

"Com o passar dos meses, fui sentindo cada vez mais falta de realizar atividades físicas. Então, minha esposa e eu decidimos começar uma rotina diária de pedalada pela manhã, seguindo todas as recomendações de prevenção à covid-19, como uso de máscara e higiene das mãos"

Em março de 2020 teve início meu período de férias e esperava ficar em casa por 15 dias. No entanto, quando as férias se aproximavam do final fui surpreendido pela pandemia. Assim como muitos brasileiros, tive que me adaptar à nova realidade e comecei a trabalhar remotamente.

Me mantive firme respeitando o distanciamento social, saindo apenas para atividades essenciais, como ir ao mercado. Com o passar dos meses, fui sentindo cada vez mais falta de realizar atividades físicas.

Então, minha esposa e eu decidimos começar uma rotina diária de pedalada pela manhã, seguindo todas as recomendações de prevenção à covid-19, como uso de máscara e higiene das mãos.

Em cerca de quatro meses, posso perceber uma evolução. No início, percorria cinco quilômetros por dia, hoje, faço cerca de 25 quilômetros diariamente. Além disso, também pude perceber uma melhora nítida no meu humor e bem-estar.

Foto: Primeira vez que pedalamos 25km, da nossa casa, na Taquara, até a praia da Barra da Tijuca



Mauricio Vieira da Silveira Júnior
Departamento de arquivo e Documentação/COC