

MUSEU DA PESSOA



Museu da Pessoa

Uma história pode mudar seu jeito de ver o mundo.

Diário para o futuro (DPF)

Uma direção contra a depressão

História de [Monalisa Mariana dos Santos](#)

Autor: [Monalisa Mariana dos Santos](#)

Publicado em 24/07/2020

Diário para o Futuro - Jornada, dia 1

Diário de Monalisa Mariana dos Santos

São Paulo, 23 de julho de 2020

Código: DPF_HV068_001

Uma direção contra a depressão

Cada vez tenho percebido mais como a quarentena está me forçando a prestar mais atenção em mim, seja no meu comportamento, nos padrões sentimentais, no funcionamento do meu corpo e como algumas sutis mudanças na rotina podem afetar tudo isso. Hoje eu levantei um pouco mais tarde que o normal, meu corpo estava cansado pelo simples fato de eu ter passado algumas horas fora de casa ontem para ir à terapia, eu que costumava passar de 13 a 14 horas fora de casa todo dia. Levantei, comi, e quando voltei para iniciar o home office pensei seriamente em fazê-lo na cama, mas me conhecendo como me conheço agora, sabia que aquilo não faria nada bem para a minha luta diária contra a depressão. Sorte que eu abri o meu app de músicas e de cara encontrei uma playlist de comemoração de 10 anos da boyband One Direction hahaha. Quem diria que o One Direction me motivaria a ir para a mesa e trabalhar com mais disposição e mais coragem de resistir às táticas desse monstinho que mora no meu peito. Valeu 1D!