

“A quarentena tem sido um período complicado, com perdas, ansiedade e mudanças duras em nossa rotina. Diante das incertezas e sem saber quando tudo isso acabará, tive que ir me adaptando aos poucos, fazendo o melhor possível para segurar a barra.”

A quarentena tem sido um período complicado, com perdas, ansiedade e mudanças e duras em nossa rotina. Diante das incertezas e sem saber quando tudo isso acabará, tive que ir me adaptando aos poucos, fazendo o melhor possível para segurar a barra. Estou fazendo yoga, me dedicando muito à leitura, que é minha paixão, além das conversas virtuais com a família e amigos e muito carinho nos meus bichanos. Aumentei o tempo que cuido das plantas, absorvo as notícias apenas uma vez por dia para não ficar desinformada, e fico ligada no trabalho virtual.

Foto: Fazendo exercícios de yoga em casa

Tatiana Duffrayer, secretária da Direção da COC

