

"Depois de perceber que me bombardear com notícias sobre a Covid-19 estava me fazendo mal, decidi diminuir o tempo dedicado a essa busca. Para reduzir a ansiedade (...), resolvi me conectar com a natureza, já que moro em um lugar em que isso é possível"



Por ser uma pessoa caseira a ideia de ficar em casa não pesou tanto pra mim, mas a preocupação com minha mãe e irmão no grupo de risco me deixava tensa com as eventuais saídas necessárias. Estava muito preocupada com o avanço da doença e passei a acompanhar incansavelmente notícias sobre a evolução do Covid-19, o que me afligia ainda mais.

Depois de perceber que me bombardear com notícias estava me fazendo mal, decidi diminuir o tempo dedicado a essa busca. Pensando em reduzir ainda mais a ansiedade que vem junto com o isolamento social, decidi aproveitar que moro em um lugar em que a conexão com a natureza é possível para começar a fazer passeios diários pelo terreno, pegando frutas que já estavam maduras, brincando com os meus cachorros e tirando

um tempo pra mim mesma.

Hoje, depois de quatro meses em casa continuo em trabalho remoto, pensando em projetos juntamente com colegas do estágio e dando início no meu TCC, mas principalmente reservando tempo, quando necessário, para restabelecer a saúde mental.

Foto: Eu e minha cadelinha Nala curtindo o verde de casa, em Chácaras de Inoã, Maricá - RJ
Txai dos Santos Costa, Museu da Vida/COC