

Unidade Curricular: Competências Emocionais**Docente:** Ana Paula Caetano**Discente:** Adriana Oliveira*Vida suspensa*

Nos últimos dias o principal tema de conversa é o *Coronavírus* (COVID-19). Trata-se de uma infeção que pode ser semelhante a uma gripe comum ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia. De acordo com a DGS (Direção Geral de Saúde) esse vírus foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019 na China, na cidade de Wuhan propagando-se depois para vários outros países.

Devido a essa pandemia o pânico instalou-se nas nossas vidas, a economia começou a sofrer algumas perdas e várias medidas de contenção foram tomadas. Uma das medidas tomadas, e a que mais me afeta, foi o encerramento da faculdade. Compreendo que essa medida foi tomada para manter a segurança de todos e aceito-a. Mas esta situação remete-me para um misto de emoções, por um lado, tenho medo porque não temos uma "cura" para o vírus e qualquer pessoa pode ser afetada. Por outro lado, instala-se a ansiedade de ter a vida, tanto académica como pessoal em "stand by", pois não é seguro sair de casa e só de pensar em ficar fechada em casa é surreal.

Para muitos é apenas ficar uns dias em casa, para nós estudantes, e falo no meu caso, são prazos de trabalhos apertados, cancelamento de reuniões relacionada com trabalhos importantes, sentir que não vamos conseguir manter os nossos resultados no final do semestre, e mais pior ainda, não saber quando poderemos voltar à normalidade.

Não saber quando iremos voltar à nossa rotina, quando poderemos sair à rua sem medos, beber café com os amigos, estar com a família, voltar a fazer o que sempre fizemos sem receio é o que mais confusão me faz.

Estar em casa é bom, mas quando ficar em casa por causa de uma situação como esta, já não é nada bom. No entanto resta-nos esperar, manter a fé e pensar positivo. Acreditar que VAI FICAR TUDO BEM!