

"E no meio disso tudo, uma surpresa aconteceu. Em abril, em uma tarde chuvosa, ao sair do mercado fomos surpreendidos com um gatinho abandonado que pulou em nosso colo, como se pedisse ajuda. (..) acabei virando 'pai de pet'!"



No início do isolamento social, minha vida ficou totalmente confusa. Horários invertidos, não conseguia manter uma rotina. Foi então que a "ficha caiu" e percebi que era necessário eu me adaptar a este novo momento de alguma maneira. Desde então meus dias são bem corridos, mas estou conseguindo realizar tudo que me propus a fazer.

Acordo bem cedo, entre 5h e 5h30m da manhã, e faço minha atividade física do dia. Como não posso correr na rua ou academia, faço aulas de funcional on-line com meu treinador, pedalo na bike ou [faço] ioga e relaxamento. Em seguida, começo a exercer as atividades profissionais durante o dia, e no horário da noite faço vídeo chamada com os

alunos ou corrijo exercícios.

Os finais de semana ficam reservados para vídeo chamadas com a família, filmes, séries, aprender novas receitas no YouTube, assistir as lives musicais.

E no meio disso tudo, uma surpresa aconteceu. Em abril, em uma tarde chuvosa, ao sair do mercado, Débora (foto) e eu fomos surpreendidos com um gatinho abandonado que pulou em nosso colo, como se pedisse ajuda. E no meio de todo esse caos, acabei virando "pai de pet".

Lucky chegou para dar ainda mais alegria aos nossos dias. A cada dia tento me desconectar das redes sociais e TV para manter o pensamento positivo e confiar que tudo isso trará aprendizado para todos nós!

Ygor Barros, Chefe do STI/COC