

# Semana internacional da saúde adolescente

21/25 MARÇO

## TRANSIÇÕES

#da infância para  
a idade adulta

#da dependência para  
a autonomia

#da pré-pandemia para  
uma vida moldada  
pela pandemia



CENTRO HOSPITALAR  
UNIVERSITÁRIO  
LISBOA NORTE, EPE



HOSPITAL DE  
SANTAMARIA



Hospital  
Pulido Valente

IAHW | INTERNATIONAL  
ADOLESCENT  
HEALTH WEEK



## AMIGOS DA MUDANÇA

Deixar de ser criança é uma tarefa muito complicada e muito demorada.

Para deixarmos de ser crianças, precisamos de várias mudanças de hábitos, de aprender a ser mais responsáveis e mais educados para com os outros, pois na sociedade só és um adulto respeitável se fores uma boa pessoa que compreende e respeita os outros.

Para que tais mudanças aconteçam, nós precisamos de passar por várias transições, tanto corporais quanto emocionais, com as quais é difícil de lidar pois causam ansiedade, medo e insegurança. Por isso, na minha opinião, é bom ter amigos com quem rir, brincar, passear, falar sobre os problemas, sobre todos os temas. E, se falarmos com os outros, eles podem dizer-nos como superar essas dificuldades e vice-versa.

Esta é a minha opinião sobre como deveria ser a transição entre ser uma criança e um adulto respeitável.

n.º 23 Rafael Cardoso Valério

## APRENDER A VIVER

Assumi a pandemia como um mal geral, uma fase que apesar de não ter sido a realidade dos meus antecedentes, era a minha. Como um mal superior à minha pessoa, em que eu nada poderia mudar ou fazer, lutar contra um sentimento de revolta era desnecessário; somente me restava esperar pacientemente.

### Melhor saúde mental - resistência e resiliência

Durante a temporada pandémica, a auto reflexão ocupou a maioria da minha mente. Os meus pais acabaram por não se reger por teletrabalho, pelo que a passagem dos dias sozinha, trouxe-me uma serenidade e tranquilidade total.

Aprendi a reavaliar a minha pessoa e todos os que me rodeavam no momento; entendi que muitas vezes me submetia a situações e a tratamentos por parte de outrem que não deveria - criei limites.

Pude criar as minhas próprias rotinas e, de certa forma, conseguir sentir-me independente.

### Escolaridade

Em relação à aprendizagem, acredito que os professores estiveram muito aquém daquilo que seria esperado, acabando por se refletir nos resultados, prejudicando-me. Fui infundada por sentimentos de incompetência, por perceber que não estava a conseguir atingir aquilo a que seria designado, as metas curriculares esperadas. Não obstante, aprendi a cessar a minha ansiedade obsessiva com o sucesso escolar.

### Hobbies

Descobri a minha paixão pela cozinha e redescobri a leitura.

Apesar de tudo, acho que nos dias de hoje, o bem estar já não é tido como uma hipótese e qualquer mau sentimento, mau momento, é logo tido como um alerta para uma possível doença mental. A verdade é que não há problema nenhum em considerar-me uma pessoa solitária. Sou extrovertida, adoro estar com pessoas, mas necessito de muito tempo sozinha para recarregar.

Inês da Silva Rodrigues, n.º 11, 12.º K

## AS COISAS MUDARAM

Desde há dois anos que todos tivemos de aprender a lidar com uma realidade completamente diferente daquela a que estávamos habituados, com o surgimento da Covid-19, inúmeras coisas mudaram em geral no mundo, mas também pessoalmente.

A partir do momento em que fomos obrigados a isolarmo-nos em nossas casas, houve uma perturbação mental muito elevada, e um aumento da ansiedade, pela falta de interação com pessoas e a rotina ser exatamente a mesma todos os dias. Em consequência disso, nos dias de hoje onde as coisas tentam voltar ao normal e ao que eram antes, mesmo todos sabendo que as coisas nunca mais vão voltar a ser o mesmo, pessoalmente tenho consciência de que eu não voltarei a ser a mesma pessoa que era antes e que toda esta pandemia me trouxe muitas consequências, como o aumento da ansiedade e a necessidade de fazer tudo e não recusar nada, com medo de voltar a sentir a realidade do isolamento e a perda de momentos para recordar. Também senti um grande aumento da claustrofobia, e o medo e o pânico de me sentir fechada num sítio pequeno de novo, dado que a mesma não é muito grande, na escola retirei aspetos positivos e negativos, sendo os negativos a difícil adaptação que foi voltar à rotina de casa<->escola e ao ensino presencial, tanto como voltar a aplicar os métodos de estudo, o acordar cedo e o medo de voltar a apanhar transportes públicos. Passado algum tempo, aspetos positivos mostraram-se e eu consegui um melhor aproveitamento escolar, e uma melhor aplicação de métodos de estudo, como na organização do meu tempo. Em geral, também pude observar mudanças significativas na sociedade que também são importantes para a reflexão desta “nova sociedade”. A meu ver e pela minha experiência, o egoísmo e egocentrismo na sociedade aumentaram significativamente, talvez pela falta de convivência com pessoas durante muito tempo, mas seja por que razão for, foi uma das maiores consequências gerais que observei, juntamente com “fome de viver” que “todos” acumulamos ao longo destes anos

Concluo, assim, que a pandemia teve mais aspetos negativos do que positivos, não fazendo com que os mesmos deixem de existir.

Adriana Loureiro, 12.º K

## CRESCER

Para mim, “Deixar de ser criança” não é sinónimo de perda de imaginação, sonhos e esperança. Não significa que coloquemos de lado a cor e a diversão e passemos a viver num mundo a preto e branco, monótono e sombrio, em que aquilo em que se acreditava e sonhava – num longínquo tempo marcado pela alegria e vida – é deitado fora: destruído e desintegrado. Ou deixado numa cave a que nunca se vai, trancado por uma chave talvez já perdida, esperando que o tempo apague a memória – enquanto a memória durar vive dentro de nós – uma vez que não se faz tenção de olhar sequer para que se deixou fechado, no lugar escuro e gélido.

É assim que muitos adultos vivem o dia a dia, e é desta forma que tratam os seus tempos de criança e o que resta de “menino” dentro deles. É como pensam que se tornam adultos – vejo-o à minha volta... Para mim não faz sentido.

“Deixar de ser criança, Aprender a ter uma Voz Ativa na Sociedade” é sobre encontrarmos a nossa voz. Construímos a nossa identidade sem perder de vista a essência. Ganhar consciência do mundo, do outro e de nós próprios. Percebermos o que é importante, questionarmo-nos acerca do porquê das coisas, aprender a escutar, a respeitar, a ver para além das diferenças... Crescer é um processo demorado, creio que crescemos a vida toda. A adolescência é possivelmente a altura em que mais crescemos: tudo é novo, tudo é fresco. Há uma grande tomada de consciência do “Eu”, com especial destaque para a relação com os outros e para perceção das nossas falhas, assim como as dos que nos rodeiam.

É a altura em que os pais deixam de ser “super heróis” e passam a ser seres humanos de quem se gosta muito, ou que se percebe que nem sempre o “para sempre” é assim tão eterno. Que talvez já não nos identifiquemos tanto com os amigos de infância e que há pessoas com as quais nos identificamos mais. Que se calhar não pode ser tudo tão intenso e contrastante e que o equilíbrio é apreciado, que o tempo é importante e que na realidade não há tanta pressa. É perceber que a jornada é nossa e apenas nós podemos determinar como a queremos percorrer.

MARIA MARGARIDA HENRIQUES, N.º 16, 10.ºI

## DE GERAÇÃO EM GERAÇÃO

De geração em geração, sofre-se sempre alguma transição, de mentalidades, atitudes, hábitos e costumes.

Os jovens do século XXI parecem cada vez mais frágeis, qualquer piada ou comentário pode ser levado para o preconceito, os jovens são mais infantis e estão a tornar-se maduros mais tarde do que o suposto, poucos sabem ser desenrascados e lidar com as dificuldades da vida.

Já as gerações passadas aparentam ser ou ter sido mais fortes, mais rígidas na educação, as escolas eram mais exigentes, preparavam bem os jovens para o trabalho e para as batalhas da vida (não que hoje em dia não os preparem, mas não se pode comparar).

No entanto, nem tudo é negativo no século XXI. Os aspetos positivos que se encontram nesta transição são, por exemplo, o preconceito que já não é tão forte como antigamente; a luta pela igualdade de género e a mudança de mentalidades. As crianças estão a ser educadas a respeitar o próximo, percebendo o que realmente é o certo e o errado. E isso é muito diferente do que acontecia com as gerações passadas. As escolas, agora, preparam os jovens para saberem ter uma voz ativa em sociedade.

CÁTIA DMYTRIYEVA, N.º 4, 10.º I

## DEIXAR DE SER CRIANÇA

Deixar de ser criança, por vezes, é difícil. Porque é como partir para um mundo novo, para onde se leva a responsabilidade, algumas memórias, a capacidade de escolher, de aprender (principalmente com os erros) e de perceber no mundo que nos rodeia e na nossa geração o que tanto nos preocupa e nos vai preocupar.

A minha visão do mundo em relação a este tema é que, por mais que tenhamos de seguir em frente e deixar de a infância no passado, temos de encarar algumas situações com a inocência e o olhar de quando éramos crianças, principalmente na situação atual da Europa, percebendo a dor daquelas crianças que deixam os seus pais para trás, não sabendo bem porquê...

Para terminar, penso que devemos referir o quão importante significa crescer. Crescer leva-nos a experiências que vão ficar na nossa memória como algo diferente e marcar a nossa vida.

n.º 19 Marta Valério

## EXPECTATIVAS

Há uma pressão nas crianças do nosso século para crescerem depressa, quando ainda são crianças! O que quero dizer é que o crescimento, ao passarmos de criança para adulto, é feito pela idade e não pelo que sentimos, pelo que somos. Algumas pessoas amadurecem mais depressa do que outras, cada um tem o seu tempo.

Sempre senti que tinha de crescer para poder fazer o que queria e não pensava em aproveitar o meu tempo como criança. Dizem para cresceres, mas se o fizeres, julgam-te por tentar ser adulto ainda quando não o és. Por exemplo, se uma rapariga usar roupa mais adulta é julgada pelos outros, mas se usar roupa para a sua idade, é gozada por ser muito infantil...

Neste século de tecnologia, também se cresce mais depressa pela facilidade de ter tanta informação e tão depressa. As mudanças climáticas e as guerras tornam difícil poder ser criança no seu tempo.

Tinha muitas expectativas em relação a deixar de ser criança e ter mais voz na sociedade, mas agora sinto que já as perdi. Talvez depois de me formar as expectativas regressem.

MATILDE ALMEIDA, N.º 21



## Ganhar Asas

De pessoa para pessoa, a idade em que se dá o “salto”, a transição, deve ser diferente. Há quem tenha mais maturidade, há quem viva mais com a cabeça na lua e não sinta pressa para dar um passo tão grande como o que é crescer.

Deixar de ser criança não acontece de um dia para o outro, deixar de ser criança não acontece no dia em que sopramos as treze velas e nos dizem que já somos “teens” ou que entrámos na idade do armário.

As memórias da minha infância fazem de mim uma criança, é uma chama tão forte, tão colorida, que nunca se vai apagar.

Estar com bebés, estar com crianças, faz de mim um bebé e uma criança também. É uma paisagem tão bonita e tão alegre que tenho vontade de ficar todo o dia a contemplá-la.

Lembro-me de ter medo de crescer, sonhava então com o Peter Pan e, no meio de uma multidão de crianças que contavam os dias para ser crescidas, lembrava-me da promessa de que ele nunca me deixaria sozinha “Peter Pan that’s what they call me, promise that you will never be lonely”.

MARIA TERESA FARINHA, N.º 17, 10.º I

## JANELA

Ao crescer, acontecem várias coisas; abre-se uma janela de possibilidades. Nem toda a gente tem a mesma quantidade de janelas, talvez nem todos cheguem sequer a ter uma. Com a janela, também vêm as responsabilidades, as dúvidas e os medos, perguntamo-nos se esta transição significa perder algo de nós próprios.

Sentimos necessidade de mudar algo na nossa realidade e sociedade, protestamos e exigimos para que essa janela não se feche, para que a transição não tenha sido em vão.

Lutamos para ser diferentes e não nos tornarmos como os adultos, mas os anos passam e notamos que estamos agarrados e encaixados numa sociedade que pouco mudou e pensamos que já não há tempo para mudar. Enquanto isso, vamos de casa para trabalhos monótonos que pouco nos interessam.

Talvez esta geração seja diferente, talvez a transição não nos afete, talvez continuemos com sonhos de mudar algo e tornar melhor o mundo. A persistência que muitas vezes é confundida pelos adultos com teimosia poderá assegurar num futuro em que toda a gente tenha a mesma quantidade de janelas.

MARIANA PARDAL, N. 18, 10.º i

## MUDANÇA

O que é deixar de ser criança e crescer em pleno século XXI? Ultimamente, têm ocorrido imensos acontecimentos históricos pelos quais nunca pensei ter de passar.

Começando pelo aquecimento global. Qualquer jovem dos tempos de hoje vive com a perceção de que o planeta está a ser destruído aos poucos e com a preocupação do seu estado quando formos mais velhos ou do que restará para as gerações futuras, dos nossos filhos e netos. Penso que essa terrível perceção de que vivemos num planeta com os dias contados foi uma das primeiras perdas de inocência e de infância desta geração, proporcionando ao mesmo tempo uma situação de aprendizagem e consciencialização, havendo muitos ativistas da nossa idade e manifestações climáticas em massa de inúmeros estudantes. Muitos jovens perceberam que têm uma voz, que as suas ações fazem a diferença, que há problemas que simplesmente não podem ser ignorados. Para mim, deixar de ser criança é isso, ser informado e empático para com os muitos problemas que o nosso mundo infelizmente ainda tem e fazer o que pudermos para acabar com estes.

Outro acontecimento que irá definir a fase de crescimento da minha geração é o facto de vivermos uma pandemia mundial, com o vírus da Covid19 e as suas mutações. Este vírus trouxe várias mudanças ao nosso estilo de vida e fez-nos realizar a importância da vida. Passámos por várias quarentenas, longos períodos de tempo em que não podíamos sair de casa, tivemos aulas *online*, não pudemos abraçar e, por vezes, nem estar perto das pessoas que amamos: muitas pessoas faleceram em hospitais, sem sequer se despedirem da sua família, e muitas pessoas ficaram sem avós, pais ou filhos. Os hospitais, tão sobrecarregados, tiveram mesmo de escolher entre vidas humanas, não tendo outra opção se não a de deixar algumas pessoas morrer.

Foi um período muito difícil para todos, em que muitos jovens como eu, da minha geração, se depararam com a morte pela primeira vez. Foi o final definitivo da nossa infância, a realidade desabou sobre nós e tudo mudou.

Ana Catarina Romano, n.º 1

## O BELO PROCESSO DE CRESCER

Crescer é um processo de transição contínuo bastante complexo que faz parte da vida.

Este processo de evolução é importante não só para termos uma boa formação, mas para sermos respeitados, ouvidos e aprendermos a respeitar e a ouvir os outros.

Todos crescemos, embora uns cresçam mais depressa do que outros, o que leva a questionar como e porque é que há pessoas que crescem tão depressa. É apenas aparência, uma ilusão, o crescimento físico não corresponde ao crescimento intelectual ou psicológico e vice-versa. Todos os dias crescemos e aprendemos algo. Não há pressa de crescer.

O processo de evolução e crescimento é muito mais interessante do que quando pensamos que já crescemos tudo. Isto, porque na verdade nunca paramos de crescer. Em certo ponto da nossa vida, deixamos de crescer fisicamente, mas psicologicamente nunca paramos de crescer, todos os dias aprendemos coisas novas que nos fazem crescer.

A vida é um crescimento contínuo... só temos de aprender a vivê-la.

Simone Madeira, n.º 24

## O QUE É UMA CRIANÇA

Parece uma pergunta de fácil resposta. “Uma criança é um ser humano no início do seu desenvolvimento. São chamadas recém-nascidos do nascimento até um mês de idade, bebê entre o nascimento e os dois anos, e criança quando têm entre os dois e os doze anos.”

Ser criança é a liberdade com quase zero consequências. A ingenuidade de ser um rebento. De estrá um pouco perdido. É crescer e aprender.

Mas crescer não para. Então porquê esta descrição dada somente a uma criança?

Adolescentes, adultos, idosos, podem sentir ser tudo isto. Podem sentir-se identificados com esta descrição. E vice-versa uma pessoa nesta faixa etária pode não se identificar com esta descrição.

Então, perguntamos:

O que é uma criança?

NÚRIA MONGE; N.º 22

## O TEMPO NÃO PARA

A cada minuto que passa, nós estamos em constante evolução, desde a raiz do cabelo até à ponta dos pés, tenhas tu 5 ou 78 anos.

A verdade é que a maior fase de crescimento na nossa vida é a transição de criança para adulto, quando se aprende a ter responsabilidades e também liberdade.

Na minha opinião, cada vez mais jovens exprimem vontade de ser logo adultos, de serem livres de conduzir um carro ou de comprar uma casa. Eu próprio sinto isso. Também observo tal nas crianças de 12 anos que mais parecem ter vinte. Mas, como em tudo na vida, existe sempre um lado bom da “coisa”, cada vez há mais jovens a desejar expressar-se livremente.

Já estamos no ano 2022, ainda assim existem imensas injustiças de todo o tipo e as únicas pessoas que podem mudar isso somos nós, a próxima geração. Até porque quem governará o mundo no futuro somos nós, daí ser tão importante sermos educados desde pequenos a ter noção da vida e respeito por todos os seres vivos que habitam este planeta.

Mateus Dias, n.º 20

## O TRAVÃO DA REALIDADE

Chega uma certa altura da nossa vida em que acaba a nossa infância. Esse travão que nos faz deixar de ser criança chama-se “vida adulta”. Esse travão faz-nos refletir sobre a vida, sobre o futuro, sobre todas as responsabilidades que nos são dadas tão de repente.

Às vezes, lembro-me de quando ia ao café e dizia à minha mãe para me pedir um croquete, era tão envergonhado que nem tinha coragem para falar com o dono do café e, agora, dão-me a responsabilidade de pedir a comida para todos e, até, a conta!

Pode não ser uma coisa do outro mundo, mas é só um pequeno exemplo das mil e uma situações que mudaram com o travão da vida adulta.

Dinis Santos, n.º 6

## QUERO “NÃO CRESCER”

Crescer é algo que nos fizeram acreditar que seria bom, que iríamos aprender coisas novas e que um dia conseguiríamos alcançar os nossos sonhos desde que tentássemos até ao fim. Em parte era verdade, aprendi e aprendo muito todos os dias, coisas boas e coisas más. Por vezes, desejo apenas que todo este conhecimento desapareça, quero voltar atrás no tempo, quando pensava que o mundo era um local perfeito onde todas as pessoas se davam bem. Hoje, sei que nada é assim, existe guerra no mundo, existem pessoas com demasiado poder, pessoas que lutam para fazer deste planeta um lugar melhor, e há outras pessoas que não ouvem. Pessoas mudas, surdas, até cegas, ouvindo apenas aquilo que lhes dizem ser correto, o que têm de fazer. Essas pessoas estão fechadas numa bolha metafórica na qual o medo do verdadeiro mundo as obriga a estar lá presas.

Consigo ver a mudança, o “deixar de ser criança” até na simplicidade de escrever um texto, este simples texto. Provavelmente se ainda estivesse no primeiro ano escreveria um texto narrativo, uma fábula, um conto de fadas, algo, aquilo que surgisse em primeiro lugar na minha imaginação.

Hoje, em textos, pedem-me a minha opinião, o meu ponto de vista, que escreva sobre temas da atualidade, temas que por vezes só quero esquecer que existem. Quero escrever sobre mundos mágicos, quero brincar às escondidas sem que me digam que já sou velha de mais para o fazer, não quero ser uma voz ativa na sociedade, pelo menos para já, quero crescer no meu tempo, sem que me digam quando o devo fazer. Quero voltar a acreditar num mundo perfeito. Quero ser criança!

Laura Gameiro, n.º 13



## QUERO SONHAR e SONHAR OS QUERERES

Hoje em dia, as crianças só querem crescer. Querem fazer aquilo que os adultos fazem. Querem sentir-se importantes, serem alguém. Querem sair à noite, experimentar novas coisas. Querem amar e ser amadas. Querem crescer. Querem viver.

Esse era o meu pensamento quando nadava no 6.º ano. Olhava para as minhas irmãs mais velhas e sonhava ser livre. Eu tinha um sonho e era esse mesmo: liberdade. Ao longo dos anos, apercebi-me que crescer não é só ser rebelde ou ter mais liberdade, mas sim ser ativa na sociedade em que vivemos, ter uma voz ativa neste mundo incrível, sair da minha zona de conforto. Olhar mais além. Ter objectivos, propósitos, metas.

Quando ainda era mais nova., sonhava sair de casa. Pegar numa mala, enfiar tudo lá para dentro e fazer-me à vida. Agora que cresci um pouco mais, apercebo-me que não quero fugir de casa. Quero sim ser ativa. Ativa em casa. Ativa no mundo que me rodeia.

MARIA ASSUNÇÃO GONÇALVES, N.º 15, 10.º i

## TRANSIÇÃO CONTÍNUA

Deixar de ser criança é uma etapa de vida. Todos temos de passar por essa fase a certo ponto. Não é de todo mau, faz parte de viver e crescer, aprender e saber que temos uma voz na sociedade. Quando somos crianças, muitas vezes a nossa voz não é ouvida, a nossa palavra não tem valor, mas na transição do crescimento, aprendemos a falar, aprendemos a impor respeito à nossa voz, e fazemo-la ouvir.

Deixar de ser criança pode ser uma ideia assustadora, porém pensar que as nossas ações vão ter mais importância pode, por vezes, ser agradável. É o receio de evoluir que nos faz evoluir, ganhar coragem de sermos uma voz.

A frustração de não ser ouvido quando criança existe, mas as crianças, amanhã adultos, não darão ouvidos às crianças do tempo seguinte,

n.º 2 Andria Rei Bekauri

## TRANSIÇÃO

Com o correr do tempo, as gerações foram mudando os seus ideais.

Vivemos na era da tecnologia, no meio de uma pandemia, guerras, conflitos, fome, secas. Nas redes sociais, existe um maior acesso a informações, por vezes enganadoras, que ajudam a avaliar os nossos valores facilmente, basta um *click*.

Existem vários conflitos internos e externos, há uma pressão nas novas gerações para fazerem melhor do que as gerações passadas.

O mundo está em transição, e espero que todos consigamos viver em harmonia, respeitando-nos sem que haja conflitos. Acredito que os jovens sejam a chave para isso.

“Deixar de ser criança” é aprender com os erros e trabalhar melhor em sociedade.

DITI VAGUELA, 10.º I

Vamos Ver

Ser adulto é olhar. Andar nas ruas e ver o chão com beatas de cigarro descartadas, olhar para o céu num mês de fevereiro a ver o sol de julho, observar duas mãos dadas a baloiçar.

Observamos e pensamos, temos que deliberar, na diferença entre o estranho à nossa frente e nós. E o estranho é colorido, e o estranho é brilhante, e o estranho está sozinho, e o estranho está com fome. Nós temos que olhar, temos que ponderar e temos que agir.

O agir é nosso, nasce com a nossa intenção, é a chave para a mudança. A batalha é longa e cara, mas o brilho daquele homem desconhecido está acima de qualquer preço.

Nós crescemos e olhamos, alguns até obrigados a olhar a partir da nascença, ponderamos e vamos agir. Porque é tudo o que nos resta e é tudo o que temos que fazer.

VERA FERREIRA; N.º 26, 10.º I

VER

Crescer é assustador e complicado. A criança inocente que uma vez fomos aprende as verdades chocantes à sua volta, como tudo funciona, os objetos, a natureza, as pessoas. Isso molda-nos na pessoa que agora somos.

Apercebemo-nos de muita coisa. Aquelas pessoas que uma vez admirámos e respeitámos, que adorámos, de quem queríamos sempre a sua atenção, afinal não eram os heróis que idealizámos.

Também acontece o inverso. Pessoas que nós não suportávamos, que quando nos ligavam até revirávamos os olhos, passavam por situações inimagináveis e nós nem sequer nos apercebíamos.

Queremos voltar atrás, mudar as nossas atitudes. Crescer é reconhecer esses erros para não lamentar no futuro o que fizemos no passado.

Crescer é assustador e complicado. Mas é importante.

Constança Marques, n.º 5

## VOZ

A voz é uma coisa que toda a gente tem, é aquilo que nos faz falar uns com os outros, que nos deixa cantar as músicas da rádio. A voz que usamos nas manifestações, e para ter o quê? Uma voz, mas desta vez, uma voz ouvida. Uma daquelas vozes que se ouve nas notícias, que fala de assuntos importantes, ou maçadores, ou divertidos; uma voz à qual há sempre alguém que dá atenção, alguém que sabe das coisas, um adulto que se interessa.

Nós temos vozes, nós, crianças, sabemos das coisas, sabemos acerca do aquecimento global e do feminismo, da poluição e alguns de nós até sabem de política.

Mas, de que serve ter uma mente cheia se se tem uma voz que ninguém consegue ouvir, ou, talvez, só não queira ouvir.

INÊS SOLHEIRO; n.º 10, 10.º I

Aprendi a reavaliar-me  
e a avaliar os outros.

Submeti-me, muitas vezes,  
a situações que,  
de alguma maneira,  
me desrespeitavam.



Há coisas  
e hábitos  
que irão  
permanecer.





Cresci  
e reparei  
que os outros  
também  
tinham crescido.







As pessoas  
escondem-se atrás  
da máscara.  
Eu vejo, diariamente,  
isso a acontecer.



Sinto que,  
na vida futura,  
vou sentir mais do  
que sinto agora:  
uma falta de oportunidades  
que perdi.



Não cresci  
sozinha.  
Somos feitos uns dos outros.



## CRESCI

Se me dissessem, quando eu era pequena, que aos quinze anos teria de ficar fechada em casa durante um ano, eu rir-me-ia. Não por achar piada, mas por eu ter estado desejosa de sair da escola que frequentava, que proporcionava um ambiente tóxico e triste e, finalmente, pertencer a uma escola artística repleta de pessoas como eu.

Perdi várias oportunidades que me surgiram no verão, não vi pessoas durante esse período e tempo. Recordo-me que a um certo ponto me tinha esquecido de como se utilizava o elevador.

Estas são as partes más de estar isolada, mas há sempre boas consequências. Acho que com tanta tristeza já presente na minha vida, aprendi a lidar com todos os outros aspetos maus da mesma.

Cresci, e reparei que as outras pessoas também.

Por vezes, ter tempo para nós próprios, mesmo que este seja demasiado, traz alguma certeza em certos aspetos. Lidar com a escola e os professores que afirmavam entender a nossa situação quando realmente só a pioravam; os problemas pessoais e observar o mundo através de um ecrã de telemóvel não é como um adolescente que ainda não começou a realmente viver, deveria passar os seus dias.

Dizem que os adolescentes são os que sofreram mais com esta situação, e tinham razão.

Iniciei a pandemia com quinze anos e vou agora fazer dezoito e não posso sair no meu aniversário sem medo do sítio onde o quero celebrar e das pessoas que lá estarão.

Apesar de ter aprendido a lidar com situações de isolamento, é uma experiência que não desejo repetir.

Prefiro ver o mundo pelos meus próprios olhos.

Catarina Galego 12.º K, N.º7

## ADAPTAÇÃO

Quando a covid-19 começou a espalhar-se, dando eventualmente origem à pandemia que vivemos durante dois anos, foi necessário haver uma adaptação rápida e repentina no nosso estilo de vida. No caso do ambiente de trabalho, um trabalhador de escritório teve de começar a trabalhar remotamente e os estudantes passaram a ter as suas aulas não na escola mas nas suas casas. Porém, não foi só o ambiente de trabalho que foi afetado com esta transição, foi também a forma como as pessoas conviviam e viviam as suas vidas até esse momento.

umas reagiram bem ao facto de se terem de isolar ou evitar deslocações, pois de certa forma, sentem que ganharam tempo e conseguiram gerir muito melhor as suas vidas. Obviamente que teve de haver adaptações nas rotinas e hábitos que normalmente tinham, mas estas pessoas que aceitaram a situação da pandemia tranquilamente, não sofreram muito com a transição.

No entanto, temos o caso das pessoas que genuinamente sofreram com esta mudança. Nestes casos, a sanidade mental dependia seriamente do facto de conviverem fora do ambiente familiar, conviver presencialmente com as pessoas, etc. Por causa do afastamento do convívio social, muitas destas pessoas ficaram deprimidas e não conseguiram lidar com esta fase inicial da pandemia. Aconteceu muitas vezes as pessoas experienciarem negação, continuaram as suas vidas como antes sem preocupações, até serem forçadas a aceitar a nova realidade e serem obrigadas a mudar os seus hábitos e rotinas conforme as normas de contingência.

A minha vivência com a pandemia foi um meio termo entre estas duas realidades. Custou bastante aceitar o facto de ter de assistir às minhas aulas remotamente e aprender na minha própria casa, o que me deixou descontente e deprimida. A perspectiva que eu tinha da minha casa era que era um local onde raramente realizava coisas associadas à escola, era um sítio onde podia relaxar. Porém, com o aparecimento do vírus, tive de aprender a relacionar o meu ambiente de lazer com o de trabalho e organizar-me melhor e aprendi a funcionar com novos meios tecnológicos. Ao mesmo tempo, senti que a minha convivência com as pessoas enfraqueceu um bocado, precisamente porque não me sentia com energia ou disposição para fazer nada, quanto mais ouvir pessoas a queixarem-se da situação em que estávamos.

Senti, também, que foi difícil aceitar o facto de que perdi a vivência escolar pela qual a própria escola é conhecida e que o retorno à escola através de regime misto não foi o mais motivador e ideal. No entanto, fiquei contente por voltar à escola e conviver presencialmente com as pessoas, dado que o convívio presencial para mim era um fator importante para me sentir de bom humor.

Atualmente, por causa destas adaptações todas que fiz na minha vida devido ao isolamento, tornou-se complicado para mim acompanhar o regime 100% presencial da mesma forma como quando entrei no 10º ano. Sinto que não consigo acompanhar o meu horário devido às mudanças que fiz no meu estilo de vida, para me adaptar ao regime online. Mas posso dizer que estou contente por regressar presencialmente à escola pois agora, consigo realizar determinadas tarefas nas disciplinas com muito mais facilidade e conviver com pessoas sem ser através de mensagem.



## PRÓS E CONTRAS

Na minha opinião, a covid trouxe tanto aspetos positivos como negativos para a minha vida. Em termos positivos, a covid proporcionou mais tempo para conseguir estar com a minha família e também quando está frio o uso da máscara tornou-se benéfico para proteger não só da covid mas do frio.

Por outro lado, as comunicações interpessoais mudaram e tornaram-se difíceis devido ao uso da máscara, que faz com que se oiça pior e não se consiga ler os lábios das outras pessoas; os confinamentos e as restrições fizeram com que a saúde física e mental das pessoas piorasse.

Como sempre, o ser humano vai progredindo e aprendendo a viver e a lidar com as situações, acho que com o passar do tempo vamos largar todas as restrições impostas e estar a “viver normalmente”, mas há coisas e hábitos que irão permanecer.

Francisca Fonseca 12.º K

## ISOLAMENTO

O covid trouxe várias mudanças na vida de toda a gente, todos tivemos de adaptar as nossas vidas a essa mudança, acabando por nos afetar a longo prazo.

Para mim, um dos maiores desafios ou maior diferença na minha vida foi o sentimento de isolamento e de ter de aprender a viver sozinha, sem poder ver outras pessoas que faziam parte do meu dia a dia. Ao termos passado tanto tempo em casa, fomo-nos habituando ao pouco contacto com o mundo exterior, o que para mim, veio trazer um sentimento de estagnação, como se não tivesse crescido ou vivido durante esses meses. Ao voltar à nossa vida, mais ou menos normal, havia sempre a preocupação e os cuidados que tínhamos que ter, pensando sempre na nossa família e nas pessoas à nossa volta, o que também não ajudou a que a parte social fosse sentida como normal, depois dos isolamentos.

Penso que a pandemia nos mudou a todos, mesmo que não identifiquemos essas mudanças facilmente, o nosso comportamento e maneira de agir face aos problemas mudou e também acabámos por crescer com os obstáculos que nos foram impostos durante este processo todo, mesmo acabando por ser um crescimento diferente do que iria acontecer se não houvesse pandemia.

Madalena Figueiredo 12.º K

## UMA NOVA REALIDADE

Nos dias de hoje encaramos uma realidade onde, há cerca de anos, foi necessário aprender a viver de novo, uma nova realidade. Como o início de uma pandemia, a covid-19 parou o mundo inteiro, parou escolas, trabalhos, o consumo, o convívio, afetou a nível mundial cada um no seu singular, desde a economia de um país à saúde mental de cada um. A covid-19 provoca a maior tragédia sanitária mundial em 100 anos e vem acompanhada do desafio de aprender a conviver com tal vírus, uma vez que a vida não para.

A covid-19 surgiu e impactou a saúde a nível mundial, tal como a qualidade de vida e o bem estar da população. De repente, encarámos um mundo de obrigatoriedades e limitações, uma vida distanciada de tudo e de todos, com a impossibilidade de um abraço, uma alteração imensa da nossa rotina e hábitos. Dos vários diferentes tópicos das nossas vidas devidamente alteradas pela pandemia, devo salientar a mudança da saúde mental da sociedade, acompanhada de uma fadiga, depressão, aumento dos casos de ansiedade, stress pós-traumático e vícios, tanto de droga como de álcool e jogos, entre outros. Infelizmente, foi prejudicada não só a saúde física como a saúde mental, vindo a transformar drasticamente o presente e futuro da sociedade, representando um dos desdobramentos do coronavírus, os transtornos psicológicos estão presentes relativamente, por exemplo, à preocupação com a pandemia e as emoções que prevaleceram no seu todo.

Assim sendo, a ausência de convívio e contacto com os familiares ou pessoas queridas durante o período de isolamento, de uma população habituada a um contacto social próximo que, de repente, teve de deixar de ter e viver no seu dia a dia, o que, ao longo do tempo, derivou um cansaço muito grande perante todas essas obrigatoriedades impostas conseqüentes de uma doença completamente nova e desconhecida o que, por outro lado, gerou também a falta de uma vivência comum da sociedade, com a ausência de um abraço, de uma proximidade entre todos, de um convívio social.

Em suma, estamos ainda perante o desafio de viver com a covid-19, uma doença que gerou na sociedade uma imensa exaustão no dia a dia de cada um, rodeado, agora, de limitações e cuidados para a adaptação perante as circunstâncias da pandemia, circunstâncias essas que permitiram introduzir um novo desafio de aprendizagem relativamente a viver sem os contínuos hábitos praticados pela sociedade, no sentido de encarar uma nova realidade mundial.

Mafalda Pedrosa n.º 17, 12.º K