



EU APRENDI QUE TUDO BEM, E SE NÃO ESTÁ, VAI FICAR

Gabriella de Sousa da Silva.¹

Me lembro como se fosse ontem, quando eu estava em casa e recebemos um comunicado da minha escola antiga que era particular avisando que no dia seguinte não haveria aula por 15 dias. No primeiro momento não acreditei, confesso que talvez tenha ficado um pouco feliz, tão ingênua, aquilo foi totalmente inesperado, e então ficamos 15 dias sem aulas até começaram as aulas online. No começo foi algo novo e um pouco divertido, eu e minhas amigas nos ligávamos e tudo iria se adaptar, mas em momento algum imaginamos que duraria tanto tempo. Um dos assuntos mais falados entres os alunos é em relação a saúde mental, principalmente na nossa faixa etária.

Conforme o tempo em casa foi passando e a pandemia só piorando, foi uma avalanche de notícias ruins e tragédias todos os dias, pessoalmente, minha saúde mental foi por água abaixo, era tanto cansaço por ficar em casa, foi algo muito difícil saber lidar com tantas emoções, medos e incertezas, ainda mais nesse período da vida no qual os hormônios estão à flor da pele.

Tantos planos que foram por água abaixo, mas eu sou imensamente grata pelas pessoas que estiveram comigo, porque eu sei muitos não tem ninguém pra poder contar, e eu tive, e talvez não fui grata o suficiente por isso, olhando para trás é tão estranho pensar em tudo o que aconteceu. 2020 passou, mas a pandemia não, este ano eu felizmente consegui entrar no CEP e é muito bom saber que tem profissionais, professores tão capacitados tanto profissionalmente quanto como pessoas.

Eu lido com problemas de ansiedade que se agravaram com a pandemia e o fato de não sair de casa, somente quando necessário, e muitas vezes sem ter o que fazer, uma lição que eu aprendi lendo um livro é de se ocupar

¹ Estudante do 1º Ano do Ensino Médio do Colégio Estadual do Paraná.



zelosamente fazendo coisas boas, eu toco piano desde minha infância e foi uma das coisas que me ajudou, então eu me ocupo tocando, lendo livros, estudando, ouvindo música, falando com as pessoas que eu gosto de forma online e outras coisas, porque não podemos apenas focar nos problemas, nós temos que buscar soluções, tudo é incerto e não podemos nos prender a isso, temos que evoluir e nos adaptar, coisas ruins acontecem e coisas boas também, e eu aprendi que tudo bem, e se não está, vai ficar.