

Licenciatura em Educação e Formação**2ºano – 2ºsemestre****U.C:** Competências Emocionais**Docente:** Profª Ana Paula Caetano**Discente:** Mariana Quintino**2021/2022****Narrativa 1**

Nos dias que ocorrem, nunca sabemos o que esperar da vida, do mundo, do nosso próprio futuro, é tudo imprevisível, por mais que tenhamos planos formados, nada corre como esperamos.

Primeiro veio uma pandemia, nunca imaginei que isto pudesse acontecer, porque sempre pensei que tivéssemos meios adequados, principalmente no que toca à medicina para podermos controlar um episódio destes, que fez tantas mortes, que parou o mundo, fez com que tanta gente tivesse medo de sair das suas próprias casas, por mim própria falo porque no início, quando não sabíamos bem o que isto era, até de descer o elevador do meu prédio tinha receio.

Posteriormente, quando pensávamos que a pandemia estava a acabar e que finalmente iríamos ter paz e poderíamos fazer as nossas vidas como antigamente, veio a guerra, realmente uma desgraça nunca vem só.

A guerra entre a Rússia e a Ucrânia veio causar o medo, o pânico entre toda a população da Europa. Este era outro acontecimento que nunca pensei que voltaria a suceder-se, depois da primeira e da segunda guerra mundial que afetaram todo o mundo, julguei que a população mundial se tinha tornado mais civilizada, que todos os países e chefes de estado sabiam ouvir-se e entender-se mutuamente, mas estava enganada.

Recordo-me que no dia em que saiu a notícia a referir que a Rússia já tinha começado a atacar a Ucrânia, comecei logo com diversos pensamentos na minha cabeça, achei que iria começar a terceira guerra mundial, uma vez que, a Ucrânia faz parte da Europa e quer tornar-se membro da Nato.

Nesse mesmo dia fui para a faculdade e o assunto nas mesas do bar era a guerra que tinha começado, estávamos todos apavorados, a pensar qual seria o primeiro sítio que a Rússia

[Escreva aqui]

iria atacar em Portugal, lembro-me de dizer que podia ser Lisboa se viesse pelo Oceano, mas também poderia ser as fronteiras com Espanha se viessem por esse caminho, ou por outro lado poderiam simplesmente enviar um míssil de lá para cá, na realidade estava angustiada, já programava ir para Marrocos e depois para a Austrália se fôssemos atacados, pois era o sítio mais longe.

Com o passar dos dias, começou-se a ouvir falar da quantidade enorme de pessoas que estavam a atravessar as fronteiras, dos pais, filhos, irmãos e netos que a partir dos dezoito anos não podiam sair porque tinham de ir combater, imagino o desespero e a ansiedade das mulheres ao deixarem para trás os seus homens e terem de partir sozinhas, para uma vida completamente nova, deixar as suas casas que a qualquer momento podiam ser bombardeadas. A meu ver, não é uma situação nada fácil, porque até eu, estando do lado de fora, a ver tudo apenas por um ecrã fico apreensiva e numa aflição enorme por aquelas famílias e penso “e se fosse eu, ou a minha família?”, o que já me deixou e penso que deixa a toda a população com as emoções à flor da pele.

Por último, claro que toda esta situação é péssima e devastadora, mas uma das situações que me deixou mesmo em lágrimas, com a qual fiquei mesmo triste e que faz com que eu evite ver notícias sobre isso, foram os animais de estimação, sejam aqueles que ficam para trás por qualquer razão, sejam aqueles que fazem quilómetros a pé com os seus donos para atravessar a fronteira, é uma mistura de emoções e sentimentos que eu sinto, por um lado fico triste, mas também feliz por levarem os seus animais de estimação, eu tenho uma cadela e não me imagino sem ela, faz parte da família.

Com toda esta desgraça que vivemos atualmente, eu acho que maior parte das pessoas começaram a valorizar mais os seus e a dar uma maior importância e significado à vida. Posso dizer que sempre fui uma pessoa muito ligada à minha família e aos meus amigos, mas ao longo da vida fui dando uma maior importância, fui demonstrando cada vez mais as minhas emoções, os meus sentimentos e, com a guerra, com todas as notícias que saíram sobre a mesma, de famílias divididas, do facto de estas ficarem sem as suas casas, sem os seus bens, sem tudo aquilo que construíram e pelo qual lutaram durante uma vida inteira, faz com que pense duas vezes antes de agir.

Assim sendo, sinto que aprendi a perdoar mais facilmente a deixar para trás tudo aquilo que não importa e dar mais valor a cada momento, a cada sorriso e a cada conversa. Não faz mal ser-se sincero, não faz mal demonstrar o medo que podemos sentir em

[Escreva aqui]

determinadas situações, nem de expressar o carinho e o amor que sentimos por algo ou alguém, aliás até o devemos fazer com frequência, para que aconteça o que acontecer, ficarmos com o sentimento de que não deixámos nada por fazer nem por dizer na altura certa.