

**"Consegui superar (a quarentena) quando comecei a entender que esse seria o melhor momento para refletir, despertar e criar"**



A quarentena está sendo uma experiência ímpar. Estou impressionada como somos capazes de nos reinventarmos. No começo foi difícil entender a extensão do problema, eu tinha a sensação de estar dormindo e que tudo não passava de um sonho, ou melhor, um pesadelo. Consegui superar quando comecei a entender que esse seria o melhor momento para refletir, despertar e criar.

Foi através da conexão com minha espiritualidade que consegui entender que eu poderia fazer tudo no meu pequeno espaço físico e ficar bem. Criei minha rotina: pratico exercícios físicos de segunda a sexta-feira (na varanda); readequei as rotinas de trabalho para manter vivo o Programa de Qualidade de Vida no Trabalho, dentre outras atividades e contribuir de alguma forma nesse momento tão difícil – conversei com pessoas incríveis! As ações do Programa mudaram de rumo!

A vida realmente é cheia de surpresas! Assisto lives ao vivo, programas de tv, leio, faço comida, fico com meu cãozinho, converso com amigos e família pelo aplicativo de troca de mensagens, dentre outras coisas. O melhor de tudo é que

posso estar mais próxima da minha família, principalmente da minha vovó (foto) que esse ano completa 100 anos. "Não se preocupe em ser o melhor, mas sim em ser você".

***Rejane Tavares, Serviço de Gestão de Pessoas/COC***