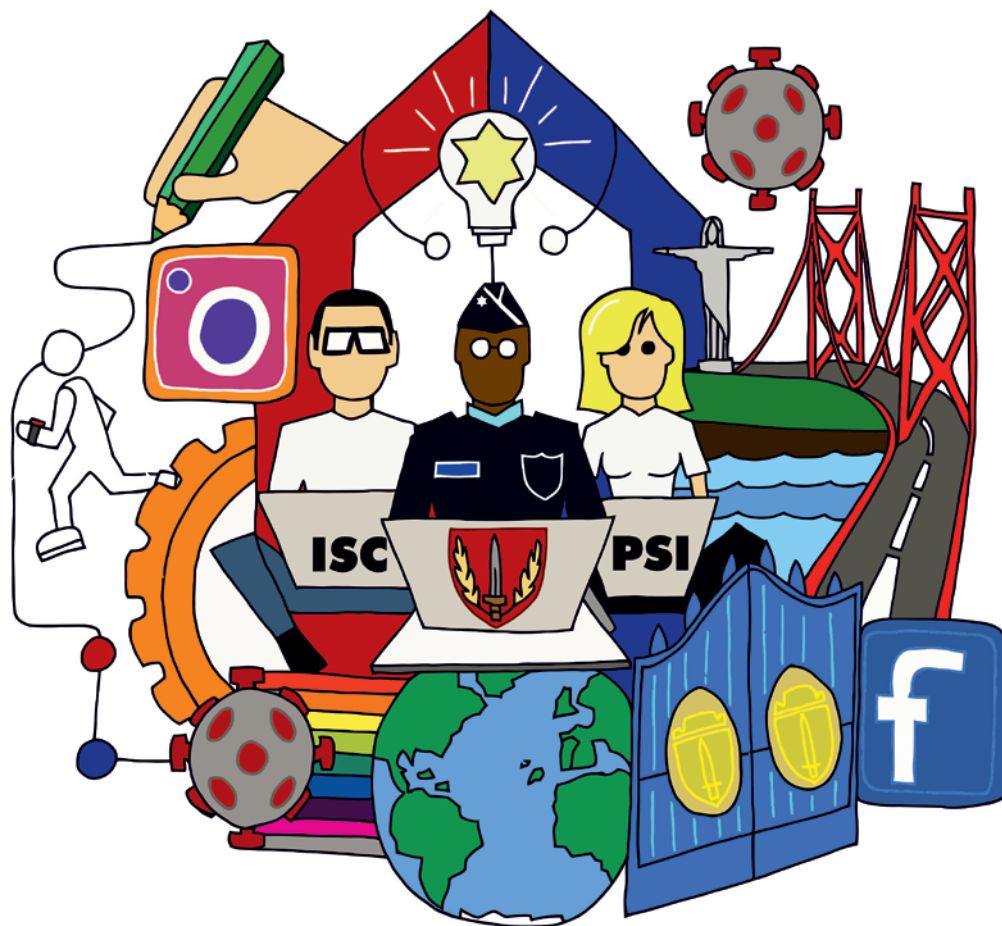


COVID-19

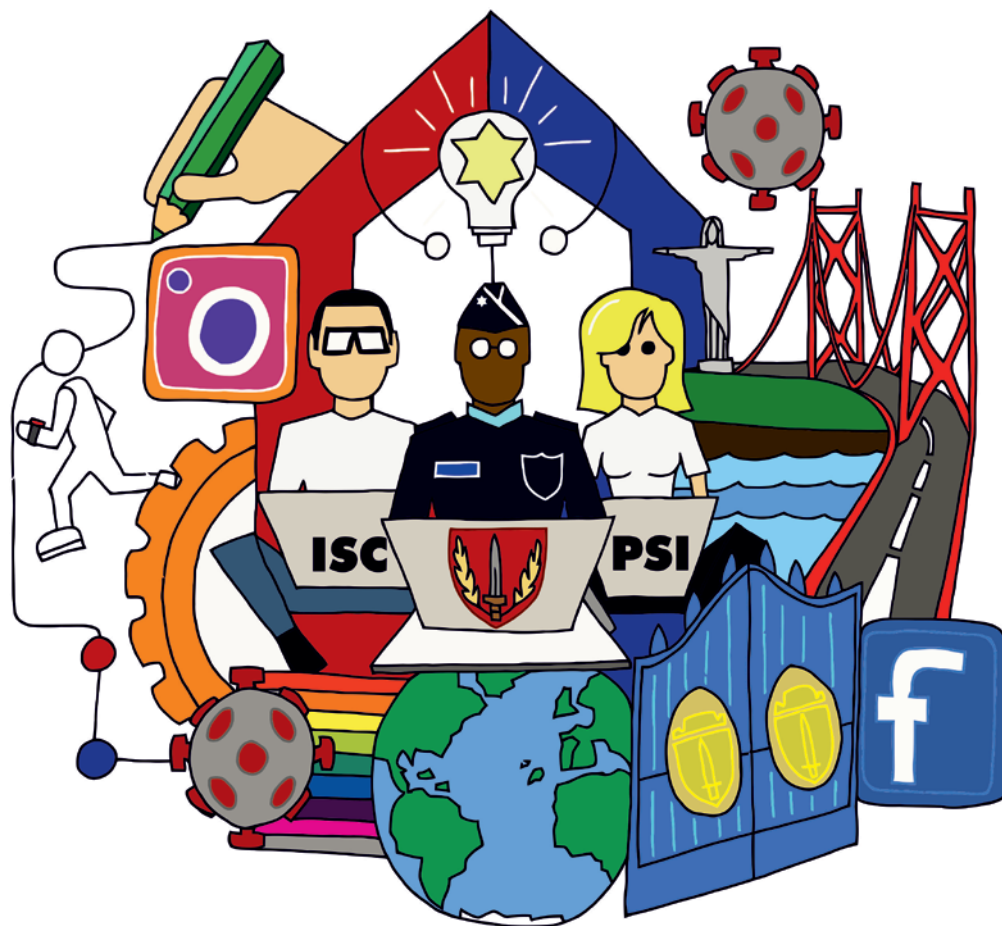
UMA EXPERIÊNCIA ÚNICA EM 2020



INSTITUTO SUPERIOR DE CIÊNCIAS POLICIAIS E SEGURANÇA INTERNA
LISBOA | 2020

COVID-19

UMA EXPERIÊNCIA ÚNICA EM 2020



INSTITUTO SUPERIOR DE CIÊNCIAS POLICIAIS E SEGURANÇA INTERNA
LISBOA | 2020

TÍTULO

COVID-19: Uma experiência única em 2020

COORDENAÇÃO GERAL

Maria Isaura Silva Teixeira Marques de Almeida

ILUSTRAÇÃO

João Humberto Vieira Moura

EDIÇÃO

Centro de Investigação (ICPOL) do ISCPSI

IMPRESSÃO E ACABAMENTO

Palmigráfica – Artes Gráficas, Lda.

DESIGN GRÁFICO E PAGINAÇÃO

Manuel Roque - Palmigráfica

DATA DA PUBLICAÇÃO

Outubro, 2020

DEPÓSITO LEGAL

475780/20

ISBN

978-972-8630-30-0

SUMÁRIO

Prefácio	4
Nota Editorial	5
Introdução	5
Parte 1: COVID-19 em Portugal	9
Parte 2: Sentimentos em Isolamento	29
Parte 3: Fotografia em Pandemia	105
Da Janela ao Mundo...	109
Estudo no Distanciamento...	119
Vivências em Confinamento...	127
Novas Rotinas no Corpo de Alunos...	143
Parte 4: Mensagens para o Futuro	147
Anexo: Alunos do CFOP (Ano Letivo 2019/2020)	167

PREFÁCIO

C OVID é sem dúvida a palavra que domina 2020. A nova realidade imposta pela pandemia impôs-se de forma avassaladora, inesperada, sobre a forma como vivemos e nos relacionamos socialmente. Pela primeira vez, a democracia portuguesa decretou o estado de emergência e uma restrição de movimentos até agora nunca experimentada.

Na PSP e no ISCPSI, tal como em muitas outras organizações, foi necessário adaptarmo-nos rapidamente à nova realidade e a comunidade estudantil, em particular os nossos cadetes alunos, experimentaram mudanças marcantes ao nível individual e coletivo, alterando as rotinas, o seu novo projeto de vida.

O confinamento foi um desafio social, profissional, mas sobretudo emocional e psicológico para a maioria. Fazia sentido captar esta realidade e dar-lhe perenidade para além do momento. De certa forma, é um testemunho histórico que lembrará esta geração da relatividade do que temos por adquirido, da importância das relações humanas e da fragilidade e insatisfação que a solução encontrada, o ensino e as relações digitais, comportam.

Porventura, servirá também para que as lições aprendidas com as novas expressões decorrentes da pandemia, distanciamento social, confinamento, quarentena, isolamento profilático, sejam melhor acomodadas no futuro que até agora nos parecia totalmente improvável. No caso do ISCPSI, desde cedo se percebeu que o impacto nos cadetes teria que ser acautelado, mantendo

a coesão, o espírito de corpo, a comunicação e o acompanhamento, especialmente daqueles com maior sensibilidade à nova realidade.

A feliz iniciativa do Corpo de Alunos em recolher as experiências pessoais, primeiro em escrita, depois em fotografia, está inserida neste esforço de manter o sentido de pertença, de manter a coesão, os laços entre os alunos e entre estes e o ISCPSI.

O exercício revelou-se surpreendente, desde logo pelo grau de adesão, mas igualmente pela riqueza dos testemunhos recebidos, revelando vivências e impactos, muito para além do esperado. Sobretudo, revelou que os nossos cadetes vivem o ISCPSI muito para além da realidade estudantil. O ISCPSI é, para muitos, um modo de vida, numa simbiose entre a vida académica e profissional e a vida pessoal, particularmente em relação aos cadetes provenientes do PALOP.

Acabo agradecendo penhoradamente aos cadetes que aceitaram o desafio de partilhar as suas emoções. Estou certo que os tornou mais fortes e que se irão rever nesta obra. De igual forma agradeço a feliz iniciativa da Dr.^a Maria Isaura Almeida, mentora desta iniciativa que junta mais um pouco a todo o esforço que a PSP e Portugal fizeram perante os desafios trazidos pela Pandemia da doença do novo coronavírus SARS-CoV-2 (Covid-19).

José Carlos Bastos Leitão

Superintendente
Diretor do Instituto Superior de Ciências
Policiais e Segurança Interna

NOTA EDITORIAL

Foi com especial apreço que o Centro de Investigação (ICPOL) do ISCPsi, enquanto responsável pela edição e publicação de obras no plano das ciências policiais e da segurança, abraçou o audacioso desafio lançado pelo Corpo de Alunos do ISCPsi. Este intrépido projeto, alicerçado na diversidade de prismas dos Cadetes-alunos do Instituto ante um novo e conturbado *Status Quo*, apresenta-nos um testemunho único, intersectorial e intimista das repercussões da pandemia da Covid-19 no seu quotidiano académico e pessoal. A variedade temática das análises desenvolvidas pelos nossos Cadetes-alunos – ora eternizadas nas páginas desta inédita publicação – espelha a vitalidade atual da *Alma Mater* do ensino superior público universitário policial em Portugal perante a adversidade.

A todos aqueles que aceitaram dar o seu contributo pessoal, elevando com as suas partilhas os níveis de qualidade e singularidade da obra, expressamos os nossos profundos agradecimentos. Outrossim, enalteçamos o esforço conjunto do Corpo de Alunos do ISCPsi e da equipa editorial, de secretariado e revisão do ICPOL, bem como de todos quanto colaboraram na realização desta irrepetível publicação.

A editora ICPOL orgulha-se de ser o veículo privilegiado para a disseminação destas vivências e relatos da comunidade do ISCPsi para o Mundo.

Omnes Omnibus

Roberto Narciso Andrade Fernandes

Intendente

Diretor do Centro de Investigação (ICPOL) do ISCPsi

INTRODUÇÃO

Damos início a este livro com a referência a uma das importantes obras de Fernando Pessoa, *Mensagem*, único volume de poemas, escrito em língua portuguesa, que o autor publicou durante a sua vida, em 1934. Por analogia, o período que estamos a viver também é ímpar, incomparável e singular. A quadra escolhida, primeira do poema “O Infante”,

celebra precisamente a figura histórica do Infante D. Henrique como aquele que foi capaz de unificar a terra, através das viagens marítimas do período das Descobertas. Agora, o Mundo inteiro “embarca” numa outra “viagem” inimaginável, com o surgimento da pandemia provocada pela COVID-19, necessitando urgentemente da tão desejada descoberta científica

que permita a cura, o reequilíbrio e a normalização da vida de toda a população do planeta.

Por outro lado, o “sonho” é para Pessoa algo próximo da arte, da literatura ou da imaginação. Só podemos realizar alguma coisa se tivermos a capacidade de a sonhar!

Por tal motivo, e com o grande envolvimento de toda a comunidade académica do Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna (ISCPSI), esta “obra” nasce com o propósito de construir memória futura, através das narrativas dos alunos, das situações que captaram por intermédio de imagens e das mensagens que gostariam de transmitir para o futuro. Este é o resultado de um projeto conjunto e transversal que envolveu todos os 193 alunos, do 1º ao 5º ano, que frequentaram o Curso de Formação de Oficiais de Polícia (CFOP), do ISCPSP, no ano letivo de 2019/2020 (32º ao 36º CFOP), em consequência de um desafio lançado, no âmbito de uma estratégia comunicacional que a psicóloga, responsável pelo Gabinete de Apoio Psicopedagógico do Corpo de Alunos, iniciou com todo o corpo discente.

Esta metodologia, de prestação de apoio e acompanhamento, surge imediatamente após a determinação de suspensão das aulas presenciais, a 13 de março de 2020, em concordância com as medidas recomendadas pela Direção-Geral de Saúde e pelo Governo, tendo em conta a pandemia causada pela COVID-19 e consistiu no envio de mensagens regulares a todos os alunos, através de email, sob o tema “isolamento social não é sinónimo de estar sozinho”.

Esta forma de comunicação, iniciada a 15 de março, teve como principais objetivos (1) manter o contacto

e a proximidade com os alunos; (2) fornecer informações tranquilizadoras que minimizassem os efeitos psicológicos perturbadores, causados pelo confinamento e pelo medo do surto epidémico, (3) fazer lembrar e homenagear datas simbólicas e vividas agora de forma particular e especial, tais como o Dia do Pai, a Páscoa, o Dia da Mãe e, ainda, (4) manifestar total disponibilidade para prestar o apoio necessário, através de vias de atendimento não presencial.

A 23 de março foi lançado o desafio de se dar início à redação conjunta de um livro, com o título “COVID-19: UMA EXPERIÊNCIA ÚNICA EM 2020”, considerando que podia constituir-se como uma experiência inovadora e uma oportunidade também ela única para registar o momento inédito que todos estamos a vivenciar.

Foi solicitado aos alunos que escrevessem uma frase, um parágrafo ou um pequeno texto (em prosa ou em poesia), subordinado ao tema “como me senti e o que aprendi na primeira semana de isolamento social”. A adesão foi imediata e muito significativa e, tendo em conta as respostas obtidas, o desafio tomou consistência e revelou ter condições para evoluir.

Assim sendo, estes primeiros testemunhos constituem o conteúdo relevante e congregador desta edição que dá corpo à Parte 2, intitulada “Sentimentos em Isolamento”.

Consequentemente, o Diretor do ISCPSP e o Comandante do Corpo de Alunos manifestaram o seu total apoio pela continuidade do projeto e foi envolvido o Centro de Investigação (ICPOL) do ISCPSP, bem como o Gabinete do Diretor (GDIR) do Instituto de modo a, conjuntamente, se encontrar a melhor forma de

operacionalizar esta ideia bem como a colaboração para a realização das ilustrações do livro.

Com o objetivo de enriquecer o projeto, incluindo a componente ilustrativa, obtida através da imagem, o segundo desafio feito aos alunos, a 08 de abril, foi solicitar imagens, desenhos ou fotografias que representassem as suas vivências no período de confinamento, experiências académicas com utilização de novas metodologias de ensino à distância ou situações, de âmbito familiar ou parental, que tivessem promovido.

Também esta proposta foi extremamente bem acolhida e reveladora de capacidades, talentos e hobbies dos alunos, não só na área da fotografia como também no desenho. São todos estes produtos que integram a Parte 3 deste livro, cujo título é “Fotografia em Pandemia”.

Para concluirmos esta iniciativa, a 18 de Maio foi lançado o último desafio com a solicitação de frases, ou pequenos textos, que expressassem por exemplo, (1) o que não gostariam que se voltasse a repetir, no futuro, (2) os impactos que esta pandemia criará no futuro pessoal, profissional, nacional ou mundial ou (3) como irá ser o Mundo, ou como gostariam que fosse, quando tudo isto terminar. Estas narrativas são o conteúdo da última parte do livro, Parte 4, que se designa por “Mensagens Para O Futuro”.

Todos os 289 contributos e narrativas foram rececionados de 23 de março a 14 de junho e representam a extraordinária participação de 91% dos alunos do CFOP, do ano letivo de 2019/2020.

Explicitamente foi comunicado a todos que ao enviarem as suas narrativas, estariam a dar consentimento

para que os seus testemunhos pudessem ser tornados públicos bem como, de modo a salvaguardar os direitos de imagem, as fotografias recebidas teriam o consentimento das pessoas retratadas, permitindo a sua utilização neste projeto.

Com um objetivo pedagógico e, principalmente, para que toda esta situação, que fez o Mundo parar, seja lembrada como um momento único e, esperamos, irrepetível, iniciamos este livro com a descrição da origem e disseminação pandémica da COVID-19 e a cronologia dos acontecimentos em Portugal, durante 150 dias, desde o surgimento dos primeiros casos suspeitos no nosso país, que constitui a Parte 1: “COVID-19 EM PORTUGAL”.

Foi um privilégio ter feito este caminho com os alunos deste Instituto e termos conseguido, com o contributo de todos, materializar um desafio e transformar em realidade uma pequena ideia que se foi estruturando e ganhando forma e consistência até à sua concretização.

Deus quer, o homem sonha, a obra nasce.

Deus quis que a terra fosse toda uma,

Que o mar unisse, já não separasse.

Sagrou-te, e foste desvendando a espuma [...]

Mensagem, Fernando Pessoa

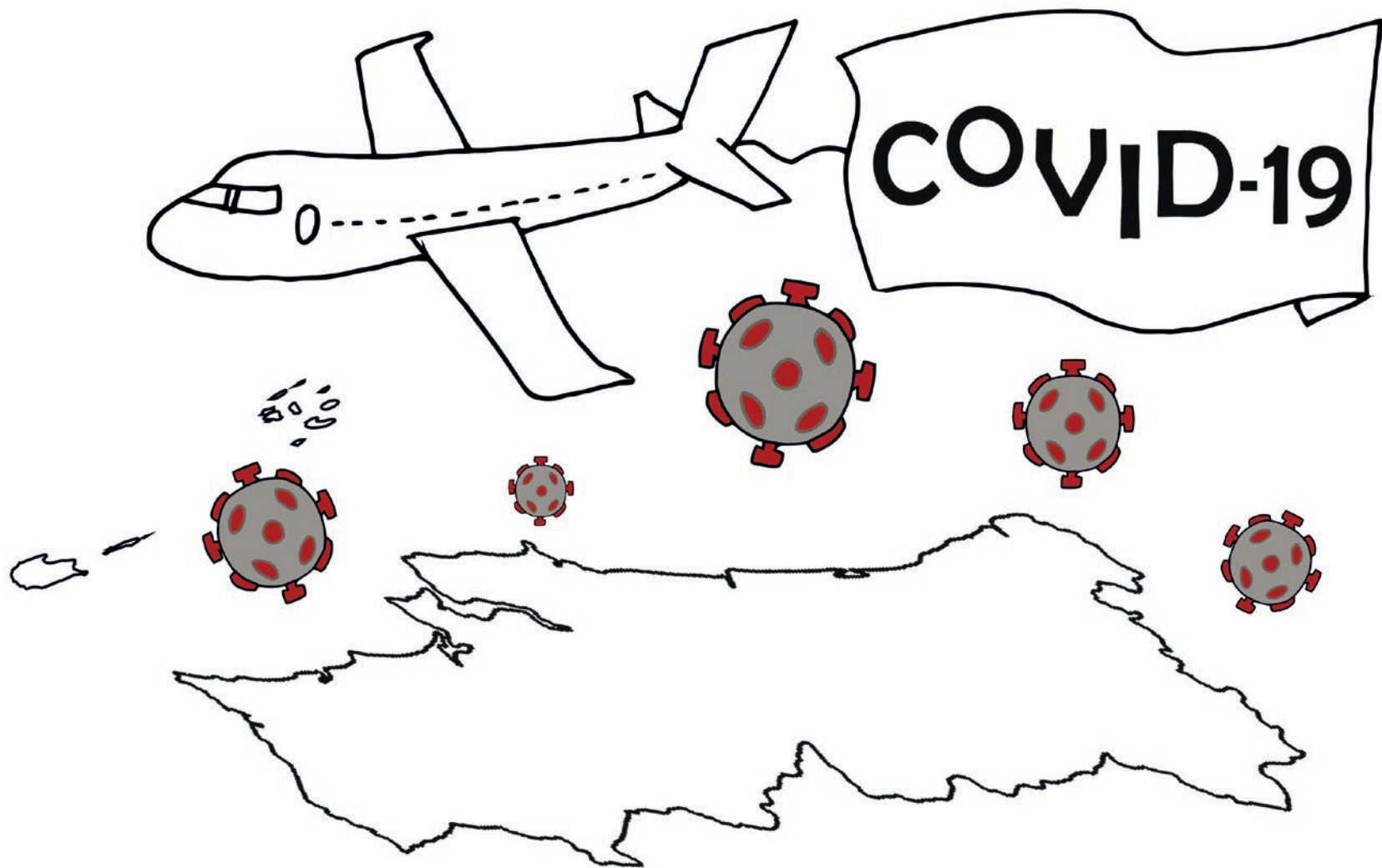
E, assim, a OBRA NASCEU...!

Maria Isaura Marques de Almeida

Psicóloga

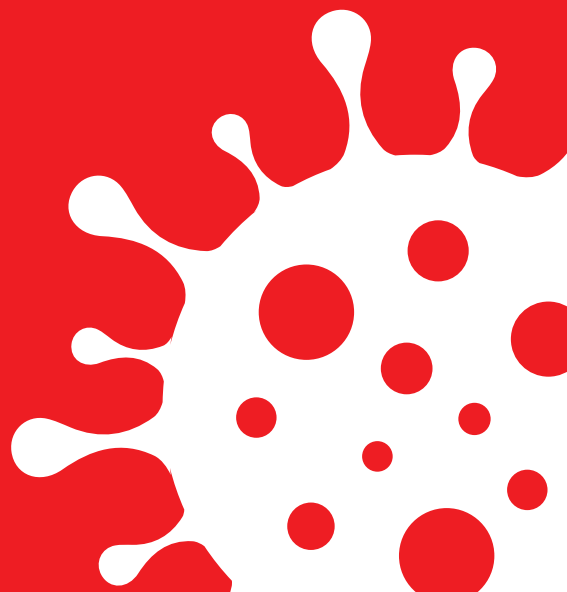
Responsável pelo Gabinete de Apoio

Psicopedagógico/Corpo de Alunos



PARTE 1

COVID-19 em Portugal





PARTE 1

COVID-19 EM PORTUGAL

Tudo começou no início do mês de dezembro de 2019!

Esta é uma história que não é ficção, embora pareça.

Esta é uma história que não é um filme, embora todos sejamos personagens de um guião que nunca julgaríamos pudesse vir a ser real.

Esta é uma história que ainda não está acabada pois continuamos no epicentro do maior “terramoto” que abalou o mundo inteiro.

O passado bem recente continua drasticamente presente neste combate que modificará o futuro de todos nós.

Vejamos como foi a origem e a dispersão pandémica do coronavírus SARS-CoV-2 e a cronologia dos acontecimentos em Portugal.

Na cidade de Wuhan, província chinesa de Hubei, surgiu uma nova estirpe do coronavírus que se afigurou responsável por vários casos de infeção respiratória, traduzidos sob a forma de pneumonia potencialmente grave, a chamada SARS (*Severe Acute Respiratory Syndrome*), ou seja, Síndrome Respiratória Aguda Grave.

Primeiramente, estes casos foram identificados em pessoas, frequentadoras de um mercado chinês, onde se vende peixe e animais vivos (*Huanan Seafood Wholesale Market*) mas, rapidamente, novas infeções foram detetadas em indivíduos que não eram frequentadores desse mercado.

Os coronavírus são uma família de vírus com um formato muito particular. São envolvidos por uma capa de gordura e proteínas e o seu tamanho é ínfimo, aproximadamente cem nanómetros (cem milionésimos de milímetro). Uma dessas proteínas é a chamada Proteína *Spike* (ou proteína S) que é uma espícula glicoproteica que se forma ao redor do vírus fazendo lembrar uma coroa. É por isso que lhes foi atribuída esta designação. São também estas estruturas pontiagudas (espículas) que permitem a fixação do vírus à célula hospedeira.

Segundo análises genéticas realizadas, verificou-se que este novo coronavírus pertence ao mesmo agrupamento que inclui o SARS-CoV (*Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus*), identificado há mais de 10 anos. Por tal motivo, passou a designar-se por SARS-CoV-2, tendo em conta que é o segundo

coronavírus do grupo SARS, e a doença por ele provocada foi designada de COVID-19 [*Coronavirus Disease of 2019*].

A origem do SARS-CoV-2 não foi, ainda, absolutamente esclarecida, mas este vírus parece ter tido uma origem zoonótica, ou seja, o seu reservatório natural são animais, em particular algumas espécies de morcegos¹. Por outro lado, há estudos que comprovam que o SARS-CoV-2 é muito semelhante, do ponto de vista genético, a coronavírus encontrados em pangolins-malaios. Assim sendo, estes factos sustentam a hipótese de que o SARS-CoV-2 possa ter resultado de uma combinação genética natural entre dois coronavírus com dois hospedeiros animais diferentes.

Sabe-se, atualmente, que este novo coronavírus pode ser facilmente transmitido de pessoa para pessoa, por via aérea, por contacto pessoal próximo, através da disseminação de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala. A transmissão destes vírus ao Homem pode também ocorrer quando as mãos, em contacto direto com superfícies onde estes vírus se possam ter depositado, são levadas aos olhos, ao nariz ou à boca, provocando a contaminação.

A infeção pode ser assintomática mas, ainda assim, os indivíduos infetados podem transmitir este vírus a outros, especialmente durante os primeiros dias após a infeção, em que a replicação viral no trato respiratório superior (mais concretamente no nariz e na nasofaringe) é particularmente produtiva.

Uma vez que o coronavírus está envolvido por uma camada de gordura, sabe-se que uma das formas de a desfazer é através da utilização de sabão. Assim, o vírus fica incapaz de provocar infeção e por isso é tão recomendada, como medida preventiva, a lavagem das mãos com frequência.

Embora o vírus possa infetar pessoas de todas as idades, a experiência tem revelado que se mostra particularmente agressivo nos indivíduos com idade superior a 65 anos, ainda mais se os mesmos apresentarem co-morbilidades, ou outras doenças associadas, como por exemplo diabetes, hipertensão, problemas hepáticos ou patologias do foro oncológico.

Os sintomas clínicos que caracterizam a COVID-19 são muito variados e podem manifestar-se através de ligeiros estados febris, tosse e dificuldade respiratória ou por sintomatologia mais grave em que a infeção pode causar pneumonia, síndrome respiratória aguda grave, insuficiência renal e até morte².

No dia 12 de janeiro de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) veio confirmar que um novo coronavírus foi a causa de uma doença respiratória num conjunto de pessoas na cidade de Wuhan, província de Hubei, China, o qual foi reportado para a OMS no dia 31 de dezembro de 2019.

O movimento massivo das pessoas pelo planeta rapidamente permitiu a dispersão global do novo coronavírus e a 30 de janeiro de 2020 a OMS declarou o surto da COVID-19 como situação de Emergência de Saúde Pública de Âmbito Internacional, tendo em conta os

¹ Instituto de Higiene e Medicina Tropical da Universidade Nova de Lisboa, <https://www.ihmt.unl.pt/origem-e-dispersao-pandemica-do-coronavirus-sars-cov-2-causador-da-covid-19>

² <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

riscos de contaminação provocados por este vírus e os seus impactos na saúde pública.

Depois da China continental ter sido o primeiro palco de difusão deste vírus, a sua deteção depressa atingiu uma vasta área geográfica, abrangendo todos os continentes, e os principais focos de transmissão passaram a localizar-se na Europa e na América, com especial ênfase nos Estados Unidos e no Brasil, estendendo-se também ao Continente Africano.

Em 21 de fevereiro, a Itália, onde a contaminação aumentou bruscamente, registou a primeira vítima mortal e no final do mês o vírus estava espalhado por mais de uma centena de países.

Por tal motivo, no dia 11 de março, a OMS decretou Estado de Pandemia da COVID-19 uma vez que toda a população mundial corria risco de infeção.

A designação de Pandemia significa um agravamento significativo do surto pois é um termo utilizado para descrever uma situação em que a ocorrência de uma determinada doença infecciosa apresenta uma distribuição em grande escala, espalhando-se por diversos países e em mais de um continente, com transmissão sustentada entre pessoas.

Segundo os dados oficiais da ONU ³, naquela data havia cerca de 125 mil casos da doença, em mais de 118 países, tendo sido relatadas mais de 4.600 mortes. Passados que são quase quatro meses, desde a declaração de pandemia pela OMS, o estado epidemiológico de casos COVID-19 a nível mundial, à data de 02 de julho de 2020, revela que existem 10.834.159 casos

confirmados, 519.582 destas infeções foram fatais e 6.053.982 indivíduos infetados já recuperaram ⁴. De acordo com a mesma fonte, a doença está ativa em 215 países dos 5 continentes [Europa, América, Ásia, África e Oceania].

Em Portugal, onde a dispersão epidémica do SARS-CoV-2 se mantém ativa, a situação é permanentemente acompanhada pela Direção Geral de Saúde [DGS]. De acordo com as informações disponibilizadas no portal governamental #ESTAMOS ON, foram registados a 02 de julho de 2020 mais de 42.700 casos confirmados de infeção por este vírus, um número superior a 1.500 óbitos e mais de 28.000 recuperados. Inicialmente, os casos confirmados eram mais numerosos a Norte do país mas, atualmente, a Região Metropolitana de Lisboa é a mais afetada com o surgimento do maior número de casos diários ⁵.

Desde que os primeiros casos do novo coronavírus foram anunciados na China, no final do ano de 2019, bastou apenas dois meses para que Portugal viesse a anunciar os primeiros infetados.

Vejamos agora, de forma cronológica, os principais momentos e acontecimentos deste período que mudou, radicalmente, a vida de todos os portugueses.

³ <https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707121>

⁴ <https://www.worldometers.info/coronavirus/>

⁵ <https://covid19estamoson.gov.pt/estatisticas/>

FEVEREIRO DE 2020

Dia 04

Surgem os dois primeiros casos suspeitos de portugueses, indivíduos de 40 e 44 anos que estiveram em contacto com cidadãos estrangeiros infetados.

Dia 14

Portugal reportou mais um caso suspeito, uma criança que havia regressado da China. Contudo, todos os casos suspeitos deram negativo após análises clínicas.

MARÇO DE 2020

Dia 02

De acordo com as informações recolhidas nos *sites* do Ministério da Saúde e da Direção Geral de Saúde^{6,7}, a Pandemia de COVID-19 entra, oficialmente, em Portugal.

A Ministra da Saúde, Marta Temido, anuncia os dois primeiros casos confirmados de pessoas infetadas em Portugal, internados e em quarentena no Centro Hospitalar Universitário de São João, no Porto. Foi comunicado que dois homens, um com 60 anos que esteve de férias no norte de Itália e outro, com 33 anos, que esteve em Espanha em trabalho, testaram positivo ao COVID-19.

Dia 03

O Governo ativa a Comissão Nacional de Proteção Civil, que passa a funcionar em permanência, e estipula um prazo de cinco dias para que as empresas públicas e serviços públicos elaborem os seus planos de contingência.

O número de casos confirmados sobe para quatro, enquanto no mundo a doença atinge cerca de 90 mil pessoas, provocando mais de três mil mortes.

Dia 05

O Diretor Nacional da Polícia de Segurança Pública (PSP), Superintendente-Chefe Manuel Magina da Silva, emite um comunicado informando que a PSP elaborou e difundiu uma Diretiva Estratégica, aplicável a todo o dispositivo, na qual é determinado que os Comandos Territoriais, Estabelecimentos de Ensino, Unidade Especial de Polícia (UEP) e Direção Nacional (DN), terão que elaborar, a curto prazo, planos de contingência internos, no âmbito da prevenção e controlo de infeção por Coronavírus COVID-19. Estes planos seriam, depois, localmente desdobrados e articulados com os de outras entidades.

É criada uma equipa de coordenação nacional, no âmbito do plano nacional de contingência da PSP, que manterá uma estreita ligação a várias entidades, nomeadamente à DGS.

⁶ <https://covid19.min-saude.pt/dispositivos-de-saude-publica/>

⁷ <https://www.dgs.pt/>

Dia 06

O número de casos suspeitos em Portugal sobe para 181, enquanto o número de pessoas em vigilância aumenta para 354 casos.

O Governo convoca uma reunião extraordinária da concertação social, com as confederações sindicais e patronais, para dia 13 de março, com um único ponto de discussão: “medidas a tomar relativamente à COVID-19”.

Dia 07

A Ministra da Saúde anuncia que as visitas a hospitais, lares e estabelecimentos prisionais da Região Norte são suspensas temporariamente e recomenda o adiamento de eventos sociais.

Dia 08

A Direção Geral da Saúde anuncia o encerramento de todas as escolas e a suspensão de atividades em todos os estabelecimentos de lazer ou culturais dos concelhos de Lousada e Felgueiras, no distrito do Porto, por ocorrência de casos confirmados de COVID-19. Também as atividades letivas no “campus” de Gualtar da Universidade do Minho, em Braga, são suspensas, depois de um aluno ter sido infetado.

O Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa, suspende toda a agenda oficial por duas semanas e fica em casa, em isolamento profilático, devido ao facto de ter estado em contacto com uma turma de alunos de uma escola de Felgueiras, numa actividade no Palácio de Belém.

Em Portugal registam-se 30 casos confirmados de infeção.

Dia 09

Com o intuito de impedir a propagação da COVID-19 são suspensas, durante o fim-de-semana, as visitas aos estabelecimentos prisionais de todo o país, ficando limitadas durante a semana a dois visitantes por recluso.

São adiadas e canceladas diversas iniciativas, desde feiras e festas locais a congressos e grandes eventos. São encerrados ou condicionados os acessos a alguns serviços públicos e condicionadas visitas a hospitais. Várias escolas anunciam a suspensão das aulas presenciais, incluindo universidades.

O Ministro da Administração Interna, Eduardo Cabrita, anuncia a suspensão de todos os voos com destino ou origem nas zonas mais afetadas pela COVID-19 em Itália e recomenda a suspensão de eventos em espaços abertos, com mais de 5.000 pessoas, ou em espaços fechados com mais de mil.

A TAP cancela mais de 2.500 voos.

Dia 10

A Direção-Geral do Património Cultural suspende todas as atividades públicas dos museus, monumentos e palácios.

A Assembleia da República cancela deslocações ao estrangeiro e reavalia visitas externas.

Entra em vigor o Plano de Contingência do ISCPSP (PCCOVID-19 ISCPSP), de acordo com as diretivas da Direção Nacional da PSP e em alinhamento com as orientações da DGS. Este Plano tem como principais objetivos (1) implementar ações que permitam o acompanhamento da evolução da situação pandémica, (2) antecipar e gerir o impacto da COVID-19

na atividade do ISCPSI e (3) reduzir os riscos para a saúde dos funcionários, dos alunos e dos docentes, de modo a assegurar a continuidade das atividades essenciais.

Dia 11

A Organização Mundial de Saúde decreta estado de pandemia da COVID-19.

Portugal suspende todos os voos para todas as regiões de Itália.

Dia 12

O Primeiro-Ministro, António Costa, decreta o fecho de todos os estabelecimentos de ensino públicos e privados a partir de 16 de março.

O Hospital de São João, no Porto, regista a primeira pessoa a ter alta.

A Primeira e Segunda Ligas de futebol decidem a suspensão total dos jogos, por tempo indeterminado.

Dia 13

O Ministro da Administração Interna e a Ministra da Saúde assinam o despacho de Declaração de Estado de Alerta que abrange todo o território nacional, até ao dia 9 de abril de 2020. Consequentemente, o desrespeito das determinações das forças de segurança será considerado “crime de desobediência”, sujeito a “medidas sancionatórias agravadas”.

Na Região Autónoma da Madeira, onde nenhum caso foi confirmado, o Governo Regional determina a cessação de todos os voos entre a região e países onde há transmissão ativa de COVID-19, com a exceção do território nacional.

É sugerido que, nos casos possíveis, os funcionários da administração pública fiquem em casa, em regime de teletrabalho.

A Conferência Episcopal Portuguesa suspende as missas, catequese e outros atos de culto.

Os ginásios são aconselhados a fechar.

Os alunos do ISCPSI são informados que a partir de dia 16 de março todas as atividades letivas e formativas presenciais são suspensas, de acordo com Despacho exarado pelo Ministro da Administração Interna, determinação do Diretor Nacional da PSP e do Diretor do ISCPSI, Superintendente José Bastos Leitão.

O Diretor do ISCPSI, com a presença do Corpo de Alunos, realiza uma reunião com todos os alunos da comunidade de países africanos de língua oficial portuguesa (PALOP) transmitindo orientações de funcionamento, decorrentes da situação de pandemia, a todos os que optem por ficar no Instituto.

Permanecem no Instituto 46 alunos oriundos dos PALOP, provenientes de Angola, Cabo Verde, Guiné Bissau, Moçambique e São Tomé e Príncipe e 147 alunos ficam confinados no seu domicílio, a partir de dia 16 de março.

Por determinação do Diretor do ISCPSI todos os alunos ficam obrigados a um grau de prontidão de regresso ao Instituto, em caso de extrema necessidade.

São delimitadas zonas de circulação, tendo em conta os grupos que trabalham e residem no ISCPSI (Quadro Orgânico e alunos), com o objetivo de reduzir os contactos entre grupos.

Dia 14

Em Ovar são identificados dez casos de infeção de COVID-19, entre eles sete profissionais do centro de saúde de São João de Ovar, que contataram com centenas de pessoas. O Presidente da Câmara de Ovar encerra todos os serviços municipais e apela ao isolamento social de toda a população do concelho. A Ministra da Saúde admite que Portugal entrou em fase de crescimento exponencial do número de pessoas contaminadas com COVID-19.

A Autoridade Marítima Nacional interdita as praias de todo o país a grupos, proibindo todas as atividades desportivas e de lazer envolvendo mais de cinco pessoas.

Dia 15

Surge o primeiro caso de COVID-19 na Região Autónoma dos Açores (mulher de 29 anos, residente na ilha Terceira, internada no Hospital de Santo Espírito e que terá estado recentemente em Amsterdão e em Felgueiras).

Todos os museus, monumentos e palácios nacionais, sob a tutela da Direção-Geral do Património Cultural (DGPC) são encerrados.

Dia 16

São encerradas as fronteiras terrestres entre Portugal e Espanha e o Primeiro-Ministro anuncia limites à circulação entre os dois países. Será apenas permitida a circulação de trabalhadores transfronteiriços e de mercadorias.

Regista-se a primeira morte em Portugal, devido à covid-19 (homem de 80 anos, internado no Hospital de Santa Maria, em Lisboa).

Regista-se o primeiro caso de COVID-19 na Região Autónoma da Madeira (cidadã holandesa que se encontra de férias, hospedada numa unidade hoteleira do Funchal). Todos os estabelecimentos de ensino públicos e privados são encerrados, bem como bares, discotecas e restaurantes e é restringida a circulação de pessoas. Encerram os Centros de Dia e os utentes idosos passam a receber apoio domiciliário.

Suspendem-se as visitas a residentes em Lares de Idosos.

Dia 17

É imposta a 1ª cerca sanitária em Portugal que coloca o concelho de Ovar em quarentena obrigatória, após declaração de Estado de Calamidade.

O Diretor Nacional da PSP determina a organização dos serviços de apoio à atividade operacional em dois grupos/equipas, com prestação de serviço no local de trabalho em dias alternados, das 09h00 às 19h00.

O ISCPSI promove formação ao Corpo Docente para utilização da plataforma digital de ensino à distância *Microsoft Teams*.

Dia 18

O Presidente da República decreta e anuncia o Estado de Emergência em todo o país, por 15 dias (até dia 02 de abril), depois de ouvido o Conselho de Estado e de ter obtido o parecer positivo do Governo e da aprovação do decreto pela Assembleia da República. O Estado de Emergência restringe direitos e coloca restrições de circulação a toda a população, encerra todos os comércios, serviços de restauração, espaços públicos e monumentos, à exceção de serviços essenciais, tais

como supermercados, farmácias, postos de combustível e restaurantes que funcionem em *take-away*.

No ISCPsi dá-se início às atividades letivas, não presenciais, através da utilização da plataforma digital de ensino à distância *Microsoft Teams*.

Dia 19

O Primeiro-Ministro anuncia as medidas e regras para cumprir o Estado de Emergência, incluindo o isolamento obrigatório, para doentes com covid-19 ou que estejam sob vigilância. Os restantes cidadãos devem cumprir o dever geral de recolhimento domiciliário. A regra é que os estabelecimentos com atendimento público devem encerrar e o teletrabalho é generalizado. A proposta de lei do Governo com as medidas excecionais é de imediato promulgada pelo Presidente da República.

É criado pelo Governo um “gabinete de crise” para lidar com a pandemia.

É lançado um novo portal, na Internet, intitulado #ESTAMOS ON, com o objetivo de juntar numa plataforma única todas as informações relevantes sobre medidas de prevenção e contenção do novo Coronavírus COVID-19, constituindo-se como um guia prático de apoio a todos os cidadãos, famílias e empresas, dando-lhes a conhecer todos os apoios disponibilizados, bem como a documentação necessária para aceder a esses apoios⁸. No ISCPsi, o Corpo de Alunos inicia uma rotina comunicacional, através de reuniões semanais (numa primeira fase presenciais e depois através da utilização da plataforma *Microsoft Teams*), com os alunos

representantes de cada um dos Países de Língua Oficial Portuguesa, para apoio, acompanhamento e resposta às necessidades de todos aqueles que permanecem em confinamento no Instituto.

Dia 20

São proibidas celebrações religiosas, como funerais e outros eventos, que impliquem concentração de pessoas. Com o país recolhido, devido ao Estado de Emergência, começam a destacar-se respostas da sociedade civil e das autarquias para fazer face à pandemia. Surgem diversas ações, amplamente divulgadas pelos Órgãos de Comunicação Social, destinadas aos mais necessitados, numa onda crescente de solidariedade, nomeadamente assegurando fornecimento de refeições e entrega de bens essenciais no domicílio. Várias empresas portuguesas dos setores têxtil, do vestuário, cervejeiras e destilarias (entre outras) unem esforços, reorientam as suas linhas de produção e começam a produzir máscaras cirúrgicas, viseiras, batas, equipamentos de proteção individual (EPI) e gel desinfetante para as mãos, que oferecem a várias unidades hospitalares, com o objetivo de responder à escassez deste material essencial no combate à COVID-19.

Dia 21

Surgem as primeiras notícias de infeções em Lares. Na Casa de Saúde da Idanha, em Belas, Sintra, é anunciado que 10 utentes estão infetados e um Lar em Vila Nova de Famalicão fica sem funcionários depois de oito terem testado positivo à COVID-19.

⁸ <https://covid19estamoson.gov.pt/>

Dia 22

O Governo assina três despachos, que entram em vigor no dia seguinte (23 de março), para garantir os serviços essenciais de abastecimento de água e energia, recolha de lixo e funcionamento de transportes públicos.

Dia 26

O Diretor Nacional da PSP determina, num considerável esforço institucional, a distribuição individual, por todo o dispositivo policial, de viseiras em policarbonato para proteção facial.

Dia 31

É distribuído a todo o efetivo do ISCPSP um “Kit de Proteção Individual” constituído por máscara e luvas cirúrgicas, a ser usado aquando de suspeita de infeção/confirmação de COVID-19 do próprio ou contacto com terceira pessoa que seja caso suspeito ou confirmado de doença.

ABRIL DE 2020

Dia 01

O Presidente da República propõe ao Parlamento a renovação do Estado de Emergência nacional por mais 15 dias.

O arranque da Linha de Aconselhamento Psicológico do SNS24 é anunciado em conferência de imprensa pela Ministra da Saúde, resultante de uma parceria entre os Serviços Partilhados do Ministério da Saúde

e a Ordem dos Psicólogos Portugueses, com apoio da Fundação Calouste Gulbenkian. Este serviço, de atendimento telefónico, realizado por psicólogos especialistas em psicologia clínica e da saúde, disponível 24 horas por dia, veio dar resposta às preocupações e desafios psicológicos de todos os cidadãos, colocados sob pressão psicológica devido à atual pandemia.

Dia 02

A Assembleia da República aprova o decreto do Presidente da República que prolonga o Estado de Emergência nacional até ao final do dia 17 de abril.

São proibidas as deslocações para fora do concelho de residência no período da Páscoa (entre 09 e 13 de abril), a não ser que seja apresentada uma declaração justificativa. Consequentemente, as forças de segurança empenham-se em inúmeras operações de controlo nos limites concelhios.

Todos os aeroportos nacionais são encerrados, no mesmo período, a voos de passageiros ou outros não considerados essenciais.

Após várias semanas de cooperação com a comunidade médica e científica é concluído o primeiro protótipo, funcional e industrializável, de ventilador pulmonar mecânico invasivo para assistir na insuficiência respiratória aguda provocada pela COVID-19. É noticiado⁹ que várias empresas portuguesas estão a desenvolver modelos de ventiladores para satisfazer as necessidades das unidades de saúde, iniciando-se uma pioneira produção nacional destes equipamentos.

⁹ <https://jpn.up.pt/2020/04/07/covid-19-como-portugal-esta-a-produzir-ventiladores/>

Dia 04

Continua a observar-se um enorme espírito de entreatajuda nacional e é colocada a primeira “Caixa Solidária”, em Sassoeiros (Cascais). Esta iniciativa rapidamente se espalha por todo o país, dando origem ao Movimento “Caixa Solidária” que consiste na colocação de caixas, na rua, com bens de primeira necessidade, sob o lema “leve o que precisar, deixe o que quiser”.

Dia 15

O Diretor do ISCPSI determina que as viseiras de proteção facial distribuídas são de uso obrigatório em todos os espaços do Instituto, com exceção dos gabinetes onde trabalhe apenas uma única pessoa.

Dia 17

Às 00h00 é levantada a cerca sanitária em Ovar. Durante um mês (desde 17 de março) esta foi a primeira região do país que ficou fechada à entrada e saída de pessoas, em consequência da cerca sanitária criada em torno do município. Os polícias da Esquadra de Ovar (Divisão Policial de Espinho), com grande sentido do dever e elevado altruísmo, e que naquela data entraram no concelho sabendo que dele não sairiam, ficaram durante este período alojados em estabelecimento hoteleiro local, privados das suas famílias e sem possibilidade de ir a casa.

Dia 18

É renovado o Estado de Emergência por mais 15 dias (até 02 de Maio).

Dia 20

Começa o “Estudo em Casa”, transmitido na RTP Memória.

Este projeto (#EstudoEmCasa) é um programa televisivo, que nasce de uma parceria entre o Ministério da Educação e a RTP, contando com o apoio da Fundação Calouste Gulbenkian. Foi criado em resposta à Pandemia de Covid-19 para ajudar a mitigar os efeitos da interrupção das atividades letivas e passa a ser transmitido através do canal RTP Memória.

Os conteúdos educativos produzidos são considerados recursos complementares ao ensino à distância (obrigatório nesta altura), para os alunos do Pré-Escolar e Ensino Básico (do 1º ao 9º ano de escolaridade).

Dia 30

O Primeiro-Ministro apresenta publicamente as medidas do Plano de Desconfinamento em Portugal, aprovado em Conselho de Ministros. Este plano vai ser aplicado de forma gradual e está dividido em três fases: 04 de maio, 18 de maio e 01 de junho, com reavaliação a cada 15 dias ¹⁰.

MAIO DE 2020

Dia 02

Às 24h00 termina o Estado de Emergência, em vigor desde o dia 18 de Março, e consequentemente diminui-se o nível de contenção nacional.

¹⁰ <https://covid19estamoson.gov.pt/plano-desconfinamento-medidas-gerais/desconfinamento-calendario/>

Dia 03

Às 00h00 dá-se início ao Estado de Calamidade procedendo-se à reposição, gradual e lenta, da normalidade possível.

Dia 04

Entrada em vigor das medidas da 1ª fase de “desconfinamento”.

Na generalidade continua (1) o confinamento obrigatório para pessoas doentes e em vigilância ativa, (2) o dever cívico de recolhimento domiciliário, (3) o uso obrigatório de máscara, ou viseira, em transportes públicos, lojas, serviços de atendimento ao público e escolas (exceto crianças em jardins de infância e creches), (4) a proibição de eventos ou ajuntamentos com mais de 10 pessoas e (5) o exercício profissional em regime de teletrabalho, sempre que as funções o permitam.

O que reabre e o que passa a ser possível:

- Serviços públicos: balcões desconcentrados de atendimento ao público (por marcação prévia);
- Lojas, com porta aberta para a rua, até 200 m² (a partir das 10h);
- Livrarias e comércio automóvel, independentemente da área;
- Cabeleireiros, barbeiros, manicures, pedicures e similares (por marcação prévia);
- Bibliotecas e arquivos;
- Jardins zoológicos, oceanários, fluviários e afins;
- Prática de desportos individuais ao ar livre (sem utilização de balneários nem piscinas);
- Pesca lúdica;
- Funerais, com a participação de familiares.

Dia 18

Retoma da prestação de serviço do efetivo do ISCPSP, em regime e horários habituais do estado de normalidade institucional, cessando o regime de serviço por equipas (em vigor desde 17 de março).

Entrada em vigor das medidas da 2ª fase de “desconfinamento”.

O que reabre e o que passa a ser possível:

- Lojas, com porta aberta para a rua, até 400 m²;
- Restaurantes, cafés e pastelarias (lotação a 50% e com funcionamento até às 23h);
- Esplanadas;
- Ensino secundário, com aulas presenciais para o 11.º/12.º anos e 2.º e 3.º anos dos cursos de dupla certificação do ensino secundário (com horário das 10h às 17h);
- Creches (com opção de apoio à família);
- Equipamentos sociais na área da deficiência;
- Equipamentos culturais (museus, monumentos e palácios, galerias de arte, salas de exposições e similares).
- Visitas a estruturas residenciais para idosos e unidades de cuidados continuados (com marcação prévia e duração limitada).

Dia 19

A PSP, através do Programa Escola Segura, participa no projeto #EstudoEmCasa lecionando uma aula sobre “Segurança Rodoviária”.

Dia 30

São retomadas as atividades religiosas, com limitações, seguindo as orientações da DGS.

É permitido retomar as competições oficiais da 1.^a Liga de futebol e Taça de Portugal (à porta fechada/sem a presença de público).

JUNHO DE 2020

Dia 01

Entrada em vigor das medidas da 3.^a fase de “desconfinamento”.

Tendo em conta o aumento significativo do número de casos na Região de Lisboa e Vale do Tejo são definidas medidas excecionais para esta região (ex: permanecem encerrados os Centros Comerciais e Lojas de Cidadão).

O que reabre e o que passa a ser possível:

- Teletrabalho parcial, com horários desfasados ou equipas em espelho;
- Lojas do cidadão (à exceção da Região de Lisboa e Vale do Tejo);
- Lojas com área superior a 400 m² ou inseridas em Centros Comerciais (à exceção da Região de Lisboa e Vale do Tejo);
- Creches;
- Pré-escolar;
- Cinemas, teatros, salas de espetáculos, auditórios (com lugares marcados, lotação reduzida e distanciamento físico);
- Ginásios, Clubes, espaços de *Fitness e SPA's* (massagens e atividades secas), com regras específicas de utilização;

Dia 03

A 1.^a Liga Portuguesa de Futebol (suspensa desde 12 de março) regressa à competição e realiza o primeiro jogo (à porta fechada) da 25.^a jornada (Portimonense SC/Gil Vicente FC), no Estádio Municipal de Portimão.

Dia 06

Abertura da época balnear, com enquadramento legislativo próprio, que define as regras específicas de utilização das praias.

O Governo determina regras específicas para o funcionamento e utilização de piscinas ao ar livre, nomeadamente que os responsáveis pela gestão desses espaços implementem procedimentos de prevenção e controlo da infeção, de modo a assegurar o cumprimento de regras de ocupação, permanência, higienização e distanciamento físico entre utentes.

Dia 15

O Presidente da República participa no projeto #EstudoEmCasa lecionando uma aula especial, subordinada ao tema “As lições da Pandemia”.

Reabertura das atividades de tempos livres (ATL's) e de apoio à família (CAF's).

A Região de Lisboa e Vale do Tejo deixa de ter restrições (face ao previsto na 3.^a fase de desconfinamento) e passa a estar em igualdade com o resto do país. Consequentemente, reabrem as lojas com área superior a 400 m², os Centros Comerciais e as Lojas do Cidadão. Recomeço das visitas aos jovens internados em centros educativos.

Reinício das visitas aos reclusos, de forma gradual, nos estabelecimentos prisionais.

Reabrem ao público os estabelecimentos termais, com orientações específicas da DGS quanto aos procedimentos a adotar no seu funcionamento.

Autorização para a reabertura de parques aquáticos, com normas sanitárias específicas, recomendadas pela DGS.

Dia 22

O número de testes realizados mostra um crescente número de casos de infeção na Região de Lisboa e Vale do Tejo que continua a aumentar significativamente, relativamente ao resto do país. Por isso, o Governo reúne com os Presidentes das Câmaras Municipais de Lisboa, Sintra, Amadora, Loures e Odivelas para debaterem as melhores medidas a tomar que permitam travar a propagação de contágio nas freguesias mais afetadas.

Dia 23

A partir das 00h00 são implementadas novas medidas de combate à COVID-19, em cinco concelhos da Área Metropolitana de Lisboa, nomeadamente:

- Prolongamento do Estado de Calamidade em Lisboa, Loures, Amadora, Sintra e Odivelas;
- Encerramento de estabelecimentos comerciais e cafés às 20h00 (exceto restaurantes que sirvam refeições ao jantar);
- Proibidos ajuntamentos com mais de 10 pessoas, salvo se pertencerem ao mesmo agregado familiar (à exceção das freguesias mais afectadas, identificadas nos concelhos referidos, onde o limite são 5 pessoas);

- Proibida a venda de bebidas alcoólicas em áreas de serviço ou nos postos de abastecimento de combustíveis;
- Proibido o consumo de bebidas alcoólicas na via pública ou em espaços ao ar livre de acesso ao público (exceto espaços exteriores dos restaurantes);
- Reforço da vigilância nas situações de confinamento obrigatório;
- Maior fiscalização nos Centros Comerciais quanto à entrada, circulação e presença de pessoas por metro quadrado;
- Maior fiscalização e controlo no setor da construção civil e transporte de trabalhadores.

O Primeiro-Ministro anuncia que o novo ano letivo (2020/2021) tem arranque previsto entre os dias 14 e 17 de Setembro, com aulas presenciais.

Dia 25

O Conselho de Ministros aprova uma resolução que dá continuidade ao processo de desconfinamento e o Decreto-Lei que estabelece o regime contraordenacional aplicável ao incumprimento dos deveres estabelecidos por declaração do estado de alerta, contingência ou calamidade.

O Primeiro-Ministro apresenta as medidas de mitigação a vigorar de 01 a 14 de julho.

A partir de 01 de julho a situação de alerta será declarada em todo o território nacional continental, com exceção da Área Metropolitana de Lisboa (AML), onde se aplicará a situação de contingência, e dos 5 municípios e 19 freguesias da AML que se manterão em situação de calamidade.

Dia 30

O Governo aprova, e anuncia em comunicado, medidas de tráfego aéreo, a vigorar de 01 a 16 de julho, permitindo voos com destino e a partir de Portugal para países da União Europeia, Espaço Schengen e Reino Unido. Prevê, ainda, a autorização de voos com origem em países com uma avaliação epidemiológica positiva e sob reserva de confirmação de reciprocidade.

JULHO DE 2020

Dia 01

Reabrem as fronteiras terrestres entre Portugal e Espanha, após três meses e meio do seu encerramento [desde 16 de março]. Este reencontro ibérico é assinalado com uma cerimónia simbólica, na Alcáçova de Badajoz e no Castelo de Elvas, que conta com a presença de SEXA o Presidente da República de Portugal, Marcelo Rebelo de Sousa, de Sua Majestade o Rei Filipe VI de Espanha e dos Chefes do Governo dos dois países [António Costa, Primeiro-Ministro do XXII Governo de Portugal e Pedro Sánchez, Presidente do Governo de Espanha].

Reabre o espaço aéreo nacional, com medidas específicas, aprovadas pelo Governo, que serão reavaliadas a 16 de julho.

Entram em vigor as medidas de mitigação ¹¹, com graus diferenciados de aplicação: (1) Portugal Continental – Estado de Alerta, (2) Área Metropolitana de

lisboa – Estado de Contingência e (3) em 19 freguesias dos concelhos de Lisboa, Loures, Amadora, Sintra e Odivelas – Estado de Calamidade.

Voltam a estar proibidas as feiras e mercados de levantar nas 19 freguesias da AML, em estado de Calamidade.

Dia 02

A situação epidemiológica em Portugal, de acordo com os dados disponibilizados pela DGS, aponta para 42.782 casos confirmados de infeção por COVID-19 (510 internados e 77 internados em Unidades de Cuidados Intensivos), 1.587 óbitos e 28.097 recuperados. A Área Metropolitana de Lisboa continua a ser a mais afetada, com 19.656 casos. Em contrapartida, a Região Autónoma da Madeira é aquela onde o número de infetados é menor, registando-se 92 casos e zero óbitos. O risco de transmissão (R_t), que indica a força do vírus no País, situa-se a nível nacional nos 0,99, tendo baixado relativamente à semana passada. Este fator pode considerar-se positivo uma vez que, quando o “ R_t ” se situa abaixo de 1, é sinal de que a propagação está a baixar.

¹¹ <https://covid19estamoson.gov.pt/plano-desconfinamento-medidas-gerais/medidas-de-mitigacao-01-07-a-14-07/>

Após este trabalho de pesquisa em que se registaram, de forma cronológica, os momentos mais marcantes deste período pandémico, a sensação é que tanta coisa foi acontecendo num espaço de tempo relativamente curto mas que foi vivido com uma intensidade extraordinária.

Também a nível legislativo a produção foi intensa e, a título de exemplo, a Secretaria Geral da Administração Interna (SGMAI) elaborou uma compilação de diplomas legais, de carácter geral, (ao nível europeu, nacional e regional), publicados entre os dias 18 e 31 de maio, no âmbito da COVID-19, que pode ser consultada na sua página de internet (área da biblioteca)¹².

Em atualização permanente, toda a legislação aprovada, relativa ao tema COVID-19, e publicada no *Diário da República*, pode igualmente ser consultada, por área temática ou por ordem cronológica, no portal #ESTAMOS ON¹³.

O período que assinalamos, de 04 de fevereiro a 02 de julho de 2020, representa os primeiros 5 meses, e inolvidáveis 150 dias, na história da COVID-19 em Portugal que nos ficará na memória para sempre.

Ao longo deste período, concretamente até 30 de junho, em todo o território nacional, vivenciámos: 05 dias em “Estado de Alerta” (de 13 a 17 de março); 46 dias em “Estado de Emergência” (de 18 de março a 02 de maio); 59 dias em “Estado de Calamidade” (de 03 de maio a 30 de junho).

A partir de 01 de julho, o país “divide-se” e passa a viver o combate ao contágio por Covid-19 a três “velocidades”, cada uma correspondendo a uma das situações de exceção previstas na Lei de Bases da Proteção Civil.

Estes ritmos diferentes estão relacionados com o grau de infeção e propagação do vírus que apresenta níveis de gravidade distintos.

Assim, Portugal Continental passa a Situação de Alerta, mantendo-se o essencial das recomendações já em curso.

A Área Metropolitana de Lisboa (AML), que inclui a Grande Lisboa, a Península de Setúbal e que vai, a norte, até aos concelhos de Mafra e Vila Franca de Xira, passa a Situação de Contingência, com medidas adicionais.

Em 19 freguesias consideradas “críticas” da AML (pertencentes aos concelhos de Lisboa, Loures, Amadora, Sintra e Odivelas) mantém-se a Situação de Calamidade, com reforço das medidas adicionais.

Nas Regiões Autónomas da Madeira e dos Açores, os Governos Regionais tomam decisões diferenciadas. O Governo Regional da Madeira, por Resolução Governamental¹⁴, decide manter a Situação de Calamidade em todo o território da Região Autónoma da Madeira (RAM), com efeitos a partir das 0:00 horas do dia 01 de julho até às 23:59 horas do dia 31 de julho. É determinada a obrigatoriedade de realização de teste de despiste à SARS-CoV-2 aos viajantes que desembarquem nos aeroportos da RAM ou, em alternativa, (1)

¹² <https://www.sg.mai.gov.pt/BibliotecaArquivo/Biblioteca/Paginas/default.aspx>

¹³ <https://covid19estamoson.gov.pt/documentacao/legislacao/>

¹⁴ <https://www.madeira.gov.pt/Covid19/DecisoesExcepcionaisCovid19>

apresentar comprovativo com resultado negativo, de teste realizado no período máximo de 72 horas anteriores ao embarque, (2) permanecer em isolamento, no domicílio ou em estabelecimento hoteleiro, até à obtenção de resultado negativo do referido teste ou (3) realizar isolamento voluntário, pelo período de 14 dias, no domicílio ou em estabelecimento hoteleiro onde se encontre hospedado.

O Governo Regional dos Açores, por Resolução do Conselho do Governo¹⁵, decide manter a Situação de Calamidade Pública nas ilhas de Santa Maria, São Miguel, Terceira, Pico e Faial e prorroga a declaração da Situação de Alerta nas ilhas Graciosa, São Jorge, Flores e Corvo, até às 00:00 de 15 de julho. Os procedimentos sanitários, relativos aos viajantes que desembarquem nos aeroportos da Região Autónoma dos Açores, são idênticos aos implementados na RAM. Tal como referimos no início deste capítulo esta é uma história inacabada pois o vírus continua altamente ativo e a circular na comunidade o que, consequentemente, nos obriga a continuarmos a ser responsáveis (por nós próprios e pelos outros), vigilantes, cuidadosos e prudentes.

Muitos equipamentos, espaços e atividades continuam encerrados e inativos, sem data prevista para reabrir ou para reiniciar o seu funcionamento, nomeadamente (1) discotecas e bares, (2) centros de congressos e salas de conferências, (3) casinos e bingos, (4) circos e (5) provas desportivas em recintos fechados e/ou com presença de público.

Embora os hotéis e unidades de alojamento turístico não tivessem sido obrigados a fechar, por decreto do governo, a grande maioria decidiu encerrar temporariamente por não terem reservas nem clientes, em consequência das fronteiras estarem encerradas e dos portugueses estarem confinados em casa devido ao surto da COVID-19. Começam agora a reabrir, de forma gradual, com reforço de medidas de higiene, segurança e lotação reduzida.

No início do mês de junho, novo surto de COVID-19 foi detetado em Pequim, o que obrigou a China a voltar ao segundo nível mais alto de alerta na capital, com encerramento de todas as escolas e universidades.

Em todo o Mundo vamos assistindo a uma adaptação progressiva e lenta a uma nova realidade, a uma vivência relacional e afetiva muito diferente, com avanços e recuos decorrentes da disseminação pandémica, do comportamento das populações e dos conhecimentos que diariamente se vão adquirindo. Com satisfação redobrada podemos afirmar que todo o efetivo, alunos e docentes pugnaram para que o ISCPSI registe, até à presente data (02 de julho de 2020), zero casos de infeção por COVID-19.

A comunidade científica, a nível mundial, tem trabalhado intensamente, realizando inúmeros ensaios clínicos, numa verdadeira “corrida contra o tempo”, na tentativa de produzir uma vacina ou tratamento, comprovadamente eficaz, que possa ser distribuída e comercializada.

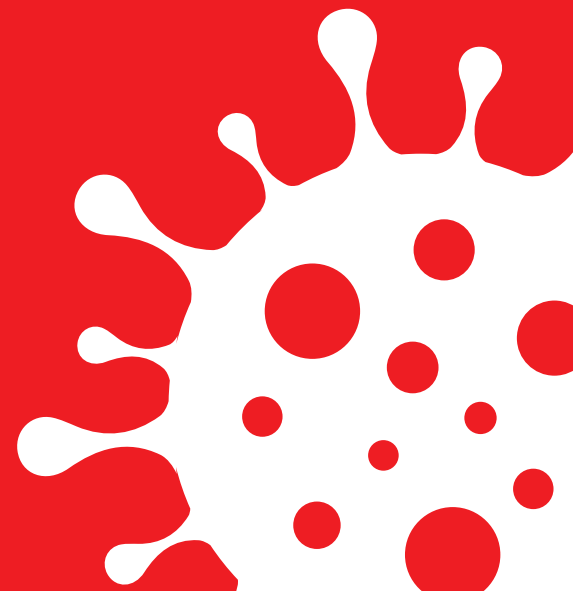
¹⁵ <https://covid19.azores.gov.pt/>

Até isso acontecer o Mundo inteiro continuará a aprender a viver uma nova forma de vida, uma nova normalidade, na esperança de um futuro melhor.



PARTE 2

Sentimentos em Isolamento





PARTE 2

SENTIMENTOS EM ISOLAMENTO

Com a grande maioria dos alunos em confinamento, no seu domicílio, e com cerca de meia centena de alunos, dos Países Africanos de Língua Oficial Portuguesa (PALOP), a manter a sua residência no Instituto, desde o dia 16 de março de 2020, em consequência da suspensão das atividades letivas, o desafio foi lançado!

Iríamos dar início a um projeto conjunto e transversal a todos os Cadetes-Alunos (do 1º ao 5º ano), do Curso de Formação de Oficiais de Polícia, que frequentam o Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna, no ano letivo 2019/2020.

Assim, a 23 de março foi solicitado que escrevessem uma frase, um parágrafo ou um pequeno texto (em prosa ou em poesia), subordinado ao tema “como me senti e o que aprendi na primeira semana de isolamento social”.

Com o grande objetivo de incluir a participação de todos neste projeto, o tempo foi passando, os relatos continuaram a chegar, o período temporal foi prolongado e o prazo de resposta foi flexibilizado, ultrapassando o registo de sentimentos ocorridos não só na primeira semana mas durante o período

de tempo em que se mantiveram em isolamento social.

De uma forma transversal sublinham-se os sentimentos de preocupação, incerteza, medo e insegurança que esta inusitada e imprevisível situação provocou em todos nós e que levou à alteração radical do nosso quotidiano e à valorização da saúde como o bem mais precioso da nossa vida.

As emoções sentidas com a perda repentina da liberdade, e as suas implicações, foram igualmente um tópico bastante recorrente que fez destacar a importância da proximidade, da relação interpessoal, do calor humano e do afeto. Curiosamente, e sobretudo para os alunos dos PALOP, a saudade da família, do país e das suas raízes foi mais intensa neste período enquanto que, para os alunos nacionais, o mesmo foi referido com especial satisfação pois revelou-se uma oportunidade de relacionamento próximo e permanente com os que lhes são mais queridos.

A criação de novas rotinas, a gestão do tempo e o uso de tecnologias de ensino à distância favoreceram o desenvolvimento de novas competências e a rápida adaptação a uma realidade substancialmente

diferente que, pela grande maioria, foi considerada uma experiência única de fortalecimento e enriquecimento pessoal que terá repercussões no seu futuro profissional.

De salientar também o espírito positivo, expresso em muitas das narrativas, referindo a importância da esperança, resiliência e disciplina como fatores essenciais a manter neste período tão especial.

Eis o resultado de todos os testemunhos recebidos, de 23 de março a 09 de junho, que revelam sentimentos, emoções, vivências, comentários críticos e reflexões e que foram transcritos por ordem alfabética dos seus autores.

Abdulay Neto *[Cadete-Aluno do 1º ano]*

“Esta experiência que eu estou a viver é algo totalmente novo para mim, digo até estranho, a sensação de estar confinado num espaço, de num momento pra outro perder a liberdade de ir e vir [pelo qual tanto se lutou] é algo para qual nunca estamos preparados.

A vida que tanto vimos num daqueles filmes de ficção, e que muitas vezes fez-nos arrepiar até ao último fio de cabelo é a mesma que agora estamos tendo e, o pior nem é isso, é o sentimento de desconfiança que se apoderou de todos. A vida como a conhecemos está totalmente mudada, ruas outrora cheias de risos, cor e vida hoje estão vazias e a única cor que ainda resiste é o cinzento de uma saudade que a própria rua tem das pessoas.

Não sei se vamos vivendo ou simplesmente sobrevivendo, só sei que as nossas vidas estão totalmente mudadas, já não fazemos as coisas simples que

fazíamos, andar nas ruas, um aperto de mãos, abraços, tudo isso nos foi tirado pelo Covid-19.

Acho que a única coisa boa que hoje temos é o prazer de partilhar essa quarentena com os nossos familiares (isso para os que podem). Por hora vou mantendo a esperança de ver passado essa pandemia com a cabeça sempre erguida e aproveitando cada segundo. Esta experiência eu levarei para fortalecer tanto a minha vida pessoal como profissional.”

*“Ca tem nada nes bida más grande qui amor
Si Deus catem midida, amor inda ê maior
Maior qui mar qui céu [...]”*

Eugénio Tavares

Adilson Carvalho *[Cadete-Aluno do 3º ano]*

“Aproveito esta oportunidade para endereçar os meus cumprimentos e agradecimentos a todos, em particular aos meus camaradas dos PALOP’s, especialmente aos Cabo-verdianos, com os quais compartilhei momentos de muita aflição e emoção, nesta fase atípica. Longe da minha terra, da minha família e especialmente do meu filho, a saudade acabou por ser uma constante, enquanto os nossos camaradas nacionais tiveram que passar esta fase junto dos seus familiares.

O momento de isolamento acabou por servir para falar com amigos e familiares que estão longe, permitiu também para analisar e refletir sobre algumas questões respeitantes a nossa área de formação/profissional. Os dois primeiros meses em isolamento, contribuíram, em parte, para perceber o quanto as

medidas privativas de liberdade e/ou de segurança podem impactar na vida das pessoas.

Foi difícil, não só por causa do isolamento, mas sobretudo pela preocupação com bem-estar dos meus entes queridos, visto que esta pandemia colocou o mundo inteiro em risco e os meus dez tesouros [Ilhas do arquipélago de Cabo Verde] não foram exceção.

A parte acadêmica adaptou-se a realidade atual, numa nova dinâmica, com adoção de ferramentas de ensino à distância [e-learning]. Esta experiência única tem sido fantástica, produtiva e enriquecedora, no entanto, um pouco cansativo, pois obrigou-nos a passar mais horas em frente do computador, tanto para assistir as aulas, como para preparar e realizar os trabalhos e testes.

Mas no geral, o momento serviu também para demonstrar o quão importante são as pessoas, o calor humano, a relação interpessoal e os valores básicos da sociedade.

O destino da humanidade ficou nas mãos da união, solidariedade, confiança, amizade, esperança e amor pelo próximo.”

Alberto Abudo [Cadete-Aluno do 4º ano]

“A pandemia do coronavírus ou COVID-19 é uma realidade no mundo e ameaça a saúde pública em todas as partes do planeta aumentando o medo e a insegurança em matéria de saúde uma vez que a saúde é vida sem ela é o fim de todos e de tudo quanto a humanidade. Por isso a luta pela sobrevivência e existência do ser humano deve ser a preocupação de todos. Segundo [Bill Gates, 2020] como uma pessoa

renomada no ramo empresarial e empreendedorismo diz que hoje todas as organizações públicas e privadas devem fornecer todos os seus recursos e até as suas reservas para controlar a pandemia no mais curto tempo possível sem se importarem da queda das suas economias porque facilmente a economia pode se recuperar em forma lenta ou acelerada dependendo dos métodos que serão usados para acelerar a mesma mas é o contrário da vida humana que seu ciclo de crescimento é 100 % natural e que não se poderá se desperdiçar em nenhuma circunstância.

Para mim a minha primeira semana de estadia no Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna em isolamento social é indiferente por causa do meu estatuto de cadete aluno cooperante proveniente da República de Moçambique porque tem sido o meu quotidiano estar presente no instituto seja em dias letivos ou finais de semana porque cá é minha casa e é cá onde posso e faço durante os 4 anos que cá me encontro a receber formação superior em ciências policiais.

Recebo notícias todos os dias de Moçambique sobre a saúde dos meus filhos e minha família que ainda estão bem de saúde mas como sou muito cauteloso e criterioso quanto o assunto é respeitar as regras de convivência institucional e social, por isso é normal para mim só me preocupo todos os dias se meus filhos estão a cumprir ao pé da letra as regras desta doença não porque as pessoas que cuidam deles não sejam prudentes mas sim pelo meu instinto permanente de dúvida quando estou ausente das minhas responsabilidades como pai me faltando o privilégio de cuida-los neste momento.

Em relação a minha aprendizagem na primeira semana de isolamento social é a seguinte:

- 1) Respeito pelo espaço privado e a privacidade como elemento fundamental para evitar a propagação do vírus;
- 2) A boa saúde é vida e é mais importante que qualquer outra coisa na natureza;
- 3) Respeito pelas regras impostas é mais-valia que qualquer outro conhecimento como a matemática ou física;
- 4) Quando a saúde humana está em causa suspendem-se todas as atividades para cuidar dela;
- 5) A educação é mais importante e é mais rigorosa em tempos de crise e não pode se suspender independentemente de qualquer situação que for a afligir uma sociedade.”

Alexandre Danfá (Cadete-Aluno do 4º ano)

“Durante esta primeira semana correu tudo bem, para mim que não saía muito do instituto, parece-me a rotina normal.

A parte mais difícil para mim, é de pensar quando é que isso vai acabar, sinto muita falta de estar com a minha família.”

Alexandre Moreira (Cadete-Aluno do 4º ano)

“A primeira semana de isolamento foi vivida com algum medo e um grande desconhecimento, pelo facto de toda a sociedade não ter passado por uma situação semelhante. Durante esta semana procurei inteirar-me das notícias e informações acerca do vírus e da realidade

mundial, de forma a manter-me atualizado. No entanto, apesar de estar fechado em casa e de ter as aulas pelos meios tecnológicos aproveitei o restante tempo para estar junto da família, fazer exercício físico em casa, fazer videochamadas com amigos e familiares. No fundo, criaram-se rotinas [sempre em casa] a que não estava habituado.

Esta semana serviu principalmente para dar valor às pequenas coisas e à necessidade de cumprir rigorosamente as medidas preventivas e de isolamento, uma vez que neste momento temos de pensar no bem comum e na saúde e segurança de toda a população.”

Aminata Baldé (Cadete-Aluna do 4º ano)

“Em face da realidade do cenário atual que abalou o mundo, uma pandemia chamada covid-19, que começou em China na província de Hubei concretamente na cidade de Wuhan em dezembro de 2019.

Mais tarde depois saiu uma notícia do que a China estava a construir um hospital num prazo de 10 dias para os doentes infetados com esta doença, onde fartei-me de rir, achei que era uma piada ou *fakenews*. Destarte, esta pandemia começou a se tornar sério, morrendo muitas pessoas na china, e começou a estender por toda a parte do mundo, Asia, Europa, África e América.

Por outro lado, o primeiro caso de covid-19 em Portugal surgiu no dia 2 de março de 2020, devido o surto, mais tarde, foi declarado Estado da emergência, e fomos obrigados ficar em casa pelo nosso bem.

Na primeira semana de quarentena até agora está tudo bem graças Allah, estou em casa junto da minha

família. Claro que não é fácil ficar dentro de casa, mas, encarei isso como as “férias”, levanto de manhã as 07 horas, faço alguns minutos de exercícios, arrumo a casa depois tomo banho, pequeno-almoço, faço os trabalhos de escola.

Na segunda semana, já foi diferente comecei a ficar cansada de estar só dentro da casa, continuando com a mesma rotina, só que depois do pequeno-almoço pego no meu computador a espera de início das aulas *on-line*. Nesta semana começo a pensar que estou a tirar um curso *on-line* onde não posso estar presente porque fica noutra “país”.

No período da noite as vezes preparo jantar para família, assisto telejornal, para terminar tarefa minha, volto para meu quarto abro meus livros estudo antes de dormir.

Nos fins-de-semana, fazemos o jogo de palavras e sessão de filmes.

Peço Deus todos os dias que nos abençoe e nos proteja dessa pandemia.”

Ana Duarte (Cadete-Aluna do 2º ano)

“Nestes tempos começamos a valorizar a normalidade, o poder sair à rua, o poder estar com amigos, o poder estar com a família, a saúde, o poder fazer quase tudo o que nos apetece quando nos apetece em segurança. A normalidade que tanto damos por garantida, e a segurança que tanto banalizamos e tomamos por... segura.

Em períodos como estes valorizamos aqueles que tanto sacrificam para a nossa segurança, valorizamos aqueles que todos os dias saem para tratar dos

nossos doentes, que todos os dias saem para tratar dos mais velhos que a nossa sociedade tanto abandona, aqueles que todos os dias saem e se põe em risco para proteger todos, aqueles que todos os dias trabalham para manter as cidade limpas, aqueles que todos os dias esquecemos.

Nestes tempos, e o problema é, só nestes tempos é que valorizamos estas pessoas, e valorizamos a nossa segurança, e esta é a dura verdade que se vê neste tempo de isolamento social.”

Ana Leite (Cadete-Aluna do 1º ano)

“A primeira semana de isolamento social requereu uma adaptação a esta nova realidade, uma boa gestão de tempo e uma reflexão sobre o problema atual. Por conseguinte, para ultrapassarmos esta adversidade é necessário encará-la com espírito positivo, esperança e disciplina.

A todos que estão a contribuir para o bem comum, bem hajam!”

Ana Menino (Cadete-Aluna do 2º ano)

“Relatos de uma pandemia - Covid 19 Semana 1 (16/03 a 22/03)

No dia 13 de março iniciámos o trajeto até casa num estado de incerteza latente. Ao longo da passada semana o surto de Covid 19 teria escalado para números estrondosos e alarmantes em países como Itália e Espanha e no dia 11 de março a Organização Mundial de Saúde (OMS) declara o surto de Covid-19 como uma pandemia, por cá começavam a ser tomadas as

primeiras medidas. Medidas de prevenção e planos de contenção do vírus estavam pouco a pouco a ser implementados sem no entanto, a grande maioria da população estar alerta e consciente da situação com que nos viríamos a deparar.

Para aqueles que se foram apercebendo das proporções que a situação poderia vir a tomar e num estado perfeitamente alarmista, começa a corrida ao supermercado. Um pouco por todo o país surgem relatos de prateleiras vazias e falta de *stock* de alguns produtos. Foi essencialmente a partir desta situação que iniciei a acompanhar de forma mais ativa as redes sociais acerca do assunto. De facto, a situação preocupou-me essencialmente pela falta de civismo demonstrada por muitos portugueses. Estávamos apenas no início de um período que decerto é diferente para todos e onde impera um sentimento de insegurança geral principalmente pela incerteza da duração do mesmo. Uma coisa é certa, em períodos de incerteza é imperativo manter a calma, o que claramente não estava a acontecer o que, a meu ver deveu-se principalmente à tardia transposição das proporções do vírus não só pela estrutura política nacional mas principalmente pelas grandes organizações mundiais.

Creio que devemos encarar este vírus como um alerta não só para a conduta coletiva a adotar no futuro mas também como um “abanão” dentro de cada um de nós acerca do que consideramos fundamental nas nossas vidas e a posição que queremos e devemos optar em relação ao outro. Como vivenciamos hoje, o nosso maior inimigo pode surgir de forma inesperada, atuar de forma sorrateira.

Por um lado, surgem evidências constantes da falta de civismo e individualismo por parte de alguns cidadãos. Situações como de aprovisionamento excessivo de bens, reuniões sociais, em locais públicos de forma massiva após alerta para não o fazer, burlas a idosos tomando proveito da sua situação débil.

Por outro lado, movimentos que despertam aquilo que de melhor a humanidade tem e que me fazem ter esperança que podemos tomar o rumo certo em relação a tudo, basta querer e mobilizarmo-nos para tal. São essencialmente estes aspetos que pretendo ressaltar. Apesar de nos encontrarmos em isolamento social físico sinto que, a aproximação e união entre as pessoas tem crescido de dia para dia. Na impossibilidade de ter contacto físico, procuram-se novas alternativas para manter o contacto à distância. Os estudantes continuam o seu processo de ensino através de vídeo aulas e também as famílias e os amigos reúnem-se através de plataformas como o *Zoom* ou *HouseParty*.

Claras evidências de uma solidariedade espontânea começam a surgir. Pessoas que se disponibilizam para fazer compras a indivíduos dentro da população de risco, doações de material hospitalar num período em que o mesmo começar a escassear e a colocar em perigo quem une esforços diariamente para combater este ser persistente que entrou nas nossas vidas sem pedir licença para tal. Sessões desportivas, concertos, aulas de dança, espetáculos de humorismo tudo de forma gratuita e interativa. E mais importante que tudo, um movimento que apela a todos que fiquem em casa, inicialmente de forma voluntária. Pessoas que

trabalham exaustivamente e de forma extraordinária para que não faltem recursos, humanos e materiais. Mais um aspeto a aprender, interiorizar e transportar para o futuro é a importância dada às profissões. É urgente começar a olhar a sociedade como um todo, dar a relevância devida às demais profissões. Todos caminhamos com um determinado propósito e, ainda que em primeiro plano possa parecer somente individual, a verdade é que todos temos um determinado contributo coletivo, não o desvalorizemos. Ainda assim, tenho de fazer um agradecimento enorme a todos os que neste momento ainda estão nas ruas ou no caos dos hospitais, a trabalhar para que possamos estar serenos nas nossas casas, sem que nos falte nada. Tenho muito orgulho por pertencer a uma instituição - ainda que numa fase primordial- que apesar de todas as afrontas e contestações de que é alvo recorrentemente desempenha o seu papel de forma notável.

Por agora, aqui, nos bastidores de todo este “filme” (sim porque até algo desta proporções acontecer são apenas cenários fictícios que dão evidências das possibilidades), resta-me continuar a aproveitar esta “pausa” ativa que o universo acabou por dar a alguns. Tenho tentado manter rotinas saudáveis e criar rotinas novas que sejam um incremento positivo na anterior, tenho apostado de forma mais consistente na prática de atividade física. Tenho aproveitado também para estar com a minha família de uma forma mais próxima e, ainda que oiça relatos de que o confinamento leva a conflitos, no meu caso está a ser bastante proveitoso poder passar mais tempo com eles.

E neste estado de incerteza em que não sabemos como tudo irá terminar; não sabemos o sofrimento que esta pandemia arrastará consigo; não sabemos quantas mortes causará; não sabemos que repercussões terá para o futuro do país e do mundo, temos de estar mais certos que nunca. Certos de que unidos somos capazes de muito; certos de que, com ajuda de todos e com o trabalho, dedicação e devoção de muitos a humanidade reunirá forças para afrontar esta adversidade que nos assola... E tudo ficará bem; #Vaificartudobem #Ficaemcasa

(Alguns dos movimentos que surgiram nas redes sociais)

(A continuar...)”

Ana Monteiro (Cadete-Aluna do 2º ano)

“As primeiras duas semanas em regime de isolamento social face ao perigoso COVID-19 têm-se demonstrado estranhamente inquietantes.

Sermos retirados de uma rotina tão definida como aquela que temos no ISCP SI e colocados nesta práxis ambígua acaba por deixar em cada um de nós um sentimento angustiante de “andar à deriva” – muito culpa daquilo que vamos acompanhando nos media, amplificado por esta mudança abrupta.

Não sabemos quando é que vamos voltar a poder sair lá fora, nem quando a normalidade vai retornar. Acho que por enquanto, apesar da estranheza a que me referi a cima, ainda não nos afeta muito o facto (isolado) de estarmos enclausurados – o contexto é que acaba por deixar sobre nós um ligeiro sentimento de incerteza.”

Ana Pereira (Cadete-Aluna do 4º ano)

“Esta primeira semana de isolamento é possível analisar de acordo com 3 perspetivas, ao nível do ISCPSP, com as diversas horas passadas em frente ao computador, entre assistir a aulas e à realização de trabalhos, é de realçar a forma extraordinária como todos nós nos conseguimos adaptar com uma enorme rapidez a este “novo” método de ensino a que fomos forçados a adotar fruto das adversidades que passamos.

Ao nível da PSP, em geral, que estava a atravessar uma fase menos boa, sendo alvo de um escrutínio total por parte da sociedade face aos últimos acontecimentos e que neste momento está a ser reconhecida por todos, com todo o mérito, sendo atualmente considerada a instituição mais confiável por parte dos cidadãos.

Por fim, podemos analisar ao nível da sociedade portuguesa, que aparentemente ainda não compreendeu a dimensão deste fenómeno continuando a executar condutas inconscientes e censuráveis.

É uma pena que o ser humano só aprende quando algo acontece consigo ou com os seus.”

Ana Ricardo (Cadete-Aluna do 3º ano)

“Da minha primeira semana de isolamento são diversos os sentimentos que poderia salientar, mas creio que merecem destaque apenas três, por serem esses que mais caracterizam a pessoa que sou. Em primeiro lugar, sinto alguma estranheza e renitência em adequar-me a esta nova realidade que nos é imposta, não porque seja característica minha ser

inflexível ou imaleável, mas porque sinto que ao aceitar e adaptar-me a ela estarei a abdicar de direitos que são tão meus. Esta ideia leva-me à próxima, leva-me àquela sensação algo sediciosa que é não poder estar com todos os meus familiares, que são tão meus, e de não recear por mim, mas por eles. Por fim, todo este raciocínio leva-me a entender que a resiliência e a fé são talvez duas das mais poderosas forças que podemos carregar.

Outra ideia que gostava de partilhar tem que ver com o facto de ser constante ouvir o comentário de que não estamos preparados para esta situação, de que somos algo negligentes ou descuidados por não nos prepararmos previamente para este tipo de situações. Mas a este comentário só me ocorre uma resposta: como é possível estar preparado para algo assim? Não creio ser, em situações como estas só podemos ser humildes e lutar, dando o nosso melhor.

Nesta realidade compete-nos não desanimar com o futuro mas sim concentrarmo-nos no presente e nas nossas responsabilidades, que no nosso caso são ficar em casa, cumprir com as atividades letivas que nos são apresentadas e, se necessário e possível, ajudar os nossos vizinhos mais debilitados. Como tal é isso que me tenho esforçado por fazer da forma mais competente que me é possível. Ah e é claro, acreditar que vamos todos ficar bem!”

Anabela Campos (Cadete-Aluna do 3º ano)

“Volidos dois meses e meio do início deste isolamento forçado, é tempo de fazer o balanço destes dias passados entre quatro paredes.

Distante da minha família (que está no norte enquanto permaneci em Lisboa), dos meus amigos e camaradas, encarei esta jornada como uma espécie de “retiro”. Permiti-me pensar em cada um deles com um carinho redobrado, lembrando o bom que cada um carrega em si. Procurei focar-me nas memórias bonitas, nas batalhas vencidas e nas aventuras vividas. Pensei também em mim, sobre a importância do tempo, dos que me rodeiam e do trabalho. Refleti sobre a efemeridade da vida e no tempo desperdiçado em coisas fúteis ou sentimentos negativos. Percebi o quanto sou feliz com as minhas pequenas conquistas. Agradei a Deus pela vida, pela saúde e pelo amor. É nestes sentimentos bonitos que quero concentrar a minha energia.

Não quero que o mundo volte a ser como antes. Existe a necessidade de todos sermos melhores, individualmente e coletivamente.”

André Abrantes (Cadete-Aluno do 1º ano)

“O momento atual em que vivemos obrigou-nos a alterar por completo os nossos hábitos e rotinas. Podia acordar todos os dias às 07h55, para lavar a cara e seguir para a frente do computador (que já começa a cansar a vista de passar o dia inteiro nisto), para assistir às aulas a partir das 08h00 sabe-se lá até que horas, mas estabeleci com a minha mulher que nos levantaríamos todos os dias às 07h00 para tomar o pequeno-almoço descansados.

Estabelecemos que, para podermos apanhar os dois o ar fresco da rua, dividiríamos o passeio da nossa cadela: ela vai de manhã e eu vou à noite.

Como ambos gostamos de desporto não foi difícil para nós estabelecermos treinos durante a semana, o que até nisso tivemos alguma criatividade: construímos um mapa/calendário, com todos os treinos realizados durante o período em que permaneceremos em casa (tanto exercícios dentro de casa como corridas na rua). Através de “Post-Its” colados na parede da sala (que permanecerão lá até abandonarmos a casa), onde contém os exercícios realizados, mas também o tempo que demorámos a realizar.

Há dias que é tão difícil estar fechado em casa que vamos correr perto de casa só para sentir o sol, ver as nuvens ou até apanhar uns chuviscos.

O que tem sido mais difícil para mim é estar tanto tempo em frente ao computador. Apesar de ser de uma geração relativamente moderna, não fui feito para estar tanto tempo em frente a um ecrã.

No entanto, o melhor que tenho a reter de todo este isolamento social é que a família, neste caso a minha mulher e cadela, é a melhor coisa que tenho na vida. Não é que já não o soubesse mas este tempo, constantemente juntos, só vem confirmar ainda mais o que pensava. Temo-nos divertido bastante os três e aproveitado para passar tempo juntos, o que só tínhamos ao fim de semana.”

André Rasteiro (Cadete-Aluno do 2º ano)

“Quarentena. Estou, tal como grande parte do Mundo, a vivenciar algo pelo qual nunca tinha passado. Esta primeira semana de “prisão domiciliária” acaba por ser um desafio para a nossa saúde mental e equilíbrio emocional. Desconhecemos se a sua resolução

está para breve, como será resolvida, quando voltaremos à nossa vida normal... todas estas dúvidas provocam uma certa angústia e diversos estados de espírito.

Toda esta situação veio mudar o nosso quotidiano e temos de ser capazes de arranjar “escapatórias” de forma a conseguirmos manter-nos ativos quer fisicamente quer psicologicamente. Em termos didáticos, esta forma de aulas através de videoconferência, apesar de ser bastante proveitoso, acaba por não ser tão produtivo (na minha opinião) como o próprio ensino presencial. Sinto que acabo o dia mais cansado do que quando me encontrava na chamada “rotina normal”. Para este cansaço talvez não sejam as vídeo-aulas a única causa, mas também o próprio estado de espírito, de temer pela vida dos conhecidos e familiares, poderá ser um aspeto causador.

Esta questão de ter aulas *on line* com o mesmo horário que já fazíamos, acaba por ser uma ajuda na manutenção da rotina que já tínhamos e a não pensar tanto no problema que atravessamos.

Quanto à questão do confinamento a um espaço, para mim que vivo numa vivenda e em zona rural, sinto que é tudo mais fácil, não preciso estar sempre em “casa”, quando entendido como espaço entre 4 paredes, tenho a felicidade de ter acesso ao terreno envolvente à casa que é relativamente grande ajudando no desanuiar da situação.

O teletrabalho também se torna complicado quando se tem um filho (de 1 ano) em casa. Ele solicita a nossa atenção e precisa de necessidades que acaba por ser um foco de distração. Tudo isto acaba por ser um alterar de rotinas, um adaptar de todos.

Por outro lado, nem tudo é desvantajoso. Esta situação permite estar mais em família, o que é sempre bom, conseguindo fazer coisas que não era possível estando fora de casa.

Esta situação irá levar as pessoas a refletir sobre as questões verdadeiramente importantes na vida. Em situações de crise (como esta que estamos a viver agora), de nada vale ter 1 Ferrari quando não o podemos usar, a família sim, está sempre lá quando precisamos e devemos dar-lhe o devido valor, o que nem sempre o fazemos.”

André Santos (Cadete-Aluno do 1º ano)

“A primeira semana de isolamento, pelo menos para mim, foi mais de estranheza do que complicada. Adoro o espaço exterior, atividades ao ar livre e a sensação de liberdade inerente a estarmos fora de casa.

Nos tempos que vivemos estas ações foram impossibilitadas por um bem maior, que foi compreendido totalmente e acatado logo na primeira instância.

Assim sendo, passei a minha primeira semana fechado em casa, sem sair do seu espaço. Tentei, de qualquer modo, manter-me atarefado e fazer o tempo passar. Conhecemos bem aquelas tarefas que sempre deixamos para o verão e mesmo nessa altura nunca são concluídas. Exatamente as grandes arrumações, inevitavelmente adiadas para um dia inexistente e um tempo que não temos. Atualmente, não havia desculpa. Tentei arrumar bem os armários, limpar a garagem, por tudo em ordem, dentro do possível. Confesso que a sensação foi ótima e o tempo teimou em voar. Para além disso, atividade física é um pilar

fundamental na sanidade mental e fulcral para nos sentirmos bem. Assim, todos os dias, juntamente com familiares, faço exercício físico.

Em suma, reconheço um tempo difícil mas consigo verificar que existe muito mais para além do que se vê nos noticiários. Todos nós aprendemos a valorizar o tempo, a valorizar os pequenos prazeres da vida e, essencialmente, algo tão banal como a liberdade. (pensamos nós) É duro pensar que tínhamos tudo garantido e que nada nos iria tirar tais direitos. Ora, nem mais, um momento de reflexão em todas as nossas ações e como pequenos atos na nossa vida podem fazer a diferença.”

Andreia Cordeiro (Cadete-Aluna do 4º ano)

“Na primeira semana percebi que o isolamento social é de mais difícil de cumprir do que o esperado. Simultaneamente, sinto uma grande empatia por todos os profissionais que se expõem diariamente ao perigo, para garantir a segurança de toda a população, dando obviamente ênfase às Forças de Segurança, nomeadamente a instituição da qual fazemos parte, a PSP. Frequentemente penso na possibilidade de irmos para a “frente da guerra” apoiar os nossos camaradas no exercício da sua missão, contudo rapidamente chego à conclusão que nós, principalmente os provenientes da vida civil, não temos, de todo, as condições necessárias para assumir essa responsabilidade. Porém, seria um orgulho envergar a farda e contribuir para a segurança do meu país nesta altura tão crítica, em que todos os recursos são escassos.”

António Gil (Cadete-Aluno do 1º ano)

“A primeira semana de isolamento social foi uma espécie de paradoxo, uma vez que é bom estar de volta ao nosso lar, à nossa casa e ao nosso ambiente, no entanto, não nestas condições, pois esta não é uma situação agradável, uma vez que nos encontramos privados da nossa liberdade, das nossas rotinas habituais, de conviver com os nossos amigos e tudo isso causa algum desconforto.

Mas como consequência do isolamento, nem tudo é negativo, pois permitiu-me passar mais momentos em conjunto com a minha família e também refletir sobre a situação atual do mundo e o seu impacto nas nossas vidas.

Posso então concluir que, apesar da crise pandémica que enfrentamos e todas as consequências que dela advêm, há sempre algo positivo a apontar e penso que é nisso que nos devemos focar, para mais rápido ultrapassarmos esta situação.

Para além daquilo que referi, alegrou-me ver o comportamento e a atitude de enorme civismo, por parte da maioria dos portugueses, na forma como cumpriram com a quarentena, antes mesmo desta ser obrigatória, são estes gestos que mantêm a esperança de um rápido retorno à normalidade.”

Arlindo Neto (Cadete-Aluno do 1º ano)

“É de salientar que não foi fácil, isto porque o homem é um ser eminentemente social e sua natureza precisa viver em sociedade.

A vida que estamos atualmente a viver, até parece um filme de terror.

Foi uma experiência nunca vivida e não está fácil conviver com a atual realidade.”

Aruna Nau (Cadete-Aluno do 4º ano)

“O Mundo inteiro vive um momento que marca aliás já marcou e vai marcar a história da humanidade, por causa da nova Pandemia CORONAVÍRUS designado por COVID-19.

O novo Coronavírus ou melhor COVID-19, mostra-nos que de facto o mundo hoje em dia, é como se fosse uma pequena Ilha na qual basta uma pessoa gritar de um lado da Ilha, ouve-se o grito por todo lado da Ilha o que quer dizer que hoje em dia vivemos muito próximo de pessoa para pessoa, de comunidade para comunidade, país para país, continente para continente, por causa de vários fatores nomeadamente Globalização, emigração/emigração, o turismo, evolução da Tecnologia (Velocidade dos media), evolução da Ciência entre outros, portanto são estes fatores que fazem com que o mundo torna-se cada vez mais pequeno e consequência disso é inevitável o contacto, cooperação tanto unilateral como bilateral entre países.

Portanto com estes fatores que anteriormente referi e que dominam de fato, o século XXI por estes motivos torna-se muito fácil a propagação de qualquer pandemia contagiosa como este COVID-19, a verdade é que precisamos de seguir as orientações das autoridades competentes e também termos sorte para escapar da sua infeção porque em boa verdade ninguém é imune ou seja só são imunes os que seguem as orientações dos médicos e têm sorte para escaparem deste flagelo mundial.

Reflexão sobre as primeiras semanas de Quarentena: Durante o primeiro período de quarentena, consegui reter várias coisas que só vou referir as mais importantes nomeadamente:

1. Consegui descobrir realmente que são os verdadeiros heróis são os profissionais de saúde, os das forças de seguranças, proteção civil, bombeiros, os funcionários de ISCP e os funcionários de transportes públicos entre outros ou seja são pessoas que percebem que o risco deles serem infetados é maior mas mesmo assim assumiram as suas responsabilidades para com a pátria.
2. Também consegui descobrir que o facto de estarmos em isolamento social não é sinónimo de estarmos sozinhos porque este isolamento é um isolamento necessário ou seja é para o nosso bem e é comum aliás deve-se porque o mundo está parado;
3. E último, nunca pensei que um dia posso ver a imagem do mundo como estou a ver neste momento, só esperava na ficção, nos filme ou montagem de uma imagem, o mundo está deserto de pessoas (Recolha Necessário), daí surge as questões “ Será que o mundo vai terminar? quando é que isso vai normalizar? Será que alguém será capaz de ajudar a humanidade e tirá-lo da aflição total?”

Beatriz Carneiro (Cadete-Aluna do 3º ano)

“Tendo em conta a nova realidade são várias as preocupações com que nos deparamos. Desde já a incerteza devido à falta de informação, fatores que causam

um sentimento de inquietude perante o futuro, resta não perder o foco, mas é realmente um desafio. As novas restrições impostas, embora necessárias, causam estranheza, reavaliando o nosso conceito de “normalidade”.

Apesar de todos os fatores negativos, esta situação trouxe alguns pontos positivos. Torna-se importante procurar apoio nas pessoas que nos são mais próximas, nomeadamente na família que deve ser valorizada mais do que nunca. Com o abrandamento do ritmo acelerado em que vivíamos é tempo de valorizar os momentos a sós e na companhia de quem mais gostamos, aproveitar para organizar o estudo, ler um livro, ou até dedicarmos o nosso tempo a algum *hobbie* do nosso interesse. Resta acreditar que esta situação se irá resolver e esperar por dias melhores.”

Beatriz Silva (Cadete-Aluna do 4º ano)

“Nesta altura de isolamento, tornou-se mais nítida a necessidade de agir como um povo unido e concordante com o resto do Mundo.

Sendo a nível mundial, esta pandemia veio mostrar que não estamos sozinhos no Mundo e que não dependemos só de nós.

Torna-se também cada vez mais difícil ter que estar isolada socialmente sabendo que há milhares de mortes e casos infetados lá fora, chegando mesmo a sentir-me inútil.

No entanto, sei também que a única solução é estar em casa, e, só assim, eu e toda a população contribuímos para a passagem desta terrível pandemia.”

Bruno Garcês (Cadete-Aluno do 4º ano)

“A vida é madrastra. E nós, nunca estamos preparados para o que ela nos reserva.

De repente, cá estamos nós, a lutar uma guerra contra um “ser” invisível que por todo o mundo tem ceifado vidas.

O curioso, é que ainda há 3 meses, quando o Covid-19 aterrorizava a China, nós encaramos esse problema, como mais um simples acontecimento do outro lado do mundo. Desvalorizamos, muitos de nós até brincamos com o assunto.

E do nada, a “Teoria do Caos” emerge.

“The things that change the world, according to Chaos theory, are the tiny things. A butterfly flaps its wings in the Amazonian jungle, and subsequently a storm ravages half of Europe.”

Do nada, vemos esta ameaça irromper pela Europa, causando inúmeras mortes, milhares de infectados. Itália, França, Espanha e do nada está em solo português, e se até então não passava de um problema longínquo, hoje lutamos para mitigar os seus efeitos. Um pequeno “bater de asas” na China, causou um caos mundial.

Vemos fechar tudo. Cafés, ginásio, estádios de futebol, até a própria Igreja reconhece o problema e manda suspender todas as actividades. Algo inédito na nossa geração, na dos nossos pais e na dos nossos avós, que conheceram a guerra, não esta biológica, mas a guerra no seu sentido tradicional. E se eles outrora combateram de armas na mão, contra um inimigo visível, nós somos fechados nas nossas casas, pois é a única forma de conseguirmos combater este flagelo. E então, estamos presos na nossa casa. É esta a forma de combater o problema? Não fazer nada, ficar isolado

de braços cruzados e esperar pacientemente a tempestade passar. Parece surreal, mas não, é a realidade. E nesta primeira semana, o meu primeiro pensamento baseia-se numa sensação de impotência face ao que está a acontecer. O estar “preso” em casa sem nada poder contribuir, é no mínimo frustrante para quem outrora, e ainda hoje, procura servir a Nação. É a isso que se resume esta semana, frustração, mais do que o medo, da ansiedade. Frustração por não poder contribuir, por ter amigos, camaradas na “linha da frente”, sujeitos ao risco, ao perigo e à incerteza. E eu aqui, fechado em casa.

Irão ser tempos conturbados, não só pela pandemia, mas por tudo o que irá decorrer dela.

Mas, a vida continua, e nós temos que estar à altura do desafio, porque será o nosso papel, de num futuro próximo, “lutar” pelo retorno à normalidade.

Os tempos que se avizinham não serão fáceis, se calhar a “normalidade” que agora tão desejamos e que nunca valorizamos, nunca mais poderá ser atingida. Nós na nossa profissão iremos ser postos a prova, nós futuros oficiais de polícia, iremos ter de mostrar, rapidamente, que estamos a altura do desafio.

Freud disse um dia: *“We are made of flesh, but we must live as if we were of iron”*.

Num futuro próximo iremos ter de viver desta forma ou, pelo menos, tentar.”

Bruno Vasconcelos (Cadete-Aluno do 1º ano)

“A minha primeira semana de isolamento foi uma experiência que nunca pensei vivenciar. Apesar de estarmos limitados no que toca a algumas liberdades

não devemos encarar a atual crise de uma forma negativa e pessimista. Fruto disto, o maior ensinamento que retiro desta semana é a coragem e solidariedade com que devemos enfrentar este desafio. Foi assim que tentei encarar a primeira semana e ainda hoje tento. A primeira semana não dá para perceber as sensações que temos em relação a esta nova realidade porém, admito que poderão surgir alguns sinais da mais variada natureza. No que diz respeito a rotinas que anteriormente possuía, estas tiveram que ser adaptadas. Vários foram os aspetos que modifiquei, tais como o convívio social que passou a ser maioritariamente virtual, o exercício físico que teve de ser adaptado ao espaço doméstico bem como alguns *hobbies* que tive de suspender. A nível de higiene reforcei as práticas recomendadas e sobretudo elucidei e dei conselhos a familiares próximos que ainda não possuíam a informação, ou a noção necessária, para pôr em prática certas medidas preventivas.

A maior mudança incidiu sobre o modo de lecionação de aulas que passou a ser via digital. Considerando um desafio no atual panorama, torna-se igualmente motivador e exigente já que temos de mostrar o nosso valor e o nosso empenho através de um rigor que deve estar presente todos os dias.

Todas estas mudanças foram efetuadas tendo em mente que, se não adotasse as medidas recomendadas, as consequências poderiam ser graves para os meus familiares e para a sociedade. Todavia, adveio igualmente um fator positivo que identifiquei logo desde o início do isolamento social que consistiu na possibilidade de obter um maior tempo em família e aproveitar o momento.

Em conclusão, este isolamento social é algo com que o ser humano não estava preparado e assim sendo, é previsível que, uns mais que outros, possam passar dificuldades quer a nível económico, social ou psicológico, mas devendo ter sempre em mente que é para o nosso bem.”

Carlos Cossa (Cadete-Aluno do 4º ano)

“A pandemia do novo corona vírus vulgo Cvid-19, trouxe na vida da população mundial e na minha vida em particular uma nova realidade que não passa de “Acreditar no que os outros dizem” visto que foi isto que levou a Itália e Espanha a registar um número elevado de mortes mais que a própria china.

Agradecer a Direção do ISCPSP pelas medidas tomadas (Quarentena) para prevenção do contágio deste vírus. A primeira semana fechado num quarto sem ter que viver outros ambientes fora do Instituto caracterizou-se com muita entrega e dedicação por minha parte, visto que me encontro distante da minha família e que neste período de muita responsabilidade gostaria de estar ao lado da mesma, mas pela força da vontade e dos objetivos que me levaram a cá estar não deu para estar junto dela.

Esta nova realidade trouxe para mim uma mais-valia na utilização de novas tecnologias de informação no que tange aos aplicativos que usamos em vídeo conferência para o estudo Online, coisa nunca pensada que poderia ser feita no ISPSI, assim sendo, esta nova realidade trouxe-me uma nova visão na forma de pensar, agir e se relacionar com os colegas em que sou obrigado a estar permanentemente em frente

ao computador para estudar e efetuar trabalhos das Unidades Curriculares e interagir com colegas do curso por mesma via, tendo deste modo a sua parte negativa pelo facto de estar quase 24h00 frente ao Computador. Em suma, a semana foi boa e está tudo a correr sem sobressaltos e rogar a Deus para que nos perdoe dos pecados e faça desaparecer essa pandemia no mundo visto que está a ceifar milhares de pessoas a nível mundial.”

Cassiano Fernando (Cadete-Aluno do 1º ano)

“Na primeira semana de isolamento social, com vista a evitar a contaminação e propagação do coronavírus, aprendi que com disciplina se pode salvar o mundo em particular Portugal, mas a ignorância pode arrasar as nossas vidas.

Por isso é necessário que sejamos informados, quantas vezes for necessário, mas com as fontes oficiais, para salvar a sua vida e das outras.

É a hora de aprender, aprender e aprender para melhor prevenir.”

Catarina Vilela (Cadete-Aluna do 4º ano)

“Nesta primeira semana de isolamento social, tenho vivido dias desafiadores. Jamais imaginei, que pudesse viver algo parecido, perder vários direitos. Contudo, sei que isto é por uma causa maior. E, se todos cumprirmos as medidas, que nos estão impostas, conseguiremos ultrapassar esta fase.

É momento de refletir, sobre tudo um pouco. E, pensar sobretudo, que não nascemos para estarmos sós, mas sim que precisamos uns dos outros.”

Cátia Santos (Cadete-Aluna do 2º ano)

“Numa palavra: esgotante.

A verdade é que parece contraditório, contudo trata-se de uma espécie de antagonismos constantes. Quero beber um café, mas não posso. Quero estar com a minha família, mas não posso. Quero encontrar-me com os meus amigos, mas existem limitações! O que aqui se põe em causa é a liberdade. A restrição de liberdade é o que mais custa. Diz-se que apenas sentimos falta daquilo que não se tem. Estou a viver isso nos dias de hoje. Estar no instituto conferia-me mais liberdade do que este isolamento social. Dentro do regime de internato, eu era livre de correr, era livre de estar com os meus amigos, era livre de não sentir medo de me aproximar das pessoas que me são próximas. Claro está, sinto saudades de como era a minha rotina. Podia, de certa forma, ser cansativa, devido ao trabalho, projetos e todas as atividades que me mantinham ocupada. Toda a gente precisa de uma rotina, não ao ponto de ficarmos presos a ela, mas necessitamos dela para nos orientarmos no dia a dia das nossas vidas! Considero esgotante a ausência da minha vida rotineira, a ausência de liberdade. É tudo uma questão de adaptação à nova realidade.”

Constantino Will (Cadete-Aluno do 2º ano)

“O Homem se protegia através de vigilância e do isolamento, Afastando-se das pessoas ditas “inferiores”, Através de segurança pessoal, camaras de vigilância, Construímos muros à volta de casa, vivendo no isolamento.

No mundo, quase que os nossos filhos já não brincam, Com os filhos dos vizinhos, tudo por conta do confinamento,

Que viviam anteriormente, e supostamente lá “casa”, Os miúdos têm tudo que precisariam para serem felizes.

Hoje mais do que nunca, reforça ainda mais este tipo de vivência,

Onde somos todos chamados a ficarmos em casa.

Hoje é mais benéfico para todos nós o isolamento, Melhor forma de nos protegermos da pandemia (Covid-19).

Não precisamos nos preocupar na construção de grandes “muros”,

O meio social nos pede o isolarmos.

Em contrapartida, independentemente do estatuto social,

O mundo nos pede “com ou sem muros”, o isolamento, Reflitamos sobre nossas ações durante a nossa vivência.

“Não há dinheiro que nos livre de sermos infetados”:

- Que reine o amor nos nossos corações!”

Cristiana Soares (Cadete-Aluna do 2º ano)

“E de repente ficamos confinados a quatro paredes.

Prima facie um gesto preventivo, onde o fator tempo impera e a sombra se acentua no ar, mas que posteriormente se tornou num isolamento social sem data para acabar.

Uma realidade que não me assusta, confesso.

Uma realidade que não me derruba, mas que de todas as teorias pintadas sobre esta tela, reina um sentido

de incerteza e de imprevisibilidade.

É inevitável não haver.

São tempos de reflexão, tempos de nos dedicarmos a outras coisas que a falta de tempo ousava em não permitir, são tempos em que devemos agradecer pelas novas tecnologias que limam afincadamente as distâncias.

Ao fim da primeira semana e vivendo a miúdo a realidade de quem está na linha da frente, surge um sentimento de profunda admiração pela falta de cidadania que vagueia pelas ruas do país.

Não acredito em tudo aquilo que ouço, não acredito em tudo o que vejo, nem muito menos acredito em tudo o que partilham e tentam vender como verdades absolutas. Acredito sim, nos testemunhos pessoais que me chegam dos meus, que tudo têm feito para dar o seu melhor e travar esta pandemia desde o primeiro momento. Que têm abdicado da sua família para ajudar os outros, mesmo quando não sabendo o que este futuro lhes reserva.

Há que ser resilientes, pois este é apenas trilho mais sinuoso das nossas vidas, não será porém o fim da história.”

Cristiana Xavier (Cadete-Aluna do 4º ano)

“Nesta primeira semana de isolamento social, senti-me agradecida a todos os profissionais, que por estes dias dão o melhor de si no combate a este inimigo invisível que muitas das vezes nem de sintomas parece. Considerando que, a luta não é fácil, muitos deles lidam diretamente com o vírus, e mesmo sabendo do imenso risco que correm, de poderem vir a ser

contaminados, optam por viver isolados com medo de contagiar o seu bem superior, as suas famílias.

Aprendi que, apesar de na sociedade portuguesa ainda haver muitas pessoas egoístas, (a quem só é pedido para ficar em casa e em vez disso, preferem passear-se pelas ruas), ainda podemos ter esperança na humanidade, pois a grande maioria, mesmo sem qualquer recompensa, procura ajudar. Esta onda de solidariedade entre os portugueses vai desde ofertas de matérias aos profissionais descritos no parágrafo anterior, a concertos solidários, passando por todas aquelas pessoas que numa atitude altruísta, fazem compras de bens de primeira necessidade para entregar a pessoas que ao pertencerem aos diversos grupos de risco, não podem sair de casa.

Assim, o meu principal sentimento, ao fim desta primeira semana de isolamento social é de esperança, acredito que se todos, ou pelo menos a maioria, fizer a sua parte enquanto “agente de saúde pública”, no fim esta pandemia representará apenas um marco na história.”

Daniel Dias (Cadete-Aluno do 4º ano)

“Não estar no ISCP SI tem aspetos positivos e negativos. Inicialmente não sabia o que esperar deste isolamento social, mas começo a perceber que é possível retirar do mesmo um conjunto de coisas que ajudam a alegrar o espírito.

O silêncio e a calma proveniente do menor contacto social que nos rodeia, não precisa de ser visto como algo negativo, poderá este servir para relaxar a mente de algum stress do dia-a-dia.

Apesar dos vários trabalhos académicos e das exaustivas horas no computador devido às vídeo-aulas, existe sempre mais tempo para estar com a família ou animais de estimação pelos quais podemos ter mais dedicação e compaixão neste momento difícil. Também existe uma maior liberdade e um maior espectro de atividades, por exemplo, dar um passeio ou por exemplo cuidar da horta, algo que não existiria estando no Instituto.”

Daniel Ferreira (Cadete-Aluno do 2º ano)

“Relativamente à minha primeira semana em isolamento social, posso dizer que foi importante para mim (como para a universalidade das pessoas), para refletir um pouco de que nada na vida é garantido e somos todos responsáveis não apenas por nós, nem unicamente por aqueles que nos são importantes, como também pelas restantes pessoas que possam não ter um papel tão evidente no decorrer das nossas vidas.

Contudo, é nestes momentos mais difíceis que nos temos de unir, e mostrar a nossa força de vontade e foco em ultrapassar, o que tem sido um dos momentos mais difíceis que a humanidade passou nos últimos tempos, e sinceramente, acredito que vamos dar a volta por cima.”

Daniel Teixeira (Cadete-Aluno do 3º ano)

“A primeira semana de isolamento começa como tantas outras, a perceção da dimensão do problema relacionado com o vírus é ainda turva, toldada pelas

diversas fontes inconclusivas sobre o que vamos enfrentar. Apesar do prenúncio de calamidade que ia chegando de Itália não é fácil concebermos a realidade atual sem concluirmos que estamos a exagerar e que mais parece uma cena de um filme que vimos repetidas vezes em diferentes películas.

Eis que somos impactados com a dura realidade, o vírus chegou! Com ele deixamos as nossas rotinas diárias, deixamos os nossos contactos, os nossos rituais... ao fim de alguns dias começamos a divagar acerca dos pequenos pormenores que nos compunham os dias e que, sem sabermos, nos fazem felizes e nos preenchem enquanto humanos. Falta-me o café matinal com os camaradas de sempre, as aulas, os intervalos, os debates, sobretudo falta o contacto humano, o conforto de uma conversa amiga, um debate existencial sobre um tema da atualidade e que nos envolve e leva a lado algum, mas que nos dá vontade de tornar no dia seguinte com mais um argumento. Agora os contactos sociais fazem-se numa tela de 15 polegadas, ou através de um telemóvel ainda mais pequeno. Neste momento, o contacto social começa a fazer sentir a sua ausência e, por isso, começamos a colocar no seu devido lugar a importância dos aspetos da vida que sempre tivemos como garantido. Esta abstinência traz consigo a lição de que aquilo que damos como garantido, muitas vezes, se faz relevar pela sua ausência.

O desenrolar dos eventos torna público o real da pandemia em Portugal com os infetados e as mortes sempre a aumentar. Uma realidade chocante que não queremos dentro de portas. Somos levados a temer por nós, mas sobretudo pelos que amamos, família e

amigos, com os quais mantemos o contacto distante de uma ligação eletrónica impessoal. Este contacto inicia com o habitual cumprimento e segue com o convívio, mas neste período encerra em si a ânsia de saber se estão todos bem. Se o mal que nos ameaça se mantém distante de todos aqueles que são nossos e com quem queremos partilhar o após quarentena. Lá ao longe vinha o pronúncio,
Do lugar onde o sol nasce primeiro.
Consigo, trouxe o tímido augúrio,
De um vírus que parecia passageiro.
Não haja medo, terror ou susto!
Nada mais é que uma pequena gripe.
Combateremos facilmente esta estirpe!
Que a nós só chegará a muito custo.
Entretanto, contra todas as hipóteses chegou!
Aquele vírus em que ninguém acreditou...
Da ironia do novo cumprimento e sem beijinho,
Fomos todos separados. Cada um no seu cantinho!"

Daniela Cunha (Cadete-Aluna do 4º ano)

"Com o surgimento desta virose na China, inicialmente denominada de Coronavírus, diversas foram as especulações, várias foram as explicações, porém o facto de não existir o medicamento para tal doença, cada vez mais representava uma grande ameaça para o mundo. Posteriormente denominada Pandemia "Covid-19", o número de infetados já era lastimável e incontrolável com um número elevado de óbitos. Mas não imaginava que o assunto era sério e que Portugal poderia vir a sofrer com a pandemia, pois a situação se torna mais real quanto mais nos for mais próxima.

Após a reunião que tivemos com o Diretor do ISCPSP e os seus colaboradores, não quis acreditar que estávamos a passar por essa situação. Não parecia real. O medo, o desespero tomou conta de mim. Mas uma coisa era certa, se queria vencer a pandemia teria de me isolar, adotar de forma drástica hábitos e formas de viver completamente estranha e diferente daquilo que era há séculos o habitual, para garantir a minha saúde e dos próximos a mim, prevenindo e tomando todas as precauções necessárias e indicadas pelos profissionais ou conhecedores da matéria. Foi assim, que arrumei todos os meus materiais escolares e decidi partir para junto da minha família, porque os piores dias estavam por vir.

Com os primeiros casos em Espanha e, por conseguinte, com os primeiros registos da Pandemia em Portugal, a pressão começou a aumentar, as medidas urgentes se fizeram necessária. Desta forma, o Instituto foi obrigado a "suspender as atividades académicas", em que os alunos teriam de "abandonar" o ISCPSP e recolherem-se, isolando em suas casas, com os seus familiares, a fim de preverem e mantendo-se seguros. Desde então, tenho-me mantido tranquila em casa, respeitando as indicações, recomendações de DGS, não só por mim, como também pelos outros. O foco tem sido manter-me em casa, para ver se tudo isto passa e, para já, tem corrido tudo bem.

Para passar o tempo, tenho-me mantendo entretida lendo livros, assistindo filmes, e aproveitar o tempo em família.

O receio e medo dos próximos tornou-se viral, a desconfiança tornou-se presente entre as pessoas, entre o mundo, entre as sociedades, e tudo isso serviu de uma

lição pura e indiscutível, a distância que nos separa parece mais tudo uma ilusão, a fronteira criada pelos homens, em momentos de crise, guerras e pandemias, tornam-se minúsculas, as diferenças se reduzem em igualdade, as consequências são reais e atingem qualquer um de nós independentemente da cor, classe social, raça, origem ou situação económica. Assim, a grande lição de tudo isso, é que se não unirmos as forças como um só povo uma só nação, a fragilidade prevalecerá e a nossa fraqueza será sempre a nossa falta de união.

A luta apenas começou. Esperamos dias difíceis que irão testar as nossas capacidades de resiliência, a nossa coragem, a forma de encarmos os problemas, e a esperança de que dias melhores virão.”

David Jesus (Cadete-Aluno do 4º ano)

“Este nosso inimigo, que ataca tudo e todos, tem feito das nossas casas o nosso quartel general.

A única forma de o combatermos é precisamente não sairmos do nosso quartel, ganhando forças e preparando as armas para quando tudo passar podermos sair à rua e lutar novamente com garras e dentes pelas nossas metas, pelo normal desenrolar da nossa simples, mas frágil, vida.

Pois bem, assim tem sido o meu período de isolamento. A minha casa deixou de ser apenas a minha casa, passou a ser a minha sala de aula, o meu ginásio, a minha esplanada e até a minha praia, considerando os banhos de sol que apanho na varanda, na medicinal companhia da Flor e do Ruca, os meus fiéis amigos caninos. Com eles, torna-se mais fácil estar todo este

tempo em casa, pois para além da companhia, há sempre algo para fazer, um xixi por limpar, a terra para voltar a pôr no vaso, um chinelo por encontrar... Na verdade, não me posso queixar, e digo-lhe aquilo que costumo dizer à minha avó, a quem está a custar imenso ficar sozinha em casa sem poder sair nem receber as habituais visitas da família: “mais vale estarmos aborrecidos em casa, do que num quarto de um hospital.”

David Santos (Cadete-Aluno do 1º ano)

“A primeira semana de isolamento, no meu caso, não custou muito, visto que sempre fui uma pessoa caseira e que gosta de estar muito tempo com a família, porém era preferível que não fosse devido a esta situação triste que está a abalar todo o mundo. Com isto, todos temos que nos tentar adaptar ao confinamento e pensar que tudo isto é para o bem comum, e ter a esperança que daqui a muito pouco tempo esta situação tenha feito parte da história e não do presente. Nesta semana procurei estar ativo, e apesar de ser complicado uma vez que a situação muitas vezes não o permita, temos que manter a nossa mente a funcionar para que quando esta pandemia passar, a nossa saúde mental não seja outra que não desejaríamos. Como cadete-aluno do Iscpsi esta situação de ter que estar a assistir às aulas virtuais é muito cansativa e nada benéfica para a nossa saúde e dificulta muito a meu ver a nossa aprendizagem, porque não há nada melhor que estar em contacto presencial com os nossos camaradas e professores, mas por outro lado permite, como já disse anteriormente,

estar mais tempo com os nossos entes queridos, isto caso seja possível. Para terminar faço votos para que esta situação não se alongue muito no tempo e que dentro de pouco tempo a vida de todos possa voltar à normalidade.”

Dércio Magalhães (Cadete-Aluno do 3º ano)

“Gostaria de deixar aqui o meu contributo com uma frase célebre de Marthin Luther King: *“We must accept finite disappointment, but we must never lose infinite hope”*.”

No meu entender, acho que reflete na totalidade a mentalidade que o povo português e internacional deve deter para ultrapassar este tempo menos bom.”

Diogo Moutinho (Cadete-Aluno do 4º ano)

“*“In true love the smallest distance is too great, and the greatest distance can be bridged.”* (Hans Nounens). Esta é a frase que melhor pode descrever o que estou a sentir e a pensar após estas semanas intensas de solidão. Estamos perante uma das doenças mais devastadoras da história da humanidade, estamos perante um inimigo muito difícil de combater e eliminar.

O desenrolar do isolamento faz com que comecemos a sentir falta das pequenas coisas, comecemos a sentir falta do convívio com a família, com os amigos, com aquela pessoa especial...

A saudade é um sentimento que de dia para dia aumenta exponencialmente, no entanto temos de ser superiores a ele. Temos de acreditar que todas as

grandes distâncias podem ser encurtadas e atravessadas. Temos de acreditar!

Torna-se ainda difícil estar com pessoas de quem gostamos muito e não sermos capazes de demonstrar um afeto físico, quer seja um abraço, um beijo Todo este tempo decorrido e ainda assim pressinto que o pior ainda está por vir.

É nestes momentos de solidão em que a esperança se torna fundamental. Por mais perdidos que estejamos temos de nos agarrar à esperança, temos de ser mais fortes que aquilo que nos faz sofrer.”

Diogo Santos (Cadete-Aluno do 2º ano)

“Nestas últimas semanas aprendi que não devemos dar nada por garantido. Desde as prateleiras dos supermercados atoladas de alimentos até ao simples passeio à beira mar.

Num momento de sofrimento, contenção e sobretudo de incerteza, toca a todos nós implementar as medidas individuais necessárias para a conter e limitar a propagação desta monstruosidade. E falo em monstruosidade porque isto não é apenas o “COVID-19”. Isto significa morte. Significa crise económica. Significa restrição de direitos e liberdades. Não só nossas e dos nossos mas de todos e de todas que vivem num estado de direito democrático outrora atingido pelo esforço e superação dos nossos pais e dos nossos avós. E é este esforço e superação que devemos aos nossos antepassados porque muito mais do que nós, eles sentem na “pele” os efeitos nefastos deste vírus. Uma palavra especial para os nossos camaradas cooperantes que neste momento estão a passar por

momentos ainda mais difíceis do que os nossos, sem a presença das famílias para lhes dar o apoio tão necessário nesta fase.

Todos juntos vamos ultrapassar esta ameaça à nossa vida em sociedade.

Um grande abraço para todos.”

Duarte Igreja (Cadete-Aluno do 2º ano)

“Até agora o sentimento primário tem sido o aborrecimento e inércia sobre toda esta situação.

Tenho tentado ao máximo manter uma rotina semelhante à que tinha e o fato de continuarmos com aulas ajuda bastante a manter a mente distraída.

Dizem que estamos perante o maior desafio desde a Segunda Guerra Mundial só que desta vez estamos todos unidos para combater um inimigo invisível.

Pessoalmente o meu maior receio é para com as minhas avós visto que são um grupo de risco.

Acredito honestamente que vamos sair mais fortes desta situação e que esta crise irá permitir que a sociedade evolua.”

Dulcilene Santos (Cadete-Aluna do 1º ano)

“Esta primeira semana de isolamento social foi um momento difícil, nunca pensei viver com tanto medo de contrair uma pandemia, nem pensei ver o mundo da forma que está, onde a desconfiança entre as pessoas é tão grande.

O mais difícil foi passar este momento longe de casa, todavia fiquei contente por conseguir passar esta semana da melhor forma possível sorrindo e

aproveitando cada minuto, porque a experiência serve para fortalecer. “Quem fica de joelhos perante Deus, fica de pé em qualquer situação.”

Eduarda Fã (Cadete-Aluna do 2º ano)

“O isolamento social não é algo novo para muitos de nós, dentro de outros moldes e com diferentes causas e propósitos. Assim como agora estamos confinados à nossa casa com as nossas famílias, também no início do primeiro ano estávamos confinados ao interior do ISCPSI de domingo à noite a sexta-feira à tarde, com os demais camaradas. Existem grandes diferenças entre ambos os “isolamentos”, mas é certo que enquanto agora não sabemos quando vamos recuperar as nossas rotinas e hábitos, antes sabíamos que chegada sexta-feira à tarde, ou mesmo com o passar do tempo em qualquer altura, podíamos estar com a nossa família, com os nossos amigos, irmos até à praia, supermercados, entre outros locais, normalmente e sem qualquer restrição.

A meu ver, ambas as experiências foram e são de mudança, crescimento e evolução, mas a atual leva-nos a realizar uma introspeção e perceber o que realmente importa, a valorizar aquilo que tínhamos, a nossa liberdade, bem como a sentir a falta de pessoas e atividades. Quando antes dávamos as coisas por garantidas agora a realidade é outra, já que a vida é efémera.

A verdade é que esta fase má vai permitir-nos tirar lições e redefinirmos quer o nosso papel na sociedade, assim como a influência e impacto que podemos ter em todo o mundo, pois este é o exemplo perfeito em como os problemas são transfronteiriços e globais, tal como

a imperativa entreajuda que é necessária entre todos os Estados para aniquilar problemas comuns, que nos afetam a todos e não conseguimos combater sozinhos. É crucial mantermo-nos positivos e perceber as coisas boas que a pandemia trouxe, mas sem nunca perder de vista as falhas e aquilo que tem de ser alterado e melhorado, para que estejamos preparados para futuras crises e problemas, estes cada vez mais instáveis e imprevisíveis.

Uma das consequências positivas deste vírus foi a drástica redução de poluição, por exemplo, e a aproximação de muitas famílias, assim como uma maior preocupação, carinho e respeito por aqueles que nos são queridos, e ainda com os que continuam a trabalhar nas mais variadas profissões para que possamos estar seguros e tranquilos no conforto das nossas casas, ou outros locais equiparados."

Eduardo Borrega (Cadete-Aluno do 3º ano)

"A pandemia do COVID-19 veio mudar o que seria um ano normal no nosso instituto. Uma das riquezas deste curso é a oportunidade de poder partilhar de forma tão próxima o dia-a-dia com os nossos camaradas. Repentinamente, isso foi suspenso. Houve assim a necessidade de nos adaptarmos a uma nova realidade, temporária, mas indefinida.

Por outro lado, o internato acaba por limitar o número de horas que passamos com os nossos familiares. Com o internato suspenso, tivemos a oportunidade de recuperar algum desse tempo com pais e irmãos. Espero daqui a uns anos olhar para este ano de 2020 e poder analisar com outros olhos. Neste momento, o

que apreendo e levo desta experiência é de que não podemos ter nada como garantido. Se me fosse dito há um ano que isto iria acontecer, provavelmente não iria acreditar. A parte da camaradagem foi um pouco prejudicada, mas nem tudo se perdeu, dado que mantivemos as aulas praticamente na íntegra, via *online*. Tenho toda a certeza de que esta experiência serviu para a PSP, incluindo o nosso Instituto, ganhar uma nova sensibilidade relativamente às pandemias globais do foro da saúde. E com esse mesmo nível de confiança, digo que vamos sair deste período mais fortes e preparados para os obstáculos da nossa (futura) vida profissional."

Elias André (Cadete-Aluno do 3º ano)

"O isolamento social por conta da pandemia da Covid-19 permite viver uma experiência diferente e perceber a importância da vivência em comunidade. É possível comprovar na prática, aquilo que as teorias afirmam, "o Homem é na sua essência um ser social". O quotidiano é marcado por várias críticas ao comportamento Humano porque as pessoas ficam mais atentas ao telemóvel em detrimento do próximo. Isolamento social leva perceber que as tecnologias não substituem a presença e calor Humano que é possível sentir quando se está em convívio de grupos formais e não formais.

O isolamento dá a oportunidade de descobrir novas formas de interação através das tecnologias. Também comprova que as tecnologias não superam a qualidade de vida que se tem em uma sala de aula onde existe a possibilidade de ouvir diretamente os

professores, os colegas e ter a possibilidade de dar um aperto de mão porque a essência do Homem é um ser social.”

Elizabeth Fernandes (Cadete-Aluna do 1º ano)

“No dia 13 de Março de 2020, dia em que completei 30 primaveras, veio o comunicado de as atividades letivas presenciais seriam suspensas e que os meus camaradas nacionais iriam para as suas casas. E eu? E nós os PALOP's? Veio o comunicado às 14 horas, nós ficaríamos confinados no ISCPSI. Bem, meu pensamento foi, aqui é a minha casa. Gostaria mesmo era de estar no meu Cabo Verde, junto com a minha família, mas cada coisa a seu tempo.

Inicialmente vi-me confrontada com uma mistura de sentimentos tais como: a saudade, a incerteza, a impotência e a vontade de lutar contra o Covid-19, que veio e alterou tudo. Na infinita primeira semana, pude degustar de alguns dos valores expostos na parada, destacando a camaradagem e a solidariedade, tanto dos meus camaradas do 36º CFOP, bem como dos camaradas Cabo-Verdianos.

Passado tudo isso, sei que terei motivos para agradecer a todas as medidas preventivas tomadas contra a propagação do Covid-19.”

Elton Dias (Cadete-Aluno do 1º ano)

“Relativamente ao assunto em epígrafe, venho por esta via, deixar algumas palavras acerca daquilo que eu vivi e aprendi durante a primeira semana de quarentena.

Começo por dizer que sou cadete-aluno cooperante, natural de cabo Verde, onde também, infelizmente já temos o covid-19, como tal tive que ficar aqui no ISCPSI.

Foi-nos facultado essa alternativa, mas com o compromisso de respeitar-mos algumas regras, nomeadamente o distanciamento social, higienização dos espaços ocupados, entre outros.

É uma experiência de todo o modo singular, ter que estar praticamente o dia todo confinado ao quarto, passar por um colega e não poder cumprimentá-lo com um aperto de mão, mas entendo, pois é o necessário para nos proteger e proteger os outros de um possível contágio e evitar consequências piores. Todavia “é melhor prevenir do que remediar””

Elvis Leite (Cadete-Aluno do 4º ano)

“Nunca pensei viver estes momentos durante o meu período de vida.

Num momento como este só consigo pensar no futuro. Como é que serão as nossas vidas depois desta tempestade passar.... Será que a partir de agora saberemos valorizar todos os momentos das nossas vidas? Enfim... só o tempo nos dirá.

O que mais me custa neste momento, é viver isto longe da minha família.”

Érica Ferreira (Cadete-Aluna do 4º ano)

“A primeira semana de quarentena de certa forma foi prolífico, de modo que, deu para pensar e refletir do que é realmente importante na vida. Entretanto,

existem factos que não damos o seu verdadeiro valor como o amor da nossa família, os amigos verdadeiros e o nosso companheiro/a.

A essência da vida mora no amor que sentimos pelo próximo. Amar os nossos irmãos, pois nessa vida nunca sabemos quando vamos precisar de alguém, portanto, nunca menosprezar alguém por não ter um grande estatuto social, por ter algum tipo de deficiência [física ou psicológica] ou por qualquer outro motivo que seja.

Agora é o momento de olhar para frente, de unirmos e encontrar estratégia para protegermos do vírus que está a estremecer o mundo de medo.”

Ernesto Taula (Cadete-Aluno do 1º ano)

“Depois de ter acompanhado tudo na internet desde os finais do ano passado, procurei matar a minha curiosidade que infelizmente até hoje ainda paira em mim. Para ser sincero busquei e retrocedi na história do povo Chines para relacionar a pandemia e os *modus vivendi* dos mesmos, relacionar as bactérias viral e a gastronomia, o circuito comercial e as providências do Estado, afinal de conta, quem controla o circuito comercial dos mercados num determinado país é o Estado, fiquei de principio indignado mas independentemente das circunstâncias descobri que afinal de conta uma pandemia parecida assolou algumas partes do mundo no início deste século, isto é, em 2002 que vitalizou cerca de vinte e nove países e fez volta de oitocentos mortos, sem ainda termos passados dois séculos, de novo somos fustigado com outro surto parecido, que é mortal e volátil

na sua disseminação, hoje em dia estamos acima de seiscentos mil infetados e trinta mil mortos por este surto a nível mundial, onde feitos estudos que não estão até hoje comprovados o COVID-19, surge duma teia alimentar da população Chinesa num circuito de morcego, pangolim e o ultimo incubador foi o humano, pelo menos com este estudo mesmo que não seja totalmente validado culminou com o enceramento daquele mercado de Wuhan e outros, mas que vou preferir parar de contar essa historia que todo mundo pelo menos “curioso” já sabe e sabe mais.

A internet não me facilita apenas nesta situação que me encontro, em trazer me os colegas por perto e os professores em frente a darem aulas, mas mergulhei também numa teoria que muitos também já conhecem, que surge com um Professor de Direito, quase nos finais do século dezoito numa região Alemã “Baviera”, onde Adam Weishaupt com a sua mente quis iluminar o mundo, proveniente de um código rígido moral onde chegou a se considerar que a associação por este “pensante” criada era exclusivo. Infelizmente foi seguido, criticado pelo estado Alemão onde tentaram destruir todos os registos e o legado, a questão que se coloca é, será que isso foi possível? Não sou adepto da teoria de conspiração, mas o mundo que vivemos é preciso olha-lo em todos cantos. Se a ideia do Adam Weishaupt era formar um governo mundial com “um olho que vem tudo”, então temos que pensar nesta sociedade moderna em que nos encontramos, onde a internet visualiza tudo, podendo da que em Lisboa puder falar com minha esposa, meu filho, meus amigos, ate ver o meu posto trabalho com Google map, a crise das fronteiras físicas

nos demonstra que estamos cada vez mais próximos pesembora “não juntos”, foi ou é isto que acontece com COVID-19, furou as fronteiras do povo Chines e esta aqui ao meu redor, onde bastou-me faltar o cuidado ou outra pessoa lhe faltar já esta, e só Deus saberá o destino. Como disse não sou adepto desta teoria mas na minha primeira semana de isolamento não me faltou pensar, que de facto há interesse em se diminuir a população mundial pois estudos revelam que o Homem esta de mais na terra e dentro de um tempo de curto prazo todos irão ralhar contra todos, e é preciso minimizar aspetos ambientais para que outros seres tenha espaço para viver nesta terra enquanto o marte esta em estudo para ver se os nossos descendentes poderão gozar daquele novo mundo em descobrimentos “a mesma missão que Portugal teve no seculo XV”.

Não me deixei de ajoelhar e pedir perdão a Deus em todos os males que por acaso teria cometido com ou sem minha vontade, afinal de contas todo o Homem é pecador, pior quando me recordei das sagradas escrituras bíblicas do Livro de Revelações escrito por João Evangelista “Apocalipse”, quando fala dos últimos tempos, essa essência usada como fonte de superstições no decorrer da história, eu pensei assim “é agora e agora!”, eu aqui no Ocidente, fora da minha terra mãe Africa, onde estaria com as duas pessoas que por elas me fizeram percorrer secas e mecas “minha esposa e meu filho”, em fim...

Não parei por aí, continuei com a Bíblia e em 2 Crônicas versículo 7, onde Deus fala para o povo Israel dizendo que “... se Eu enviar uma doença que pegue em todos vocês como uma peste...”, eu aí parei e disse

“oh Deus! mas porque tudo isso?”, voltei a me perguntar, será que não é desta vez? E qual esse povo de Israel [acho que somos nós neste tempo da história da humanidade], pois ultimamente aqui tudo acontece. E Ele volta a dizer “...se o meu povo se humilhar e orar, e me procurar e mudar a maneira errada de viver, Eu ouvirei do céu as orações do povo, perdoarei os seus pecados e curarei a terra deles. Estarei com olhos e ouvidos abertos para atender todas as orações que forem feitas neste lugar...”

Com isto procurei entender a situação da Itália, onde está o Estado Vaticano, o símbolo do cristianismo no mundo, será que Deus esta pegar da fonte para mostrar nos que mesmo onde os vossos olhos estão não há nada de obediência dos meus mandamentos, talvez não, seja de facto o comportamento que aqueles cidadãos levaram de não dar conta as recomendações dadas pelas entidades de saúde e o Governo.

Tudo foi pensado durante a primeira semana de isolamento, o que não é possível esgotar aqui, o que aconteceu foi-me reduzir a um grau pequeno, e considerar que a distância entre a vida e a morte é tao pequena que bastou simples mau comportamento, não ter em conta as recomendações de saúde dadas pelo médico no pavilhão assim como as do Diretor do Instituto, basta para estar noutra lado da história “no lado dos mortos”. Aprendi que é preciso parecer que não gosto de ninguém, que ficar no meu canto e me cuidar estou mais seguro que acompanhado, que a vida vale tudo que outra coisa, que é preciso ter o melhor cuidado para voltar a ver tudo e todos. Me dei conta de várias fases da história, e acreditei que mesmo na primeira e na segunda guerra mundial houveram sobreviventes, e

esse pode ser meu caso, apesar de estar a ser caçado com um inimigo invisível a olho nu, que é uma fase e vai passar e amanhã poderei contar para as futuras gerações, da mesma forma que alguns contam o que não vi.

Apesar de me ter sentido ameaçado logo de principio mas uma coisa é certa, tive que me comportar não como só adulto mas como futuro oficial de policia, a responsabilidade é maior, me coloquei no lugar dos colegas que estão no terreno a trabalhar, a controlar os que não querem acatar as recomendações e os que de propósito andam pelas ruas só para infetar o ambiente, para morrer com os outros.

Com esta pandemia a minha visão sobre a vida e liberdade é outra, isto porque, antes deste isolamento nem me interessava sair para fora do Instituto, e apesar de tudo a minha esperança de vida era maior. Hoje tudo é diferente porque só por saber que não devo sair correr la fora, saudar quem for torna difícil, torna difícil ainda saber que a minha vida não depende apenas do meu comportamento, mas sim também de quem esta ao meu lado.”

Fábio Henriques (Aspirante a Oficial de Polícia)

“Nesses primeiros dias de “isolamento social” sem puder sair para ver o Tejo refletir o sol e ecoar a primavera, sem puder sair para ver o Tejo beijar o sol desejando boas vindas e que traga consigo dias de bonança aos descobridores e ao mundo, recusei-me ficar parado, mergulhei fundo no meu eu e encontrei no isolamento uma terapia, a fórmula que devolveu os dias que não pude viajar para dentro por a agenda

preenchida com saídas e pouco ou quase nenhum espaço para o ermo do meu eu.

Mais do que um isolamento foi uma sujeição à voz carregada de amor “fica em casa” e aproveita a metamorfose deste casulo disfarçado de “isolamento social”, e depois de tudo dirás: eu consegui!”

Francisca Costa (Cadete-Aluna do 2º ano)

“O Isolamento está a ser verdadeiramente um sinónimo de estar sozinho no mundo, embora estejamos todos “próximos uns dos outros”, à distância de uma chamada telefónica, de um e-mail, de um SMS...

Estar em isolamento é saber que se tem alguém com que se pode contar e ao mesmo tempo não ter ninguém, pois na verdade ao se precisar que alguém esteja ao pé de nós para conversar, sorrir, dar um abraço... aí sim, dá-se conta da dura realidade que hoje se enfrenta e vê-se que o distanciamento torna-nos tão só como nunca imaginei.

Mas pela crença e esperança que tenho em Deus, sei que é só mais um momento e que, com certeza Ele não nos deixará só em momento algum. Deus está connosco e faz-nos manter a esperança do bem viver!”

Francisca Silva (Cadete-Aluna do 3º ano)

“As paredes deixam-se encantar,
Murmuram cânticos de ternura,
Relembra afetos do passado
E abraçam uma nova luta.
Anjos vigilantes guardam a vida,
Almas de coragem divina,

Embalam a humilde esperança
Sob o luar celeste da devoção infinita.
As ruas trajam um azul profundo,
Espelham o nobre compromisso,
Cumprimentam um novo mundo,
Um povo mais unido.
A terra acolhe a primavera,
Cria uma tela de lindos tons,
E pinta os grandes heróis
Com as cores dos seus dons.

O poema é composto por quatro quadras. A **primeira** quadra simboliza o ambiente familiar em casa, agora diferente. A **segunda** quadra retrata o médico como um anjo vigilante, uma alma tão corajosa e dedicada, que merece a comparação divina. A **terceira** quadra traduz a nobreza intrínseca ao compromisso policial. A **quarta** quadra, por fim, é o retrato da esperança, pois tudo é passageiro como as estações do ano.”

Francisco Coelho (Cadete-Aluno do 3º ano)

“Venho por este meio partilhar um poema, de Fernando Pessoa, presente no livro *Tabacaria*, que penso que se adequa imenso aos momentos de quarentena que foram vividos por toda a companhia.

[...]

Janelas do meu quarto,

Do meu quarto de um dos milhões do mundo que ninguém sabe quem é

[E se soubessem quem é, o que saberiam?],

Dais para o mistério de uma rua cruzada constantemente por gente,

*Para uma rua inacessível a todos os pensamentos,
Real, impossivelmente real, certa, desconhecidamente certa,
Com o mistério das coisas por baixo das pedras e dos seres,
Com a morte a pôr humidade nas paredes e cabelos brancos nos homens,
Com o Destino a conduzir a carroça de tudo pela estrada de nada [...].*

SITE CITADOR.PT. Disponível em: <https://www.citador.pt/poemas/tabacaria-alvaro-de-camposbrbheteronimo-de-fernando-pessoa>. Acedido em 04 de junho de 2020.”

Francisco Duarte (Cadete-Aluno do 4º ano)

“Este período pandémico apanhou todos de surpresa, contudo sinto que a união dos cadetes-alunos, dos professores, dos técnicos superiores e oficiais do ISCPSI não piorou apesar da distância física.

O contacto tem sido elevado através da tecnologia e a adaptação, que se trata de uma característica cultural portuguesa, ocorreu como esperado universalmente.

Sinto força e paciência, da minha parte, tal como dos meus pares.

A distância física não é, nem será uma parede para a união de curso e entre cursos!”

Francisco Guimarães (Cadete-Aluno do 1º ano)

“Aprez-me começar por felicitar a iniciativa que, no futuro, será recordada como um obstáculo ultrapassado,

com a sua peculiaridade por tudo o que envolve, congratulando-nos.

Tenho reflectido sobre este momento que atravessamos e sobre todos os dias que tenho passado em casa na companhia da minha noiva e da minha filha. Se há um ano atrás, durante mais uma patrulha, me dissessem que daqui a um ano estaria no CFOP em casa a ter aulas, rir-me-ia.

Pois esta terça-feira que passou, o horário ditou que das 8H00 às 10H00 tivéssemos aula de Teoria Geral de Segurança com o Sr. Superintendente José Fernandes. O 36º CFOP teve não os habituais 44 alunos, mas 45, uma vez que a minha filha não tinha sono e, visto que a mãe também está a trabalhar em casa e tinha uma reunião, foi tempo de a Benedita absorver algum conhecimento sobre Segurança e a sua territorialidade. Decidi registar esse momento com algumas fotografias, para mais tarde poder recordar que, no meu 1º ano do CFOP, tive aulas de uma forma que nunca tal imaginaria. Seguem 4 fotografias em anexo.

Os dias têm sido atarefados. Se no ISCPSI os dias eram uma correria, neste momento apenas encurtei as distâncias pois em aspectos de tarefas e trabalho, continuam movimentados e atribulados.

Portanto, respondendo à questão colocada, aprendi que durante este período, o 36º CFOP não vai ter 44 mas sim 45 alunos ou até mais, uma vez que há pelo menos mais 3 Cadetes com filhos que com certeza passarão pelo mesmo. Aprendi que, apesar de estar em casa, os minutos continuam a estar contados, mas tenho-me sentido preenchido pois continuo a fazer o que gosto, a aprender sobre o que me fascina e na companhia dos que me são mais importantes.

Em suma, a aprendizagem está um pouco condicionada pois perde a dinâmica que a presencialidade lhe confere. Contudo, sinto por parte de todos os Cadetes assim como por parte dos Docentes uma tentativa de tornar este processo o mais atractivo e objectivo possível participando e promovendo o diálogo que, nas aulas, era regular.

Efectivamente toda esta situação não estava nos nossos planos, mas Portugal tem a palavra que não tem tradução possível em qualquer outro país: desenhascar. Portugal e os portugueses são peritos nesta arte, em arranjar soluções para os problemas, sejam soluções em cima do joelho ou soluções pensadas e planeadas. Neste momento esta é a nossa solução a qual, acredito, que garantirá os objectivos a que todos os docentes se propõem no início do ano lectivo.”

Francisco João (Aspirante a Oficial de Polícia)

“Estamos diante de um inimigo comum COVID-19, diante desta situação todos sem exceção, temos o direito a intervenções para salvar vidas.”

Gilda Siteo (Cadete-Aluna do 2º ano)

“Que este momento sirva-nos de verdadeira escola da vida, e que possamos aprender e aperfeiçoar as nossas virtudes. Encaramo-lo, como oportunidade impar que os outros acontecimentos e/ou momentos similares, não tiveram. Refiro-me, por exemplo, a guerra nuclear.

Ao invés de nos autodestruirmos, para aprendermos a fraternidade, agora nos afastemos para aprendermos

na dor da solidão, a importância do colectivo e na falta do contacto humano, a importância de um abraço. Eu encaro o momento como sublime. E você?”

Gonçalo Pereira (Aspirante a Oficial de Polícia)

“Em 1940, Wiston Churchill (Ex primeiro-ministro do Reino Unido durante a Segunda Guerra Mundial), após a força aérea britânica impedir que o país fosse ocupado pelos nazis, em clara inferioridade numérica, disse: *“Nunca tantos deveram tanto a tão poucos”*.”

Hodiernamente, milhares de vidas são sacrificadas em toda a parte, em prol de um incomparável número de outras. A responsabilidade de combater, talvez, “o Mundo a tentar curar-se ou a convidar-nos a fazer o mesmo”, é agora de todos. Contudo, há uns que têm mais responsabilidade que outros. Uma parte porque dominam a “arte e o engenho”, outra porque são indispensáveis à subsistência das sociedades. Trago à colação, em especial, os profissionais de saúde e as forças de segurança, por considerá-los enquanto pilares basilares da humanidade.

O mundo levou o maior tombo de que há memória nos últimos tempos e, da posição que se encontra agora, reconhece que precisa de mudar. A humanidade foi obrigada a reaprender a viver, fazendo uso incessante de valores como a solidariedade, a partilha, o respeito e a comunhão- repensar a palavra “nós”. Urgem tempos imbuídos de respeito pelo próximo, de organização, afastados da ganância, egoísmo e falta de respeito.

Infelizmente, foi necessário unificarmo-nos no medo e insegurança para que muitos compreendessem que

dependemos uns dos outros- que não dominamos tudo.

Efetivamente, “Nunca tantos deveram tanto a tão poucos” e, por isso, esperemos que uma parte destes “tantos” comece a valorizar, ininterruptamente, os “poucos”, demonstrando-o pelo simples “cuidar e proteger”.

A cura encontra-se na esperança e amor de todos.

“Vai ficar tudo bem””

Gonçalo Rodrigues (Aspirante a Oficial de Polícia)

“Dei por mim, na longa pausa da quarentena, a refletir sobre a ingratidão dos portugueses para com a literatura nacional. Corre nas veias dos lusitanos um tipo de sangue diferente, milionário, que os fazem ser excepcionais nas mais diversas áreas. Ao invés de serem elogiados pelos seus compatriotas, pasmemo-nos, o desprezo reina sobre aqueles que elevam a bandeira de Portugal ao cume mais alto da montanha. Têm, pois, de ser os cidadãos de outros países, que nada têm a ganhar com a glória lusa, a reconhecer a aptidão que dentro de portas é menosprezada. Só a título póstumo se atesta, invulgarmente, que houve um ou outro que foi excepcional no que fez – e apenas depois de morto se pode fazê-lo para que o venerado não se possa orgulhar de vida do elogio que, de facto, merecia. Na literatura temos casos berrantes sobre o irreconhecimento nativo, com Luís de Camões e Fernando Pessoa à cabeça. Quando o leigo na literatura desfruta de uma obra destes dois autores consegue, sem esforço fazer, entender que eram génios literários; mas pasmem-se camaradas: só depois de fecharem os olhos

para nunca mais os conseguirem abrir é que o povo lhes fez a devida vénia. Nos tempos que correm não sucede diferente. Quantas obras são desdenhadas por intelectuais portugueses apenas por o autor possuir a mesma origem que eles? Se o nome fosse francês, alemão ou inglês a obra seria elogiada e lisonjeada por muitos daqueles que a desrespeitam. Mas, para infortúnio do escritor, o nome é milenário, é característico, é português. Talvez um dia, quando morrer claro está, lhe seja prestada a devida honra e não seja mais um a cair no esquecimento. Acorda Portugal!”

Gonçalo Simões (Cadete-Aluno do 1º ano)

“Na primeira semana de isolamento social senti um misto de emoções: alegria por poder passar mais tempo com a família, mas também tristeza por ver a minha liberdade e rotina quebradas, algo que afeta o meu processo de formação como futuro oficial de polícia.

Para além disto, existe a impossibilidade de estar presencialmente com os meus amigos, no entanto, apesar de todos estes constrangimentos, mantenho sempre uma mentalidade positiva, fazendo o meu melhor para continuar a trabalhar a minha mente e o meu corpo da mesma maneira que fazia no Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna.”

Guilherme Silva (Cadete-Aluno do 2º ano)

“Eu sou pai de um menino, e quem é pai ou mãe sabe o quão difícil é ficar longe dos nossos filhos, eu tenho dito que “nós pais, somos embaixadores de Deus aqui

na terra para os nossos filhos, cabendo a nós garantir o seu desenvolvimento em todas dimensões”, mas dá uma sensação de impotência sabendo que tudo está acontecer e eu não estou por perto para protegê-lo e, para piorar, sempre que vou a janela para ver a rua, infelizmente ainda é possível ver muita gente na rua, parece que há pessoas que ainda não perceberam que o ISOLAMENTO SOCIAL é a nossa melhor arma neste momento.

De um modo geral, sei que essa fase vai ser ultrapassada e que dentro em breve estaremos em segurança, o nosso esforço deve estar agora canalizado em dar o nosso contributo ficando em casa, pela primeira vez na minha vida vivo uma circunstância que ficar em casa significa AMOR AO PRÓXIMO.”

Guilherme Vaz (Cadete-Aluno do 1º ano)

“Este vírus veio alterar aquilo que são as rotinas normais das pessoas e no meu caso não foi exceção. A questão de não poder sair de casa, estar com os amigos e conviver normalmente com eles foi talvez o mais complicado de assimilar, no entanto, isto fez com que houvesse mais tempo disponível para ler, estudar, ver filmes, praticar mais desporto, enfim, de tudo um pouco.

Após dois/três dias sem aulas, estas tiveram o seu reinício através de um novo método, virtualmente. Esta situação veio retirar um pouco do tanto tempo disponível que tinha nos primeiros dias, no entanto, continuaram a existir mais oportunidades para executar determinadas atividades que no instituto não são tão fáceis de realizar.

Toda esta situação foi alvo também de uma difícil adaptação devido ao cansaço acrescido que provocam as aulas em frente a um computador durante todo o dia e há dificuldade de manter a atenção necessária estando em casa.

Em sumo, esta primeira semana de isolamento social foi um pouco atípica relativamente ao dia a dia a que estava habituado, constituindo-se como uma espécie de processo de “ambientação” a esta nova realidade.”

Helder Vilaverde (Cadete-Aluno do 2º ano)

“Nesta primeira semana de isolamento social apercebi-me do verdadeiro e grandioso valor de determinadas coisas que antes via como secundárias.

Compete-nos agora a missão de tirar o maior proveito desta situação, estando convicto de que, embora agora não nos apercebamos disso, estranhamente, tudo isto trará mais benefícios que malefícios, basta ter a sabedoria de tirar o lado bom da adversidade.

Comparemos toda esta situação a um limão amargo, que, embora aparentemente é algo mau e no mínimo inútil, com um pouco de sabedoria serve para fazer uma boa limonada.”

Helena Ribeiro (Cadete-Aluna do 3º ano)

“O que fez parte deste tempo crítico?

Emoções! A palavra que caracteriza tudo o que aconteceu e está a acontecer no mundo. Durante este tempo de quarentena foram muitas as emoções sentidas desde medo, angústia, ansiedade e a principal, saudade. A saudade apoderou-se de todos nós e todos fizemos

um esforço para controlá-la, mas foi difícil. Foi difícil sentirmo-nos como peixes, cada um no seu aquário sem nos podermos tocar, apenas ver e comunicar.

Prometo a mim mesma que, quando for seguro e saudável, não me vou privar de criar momentos e memórias, afinal nenhum de nós consegue viver sem o toque de quem amamos.”

Hugo Pinto (Cadete-Aluno do 1º ano)

“Após a suspensão das atividades letivas presenciais no ISCP SI e da declaração do estado de emergência, mergulhei naquilo que se poderá chamar de abandonar a ilha para a poder ver tal como ela é.

Assim foi durante esta primeira semana, consegui olhar para aquilo que era a nossa vida, antes desta pandemia, o que se alterou com tal acontecimento e expectante para ver como iremos viver doravante. No meio de tudo isto, e como o tempo agora abunda, ainda me foi possível dedicar mais tempo à família. Tempo esse que já estava em dívida desde Setembro.”

Ilídio Pindali (Aspirante a Oficial de Polícia)

“Nesta primeira semana de quarentena que foi motivado pelo Covid-19, verifiquei que a comunicação é fundamental para qualquer comunidade seja ela pequena ou grande dimensão. E deve ser constante para que todos estejam informados e evitar rumores.

O isolamento social ajuda a refletir a importância das normas sociais que devem ser cumprida por todos membros da comunidade, que implica dizer não

importa o estatuto social da pessoa, com o objetivo de garantir o bem supremo, que é a vida.

Com o isolamento social a pessoa aprende a dar valor aos seres.”

Inês Proença (Cadete-Aluna do 3º ano)

“Todo este isolamento social foi responsável por imensas mudanças. Inicialmente, estes dias pareciam bastante positivos, porém, ao longo dos dias, este isolamento tornava-se cada vez mais desafiador – desde da impossibilidade de sair de casa e desfrutar de um breve passeio, até ao acolher convívio das pessoas que mais gostamos.

Efetivamente, é nestas épocas que devemos ser ainda mais disciplinados e rigorosos com o nosso trabalho. Assim, devemos explorar os benefícios que estas semanas nos conseguem oferecer. Embora o trabalho académico e profissional seja importante, devemos igualmente, usar estes dias para uma auto reflexão mais interior e profunda que toda a nossa rotina, por vezes, não nos permite realizar. Deste modo devemos analisar os nossos planos, objetivos, e ideias para o futuro, desfrutando sempre deste momento presente. Esta, entre muitas outras, foi uma lição bastante valiosa adquirida nestes tempo.

Para além do foco na negatividade, nos erros e nas falhas, devemos com igual ou maior importância analisar o que conseguimos mudar, o que pode ser melhor, onde podemos intervir e contribuir para um mundo melhor. Esta mudança de mentalidade é essencial para um futuro de sucesso em todas as áreas da nossa vida.”

Inês Sousa (Cadete-Aluna do 1º ano)

“Este novo fenómeno global permitiu-me encarar o isolamento social como uma oportunidade de reflexão e de valorização de momentos simples do quotidiano. A tendência é, certamente, darmos conta das virtudes mais banais apenas quando somos privados das mesmas.

A vulnerabilidade da condição humana é notória, essencialmente, em momentos de adversidade. Nada se deve tomar como garantido, num ápice tudo se perde.”

Ismael Carvalho (Aspirante a Oficial de Polícia)

“2020 seria o ano!

A nível académico, o culminar de um ciclo de cinco anos de estudo do CFOP. Símbolo de uma súmula de esforços, não dos cinco anos, mas sim desde 3 de setembro de 2012, data de entrada na honrosa instituição que é a Polícia de Segurança Pública. A pressão inerente à elaboração da dissertação de mestrado e o fascínio do estágio.

A nível profissional, a proximidade em atingir um dos grandes objetivos, ser Oficial de Polícia. Imaginar as funções que desempenharei daqui a poucos meses, onde estarei colocado...

A nível pessoal, o casamento.

Estes projetos ocupavam grande parte do meu pensamento.

De repente, surge um vírus, um ser microscópico que faz o mundo, literalmente, parar. Algo tão pequeno mas com capacidade de alterar toda a dinâmica mundial.

Consequentemente, esta semana obrigou a grandes mudanças e, inevitavelmente, fez-me pensar na ironia que é a vida e que, de um momento para o outro, tudo pode mudar.

O que antes era um desejo, estar mais tempo em casa, virou obrigação.

As profissões, polícia e farmacêutica, levaram a que a casa a habitar após o casamento, passasse a ser já habitada para reduzir o contacto e o risco de contágio a familiares. Passamos de um momento para o outro a estar privados de familiares e amigos. Gostar de alguém, deixou de ser demonstrado por estar próximo e passou, forçosamente, a ser demonstrado pela ausência física.

A tecnologia tem sido uma boa ajuda para nos aproximar daqueles que não podemos estar próximos. No entanto, não deixa de ser irónico pois quantos de nós já não desperdiçamos momentos em família ou amigos ao passar uma boa parte do tempo ao telemóvel? Essa mesma tecnologia, que nos está a permitir “aproximar” neste momento foi a mesma que nos roubou momentos com pessoas importantes... Quando tudo isto passar, esperemos que a tecnologia continue a servir para aproximar os distantes mas que não afaste os que estão próximos.

A minha avó... que na verdade sempre foi e será a minha mãe. Todos os fins-de-semana, antes de voltar ao instituto, ia visitá-la ao lar... Uma força para ela mas principalmente para mim! E agora, a forma de a proteger e cuidar passou a ser não a visitar... É, sem dúvida, a minha maior preocupação neste momento. Como já é habitual, a Polícia e os polícias também têm ocupado o meu pensamento. Mas aqui nada

alterou e a conclusão é sempre a mesma. Independentemente da falta de reconhecimento, da falta de meios materiais e humanos, bem como de todas as restantes e não menos importantes limitações, os polícias, honrando o seu compromisso, estarão sempre lá a cumprir a sua missão! Prudentes sem fraqueza, firmes sem violência, serenos e valorosos no perigo.

O momento é de apreensão, de incerteza e de lamentação por aqueles que sucumbem. No entanto é também momento de esperança. Esperança que o mundo perceba que apenas com união poderemos enfrentar não apenas esta pandemia mas muitos dos problemas existentes.

Acreditando na união dos portugueses, em que cada um fará a sua parte, e confiando no valoroso trabalho dos que estão na linha da frente...

... 2020 será o ano!”

Ivanilda Gonçalves (Cadete-Aluna do 4º ano)

“Em dezembro de 2019, li uma notícia publicada no grupo de watsap do meu curso [33curso CFOP], que a China estava a construir um hospital em 10 dias, na cidade de Wuhan onde começou a epidemia [Covid-19].

Ri-me e afirmei “a China é uma máquina estão a construir um hospital em 10 dias”. Mas, longe eu de pensar que era devido á necessidade de urgência de cuidados médicos que as pessoas vinham a precisar; muito menos, pensar que o vírus fosse espalhar tão rápido pelo mundo e um dia eu possa estar a viver esse momento.

Depois do 1º caso positivo em Portugal, o Governo tomou a iniciativa de fechar as escolas e estabelecimentos que geram aglomeração de pessoas. Na sexta-feira 13 de Março a minha escola fechou, todos os cadetes nacionais e os de palop foram para casa. Os que não têm familiares ficaram no ISCPSP. Visto que eu tenho cá familiares, vim para casa ficar com os meus filhos e meu o irmão.

Não podemos sair de casa, por isso os meus filhos todos os dias vão a varanda apanhar sol. A minha rotina tem sido cuidar dos meus filhos, limpar a casa, fazer trabalhos de escola, assistir as aulas através do aplicativo [zoon e Microsoft teams].

Enfim tem sido uma experiência muito cansativa ao mesmo tempo interessante.

No primeiro dia de quarentena chorei muito porque ouvi dizer que muita gente morreu em Itália. Tenho muito medo de apanhar o vírus, e transmite-la para os meus filhos. As notícias só falam sobre o “CORONA VIRUS” e isso faz com que a pessoa fique deprimida por isso optei por não ver mais as notícias. Para ocupar o meu tempo resolvi cozinhar com os meus filhos: fizemos pizza, roscas e ressoes. O dia passou e nem apercebemos.

Durante estes dias de quarentena percebi que a natureza está a mandar-nos um aviso para pararmos e nos cuidarmos, ter mais cuidados a respeito de higienização, sermos mais unidos e amarmos uns aos outros. Aprendi que consigo passar tantos dias dentro de casa sem me aborrecer. Está a ser muito importante para olharmos para as nossas casas e perceber que é muito bom estar nela, para estarmos mais presente na vida dos nossos filhos. Tenho muitas coisas ainda para aprender durante este tempo. Cada

dia vai ser de muita loucura, de alegria e as vezes de tristeza, de medo e de aprendizagem.

Vamos transformar este momento, em que a nossa vida está parada em coisas boas.”

Izolanda Monteiro (Cadete-Aluna do 4º ano)

“Relativamente ao isolamento no ISCPSP nesta primeira semana tem sido um pouco difícil, visto que, estamos isolados de tudo e de todos.

Neste sentido, estou a tentar adaptar a esta nova realidade, que tem sido duplamente angustiante primeiramente devido a essa doença e segundo por estar longe de casa e de família.”

Jaime Cruz (Aspirante a Oficial de Polícia)

“Após uma semana de isolamento, são inúmeros os ensinamentos que podemos retirar desta etapa em que nos encontramos, pois as circunstâncias difíceis ajudam no nosso crescimento pessoal. Esta conjuntura hodierna, nacional e internacional, leva-nos a refletir e a colocar em causa determinados cânones que a sociedade concebe.

Afinal, simples momentos como ir comprar o jornal, tomar um café ou as tarefas diárias que nos aborreciam como acordar cedo, o trânsito, o frenesim diário das rotinas que nos consumiam e nos retiravam tempo para as coisas que gostávamos de fazer, hoje são vislumbres de um passado recente que afinal de contas nos faz falta. Sim, faz-nos falta o relacionamento com o próximo, ainda que tímido, pois afinal de contas somos um Ser social.

Hoje em dia, ainda que fruto de uma situação adversa, temos tempo para poder fazer aquilo que mais desejávamos, poder passar mais tempo com aqueles que amamos, assistir a uma série, ler aquele livro que se encontra a repousar na nossa estante à vários meses ou, simplesmente, relaxar e refletir sobre o amanhã e as coisas boas que ele nos reserva, porque este presente, que teima em não passar, em breve será apenas uma pedra no caminho de uma longa jornada que certamente será de felicidade.”

Joana Alves (Cadete-Aluna do 1º ano)

“Por mais frio que isto possa parecer, considero que há males que vêm por bem. Apesar do transtorno que esta pandemia tem causado dia após dia a todos nós, e das perdas que temos sofrido, sinto que a humanidade se uniu por uma causa que nos é comum a todos. Por mais diferenças que possamos transparecer, ao final do dia, somos todos iguais, somos todos seres humanos.

Estes dias que agora se refletem em quase 2 semanas de isolamento social, têm-me ensinado o quão valiosas são as pequenas coisas. O quão faz falta o abraço de quem amamos. Os passeios à beira-mar, ou um simples café com um amigo. A correria num centro comercial, ou uma ida ao cinema. Tudo aquilo que outrora julgávamos como garantido, sem mais nem menos, transformou-se num objetivo pelo qual todos ansiamos. A normalidade deixou de ser “normal” e passou a ser um privilégio.

Aqui sentada no sofá, a pensar no quão melhor poderia estar se tudo isto não estivesse acontecer, lembro-me

que ainda assim há quem esteja a passar por dificuldades ainda maiores e que só me resta agradecer e transmitir paz e boas energias a quem mais precisa. Julgo que para os que cá ficam, esta experiência vai fazer de nós pessoas mais altruístas. Pelo menos, quero acreditar que sim, que apesar do egoísmo que testemunhei no início desta nova realidade, aos poucos todos vamos entender que não somos nada sem o outro.

No entanto, apesar de toda esta visão muito poética, confesso que existiram dias mais complicados em que me senti um pouco sozinha e a perguntar-me quando é que isto teria fim. Nunca pensei que em relativamente tão pouco tempo me sentisse com tanta necessidade de ir à rua e de fazer aquilo que antes pensava ser “banal”. Tentei tranquilizar-me a mim e a quem me rodeia. É preciso nestas alturas pensarmos positivo e não sofrermos por antecipação, vivermos um dia de cada vez e pensar que a cada segundo estamos mais perto de regressar para perto um dos outros.

A continuação das aulas via online acaba por me fazer sentir que a vida permanece no seu rumo, mesmo em circunstâncias diferentes. Mas estar em casa, é estar em casa. O cenário é diferente. Tudo é diferente. Espero que apesar de todos os pontos negativos que esta mudança possa trazer, que nos foquemos nos positivos, que nos preocupemos em olharmos também para dentro de nós próprios e afinar aquilo que não está a ser tão benéfico tanto para nós como para os outros. Quero acreditar que tudo acontece por uma razão, temos apenas de descobrir, neste caso, qual será.”

Joana Branco (Aspirante a Oficial de Polícia)

“O problema deste isolamento social é não ter a porta aberta para poder sair dele quando queremos.

Na verdade, quantas pessoas não queriam realmente ficar em casa durante uma semana? 15 dias? 1 mês? O drama social que se vive não se prende com a impossibilidade de sair das suas portas, prende-se com a impossibilidade de serem eles a tomar essa decisão. E o livre arbítrio, esse sim afeta realmente aquilo que somos.

Acredito que o Instituto nos prepara para estes cenários. Quando entramos fecham-nos o portão da nossa casa, da nossa família e dos amigos que até ali conhecíamos. Abrem-nos uma nova porta mas ficamos isolados da única realidade que nos era familiar. Damos a volta por cima, e passado semanas, meses ou anos cá estamos nós a demonstrar que a capacidade de adaptação é importante e que a forma como encaramos as adversidades dita o nosso futuro.

Por agora o “ficar em casa” tem de ser encarado como uma missão. Uma missão tão importante como a que esperamos vir a desempenhar, uma vez que neste momento é a única forma de protegermos os que nos rodeiam.”

Joana Gonçalves (Cadete-Aluna do 2º ano)

“De súbito tudo mudou.

Foi uma adaptação difícil. De repente, tudo o que era a nossa rotina diária deu uma volta de 180°.

Para um bem maior e de todos, a nossa aprendizagem transitou da presença real para a virtual e começámos

a conviver mais em família, no conforto das nossas casas, naquilo a que chamavam isolamento social. As zonas comerciais fecharam, ninguém andava na rua.

As notícias subiam o número de infetados e a ansiedade tomava conta de nós, não só pela saúde da população mundial como pelo facto de estarmos fechados em casa ao que não estávamos acostumados. Mas era a única solução para travar a pandemia.

Com a esperança depositada nos profissionais de saúde mantemos a calma e aprendemos a ser pacientes e a confiar nas forças de segurança para a proteção de todos nós.”

João Domingues (Aspirante a Oficial de Polícia)

“Face à pandemia de COVID-19 que atualmente se verifica por todo o mundo, queria relembrar aos portugueses, a resiliência tão característica do nosso povo, portanto, nas palavras de esperança de Luís de Camões deixo a seguinte estrofe:

*As armas e os barões assinalados,
Que da ocidental praia Lusitana,
Por mares nunca de antes navegados,
Passaram ainda além da Taprobana,
Em perigos e guerras esforçados,
Mais do que prometia a força humana,
E entre gente remota edificaram
Novo Reino, que tanto sublimaram;
[Canto I, Estrofe 1, Os Lusíadas]”*

João Freitas (Cadete-Aluno do 1º ano)

“Na última semana, e devido ao isolamento social senti-me confrontado com problemas que nunca antes tinha sentido.

Percebi que é possível continuar as nossas rotinas, nomeadamente através deste novo método de ensino de aulas, no entanto, também cheguei à conclusão que quando uma mudança surge de repente o ser humano tem capacidade para dar resposta (uns com mais dificuldade de adaptação do que outros).

No fim desta semana, consigo concluir que as adversidades podem e devem existir, fazem parte da nossa evolução e que cabe a nós arranjar uma forma de nos adaptarmos à nova realidade.”

João Gaspar (Cadete-Aluno do 3º ano)

“Desde dia 31 de Dezembro de 2019 que algo assola toda a face do globo numa forma nunca dantes testemunhada pela humanidade, no entanto, estamos, melhor que nunca, preparados para lhe fazer frente, conscientes de que a qualquer segundo dobramos uma esquina e nos deparamos com algo que é novidade para nós, para os nossos, para os Portugueses, para os Europeus e para o Mundo.

Começou na China aquela que parece ser a retaliação do Planeta Azul aos seus mais mal comportados habitantes, os auto-proclamados seres racionais, no entanto, durante um período de quase três meses, correm pelo mundo à velocidade da luz notícias e (des)informações, gerando o pânico, o terror, e a desconfiança entre Estados.

Neste momento o SARS-Cov-02 (novo Corona Vírus) que dá origem à doença COVID-19, está disseminada por todos ou quase todos os locais onde existe atividade humana, e não é tempo de culpar organizações, ou Estados pela pandemia que estamos a vivenciar, mas sim de conjugar esforços e meios para combater este inimigo invisível, que pela primeira vez na história da humanidade é comum a todos os povos e nações.

A minha posição quanto a isto não é imutável, no entanto, desde cedo me pareceu, pela análise daquelas que me parecem ser fontes credíveis, que o vírus se assemelha a uma gripe, tanto pelos sintomas, como pela taxa de mortalidade, com uma ligeira diferença que altera logo todo o cenário, a capacidade de contágio, ser cerca de mil vezes superior à gripe comum. Não querendo ser mal interpretado quanto ao facto de referir uma taxa de mortalidade idêntica, é importante salientar que para a gripe comum existe uma vacina que é administrada anualmente, e ainda assim, em Portugal no inverno de 2018/2019 registamos entre três mil e quatro mil mortes por gripe comum, e que mais de 95% da população pertence a grupos de risco, tais como idosos com idades superiores a 70 anos, pessoas com doenças crónicas, que independentemente da idade podem ou não padecer de insuficiência imunitária, como diabéticos tipo 1, seropositivos, entre outros, ou pessoas com doenças crónicas do foro cardiológico ou respiratório. Ou seja, caso a vacina que é anualmente administrada através do SNS não existisse estaríamos a falar de números que ascenderiam a valores muito superiores, não querendo especular em demasia.

Apesar de a minha posição ser esta, e para já se manter bastante idêntica, como cidadão Português e do Mundo, desde que a situação se começou a descontrolar e a ser registada no Velho Continente fui adotando e reforçando medidas no que diz respeito à higienização das mãos, passando a aumentar o número de vezes que procedia a essa higienização e/ou desinfecção, sem querer ser demasiado alarmista, mas como já é próprio de mim, continuei a evitar espaços fechados com demasiadas pessoas, na minha vida pessoal, uma vez que na vida escolar/profissional é praticamente impossível.

Antes da chegada do “Inimigo a território nacional”, já estava fortemente entranhado em mim um espírito de contingência e de medidas de segurança e de autoproteção, tanto por precaução própria, como por influência da minha esposa que é Enfermeira-Chefe num Lar de idosos de grandes dimensões, e que foi responsável, conjuntamente com a Direção do mesmo, pela elaboração do plano de contingência da instituição.

Primeiro Infetado em Portugal, e começa a notar-se um maior clima de preocupação com a situação, desde logo pelo facto de este surgir em contexto fabril, o que acrescenta à equação a forte probabilidade de contágio de dezenas, senão centenas de outras pessoas.

Vai-se vivendo a situação, e dentro dos possíveis, Portugal e os Portugueses têm demonstrado algum bom-senso e civismo, tendo cessado as notícias de enchentes nos supermercados onde foram cometidos, sem sombra de dúvida, centenas de crimes de açambarcamento, e têm surgido notícias bastante

positivas de iniciativas tanto governamentais, como de privados em ajudar os grupos de risco, para que estes não se exponham e dessa forma possam ser contagiados, no entanto, continuam as notícias, tristes, de algumas centenas de pessoas, que em pleno Estado de Emergência, se amontoam em marginais em frente à praia num domingo de sol, ou criam filas intermináveis em restaurantes de “Fast-Food”, no serviço de atendimento “Drive- Thru”, sobrecarregando os funcionários destes, demonstrando, na minha ótica, enorme falta de sensibilidade cívica e solidariedade social.

Sexta-Feira 13, bom ou mau presságio?!, o nosso Instituto cancelou todas as atividades letivas presenciais, e todos os alunos nacionais regressaram às suas casas, bem como alguns alunos oriundos de PALOP decidiram permanecer por período indeterminado em casa de familiares, quanto aos restantes, permaneceram no ISCPSP, estando certo que estão a ser acompanhados da melhor forma.

Já em casa... As orientações da OMS e da DGS são de isolamento social, e para tomar todas as medidas de segurança e de auto proteção recomendadas nos respetivos *websites*, o qual tem sido cumprido, na minha residência, e espero na de todos os meus colegas e camaradas, que não estejam obrigados a prestar serviço para segurança de todos nós, que têm sido cumpridas escrupulosamente.

Após o anúncio histórico da Declaração do Estado de Emergência, algo inédito na nossa democracia, apenas me ausentei de casa por necessidade de adquirir bens alimentares, pois contrariamente a uma parte (espero eu pequena) de cidadãos, não açambarquei,

e apesar de ser uma pessoa que aprecie estar no exterior, sinto que mesmo antes da declaração, era mais do que um dever ficar em casa, era talvez algo de berço, uma daquelas coisas que não se explica. Relativamente a isolamentos... não me considero em Isolamento Social considero-me antes em isolamento físico, dentro das paredes da minha casa, que felizmente tem um jardim e um terraço, contrariamente a muita gente que vive em apartamentos que nem de um metro quadrado de varanda dispõe, no entanto, extremamente facilitado por toda a tecnologia que nos rodeia, tenho mantido contacto com toda a família, amigos e colegas de trabalho, não à distância de um “passou-bem”, de um abraço, ou de um beijinho, mas de um toque, ou de um clique. O isolamento parte de nós, e cada um deve exteriorizar-se, e procurar através das mais diversas formas, fazer aquilo que gosta; eu por exemplo, tenho ido todos os dias à praia e praticado o meu desporto favorito, surf; comecei a praticar Enduro de bicicleta, no entanto isto tudo sem sequer sair do sofá, e sim, como 99,9999% dos estudantes universitários, fui às aulas, mas estas não foram no sofá, estava na secretária.

Apesar disso a minha esposa continua a exercer funções no lar que mencionei anteriormente, e parte do plano de contingência passa por encerrar completamente as portas, ou seja, corre o risco de lá ficar por tempo indeterminado, o que nestes últimos dias tem suscitado alguma inquietação, dados os atuais problemas com lares de idosos na região. Mas que apesar de toda a situação têm sido geridos da melhor forma possível entre os dois, sempre num espírito de entreaajuda, e companheirismo, que mais do que amor

ou amizade, devem estar presentes neste momento em que a convivência total pode gerar conflitos.

Não querendo entrar em grandes detalhes, preocupa-me bastante a situação dos lares de idosos que estamos a viver neste momento, nomeadamente a Residência Pratinha em Vila Nova de Famalicão, que vivi bem de perto, e continuo a viver, com a esperança de que tudo irá correr pelo melhor.

Estou certo de que todos, não juntos, mas a torcer pelo mesmo, iremos ultrapassar esta crise.”

João Longa (Cadete-Aluno do 3º ano)

“Nos primeiros meses do ano de 2020, a população mundial foi assolada pela doença COVID-19, provocada pela infeção pelo coronavírus SARS-CoV-2, que ao que tudo indica foi transmitido para os humanos por um animal. No início desta doença muitos eram os céticos que afirmavam que não, tudo isto não passava de uma “gripe” sem grande importância, 4 meses depois a palavra do dia é infelizmente COVID 19. Os miúdos deixaram de ir à escola e graúdos deixaram de trabalhar. Todos viram o seu dia-a-dia comprometido e todos podem agora dizer que nunca viveram nada assim.

Com tudo isto a acontecer, será que esta pandemia mundial mudou alguma coisa nas pessoas?

Certamente que a perceção sobre o relacionamento e a socialização nunca esteve tão incerta nas nossas mentes. Coisas banais do nosso dia-a-dia passaram a assumir um significado nunca antes sentido. O “ir tomar café”, a viagem de autocarro, a ida ao supermercado, o almoço e passeio de domingo em família, e

até mesmo o frenesim do centro da cidade, tem agora outro significado.

O café fechou, no supermercado temos que esperar na fila e entrar de máscara, a confraternização familiar sucessivamente adiada, e o centro da cidade nunca esteve tão silencioso.

Todos anseiam por ver a sua vida voltar ao “normal”. Constantemente desejamos o que não temos, e só damos valor ao que temos depois de o perder. Tão cedo não vamos ouvir uma criança dizer que não quer ir à escola, nem um trabalhador a queixar-se do regresso ao trabalho na segunda-feira.

Assim, com esta pandemia todos passamos a dar mais valor a pequenos detalhes que antes nos eram insignificantes. Agora vemos com outros olhos a importância do abraço de um ente querido, da confraternização com os amigos, do passeio ao fim de semana, e de muitas outras coisas que sempre tomamos como garantidas.

Agora, pela janela, resta-nos apreciar o que tanto gostamos e poucas vezes apreciamos, bem como aguardar em segurança e confiar nos profissionais que pelo mundo lutam por nós, nos quais todos os elementos da família que é a Polícia de Segurança Pública, estão inseridos.”

João Lucas (Cadete-Aluno do 4º ano)

“Finda a primeira semana de isolamento social cabe agora um pertinente momento de reflexão. Revela-se inevitável a tentação de procurar perspetivar quais os cenários futuros tendo como ponto de partida o contexto que se impôs nesta primeira semana. Contudo,

revela-se também uma reflexão extremamente difícil ao percebermos que estando a viver uma época diferente, os cenários que mais desejamos cada vez menos se concretizam a curto prazo.

Assim, a primeira semana de isolamento social trouxe aquilo que durante o ano exigimos, ou seja, tempo. No meio de tantas restrições que este novo contexto nos impõe, surge também um cenário no qual tempo não nos falta para realizarmos aquilo que queremos. Nesse sentido, o grande desafio, para já nesta fase inicial, passa por manifestar a nossa própria iniciativa e proatividade e pôr em prática as nossas próprias ambições.”

João Luzio (Cadete-Aluno do 3º ano)

“Eu tento ver o bom na maioria das situações, em vez de me prolongar sobre os aspetos negativos, que são coisas fora do meu controlo. Naturalmente, foi isso que tentei fazer à medida que a situação da pandemia se agravava.

Quando soube que as aulas seriam *online* em vez de presenciais e que iria passar muito tempo sem estar com os meus familiares, amigos e camaradas, procurei por pequenas coisas de que iria beneficiar ao estar em casa, de modo a aperceber-me que nem tudo era mau. Entre várias, fiquei grato por poder acordar apenas 15 minutos antes da minha primeira aula da manhã e estar pronto. Acabou-se, assim, a lentidão com que me levantava aquando os meus alarmes e a pressa com que tomava o pequeno-almoço e me fardava. A quantidade e qualidade, tanto do meu sono como da minha alimentação, fez-me

sentir mais saudável, tanto ao nível físico como psicológico.

A quarentena ensinou-me que posso focar-me no presente, tirar mais tempo para mim, e ainda assim cumprir com os meus deveres. É certo que a vida em quarentena não é normal, mas espero que, quando tudo isto acabar, eu consiga reter esta lição de “abrandamento”.

João Melgo [Cadete-Aluno do 3º ano]

“Tudo iniciou de forma abrupta e inusitada. A preocupação era crescente mas, bem à moda portuguesa, consideramos que nunca chegará a nós. De repente estávamos todos em casa, sem saber o que fazer, dizer ou pensar. Assolava-me um estranho sentimento de insignificância. Por mais que quisesse sentia-me incapaz de resolver um problema que agora nos apercebemos apenas poder ser resolvido com a cooperação e colaboração de todos.

Não tive sentimentos de solidão ou desânimo, o permanente contacto com camaradas e a noção de que esta [isolamento] era uma ação necessária bastaram para uma fraca mas reconfortante noção de dever cumprido. Preocupava-me com os meus mais do que comigo próprio, em parte devido à errada noção de invencibilidade característica da jovialidade. Acima de tudo preocupava-me com a sociedade em geral, com aqueles que necessitavam de proteção e consciencialização do problema que todos temos em mãos. Aprendi essencialmente dois grandes aspetos. Em primeiro apercebi-me de que realmente é nestas alturas que temos de sobressair enquanto elementos

fortes da sociedade, assumir a posição de liderança e mostrar que estamos preparados independentemente do que virá, dando o exemplo, nem que esse exemplo seja ficar em casa e aconselhar os demais. É imperioso manter uma atitude positiva, levantar o queixo e vislumbrar os melhores dias que certamente virão. Apercebi-me ainda mais da importância de uma Força de Segurança em ocasiões anómalas. Se estamos no mesmo barco, é necessário alguém que mantenha o barco à tona. Inúmeros indivíduos apenas sabem remar para si, remar contra a corrente. Indivíduos esses para os quais a palavra sociedade apenas representa uma ilusão de dicionário. É exatamente pela função de para manter o “normal” funcionamento da sociedade, bloqueando as atitudes nefastas de alguns, que a Polícia se afigura indispensável. Estamos cá para o que der e vier, estamos cá pela ordem e pela pátria.”

João Moreira [Cadete-Aluno do 3º ano]

“Sinceramente, acho que o ser humano, só valoriza realmente estas situações quando estão na eminência de acontecer, ou quando, efetivamente acontecem. Pandemias já ocorreram, bem mais devastadoras, onde escassos eram, quer os bens, quer conhecimentos e técnicas de intervenção médicas e de enfermagem. Tudo isso provocou inúmeras baixas humanas, que, provavelmente, não iremos reviver na história da humanidade, pelo enorme avanço técnico e interventivo que sofreram as duas grandes áreas que mencionei, anteriormente.

Uma pandemia, como esta, há muito tempo que se esperava, e a culpa de todas as proporções que está

a tomar é, claramente nossa. Porque não nos preocupamos com o que realmente se passa fora das nossas casas, porque só pensamos em soluções quando os problemas aparecem, porque não apostamos em tudo o resto, a não ser o que satisfaz as nossas necessidades. Agora pergunto, porquê não pensar no resto do mundo e nos seus duradouros problemas? O porquê de sermos reativos e não preventivos? Porquê não financiar ciências como a biotecnologia para prevenir problemas como este que já surgiram anteriormente?

Durante a minha primeira semana de isolamento social pensei imenso na quantidade de seres humanos, indefesos e desprovidos de qualquer suporte, que poderiam ser salvos se, verdadeiramente, tivéssemos tomado precauções. Mas também foi, e é, tempo para refletir, sobre a vida, o distanciamento daqueles que mais amamos, dos que nos fazem falta, por serem parte de nós. Penso que iremos dar um novo e forte sentido ao ato de beijar e abraçar, ao ato de estar e de partilhar, por termos descoberto que a felicidade é bem mais simples do que pensamos.

Tudo isto poderia ser evitado? Não o saberemos, acertadamente, responder, mas podemos dar valor a certas expressões de doutos autores: *“Aqueles que não se recordem do passado estão condenados a repeti-lo.”* George Santayana [2011].”

João Rebelo (Aspirante a Oficial de Polícia)

“O tempo não para... um velocista numa prova de 100 metros, uma formiga nos seus afazeres, um caracol na folha de uma couve vinda da mercearia do fundo

da rua. E eu aqui, em casa, com o turbilhão da mente calma e serena.

Em tempos destes e de outros, entre o positivismo e o desespero, a melancolia e a proatividade, o trabalho afincado e a procrastinação, a revolta e a aceitação são inúmeros os pensamentos e sentimentos vividos e mais que nunca o recolhimento ao nosso ser. O mundo exterior reflete-se no nosso interior, ou será o contrário? Sinto o quanto estava a precisar de me sentar, parar [aparentemente mais ainda], e escrever sobre o que sinto.

A nossa educação e sociedade transmitiram-nos que devemos parecer fortes, invencíveis até, que todo e qualquer sinal de fraqueza não é aceitável. Num mundo onde todos temos de parecer super-heróis as emoções devem ser moderadas porque não queremos que reparem muito em nós, ou seremos alvo de um reparo aos nossos comportamentos e atitudes.

Desde que me lembro que ouvi dizer: “cuidado com o que as pessoas podem pensar”, e nos últimos anos: “à mulher de César não basta ser, também é preciso parecer”. Depois, alimentando a minha fome por conhecimento, através de leituras e terapeutas que me falam em não viver consoante as perspetivas/expetativas dos outros (se é que existem “outros”) e resgatar a essência conspurcada pela sociedade. Afinal o que ser? A cada um caberá responder...

O mundo é feito de opostos e as possibilidades de nos perdermos são inúmeras, decidir o que fazer ou não fazer é uma batalha constante, entre o bem e o mal, entre o nosso umbigo ou o bem comum. A vida é apenas uma epopeia e há que combater o bom combate, tudo faz parte do processo...

O mundo parou e nós paramos com ele, mas o tempo continua a seguir e de só uma coisa sei. A mudança é a única constante neste mundo e não há como lhe fugir. A cada segundo o meu corpo altera-se nas infinitas equações biológicas, células cancerígenas formam-se e são derrotadas. A vida habita em mim! Assim não resisto à mudança e permito que ela opere em mim, porque como há 2, 5, 10 ou 20 anos sofri com algo na minha vida, olhando hoje para trás sei que sem esse sofrimento não seria o ser que hoje amo ser. Da mesma forma olho pela janela e sei que a Humanidade passa, apenas e só, por mais um momento da sua evolução. Hoje sofro, principalmente porque existe uma distância entre as minhas expectativas e a realidade. Hoje sorrio porque sei que o melhor está ainda para vir. Lá fora como cá dentro a vida segue confiante, novos seres nascem por esse mundo fora enquanto outros partem, as crianças (dos 0 ao infinito) continuam a aprender e a primavera começa a despertar. Os dias continuam a morrer e a nascer e sou grato pelo que vivo e sou. É só mais um passo em direção ao desconhecido..."

João Regino (Cadete-Aluno do 2º ano)

"Com a primeira semana de isolamento pude experienciar várias perspetivas da vida que, embora já vivenciadas, nunca da mesma uma vez que este enclausuramento, embora voluntário e tendo por vista um bem maior, requer de todos um sacrifício que é denominado de comunhão social. Assim é-me permitido relatar que em momentos de crise como este é essencial meios de comunicação

fortemente vinculados e saudáveis para que se possa tomar conhecimento dos acontecimentos que constituem o ambiente de insegurança que vivemos de forma a não alimentar ainda mais o medo do desconhecido e prevenindo ainda o alarme social.

Paralelamente, é possível afirmar que apenas com a ajuda e esforço de todos é possível trabalhar para o fim deste desafio global, retratando-se este momento que vivemos como um excelente exemplo para constatar a necessidade de trabalho de equipa e de criação de sentimento de união entre a população."

João Rocha (Cadete-Aluno do 4º ano)

"Chamar a este processo de isolamento social parece-me um pouco excessivo, porque, apesar de tudo, e graças à tecnologia, temos a capacidade de continuar a manter o contacto quer com familiares quer com amigos. Apesar disso, concordo que não é a mesma coisa do que estar com as pessoas presencialmente, mas não lhe chamaria isolamento social. Dito isto, sobre a primeira semana deste dito isolamento, há duas coisas que considero pertinentes dizer.

A primeira tem a ver com as próprias rotinas do Instituto, que ao longo de quase quatro anos estão enraizadas no desenrolar do meu dia a dia. Sempre cultivei a ideia de que o Instituto é para trabalhar, e casa é para descansar. O mais complicado, a meu ver, está a ser conseguir conciliar estas duas realidades numa só, estando a ser um verdadeiro desafio adaptar um local que é predominantemente de descanso e lazer a um local de trabalho e empenho. A primeira fase de adaptação a esta realidade tem sido sem dúvida o maior desafio.

A segunda tem a ver com as próprias relações pessoais. O excesso de tempo de convivência torna-se naturalmente perigoso porque as pessoas acabam por se cansar umas das outras. Os temas de conversa rapidamente se esgotam no contexto familiar até porque, não havendo novas experiências a relatar, por se estar sempre em casa, fica-se com pouco ou nada para falar. As conversas tornam-se repetitivas de desinteressantes, e a tolerância é cada vez menor, dando mais azo a discussões e mau ambiente. Na minha perspetiva, a solução para este problema tem a ver com um equilíbrio saudável entre passar tempo sozinho e acompanhado, mas, dadas as circunstâncias, diria que grande parte do tempo deve ser passado sozinho para dar descanso e espaço a todos os que convivem debaixo do mesmo teto.

Ao criar soluções para estes problemas que sejam desenvolvidas a médio e longo prazo com empenho, calma e cabeça fria considero que este processo de quarentena ou isolamento pode ser ultrapassado sem problemas de maior. Acima de tudo, permite-nos valorizar o estilo de vida que habitualmente levamos muitas vezes, ou quase sempre, sem nos apercebermos da sorte que temos.”

João Sanheiro (Cadete-Aluno do 4º ano)

“No final desta primeira semana de isolamento social chego à conclusão de que aprendi mais sobre mim mesmo, no que concerne aos meus limites e fragilidades, na medida em que o ser humano necessita de comunicar e de manter relações interpessoais com os outros. Uma pessoa pode até aguentar algum tempo

neste clima de isolamento, mas há uma necessidade evidente de contacto e de troca de emoções.

Até ver, tenho conseguido manter-me calmo, em conjunto com a minha família, sempre bem informado pelas vias de comunicação mais confiáveis.”

Jocelina Duarte (Cadete-Aluna do 3º ano)

“Estamos a viver, certamente, um dos momentos mais difíceis nos últimos anos na história da humanidade. Andamos sempre a reclamar que não temos tempo para fazer nada e hoje estamos cheios de tempos, mas não podemos fazer quase nada. São tempos difíceis, em que nós os seres humanos estamos a ser testados de como conseguimos lidar em situações do tipo e que há muito não valorizamos as coisas mais simples, como um simples passeio à esquina da nossa casa, uma ida ao supermercado, um abraço a um amigo ou familiar que não vive na mesma casa que nós, coisas simples que em tempos normais não valorizamos e que hoje vemos o quanto importante isso é.

Devemos aproveitar esse tempo para reflectir e repensar a forma que temos vindo a viver até o dia que o mundo parou por causa do Corona Vírus, reflectir se andamos a fazer as coisas certas, se estamos a viver de forma correta, e poder decidir se queremos voltar a cometer os mesmos erros, ou se queremos mudar, ou melhorar as nossas vidas.

Penso ser o momento oportuno para fazermos uma avaliação de nós próprios, da forma que vivemos e decidirmos se queremos continuar a cometer os erros de sempre.

O corona Vírus veio nos mostrar que de nada vale o egoísmo e a ambição desenfreada, e que devemos dar mais valor às pequenas coisas, coisas essas que o dinheiro não compra.

O Homem por natureza é um ser egoísta, que está constantemente a agir de acordo com aquilo que mais benefício próprio trás, mas esse não é momento para comportamentos egoístas, temos que pensar no outro, o nós deve ser mais importante que o eu nesse momento, pois comportamentos egoístas em tempos do tipo pode trazer muitas destruições.

Será que vale a pena tanto egoísmo??? Será que conseguimos viver isoladamente, achando que o eu é suficiente para auto me realizar e ser feliz???

Na minha opinião, não, não vale a pena, ninguém consegue viver de forma isolada, ninguém é auto suficiente para ser feliz e se auto realizar. Então vamos valorizar aquilo que temos, por mais pouco que achamos que ele é, esse meu pouco é muito para outros, e muitos queriam ter esse meu pouco.

O bem mais precioso que temos na vida é a SAÚDE, a nossa FAMÍLIA e os nossos AMIGOS.

Juntos somos mais fortes, juntos venceremos o Corona Vírus."

José Castro (Cadete-Aluno do 2º ano)

"Primeiramente, importa salientar que o motivo que levou a este isolamento social me entristece imenso enquanto cidadão, na medida em que a razão de ser do mesmo tem por base uma terrível vírus, que tem causado uma pandemia mundial, que já fez perder imensas vidas humanas, o que é

sempre de lamentar, dado a vida ser o bem mais precioso que temos.

Quanto à minha primeira semana de isolamento social, posso dizer que sinto que essa semana foi dividida em 2 momentos, um primeiro momento no qual apelei bastante a familiares e amigos, essencialmente através de contactos por telemóvel e internet, a alertar para a necessidade de cumprirmos escrupulosamente as instruções da Organização Mundial de Saúde e Direção Geral de Saúde, nomeadamente para o facto mais importante "não sair de casa" e tendo de sair para adquirir bens de primeira necessidades ou outros motivos de urgência imperiosa ou inadiável, para cumprir uma série de requisitos que ajudam a prevenir a transmissão do vírus, notando que nessa primeira fase, a aceitação do que dizia parecia não ser a melhor, por notar que pensavam que aquilo era exagerado, mas a partir de meio da semana já todos começavam a ter todos os cuidados de diligência que se recomendavam, o que me alegrou.

A segunda parte da semana, foi o começar a notar em mim e nas conversas que ia mantendo com o meu núcleo próximo, agora restringidas aos meios de tecnologias que dispomos, um sentimento já de normalidade para com toda esta situação, e passando a deixar de ser o COVID 19 o assunto de todas as conversas, por todos já se encontrarem mentalizados do que devem fazer, não havendo já nesta fase necessidade de "educar" para viver nesta pandemia. Sou natural do Norte do país e mais propriamente do concelho de Felgueiras, pioneiro nesta crise em Portugal no que concerne a infetados e já há cerca de dez anos que por motivos da minha formação académica

e profissional, não resido habitualmente lá e decidi fazer o meu isolamento social nessa localidade, por viver numa aldeia, ter lá uma habitação que é inserida num vale de campos e montanhas, o que me possibilita só viver eu e a minha companheira, sem ter obrigatoriamente de conviver com mais ninguém, tendo porém a família por perto para qualquer apoio em alguma adversidade sentida e praticamente poder viver todo o isolamento, do meu ponto de vista, mais em segurança e posso referir que foi um misto de emoções, pois de repente começo a ver novas realidades jamais visualizadas e sentidas.

Desde famílias e grupos de 1, 2 ou 3 pessoas a caminharem juntos, mas afastados uns dos outros, pais e filhos a estarem em casa em família, a toda a gente ter tempo para fazer o que já há muito não tinha, entre muitas outras tarefas que nunca vi fazerem e outros a fazerem o que há muito não via fazer, o que me fez deparar com a família mais unida no seu seio e menos dispersa em que cada um vai para um lado e pouco tempo passam juntos, ou seja, uma nova realidade social, o que no meio de tanta tristeza, nem tudo é mau. Deste modo, julgo que a sociedade acatou bem as regras de segurança na sua maioria, apesar de nem todos o fazerem logo no imediato, mas que não demorou ao controlo social da sociedade colocar tudo na mesma luta. Por fim, apesar de toda esta nova rotina a que todos fomos obrigados a tomar, importa referir que aprendi a viver numa realidade com que nunca tinha contactado na minha vida, de não poder receber um familiar ou amigo na minha casa ou ir a casa deles, por exemplo, mas apesar de tudo senti-me sempre positivo e confiante, pois entendo que só vivendo desta forma

vamos conseguir superar esta terrível crise e apesar de me custar não conviver com os meus pais ou avó da forma que gostaria, mesmo estando a escassos metros deles, entendo que esta é a forma de superar esta pandemia e nunca podemos perder o otimismo nem de motivar os nossos.”

José Gil (Cadete-Aluno do 3º ano)

“Como me sinto nesta quarentena:

Esta fase, em que todos vivemos, mas que certamente findará e dará lugar a um regresso à normalidade [eventualmente diferente], caracteriza-se, quanto a mim, por uma dualidade – ou a aproveitamos para crescer enquanto indivíduos, ou a aproveitamos como desculpa para nos tornarmos ignóbeis e egoístas.

A vida demonstra-nos que não devemos tomar nada por garantido. Se um dia temos o calor dos braços dos nossos entes queridos, quando nos abraçam em momentos difíceis ou em festas, pode chegar a noite e já não termos tal oportunidade. Devemos, nessa senda, deixar de lado certas divergências mesquinhas do quotidiano e unir-nos para o que realmente importa – o amor que deve caracterizar as relações interpessoais.

Todos nós conhecemos alguém de um grupo de risco. Acredito que muitos de nós, que já somos adultos, têm pais que já caminham a largos passos para a terceira idade. Nestes tempos, recordo as discussões que caracterizam a relação entre os pais e os filhos, principalmente quando os últimos são adolescentes – não é que não haja amor entre ambos, mas há certamente divergências.

Acho particularmente curioso como olhamos para trás, num misto de nostalgia e tristeza, quando nos recordamos de alguns desses momentos, que hoje caracterizamos como “infantilidades”. Eramos jovens e tínhamos uma vida pela frente, mas quem nos deu a vida foram os velhos, que tanto amamos, no fim de cada dia.

Pois é altura de demonstrar o amor pelos nossos velhos e auxilia-los, servindo nós próprios o mesmo propósito que eles tantas vezes serviram – desenvolver ações para o “bem” do outro. É quase uma inversão de papéis sermos nós, jovens, a ir às compras, a passear os cães, a levantar dinheiro, a ter cuidado com a exposição...

Sejamos, hoje, tão bons quanto os nossos pais foram. Auxiliemos tanto quanto podemos auxiliar, mesmo tendo que trabalhar [potencialmente mais do que quando estávamos em formato presencial] – eles também trabalhavam e cuidavam de nós, por mais cansados que estivessem.

O egoísmo é fácil – os adolescentes e as crianças que o digam – mas o fácil será, a longo prazo, a grande dificuldade, em virtude de podermos acabar sozinhos e cheios de arrependimento.

Amemo-nos. Aproveitemos as adversidades para crescer e sejamos os cuidadores, os protetores e os perpetuadores do amor.”

José Sousa (Cadete-Aluno do 1º ano)

“Como é possível estar triste, quando se pode estar em nossa casa, longe deste mundo rotineiro, cruel e sem sentido?

Como é possível estar desolado, quando a toda a hora, consigo acariciar o meu filho recém-nascido, de apenas dois meses?

Como é possível estar prostrado, quando todos os dias se beija a mulher que se ama?

Como é possível estar deprimido, se frequentemente consigo estar com a minha família?

Como é possível estar desanimado, quando todos os dias brinco com a minha cadela?

Como é possível estar descontente, quando nos temos livres, consigo acabar as obras da minha casa nova, que ficaram logradas quando ingressei no CFOP?

Como é possível estar frustrado, quando em plena sociedade capitalista e consumista, conseguimos ter tempo para nós próprios?

Como é possível sentir-me isolado, se estou preenchido? Infelizmente é caso para dizer que me sinto feliz. Não posso ficar em casa para sempre?”

Leandro Franco (Cadete-Aluno do 1º ano)

“Na primeira semana estive mais tempo com a minha família do que o habitual e consegui fazer exercício com mais regularidade. No que diz respeito às aulas *online* é um método diferente e que torna a percepção da matéria leccionada um pouco mais desafiante.”

Leandro Tomeno (Cadete-Aluno do 2º ano)

“Primeiramente gostaria de felicitar a doutora Isaura por esta iniciativa, ao fim ao cabo estamos a ver o lado positivo – se é que se possa dizer que há algo positivo – deste momento fatídico que tem causado inúmeras

restrições a todos nós. No meio destes acontecimentos negativos, em que a Comunicação Social dá-nos conta do número crescente de infectados e mortes, considero que é crucial vermos o lado positivo, ainda que pouco haja de positivo.

Estamos a vivenciar um período marcante, que certamente será recordado e amplamente mencionado, futuramente.

No que concerne ao tema do presente texto, cabe-me dizer que na primeira semana de isolamento social (de 16 a 22 de março) senti-me feliz por conseguir passar mais tempo com a minha família, nomeadamente com a minha esposa e com o meu filho bebé de 21 meses, no entanto também foi muito desafiante. A minha esposa também é polícia, pelo que tem trabalhado dia sim, dia não, das 09:00h às 19:00h. Nos dias «sim», naturalmente fico com o meu filho em casa, não sendo fácil conciliar a atenção às aulas por videoconferência, com o facto de lhe ter que prestar os cuidados devidos, designadamente de vigilância, bem como a atenção indispensável que um bebé com esta idade exige.

Os intervalos das aulas passaram a ter bastante utilidade e importância, servindo quase todos para efetuar as tarefas associadas ao bebé, ora para dar-lhe de comer, ora para mudar-lhe a fralda, ou ainda para colocá-lo no berço, para dormir a sesta. Todavia, sou da mesma opinião que Mahatma Gandhi: «grandes batalhas só são dadas a grandes guerreiros», portanto esta batalha será vencida, e é o facto de exigir um maior esforço que far-me-á recordá-la mais tarde.

Relativamente à segunda parte da questão, aprendi a ser multifacetado. Sem dúvida que essa foi a minha maior aprendizagem nesta primeira semana.”

Leinine Correia (Cadete-Aluno do 1º ano)

“A primeira semana de isolamento foi “um viver diferente”, foi ter “liberdade sem sentido”, o stress de estar confinado entre as paredes fazia-me “andar a voar”, pensava, será que não estou contaminado pelo vírus? e os outros? Como estão as pessoas lá fora?

Confesso foi estranho, porque fui educado a viver em contacto, a dar e receber carinho. Não faltou conversa, como é óbvio mas faltou abraço. Hoje agradeço as medidas, embora difícil à partida mas hoje sinto que se pensou em mim, nos meus camaradas e no mundo.

Por agora resta só a ansiedade de ver o mundo livre desta pandemia.”

Luís Almeida (Cadete-Aluno do 2º ano)

“Esta primeira semana de isolamento social trouxe com ela, inicialmente, uma sensação de “fim-de-semana prolongado”, conseguindo eu descansar e retomar alguns projetos e objetivos pessoais.

Assim, ao início, encarava tudo isto, de certa forma, com alguma normalidade. Mas com o passar dos dias, comecei a ter a perceção de que não iria ser um isolamento fácil, ainda para mais se este se prolongasse por muito tempo. A rotina era sempre a mesma, em que nada de novo aparecia para ser feito e o tempo começava a passar de forma bastante aborrecida. Decidi puxar pela criatividade, aliando esta ao facto de viver numa pequena aldeia no interior do país, em que não há falta de Natureza e espaços naturais, e comecei por explorar alguns destes espaços que ainda me eram desconhecidos, algo que nos últimos

anos nunca tinha praticamente feito e nem vontade para tal, e também, de certa forma, criar e praticar atividades que me mantivessem ativo e por momentos distraído de toda a situação pela qual atravessamos. Aprendi que, numa situação destas, algo que eu nunca tinha vivido nem de forma semelhante, o sentimento de normalidade desvanece bastante rápido, e que, com alguma criatividade, pode-se passar por cima de alguns sacrifícios, como é o caso deste isolamento, e assim passar o tempo de forma mais proveitosa e manter a mente e o corpo distraídos e ativos, ao mesmo tempo que se cumpre com as regras de isolamento e assim contribuir para que toda esta situação chegue ao fim o mais rápido possível.”

Luís Macedo (Aspirante a Oficial de Polícia)

“A simples quarentena não me causou grande problema, pois pude reunir-me com a minha esposa em casa, e juntos estamos a ultrapassar esta fase, porque todos os obstáculos são mais facilmente ultrapassados na companhia dos nossos entes queridos. Relativamente aos restantes familiares, bem como aos amigos, apesar da distância, a tecnologia permite neste momento que não nos sintamos isolados do mundo. Apesar de não estarmos próximos, é-nos possível comunicar e perceber que estão bem, que estão seguros. No que concerne ao desenvolvimento de trabalho para o instituto, a quarentena veio tornar a elaboração de uma dissertação numa tarefa hercúlea. Tenho constatado até este momento a impossibilidade de acesso a bibliografia (exceto a digital) e aos dados necessários para a parte

empírica, e ainda uma dificuldade acrescida em contactar com os orientadores e entrevistados. Em contrapartida, esta circunstância acaba por permitir mais tempo para a realização da parte empírica da dissertação, bem como para a elaboração do relatório de estágio.

Porém, esta experiência não se cinge ao nível pessoal. Durante esta semana assisti, através dos órgãos de comunicação social, a várias atitudes de diferentes cidadãos, que me fizeram refletir. Neste momento em que as preferências políticas ou clubísticas deixam de ser o fulcro das discussões da nossa sociedade, seria expectável que as pessoas se unissem, e refletissem sobre os melhores modos de ultrapassar a crise. Constatei que muita gente demonstrou essa consciência e de imediato começou a aceitar as sugestões emanadas pela DGS, indo por vezes mais além, preocupando-se com o bem-estar dos seus vizinhos e amigos pertencentes a populações de risco. No entanto, houve também alguns que demonstraram o que o ser humano tem de pior. Seja pelo egoísmo demonstrado no açambarcamento de bens essenciais, provocando quebras no fornecimento aos restantes cidadãos, ou pela irresponsabilidade de não acatar as regras de distanciamento social para prevenir a propagação do vírus porque queriam dar uma volta à beira-mar.

Finalmente, importa dizer que este tempo de isolamento social permite refletir sobre o que realmente é importante e permite que as pessoas se apercebam dos valores fundamentais que por vezes são esquecidos em detrimento da prossecução de bens superficiais e fúteis.”

Luís Mendes (Cadete-Aluno do 1º ano)

“Durante a primeira semana do isolamento social, senti-me constrangido, nervoso, sem saber o que pensar, principalmente quando penso que tudo vai depender da propagação do vírus COVID-19, uma vez que a propagação do surto está a crescer cada dia que passa.

Por outro lado, nunca passei por esta experiência, mas faz todo sentido, a razão da existência de prisão, uma vez que ajuda na ressocialização das pessoas que de alguma forma cumpriram a pena.

Portanto, senti e ainda sinto desconfortável com a situação, mas é compreensível a sábia decisão da direção do ISCPSP, para prevenir a nossa saúde restringindo a liberdade para evitar a possível contaminação.”

Luís Neves (Cadete-Aluno do 4º ano)

“A primeira semana de quarentena foi vivida com um total desconhecimento uma vez que nunca havia passado por isto antes. Foi uma semana diferente com muitas mudanças de hábitos e por isso foi uma semana de habituação.

O constante bombardeamento de informação causa muito pânico nas pessoas e gera muitas vezes desinformação nas pessoas, e por isso é que observamos a corrida aos supermercados entre outras coisas.

Contudo, esta foi apenas a primeira semana de muitas outras que se avizinham, sendo isto uma experiência que certamente iremos abordar no futuro e que muitos ensinamentos nos trará, nomeadamente no que diz respeito à importância das relações humanas nas nossas vidas.”

Luís Rodrigues (Cadete-Aluno do 1º ano)

“Tenho, nestes últimos dias, sido muito reflexivo em relação a tudo o que me rodeia, a encarar esta nova realidade e aperceber-me que nada é linear, mas sim súbito e imprevisível.

Confesso que deve ser a primeira vez que estou cansado de estar em casa, e creio que falo por todos quando digo que estar tanto tempo à frente de um ecrã para aprender durante as vídeo-aulas nos deixa um pouco fatigados.

Contudo, e através dos trabalhos de grupo, das conversas descontraídas com os meus camaradas e até das vídeo-aulas (que só demonstram que estamos preparados para as adversidades que encontramos e poderemos encontrar mais em frente no nosso percurso) verifico mais uma vez a forte união deste curso, que me permite afirmar que, em conjunto, iremos ultrapassar todas estas dificuldades, permanecendo firmes, unidos, humildes e fortes.”

Luís Ribeiro (Cadete-Aluno do 4º ano)

“Por estes dias nas conversas nas redes sociais, que outrora seriam conversas de café e de corredor, surge a possibilidade de Cadetes e Aspirantes serem chamados a reforçar o dispositivo policial face à situação que se vive.

Seria de esperar que esta possibilidade causasse um certo desconforto. No entanto, a realidade é que caso fossem solicitados voluntários, certamente a hierarquia iria ser surpreendida pela positiva. É com total certeza que afirmo que seria uma honra e um orgulho para qualquer Cadete ou Aspirante

abandonar o conforto do seu lar e ajudar o País num momento tão sensível como este.”

Luís Silva (Cadete-Aluno do 1º ano)

“Esta semana de isolamento foi uma semana particularmente diferente, nunca tinha passado tanto tempo em casa como agora, eu que sou uma pessoa bastante ativa e de adorar fazer desporto ao ar livre e passear, custou-me um pouco habituar a este paradigma, mas ao final de alguns dias já tinha arranjado maneiras de ocupar o tempo em casa e passado poucos dias começamos as aulas por videoconferência o que abrange grande parte das horas do nosso dia.

Esse também foi um fator bastante difícil, visto que são muitas horas em frente a um computador o que acaba por ser muito cansativo e de não haver um bom rendimento ao nível da aprendizagem. Mas sendo a única alternativa que temos, lá teremos que nos habituar como em tudo na vida.

É nas dificuldades que os líderes surgem, não é preciso ser um líder para liderar, apenas temos de nos meter na pele do líder e tomar as decisões mais acertadas para “dirigir o navio”.

Mamadi Dafé (Cadete-Aluno do 2º ano)

“O momento para mim é de medo e de muitas incertezas, se dantes era difícil agora está mais complicado, as vezes até penso assim “ será que o mundo está no seu fim?”. E essas incertezas por vezes me deixa tão triste ao sabendo que não sei se vou a casa ou não devido essa pandemia, as notificações que tenho vindo a receber

no meu telefone durante esse período que dão conta os números de mortos pelo covid 19 são bastante assustadora, mas por fim espero que Deus ajude toda a humanidade vencer essa guerra.”

Mamadu Djaquité (Cadete-Aluno do 1º ano)

“Relativamente a 1ª semana de confinamento, senti-me mal, apertado, acomodado, estressado, nervoso, impaciente, incompreensivo, mas também aprendi muito uma vez que, além da noção que tinha sobre a importância da liberdade, agora posso explicar pela experiência vivida, ou seja, durante esse período, aprendi a importância da prisão uma vez que ajuda na recuperação das pessoas, uma vez que permite mudar o comportamento de muitas pessoas quando cumpriram pena na prisão.

Portanto, a primeira semana de confinamento foi muito difícil, chato, outrora não consigo pensar direito, mas também tem o lado, positivo uma vez que o mesmo é feito necessariamente para evitar a propagação do coronavírus COVID-19.”

Manuel Alves (Cadete-Aluno do 4º ano)

“E do nada não existem problemas, senão aquele que nos faz pensar no quão felizes éramos e não sabíamos.”

Márcio Ferreira (Cadete-Aluno do 4º ano)

“Neste tempo de isolamento, penso que seja de facto importante refletir em todas as nossas ações e nas consequências que delas podem advir.

É altura de permanecer em casa, de nos privarmos da companhia dos que nos são mais próximos.

No entanto, este afastamento que nos é imposto é apenas físico. Até porque o acatamento destas normas só demonstra que estamos mais próximos do que nunca, que estamos juntos com o objetivo de vencer esta guerra. Desta forma, nesta primeira semana de afastamento social, o que realmente senti foi este sentimento de coesão social que a maior parte da população portuguesa tem revelado, sendo um verdadeiro exemplo para todas as sociedades contemporâneas.”

Maria Castiano [Cadete-Aluna do 4º ano]

“Tendo em conta que o mundo inteiro está vivendo, enfrentando fortes preocupações e crescentes inquietações, dias em que a fragilidade humana está sendo afetada pelo Coronavírus [COVID-19].

Estamos vivenciando de forma global, a Pandemia do Coronavírus. Um medo coletivo, perdas e mudança de hábitos.

É de salientar que, a humanidade já vivenciou inúmeras epidemias ao longo da história, esta não é a primeira e não será a última, assim sendo, a quarentena não é uma história, mas sim um momento de reflexão, empatia e solidariedade, entre familiares, amigos, bem como para com o Planeta.

Teremos consequências, já está estabelecido o problema, porém com o cumprimento das normas e formalidades que têm se difundido diariamente em vários campos de comunicação, podemos passar com um menor impacto e nesse momento já é um grande ganho.

Para finalizar, é de complementar que, a sociedade por si só tem a obrigação de se cuidar, não esperando que alguém o faça, ou seja, temos que ser responsáveis por nós mesmos quebrando a resistência que nos é estabelecida dentro de próprios grupos que resistem e tentam levar a situação dentro da rotina que se estabeleceu e vive de forma robótica, com frases de efeitos como: “Estão exagerando” “Isso é mídia” “Não faço parte do grupo de risco”, entre outras coisas.”

Mariana Azevedo [Cadete-Aluna do 2º ano]

“Os dias de hoje

Hoje não nos podemos ver,

Não te posso tocar nem abraçar,

A minha mão não pode tocar na tua.

Sinto-me perto, tão perto,

Mas ao mesmo tempo tão longe.

São as edificações, as ruas e as paredes que nos separam.

Hoje a minha alma está vazia,

E o meu coração está pequenino,

Só sente saudade e vontade de te ver.

Hoje estou distante,

Mas aguardo com esperança.”

Mariana Carrilho [Cadete-Aluna do 2º ano]

“Durante a primeira semana de isolamento social senti que a minha vida não tinha mudado e continuava normal. Vivo perto do campo, por isso, com uma maior cautela, as corridas e passeios de bicicleta

continuam a ser feitos. A única diferença é que, as pessoas com quem convivo são apenas aquelas com quem vivo, não descurando da convivência feita através de meios tecnológicos, mas que acaba por ser diferente.

Não foi algo que aprendi, mas que constatei. A sociedade portuguesa começou finalmente a dar valor aos que trabalham na primeira linha em situações como a atual. Só espero que, quando esta situação passar, não se esqueçam deles.”

Mariana Silva (Cadete-Aluna do 3º ano)

“O Covid-19 assolou o nosso país, e obrigou-nos a todos a “reconstruir” a nossa vida.

Vimos crescer novos hábitos e novas rotinas, e assim tivemos que nos adaptar. Na primeira semana de isolamento percebi que o saber é poder, e quanto mais informados estivermos e cumprimos com as recomendações, menos “estragos” iremos ter.

Assim, a mente ocupou-se de novas coisas, tempo para as atividades letivas, tempo para exercício físico, tempo para adquirir novos dotes culinários, e tempo para estar com a família com a qual partilhamos a nossa casa.

Poderia resumir a primeira semana de isolamento a apenas uma palavra: “aventura”.

Sinto-me assim numa nova realidade, e a moldar-me aos poucos, sabendo que o importante é mantermos sempre a mente ocupada, e pensar que no final irá correr tudo bem.

Quanto mais cumprirmos agora, mais rápido podemos voltar à nossa vida normal!”

Mário Pereira (Cadete-Aluno do 3º ano)

“É em situações como a em que nos encontramos nos dias de hoje, que o homem tem de mostrar a sua força. Assim, e de modo a dissuadir os efeitos desta pandemia, houve uma necessidade de isolamento. Não obstante, estar isolado, nos dias de hoje, jamais significa estar sozinho. Com as múltiplas ferramentas e programas digitais desenvolvidos, estamos cada vez mais à distância de um clique dos outros.

É difícil estar sozinho, eu compreendo. É complicado alterar a rotina, também é compreensível. É mau não poder estar com aqueles que mais gostamos e com quem estamos habituados a passar os nossos dias, eu compreendo. Mas é em momentos como estes em que a nossa união tem que ser mais forte. É perante cenários como estes em que conseguimos demonstrar a nossa forma, e do que o ser humano é capaz.”

Mário Viriato (Cadete-Aluno do 2º ano)

“Na situação que vivemos atualmente, senti necessidade de adaptação; adaptação a um espaço mais restrito de contacto social presencial. Voltamos a estar em família novamente, como se fosse todos os dias natal, mas não é!

Não existe vontade de celebração, apenas que os dias passem e que volte tudo à normalidade, à liberdade desejada e ao desassossego da cidade.”

Meque Mambalo (Cadete-Aluno do 1º ano)

“Na primeira semana de isolamento social senti-me constrangido, pois a decisão foi repentina e de cumprimento imediato.

Em algum momento levou-me a pensar nos indivíduos que estão privados da sua liberdade, porque cometeram crime.

Isto porque nunca havia passado por uma experiência idêntica a essa realidade, que a pandemia que fustiga o mundo nos submeteu embora, por ser um elemento das forças paramilitares, entendi rapidamente que a direção do instituto tomou uma decisão sábia e pertinente com objetivo de salvaguardar as nossas vidas, evitando o possível contágio do surto covid-19 dada a sua perigosidade.”

Micaelo Nabais (Cadete-Aluno do 2º ano)

“Admito sem qualquer reserva que tem sido extremamente difícil lidar com esta preocupação permanente para com a possibilidade de infeção dos meus pais e avós, que são potenciais doentes de risco, fazendo o máximo para os levar à razão na tomada de medidas preventivas.

Este quadro torna-se mais negativo quando aliado ao facto de estar os dias praticamente inteiros confinado ao meu escritório para poder assistir às aulas numa pequena janela que é o ecrã do meu computador (assim como os meus colegas, claro), o que desgasta muito mais (!!!) do que a frequência normal das actividades letivas no ISCPsi.

Em relação a isto gostaria de acrescentar que no preciso momento em que escrevo estas linhas terminei

uma aula com 35min de atraso, o que na minha opinião poderia ser evitável. Hoje o meu curso teve 400min de aulas (mais estes 35min).

Para terminar quero apenas dar nota que neste momento o sentimento de dever prevalece e que estou totalmente disponível para voltar à operacionalidade para junto de todos os meus colegas, Agentes, Chefes e Oficiais, que estão a contribuir tão bem para assegurar a legalidade democrática.”

Miguel Alexandre Fernandes (Cadete-Aluno do 1º ano)

“Relativamente ao assunto em epígrafe, gostaria de mencionar que, devido ao ambiente rural do local onde mantenho residência, o distanciamento social recomendado pelas autoridades de saúde é quase que uma realidade constante. É normal que haja pouco contacto entre pessoas em zonas como aquela em que resido e, estando habituado a tal situação, este momento de isolamento e distanciamento acabam por me passar um pouco ao lado. Deste modo, encontro-me bem e a fazer a minha vida com relativa normalidade.

Certamente consigo ter um dia-a-dia mais próximo do normal do que alguém que resida numa área mais urbana.

Abordando a questão sobre o que aprendi ao longo desta primeira semana, acho importante afirmar que, do ponto de vista da adopção de novos hábitos quotidianos, tudo se mantém igual, na maior parte do tempo. Sinto-me como se estivesse no ISCPsi, dado que seguimos o horário letivo pré-estabelecido para

este semestre, com a diferença de que após o terminus das aulas estou livre para desfrutar do meu lar e para conviver com os meus pais, por exemplo. Em suma, é possível manter a minha rotina quotidiana relativamente imaculada, mesmo com a pandemia que atravessamos, devido às características naturais da minha área de residência.”

Miguel Ângelo Fernandes (Cadete-Aluno do 3º ano)

“Quando o Covid-19 chegou a Portugal
As pessoas enlouqueceram,
De um dia para ou outro
O álcool gel e o papel higiénico desapareceram.
Foram vários os apelos
E as ações de esclarecimento
Lavar bem as mãos
E evitar qualquer ajuntamento.
Para casa fomos
De quarentena, é certo
Cadetes no instituto em constante contacto
Não era, de facto, o mais correto.
Assim se procedeu,
Cada um para a sua terra natal
Despedimo-nos de todos os camaradas,
E “olá” isolamento social.
No entanto o instituto não parou
E os nossos camaradas PALOP seguros lá ficaram,
Através do esforço da Direção de Ensino
As aulas por videoconferência começaram.
Deu-se início a uma nova etapa
Um pouco estranha, mas bem adaptada

Aulas de manhã e à tarde
E uma rotina de treino equilibrada.
E assim se passou a 1ª semana
Em casa protegido e resguardado,
A ver as notícias e os números a aumentar
Até que o Estado de Emergência foi declarado.
Preocupado e reticente, mas sempre positivo,
Portugal sairá invicto com arte
Juntos podemos travar esta pandemia
Desde que sejamos unidos e façamos todos a nossa PARTE!!!”

Miguel Guimarães (Cadete-Aluno do 3º ano)

“Tudo decorria normalmente quando, por causa de algo invisível, tudo mudou. Mudaram as rotinas, a forma de relacionar, de trabalhar, etc. As ruas, outrora cheias de pessoas, ficaram vazias. As escolas antes cheias de estudantes, ficaram vazias. As empresas, antes cheias de pessoas a trabalhar, ficaram vazias. Tudo por causa de algo que não se vê e sobre o qual ainda pouco se sabe.
O ISCP SI, pela primeira vez na sua história, interrompia o seu normal funcionamento, enviando os cadetes para casa, passando a lecionar num modelo de ensino à distância. Na primeira semana deste novo formato de aulas foi necessário a adaptação de docentes e dos cadetes. Adaptação à forma de comunicar, mas também à forma de ser. Até agora, durante o período letivo, todos os cadetes eram “apenas” cadetes. De repente, são simultaneamente filhos, irmãos, pais, tendo de conciliar estes mundos, que antes coexistiam separados temporal e espacialmente.

No meu caso particular, passei a acompanhar as aulas enquanto cuido dos meus filhos, a Leonor, que tem 7 anos, e o Afonso, que tem 4. A adaptação foi mais fácil do que havia imaginado, mas não sem percalços. Umas birras aqui, uns períodos sem paciência (do pai) ali, lá nos adaptamos à nova rotina, que nos veio permitir fazer algo que até aqui só era possível em período de férias, tomarmos mais de 1 refeição juntos por dia. Quanto à questão da clausura em casa, sem sair à rua, adaptámo-nos para não a sentir tanto. A marquise ganhou novo uso, passando a ser uma pista de trotinete e antes de jantar fazemos videochamadas para a família e amigos.

Estamos a vivenciar a pior crise (espera-se) da nossa época. Pessoalmente, observo-a com um sentimento agri-doce. Agradeço estar em casa, mantendo os meus filhos seguros, pois se não estivesse não teriam nenhum dos pais com eles (a mãe é enfermeira e continua, naturalmente, a trabalhar), e não pretendo de forma alguma perder um ano letivo. Compreendo também que, estando o grupo de cadetes constituído como reserva, ter que avançar para a rua significaria um cenário negativo para a Polícia, os polícias e provavelmente para o país, pois significaria um enorme contágio e também não o pretendo de forma alguma. Ainda assim, não consigo afastar a ideia que estou a passar ao lado a maior batalha da minha geração.

É nas dificuldades que os Homens e Mulheres mostram de que fibra são feitos. Portugal e os portugueses, neste sentido, têm sido exemplares, por isso digo sem hesitar: tudo mudou, tudo fechou, mas tudo reabrirá.”

Nicolau Duarte (Cadete-Aluno do 4º ano)

“Relativamente a situação que estamos todos a viver neste momento, gostaria de partilhar o seguinte: Mais de dois meses se passaram, apesar da incerteza e medo não perdi as esperanças, a confiança e a fé. Apesar de tudo, digo/penso: será apenas uma fase – e tudo voltará ao “normal”. Não obstante, as dúvidas só aumentam e com ela o medo e a angústia. Porém, pergunto como será depois desta crise? Quando vou poder ir para casa? Será que a minha família está bem? Será que a minha Raíssa não precisa do pai? São questões para qual não consigo responder de momento. Contudo, é de refletir e pensar que o tempo neste momento é o nosso melhor professor, e que tudo voltará ao “normal” e lembrando por exemplo as palavras de Nelson Mandela “coragem não é ausência de medo, mas o triunfo sobre ele”.

Contudo, não podemos esquecer que não vivemos para sempre e que viver é um investimento cuidadoso, e como tal nesta fase é muito importante a forma como nos comportamos diante deste flagelo. Por último, dizer que para mim, cada dia aqui, está a ser único e é bom que não esqueçamos que vamos morrer porque caso contrário não vivemos. Todavia, e como disse alguém, com a qual concordo “aquele que depois desta crise continuar a ser a mesma pessoa, ou seja, pensar e fazer as coisas da mesma maneira, não está cá a fazer nada”.”

Nilton Barbosa (Cadete-Aluno do 3º ano)

“Para mim, sinceramente, a quarentena não está a ser muito diferente daquilo que era a minha rotina.

Isto porque eu não era habituado a sair. Saía quando era necessário e raramente para passear. Portanto eu passava quase a totalidade das horas aqui dentro, e agora retiro o “quase”. Além do mais, estou rodeado de amigos que fazem com que as horas passem mais depressa.

A pior parte disto tudo são as saudades dos colegas que não estão cá e mais ainda da minha família principalmente dos meus filhos. Estas tempos eu gostaria muito de poder estar perto deles.”

Nuno Almeida (Cadete-Aluno do 3º ano)

“Sendo-lhe sincero, e escrevendo-lhe de um jeito mais informal, neste tempo de isolamento social, pouco deu para aprender.

Aliás, entre os sucessivos trabalhos e acrescentos de matéria que os docentes nos pedem diariamente, com as incertezas e algumas mudanças de horários, e tendo – Eu – duas filhas com 4 e 2 anos, torna-se complicado aprender algo.

Como se pode imaginar, o dia começa cedo, haja ou não aulas, e à noite ainda temos de inventar atividades para as pequenas.

Mal dá tempo para cumprir com o que é pedido, ainda menos tempo há para adquirir algo fora deste “quadro”.”

Nuno Mendonça (Aspirante a Oficial de Polícia)

“Passadas estas duas semanas em isolamento social, e fazendo um balanço muito resumido, em boa verdade não senti muita dificuldade em estar confinado à

minha residência, dada a consciência da perigosidade da situação que se vive. As redes sociais ajudam a manter o contacto com os nossos familiares e amigos, e assim vamos passando, dia após dia, na esperança que esta tormenta passe e possamos todos voltar à normalidade, que, em boa verdade, não sabemos como será.

Contudo, este isolamento e perante a gravidade da situação, levou-me a refletir o quão frágeis somos, perante o inimigo que se nos depara, mas também para constatar, o que a mim não me espanta nada, por um lado, o desrespeito com o próximo, nesta correria às compras e aos bens alimentares essenciais, sem a preocupação de racionar e pensar se vai chegar para todos.

Por outro lado, o comodismo, o deixa andar, o “a mim não acontece nada”, que tenho observado por parte de algumas pessoas que teimam em se consciencializar do perigo que espreita a todo o momento.

Perante isto, tendo a consciência da inconsciência e desumanidade do ser humano para com o seu semelhante em situações de crise, resta aguardar pacientemente no meu lar, fazendo votos que esta situação passe o mais depressa possível e que, todos juntos, em comunhão de esforços, consigamos voltar à vida em sociedade, mais fortes, renovados e sobretudo, mais conscientes e humanos.”

Nuno Saraiva (Cadete-Aluno do 4º ano)

“Este período de quarentena serviu para aprender a valorizar os pequenos prazeres da vida (ir ao café ler o jornal e tomar um café, ir à praia passear com o

meu cão, ir ao ginásio, ir ao cinema], que a rotina do dia-a-dia tinha banalizado.”

Osvaldo Cruz (Cadete-Aluno do 3º ano)

“O meu dia a dia aqui no Instituto tem sido de uma forma geral boa, graças aos meus colegas que se tornaram como uma família para mim aqui dentro, e juntos somos mais fortes. Apesar de algumas restrições estamos a conseguir prosseguir com os estudos, de uma forma bem organizada. Eu e mais alguns colegas temos praticado exercícios físicos, sempre com precaução, respeitando as distancias entre cada um, no pavilhão.

De uma forma geral penso que, embora não seja uma coisa normal de observar nas nossas vidas, estamos a acostumar a viver com essa situação, sendo que no início foi mais difícil, mas com fé é mais fácil ultrapassar momentos difíceis. Estamos confiantes que já vai passar e que em breve tudo voltará ao normal e que dias melhores virão.”

Paula Faria (Cadete-Aluna do 2º ano)

“Na primeira semana de isolamento senti um misto de sentimentos.

Por um lado, tinha menos trabalho ao nível académico e acabava por ser quase como que um “descanso”. Por outro lado, era descanso a mais! Sentia falta de ocupação e de poder estar com os meus amigos e familiares.

Quanto à liberdade, felizmente, tenho a sorte de morar no campo e de poder dar passeios e corridas pela

natureza, já para não falar do enorme quintal que tenho e que me permite sentir um pouco de liberdade. Contudo, não é suficiente. Se me dessem a escolher, nem me pensava duas vezes e trocava este tempo mais calmo pelas semanas agitadas no instituto.

Assim se dá valor ao que se tem quando isso nos é negado!”

Paulo Borges (Cadete-Aluno do 3º ano)

“Estes momentos únicos têm sido de muita ansiedade, preocupação e incertezas. Porém, não me tem faltado ânimo para trabalhar e como refúgio tenho recorrido ao desporto, não só para manter-me fisicamente apto, mas também como forma de estar mentalmente saudável e de ocupar o meu tempo, para além de ser algo que eu gosto de fazer.”

Pedro Afonso (Cadete-Aluno do 1º ano)

“A 1.ª semana de isolamento social foi algo novo para mim, visto que nunca vivenciei algo deste género. Socialmente falando, foi uma semana atípica. No entanto, as aulas mantiveram-se, contribuindo para o retorno da rotina normal.”

Pedro Clemente (Cadete-Aluno do 1º ano)

“Na primeira semana de isolamento social aprendi que a vida é imprevisível. Que as coisas nem sempre correm como queremos ou esperamos. Porém, aquilo que realmente importa é o modo como reagimos aos diversos obstáculos com que nos deparamos.

Aprendi que somos todos uma enorme equipa em que todos os elementos têm um papel a desempenhar, independentemente de quão grande ou pequeno pareça.”

Pedro Correia (Cadete-Aluno do 4º ano)

“Acho que mais que nunca percebemos que na génese do ser humano está a partilha e a dependência para a sobrevivência.

Rapidamente percebemos a importância do esforço comum para um fim necessário e transversal a toda uma sociedade.

Neste sentido é necessário respeitar e obedecer aqueles cuja função, mesmo em situações de extrema dificuldade, continuam a trabalhar pondo a sua própria vida em risco para o bem comum.

Mais que em qualquer situação, é na dificuldade que se vê a capacidade individual e conjunta dos indivíduos, é nestas situações que se vê o respeito, a bondade, a responsabilidade mas também é nestes momentos que se vê a ignorância, o egoísmo e a irresponsabilidade do ser humano.

Mais que nunca há que proteger os outros começando por nos proteger a nós.”

Pedro Martins (Cadete-Aluno do 1º ano)

“A minha primeira semana de isolamento social foi uma novidade porque sabia que era possível ter ensino à distância através de aulas *online*, no entanto achava ainda uma realidade distante e que, provavelmente, já não apanharia esse tipo de método na minha vida académica. Em relação às aulas *online*

tenho a dizer que os conteúdos lecionados pelos professores foram bem transmitidos, com alguns obstáculos pelo meio, nomeadamente as eventuais falhas na rede internet, no entanto a mensagem foi passada com sucesso.

No que toca ao isolamento social propriamente dito, notei por um lado um afastamento físico no que toca aos meus amigos e colegas, no entanto surgiu uma aproximação familiar, uma vez que com o regime de internato do ISCPSI não conseguia estar tanto tempo com a minha família. O afastamento físico dos meus amigos e colegas é compensado através das plataformas virtuais nomeadamente o *Skype* que, não sendo uma opção que substitua o contacto físico, é uma alternativa tendo em conta este cenário.”

Pedro Moreira (Cadete-Aluno do 2º ano)

“Deixo o meu humilde contributo a tão nobre iniciativa.

Alessandro Manzoni em *Os Noivos*, numa ilustre recriação da memória da peste de 1630 na Lombardia, escrevia:

“Também no público, aquela teimosia de negar a peste ia naturalmente cedendo terreno e perdendo-se, à medida que se difundia o morbo, e difundia-se pela via do contacto e do convívio; e tanto mais quando, depois de ter permanecido por algum tempo apenas entre os pobres, começou a atingir pessoas mais conhecidas. E entre estas, como na altura foi o mais notado, assim merece agora também uma menção expressa o proto-físico Settala. Terão ao menos agora confessado que o pobre velho afinal tinha razão? Quem pode sabê-lo?”

MANZONI, Alessandro - Os Noivos. Prior Velho: Paulinas, 2015. ISBN 978-989-673-438-1, p. 582.”

Há portanto que ter esperança
A bonança certamente se seguirá.”

Pedro Nunes [Cadete-Aluno do 1º ano]

“A minha primeira semana de isolamento social foi vivida com um misto de satisfação e de ansiedade. Satisfação porque estava em casa com a minha família, mas também alguma ansiedade causada pela incerteza da situação que estava a viver e sem saber se poderia ser um fator de risco para a minha família. Estas circunstâncias especiais em que vivemos ensinaram-me que não podemos tomar as coisas por garantidas, porque de um momento para o outro tudo muda. Por isso, devemos dar valor à vida e às pessoas à nossa volta.”

Pedro Oliveira [Cadete-Aluno do 4º ano]

“O Isolamento Social
Não é tão mau como parece,
Tenho mais tempo para treinar
E comer o que me apetece.
Falo e trabalho com os camaradas
Com ajuda da tecnologia,
Mas não poder sair de casa
Torna-se rapidamente distopia.
Tenho um médico como irmão,
O distanciamento não é profilático,
Não deixarei de o abraçar
Por ter, quiçá, COVID na mão.
Apenas com calma e paciência
Esta Guerra se vencerá.

Rafael Pinheiro [Cadete-Aluno do 1º ano]

“Esta 1ª semana de isolamento social foi algo muito diferente do que estava à espera.
Habitado a uma vida onde tudo anda a “1000 à hora”, constantemente rodeado de outras pessoas e onde existe muito movimento, de repente tudo abrandava e quando dei por isso estava num ambiente muito mais calmo e com muita menos pressão.
Porém, é estranho estar assim tão longe das pessoas com quem desenvolvemos laços muito fortes de amizade nos últimos tempos.
De certa forma, começam a apertar as saudades.
Mas o pensamento que deve existir é que tudo isto tem um objetivo e que estamos a fazer algo bom e necessário.
Assim sendo, a minha primeira semana foi algo bastante diferente da minha “rotina habitual”, e como tudo teve os seus aspetos positivos e negativos.”

Rafael Vicente [Cadete-Aluno do 1º ano]

“A primeira semana de isolamento social foi, na minha opinião, uma mistura de sentimentos. Por um lado, senti-me bem pois consegui colocar algumas horas de sono, por outro a sensação de estar fechado em casa foi um desafio.
O isolamento social é algo muito importante, pois sem ele o vírus poderia se propagar com muita mais facilidade e acredito que esta seja uma medida muito

boa para evitar essa situação, mas apesar de ser uma boa medida tem as suas consequências como: as pessoas têm de estar fechadas em casa, não ir trabalhar e evitar o contacto com os outros. Certas pessoas podem sentir que a sua liberdade esteja a ser posta em causa, mas cabe a cada um de nós perceber que não é bem assim e que estas medidas são para o nosso próprio bem.”

Raquel Andrade (Cadete-Aluna do 3º ano)

“No início pensei que se tratava de uma gripe, no entanto, com o evoluir da situação constatei que não era apenas uma gripe, mas sim um vírus terrível e novo, a desafiar uma nação inteira, a própria Europa e quiçá o planeta.

Aos poucos se gerava preocupação e pânico sobre uma “doença” desconhecida. Esta é uma guerra silenciosa, sem gritos, sem tiros. Mas a situação é real.

O meu maior problema nesta fase não é estar isolada, o pior é estar longe de casa, e principalmente da minha filha. Mas ao mesmo tempo cada dia de isolamento serve para refletir, e saber de facto quais são as coisas importantes da vida.

O silêncio paira em toda a parte, mas apesar de toda esta situação devemos manter uma rotina para continuarmos a ter produtividade ao longo do tempo.”

Rocha Lunge (Cadete-Aluno do 1º ano)

“Relativamente à fase do isolamento me senti em casa, pois num âmbito coletivo, o Instituto nos apoiou bastante no nosso modo de estar, visto que esteve

sempre do nosso lado, quer no âmbito de fornecimento de material de proteção tanto como desinfetante, no caso de gel e sabão.

Contudo, todas as recomendações de prevenção do COVID 19 foram forçosamente rigorosas, conservadas e postas em prática. Posto isso, conseguimos atravessar esse momento difícil e complicado.

Finalmente, o isolamento não é o sinónimo de estar sozinho porém, a solidariedade reforçou bastante o nosso bem-estar e nos colocou próximo dos demais.”

Rolando Silva (Cadete-Aluno do 4º ano)

“A minha primeira semana de isolamento, não foi a meu ver uma semana de isolamento social. Firmo esta minha posição, na medida em que acredito, que o convívio social suplanta, devido às novas tecnologias de informação e comunicação, o contacto pessoal. Apesar de não conviver pessoalmente com os meus amigos e camaradas, em nenhum momento me senti afastados deles. Todos nós entendemos a ameaça intangível que enfrentamos, e, embora, possa exigir um afastamento físico, tal condicionante, não impede que todos os dias possamos falar e conviver normalmente. Acredito que o contacto pessoal alicerça a nossa sociedade, todavia, é, somente, uma parte de um todo.”

Roque António (Cadete-Aluno do 1º ano)

“Antes de mais nada importa-me descrever o impacto da corona vírus mais conhecido por COVID-19 em todo o planeta, três meses após o anúncio do primeiro caso em Wuhan, temos mais de 170 mil casos

confirmados do coronavírus, tendo ceifado mais de 10.000 vidas humanas. O coronavírus apresentou um comportamento complexo para os especialistas. Um estudo publicado pelo *Washington Post* explica melhor a situação, mostrando o quão rápido a doença se propagou, levando poucas semanas para sair da China [o foco original da doença] para ficar na Europa com vários contágios e, agora, chegar nas Américas. No tocante às primeiras semanas de isolamento cá no Instituto, tenho de salientar que ultimamente nos sentimos solitários dado que é um cenário nunca antes vivido ou acontecido por qualquer um de nós, mas certamente fomos ver que as medidas tomadas é efetivamente para salvar o bem maior que é a nossa vida, visto que dias depois foi decretado o Estado de Emergência no país. Particularmente me sinto vencedor nesta batalha difícil que muitos estão a lutar pela vida devido a pandemia do COVID-19. Sem deixar de fora o plano realizado a nível da nossa estadia cá no instituto, foram criadas as condições eficazes para estarmos distanciados do contágio com o pessoal de limpeza para connosco, que supostamente poderia ser o veículo no transporte da doença para cá dentro, ficando assim a limpeza por parte de quem ocupa o alojamento. Portanto tenho a salutar as medidas impostas pelo governo português face a esta pandemia, em criar o sistema de isolamento social que é a falta de contato interação sustentada com indivíduos ou instituições que representam a sociedade predominante. O isolamento social se refere à ação de afastar-se do convívio e da interação direta com outras pessoas. Quando nos vemos diante de um vírus que se propaga de maneira rápida, como

é a corona, essa atitude ajuda a controlar a situação. Sendo as pessoas o veículo principal para a distribuição dessa pandemia por isso que o isolamento social é uma das principais medidas de segurança para evitar o contágio em grande escala.

Quando existe o distanciamento das pessoas saudáveis que deixam de frequentar os locais públicos, é possível controlar focos de contágio, evitando o crescimento da doença em locais com grande concentração de pessoas.”

Ruben Silva (Aspirante a Oficial de Polícia)

“Esta primeira semana de isolamento social tem sido algo atípica, dominada pela incerteza, do que o futuro nos reserva.

Mas como em todas as situações, existem sempre particularidades que podemos retirar e conferir-lhes aplicabilidade prática, quer para a vida profissional, quer para a vida pessoal. Proponho-me a falar de duas. Uma delas, em primeiro lugar, ligada ao facto de, pior do que tomar uma má decisão é não tomar qualquer decisão. Isto porque, como futuros “líderes”, temos que ter a capacidade de decidir em situações de crise, tendo noção que a mesma poderá nunca ser aceite por todos, mas que, ao mesmo tempo, poderá ser o melhor para aqueles que a criticam. Assim o foi a declaração do Estado de Emergência.

Em segundo lugar, podemos criar um paralelismo dos momentos que correm com a necessidade de apostar numa atividade policial preventiva, informada e informadora, ao invés de numa atividade policial reativa, sob pena de apenas termos

capacidade de lidar com as várias ocorrências que vão surgindo, mas não evitar que elas venham a ocorrer no futuro.”

Rúben Neves (Cadete-Aluno do 3º ano)

“Devo dizer que a possibilidade, como medida de saúde pública, de procedermos ao nosso isolamento foi, de certa forma, um alívio. Um alívio no sentido de nos podermos proteger melhor num ambiente que dominamos, em detrimento de um ambiente onde a ansiedade e medo deste problema começava a propagar-se. Foi também um alívio no sentido que nos permite estar mais perto da família, aconselhá-los e “tomar conta” deles. De facto, o facto de poder estar em casa atribuiu também um sentido de responsabilidade, solidariedade e civismo.

No entanto, como certamente o mundo em geral, a incerteza e a adaptação a uma nova realidade, marcada pela sua abrupta ocorrência, demarcou-se num momento em que Portugal começava a sofrer as consequências de um inimigo invisível.

Como Polícia não posso deixar de dizer que a vontade, como muitos outros colegas, seria de estar ao lado e ajudar os demais colegas que estão na linha da frente. No entanto, cabe também a nós lutarmos nesta linha invisível e resguardarmo-nos, protegermo-nos e aos nossos, e esperar que tudo corra bem e que tudo fique bem. Não posso deixar de frisar que esta nova realidade veio, para o nosso bem geral, restringir a nossa liberdade e as nossas rotinas. A liberdade de quem éramos e a liberdade de a poder partilhar com quem queremos.

Como se tem dito nesta fase, éramos felizes e não sabíamos. No entanto, queremos agora estar livres, mas livres deste medo e desta pandemia, mas estaremos certamente melhor dotados de consciência e solidariedade.”

Rúben Oliveira (Cadete-Aluno do 4º ano)

“Sem nada o fazer prever e de um momento para o outro, vimos a nossa realidade atual modificar muito rapidamente. Sem nada o fazer prever, vimos mudar drasticamente a nossa habitual rotina. Sem nada o fazer prever, vimo-nos a ter de ficar confinados em casa de forma a evitar um aumento das consequências que hoje me dia nos assolam. Foram muitas mudanças, em muito pouco tempo.

Pessoalmente, senti um pouco os efeitos negativos deste isolamento social, a começar pela falta de contacto pessoal e humano, ao qual estávamos todos tão habituados, e a terminar pela mudança drástica de uma rotina tão enraizada.

Contudo, este isolamento social deu-nos também oportunidade para ver as coisas de maneira diferente, e dar um valor diferente àquilo que temos. Desde logo, fez-nos aprender a aproveitar a nossa casa da melhor forma e juntamente com isso as pessoas que nos rodeiam e vivem connosco nela. Fez-nos aprender a dar valor àquilo que chamamos de “rotina” e de “mais um dia”, para o qual hoje folgamos por voltar rapidamente. Fez-nos ainda aprender a ter tempo para nós próprios e ver como um dia nos permite fazer tantas coisas. Com isto, apenas podemos olhar para o futuro e tentar dar o valor devido às pequenas coisas que

constituem as nossas rotinas, e que hoje em dia nos deixam um pouco de saudade.”

Rui Coelho (Cadete-Aluno do 1º ano)

“A primeira semana de isolamento social foi sem dúvida distinta do que esperava.

De repente, vi-me sem o “movimento” a que me acostumei nestes últimos meses, sem as muitas pessoas que faziam parte do meu quotidiano e sem a rotina com que estava a viver. Estava agora num sítio diferente, com menos pessoas e com um ritmo muito mais moderado. Estava com quem amo e de quem tinha muitas saudades, mas apercebi-me que ficara agora com saudades daqueles com quem convivia diariamente, e com quem acabei por desenvolver fortes laços de amizade. Mas sei bem que esta minha mudança repentina em nada se pode comparar à situação desoladora que muitas pessoas estão, infelizmente, a enfrentar.

No fim, reconforta-me um pouco a ideia de, no meio de tanto “caos” que se está a viver pelo Mundo, estar a fazer o que é certo, e a prevenir o alastrar deste mal que assolou as nossas vidas. É fulcral manter a fé e a esperança, tudo acabará por correr bem e a normalidade será restaurada.”

Samuel Rosário (Cadete-Aluno do 2º ano)

“Na primeira semana de confinamento, o que marcou-me foi o estar longe da minha família, ainda que quase todo o ano estamos longe uns dos outros, mas agora de uma forma bem diferente, porque estamos perante uma doença que se expandiu para uma

pandemia e mesmo sabendo pela televisão e pelas redes sociais o que vai acontecendo em Cabo Verde, mas não é a mesma coisa se estivesse lá presente. Com tudo, isso começamos a dar mais valor as coisas mais básicas da vida.”

Sara Pereira (Cadete-Aluna do 3º ano)

“Estou em isolamento como milhões de pessoas no meu país e no mundo. Assim o exige a pandemia causada pelo vírus Covid-19.

Como tudo se tornou relativo. Como, de repente, nos vimos privados de tanta coisa que dávamos por adquirida. Como, de repente, somos invadidos pelos números, sempre em ordem crescente de infetados, de mortes, de casos críticos...

Então, penso na sorte que tenho de estar com a minha família, de ter uma casa, comida e de estarmos todos de saúde.

Então, organizo os meus dias, as aulas por videoconferência, as leituras, os momentos com a família...

Então, cresce em mim a força da solidariedade, do dever cívico para com os meus, a minha cidade e o meu país. Por vezes, perante o desespero noticiado e tantos casos de irresponsabilidade, lamento não poder estar no ativo a contribuir para o fim desta “guerra”. Mas, depois penso, afinal estou no ativo a contribuir para a vitória final.”

Sara Valverde (Cadete-Aluna do 1º ano)

“Esta pandemia veio afastar as pessoas no exterior mas veio aproximar as pessoas no interior das suas

habitações permitindo que, em isolamento social, se realize a comunhão familiar.

Esta fase exige muita coragem por parte de todos e muita responsabilidade.”

Sérgio Conceição (Cadete-Aluno do 4º ano)

“A primeira semana de isolamento social acabou por ser mais difícil do que aquilo que seria esperado. A falta da liberdade a que estamos acostumados só é realmente sentida quando passamos por ela - as visitas a familiares, os momentos com os amigos.

Mas mais do que isso, é a incerteza perante o futuro e a dúvida sobre quando tudo regressará à normalidade. Uma coisa não deve ser esquecida: a visão de bares britânicos, cafés italianos, ruas espanholas e praias portuguesas repletas de multidões apesar da realidade que já se fazia sentir no Oriente e das regras de distanciamento social recomendadas pelo Estado. Demonstrámos teimosia em sacrificar a liberdade individual em favor do bem colectivo e da saúde pública, algo que vai custar milhares de vidas.

A liderança política e a atitude social, fundamentais no combate a qualquer catástrofe, mostraram-se insuficientes neste momento crucial.”

Sílvia Aguiar (Cadete-Aluna do 2º ano)

“Nesta primeira semana de isolamento social, foi fundamental perceber a seriedade do momento e explicar aos meus familiares, sobretudo, aos mais vulneráveis, em que consistia a força desse inimigo invisível que apareceu inesperadamente nas nossas vidas.

Tenho a sorte de viver rodeada de animais e ter um quintal com vista para o mar. Por isso, penso nos meus camaradas que, nesta fase, tiveram de ficar no nosso Instituto, longe das suas terras e dos seus.

Vivemos um momento difícil e de reflexão, mas o tempo não pára: as aulas continuam, embora num formato diferente, e tivemos de nos adaptar a essa nova realidade.

Porém, tenho a certeza que quando derrubarmos esse inimigo, todos nós seremos mais unidos e mais fortes.”

Simone Meleiro (Cadete-Aluna do 1º ano)

“Durante a primeira semana de isolamento social ainda não tinha compreendido bem a nova realidade em que estamos.

O ter que estar confinado a “quatro paredes”, as aulas *on-line* e o tempo sem nada para fazer ainda não tinha tido grande impacto.

A verdade é que, durante sete, oito dias, não é difícil arranjar algo que fazer dentro de casa, seja desenvolver novos *hobbys* ou concluir projetos que ficaram para trás pela falta de tempo que normalmente temos. As aulas *on-line*, por serem algo novo, despoletaram a curiosidade, o que foi facilitando a adaptação.

Foi uma semana de descoberta. Houve dias para tudo, houve, finalmente, tempo para tudo. Não custou... Afinal, passar mais tempo com a família depois de meses em que só a vemos ao fim-de-semana, é algo positivo, algo bom no meio desta confusão toda em que está a vida.

Ainda assim, não pudemos ver a família toda, estar com eles como todos os fins-de-semana. Falamos pelo

telemóvel, ao mesmo tempo que agradecemos as tecnologias que nos permitem fazê-lo, mas não é o mesmo. Não estamos habituados a reduzir as nossas relações pessoais a meros contactos virtuais, ainda que sejamos a geração da tecnologia. E, por muito que esse afastamento social não tenha tido ainda grande impacto, não podemos esquecer que o isolamento social vai durar mais tempo.

E é quando a altura de “voltar à vida normal” chegar, que não podemos desvalorizar aquilo que vai ser o processo de reconstrução de uma vida ativa. Essa vai ser a parte mais importante desta quarentena.”

Sodomilo Santos (Cadete-Aluno do 2º ano)

“Nesta primeira semana vivemos uma experiência de vida que na certa forma não deixa de ser aprendizagem e preparação para vida futura.

Entretanto esta quarentena que aqui estamos a viver esta a ser difícil não só para mim mas também para todos por isso afirmo que neste momento a perseverança e força de vontade tem sempre efeitos mágicos na superação das dificuldades da vida.”

Sofia Figueiredo (Cadete-Aluna do 3º ano)

“A primeira semana de isolamento social desenvolveu-se num processo que partiu de um estado de incerteza culminando na criação de uma rotina, que veio assim mitigar essa estranheza e incerteza percebida no arrancar dessa semana.

Estar em casa oferece-nos mil e uma coisas para fazer, mas ao mesmo tempo, absolutamente nada. Então,

uma das prioridades foi a criação de uma rotina, de um horário estruturado que observasse as necessidades de estudo, da prática da atividade física, do descanso, e sobretudo das interações familiares. Isso foi facilmente conseguido com início das aulas por videoconferência, que se vieram juntar a um horário já definido para as refeições em família.

Apercebi-me que, embora o mundo esteja a sofrer graves alterações, o meu mundo mantém-se constante. Dei por mim a pensar que somente mudei o lugar de confinamento, do Instituto acompanhada pelos meus camaradas, para a minha casa, junto da minha família. Pois, os objetivos mantêm-se, os horários mantêm-se, o trabalho mantém-se!

Ao longo do tempo, o contacto com os colegas intensificou-se e intensifica-se, há mais brincadeiras, mais partilhas, mais conversas de grupos pelas diversas vias tecnológicas, o que me transmite que estamos todos na mesma situação e que nos procuramos uns aos outros para partilhar essas experiências, ou somente, por distração.

Tentei, e tento, manter-me a par do que se passa na vida de todos, as suas preocupações e dificuldades, não somente para estar informada (porque é essa a minha função), mas também porque ajuda com a quebra da síndrome da identidade única.

Embora estejamos sobrecarregados com trabalhos, em casa encontrei tempo para dedicar à minha sobrinha de cinco anos, com passeios higiénicos pelo campo, com desenhos e pinturas. Também consegui despendar tempo para as leituras de lazer. Foi numa dessas leituras que encontrei uma ideia de Nietzsche que achei curiosa e oportuna por todo o sentido que

faz neste momento de crise pandêmica: “if you have a why to live, you can live almost any how”!”

Sofia Valverde (Aspirante a Oficial de Polícia)

“Quero deixar presente a ideia de que algo invisível veio tornar diferente a forma como todos olhamos para a vida e para a sua vulnerabilidade. Neste sentido, a ciência é o bem mais precioso que temos para procurar a erradicação deste vírus e a sua prevenção, em tempos futuros. Esta é a nossa arma!”

Solange Nunes (Cadete-Aluna do 2º ano)

“Acredito que em momentos difíceis nos devemos focar em coisas boas, assim sendo, apesar de todas as restrições impostas creio que esta quarentena também nos trouxe alguns aspetos positivos.

Os filhos passam mais tempo com os pais, os irmãos retomam as brincadeiras de outrora que haviam sido esquecidas pela falta de tempo, o planeta respira de alívio com os níveis de poluição a baixar, a vida muda de ritmo e de figura. É dada importância às coisas mínimas e a criação de rotinas ganha ainda maiores repercussões.

Em suma, durante a primeira semana de isolamento social aprendi a baixar o meu ritmo de vida, a dar valor às coisas que realmente importam, reavivei até memórias dos meus tempos de ensino básico quando ajudo o meu irmão com os trabalhos da escola, percebi que o ensino à distância é possível e acima de tudo tive tempo para estar em casa com a minha família.”

Tauale Abel (Cadete-Aluno do 1º ano)

“Como me senti e o que aprendi na 1ª semana de isolamento social?

Quanto ao texto a cima supracitado, falando da minha experiência pessoal, não foi tão fácil me adaptar de uma forma rápida, mas foi momento de grande responsabilidade visto que esta realidade nova.

No que aprendi neste episódio como futuro Oficial de Polícia, é saber me adaptar a qualquer eventualidade no tempo e espaço.”

Telma Évora (Cadete-Aluna do 2º ano)

“Quero dizer que para mim é uma experiência nova porque como posso dizer nunca pensei que um dia o mundo iria parar e todos nos somos obrigados a ficar dentro da casa.

Não esta a ser fácil, mas uma coisa sei que é para bem de todos, mesmo estando longe da minha família que é o mais difícil nesse momento, sei que se colaboramos essa fase vai ser ultrapassada.

E como sabemos essa batalha e de todos e se cada um fazer a sua parte juntos vamos vencer.”

Tiago Cordeiro (Cadete-Aluno do 4º ano)

“O que senti durante esta semana? O que senti durante esta semana... Porventura, um misto de emoções.

Positivismo, porque de certo modo sinto que os portugueses (apesar dos “resistentes” que teimosamente continuam a querer aceder às praias), na

generalidade, estão a acatar e a por em prática as medidas de segurança que lhes são sugeridas/impostas [o que já levou, inclusive, um jornal francês a elogiar a postura portuguesa na contenção do vírus]; **Crença**, na medida em que todo “sacrifício” que este confinamento tem representado para a população (como se sabe, o regime de enclausuramento é apanágio dos estados totalitários fascistas, devido aos impactos produzidos no aparelho psicológico, emocional, entre outros, do visado - apesar do #FicarEmCasa ser nitidamente diferente) há de ser recompensado; **Orgulho**, nos elementos da PSP que, pese todas as dificuldades inerentes a esta guerra (alheamento das famílias, falta de equipamentos para trabalhar em segurança, a incerteza no desfecho desta situação, etc.), continuam a “dar o corpo ao manifesto” e a colocarem-se na linha da frente do combate; e, nos profissionais de saúde que, incansavelmente, têm administrado toda esta situação, mesmo que os grandes embargos logísticos, humanos, financeiros, e que caracterizam o nosso SNS, teimem em dificultar o seu trabalho.

Mas, não obstante, alguma **apreensão**, quando as últimas notícias avançam que o pico da pandemia será atingido no final da Maio, quando OMS afirma que o vírus já se encontra num nível de proliferação que lhe permite propagar-se para qualquer lugar do globo e, claro está, quando o grau de **imprevisibilidade** que esta situação comporta, vai aumentando e cria, não só para mim, como para todos os meus entes queridos, um nível de incerteza que nos deixa receosos.

O que é que aprendi?

Aprendi, para já, a valorizar as “pequenas” coisas da vida, que na realidade são maiores do que qualquer bem material. A liberdade (que, por força das circunstâncias, não abunda), as relações com os meus (a ideia de *carpe diem* parece ganhar alguma lucidez neste momento) e a desvalorizar pequenos problemas do nosso dia-a-dia que, no fundo, não passam “mesquinhices”, quando comparados com as grandes decisões que podem envolver, literalmente, a vida ou a morte de pessoas.”

Tiago Pinto (Cadete-Aluno do 1º ano)

“Passada a primeira semana de isolamento social o sentimento é paradoxal, por um lado de realização pessoal, por outro lado de singularidade perante o momento actual.

A pandemia hodierna que assola a Europa e o mundo coloca-nos a todos à prova, sendo cada dia um desafio. A passada semana, uma semana como nunca antes havia sido vivida, foi o “atracar num novo porto”, caracterizada pela adaptação a um cenário completamente novo: a permanência em casa 24/7, na companhia de familiares próximos, a frequentar as aulas através de plataformas de videoconferência aliadas aos treinos físicos diários. Esta é a realidade actual e muito provavelmente a das próximas semanas ou até meses.

O sentimento de realização pessoal cedo surgiu, relacionado inteiramente com a adaptabilidade a uma realidade a esta escala, que constitui uma das características fundamentais num Homem, num Comandante, num Oficial da Polícia de Segurança Pública.

Ao pensar no momento actual, caracterizado pela sua singularidade, no decurso dos dias, plenamente ocupados, sobra tempo para que se façam interrogações sobre o futuro, sobre de que forma voltará a “normalidade” após a resolução deste flagelo sem precedentes na História recente.”

Tiago Ramos (Cadete-Aluno do 3º ano)

“Todas as rotinas que até ao início da pandemia existiam foram brutalmente alteradas devido a todos os novos cuidados que passou a ser necessário seguirmos no nosso dia-a-dia.

Esta situação ensinou a sociedade mundial a dar valor a coisas tão pequenas e, normalmente tidas como garantidas, como é o caso da liberdade. As coisas não voltarão a ser como eram antes de toda esta situação, e cabe a todos nós retirar relações relativamente a tudo aquilo que passámos e unir esforços em busca de uma humanidade mais forte unida.”

Tiago Sampaio (Cadete-Aluno do 1º ano)

“A 1.ª semana de isolamento social foi algo que eu vivenciei pela primeira vez na minha vida. Deste modo, ainda tudo parece que não é real ou, por outras palavras, a esmagadora maioria de nós, não está familiarizada com tal cenário. Assim, esta primeira semana foi algo atípica, socialmente falando. Não obstante do isolamento social decretado, as aulas mantiveram-se, o que contribuiu, em parte, para o retorno da rotina normal, acompanhado, também, de exercício físico, de modo a não estagnar, intelectual e fisicamente.”

Tiago Simões (Cadete-Aluno do 4º ano)

“Decerto já todos nós vimos filmes e séries que retratam epidemias mundiais, ou guerras mundiais ou devido a fatores climatéricos, alterações à vida quotidiana como estamos habituados a viver. O que não estávamos à espera e preparados, era para viver uma destas fases que só em filmes...

Estas semanas de quarentena têm corrido “normal” para a época que atravessamos, confinamento domiciliário juntamente com a minha família (mulher e filha), com saídas pontuais para passear o cão, ou para me passear à noite um bocadinho a mim próprio. Até agora nada de relevante há a ressaltar, resta-nos cumprir as regras (principalmente higiénicas) que nos são aconselhadas e esperar que as medidas aprovadas nos levem à “normalidade” o mais rápido que for possível.”

Ulisses Cruz (Cadete-Aluno do 3º ano)

“O Covid19

O mundo nunca tinha visto algo de género e, simplesmente, a sensação que deixa é que o mesmo estagnou-se e o foco virou para um inimigo invisível. Por incrível que pareça, vemos os animais, as aves e outros seres fazendo suas actividades, sem preocupação alguma, e do outro lado vemos milhares morrendo e outros sem saber o que fazer.

A prova disso é retirarmos exemplo de vida nessa pandemia que é a humildade, a simplicidade e o maior de todos que é o amor a Deus e ao próximo.

Que essa pandemia nos torne pessoas melhores, amarmos mais, ter mais tempo com quem mais

amamos e ajudar aqueles que precisam do nosso apoio, sempre fazendo o bem.”

Vânia Ferreira (Cadete-Aluna do 2º ano)

“Caro Covid-19,
Não estávamos à espera desta partida que nos pregaste, de todo. És demasiado inteligente e operas sozinho na tua propagação estabelecendo uma relação de opressão, em que tu és o opressor e nós os oprimidos, pelo que estamos atualmente a viver uma grande batalha a nível mundial. Tens a capacidade de te infiltrares, de uma forma sorrateira, nos nossos corpos e com uma grande capacidade de multiplicação e divisão desmedidas pelo que te alastras demoradamente como que se parecesse um comboio a descarrilar lentamente.

Ensinaste-me a saborear a simplicidade da vida, a importância que cada momento vivido, a valorizar os sentimentos e os afetos calorosos e confortantes que aquecem o coração humano. Esta pandemia, que suspendeu o exercício dos direitos, liberdades e garantias fundamentais do ser humano, levou-nos a implorar por abraços distantes neste tempo de guerra emocional em que as emoções florescem no nosso interior e nos incutem a importância de não tomar as coisas como garantidas, visto que estamos em permanente mutação e instabilidade, quer com o mundo exterior, quer com o nosso próprio interior. E, assim, estando a viver uma guerra contra ti, também nos impuseste uma guerra contra nós próprios dada a ânsia de voltar a abraçar quem amamos.

Este 2020 é, sem sombra de dúvidas, um ano que estimula a mudança. Trata-se de um tempo em que o cidadão irá aprender e adquirir novos hábitos, maioritariamente a nível social, pelo que consiste numa adaptação célere ao mundo tecnológico onde brotam inúmeras formas de fazer trabalho em casa, estimulam e potenciam as capacidades individuais e a criatividade de nos reinventarmos a cada dia que passa.

Assim, em jeito de revolta, resolvemos adotar uma estratégia para te combater baseada num grande estímulo humano, a esperança. Constituímos uma rede de esperança por todo o mundo, porque ao adotarmos certos comportamentos individuais preventivos que contribuem para o bem do coletivo, não vais ter meios suficientes para te alastrares e, deste modo, ao promover o isolamento social iremos contribuir para a construção de uma fórmula universal para te combater, unidos mas ao mesmo tempo afastados. A esperança é uma condição humana inabalável que, face à adversidade como a que nos impuseste, nos permite criar os nossos mecanismos de defesa para que, caso se abra uma janela de oportunidade para impedir a tua propagação, por mais pequena que ela possa ser, nós iremos tentar, em isolamento social, lutar sem desistir como dever cívico.

Um forte agradecimento a todos os profissionais imprescindíveis que, diariamente, lutam e sacrificam as suas vidas pelo bem-estar da humanidade e que não se aproximam das pessoas que mais amam para evitar a possibilidade de contágio por motivos de precaução. Sejam reciprocamente para com eles e para conosco ao evitar as saídas desnecessárias e irracionais de

forma a pôr um travão à tua propagação descomedida e podermos voltar a sentirmo-nos outra vez.

Talvez considere-te como uma espécie de vírus mensageiro que nos altera dos problemas que iremos enfrentar no futuro e funcione como um abre olhos para saborearmos o prazer de viver e não nos matarmos uns aos outros para a tua satisfação. O mundo lançou-nos um desafio. Permanecer em casa. No final, ainda que pareça longínquo, unidos embora distantes, vencer-te-emos.”

Vera Leandro (Cadete-Aluna do 3º ano)

“Como me senti e o que aprendi na 1ª semana de isolamento social?

Inicialmente, quando fomos mandados para casa parecia um até já, o país ainda não estava a sofrer com inúmeros casos como Itália (parecia tão distante o sofrimento dos outros), depois num ápice começaram a aumentar na vizinha Espanha e Portugal começou a fechar todos os serviços não essenciais e entrou em Estado de Emergência.

Tanto em apenas uma semana.

Por vezes, aqui sentada no conforto da minha casa, quase me esqueço do que se está a passar lá fora, mas de repente, como se tivesse um botãozinho que liga o “on”, percebo que era livre mas que essa liberdade nunca foi do meu controlo.

Aqui está a poderosa natureza a dizer que é ela que manda. Hoje as rotinas não são lá fora, são dentro de casa.

Contudo, existe um lá fora em *stand by*, existem os pais que não posso ver, para os proteger, existem os

avós com os quais tenho de me preocupar, existe um “jantar fora” com o marido que não pode acontecer, existem amigos com quem não posso estar, existe uma ida ao ginásio (que tanto adoro) que é impossível, existem tantos afetos que não podem acontecer presencialmente mas apenas através de uma videochamada ou telefonema.

Se tenho medo? Tenho! Tenho medo de um dos meus ser contagiado e não recuperar, ser contagiado e não ter tido a oportunidade de o ver mais uma vez, ser contagiado e não poder acontecer um último adeus. Sim tenho medo, mas também acredito num Deus de milagres, num Deus de amor, que me protegerá, a mim, aos meus e ao mundo.”

Vítor Gonçalves (Cadete-Aluno do 1º ano)

“Inicialmente, a primeira semana de isolamento é encarada com amenidade. Porém, com o passar dos dias o verdadeiro sentimento de isolamento vai surgindo e adquirindo alguma densidade. Destarte, começa a manifestar-se a sensação de limitação no espaço físico e a privação social.

Esta limitação social provoca em nós a necessidade de uma reflexão sobre o nosso quotidiano, sobre as nossas rotinas. Nesse seguimento, apercebemo-nos que pequenos aspetos, pequenas ações que no dia-a-dia não damos a merecida valorização, por serem triviais, num período de isolamento profilático adquirem algum grau de importância.

Por consequência, existe uma necessidade de introspeção, da qual resultará certamente uma mudança de perspetiva da realidade e assim sendo uma

aprendizagem. Posso então afirmar que a primeira coisa que aprendi foi a reconhecer o valor de alguns aspetos da minha vida social que anteriormente não eram devidamente apreciados.

No decorrer da primeira semana de isolamento senti-me tranquilo, positivo e bastante ativo, embora confinado em termos de espaço físico.

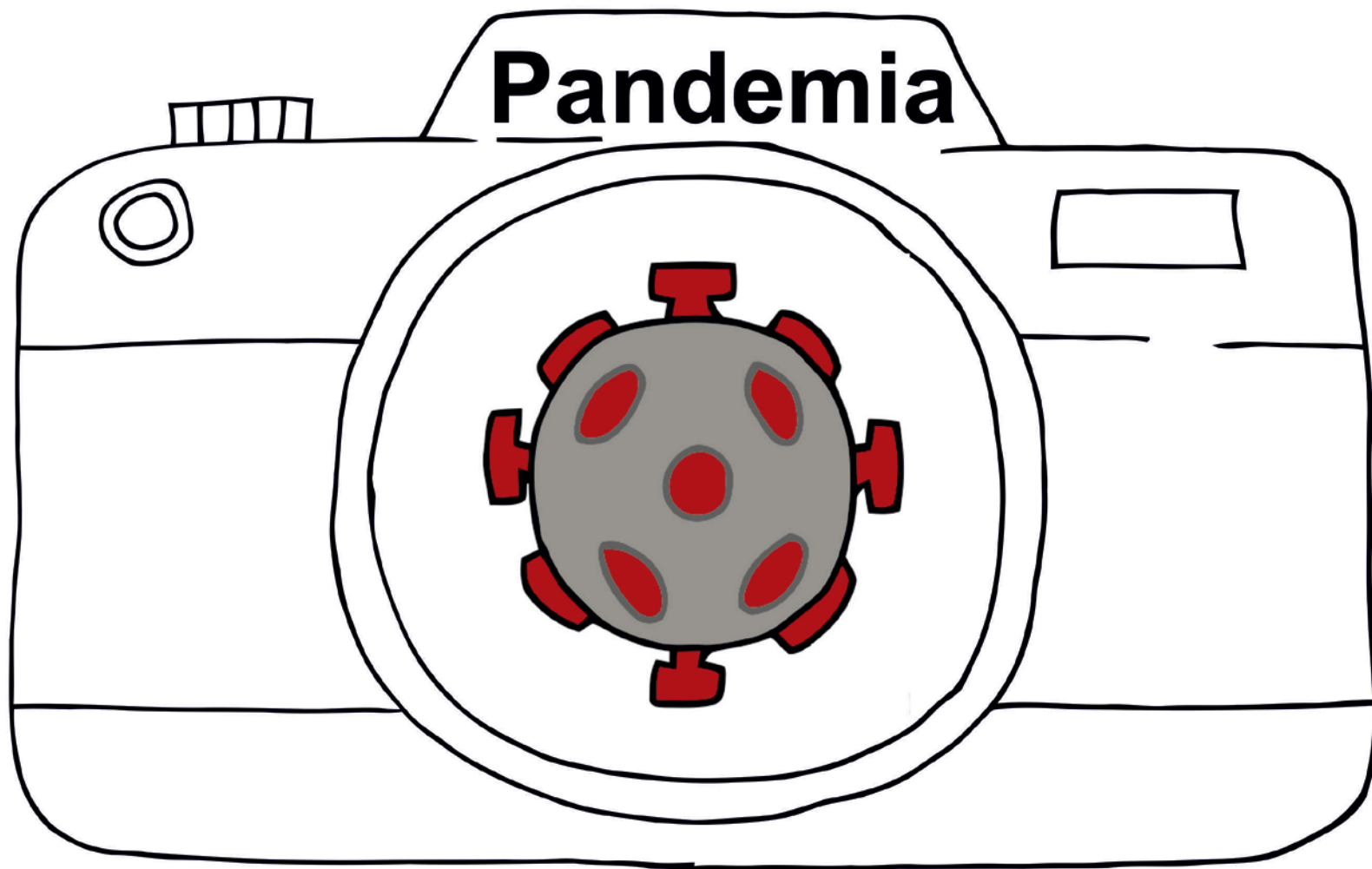
Em conclusão, esta primeira semana de isolamento e as subseqüentes serão, na minha perspetiva, uma experiência social muito interessante, na medida em que produziram diversos efeitos na sociedade, sejam eles ao nível laboral, social ou comportamental.”

Vladir Batalha (Cadete-Aluno do 4º ano)

“Eu como sendo natural de Cabo Verde, neste processo de isolamento social para prevenir ao contágio e propagação do COVID-19, estou confinado aqui nas instalações do ISCP SI.

A primeira semana foram dias de adaptação e aprendizagem a esta nova realidade que estamos a viver, longe de tudo e de todos, mas na esperança de estar a fazer tudo para o bem-estar comum e assim contribuir para que mais rapidamente possível tudo possa voltar à normalidade.

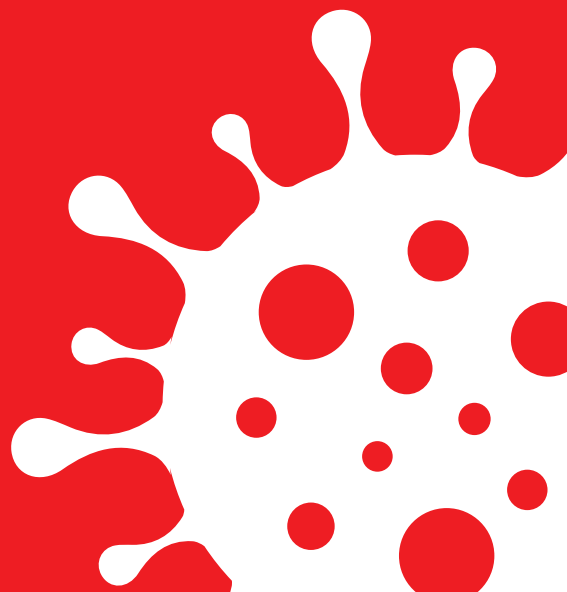
Aprendi que mesmo afastado do mundo posso contribuir para um mundo melhor, evitando aglomeração e ajuntamentos de pessoas e ficar em casa. Serão dias difíceis e complicados em que a nossa capacidade de resiliência é posta em prova uma vez mais, contudo, com o compromisso de todos em ficar isolados da convivência social voltaremos mais fortes.”



Pandemia

PARTE 3

Fotografia em Pandemia





PARTE 3

FOTOGRAFIA EM PANDEMIA

Todos nós já ouvimos, ou até já utilizámos, a expressão popular “uma imagem vale mais que mil palavras”, da autoria do filósofo chinês Confúcio, que transmite muito bem a ideia do poder da comunicação através das imagens.

A imagem é considerada um processo de expressão, criativo e cognitivo, que estimula a imaginação e, para além da sua função estética e ilustrativa, assume-se como um poderoso instrumento de expressão e de comunicação que reforça o poder da mensagem que se quer transmitir, enriquecendo o seu significado. Assim sendo, considerámos que este projeto ficaria ainda mais enriquecido com a possibilidade de podermos expressar visualmente o que queremos transmitir.

Por tal motivo, no dia 08 de abril, foi lançado um novo desafio aos alunos, solicitando-lhes o envio de fotografias, desenhos ou imagens, com a indicação de uma legenda, que fossem representativas das suas vivências, sentimentos e/ou emoções, no período de confinamento.

Também esta proposta obteve grande receptividade e permitiu revelar capacidades, talentos e hobbies dos

alunos, não só na área da fotografia como também no desenho.

Subordinadas ao tema “Fotografia em Pandemia”, recebemos dezenas de contributos que, pela sua diversidade e criatividade, decidimos agrupar em três grandes categorias: [1] “Da Janela ao Mundo”, onde se incluem imagens captadas a partir das janelas dos locais de residência; [2] “Estudo no Distanciamento”, que engloba fotografias ilustrativas de vários ambientes de estudo e da nova experiência académica, com utilização de metodologias de ensino à distância e [3] “Vivências em Confinamento”, que integra as imagens representativas de diferentes formas de ocupação do tempo, de vivências pessoais e familiares decorrentes de um novo quotidiano, de momentos que se pretendem recordar.

Incluímos, ainda, uma quarta categoria designada “Novas Rotinas no Corpo de Alunos”. Sendo um dos órgãos da estrutura orgânica do ISCPSI a quem compete o comando, enquadramento, integração e acompanhamento dos alunos, de forma a promover a sua adequada preparação policial, ética, social e cultural, contribuindo para a sua formação integral como

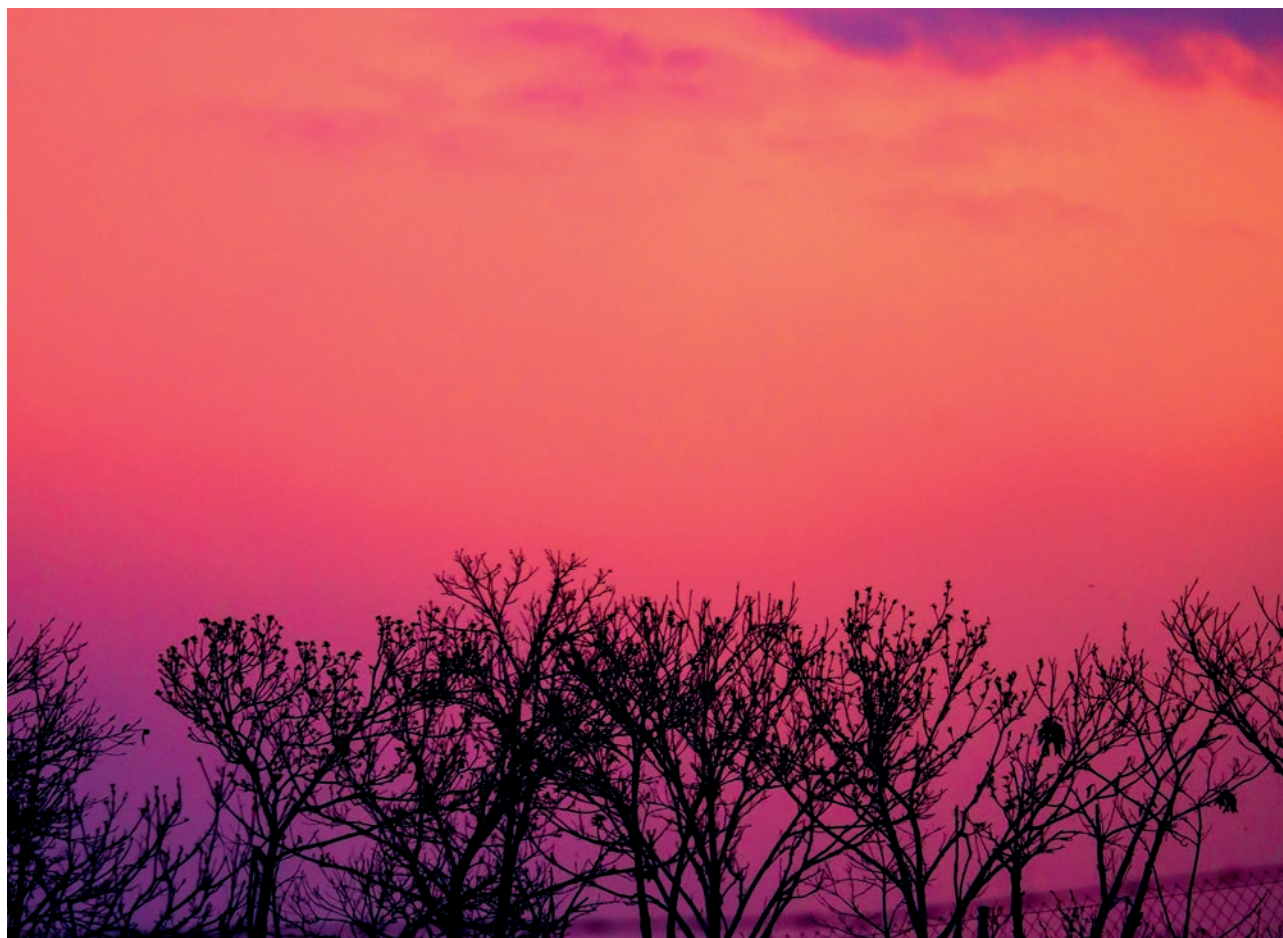
oficiais de polícia, todos os elementos que o compõem também, neste período excepcional, foram levados a encontrar novas estratégias de funcionamento, sempre com o objetivo de cumprir a sua missão. Assim, nesta categoria são incluídas imagens que registam alguns momentos de funcionamento intra-equipa e a utilização de novas formas de comunicação com os alunos.

Seguidamente apresentamos todo o material ilustrativo recebido, de 08 de abril a 14 de junho de 2020, preservando a referência à autoria das imagens que serão apresentadas de forma aleatória.

DA JANELA AO MUNDO...

Finais de tarde (Parte 1)

Foto: João Moreira
[3º ano | 34º CFOP]





Vista da minha janela

“Quando olho
para a estátua
do Cristo Rei, na
margem sul, fico tão
esperançado, como
se houvesse um
milagre vindo de lá!”

Foto: Alexandre Danfa
[4º ano | 33º CFOP]



Vista da minha janela

“Quando vejo a rua
do LX Factory tão
vazia, aumenta
ainda mais a
ansiedade e a
preocupação que
eu tenho de quando
vou poder estar com
a minha família!”

Foto: Alexandre Danfa
[4º ano | 33º CFOP]

**Finais de tarde
(Parte 2)**

Foto: João Moreira
[3º ano | 34º CFOP]





A Natureza em harmonia com as mensagens de esperança deixadas um pouco por todo o mundo

“A fotografia foi capturada durante o mês de abril quando, após vários dias de chuva, surge um arco-íris completo e repleto de cor que cobriu o céu do meu quintal. Foi um momento lindo, apreciado por mim e pela minha família, ao qual não podemos deixar de atribuir algum simbolismo.”

Foto: Ana Menino
[2º ano | 35º CFOP]

**Dias de
tempestade**

Foto: João Moreira (3º
ano | 34º CFOP)



**Pausa entre
aulas virtuais**

Foto: João Moreira
(3º ano | 34º CFOP)

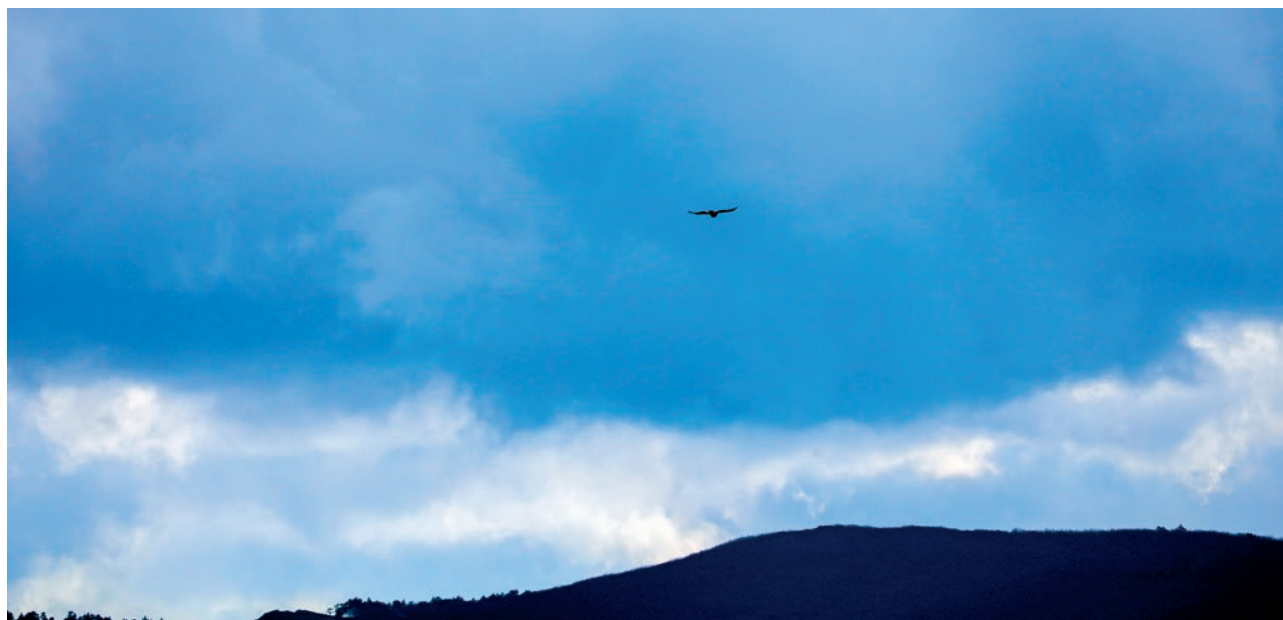
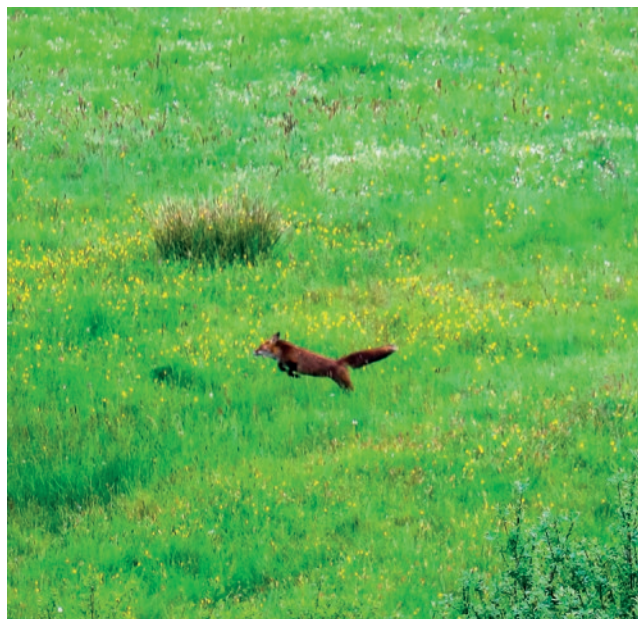




Foto: Ana Monteiro
[2º ano | 35º CFOP]



Foto: Elvis Leite
[4º ano | 33º CFOP]



Biodiversidade

Foto: João Moreira
[3º ano | 34º CFOP]

Pela janela

“Agora, pela janela,
resta-nos apreciar o
que tanto gostamos
e poucas vezes
apreciamos, bem
como aguardar em
segurança e confiar
nos profissionais que
pelo mundo lutam
por nós, nos quais
todos os elementos da
família que é a Polícia
de Segurança Pública
estão inseridos.”

Foto: João Longa
[3º ano | 34º CFOP]





**O olhar por
uma varanda**

Foto: Sofia Valverde
[5º ano | 32º CFOP]



**Exultação à
liberdade**

Foto: Tiago Cordeiro
[4º ano | 33º CFOP]



Em confinamento

Foto: Francisca Costa
[2º ano | 35º CFOP]



Pós confinamento

Foto: Francisca Costa
[2º ano | 35º CFOP]



**Vai ficar
tudo bem!**

Desenhos: Leonor
[7 anos] & Afonso
[4 anos]

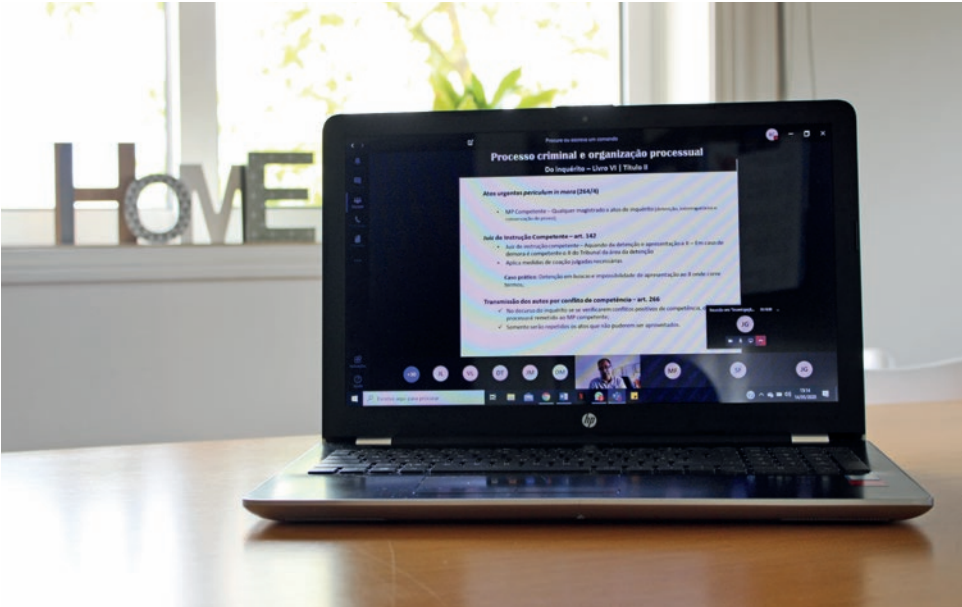
Foto: Miguel Guimarães
[3º ano | 34º CFOP]

ESTUDO NO DISTANCIAMENTO...



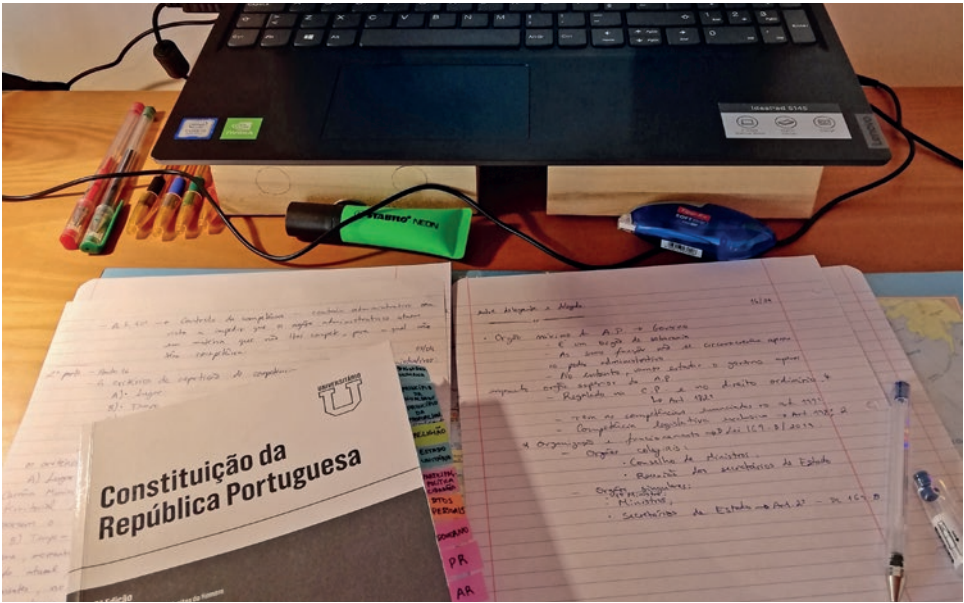
**Início do dia
virtual**

Foto: João Moreira
[3º ano | 34º CFOP]



Novo ambiente de estudo

Foto: Beatriz Carneiro
[3º ano | 34º CFOP]



O meu novo local de trabalho diário

Foto: António Gil
[1º ano | 36º CFOP]

Foto: Agnaldo Ngoca
(3º ano | 34º CFOP)



Foto: Carlos Cossa
(4º ano | 33º CFOP)



**Um momento
desta
quarentena**

Foto: Daniel Dias
(4º ano | 33º CFOP)





Preparando uma apresentação

Foto: Elizabete Fernandes
[1º ano | 36º CFOP]

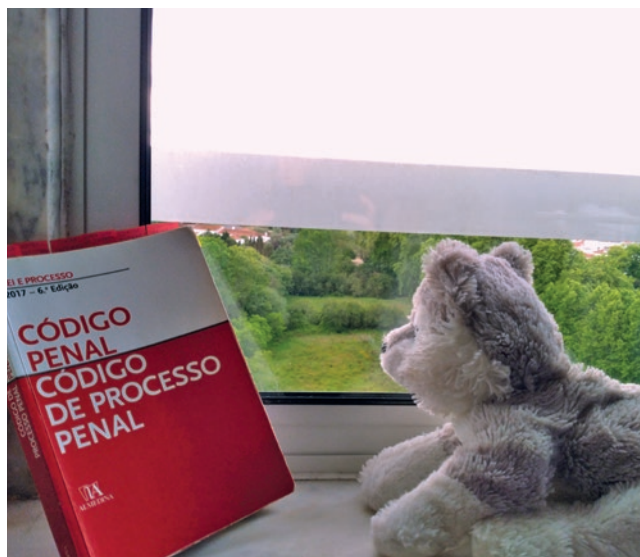


Foto: Francisco Duarte
[4º ano | 33º CFOP]



Onde e como passei a maior parte dos meus dias

Foto: Dinis Santana
[3º ano | 34º CFOP]

**Hoje somos 45!
O Canal Panda
pode esperar...
Safety first!**

Foto: Francisco Guimaraes [1º ano | 36º CFOP]

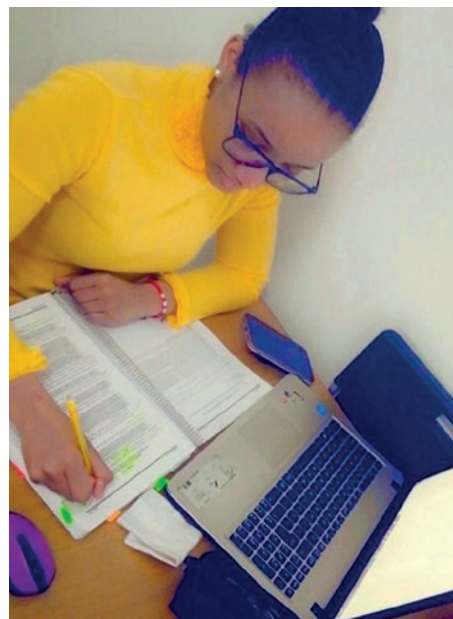


Foto: Daniela Cunha [4º ano | 33º CFOP]



Foto: Elton Dias [1º ano | 36º CFOP]

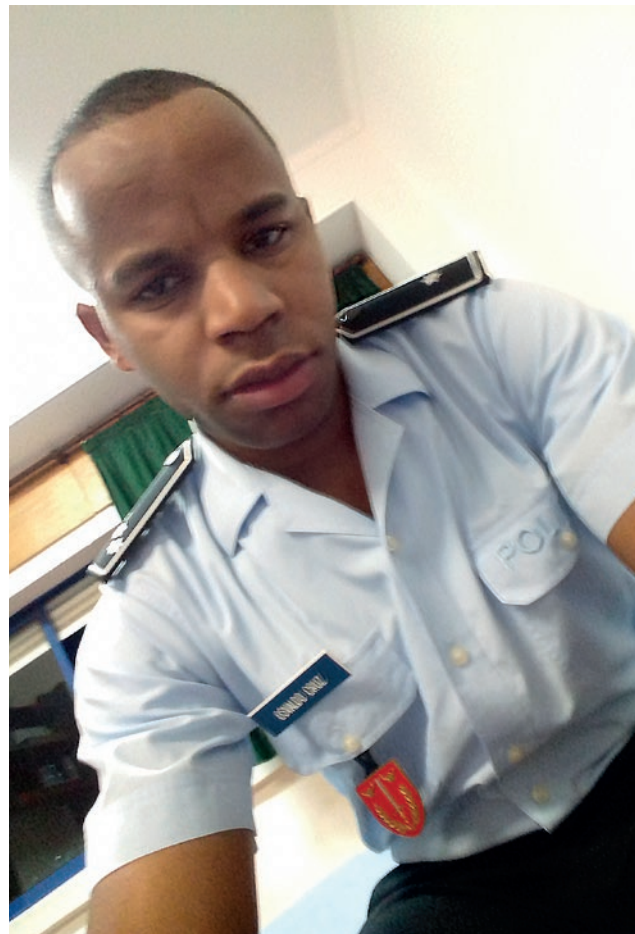


Foto: Elias André [3º ano | 34º CFOP]



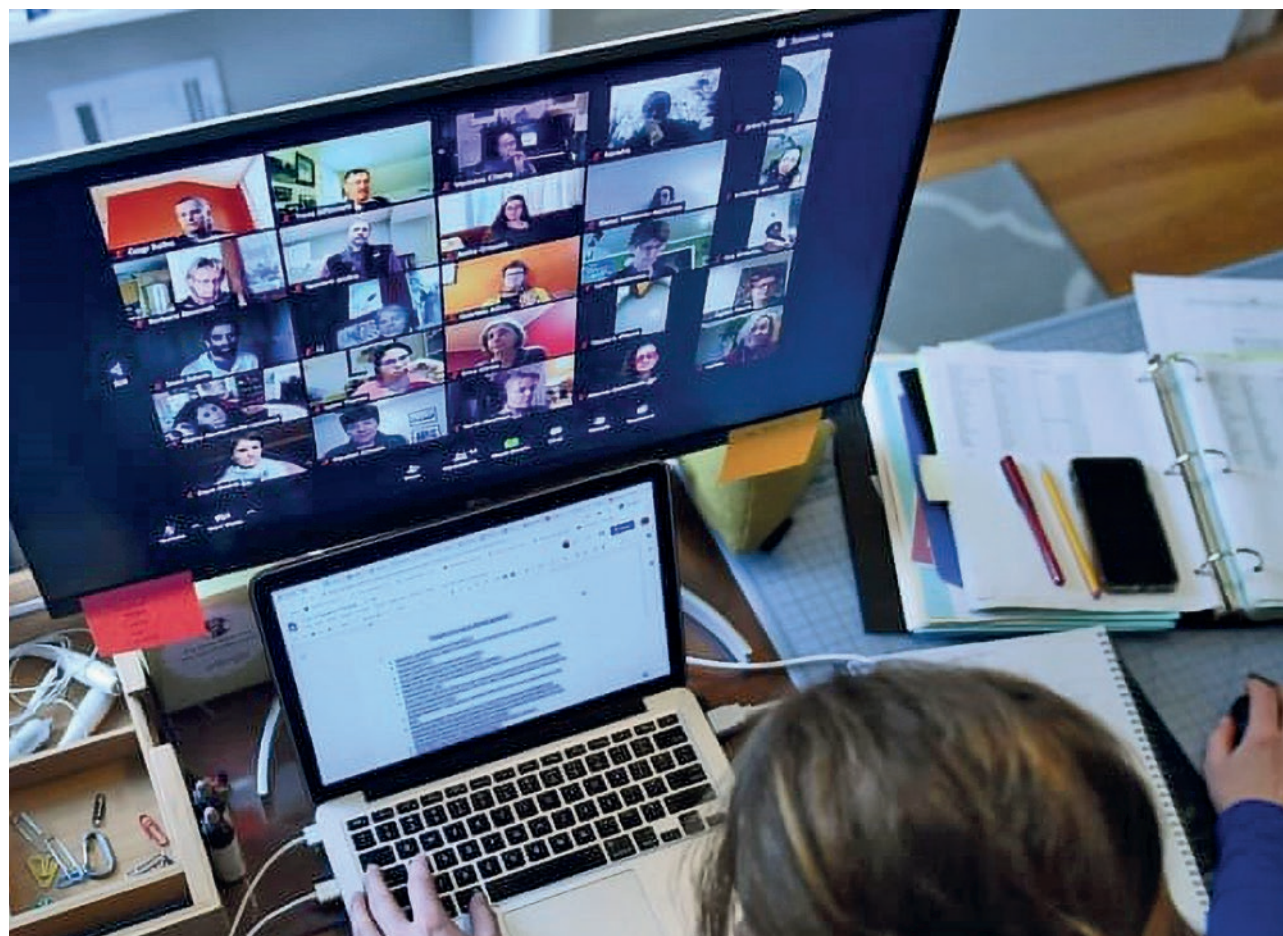
Foto: João Sanheiro
[4º ano | 33º CFOP]

Foto: Osvaldo Cruz
[3º ano | 34º CFOP]



O meu dia-a-dia durante a quarentena

Foto: Nilton Barbosa
[3º ano | 34º CFOP]



A importância da tecnologia

“A importância da tecnologia reflete-se na nossa quarentena ao permitir que trabalhemos a partir de casa.”

Foto: Joana Gonçalves (2º ano | 35º CFOP)

VIVÊNCIAS EM CONFINAMENTO...



Leitura diária

Foto: João Moreira
(3º ano | 34º CFOP)



**Liberdade em
isolamento
social**

Foto: Mariana Carrilho
[2º ano | 35º CFOP]



**Um momento
do meu
dia-a-dia**

Foto: André Rasteiro
[2º ano | 35º CFOP]

**Escritório
diário e
familiar das
18h30**

Foto: André Santos
[1º ano | 36º CFOP]



**Viseiras
improvisadas**

Foto: Cristiana Xavier
[4º ano | 33º CFOP]





**Reconstrução
de tradições
de família,
na cozinha**

Foto: Andreia Cordeiro
[4º ano | 33º CFOP]



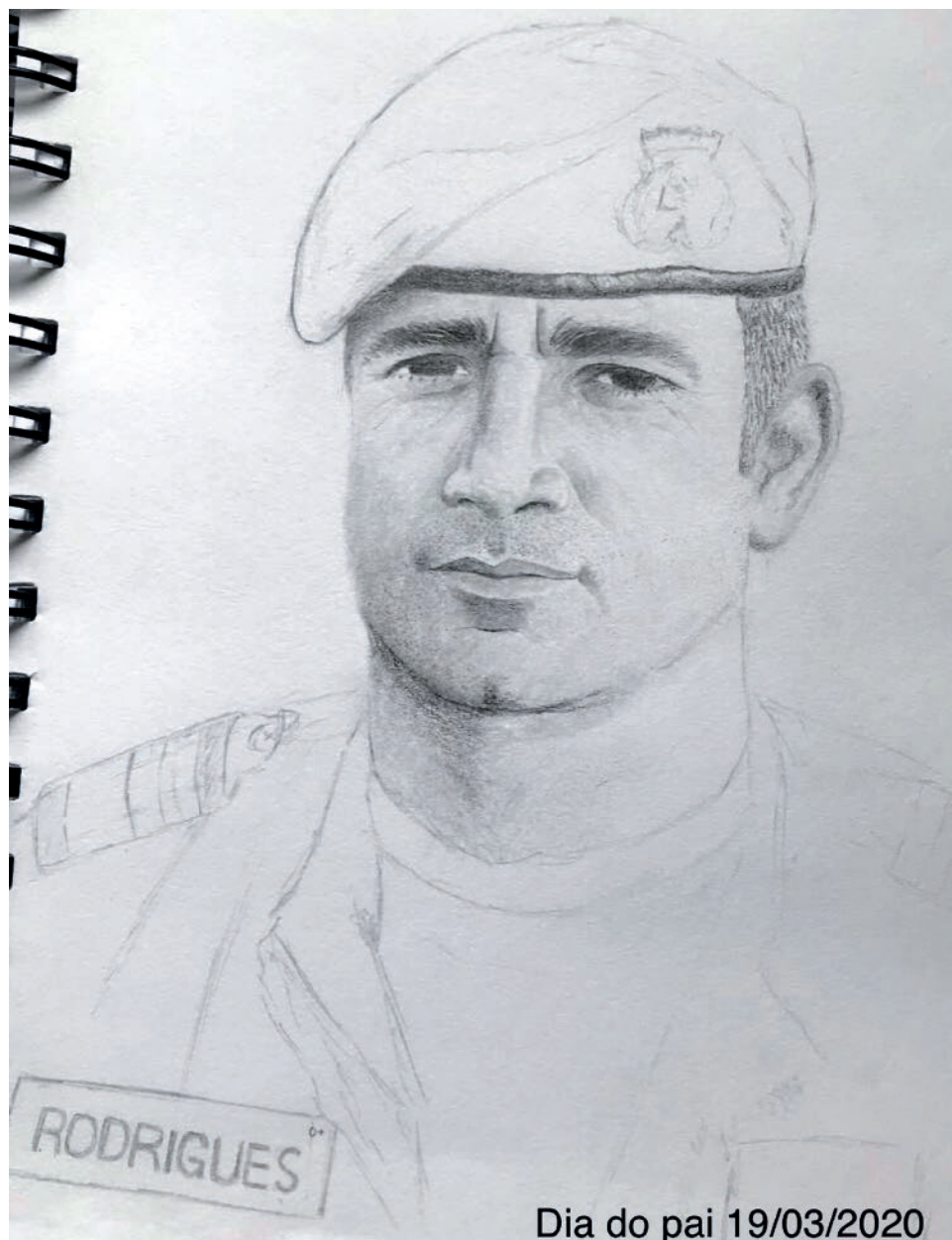
**Saudades da
minha terra!**

Foto: Crimildo Damas
(5º ano | 32º CFOP)



**1ª Autorização
de saída, nada
foi igual!**

Foto: Elizabete Fernandes
(1º ano | 36º CFOP)



**Desenho que
fiz para o
Dia do Pai**

Foto: Luís Rodrigues
[1º ano | 36º CFOP]

**Desporto é o
meu refúgio!**

Foto: Paulo Borges
[3º ano | 34º CFOP]



**Estamos em
casa e temos
mais uma
habitante:
uma gatinha!**

Foto: Sara Valverde
[1º ano | 36º CFOP]





**Francisco &
Carlota Pinto**

Foto: Hugo Pinto
[1º ano | 36º CFOP]



**A minha
quarentena**

Foto: Ivanilda Gonçalves
[4º ano | 33º CFOP]



**Novo
quotidiano
(Parte 1)**

Fotos: João Moura
[Comissário]



**Novo
quotidiano
(Parte 2)**

Fotos: João Moura
(Comissário)



**Novo
quotidiano
(Parte 3)**

Fotos: João Moura
[Comissário]



As vivências durante o meu período de quarentena

“A imagem representa, simplificada, as vivências durante o meu período de quarentena.

A leitura [representada pelos livros], o desporto [representado pelo halter]

e as aulas online [representadas pelo computador].

Sem nunca esquecer, obviamente, o orgulho em pertencer ao Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna e ao XXXVI CFOP.”

Foto: Pedro Clemente [1º ano | 36º CFOP]

194pt Diário, Ano 132, N.º 325, Preço 1,70€ Domingo 19 de abril de 2020

Director: Domingos de Andrade / Directores adjuntos: João Cardoso, Manuel Mollon e Pedro José Carvalho / Director de Arte: Pedro Passos



JN
Jornal de Notícias

PAN usou dados errados na lei que vai apertar o jogo online

Publicidade às apostas terá horários restringidos p. 20 e 21

Cancro Medo provoca queda de 85% nos casos diagnosticados p. 4

25 de Abril Presença no Parlamento encolhe para 130 pessoas p. 9

Telescola Professora e aluna voltam a estar juntas 42 anos depois

Alunas pela TV regressam amanhã para milhares de estudantes p. 10

Apoio Criminosos distribuem comida aos mais pobres p. 23

Desporto Futebol com estádios cheios só no final de 2021 p. 46

VIDAS QUE O VÍRUS LEVOU



Homenagem As histórias de 55 portugueses que não resistiram à doença, dos 40 aos 99 anos p. 12 a 16

BALANÇO 687 MORTOS 19 685 INFETADOS 610 CURADOS

A pandemia tem rosto!

Uma pequena e simbólica homenagem aqueles que partiram por força deste flagelo.

Foto: Cristiana Soares (2º ano | 35º CFOP)

Fonte: Jornal de Notícias, do dia 19 de Abril de 2020.



De nada lhe
servirá a força
se não existir
perseverança
e espírito de
superação.

Sem perseverança não existe sucesso!

André Abrantes [1º ano | 36º CFOP]

Fonte: SITE MUNDO DAS MENSAGENS.COM. Disponível em: <https://www.mundodasmensagens.com/mensagem/a-perseveranca-aliada-a-forca.html>. Acedido em 17 de abril de 2020.



**Como peixes,
cada um no seu
aquário, sem
nos podermos
tocar!**

Foto: Helena Ribeiro
[3º ano | 34º CFOP]



**A esperança
aos olhos de
uma criança**

Desenho: Lourenzo
Primo [8 anos]

Foto: Cátia Santos
[2º ano | 35º CFOP]

NOVAS ROTINAS NO CORPO DE ALUNOS...



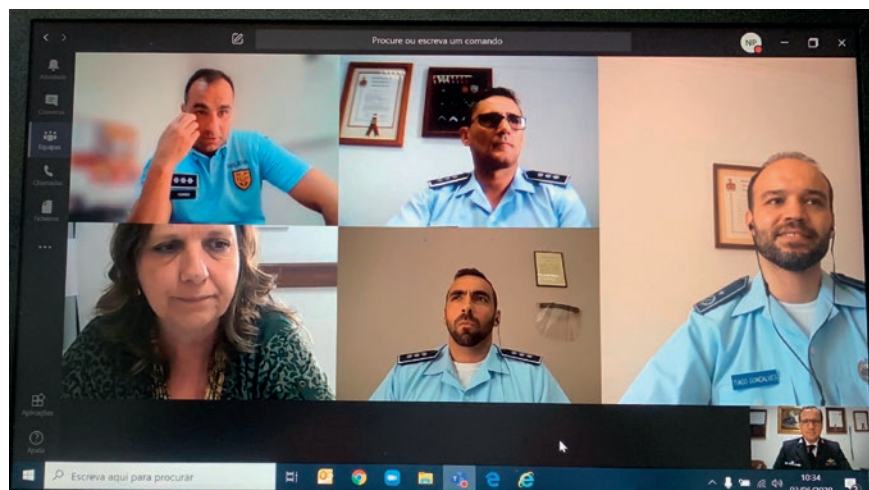
Reuniões com alunos representantes dos PALOP

Fotos: Maria Isaura Almeida [Psicóloga] & Bruno Torres [Comissário]

Aula em ambiente virtual

Foto: Maria Isaura Almeida [Psicóloga]





Reuniões de equipa

Fotos: Nuno Poiares [Intendente] & Maria Isaura Almeida [Psicóloga]



Equipa do Corpo de Alunos

(foto inferior, da esquerda para a direita):
Intendente Nuno Poiães;
Subintendente Tiago Gonçalves; Técnica Superior Maria Isaura Almeida; Comissário Rui Marta; Comissário Jairo Campos e Comissário Bruno Torres

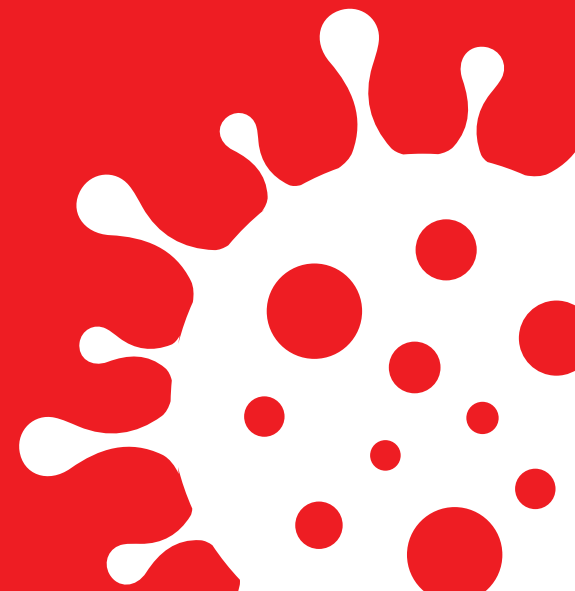
Fotos: João Moura
[Comissário]





PARTE 4

Mensagens para o Futuro





PARTE 4

MENSAGENS

PARA O FUTURO

Falar de futuro é sempre algo imprevisível e incerto, ainda mais se nos reportarmos ao período que estamos a viver. Este intervalo de tempo, que se inicia após o presente, é uma fronteira muito ténue pois o “presente” e o “agora” rapidamente, e quase em simultâneo, se transformam no passado e no futuro. O que há de vir pode ser aquilo que gostaríamos de projetar ou que idealizamos no nosso pensamento. Mas, porque o tempo nunca pára, o futuro não será o amanhã e começa hoje mesmo, começa agora!

Na situação pandémica atual, que alterou repentinamente e por completo as nossas vidas, não é fácil, nem possível, termos grandes certezas quanto ao nosso futuro ou relativamente ao que o mundo nos reserva. Contudo, toda esta experiência única leva-nos a refletir naquilo que não gostaríamos que voltasse a acontecer ou nos efeitos que causou e que provocará em todos nós, no nosso país e no Mundo. Para concluirmos esta iniciativa, a 18 de Maio foi lançado o último desafio a todos os alunos, solicitando-lhes que escrevessem frases, ou pequenos textos, que expressassem o que não gostariam que se voltasse a repetir, os impactos que esta pandemia poderá ter

no futuro pessoal, profissional, nacional ou mundial ou, ainda, como consideram que o Mundo será, ou como gostariam que fosse, quando tudo isto terminar. A grande maioria das narrativas revela a convicção e o desejo de um futuro mais positivo, mas não omite as consequências negativas que poderão existir, sobretudo ao nível económico, social, afetivo e cultural. Como ideia chave é referido que o Mundo pós COVID19 não será o mesmo e é expresso o desejo de que nunca mais volte a acontecer algo incontrollável, capaz de suspender a vida de todos nós.

Sublinha-se também que esta pandemia demonstrou a fragilidade e vulnerabilidade do Homem e a interdependência entre os seres humanos. Alterou significativamente o valor da família, dos amigos, das pequenas coisas do dia-a-dia e dos bens imateriais, reforçando a importância de aproveitarmos e valorizarmos cada momento e tudo o que temos, que até aqui dávamos como adquirido, imutável e permanente.

A entreaajuda de todos, um espírito de maior união e solidariedade, a importância do afeto, do toque, da proximidade, das relações interpessoais e da capacidade de cuidar do outro e do planeta são consideradas as

forças mais importantes e as bases necessárias à nossa sobrevivência. A esperança no Amanhã é notória e a coragem, resiliência e perseverança são consideradas atitudes essenciais para enfrentar o futuro.

Como em todos os períodos de crise, é por muitos referido que estes tempos difíceis podem ser encarados como uma oportunidade de mudança para nos superarmos, reinventarmos, cooperarmos e encontrarmos novas soluções mais humanistas que permitam construir ou reconstruir um mundo melhor. Seguidamente são apresentados todos os testemunhos recebidos, de 18 de maio a 04 de junho, subordinados ao tema “Mensagens para o Futuro”, que foram transcritos por ordem alfabética dos seus autores.

Aginaldo Ngoca [Cadete-Aluno do 3º ano]

“Desde o passado que o homem vive em sociedade, com hábitos e costumes como os abraços, os beijos, os apertos de mão e os convívios. Mas, quando a Pandemia chegou tudo mudou. O homem foi forçado a mudar os seus costumes sociais e adotar o distanciamento social como forma de lutar contra o Covid 19. Quando a Pandemia passar, eu quero correr e quebrar todas as barreiras impostas pelo Vírus, dispensar a máscara e a viseira e correr atrás da vida adiada, mas não perdida.”

Alberto Abudo [Cadete-Aluno do 4º ano]

“Quando esta pandemia passar a consciência e a responsabilidade pela vida na sociedade será mais elevada que nunca a 100 anos atrás porque ensinou-nos

o valor da vida que estava a se desmoronar, o poder mortal deste vírus provou-nos a nossa relação de igualdade e interdependência entre os seres humanos.”

Alexandre Danfá [Cadete-Aluno do 4º ano]

“Em primeiro lugar, gostaria que não volte acontecer nada semelhante, um vírus incontável, capaz de deixar o mundo todo parado.

Por outro lado, história de Covid-19 deveria servir de exemplo para as pessoas no sentido de nos refletirmos de quanto frágil somos. Devemos valorizar muito a família. Era preciso um vírus para fazerem as pessoas passarem mais tempo com a família, apesar que estou longe da minha família, se eu estivesse perto, de certeza que passaria também o tempo todo. Portanto, temos que dar valor aos nossos próximos.

Por fim, temos a crise económica a nossa espera, uma forte taxa de desemprego, apesar que é um mal menor comparando com vírus em si, mas não deixa de ser efeito de vírus. Não quero que haja nada semelhante para futuro.”

Alexandre Moreira [Cadete-Aluno do 4º ano]

“A atual pandemia alterou significativamente o valor das pequenas coisas e dos bens imateriais.”

Aminata Baldé [Cadete-Aluna do 4º ano]

“Covid-19

A mãe de todas as batalhas

Sempre gostei de cumprimentar as pessoas com aperto da mão
Mas agora o mundo ficou sem apertos nem abraços
Todo esse tempo sinto-me estranha, fico com sensação de que não conheço mais ninguém
Oh bicho mau
volta para sua família, eu preciso da minha
Até igreja e mesquita estão fechados por sua causa...
Bicho mau, volta para seu país que eu preciso do meu
Já percebemos que solidariedade é bom, conhecer os vizinhos é importante, ficar junto da família é melhor ainda
Mas volta para lugar onde nunca debes sair, mãe de todas as batalhas
Que nunca nos falte força para lutar contra o bicho mau.”

Ana Duarte (Cadete-Aluna do 2º ano)

“Penso que deve ser uma frase a apreender por todos que: mais vale prevenir que remediar, com esta pandemia e pela forma que se lidou inicialmente com o vírus, acho importante que se aprenda que as medidas devem ser tomadas com antecedência e os problemas deve ser resolvidos no momento.”

Ana Leite (Cadete-Aluna do 1º ano)

“A reflexão sobre a importância da solidariedade não se deve realizar somente nas situações imperativas e desfavoráveis, mas em todos os momentos da vida.”

Ana Monteiro (Cadete-Aluna do 2º ano)

“Mesmo no meio do caos é possível encontramo-nos a nós mesmos. Não é um obstáculo invencível, é uma nova oportunidade para nos superarmos.”

Ana Pereira (Cadete-Aluna do 4º ano)

“Esta pandemia irá ter bastante impacto no futuro, infelizmente negativo, pois iremos assistir não só a uma crise económica, como é expectável, mas também a uma crise de valores e cultural, o que consequentemente irá afetar a própria atuação das Polícias.”

Anabela Campos (Cadete-Aluna do 3º ano)

“Que o amanhã seja construído sobre os pilares da memória, da união e do altruísmo.”

André Abrantes (Cadete-Aluno do 1º ano)

“Antes de pensar no conforto pessoal de cada um, nomeadamente quando usufruímos abusadamente da circulação automóvel, devemos pensar no conforto global, pois para além do bem-estar dos outros e da sobrevivência do planeta, o nosso bem-estar também se encontra ali inserido.”

André Rasteiro (Cadete-Aluno do 2º ano)

“Difícilmente voltaremos ao que antes apelidávamos de “normal”, contudo, novas diversões e novos divertimentos irão seguramente surgir! O importante será

encontrar soluções, pois problemas já os tínhamos (e iremos continuar a tê-los) e sempre os soubemos ultrapassar, não nos podemos esquecer que já cá andamos há milénios.”

André Santos (Cadete-Aluno do 1º ano)

“Tempos difíceis levam a grandes mudanças. O futuro quer-se risonho e que consigamos valorizar cada pequeno momento muito mais do que, possivelmente, fazíamos antes, com um enorme sentimento de positivismo, união e esperança.”

Andreia Cordeiro (Cadete-Aluna do 4º ano)

“Espero que no futuro a capacidade de flexibilidade e adaptação, tanto dentro da PSP, como da população em geral, seja reiterada, quando necessário, visto que nos encontramos num momento de profunda mudança e pode haver outros fatores, que não patologias, que nos exijam essa mesma transformação, sob pena de haver um grande impacto negativo na sociedade como a conhecemos.”

Aruna Nau (Cadete-Aluna do 4º ano)

“Após esta pandemia COVID-19, o mundo enfrentará um novo problema “crise económica ou fome” na qual, será preciso uma cooperação reforçada para superá-la “quando vai esta, virá outra.”

Beatriz Silva (Cadete-Aluna do 4º ano)

“Espero que no futuro consigamos voltar a abraçar quem queremos, sem desperdiçar um único momento.”

Bruno Garcês (Cadete-Aluno do 4º ano)

“É na adversidade que se vê o real valor do homem, na forma como encara o perigo, como encara as dificuldades. A forma como se levanta queda após queda... Todos nós fomos postos à prova e despertamos para uma realidade que nos era alheia. O nosso mundo perfeito, do futebol, das viagens, das festas, ruiu de um momento para o outro, e por algo invisível e supostamente insignificante. Fica a lição e mantêm-se a esperança de que tudo irá ficar bem. Independentemente do resultado, do que nos reserva o futuro, apenas nos resta uma certeza: nós cá estaremos para fazer frente ao nosso destino, com insegurança, incerteza, receio... Mas acima de tudo com coragem, resiliência e perseverança para assegurar o nosso futuro e fazer cumprir a nossa missão.”

Catarina Vilela (Cadete-Aluna do 4º ano)

“Estes dias desafiadores foram importantes para refletirmos, valorizarmos e agradecermos tudo o que temos. Devemos ter esperança no futuro que se acerca, futuro este constituído por pessoas mais empáticas e mais humanas. Devemos, ainda, ter consciência de que precisamos da entreaajuda de todos, ou seja, não somos um só, mas sim um todo, e será esta força conjunta que ajudará a sobrevivermos a este “novo mundo””

Cátia Santos (Cadete-Aluna do 2º ano)

“Receio que no futuro as pessoas se esqueçam de demonstrar o seu lado mais afetivo, se tornem distantes e frias.”

Cristiana Soares (Cadete-Aluna do 2º ano)

“Só se vê bem com o coração...o essencial é invisível para os olhos. A frase da célebre obra de Antoine de Saint-Exupéry, retrata efetivamente um facto que já não é de agora.

O amor é sem dúvida algo que é essencial. É algo que não se vê, mas de que precisamos constantemente. É algo que nos abraça e que nos carrega ao colo nos tempos mais difíceis, especialmente em momentos como o que vivemos agora.

Todavia, ainda falta muito amor. Vivemos numa sociedade em que o amor reside ainda numa esfera secundária, quando efetivamente é no amor que nos devíamos alicerçar para contribuímos para um mundo melhor. Ainda continuamos a ser uma sociedade umbiguista, e nem esta crise pandémica abalou totalmente esta ideia. Porém, também ajudou a fortalecer laços antigos e fez brotar tantos outros.

Por isso que nunca percamos o amor nem a resiliência perante os trilhos mais sinuosos com que nos depa-ramos durante a trajetória da nossa vida.”

Cristiana Xavier (Cadete-Aluna do 4º ano)

“Seja uma pandemia, como esta que atravessamos, ou qualquer outra adversidade, se houver união e

todos seguirmos as normas impostas e necessárias, no final acabará sempre tudo bem.”

Daniel Dias (Cadete-Aluno do 4º ano)

“Após a pandemia acredito e espero que, todos nós, indivíduos integrados num enorme coletivo, consigamos perceber a importância da ação individual de cada um, tanto para os que nos rodeiam, como para a sustentabilidade da vida e do planeta, nomeadamente, pelo impacto que causamos nestes. Creio que isto permitirá uma realização maior, não só porque poderá transcender a propagação de doenças contagiosas e passar para uma consciencialização do contágio no espectro humanista, como também, no mesmo sentido, por manifestar a relevância das nossas relações pessoais.”

Daniel Mesquita (Cadete-Aluno do 2º ano)

“No futuro, seremos a geração que dirá aos futuros cadetes que passamos um semestre de internato em casa, e lhes passará a mensagem de aproveitarem a hipótese de relacionamento que o instituto lhes dá. Para além disso irei louvar a responsabilidade de todos os cadetes do instituto, que durante uma pandemia cumpriu as regras de confinamento, tendo sido o resultado o número 0 de infetados.

Durante este tempo, o que mais me chamou à atenção foi o aumento do número de famílias a fazer piqueniques nas pracinhas da minha terra e a fazer caminhadas em família, ou seja, penso que as pessoas voltaram a valorizar as famílias e a fazer por passar

tempo de qualidade com elas, o meu desejo para o futuro é que isto se mantenha, dando assim o valor à família que esta merece.”

Daniela Cunha [Cadete-Aluna do 4º ano]

“O COVID-19 foi considerado como uma pandemia pela Organização Mundial de Saúde (OMS), sendo que já provocou milhares de óbitos ao nível mundial. Sendo assim, com a declaração do Estado de Emergência em Portugal fomos obrigados a recolher de forma obrigatória, constituindo qualquer ato contrário crime de desobediência previsto e punido nos termos da Lei, apenas podendo sair para compra e aquisição de produtos e bens de primeiras necessidades.

No início nada disso parecia real, o ficar em casa, ter aulas através da telescola, o sair só para situações que requerem um nível de urgência, mudar certos hábitos de forma instantânea e repentina, foi tudo novo e praticamente difícil de se adotar, porém, era por uma boa causa, ou seja, a saúde pública estava comprometida, sob ameaça e os riscos de contaminação e propagação da pandemia, tais medidas pareciam mais certas e proporcionais a situação a que estávamos submetidos.

Com o isolamento social, à pandemia trouxe algumas lições para a humanidade, de certa forma também para mim. Por um lado, é que devemos gostar muito de nós mesmos, cuidar, manter uma vida saudável, ter precauções e determinados cuidados para mantermos a nossa saúde.

Todavia, as medidas adotadas pelo Governo, até certo ponto conseguiram corresponder as expectativas,

porém, por outro lado, não podemos negar que constitui um ataque direto e quase que incontornável a economia, provocando assim uma crise do ponto de vista económico, e muito descontentamento do ponto de vista social, na medida em que as pessoas começaram a ficar frustradas por sentirem numa prisão com portas abertas, deixando assim de lado hábitos e ações com as quais já se identificavam emocionalmente e psicologicamente.

De qualquer forma, os resultados alcançados por Portugal, me fez sentir mais segura, e hoje com os levantamentos de muitas restrições pelo Governo, também me sinto melhor, pois a liberdade de um indivíduo quando retirada sob qualquer forma é sentida aquando a recuperação da mesma.

Em síntese, hoje com os levantamento das medidas restritivas, percebo que o índice de criminalidade começa a crescer, sobretudo, com crimes relacionados com a vida humana e património, pelo que ainda continuo numa situação de insegurança e medo, talvez não muito mais pela doença, uma vez que conviver com a mesma dentro dos conselhos da DGS será uma realidade, porém, os riscos, as ameaças e a insegurança que começa a se verificar torna-se preocupante para o restabelecimento do status quo ante.”

David Jesus [Cadete-Aluno do 4º ano]

“A pandemia do Covid-19 colocou-nos perante uma nova e dura realidade, todos somos igualmente vulneráveis, todos nós dependemos do comportamento de outros, do comportamento de todos, e a superação de todas as dificuldades por ela causada, é a prova

de que todos juntos, conseguimos que tudo fique verdadeiramente bem.”

Dércio Magalhães (Cadete-Aluno do 3º ano)

“O confinamento reservou-nos uma elevada taxa de trabalhos extra e reservas na vida social de todos nós. A interação humana é essencial no bem-estar físico e mental de todos. O CFOP, para além de exigente e trabalhoso, é enriquecedor a nível profissional e pessoal. Ao longo deste período passamos horas a fio em torno de computadores e formações do CFOP, sem dúvida essenciais, mas extenuantes e restritivas de qualquer possível vida “social” que poderíamos ver.

Para o futuro, voltar ao “ritmo normal” quotidiano é essencial tanto para o desenvolvimento académico e individual de cada pessoa, como para a estabilidade e progresso económico, social e cultural de Portugal.”

Diogo Moutinho (Cadete-Aluno do 4º ano)

“Aproveitem todas as oportunidades que tenham para criar memórias com aqueles que mais amam.”

Diogo Santos (Cadete-Aluno do 2º ano)

“Que neste reinício das nossas vidas possamos florescer sem disfunções ou perturbações que, de alguma forma, limitem o nosso bem estar e o bem estar dos outros. Esta é a nossa prova de fogo para demonstrar, mais uma vez, que como seres humanos somos

capazes de atingir um equilíbrio social e emocional, respeitando sempre o nosso meio ambiente pois este é todo o nosso meio de sobrevivência. Como afinal de contas não era impossível chegar à longínqua Lua, também não será impossível alcançar a harmonia na Terra.”

Dulcilene Santos (Cadete-Aluna do 1º ano)

“O mundo já não será o mesmo após a pandemia. Houve muitas mudanças, novos hábitos, novos costumes, e uma certeza: as pessoas já não serão as mesmas; pois sempre existirá um rasto deste tempo tão doloroso. Assim sendo para o futuro só espero, mais amor e união das pessoas.”

Elizabete Fernandes (Cadete-Aluna do 1º ano)

“Infelizmente estão sendo tempos difíceis para todos, atravessamos um momento incerto em que nos foi pedido que desafiássemos a nossa natureza, evitar sair a rua e o contato humano para que se tivesse controlo sobre a pandemia do Coronavírus.

Eu sei que na vida há certas coisas que acontecem que não posso controlar, mas posso decidir não ser reduzido por elas. A minha esperança está em acreditar que tudo isso passará e nos deixará mais fortes e mais unidos.

Uma coisa é certa, deixei de ser quem era antes do Covid-19, passei a ser quem sou hoje, o grande segredo é adaptar-se à mudança.

“Só conhece o valor da âncora quem passa pela tempestade!!!”

Elton Dias (Cadete-Aluno do 1º ano)

“É de lutas e conquistas que a vida é feita, e devemos sempre nos preparar para as que vêm a seguir. Esta pandemia mudou o mundo e nada será como dantes. Espero que o ser humano tenha aprendido algo com isto.

Cuidemos do próximo e do nosso planeta!”

Érica Ferreira (Cadete-Aluna do 4º ano)

“A pandemia covid19 teve um impacto muito grande na socialização e veio esconder todos os sorrisos no rosto das pessoas, com o uso das máscaras. De momento, já não contemplamos o sorriso e nem alegria das pessoas na rua, de forma que, interrompeu toda a convivência e nem podemos abraçar os nossos amigos e família, e impossível pensar em um aperto de mão.

Só sei que para ultrapassarmos tudo isso, temos que estar juntos (mesmo distantes fisicamente), fortes e inabaláveis para superarmos essa conjuntura difícil que estamos a encarar. E que nunca mais volta a surgir uma pandemia desse grau e se caso sobrevier que as vacinas sejam rapidamente produzidas.”

Fábio Henriques (Aspirante a Oficial de Polícia)

“A pandemia (Covid-19) ceifou muitas vidas e, quem quer que seja que foi com o tsunami desse inimigo invisível foi-se também uma parte de nós, desde o mais pobre ao mais abastado, este último com o melhor seguro de saúde. E, para nós que ficamos, que lição tiramos?

Pois, a vida não é sobre ser forte ou ter muito, é sobre ser grato por esta graça, de graça.

Era preciso o Covid-19, para ensinar aos homens que afinal é possível pobres e ricos merecerem os mesmos cuidados de hospital e a preço de apenas um ventilador.

Era preciso?

Era preciso uma pandemia para se dar comida e um abrigo ao mendigo.

Era preciso?

Que este novo normal nos ensine a viver para servir, que sirva para humanizar mais aqueles que têm o poder de decisão... porque, afinal é possível afastar a desigualdade diante do bem maior, a vida.

A vida tem o mesmo Valor para todos, uma coisa aprendi, ninguém quer que fique sobre suas mãos o sangue de seu irmão e por isso, tudo foi feito para todos, sem necessidade de se olhar para status sociais, pode isso continuar então?

Se eu fosse a liberdade, gostaria que os homens se unissem para fazer sempre o bem, porque no fim do dia tudo fica aqui, mais doar um pouco de nós é a melhor forma de a garantir eternamente.

Que neste novo normal sejamos uma pessoa melhor, porque cada um de nós é o outro do outro, precisamos-nos um ao outro, rico e pobre ninguém é super SER HUMANO, pelo contrário, somos tão frágeis, mais fortes se unidos pela causa da vida, como nos ensinou a pandemia.

Percebi que a distância nos faz valorizar mais os abraços e aproximações mas, mais do que os abraços físicos são os abraços de almas, que entendamos isso.

Que o sentimento de coletividade alcance um nível tal a ponto de não permitir que haja mais fome, abandono e tanta miséria no mundo.

Que seja o tempo de uma sociedade verdadeiramente humana.

Nunca houve tanta coincidência com a Letra C...
Coronavírus, Covid-19, Confinamento... e a palavra Cura? Nada!

Mais, ainda assim Deus nos manteve e mantém em seu abrigo. A âncora, então, não será Ele mesmo a Cura?"

Francisco Duarte [Cadete-Aluno do 4º ano]

"A falta do toque, do aperto de mão, do abraço ou do beijinho que nos identifica como seres humanos emocionais é prova que a saudade existe como consequência de uma ameaça invisível, que nos limitou o afeto, que não deve ser excluído, e o amor, que não deve ser ignorado."

Francisco Guimarães [Cadete-Aluno do 1º ano]

"Após o afastamento a que fomos obrigados, espero que todos valorizem mais o tempo em família que por alguns meses ficou condicionado. Aquilo que damos por garantido, rapidamente nos desaparece das mãos."

Gabriel Coutinho [Cadete-Aluno do 4º ano]

"Chegando, agora, à fase de desconfinamento, podemos refletir nos acontecimentos passados com alguma retrospectiva. Ao sermos atingidos por uma

pandemia global, algo não sentido há, curiosamente, 100 anos, podemos apenas esperar que tal não volte a reaparecer. No entanto, apesar de termos sido apanhados de surpresa, a capacidade de aprendizagem é a nossa maior força – aprendemos o que temos de fazer em cada fase, aprendemos igualmente com os maus exemplos, o que não fazer, e, acima de tudo, estamos mais preparados para o futuro."

Hugo Rita [Cadete-Aluno do 2º ano]

"Que a experiência desperte a consciência da interconectividade global da condição humana."

Inês Proença [Cadete-Aluna do 3º ano]

"Que esta mudança seja sentida em cada um de nós de uma forma especial, como a época onde desfrutar o presente passou a ser fundamental, onde ajudar o próximo passou a ser imprescindível, onde cada um de nós, de uma forma ou outra, tem um contributo, algo a dizer ou fazer, basta estarmos dispostos a tal."

Ivanilda Gonçalves [Cadete-Aluna do 4º ano]

"Nunca imaginei que o vírus proliferasse de uma forma tão rápida e chegar por todo mundo, mas isso deve-se a aproximação entre as diversas nações e sociedade por todo o mundo [Globalização]. A Globalização trouxe bastantes coisas boas, mas neste caso não, porque se não existisse essa aproximação por todo mundo, talvez essa doença não estaria espalhada pelo mundo. A teoria de caos, analisado por Edward

Lorenz em 1963, apresenta que “o bater de asas de uma simples borboleta na Ásia pode provocar um tufão por outro lado do mundo”. Embora inicialmente não foi dada muita importância a esta pandemia, agora deixou o mundo em Emergência, por isso não podemos pensar que o problema dos outros nunca será nosso.

É de salientar que, no decorrer desta pandemia, inúmeras pessoas brincaram com o acontecimento [COVID-19], postando frases nas redes sociais, vídeos, fizeram músicas entre outras. Uma das frases que mais me marcou foi esta: “Nunca vi algo que veio da China durar tanto tempo assim”, nota-se que muitas pessoas não encararam esta doença como algo preocupante.

O que não quero que aconteça no futuro é a desvalorização de uma doença tão séria porque pode fazer com que outras pessoas menosprezem a situação e, conseqüentemente, a situação possa agravar e deixar marcas irreparáveis.

No que tange o impacto, esta pandemia pode criar no futuro crise a nível mundial, desemprego, desestruturação familiar devido a um número elevado de mortes.”

Izolanda Monteiro (Cadete-Aluna do 4º ano)

“O Covid 19 paralisou o mundo, trouxe consigo vários desafios, o que tem suscitado preocupações relativamente a aquilo que será o futuro do mundo e das organizações.

Neste contexto, no meio dos inúmeras problemas, espero que no futuro as pessoas tenham mais paixão pelo próximo, que dêem mais atenção as suas

famílias e que comecem a valorizar os pequenos gestos e atitudes, porque são esses aspetos que fazem a diferença no momento em que estamos a viver atualmente.”

Joana Gonçalves (Cadete-Aluna do 2º ano)

“A PSP garante que os funcionários possam ir trabalhar em condições de segurança, mesmo que as medidas de segurança pressuponham uma exacerbada disponibilização de recursos humanos e materiais nestes tempos de imprevisibilidade social.”

João Lucas (Cadete-Aluno do 4º ano)

“Vencida a pandemia, é tempo de concretizar-mos aquilo que mais falta nos fez, estar junto de toda a família e amigos.”

João Rebelo (Aspirante a Oficial de Polícia)

“O sol vai nascer e a noite cair, a mudança continuará constante e o Humano revelará a verdadeira essência.”

João Rocha (Cadete-Aluno do 4º ano)

“É muito provável que o COVID se torne, a partir de agora e durante tempo indeterminado, parte do dia-a-dia e da nova normalidade. No entanto, independentemente da experiência do isolamento social ter sido positiva ou negativa, a realidade é que o ser humano tem uma admirável capacidade de se conformar com a segurança e rotina que gradualmente regressa às

nossas vidas. Assim, considero que esta fase e as suas consequências na vida de cada um rapidamente se tornará uma realidade distante, como se nada tivesse acontecido. Se isto é positivo ou negativo, bom, ficará ao critério de cada um.”

João Sanheiro (Cadete-Aluno do 4º ano)

“O futuro com toda a certeza será mais risonho! Isto porque cada um dará muito mais valor ao mais pequeno dos afetos, a um abraço, à família. O próprio planeta ficou mais saudável, e com isso, as pessoas perceberam que só há uma casa: a de todos - e que é preciso cuidar dela.”

José Castro (Cadete-Aluno do 2º ano)

“Toda esta vivência do Covid-19, apesar de nos implicar bastantes restrições de momento, servirá, segundo a minha análise, para alterar significativamente parte do nosso tecido social e jurisdicional no amanhã, sendo esta alteração um pouco transversal a todas as áreas da economia. Assim sendo, julgo que este surto nos fará mudar certos hábitos sociais que vinham até então a ser prática corrente, por exemplo evitar aglomerados de pessoas em demasia, seja em locais confinados (por exemplo num centro comercial) ou até em locais a céu aberto (por exemplo numa praia), bem como serão na minha perspetiva regulamentados lotações de pessoas em locais que até então não eram preocupação, entre outras medidas.

Outra ilação para o futuro é que não devemos depender demasiado de rotas estrangeiras, pois como vimos

de um dia para o outro fecharam-se fronteiras e fica assim impossível este tipo de transações com países estrangeiros, pelo que a produção nacional, quanto maior for, melhor.

Por fim, a mensagem deve ser de esperança para o amanhã, pois apesar de ser uma nova realidade para todos nós, devemos estar sempre otimistas e ficar convictos que o aparelho legislativo adotará as medidas necessárias para o futuro, contudo, devemos ter sempre consciência que devemos ao máximo nos proteger enquanto não houver vacina contra este vírus, pois só a partir daí é que estamos totalmente protegidos deste surto.”

Leandro Tomeno (Cadete-Aluno do 2º ano)

“A pandemia de Covid-19, para além das mortes que já causou, obrigou ainda a tomar medidas para travar a sua propagação. Uma das quais foi o encerramento da esmagadora maioria dos serviços, que afetou bastante a população. Uma autêntica interrupção da economia e da sociedade, que levou muitas pessoas a perderem os seus empregos e, consequentemente, originou sentimentos negativos na maioria da população, de tristeza, preocupação, receio e ansiedade acerca da sua própria subsistência. Mesmo aqueles que mantiveram o seu emprego receavam que a entidade patronal declarasse falência.

Na minha opinião esta pandemia originará certas mudanças, aliás, desde logo na necessidade de se legislar no sentido de regular o teletrabalho com regras específicas nesse âmbito. Existem hábitos que poderão ser abandonados, nomeadamente as

compras presenciais em detrimento das compras online. Ao nível nacional apercebemo-nos de serviços absolutamente indispensáveis, que nos obrigará a uma reflexão sobre privatizações efetuadas [EDP, CTT, REN, TAP], penso que se dará mais valor às nacionalizações de empresas, de forma a evitar a excessiva dependência de mercados externos em situações de crise.

Muitos trabalhadores e empregadores optarão pelo teletrabalho, visto ser mais vantajoso para ambas as partes. No caso dos primeiros, economizam em deslocações para o local de trabalho, bem como no tempo gasto nas mesmas, tendo assim mais tempo para a família, para atividades desportivas ou recreativas. De salientar ainda, que existe muita gente que trabalha na zona de Lisboa, que é natural de outras regiões do País, encontrando-se a viver em Lisboa meramente devido ao facto de trabalharem nessa zona, sendo-lhes mais vantajoso o regime de teletrabalho, visto poderem continuar a viver na terra de onde são naturais. No caso dos segundos [empregadores], o teletrabalho também tem muitas vantagens, sendo a mais significativa a redução de despesas, que baixam drasticamente, por exemplo, gastos de eletricidade, água, equipamento imobiliário, mas também no próprio espaço, ou no pagamento da alimentação aos trabalhadores. Outra vantagem é o aumento significativo da produtividade, evidenciado por diversos estudos científicos, uma vez que os trabalhadores rentabilizam o tempo gasto em deslocações, bem como se constata uma diminuição dos níveis de stress.

A curto prazo o Mundo não será igual, visto se tratar de uma doença da qual existe muito pouca informação,

não havendo perspectivas de uma vacina. As pessoas terão mais cuidado, evitando locais de maior aglomeração, os centros comerciais, que outrora foram locais de passeio, deixarão de o ser, sendo frequentados exclusivamente em caso de necessidade impreterível. E até o comum cumprimento com um aperto de mão poderá vir a ser alterado para o cumprimento através de o contacto entre cotovelos.

Quanto ao Mundo quando isto acabar, não tenho grandes exigências nesse sentido, no entanto, devemos procurar sempre melhorar. Julgo importante, e necessário, continuarmos a repelir certas injustiças, como discriminações em razão de género, orientação sexual ou etnia, mas também violência contra quem quer que seja.”

Leinine Correia (Cadete-Aluno do 1º ano)

“No que toca à primeira questão quero dizer que, foi um momento de choque, porque enquanto ser humano quero ter contacto, quero andar, quero estar “livre”, não que as perdi, mas era te-las como se não tivesse. Porém, temos que ter a sabedoria, temos que saber lidar com o inesperado, “perigoso e maldoso”, ah!! Ainda mais, invisível.

Hoje, posso dizer que resgatei valores, aprendi que devemos adaptar às circunstâncias e não viajar no sonho do espero mas sim no que tenho.

Estou feliz, feliz vendo pessoas a sair do confinamento e decidido a LUTAR e ENFRENTAR os obstáculos, com ESPERANÇA de que a VIDA vai MELHORAR e tudo voltará a NORMALIDADE.

Cautela!!! Seguir conselhos, alcançaremos a VITÓRIA.”

Luís Alves (Cadete-Aluno do 3º ano)

“O esperado mantém-nos fortes, firmes e em pé. O inesperado torna-nos frágeis e propõe recomeços. [Machado de Assis].

Quantas vezes damos por nós, Humanos, a achar que dominamos tudo? O tempo, os animais, o outro, o ambiente, e muito mais... Ocultamos as nossas fraquezas com o domínio.

Mas a Natureza, como toda a mãe, tem a sua forma de nos fazer cair em nós, de nos fazer aperceber da nossa fragilidade e que pertencemos a um ciclo maior que a nossa existência: A vida.

Está visto que um vírus microscópico nos pode ensinar muito. E quando nos esquecermos, porque o Humano tem a característica de se esquecer rápido, de certeza que a mãe estará lá, como sempre esteve, para nos relembrar.

Enquanto isso não acontece: “Procurai deixar o mundo um pouco melhor do que o encontrastes” [Robert Baden-Powell].”

Luís Hernandez (Cadete-Aluno do 2º ano)

“No futuro, espero que o isolamento imposto por esta pandemia sirva para darmos real valor a tudo aquilo que tínhamos como garantido, coisas tão simples como estarmos com os nossos amigos, estar de facto com pessoas, espero que consigamos apreciar o que achávamos supérfluo, e que acabou por se demonstrar algo essencial para o nosso equilíbrio e bem-estar. Espero que consigamos ter aprendido que a nossa condição e nossa sociedade não é tão sólida e forte como gostamos de pensar,

e que é preciso valorizar tudo o que temos, e é preciso ter consciência que, as nossas vidas podem mudar abruptamente, devemos lutar pelas nossas ambições, mas lembrar-nos que as coisas verdadeiramente importantes na nossa vida, são as pessoas que temos nela, as pessoas que queremos, e que estes meses em que não podíamos estar fisicamente perto delas serviram como demonstração da falta que fazem na nossa vida.”

Luís Neves (Cadete-Aluno do 4º ano)

“Esta pandemia mudou completamente as nossas vidas, e espero que nos tenha feito perceber realmente as coisas importantes da vida, e dar mais valor ao que importa e não nos deixar envolver pela espuma dos dias.

Espero que o Mundo se consiga recompor e superar esta crise, contudo uma coisa é certa: nada vai ser igual!”

Luís Ribeiro (Cadete-Aluno do 4º ano)

“Numa fase tão precoce das nossas carreiras é importante tirar desta situação várias elações. Aprender com os bons e os maus exemplos. Face a esta situação se fossemos nós Comandantes que decisões tomaríamos?”

Manuel Alves (Cadete-Aluno do 4º ano)

“Não nos podemos esquecer que dependemos uns dos outros e que juntos podemos fazer a diferença.”

Márcio Ferreira (Cadete-Aluno do 4º ano)

“Após este período crítico para todos nós, é importante refletir em todas as nossas ações, noções e comportamentos sociais. No fundo, o objetivo é extrair o máximo de aprendizagem de uma situação com repercussões imensuráveis, dando mais valor às relações interpessoais e à socialização humana.”

Maria Castiano (Cadete-Aluna do 4º ano)

“Às vezes é bom reconhecermos as nossas fraquezas e sermos levado à humildade, o momento do isolamento social mostrou-me claramente que viver a sós é um autêntico pesadelo. A vida faz sentido quando estamos juntos.”

Mariana Azevedo (Cadete-Aluna do 2º ano)

“Espero que face a esta crise pandémica nos apercebamos que o nosso maior inimigo microscópico é mais um exemplo de que somos todos iguais, uma vez que estamos igualmente sujeitos à dor, ao sofrimento e até mesmo à morte, independentemente da nossa classe social, raça, regime político e religião.”

Mariana Carrilho (Cadete-Aluna do 2º ano)

“Seremos pessoas diferentes certamente, que passaram e ainda estão a passar por uma pandemia que veio reconfigurar a forma como vivemos, como socializamos.

Mas, se fossemos egoístas ao ponto de só pensar na pandemia como algo que nos obrigou a ficar em casa,

estariamos a ignorar todas as pessoas que sofreram consequências que irão ficar enraizadas em si e, acho que é preciso elucidar as pessoas relativamente a isto, porque ainda ninguém está seguro.

Além destes impactos, ocorreram outros a uma escala superior, que de alguma forma, constituem aprendizagens para o futuro. Lições como não ser correto descorar de investimento em áreas fundamentais que carregam um país às costas quando este está em baixo, porque quem trabalha nessas áreas também é humano e também tem família.

O Mundo vai voltar à atividade, ainda que com receio e, embora ainda não estejamos perto da normalidade, anseio o dia em que essa retorne, porque afinal, o que é a vida sem contacto, sem gargalhadas, sem pessoas?”

Nuno Saraiva (Cadete-Aluno do 4º ano)

“Desta fase da nossa vida retiro a importância por vezes esquecida do abraço, do sentir, do toque daqueles que nos são mais próximos.”

Paula Faria (Cadete-Aluna do 2º ano)

“No futuro, espero que não volte a haver uma pandemia que me afaste daqueles que mais gosto e que me retire a minha liberdade.”

Pedro Clemente (Cadete-Aluno do 1º ano)

“A situação que vivemos atualmente mostra o quanto o Ser Humano é vulnerável perante o desconhecido.

Por outro lado, revela que somos capazes de nos adaptar e dar resposta às várias adversidades com que nos deparamos. Não obstante, é necessário, no futuro, sermos mais responsáveis, conscientes, tolerantes e solidários”.

Pedro Correia (Cadete-Aluno do 4º ano)

“Faz já algumas semanas que nos encontramos em confinamento, o tempo parece agora mais relativo que nunca, apesar de uma rotina preenchida em frente a um monitor de computador, a ânsia de olhar para o pulso e ver as horas não parece ser a mesma. O tempo abrandou e com ele as rotinas abrandaram, os dias abrandaram e tudo aquilo que parecia passar num ápice passa agora mais devagar, tão devagar que aproveitamos, ainda que inconscientemente, todos os momentos de uma forma mais intensa. Pessoalmente para mim esta é a grande reflexão face a um recolher obrigatório, a retrospectiva, faz realmente perceber que o tempo é limitado e passa num piscar de olhos. Temos então que aproveitá-lo da melhor maneira possível.”

Pedro Oliveira (Cadete-Aluno do 4º ano)

“Algo que me deu esperança para o futuro foi a forma como o povo português se uniu para auxiliar aqueles que são considerados grupo de risco. Vizinhos ofereceram-se para executar tarefas do quotidiano como ir às compras, evitando ao máximo a exposição de cidadãos idosos e que possuam algum tipo de problema respiratório.

Espero que este tipo de demonstrações de compaixão se continue a manifestar e que os sentimentos de alívio e felicidade sentidos no final desta crise mundial perdurem de forma a motivar as sociedades a seguir em frente de forma una e igualitária.”

Pedro Moreira (Cadete-Aluno do 2º ano)

“Miguel Torga em Bichos, exaltando a coragem de Miura, embaixador de todos os toiros que avançam sobre os perigos da arena, escreve:

“Com ar de quem joga a vida, o manequim de lantejoulas caminhava sempre. E, quando Miura o tinha já à distância dum arranco, e ainda sem compreender olhava um tal heroísmo, enfatuadamente, o outro bateu o pé direito no chão e gritou:

- Eh! boi! Eh! toiro!

A multidão dava palmas.

- Eh! boi! Eh! toiro!

Tinha de ser. Já que desejavam tão ardentemente o fruto da sua fúria, ei-lo.”

[TORGA, Miguel – Bichos. Lisboa: Dom Quixote, 2006. ISBN 972-20-2194-X, p. 100.]

Rolando Silva (Cadete-Aluno do 4º ano)

“Para esta pandemia escolho uma frase de Abraham Lincoln, do discurso perante a Sociedade Agrícola do Estado de Wisconsin:

“Conta-se que um monarca oriental solicitou a seus sábios conselheiros que criassem uma frase que estaria sempre à vista e que deveria ser sempre, e em qualquer situação, verdadeira e apropriada. Eles lhe

apresentaram a frase: E isso, também, passará. Quanta coisa ela expressa! Quão disciplinadora na hora do orgulho! Quão consoladora na aflição mais aguda!”

Rúben Oliveira (Cadete-Aluno do 4º ano)

“Para o futuro, apenas o podemos olhar de forma a tentar dar o valor devido às pequenas coisas que constituem as nossas rotinas, e que hoje em dia nos deixam com tantas saudades.”

Sílvia Aguiar (Cadete-Aluna do 2º ano)

“A pandemia que vivenciamos representa um desafio sem paralelo nas nossas vidas.

Tudo será diferente de agora em diante:

Se, por um lado, estar em confinamento fez-nos refletir sobre a importância da família e dos amigos, por outro lado, constatámos que muitos hábitos que adotávamos eram desnecessários e poderíamos fazer praticamente tudo online. Não só compras, mas também trabalhar, ir ao médico “virtualmente” e ter aulas, através de videochamadas. A tendência será para continuar, agora que os utilizadores perceberam que as plataformas existentes no mercado são intuitivas e fáceis de usar. Mas, tudo isso nos tornará escravos dos ecrãs e poderá trazer consequências negativas.

O novo mundo, a nova normalidade, obriga-nos a repensar os atuais paradigmas e valores que adotamos na vida profissional e pessoal. Devemos imitar o bem feito e aprender com os erros, tirando vantagens. Lamentavelmente, as vidas e as perdas de todo o tipo,

não podem ser evitadas. Mas, a nossa sabedoria tem de aumentar e devemos saber aproveitá-la.”

Solange Nunes (Cadete-Aluna do 2º ano)

“Não faz mal sentires medo. Ter medo significa que estás prestes a fazer algo realmente corajoso.”

Tiago Cordeiro (Cadete-Aluno do 4º ano)

“No presente “a nova normalidade” conserva a incerteza, o afastamento e a queda económica... no futuro, tal como no passado, a reinvenção, a resiliência e o progresso serão a marca, mas... fará a consciência, uma que amenize o predicado diacrónico da história da humanidade de tensões, entre a fome e a abastança, as maiorias e minorias, o favorecimento e o desfavorecimento, parte dele?”

Tiago Pinto (Cadete-Aluno do 1º ano)

“As vivências, em tempos de confinamento, tornar-se-ão memórias inesquecíveis. Foram tempos que, ainda que conturbados e causadores de muita angústia, permitiram relativizar o *modus vivendi* individual e coletivo e refletir sobre a essência das relações familiares e sociais, em geral.”

Tiago Simões (Cadete-Aluno do 4º ano)

“Relativamente ao futuro pós pandemia, relevam na minha ótica duas perspetivas:

A primeira referente à etiqueta respiratória, que não se via ou raramente era visível, talvez a partir de agora mesmo com a mínima das doenças, algo tenha ficado, mais que não seja comportamentos adequados no espirrar principalmente, o local para onde o devem fazer e a importância da higienização das mãos.

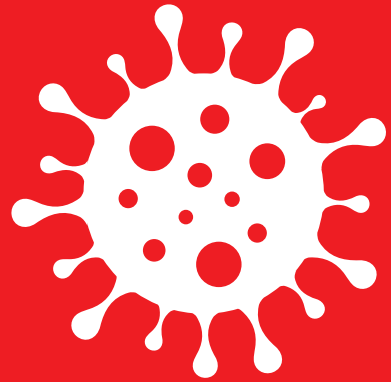
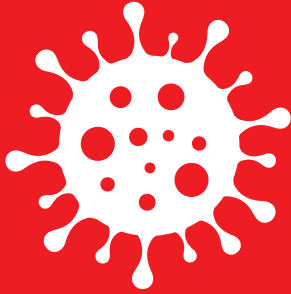
O segundo ponto prende-se com a forma como vivemos, isto é, vivemos como se controlássemos tudo, como se tivéssemos todo o tempo do mundo, como se fôssemos inatingíveis ou imortais. Pois esta pandemia veio revelar o que já deveríamos saber, que somos todos iguais independentemente da posição, cargo ou profissão, que não temos todo o tempo do mundo pois um dia ele vai-se esgotar e talvez assim as pessoas passem a dar maior relevância aos momentos, ao dia a dia e vivam mais em vez de correr.”

Vladir Batalha (Cadete-Aluno do 4º ano)

“Apesar desta doença trazer muitas consequências e mortes para a humanidade, espero que nos ensine a ser mais humanos um com os outros e que esta nova normalidade sirva de ensinamento positivos para que todos possamos viver livre desta doença.

É certo que deixará marcas e sequelas, uma vez que vai ficar na história da humanidade, como a doença que parou e travou o mundo em pleno século XXI, século da ciência e das novas tecnologias.

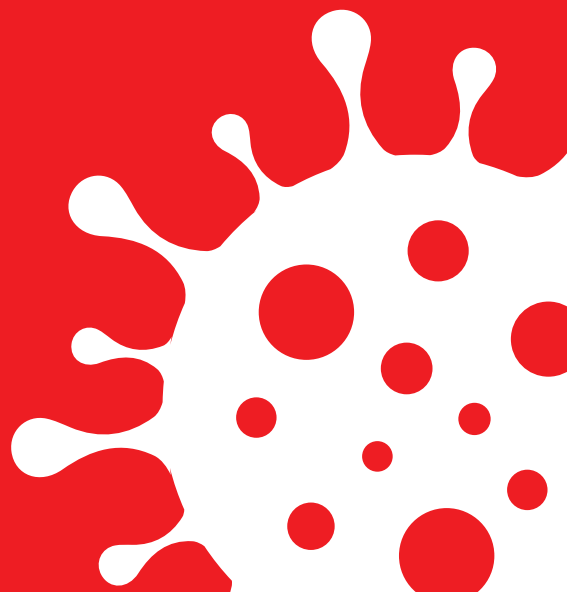
O ser humano sempre soube lidar com situações tipo, e com resiliência e disciplina vamos conseguir vencer esta pandemia.”



ANEXO

Alunos do CFOP

(Ano Letivo 2019/2020)





ANEXO

ALUNOS DO CFOP

(ANO LETIVO 2019/2020)

1.º Ano - 36.º CFOP

Abdulay Almeida dos Santos Neto
Ana Margarida Franqueira Leite
André Gonçalves Cerqueira Pereira Santos
André Nuno Marcos Raimundo Abrantes
António de Almeida Gil
Arlindo Domingos Neto
Bruno José da Silva Vasconcelos
Cassiano Celestino Fernando
David Antunes Santos
Dulcilene Adelina da Costa dos Santos
Elizabete Delgado Fernandes
Elton Borges Dias
Ernesto Julião Taula
Francisco João Marques Peixoto Guimarães
Gonçalo Marques Amaral da Silva Simões
Guilherme Filipe Carvalho Vaz
Hugo Miguel Rosado Quintas Pinto
Inês Silva Ferrer de Sousa
Joana Patrícia Ferreira Alves
João Daniel Serra Carvalho Freitas
José Luís Lima de Sousa
Leandro Perestrelo Sousa Franco

Leinine Lopes Correia
Luís Filipe Trolha Carvalho Ribeirinho da Silva
Luís Henrique Vaz Rodrigues
Luís Masamba Mendes
Mamadu Boi Djaquité
Meque Albino Mambalo
Miguel Alexandre Melo Fernandes
Pedro Alexandre Gama Martins
Pedro Matias Fernandes Clemente
Pedro Miguel Nunes Barreiros Afonso
Pedro Perestrelo Nunes
Rafael António Paixim Vicente
Rafael Humberto Cruz Pinheiro
Rocha Pedro Rubi Lunge
Roque José António
Rui Pedro Ferreira Coelho
Sara de Jesus Monteiro Marques Valverde
Simone Andreia Fernandes Meleiro
Tauale Abel
Tiago Alexandre Gaspar Inácio dos Santos Pinto
Tiago José Moreira Matos Sampaio
Vitor Manuel Fernandes Gonçalves

2.º Ano - 35.º CFOP

Ana Carolina Frade Menino
Ana Raquel Pereira Monteiro
Ana Sofia Gonçalves Duarte
André Filipe Gonçalves Gois Girão Rasteiro
Cátia Isabel Lopes dos Santos
Constantino Pinto d' Apresentação Will
Cristiana Daniela das Neves Soares
Daniel Bruno Caires Ferreira
Daniel Silva Mesquita
Diogo João Henrique dos Santos
Duarte Miguel Lopes Igreja
Eduarda Filipe Fã
Francisca Mariza da Silva e Costa
Gilda Azarias Sele Siteo
Guilherme Silva
Helder José Pereira Vilaverde
Hugo Miguel Filipe Baião Nogueira Rita
Joana Filipa Mendes Gonçalves

João Miguel Fevereiro Regino
José Manuel Sampaio Teixeira Castro
Leandro Miguel Dine Tomeno
Luís Alejandro Baeta Hernandez
Luís Miguel Santos Almeida
Mamadi Dafé
Mariana Filipa da Luz Arês Relvas Carrilho
Mariana Teixeira Azevedo
Mário André Canhão Viriato
Micaelo dos Santos Reis Nabais
Paula Alexandrina Fernandes Faria
Pedro Miguel Barbosa Moreira
Samuel Plácido Delgado do Rosário
Sílvia do Carmo Arruda Aguiar
Sodomilo Gomes dos Santos
Solange Marques Nunes
Telma Melissa Évora
Vânia Filipa Martins Ferreira

3.º Ano - 34.º CFOP

Abubacar Sanhá
Adilson José Carvalho
Agnaldo Ilidio Afonso Ngoca
Ana Raquel de Figueiredo Ricardo
Anabela Torres Campos
Beatriz da Costa Carneiro
Daniel Úria Teixeira
Dércio Emanuel Teixeira Moura Magalhães

Dinis José Lucas Santana
Eduardo José Barbedo Borrega
Elias Simão André
Francisca Pratas Pereira da Silva
Francisco Esteves Coelho
Ginó Jemusse Jó
Helena Brás Ribeiro
Inês Patrícia Oliveira Proença

João Abel Gomes Moreira
João Carlos Sendas Melgo
João Guilherme Rodrigues de Moutinho Longa
João Miguel Alves Gaspar
João Miguel Ramalho Luzio
Joaquim Filipe da Silva Coutinho
Jocelina do Rosário Duarte
José Guilherme de Oliveira Gil
Luís Pedro Vasconcelos Reis Alves
Mariana Luísa Caseiro Marques da Silva
Mário Rui Gonçalves Pereira
Miguel Ângelo Valente Fernandes

Miguel Barahona Simões da Fonseca Guimarães
Nilton Fábio Tavares dos Reis Barbosa
Nuno Pedro Alves da Silva Bastião de Almeida
Osvaldo da Cruz
Paulo Ricardo Martins Borges
Raquel da Veiga Andrade
Rúben Jorge Nunes Matos Neves
Sara Margarida Teófilo Pereira
Sofia Fernanda de Jesus Figueiredo
Tiago Miguel Ferreira de Azevedo Ramos
Ulisses Ferreira Lopes da Cruz
Vera Lúcia Marques Leandro

4.º Ano - 33.º CFOP

Alberto Abudo
Alexandre Monteiro Danfá
Alexandre Rodrigues Moreira
Aminata Mustafa Baldé
Ana Sofia Silva Pereira
Andreia Patrícia Trigo Cordeiro
Aruna Upanhasso Nau
Beatriz Cerqueira Silva
Bruno Miguel Oliveira Garcês
Carlos Simão Cossa
Catarina Sanchez Molina Morgado Vilela
Cristiana Maria da Silva Xavier
Daniel Almeida Dias
Daniela Pires dos Santos Cunha
David José Ferreira Jesus
Diogo Fernandes Moutinho
Elvis Odair Melo Leite

Érica Niamia Freire Lopes Ferreira
Francisco da Rocha Duarte
Gabriel Guina Coutinho
Ivanilda Rosa Tavares Gonçalves
Izolanda de Jesus Monteiro
João Gabriel Bobela Gomes de Almeida Rocha
João Pedro Araújo Lucas
João Pedro Mosca Sanheiro
Luís António Gonçalves Neves
Luís Pedro Neves Ribeiro
Manuel Rodrigo Soares Alves
Márcio da Silva Ferreira
Maria Rosa Custódio João Castiano
Nicolau Pereira Duarte
Nuno Miguel Bernardo Saraiva
Pedro Miguel Martins Correia
Pedro Miguel Mourato Rolim Oliveira

Rolando Manuel Faria da Silva
Rúben Miguel Lopes Oliveira
Sérgio Miguel Saraiva Conceição

Tiago Filipe Nunes Simões
Tiago Miguel Luzio Cordeiro
Vladir Lopes Batalha

Aspirantes a Oficial de Polícia - 32.º CFOP

André Filipe Mendes Nunes
Calido Baldé
Catarina Cardoso Monteiro
Cédric Oliveira da Costa
Cláudia Raquel Rodrigues Amorim
Crimildo Caetano Damas
Daniela Bernardo Morgado Janeiro
Diana Salomé da Silva Martins
Emanuel dos Anjos Leal Furtado
Esmael Ramos da Trindade
Fábio Roberto João Henriques
Francisco Kalandula João
Gonçalo Filipe dos Santos Pereira
Gonçalo Manuel Quinteiro Rodrigues
Heldon Ronald Almeida Monteiro
Ilidio Francisco Pindali
Ismael Oliveira Carvalho
Jaime Carlos Gomes da Cruz
Joana Catarina Costa Branco
Joana Isabel Pires Bicho
João Diogo Mendes Domingues
João Pedro Marques Rebelo
Luís António Semedo Matias
Luís Filipe Teixeira Macedo
Mateus Fernandes Lopes
Miguel Ângelo Valente de Passos

Nuno Fabrício Catanho Mendonça
Nuno Miguel Espadinha Albardeiro
Ricardo Filipe Carvalho Duarte
Ricardo Filipe de Assunção Silva
Ruben Miguel Filipe da Silva
Sérgio Joaquim Januário
Sofia de Jesus Monteiro Marques Valverde

