

***"Estou aprendendo a ser menos intenso, ver as coisas ao meu redor com olhar menos crítico, estudar e estar dedicado à família, que a vida segue... Na esperança de que dias melhores virão para todos"***

No início do ano, meu primeiro pensamento foi: E agora, o que vem por aí?

Vi as dificuldades de me adaptar a nova rotina, a impossibilidade de visitar a família, a dificuldade no convívio com isolamento, o lidar comigo mesmo (mudar hábitos adquiridos é difícil), rever as prioridades, mudar expectativas...

Além das atividades do dia a dia fiz inscrição em alguns cursos gratuitos online profissionalizantes e em seminários. Na rotina doméstica, limpando a casa, lavando sacolas plásticas de supermercado, cozinhando, vida dupla (as mulheres sabem como é ... e alguns maridos nesta pandemia).

Como nem tudo passa sem sermos testados, apesar dos cuidados, minha esposa e eu contraímos Covid-19. Graças a Deus não tivemos complicações, seguindo as recomendações passamos por esta juntos e sem sequelas.

Hoje, mantemos cuidados adicionais com familiares e amigos. Após mais de seis meses, estou aprendendo a estar menos intenso, ver as coisas ao meu redor com olhar menos crítico, estudar e estar dedicado a família, que a vida segue ... e na esperança de que dias melhores virão para todos.



*Foto: Saudades da Fiocruz. Foto de 11/03/2020*

**Evandro da Silva Nascimento**

*Serviço de Tecnologia da Informação/COC*