

"Aprendi a fazer pão, brigadeiro e feijoada (...) tenho feito corridas diárias (...) e tento manter as rotinas de hapkido, um tipo de defesa pessoal que ensina também técnicas de respiração e concentração"

Desde março, tenho trabalhado de casa, tendo ido ao campus [Fiocruz] apenas em uma ocasião a trabalho. Não é fácil viver esse período de distanciamento social, restrito nos afazeres cotidianos, incluindo o nosso trabalho e até mesmo ir às compras. A máscara tem sido uma companheira, juntamente com álcool em gel. E pensar que alguns consideraram histeria e até uma gripezinha essa pandemia de coronavírus, que pode estar nos ensinando um modo de vida diferente, de mais contemplação, muitas vezes a partir da janela do apartamento.

Eu aprendi a fazer pão, brigadeiro e feijoada. O pão é uma receita simples, fácil e rápida, que aprendi [na internet]. Com tanto pão, doce e massa, é preciso manter a forma. Para isso, tenho feito corridas diárias, praticamente, no condomínio onde moro. E tento manter as rotinas de hapkido, um tipo de defesa pessoal que ensina também técnicas de respiração e concentração.

São algumas maneiras que têm me ajudado a enfrentar o distanciamento da família, amigos e de antigas rotinas. Certamente, uma hora isso tudo vai passar. Torço pra que a Fiocruz ajude com a vacina, que nos dará finalmente mais tranquilidade pra seguirmos em frente.



Foto: Praticando hapkido, posição defensiva da modalidade
Haendel Gomes, ASCOM/COC