

***"Momento de altos e baixos, de muita reflexão, de mergulhar dentro de si mesmo, de se recriar, de se adaptar às novas rotinas e continuar tudo que já se fazia, só que diferente..."***

Existe um velho ditado que diz que costumamos crescer em momentos de crise. Este período de isolamento social que, no meu caso, evoluiu para quarentena, tem ratificado este ditado.

Momento de altos e baixos, de muita reflexão, de mergulhar dentro de si mesmo, de se recriar, de se adaptar às novas rotinas e continuar tudo que já se fazia... só que diferente. Fazer um planejamento das rotinas e horários foi de grande importância para não se deixar engolir pelos afazeres domésticos ou por aquela série predileta, rrsrs. Até possibilitou voltar a praticar um hobby antigo que há muito não fazia, tocar violão. A solidão proveniente do isolamento também me aproximou de pessoas que não via há muito, graças às novas tecnologias. Me reaproximei de práticas religiosas que andavam um pouco esquecidas.

O pior deste período foi passar sozinho pelos sintomas da covid-19. Três longas semanas de muitas incertezas e medo... Como estratégia de segurança, cheguei a montar um documento de monitoramento, onde trazia os sintomas diários, as ações feitas no dia e medicamentos utilizados para combate, criando um histórico caso fosse necessário buscar ajuda médica.

Os dias tem sido de trabalhos em regime home-office, práticas desportivas em casa, rotinas domésticas, fazendo cursos e dando treinamentos on-line, estudando, rezando e tentando estar perto daqueles que amo... mesmo que a distância.



**Jeferson Mendonça**  
**Fotógrafo do DAD/COC**