

“Participar o grupo de apoio a pessoas em situação de vulnerabilidade me ajudou bastante. (...) Este grupo faz, semanalmente, refeições completas para moradores de rua, recolhe e distribui alimentos e vestuário para algumas famílias em dificuldades. Acredito que a melhor forma de enfrentar este momento seja através da solidariedade”



A chegada da pandemia, certamente, causou impacto na vida de todos, aqui em casa não foi diferente. Tenho uma família numerosa e minha casa, nos finais de semana, ficava rotineiramente cheia, principalmente, com os netos (na verdade nos adotaram como avós). Esta mudança para uma situação de isolamento não foi fácil e, provavelmente, vai deixar marcas em todos.

No primeiro mês, cheguei a ter uma crise de ansiedade, felizmente está controlada. As incertezas, a preocupação com a saúde de amigos e familiares, alguns em grupo de risco, tudo isso foram extremamente estressante e ainda é. Foi com muita tristeza que acompanhamos amigos próximos perderem familiares, e nós sem podermos levar um abraço de solidariedade.

Com o passar dos dias, fomos nos adaptando, criando rotinas para o trabalho remoto e também para as tarefas domésticas as quais passei a dedicar mais tempo.

Encontramos um lugar tranquilo e seguro para fazer caminhadas, assim vamos cuidando do corpo e da mente.

Outra atividade que ajudou bastante foi nosso grupo de apoio a pessoas em situação de vulnerabilidade. Há pouco mais de ano minha esposa criou este grupo que faz,

semanalmente, refeições completas para moradores de rua, recolhe e distribui alimentos e vestuário, além de outras atividades de promoção humana para algumas famílias em dificuldades. Acredito que a melhor forma de enfrentar este momento seja através da solidariedade.

Gerson Callegario Gonçalves, Assistência Técnica de Planejamento e Gestão Estratégica/COC