

Este período tem sido de muito trabalho e desafiador, mas aprendi muito e, também, tive muita ajuda. Tantas horas diante de telas é muito cansativo. Ao final do dia, adoto um ritual detox digital e me dedico a atividades totalmente analógicas, como ler um bom livro (em papel), fazer crochê e tomar um bom chá”

A pandemia tem sido exaustiva, ficar confinado é complicado, até para uma pessoa introvertida como eu. Minhas horas de trabalho se multiplicaram, acho que nunca trabalhei tanto como agora. Mas, ao mesmo tempo, tem sido também um período de muito aprendizado e que trouxe alguns desafios interessantes. Estou coordenando a primeira seleção online do Mestrado de Divulgação da Ciência Tecnologia e Saúde da COC e fico feliz de dizer que está tudo correndo muito bem.

Esse período tem sido de muito trabalho e desafiador, mas aprendi muito e, também, tive muita ajuda. Mas, tantas horas diante de telas é muito cansativo. Então, ao final do dia de trabalho, adoto um ritual detox digital e me dedico a atividades totalmente analógicas, como ler um bom livro (em papel), fazer crochê e tomar um bom chá.

Foto: Meu cantinho detox digital, sem luz azul e com meu chá, crochê e livro de papel

Vanessa Fernandes Guimarães
Museu da Vida/COC

