lado, era todo um cenário novo para nós que nunca tínhamos passado por algo semelhante, desde as aulas que passaram a ser através do Zoom até os testes e apresentações feitas também virtualmente.

É certo que a pandemia nos trouxe muitos inconvenientes, é de admitir que sofremos grandes impactos na economia mundial. Paralelamente, manter-se-ão nas nossas memórias e recordações todas aqueles que nos são queridos. Nunca nos esqueceremos, também, de todas as pessoas que estiveram na linha da frente no decorrer desta conjuntura, eles são heróis que se sujeitaram a diversos riscos para proteger-nos e garantir a nossa segurança. Contudo, não devemos só pensar

no lado negativo e nos malefícios que a Covid-19 nos trouxe, devemos ser mais positivos e esperançosos, especialmente, nesta época difícil por que passamos.

Assim, apesar de ter sido um tempo difícil fechada em casa, consegui aproveitá-la da melhor maneira, na medida em que me permitiu passar mais tempo com os meus pais, tempo esse que dantes não tínhamos pelos mais diversos motivos, como o trabalho e a escola. Simultaneamente, desfrutei de um momento só para mim, nesse período organizei várias ideias e pude refletir e ponderar sobre as minhas perspectivas futuras. Para além disso, a quarentena, para mim, não foi má de todo sendo que eu sou uma pessoa que gosta de estar em casa, a quarentena não teve um grande impacto em mim nesse sentido.

Em suma, acredito que é só uma questão de tempo, não para tudo voltar ao normal, pois, certamente, muitas coisas nunca mais poderão ser tal como eram dantes, mas sim para que tudo melhore. Ainda sou perfeitamente capaz de olhar para o futuro com otimismo, por mais que tenhamos sido afetados física e mentalmente.

O Último Adeus

Lou Weng Sam, Luísa

Durante estes dois anos, a pandemia impediu tudo. De repente, o mundo inteiro caiu num buraco gigante. Ninguém sabia o que ia acontecer no dia seguinte, em todos os segundos, os números de casos estavam a subir e, ao mesmo tempo, muitas pessoas morreram.

Foi horrível, um ano passou tão rápido devido aos confinamentos. Ao olhar para dois anos atrás (2019), os dias eram sempre cheios, e eu vivia dentro de mim todos os momentos até ao máximo. Não pensava sobre "dizer adeus" às pessoas mais perto de nós, não percebia a ideia de ser grata pelas coisas pequenas da vida, não acreditava que o mundo fosse capaz de parar. Isto tudo ensinou-me tanto, que todas as coisas na vida acontecem sempre com uma razão.

Eu estava sempre muito perto da minha família, visitava sempre os meus avós e adorava falar com eles. Mas, porque vivemos em casas diferentes, não era seguro interagir com eles durante os confinamentos. Tinha como certo que podia ficar com os meus avós, mas quando um dia achava tudo ia correr de forma normal, recebi a notícia de que a minha avó paterna falecera. Eu não conseguia acreditar, nem pensar que a última vez que falei com ela já era há cerca de três meses. Senti-me cheia de culpa, eu não consegui recordar-me da última frase que ela disse, do nosso último abraço, da última sensação de segurar as suas mãos ásperas, mas gentis. Cada vez que leio sobre a pandemia, vem-me a ideia de que se não tivesse tudo isto, eu ia aproveitar mais estar com a minha avó. Eu ia ter a oportunidade de dizer o último adeus, dizer que me formei na escola, dizer como eu a amei tanto.

Eu sei, ninguém quer que a pandemia surja. Não é possível mudar a realidade e que o passado já foi. Nós precisamos de começar a olhar para frente, embora seja tão difícil esquecer a dor. É preciso uma mudança, uma mudança em que tudo seria diferente, seja o estilo da vida, seja o ambiente. Então, mudei-me para fora da minha terra com as pessoas que eu pensava que eram as mais

suportáveis, tive as melhores memórias e vivi exatamente ao contrário de uma pessoa fechada no confinamento.

Todavia, quando achava que a pandemia estava a melhorar, tudo voltou mais uma vez para o início, mais uma vez o mundo caiu. Entrei no segundo confinamento da minha vida, mas, desta vez, estava sem família. Comecei a tornar-me uma pessoa fechada, as minhas relações com amigos começam a quebrar um a um, e o meu estilo de vida tornou-se monótono e solitário. Todos os dias foram iguais, acordar, ligar o computador para as aulas online, comer e dormir, e só naqueles dias de ir ao supermercado é que me sentia um pouco menos solitária.

Esta vida fechada em casa mudou-me tanto, de forma que afetou a minha saúde mental, até que fez-me ter medo de interagir com pessoas. A pensar no desconfinamento, a única coisa que me deu esperança é que ia conseguir começar a consertar as relações com os meus amigos, e claro, a esperança da vacinação. Portanto, comecei a parar de ter pensamentos negativos e segui em frente, o vírus não pode dominar toda a nossa vida, é importante olharmos para o futuro com um sentimento de esperança, de que tudo vai passar.

Contudo, já estamos mais familiarizados com o vírus e tudo está a melhorar muito com a vacinação, tal como o sol que finalmente brilha após meses em tempestade. Como os confinamentos afetaram tanto a minha saúde mental, sempre sentia falta de companhia, mas, em simultâneo, tinha medo de interagir. Agora, visto que já estamos quase no fim do desconfinamento, eu consigo começar a aprender a vida pós-pandemia, e finalmente ter um sentido que tem uma luz brilhante no fim do túnel.

O poder de acreditar para mudar

Manuela Gonçalves

Como foi referido, tudo foi de certa forma posto em causa pela pandemia. No entanto, eu tenho uma visão mista no que toca a conseguir olhar para o futuro com otimismo. Para mim, as pessoas começaram a preocupar-se mais com o ambiente. Todos vimos que é possível reduzir o dióxido de carbono e salvar o planeta se houver força de vontade da parte do ser humano. Vimos também que houve uma união e muita solidariedade para com os médicos e enfermeiros que tiveram que trabalhar arduamente para salvar as pessoas do vírus. Foi também durante a pandemia que houve uma grande luta contra o racismo, com a morte de George Floyd, por exemplo. Vimos também uma união para com a Palestina, os uigures... Mas essas coisas que aconteceram foram honestas? Mudaram alguma coisa, agora que o mundo está a querer voltar ao normal?

Para mim essas coisas que passaram na televisão e na internet foram mais como tendências. Não estou a dizer que todas as pessoas estão a ser hipócritas, mas que muitas das pessoas que fizeram parte destes movimentos, hoje, retomaram os seus antigos hábitos e crenças.

A pandemia foi uma oportunidade para evoluirmos todos enquanto seres humanos. Para conseguirmos olhar ao nosso redor com calma e ver a realidade no nosso mundo. Mas, agora que tudo está a retomar ao normal, não vejo esses problemas a tomarem outro rumo. A Palestina foi esquecida, a luta motivada pela morte de George Floyd e muitos que perderam a vida por causa do racismo continua, os políticos continuam a ignorar a existência dos campos de concentração na China...

Talvez, num futuro longínquo, este mundo seja melhor. Gosto de acreditar que o ser humano, racional que é, terá mais capacidades para demonstrar mais humanidade no futuro.

Mas enquanto o ser humano estiver mais preocupado com o seu próprio umbigo em vez de olhar ao seu redor e ajudar o próximo, eu não acho que o mundo vá mudar muito. Infelizmente, notei muito essa parte, agora que as nossas

vidas estão a voltar ao normal. Vejo no meu dia a dia as pessoas mais preocupadas com as necessidades delas, a serem egoístas.

Certo, fomos todos afetados com o isolamento, isso teve repercussões psicológicas. Fomos todos apanhados de surpresa, mas é preciso agora haver mais união genuína da parte do ser humano. É preciso começar a olhar mais para as pessoas que estão ao nosso redor e estender a mão, não apenas em caso de emergência. O mundo seria um lugar muito mais encantador se cada um de nós tivesse a iniciativa de sorrir para uma pessoa desconhecida, ajudar uma pessoa que esteja com dificuldades, nem que seja só abrir uma porta. É preciso mostrar às gerações mais novas a importância do amor e da bondade para que elas sintam a vontade de transmitir isso aos outros. É preciso haver mais atividades, experiências sociais para que o ser humano tenha mais consciência do seu comportamento e que esteja motivado para mudar para melhor.

O mundo tem este poder. O ser humano pode mudar o futuro que nos aguarda, é nisso que eu gosto de acreditar. Mas para que estas palavras se tornem uma realidade, é preciso mudar e acreditar!

Uma visão esperançosa e uma análise minuciosa

Maria Moreira

A meu ver, é possível olhar para o futuro com otimismo tendo em conta que já houve outras pandemias (para as quais se estava mais despreparado que hoje, pelo facto de não haver o mínimo de higiene ou vasto conhecimento medicinal) e não foi por isso que o futuro foi negativo. Existiram muitos avanços, mas é óbvio que nada voltará a ser como antes, tal como há 100 anos não foi igual; o mundo está em constante mudança. A pandemia está a ser como uma guerra, porém de carácter biológico, pessoas morrem, outras não veem a família porque estão na linha da frente a combater o vírus, numa luta que já dura há quase dois anos. Tal como com todas as guerras, tenho esperanças de que terminem o mais brevemente possível.

Sei que em várias famílias a covid-19 teve um enorme impacto, umas para o bem e outras para o mal tanto em termos económicos e financeiros como de ligação. No meu agregado familiar, felizmente não aconteceu nada quanto aos empregos, mas foi notória a grande diferença quanto às reuniões e às épocas mais especiais como o Natal: em vez de ser passado como todos os outros anos anteriores com os meus primos, tal como o Ano Novo, foi passado em casa somente com as pessoas mais próximas. Ainda no tópico familiar, tivemos a sorte de ninguém ter morrido devido ao SARS-cov2, ou ter sequer sido infetado, mesmo que tendo havido contacto com quem fosse portador ou com quem vivesse com alguém na mesma situação.

Em questão de sair de casa para lazer ou viagens, reparei que diversas pessoas respeitaram as normas e saíram somente quando necessário, quando se deu a fase mais "apertada" da quarentena. Mas, como não podia faltar, também se viram muitas pessoas nas suas redes sociais em festas ilegais, havendo até histórias de pessoas infetadas que sabiam que podiam contagiar as outras, mas mesmo assim não fizeram caso, mantiveram segredo e saíram. Para não falar, também, das "apostas" para ver quem apanhava primeiro o vírus, coisa que achei irresponsável pois aquilo não afetou somente o círculo de amigos, mas sim as

pessoas desconhecidas que ficaram doentes e fizeram outras ficarem na mesma situação piorando, assim, o estado de várias famílias, a falta de instrumentos nos hospitais e a sobrelotação dos serviços de saúde.

Algo que também merece ser mencionado é o quanto os médicos foram de certa forma massacrados e torturados, na minha opinião, pelo excesso de carga de trabalho. O facto de não conseguirem ver as pessoas que mais amam, decidir quem vive e quem morre quando são escassos os recursos, e muitas outras situações que os levaram a entrar em *burn out* (um termo bastante falado na pandemia), e até a apresentarem a demissão, dando lugar a uma falta de profissionais da saúde.

Mesmo com as coisas negativas que o vírus trouxe para todo o globo, acredito que como dito anteriormente, tudo irá melhorar e se resolver naturalmente pouco a pouco face à situação inesperada que nós enfrentamos e à inexperiência a combatê-la. Nem tudo foi mau porque talvez do que muitos estivessem a precisar para resolver os seus problemas ou para se “curar” de algo fosse mesmo isso, o isolamento total somente com a companhia de si mesmos.

A experiência duma jovem perante a pandemia

Maria Vitória Vazão

A covid 19 é provocada por um vírus que causou impacto no mundo inteiro, daí atribuir-se o nome de pandemia. Agora, será que este vírus causou o mesmo impacto nas pessoas todas? Talvez sim, talvez não. Nem todos partilhamos da mesma opinião.

A meu ver, a pandemia foi algo que causou um grande impacto no planeta, tanto a nível da sustentabilidade como a nível do ser humano. Quando refiro a nível sustentável tenciono reforçar a ideia de que com as quarentenas e o mundo "parado" a natureza conseguiu ter paz do ser humano, sendo possível para ela fazer algo que já não faria há algum tempo; foi notório, por exemplo, o regresso dos golfinhos a Itália. A nível do ser humano, na minha opinião, foi esgotante para uma grande parte; o ser humano foi feito para socializar, para ser ativo, não para estar preso num quarto à frente de um computador. Obviamente todos temos as nossas opiniões e gostos pessoais, daí haver pessoas que preferem trabalhar por teletrabalho ao invés de presencialmente.

A minha experiência com a pandemia não foi nem boa, nem má. Passou-se. Obviamente que odiei não ter viagens de finalistas, não viver como deve ser metade do meu secundário, mas não me posso focar apenas nas partes más da minha experiência porque iria ser egoísta da minha parte, sendo que não tive nenhum problema de facto grave com a pandemia. Nunca estive infetada até hoje, nem eu, nem ninguém da minha família, felizmente. Houve muitas pessoas que perderam pessoas íntimas por causa da pandemia e acredito que tenha sido horrível para elas. Estar de luto nunca é fácil, muito menos na situação em que nos encontrávamos. A pandemia para muitos de nós foi oportunidade para perceber quem é que eram os nossos verdadeiros amigos, quem se preocupava de facto connosco. Na minha experiência ajudou-me a perceber quem é que eu realmente era, e quem é que tinha de facto ao meu lado. Estávamos todos numa situação nova, nem todos temos a mesma tendência para manter contacto com as pessoas

de uma forma virtual, assim percebendo-se de quem é que realmente se importava conosco, ou pelo menos comigo.

Agora sim, finalmente, respondendo à pergunta, “É capaz de olhar para o futuro com otimismo?” Sou uma pessoa bastante otimista, raramente olho para as coisas no mau sentido. Na maior parte dos casos as pessoas é que me avisam do mal. Dada a situação pandémica enfrentada pelo mundo inteiro, sim, consigo olhar para o futuro com otimismo, no entanto perdi um pouco da minha esperança para com o que está por vir, pois este vírus aconteceu literalmente de um dia para o outro. Ninguém estava à espera do que aconteceu, ninguém percebia o mal que estava a acontecer, assumindo sempre o “só acontece aos outros”. Tive momentos em que sentia que nunca mais iríamos voltar a ter uma vida normal, momentos em que pensei que o resto da minha vida iria ser passada presa dentro dum quarto. Com o tempo as coisas melhoraram. Houve uma grande parte da humanidade a lutar pela vacina para que pudéssemos voltar à nossa chamada normalidade. Foi essa luta pela vacina e pela normalidade que me fez voltar a ter esperança no futuro e na vida social que tínhamos perdido.

Olhar para o futuro com otimismo é algo que pode ser difícil para alguns de nós, principalmente depois de tudo o que passamos nestes últimos dois anos. Mas como já disse anteriormente, não nos podemos focar apenas nas coisas más. Se toda a humanidade for negativa o mundo vai tornar-se cinzento. É essencial sermos otimistas, ver o mundo duma perspetiva feliz para não tornar a nossa vida depressiva.

Olho para o futuro com otimismo pois, com a minha experiência, com o tempo as coisas melhoraram. Sempre que vem algo mau, vem algo bom depois. O futuro depende da perspetiva e dos planos que temos para com ele.

Contudo, concluo que sendo uma pessoa jovem acho essencial ser otimista para com o futuro pois ele depende da juventude.

O impacto da Covid-19

Mariana Costa

Covid-19, uma doença infecciosa respiratória causada pelo coronavírus da síndrome respiratória aguda grave 2 (SARS-CoV-2) e que, desde o seu primeiro caso conhecido em dezembro de 2019, veio a abalar o mundo como o conhecemos, ao vivermos assim uma das maiores pandemias de todo o sempre.

Desde o começo, esta nova doença não aparentava ser uma grande ameaça para as nossas vidas, contudo, depressa se provou o contrário. Ainda me lembro como se fosse ontem que estava finalmente no final do 12.º Ano e a escola tinha mandado os alunos para casa durante 15 dias na esperança de que fosse algo de curto prazo e que em breve estaríamos todos de volta. Mal nós sabíamos que não iriam ser somente 15 dias e que não iria de todo ficar por aí. A 18 de março de 2020 é declarado o estado de emergência em todo o país, os casos de covid aumentam, assim como as mortes causadas pelo vírus. Estabelecimentos de ensino, serviços municipais, museus, monumentos, fábricas, e inúmeros outros estabelecimentos foram encerrados e muitos trabalhadores tiveram de se adaptar ao teletrabalho. Muitas pessoas foram despedidas e muitas outras tiveram de ir para casa para poderem tomar conta dos filhos que não podiam ficar sem supervisão.

Numa altura em que toda a ajuda era necessária, infelizmente, não houve mãos que pudessem chegar a todos. O Sistema Nacional de Saúde esteve completamente sobrecarregado, hospitais a funcionarem acima da capacidade máxima e muitas pessoas não infetadas com covid sofreram com o impacto da mesma, pois não conseguiram ter a assistência necessária para as suas enfermidades, fossem estas mais graves ou não. Remetendo para um nível mundial, todos os países vivenciaram as mesmas dificuldades, uns mais do que outros devido às condições e cuidados de cada nação, porém todas igualmente pertinentes. O auxílio que foi concedido às regiões mais afetadas e toda a ajuda e solidariedade mostrada, apesar das dificuldades enfrentadas, demonstraram uma grande empatia numa época dolorosa e, não diria igual, pois nem todos passaram pelo mesmo, mas comum a todos.

Exprimindo agora um bocado da minha experiência com a covid, eu diria que tive maus momentos, sim, quando três familiares muito próximos contraíram covid. Felizmente, dois deles não tiveram sintomas muito graves e recuperaram bem, contudo, o terceiro enfrentou algumas dificuldades e, para além dos problemas de saúde que já tinha, a covid só veio piorar o seu estado e infelizmente acabou por falecer. No entanto, até à data não tive qualquer tipo de susto ou suspeita de ter tido covid e diria que apesar de toda esta experiência, que ainda não se deu por terminada, consegui ter algum tempo para mim (algo ótimo para uma pessoa introvertida). Confesso que o facto de ter ficado em casa só me afetou no sentido em que não podia conviver com os meus amigos mais chegados, numa altura tão difícil.

Para responder à pergunta apresentada, acredito que tudo foi colocado em causa devido à pandemia, porém sou capaz de olhar para o futuro com otimismo. A meu ver, algumas pessoas (não posso dizer todas) conseguiram ter mais consciência dos seus atos e começaram a ter em consideração que aquilo que faziam afetava também os outros ao seu redor. Num tempo de grandes apertos, ainda foi e ainda é possível testemunhar uma enorme reciprocidade e vontade de acudir o próximo, sendo notável a esperança num mundo melhor e que a sua "normalidade" seja recuperada num futuro próximo.

Desde 2019 a viver numa bola mascarada

Marina Alves

No final do ano de 2019, mais precisamente em novembro, escapou na China uma molécula a qual não esperávamos que fosse tão devastadora. Começa então um tumulto civil que poucos meses depois vira mundial. Mas o que estavam pensando os laboratórios chineses quando deixaram fugir esta molécula? Demasiadas teorias existem por volta deste fenómeno: uma que este vírus foi libertado para diminuir a população do planeta, outra que a China o libertará para ficar a primeira grande economia mundial, essas e muitas outras, ficando sem saber em qual acreditar.

No início de 2020 desde que a COVID-19 surgiu na Europa, ficou tudo do avesso. Pessoalmente, ficar fechada em casa no confinamento é bem ao contrário dos meus hábitos. Há quem seja caseiro, mas a minha família não, sempre tem atividades para fazer com familiares e amigos. Então o facto de termos tido que adotar restrições e medidas sanitárias foi bem complicado, mas para nos podermos livrar um dia desta pandemia temos de respeitá-las.

Os verdadeiros heróis desta pandemia estão a ser o pessoal da saúde que, trabalhando nos hospitais, arriscam-se em contaminar a sua família e a eles próprios; igualmente o pessoal das escolas, dos supermercados e os que estão constantemente no contacto com o cliente, que têm de adotar um cuidado máximo para se protegerem.

Pelos diferentes países, já se viveram dois ou três confinamentos para poder travar a propagação do vírus. No início, o governo parecia preocupado com a nossa saúde, e por isso tomou-se a precaução dos confinamentos. Mas quando a situação continuava piorando no final do ano de 2020, eles demoraram muito em proceder com um novo confinamento porque ficaram mais a pensar na economia do país do que na saúde da população.

Na minha opinião, os que foram esquecidos durante este período foram os estudantes, que viviam numa precariedade e uma solidão certa, não foram ouvidos e acompanhados com o cuidado necessário. A maioria deles não retomou as aulas em presencial, e se sentiram negligenciados e isolados dos outros, o que jogou sobre a saúde mental deles, puxando mesmo a casos e reações extremas. Foi um ano perdido para esta geração de estudantes do ensino tanto superior, como secundário. Chamamos a esta massa a geração Covid.

No início deste ano, o presidente da República francesa propôs, em conjunto com a força científica do país, o acesso à vacinação contra o vírus. No entanto, a vacina não foi obrigatória durante a primeira metade do ano, e continuou assim durante o verão, exceto que ela era necessária para poder aceder a certos lugares de convívio, para além do respeito da etiqueta respiratória. Isto foi alvo de muitos debates e protestos pela parte da população francesa: como era possível não tornar a vacina obrigatória, mas impedir as pessoas de entrar e conviver em certas áreas públicas?

Agora sendo, isto está muito confuso, porque não se entende se a situação está melhorando ou piorando, cada dia ouve-se um discurso diferente em cada país. Para quando será previsto o potencial "fim" de este desastre? Sinceramente não sei, mas a vacinação parece ser a luz no fundo do túnel, fazendo esperar um futuro otimista daqui a meia dúzia de anos.

PÓS-COVID

Matilde Bandeira de Melo

Desde cedo que me lembro de ouvir falar sobre pandemias. Desde a peste negra, à varíola, à cólera e à gripe espanhola temos vários exemplos de epidemias que marcaram a História da humanidade.

No ano de 2019, demos de caras com a pandemia da COVID-19, que veio alterar totalmente a nossa realidade e trazer várias incertezas e inseguranças às nossas vidas.

Apesar de todas as limitações a que fomos sujeitos para conter o vírus, e de todos os esforços e sacrifícios exigidos a grande parte da população mundial, o vírus acabou por se expandir pelo mundo fora sem qualquer timidez.

Foram mais de 100 dias de um intenso isolamento social. Meses e meses de um turbilhão de emoções a virem ao de cima e a serem, no isolamento a que fomos acometidos, experienciadas por todos nós. A raiva, o medo, a revolta e a ansiedade pairavam por tudo o que era canto, ou melhor, por todos os recantos onde ficaram fechadas as nossas emoções.

Nos hospitais o desespero crescia de dia para dia, e o número de casos não parava de aumentar. Cada dia que passava, parecia tudo estar a piorar. Encontrávamo-nos sob a sensação de um círculo vicioso, e de um ano sem fim.

Vivemos durante demasiado tempo num autêntico cenário de filme, no qual confesso nunca ter imaginado entrar e, muito menos, que pudesse tomar as proporções que tomou.

A saúde, não só física como mental, da população, desmoronou-se. Todos os nossos hábitos, rotinas, e costumes foram alterados de forma drástica, gerando uma crise à escala mundial. Tivemos de desacelerar em todos os sentidos.

A pandemia impôs-nos muitas restrições e muitas perdas, recordaremos sempre estes quase dois anos como tempos dos quais teremos pouca saudade...

Hoje, dia 20 de outubro de 2021, ao falar num pós-pandemia, falo de um mundo diferente. Penso que cada um de nós retirou alguma aprendizagem desta situação e acredito que uma das maiores lições que levamos de todo este processo pelo qual ainda estamos a passar é o facto de termos aprendido a lidar e a reagir na adversidade centrando-nos no essencial.

Pela primeira vez encontrámo-nos sozinhos, impossibilitados de circular a não ser para suprir necessidades essenciais. Em alguns casos juntamente com a nossa família, em outros, devido a várias proibições de circulação, muitas famílias ficaram afastadas. No entanto, penso que dessa união, e até mesmo desse afastamento ao qual ficamos submetidos, resultou a valorização de princípios que desde há muito se encontravam esquecidos. A solidariedade, a entreaajuda, e o altruísmo renasceram em muitos de nós, bem como a valorização da família e do tempo.

Numa era pós-covid espero algo de diferente para melhor. Temos todos a nossa função. Cabe-nos a nós, cidadãos, defender e pugnar por algo melhor. Lutar por um mundo em que os valores morais são preservados, e que o individualismo é ultrapassado. Devemos adotar um olhar mais generoso em relação a nós próprios e ao próximo. Descobrimos, após estes longos meses, que sozinhos não somos nada nem ninguém.

Olho para o futuro com a certeza de que tudo será diferente, de que a pandemia deixará o rasto das suas marcas, mas acredito que num futuro próximo saberemos retirar dessas marcas os princípios morais essenciais para a construção de um mundo melhor.

Ensinamentos da pandemia

Mélanie Neto

Muita coisa me vem à mente quando ouço falar no ano de 2020. Ainda me lembro de como tudo começou. Lembro-me da primeira vez que ouvi falar da Covid-19 e sei que naquele momento nem sequer imaginei que algum dia pudesse chegar até mim.

Aconteceu tudo tão depressa. Dei por mim fechada no meu quarto durante meses sem fim, algo que achava impossível há uns tempos. Mas o impossível aconteceu, e a verdade é que a pandemia veio mudar as nossas vidas por completo.

Ao início, tentei ver o lado positivo; achava divertido ter a oportunidade de fazer chamadas que duravam horas com os meus amigos, não ter de ir às aulas e poder ficar na cama no quentinho, ter finalmente tempo para ver toda uma diversidade de séries e filmes. Também aprendi a cozinhar, ou pelo menos tentei. Consegui finalmente dedicar mais tempo à minha família.

Mas rapidamente se instalou uma rotina pouco saudável. Perdi o apetite, o sono, a noção do tempo e a minha condição física não era a melhor. Quase me esqueci de como se andava e qualquer deslocação ou esforço que fizesse me causava dor ou exaustão. Foram meses e meses fechados entre aquelas quatro paredes. Nunca é demais enfatizar o impacto psicológico da pandemia e a gravidade das consequências na saúde mental de todos nós. Senti-me bastante ansiosa e completamente perdida, sem saber o que fazer e, acima de tudo, incapaz de reagir quer fosse para me proteger a mim ou para proteger os meus.

Pensei bastante no futuro. Comecei a duvidar do meu futuro como estudante, a questionar as minhas capacidades e a rever a direção que queria tomar. A verdade é que a situação na qual fomos colocados foi bastante difícil para nós, jovens estudantes. Acredito que de forma geral nos tenhamos todos sentido abandonados e desorientados. Estudar à distância foi um verdadeiro desafio. Para além disso, a vida mudou em todos os aspetos. Foi preciso aprender

a viver de uma forma completamente diferente e mudar todos os nossos hábitos. Certas atividades como o simples facto de cortar o cabelo não podiam ser mais a nossa prioridade. Tivemos de abdicar de certas coisas que achávamos essenciais pois naquele momento não estavam ao nosso alcance. Esse foi para mim um dos principais ensinamentos que a pandemia me trouxe. Vi-me obrigada a rever as minhas prioridades e reequilibrar as minhas preocupações.

O ano de 2020 foi sem dúvida dos mais difíceis da minha vida até hoje, mas também foi o ano em que mais cresci e evolui como pessoa. Comecei a olhar mais à minha volta e preocupar-me mais com bem-estar dos outros, a ter mais cuidados para preservar quem me rodeia. Aprendi também, aos poucos, a gostar mais de mim e da minha própria companhia. Apercebi-me da importância de estar rodeado das pessoas certas, pessoas benéficas para a minha saúde mental, comecei a dar valor às pequenas coisas, aos momentos simples da vida e do meu dia a dia. Hoje em dia, o simples fato de me sentar numa esplanada a beber um café encanta-me. Aproveito cada oportunidade que surja para estar com os meus amigos e familiares, seja para o que for. Passeio muito mais ao ar livre e sempre que posso guardo a minha energia para atividades que realmente importam e me façam sentir viva.

Acho que daqui para a frente, apesar de todo o sofrimento que esta pandemia causou, seremos pessoas melhores, e é dessa forma que quero imaginar o futuro. Quero acreditar que vamos aproveitar estes acontecimentos para nos tornarmos mais fortes e enfrentarmos a vida e o que nos espera de forma diferente e mais com mais maturidade, pois levamos connosco as marcas e os ensinamentos que tudo isto nos proporcionou.

O melhor ainda está por chegar

Miguel Garcia

A pandemia conseguiu pôr em causa tudo aquilo em que o ser humano acredita, religião, amizades; pôs também em causa a resistência e força psicológica do ser humano já para não falar do facto de também ter posto em causa a saúde e vida de muitas pessoas.

Muitas pessoas perderam com a pandemia: empregos, familiares, amigos, não só pelos danos que a infeção do vírus causa, mas também porque a distância, os constantes confinamentos, foram afastando as pessoas, sendo as redes sociais a melhor e única forma de comunicação. Para ter uma verdadeira interação, o ser humano precisa de estar cara a cara com as pessoas pois sem isso não existe uma verdadeira ligação entre as pessoas. A maioria das pessoas da atual sociedade nunca se vira obrigada a ficar em casa, sem poder sair durante meses, privada de várias coisas que antes pareciam completamente banais, mas que no final do dia eram essenciais na sua vida como por exemplo ir a um almoço semanal com amigos, algo que parecia já tão automático e de que só sentimos falta quando perdemos essa rotina. Ou então ir ver um jogo de futebol ao estádio, algo que nos foi retirado devido à situação pandémica que vivemos durante quase dois anos. Tudo isto nos fez sentir saudades da vida que tínhamos antes e a partir daí também nos fez sentir tristes e menos esperançosos com toda a situação que ocorreu.

É normal que qualquer pessoa no início da pandemia, ao ver tudo a acontecer, o mundo a “fechar-se”, tenha perdido a esperança. Era praticamente inevitável que isso viesse a acontecer porque, como já referi antes, praticamente ninguém tinha sentido isto durante a sua vida, desde crianças, a adolescentes, a adultos e idosos, toda a gente, uns mais tempos que outros.

Ainda assim, a covid veio evidenciar situações muito negativas dentro da atual sociedade como o racismo e a violência que cresceram com a

situação pandêmica. Revelaram-se enormes desigualdades sociais a nível dos países no sentido em que, por exemplo, países mais pobres e menos desenvolvidos não têm o mesmo acesso a vacinas e tratamentos que os países mais desenvolvidos. Podemos ver isso no processo de vacinação a nível mundial: os países europeus já têm disponível terças doses e alguns países africanos nem conseguiram vacinar a totalidade das pessoas com a primeira dose; isto é apenas um espelho daquelas que são as desigualdades dentro da sociedade.

Após quase dois anos desde o início da pandemia, já é possível afirmar que temos um futuro risonho à nossa frente, vemos finalmente uma luz ao fundo do túnel com a chegada das vacinas, conseguimos voltar a ver as nossas vidas a regressarem lentamente àquilo que era o normal e, com o tempo, acredito que a vida social voltará a ser aquela que era antes da chegada da covid.

Temos todos de voltar a olhar para o futuro com positivismo. Sou um estudante de 19 anos que ainda tem toda a vida pela frente, da mesma maneira que milhões de outras pessoas a têm. Temos de olhar para a covid apenas como um passo atrás para a seguir darmos dois em frente, porque olhando com positivismo para aquilo que se segue nas nossas vidas tudo fica mais fácil e ainda sinto que o melhor da vida está aí ao virar da esquina.

Memória e Esperança

Chi Ian Ng, Nicole

Ninguém esperava um surto súbito da nova pandemia – Covid 19. Por assim dizer, a pandemia afetou e mudou todos os aspectos de cada vida, deixou-nos com dores e memórias indeléveis. Combatemos esta guerra há mais de um ano e ainda não terminou. Haverá realmente uma ‘era pós-pandemia’? Em caso afirmativo, a que distância fica?

O que ficou é desolação. Até hoje cerca de 250 milhões de pessoas sofreram a doença e quase cinco milhões perderam a sua vida. A pandemia varreu o global e foi imparável durante muito tempo, como se enviasse enormes ondas de choque. Alguns estão otimistas, acreditam que a pandemia terminará com o advento de uma vacina e que o mundo em breve curará as suas feridas. Outros estão pessimistas, julgam que a pandemia é um momento de viragem e que o mundo se transformou com um futuro inexplorado, temível e apavorado. Há também um grupo de pessoas que estão perdidas.

De qualquer forma, o impacto e a influência da pandemia da incerteza na política mundial será certamente complexo e duradouro.

Sem sair, sem festas, sem viajar, as pessoas precisam de estudar e trabalhar em casa; algumas até perderam seus trabalhos. Esta pandemia tem atingido muitas indústrias com muita força, os restaurantes estavam a ter dificuldades de funcionamento devido à ordem de restrição; as lojas e companhias aéreas em perigo de encerramento por causa da paragem da economia. É como se a sociedade estivesse coberta por nuvens escuras e tivéssemos perdido a luz do sol nas nossas vidas.

A pandemia forçou-nos a fazer mudanças e ajustamentos a que não estamos habituados e, ao mesmo tempo, fez-nos pensar muito.

Embora não pudesse encontrar-me com os meus amigos e trocar copos à mesa de jantar como costume fazer, não significa que nós estávamos sozinhos. No ano passado, uma amiga com quem eu não contactava sempre, um dia

contactou-me para perguntar como me estava a sentir num país estrangeiro. Quando ela soube que eu não conseguia comprar máscaras e tinha ido as várias farmácias, ela enviou-me imediatamente uma encomenda internacional com algumas caixas de máscaras. Cada amigo usa máscaras no rosto, mas não consegue esconder os seus amáveis corações por baixo, o que me fazia sentir reconfortada.

A investigadora Luísa Schmidt escreveu que “a pandemia não foi um castigo, foi uma revelação”. Quando vimos que o ambiente natural pode ser restaurado, quando vimos tal beleza sob a influência da pandemia: o canal de Veneza, anteriormente poluído pelos turistas, tornou-se mais claro, e muitos animais selvagens estiveram mais ativos do que antes. Isso fez-nos refletir profundamente sobre os erros que os Homens fazem. Buscar o crescimento económico, a industrialização e a urbanização, resulta em enormes danos para o ambiente. Talvez uma pandemia seja um momento para as pessoas pensarem em como viver com a natureza.

É justo dizer que a pandemia mudou tudo. Através desta pandemia, pudemos refletir mais e tomar mais consciência dos problemas da sociedade.

As vacinas são a arma mais poderosa na luta contra a pandemia, mas existe um enorme défice entre a oferta e a procura. A desigualdade global de vacinas aumentou, com enormes disparidades nos números de vacinação entre países desenvolvidos e países em desenvolvimento, e mesmo a vacinação zero em alguns países pobres. Alguns países acumulam grandes quantidades de vacinas, arrasando recursos valiosos. Então, a divisão da imunização alarga-se e o mundo torna-se mais desigual. Temos de entender que todos os dias alguém morre por causa da pandemia. Se um país ainda não conseguiu combater a pandemia com sucesso, a nossa vida não é possível voltar à normalidade.

De facto, a globalização aproximou os destinos da humanidade e todos os países devem trabalhar em conjunto contra a pandemia e manter a segurança da saúde pública. Todos vivemos na mesma Terra, somos parceiros no mesmo barco;

face aos mares tempestuosos, os parceiros devemos ajudar-se mutuamente a lutar em conjunto.

No passado, queríamos muito, muito mais. Uma pandemia fez-nos olhar para trás e perceber que a felicidade é bastante simples. Quando confrontados com uma doença que ameaça a vida, só a liberdade e a saúde são bens indispensáveis.

“Nenhuma dor incurável, não o fim da destruição, tudo perdido, voltará de outra forma” John Shors, *The Wishing Trees*. Penso que depois da pandemia, ainda iremos ao Algarve para aproveitar as praias magníficas e desfrutar do calor do sul de Portugal, ainda iremos a festivais de música com amigos para sentir o momento alegre da multidão, ainda teremos uma reunião atrás da outra. A vida própria não mudou, o que mudou foi a nossa mentalidade e perspetiva, porque todos nós aprendemos a estar satisfeitos.

O que nos define

Nuno Carvalho

Acho que otimismo é uma palavra forte, mas sim, creio que o mundo mudará para melhor. É verdade que a pandemia foi uma tragédia. Muitos faleceram devido ao vírus, muitos perderam o emprego devido aos fluxos económicos e os nossos estilos de vida têm mudado fundamentalmente, com a normalização das medidas de segurança que adotámos- usar máscaras e evitar ajuntamentos já são factos da vida. Porém as tragédias não nos definem, é antes o modo como nós reagimos às tragédias que nos define, e quando reagimos bem, somos os mestres dos nossos próprios destinos.

O mundo é todo diferente. Há pessoas que dizem que houve efeitos positivos da pandemia; ouvi frases como 'a natureza está a melhorar com a ausência da humanidade'. Acho que pensamentos como esse são ridículos. Não temos de nos pôr contra a natureza. Sim, danificámos radicalmente o meio ambiente. Sim, a diminuição da atividade humana deixou que certas áreas se limpassem. Isto não tem de ser exclusivo do vivermos numa pandemia. Não tem de ser nós ou o planeta. Não seria melhor se formos livres para maximizar a nossa capacidade sem deixar a natureza em paz, como claro não deixamos de gerar poluição durante a pandemia? Não seria melhor melhorarmos o meio-ambiente e ter um mundo coeso? Não devemos comparar o bom e o mal da COVID porque claramente foi um evento sobretudo horrível. O que devemos pensar é como é que podemos ser melhores.

Digo que tenho otimismo porque embora aconteçam desastres, o espírito humano tem mostrado a sua fortaleza face a esta crise. Apesar da pandemia destruir emprego em todo o mundo, o valor dos donativos aumentou. Lembro-me também de Macau após o tufão Hato: a cidade não estava nada preparada e acabou em destruição em todo o lado, cortes de energia e cortes de água. O que me inspirou foi as pessoas que ajudavam os outros, passar água aos vizinhos, limpar a rua e encomendar comida.

Entretanto, o vírus é um desastre completamente diferente num sentido importante: é uma crise de isolamento. Não nos podemos juntar para ajudar uns aos outros, pois isso implica exacerbar o problema. Penso no tufão Hato e percebo que as pessoas sacrificaram o seu tempo e o seu dinheiro, mas quando penso na COVID, não fiquei com a mesma impressão. Só agora percebo que ainda tínhamos este espírito de caridade na pandemia, só que numa forma mais subtil. Muitos de nós não tomamos precauções de segurança contra o vírus porque é uma obrigação, mas sim porque queremos proteger os outros.

Apesar dos jovens serem menos afetados pelo vírus, conheço muitos que são inflexíveis no seu uso de máscara e de tomar a vacina. Eles não estão a fazê-lo para se protegerem a eles próprios, mas porque receiam infetar os seus avós. Sem mencionar que mesmo com dificuldades financeiras, hoje em pandemia, mais pessoas estão a doar à caridade, e os que já doavam estão a doar mais. Acho irónico que as nossas ações contra um vírus quase invisível sejam quase invisíveis também.

Tudo foi posto em causa pela pandemia, mas isso não significa que nós mudámos como seres humanos. O que nos definiu em Macau, e o que vai definir humanidade num mundo pós-Covid, não é a crise, mas a resiliência e a bondade da humanidade. Há quem diga que a pandemia não está nada quase a acabar, e que vamos ter de agir como se a pandemia fosse um novo normal. As notícias, então, vão continuar a ser deprimentes. Mas não tem de ser assim. Sem esquecer o mal, temos de reconhecer o bem.

Tempos inesquecíveis

Cheang Ian Tong, Omega

Desde 2019, o mundo tornou-se mais irregular e de um modo que nós não conhecíamos. Nós participamos nesta crise sem as nossas vontades. É triste ver os humanos encontrarem tal dificuldade. Algumas pessoas perderam membros da família por causa da pandemia, outros estão preocupados com os pais ou com os filhos de quem trabalha nos hospitais ou nos centros de saúde. Passam os dias com preocupações e sustos. Nós, as pessoas comuns, olhamos para as imagens dos hospitais onde os médicos trabalhavam com força a combater a doença, ouvimos as notícias sobre os números dos casos da covid-19. É difícil para nós continuar a vida normal nesta circunstância. O futuro é imprevisível, é totalmente diferente daquilo a que nos habituáramos porque os humanos estão habituados a controlar tudo.

A pandemia já mudou muito os nossos comportamentos e hábitos durante esta época: usamos máscaras obrigatórios, temos a distância social, falamos com os amigos à distância em vez de temos reuniões. Somos proibidos ou estamos limitados para fazer coisas em relação ao lazer e o entretenimento.

Já tenho duas experiências de confinamento, uma em Macau e outra cá em Portugal. Quando estava em Macau, experimentei 3 meses de confinamento com aulas *online*. Foi a primeira vez que aconteceu este tipo de coisa, por isso, pensei que era interessante no início. Mas quando o confinamento se foi prolongando, comecei a sentir-me um pouco aborrecida por ficar em casa todos os dias. Mas isto não foi a experiência pior, a mais solitária foi fazer a quarentena de 21 dias, em que fiquei no quarto, sozinha, com o acesso à internet limitado. Estes dias foram uma das experiências inesquecíveis.

O confinamento em Portugal durou mais de meio ano, e tudo estava fechado, incluindo nossos próprios. Isto afeta a nossa saúde mental. Sim, é a resposta inegável. Como o futuro não é claro com as mudanças repentinas, é normal nós sentirmo-nos frustrados. Embora ainda tenhamos as substituições sobre

as atividades, para mim, algumas vezes, ainda me sinto falta de algo na vida cotidiana.

No entanto, na minha opinião, apesar de a pandemia ainda não ter acabado, tenho uma boa perspectiva para o futuro. Será estranho dizer isto, sem nenhuma previsão do futuro, ou seja, não sei como o mundo vai transformar-se. Com muitas suposições na minha cabeça, acredito que o mundo será melhor nos próximos anos devido ao trabalho dos especialistas.

Sou sempre otimista, não só sobre a pandemia, mas também na vida. A vida depois da pandemia parece uma coisa muito longe, e o que posso fazer para me adaptar à sociedade nova? Ainda tenho muitas questões sobre o futuro. Passar da vida da pandemia para a vida depois da pandemia parece passar de um quarto a outro quarto, como a capa da revista da *Visão* mostrou. Com os conselhos dos especialistas e médicos, acho que nós vamos passar com sucesso.

Acredito que temos sempre de aproveitar os tempos, porque a vida deve ser continuada, não importa quão difícil a vida ou o mundo seja. A nossa geração é o líder desta sociedade no futuro e penso que é muito importante que nós tenhamos esperança no futuro. Concordo com o que José Tolentino Mendonça disse, nós podemos e devemos ser corajosos para sonhar. O caminho desta sociedade vai ser criado por nós, a nova geração. Na verdade, sonhar grande é difícil agora, com todas as incertezas, também precisamos de pensar muitas considerações. Mas, por que não experimentar? A vida pode ser tão extraordinária se nós tentamos com coragem. O mundo será mais complicado e mais difícil, mas precisamos de ultrapassar os obstáculos.

Com a vacina, a fatalidade da covid-19 já não é tão grave como no início, e penso que essa doença vai ser considerada uma doença mais normal como a constipação ou febre, ou seja, vamos conviver com a doença. Se calhar não há um "fim" para esta doença, ou seja, o fim não vai chegar nos anos muito próximos no futuro, o que é mais importante é que podemos controlar a gravidade agora. A batalha contra a pandemia precisa do nosso esforço conjunto e consertado. Acredito que se nós fazemos bem o nosso trabalho, no futuro, o nosso mundo

voltará a ser o mundo que nós conhecemos e a sociedade com amor e estabilidade.

Inimigo oculto

Ouwais Sadek

Em todos os infortúnios que varrem o mundo, há um fator positivo e um fator negativo, mas o que foi positivo na covid-19? A minha história com essa pandemia não é assim tão interessante, como jovem expatriado, como estrangeiro, pode ser mais difícil a nível pessoal, mas o que aprendi? O que ganhei com isso?

Quando a notícia do vírus começou a espalhar-se como um incêndio, do outro lado do mundo onde o vírus começou, não fazia ideia de que nos iria afetar aqui em Portugal. O país mais afetado e o mais rapidamente afetado na Europa foi a Itália, tendo seguido as notícias com a certeza de que o nosso país será tocado por este vírus.

Vi uma reportagem de uma jornalista americana de que gosto, Isobel Yeung, que cobria a realidade sanitária em Itália. Na verdade, foi uma reportagem triste. <https://www.youtube.com/watch?v=2wKod86QYXw>

No início foi difícil de acreditar, pois havia tantas suposições e histórias a serem feitas, especialmente por aqueles que acreditam em teorias da conspiração; que o vírus foi criado com um propósito político. Os boatos abundavam nas redes sociais, e as falsas notícias espalhavam-se, o que é conhecido por se espalhar muito rapidamente.

Chegou o dia em que Portugal impôs o confinamento da população, as universidades fecharam, e a vida transformou-se sob todas as suas formas na forma virtual. Para ser honesto, nunca gostei. Tenho um ressentimento em relação ao programa zoom que utilizamos para seguir as nossas aulas diárias, pois teve um grande impacto na minha situação psicológica e na falta de uma vida social diária.

Nas últimas duas semanas, os sites de redes sociais incluindo Facebook, Instagram e WhatsApp foram bloqueados. Na verdade, gostaria que o programa Zoom estivesse entre eles. Só porque tenho um sentimento negativo a esse respeito.

O segundo semestre do ano 2020 terminou, fizemos os exames online. Estava planeado para mim nesse verão viajar para visitar a minha família na Síria, mas os aeroportos do mundo estavam fechados, mesmo as fronteiras terrestres entre países estavam completamente fechadas. Assim, fiquei em Lisboa até que o encontro com amigos se realizou através do Zoom. Não havia outras soluções senão viver a vida através dos ecrãs dos aparelhos, havia muito tempo livre que eu utilizava para ir à praia, cheguei a um momento em que já não me importava com nenhum dos procedimentos quando decidia ir a qualquer lugar, eu ia.

Lembro-me de uma das coisas irritantes que foi uma das medidas adotadas pelos municípios aqui em Lisboa, que não é permitido vender café e bebidas alcoólicas depois das 18:00 horas; eu sei que era para a segurança das pessoas, mas era irritante.

Para além disso, a minha autorização de residência em Portugal expirou e os gabinetes de renovação de residência foram encerrados. O meu passaporte também expirou e para o renovar preciso de viajar para Espanha porque não há embaixada síria em Portugal e, sobretudo, a fronteira com Espanha estava fechada. A minha situação estava entrelaçada e complicada, mas as coisas foram sendo gradualmente resolvidas.

Naquele verão, o único recurso para os portugueses era ir à praia, o que fiz com alguns amigos diariamente, até encontrar trabalho temporário de verão. Mas no outro lado do mundo, no meu país, a Síria, eles levam uma vida completamente normal. Não precisavam de usar máscara em lado nenhum, exceto nos hospitais, ninguém se preocupava com a vacina, não havia confinamento em casa, havia algumas medidas falsas que apareciam apenas nas redes sociais.

Ontem estive num jantar de negócios, o primeiro desde o início da pandemia em Portugal, foi uma sensação muito estranha, comecei a sentir que o tempo está a passar para trás e não para a frente. Foi realmente um encontro frutuoso, alcançando resultados e compreensão com todos os colegas de trabalho, mais rápido e mais simples. O irónico é que as reuniões de todos os tipos durante os dias de confinamento se transformaram num encontro virtual onde se

levanta um copo de vinho para a câmara para que o amigo veja que se partilham esses momentos com ele, essa foi a única solução para a continuação da vida, mas foi muito negativo psicologicamente.

Notei muito que muitas famílias adotaram um animal de estimação em casa, um gato ou um cão, apenas para acrescentar um novo membro à família para ser um fator de renovação naqueles dias difíceis. Pensei seriamente no assunto, mas descobri que isto requer uma maior responsabilidade e não sou capaz de suportar isto com estudo e trabalho ao mesmo tempo, e com toda a vida dentro de casa, isso seria um fardo adicional. Não suportarei ver um gato que parta ou arruine os utensílios da casa e a árvore de Natal por causa da sua curiosidade.

Considerando que a vida virtual é a única solução nas nossas mãos, pensei que me inscreveria num dos cursos educacionais em muitas plataformas, incluindo Coursera, e comecei com cursos de web design, mas logo me senti entediado e desencorajado, por isso joguei computador no meu tempo livre. Para além de ir à praia, como mencionei anteriormente, quando as pessoas já estavam autorizadas a ir e desfrutar do sol na praia.

À luz deste ano desastroso que foi repleto de incidentes em todo o mundo, esperava que os líderes mundiais repensassem as políticas seguidas que visam apenas expandir o controlo e mostrar o poder, porque não ter um acordo completo sobre a paz em todos os seus aspetos?

A sua única preocupação era a concorrência, quem é o mais rápido a ultrapassar os danos económicos e outros causados pela pandemia, quem é o mais rápido a encontrar a vacina, quem é o mais rápido a impedir os cidadãos de alguns países de entrar no seu país, tudo isto tem dimensões e razões puramente políticas que nada têm a ver com o vírus, mas foi uma ressaca ou uma razão para muitas atividades políticas provocatórias.

Através do meu contínuo acompanhamento do Instagram, descobri que a maioria dos amigos praticava desporto mesmo em casa, publicavam os seus exercícios físicos diários com um programa de dieta adequado, outros tornaram-se YouTubers que fazem vídeos e os colocam na Internet. Por exemplo, alguns

falavam da sua experiência de infeção com o vírus; estes vídeos obtinham milhões de visualizações e muitos outros vídeos que alguns achavam dignos de ver, enquanto outros pensavam que eram uma perda de tempo.

Será que o mundo beneficiou realmente do que aconteceu? A Terra teve a oportunidade de respirar ou descansar dos humanos?

Sim, houve um lado positivo. Os peixes regressaram em número sem precedentes a Veneza, Itália. Os golfinhos também regressaram e estavam mais presentes no rio Tejo, onde foram fotografados em Lisboa.

De acordo com vários relatórios, a atmosfera da Terra tornou-se mais limpa porque muitas fábricas deixaram de trabalhar e produzem substâncias tóxicas e nocivas para o ambiente. Mas isso era temporário, claro, e agora tudo voltou a ser como era, esperava que se encontrasse uma nova política para regressar ao trabalho sem que houvesse qualquer dano para a natureza.

Na verdade, foi uma lição da qual pudemos beneficiar, mas parece que não beneficiámos tão bem quanto deveríamos.

Tenho um amigo jordaniano que viaja constantemente pelo mundo e cria conteúdos digitais e os publica no seu canal no YouTube. Ele viu-se preso na ilha da Madeira, quando os aeroportos pararam de funcionar, pelo que teve de lá permanecer durante cerca de dois meses. Foi bom ter encontrado uma casa para alugar por 10 euros por dia quando é alugada em tempo normal e em épocas turísticas, a um preço de pelo menos 150 euros. Felizmente para ele, um dos jornais locais falou dele. O seu bilhete foi cancelado mais de quatro vezes, mas a reportagem da imprensa chamou a atenção do Aeroporto da Madeira, e eles ajudaram-no a sair da ilha para Lisboa. É apenas um exemplo de muitos casos; outro amigo que ficou preso na Tanzânia e não pôde regressar a casa após 3 meses.

E o impacto negativo no seio das famílias?

Ouvi falar muito das notícias de divórcios devido às disputas que irromperam entre os membros da família, mas estou a imaginar aqueles dias que passaram sem

Internet, que foi uma solução muito boa a todos os níveis, o que vai acontecer? Vamos passar todo o nosso tempo na televisão? Será que o trabalho vai parar completamente? A vida vai continuar normalmente e todos serão infectados com o vírus e não conseguiremos controlar nada? Estas são perguntas para as quais não encontrei respostas porque cresci neste mundo com a presença da Internet, por isso não consigo imaginar a vida sem aquela rede complexa que foi uma ajuda para nós nessas circunstâncias.

Será a nossa vida como a que aconteceu com Tom Hanks no filme *Cast Away* quando ele ficou preso na ilha? Isolamento completo da vida social? Não sei francamente, mas é uma questão constante na minha cabeça.

Como seria esse momento difícil sem amor? Uma das muito belas iniciativas na China é fornecer refeições aos idosos nas suas casas, uma vez que um grande número de jovens se voluntariou, em cooperação com as autoridades locais, para um cabaz alimentar para lares, a fim de evitar que os idosos contraíam o vírus, uma vez que é mortal.

Existe um termo africano chamado Ubuntu, o que significa "eu sou porque tu és", quando vocês estão bem, vou estar bem. Uma vez que, em muitos aspetos, estava realmente ausente. Preciso realmente de comprar o maior número possível de bens no supermercado? Ou apenas comprar o que eu preciso? Porque é que as pessoas se aglomeravam assustadoramente em alguns países, esvaziando lojas de alimentos, não se preocupando com os outros? Isso é porque não conhecem ou não acreditam nesse termo Ubuntu.

Infelizmente, o termo Ubuntu não estava presente na forma política de lidar com o vírus, havia prioridades em dar a vacina a algumas pessoas, enquanto os povos dos países pobres são completamente esquecidos ou a vacina chegou tarde, é grátis na maioria dos países do mundo, mas nos países corruptos é preciso pagar um suborno para a obter. É muito importante compreender o que significa calçar os sapatos de outras pessoas para compreender a sua situação e a sua reação. Isto não é fácil, mas é muito possível.

Felizmente, eu não apanhei o vírus, ou posso tê-lo, mas não o senti. Fiz muitos testes PCR, e os resultados foram apenas negativos. Na minha opinião, derrotámos esse inimigo oculto e isso é claro para todos, mas será que aprendemos com o que estamos a passar? Será que fazemos realmente a nossa parte de forma eficaz nesta vida? O que é que demos como contribuição positiva à luz do que passámos? Não fiz nada a não ser ficar em casa? Mas na realidade, há aqueles que sacrificaram o seu tempo e as suas vidas como médicos e enfermeiros, para além dos peritos que criaram as vacinas.

Graças a eles, estamos agora a despedir-nos desse inimigo invisível que nos manteve afastados de quem amamos.

Uma breve perspetiva pandémica

Paulo Magro

O assunto mais falado dos últimos tempos; A pandemia foi e é de certa forma um acontecimento que nunca vamos esquecer para o resto das nossas vidas, e quem sabe até contaremos a história aos nossos futuros familiares de como nesta altura vivíamos.

Sei que é difícil ouvir isto, mas a verdade é que há pessoas que nem sentiram o que a pandemia trouxe de mal, no meu caso por exemplo, ninguém da minha família teve infetado e por isso ninguém teve em risco de morrer, ninguém da minha família perdeu o trabalho ou teve reduções no salário, a pandemia para min foi mais um inconveniente do que um evento altamente marcante.

Não puder sair com os amigos ou não puder estar com a namorada é um problema superficial no contexto de pandemia; São o tipo de problemas de um individuo com uma vida económica e socialmente estável, não passando de lamurias francamente irritantes aos olhos da maioria dos portugueses.

Precisamos de acreditar em algo para pudermos estar tranquilos e confiantes. Felizmente vivemos numa época em que a medicina está avançadíssima, por isso temos de acreditar e apoiar naqueles que a praticam e a recriam, e apesar de ser aluno da Católica posso plenamente afirmar que eles sim são os nossos verdadeiros deuses, tal como todos os envolvidos neste processo de salvação de vidas, desde os enfermeiros aos responsáveis da limpeza do hospital.

Ter uma visão positiva perante todos os eventos que nos deparamos é fundamental para se ultrapassar momentos como estes, e não, este pensamento não é infantil ou sequer impossível de ser praticado, é simplesmente mais fácil pensar de forma negativa, embrulhando-nos no conforto da tristeza e dizer que é o fim do mundo, o que na verdade é intrínseco à condição natural de um humano, um exemplo simples são os *media* que vivem das desgraças dos outros e sem elas não existiriam, sendo extremamente difícil de encontrar um humano adulto

psicologicamente saudável que não veja as notícias do jornal ou da televisão e que por vezes até são uma ótima companhia.

Não há tristeza maior do que perder quem nos ama e é amado; É mais fácil falado do que feito, mas por mais que nos custe temos de continuar de cabeça erguida e seguir em frente com o nosso rumo, mas não se iluda caro leitor, este não é um texto de falsas esperanças porque ambos sabemos que pode perfeitamente acontecer outra pandemia no futuro e é importantíssimo que os governos não descartem esta possibilidade para que então estejamos bem preparados para o que vier.

Termino este texto com uma mensagem de sensibilização para que nos lembremos que de um momento para o outro tudo pode mudar e pôr em perspectiva toda a nossa vida, o importante é estarmos preparados.

A Nossa Pandemia

Rafaela Ferreira

2020 foi um ano que marcou o mundo inteiro devido a pandemia que sofremos. Com a COVID-19 muitas pessoas perderam a vida, o trabalho, a casa, ...

Foi uma grande catástrofe que já não acontecia há umas boas décadas. Como a humanidade não sofria tamanhos danos há mais de 50 anos, ou mais, quando a covid chegou ninguém acreditava que iria ter o desenlace que teve.

Na minha opinião, esta foi uma crise como todas as outras. Sim houve muitas perdas, sim demorou até voltarmos à rotina habitual, que ainda não atingimos a 100%, mas já recuperámos muito, as coisas estão a pouco e pouco a voltar ao sítio. Devagar e sem apressar as coisas vamos conseguindo. Por isso acho que temos de olhar para as coisas de uma forma positiva, não nos podemos deixar possuir pelo sentimento negativo.

Se nos rendêssemos ao desespero iria ser o caos e, havendo pessoas com pensamentos positivos e otimistas, estamos a equilibrar a balança. Sim, há que nos preocupamos com a situação pois foi desastrosa, mas também há que manter a esperança de que tudo se vai resolver. Ao longo desta pandemia existiram várias etapas, todos nós sentimos na pele a dor da perda de entes queridos, ou pelo menos uma grande percentagem de nós.

Não sei se posso afirmar que uns sofreram mais que outros, porque muitos de nós sofrem em silêncio, isto significa que, mesmo não falando sobre como nos sentimos, a probabilidade de estarmos num conflito interno connosco é enorme, e nós e só nós sabemos o preço da dor. Sem sombra de dúvida que o confinamento nos fez dar em doidos, principalmente aqueles que apanharam o vírus da COVID-19.

Acredito plenamente que muitos de nós sentiram uma claustrofobia enorme em ter de permanecer meses presos em casa sem poder sair, não consigo imaginar a dor no peito que deve ser. Claro que há a exceção, que é uma percentagem muito reduzida de pessoas que não se importaram de ficar em casa sem ver

ninguém, que não se importaram, pois, a rotina dessas mesmas pessoas era, e continua a ser, ficar no seu canto, no seu espaço, em sua casa, no seu lar, ...

A aceitação da situação em que nos encontrávamos também foi bastante complicada. Cair em nós e abrir os olhos para a realidade que estávamos a viver foi de facto um desafio. A verdade é que parecia que estávamos a viver um sonho, ou melhor dizendo, um pesadelo. A COVID-19 parou países inteiros e obrigou-nos a interromper a nossa rotina, uma paragem drástica e radical.

Mas a realidade é que o pico da pandemia já passou e muitos de nós conseguimos sobreviver a isso, o que resta agora somos nós próprios para contar a história às futuras gerações e quem sabe este capítulo não vá para a um livro de história daqui a 50 ou 100 anos, cujo título a vermelho poderá ser "COVID-19 o pesadelo de 2020".

Sintetizando, na vida passamos e iremos continuar a passar por dificuldades, umas mais complicadas que outras, mas o importante é não perder a fé e o otimismo. Há que manter o pensamento positivo e olhar para as coisas, sim, com consciência, mas sobretudo com esperança de que depois da chuva vem o arco-íris.

A minha visão sobre a Covid

Raquel Pascoal

A covid é uma doença que teve um começo lento, mas um impacto extremamente elevado, porque o que de início se pensou ser uma gripe simples numa cidade na China, rapidamente se tornou numa das pestes mais perigosas dos nossos tempos (senão a mais perigosa). Com o início da pandemia, a maior parte das pessoas não tinha noção se o vírus era perigoso ou não. Como era o início do ano e só se via nas notícias que havia um vírus na Ásia, ninguém acreditaria que isso se iria propagar. Assim que tivemos notícias de que a covid-19 já estava na França, Itália e alguns países europeus, e já havia pessoas infetadas e muitas mortes, foi muito assustador.

Com isto tudo as pessoas começaram a agir de um jeito extremo, a fazer compras excessivas, como de papel higiénico. Quanto às máscaras, quando não as havia, usavam outras coisas para substituir. Tanto o nosso país como outros que ainda não tinham sinais de covid começaram também agir, dando início à quarentena e a reduzir o horário dos supermercados e mercados. Foram proibidas certas atividades em que se pode ter contacto com outras pessoas e definiram-se os distanciamentos entre todos para não haver problemas, reduzindo os contactos a não ser que fossem pessoas com quem se vive.

Já em relação aos médicos e aos enfermeiros, que são considerados heróis, que se esforçaram para salvar as vidas dos infetados e acalmar aqueles que perderam os seus entes queridos, foram dos que sabiam o quão grave estava a situação, pois estavam a visualizar tudo, a ver aquelas pessoas em sofrimento, mas mesmo assim a dar por tudo para as ajudar, continuando a fazer o seu trabalho ao máximo. Eles fizeram o possível para salvar gente, e tinham que se manter bem afastados dos seus familiares e filhos de forma a protegê-los para não ficarem no mesmo estado. Tornaram-se também um dos apoios que as pessoas começaram a valorizar mais.

Os cientistas também foram um dos alicerces que estavam lá. Ao ver aquela circunstância dolorosa, tentaram ajudar e procurar soluções para fazer a vacina, que desse para “curar” ou “proteger” toda gente. Tiveram muitos altos e

baixos para procurar a vacina e foram muitas vezes criticados pela demora, por estarem a fazer experiências nas pessoas, se funciona ou não, e outras acusações que se pode dizer não admissíveis. Além disso, eles deram tudo para encontrar as melhores vacinas que pudessem assegurar à população o regresso às suas vidas normais. Eles também se tornaram nossos heróis.

Enquanto dum lado as condições de saúde estavam a ser tratadas num processo rápido por causa das mortes, dos recuperados e da corrida à(s) vacina(s); por outro lado, a nível de condições económicas, o seu desenvolvimento passou a dar-se de forma quase parada porque era obrigatório fechar (quase) tudo durante a quarentena, depois pôde-se abrir lentamente e intermitentemente. Conforme isto ia decorrendo, as pessoas ficavam quase sem salário, ou não tinham, ou eram demitidas. Muitos sofreram e outros não tinham condições para viver como deve ser, principalmente, aqueles que tinham filhos abaixo dos 18 anos.

O ano de 2020 foi considerado o ano mais inesquecível/esquecível e de luta por sobrevivência. Há aqueles que preferem esquecer tudo, para outros ficou difícil de fazer isso e os restantes que lutaram muito pelas suas vidas. Começando no ano 2021, a luz para todos, a esperança de tudo voltar ao "normal", foi e é um milagre. Conseguiram-se as vacinas, já foram testadas e aprovadas, e os primeiros que foram vacinados foram os que estavam à frente desta pandemia como médicos, enfermeiros, cientistas, bombeiros, polícias e militares que estavam a ajudar nos hospitais; depois disso foram as pessoas mais velhas junto com os que tinham doenças graves e com deficiência, e assim progressivamente, até chegarem aos jovens.

A quarentena terminou para alguns, outros voltaram aos seus trabalhos e os jovens a frequentar as escolas e universidades. As lojas, os restaurantes e os cafés voltaram a abrir, a ter o horário habitual, os supermercados, etc. Tudo voltou ao que era "antes", mas com prevenções, como o uso da máscara dentro dos edifícios e transportes.

Com tudo isto que eu mencionei a partir da minha visão e, digamos, perspectiva, eu estou apta para dizer que SIM, que sou capaz de ver o futuro de forma otimista porque sei que toda gente se quer livrar disto, com um grande esforço e valorizando o trabalho daqueles que passaram por tudo. Eu não tive

problemas nenhuns enquanto estava em pandemia a não ser proteger os meus avós e ligar para saber como estavam, juntamente com os meus familiares. Óbvio que se teve mudanças em casa por causa disto, mas sempre se teve muito cuidado.

A esperança da minha memória

Sara Stobberup

Não falo só por mim quando digo que por vezes é difícil recordar o tempo de pandemia como algo diferente de um sonho e uma mera interrupção da nossa realidade. À medida que recordamos, aquilo que sentimos durante a pandemia volta a tocar na nossa pele e sabemos muito bem que a vida já não é como era antes pois agora somos acompanhados por hábitos de precauções que nunca pensámos ter.

Lembro-me muito bem de estar a ver as notícias antes da covid ter sequer lugar no nosso vocabulário e apareceu uma história sobre um país asiático. Mostravam pessoas a usar máscara por causa da poluição ou simplesmente pela presença de germes, hábito simples e comum que já existia e eu recordo pensar no quão desnecessário e anormal era ver alguém com uma “coisa” a tapar a cara. Nunca imaginei que dois anos mais tarde seria anormal sair de casa sem uma máscara ou até duas. Simples detalhes antes considerados exagerados agora revelam-se base da nossa proteção diária e estilo de vida, como as garrafas de álcool gel minis com cheiro a baunilha que nem sequer estavam no mercado, ou então os cartazes com indicações para lavar as mãos corretamente, como se estivéssemos prestes a entrar numa sala de operações cirúrgicas.

Outro fator que foi chocante para mim foi o distanciamento social para além do distanciamento físico; parece que chegou a ser um distanciamento da nossa humanidade pois olhávamos uns para os outros não como pessoas, mas como possíveis portadores do vírus. Eramos todos “parasitas” andantes! Pode parecer exagerado comparado com aquela época distante pré-covid, mas estas eram as únicas formas simples que tínhamos para combater o vírus e tentar protegemo-nos o máximo possível, mas não só a nós como também as pessoas que nos rodeiam. São hábitos que perduram até o dia de hoje e quem sabe até quando.

Cada um teve a sua própria experiência com a pandemia, tal como as consequências da mesma foram diversas. É difícil comparar experiências e de certa forma é errado pois o que foi insuportável para uns, outros nem sequer sentiram uma diferença na sua rotina. Quem nos dá o poder para dizer quem sofreu mais que o outro? Neste caso, em vez de criticar devíamos sentir-nos à vontade para partilhar as nossas histórias sobre a pandemia e quem sabe talvez ajudar pessoas que se sentem desentendidas a se identificarem, criando um elo de confiança e espalhando a coragem para continuar a lutar nestes tempos de crise.

Pessoalmente não tive uma experiência muito boa com a covid por ter sido aquilo que posso considerar uma das épocas mais confusas da minha vida. Foi no início da pandemia que conheci o conceito de "ansiedade" pois comecei a ter uma sensação estranha no peito, como um aperto que não me deixava respirar e piorava quando pensava que podia apanhar o vírus e infetar as pessoas que mais amo. Senti uma mudança radical na minha vida sendo a meditação a única solução que encontrei para manter a minha saúde mental. Foi nela que encontrei um lugar seguro e um caminho que podia seguir para crescer apesar das circunstâncias. Por isso, lá fui eu com uma atitude esperançosa comprar velas e plantas até que o meu quarto parecia uma selva budista. No entanto não era suficiente e sabia que para ultrapassar as adversidades, tal como todas as pessoas que sofreram com a pandemia, seria necessária muita força de vontade, coragem e amor.

Quando falo com família e amigos vejo que as lembranças da pandemia são recordadas com uma lente desfocada, como se a nossa mente distorcesse as memórias deste tempo traumático para tentar proteger-nos, mas não podemos ignorar que foi nesta situação dramática que os nossos olhos se abriram perante fatores importantes que antes ignorávamos, como a reforçada consciencialização sobre o ambiente, a importância da higiene e cuidados pessoais. Sobretudo é importante mencionar a conexão que se criou no mundo por estarmos todos, ao mesmo tempo, a vivenciar uma das experiências mais marcantes da nossa vida. Muitas diferenças, muitas mudanças, mas foi neste género de dinâmica que o mundo encontrou desde sempre um novo balanço e ordem.

Concluo o meu ensaio com uma nota de força e esperança para o futuro fazendo a partilha de um último pensamento: a pandemia deveria ser o abano que nos faz refletir não só no nosso interior como também na forma que podemos contribuir positivamente para o nosso exterior.