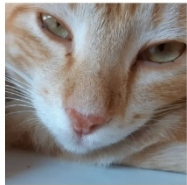


**"Com o passar dos meses, o isolamento começou a pesar. Saudades da família, dos amigos, ansiedades, tristezas (...). Tento aproveitar pequenos intervalos durante o dia para tornar a rotina mais leve: cozinhar com minha filha enquanto ela me atualiza dos memes do momento ou tirar 20 minutos após o almoço sentada na varanda para ver os gatos no quintal"**



De todas as coisas que imaginei que estaria fazendo em 2020, viver a quarentena não era uma delas, ou lavar as compras! De todas as novas atividades, confesso que essa é a que mais me angustia. Em um primeiro momento, me adaptei rapidamente ao trabalho remoto. E foi bom poder desacelerar do stress do trânsito que diariamente consumia boas horas no trajeto casa/trabalho. Precisei estabelecer uma rotina para dar conta das tarefas e as coisas logo se ajeitaram.

Com o passar dos meses, o isolamento começou a pesar. Saudades da família, dos amigos, ansiedades, tristezas. Imagino que seja assim para a maioria. Ao mesmo tempo em que trabalhar de casa tem suas vantagens, sinto falta da convivência e troca diárias com os colegas e amigos do Museu da Vida.

Tento aproveitar pequenos intervalos durante o dia para tornar a rotina mais leve: cozinhar com minha filha enquanto ela me atualiza dos

memes do momento ou tirar 20 minutos após o almoço sentada na varanda para ver os gatos no quintal.

Morar na roça tem seus privilégios, fruta colhida no pé, temperos plantados pelo marido, barulho de passarinhos. Aqui me sinto segura. Agora não vejo a hora de me sentir segura para andar na rua novamente. Vem vacina!

*Foto: Alguns registros da quarentena: Folhas da amoreira no quintal; Xipá (pão frito) feito por Luna em algum fim de tarde; Fifi dormindo; autocuidado no espelho; selfie de aniversário com Luna; Babe, a magrelinha amarelinha*

**Barbara Mello**  
Museu da Vida/COC