



***"O maior ganho dessa situação é a oportunidade de poder almoçar em paz e me concentrar nesse ato, assim eu consigo uma interação que expande a minha consciência alimentar"***

Cada hora do meu dia é preenchida por um compromisso. Durante o isolamento só houve adaptação. Meu sono está afetado, agora me levanto no horário que saía de casa. Começo a trabalhar por volta das 8h30. Ao meio dia, preparo o almoço, o que

é ótimo porque posso comer a comida fresca. Retorno ao trabalho até o fim da tarde, quando faço atividades físicas postadas pela Academia que frequento, isso se não for dia da aula de Alemão ou da terapia.

Antes da pandemia, iniciei a graduação EaD em História então, entre 19h e 22h30, meu tempo é dedicado a isso. No fim do dia gosto de assistir programas de viagens, culinária e decoração até "conseguir dormir". Apenas no fim de semana consigo me aventurar em outras atividades: cuido das plantas, arrumo algo específico, uso meu livro de colorir. Sinto falta de sair de casa quando quero ou preciso, mas estou bem adaptada ao home office.

É bom não me preocupar com o deslocamento, que é uma coisa que me desgasta muito. Contudo, o maior ganho dessa situação está sendo a oportunidade de poder almoçar em paz e me concentrar nesse ato, assim eu consigo ter uma interação que expande a minha consciência alimentar. Vou sentir falta disso.

**Aline Gonçalves, Biblioteca de História das Ciências e da Saúde**