

# MUSEU DA PESSOA



Museu da Pessoa

*Uma história pode mudar seu jeito de ver o mundo.*

Diário para o futuro (DPF)

## **Domingo**

História de [M. B.](#)

Autor: [M. B.](#)

Publicado em 27/04/2021

---

Diário para o Futuro – Jornada, dia 5

Diário de M. B.

São Paulo, 30 de agosto de 2020

Código: DPF\_HV180\_005

Hoje é domingo e fiz algo extraordinário para esses tempos de pandemia: saí de casa. Depois de mais de uma semana de frio e tempo nublado, hoje teve sol. E fez calor! São Paulo e suas mudanças drásticas de clima.

Minha irmã e o namorado dela passaram aqui em casa para me buscar de carro. Fomos até uma praça na Vila Madalena que nunca tínhamos visto. Estava com poucas pessoas, então era mais seguro do que outras praças onde passamos de carro pelo caminho. Esses tempos de quarentena nos fazem sentir MUITA falta do contato com a natureza, qualquer natureza que seja. Não é fácil nem prazeroso passar tanto tempo dentro de um apartamento, uma caixa.

Pisa a grama, deitar na grama, sentir o sol na pele, ficar embaixo de uma árvore... Fiz tudo isso hoje e tudo isso tem um valor muito grande nesses tempos. Mesmo com medo, mesmo sem saber ao certo que nível de flexibilização da quarentena é o mais seguro, sair de casa e ter qualquer contato com elementos da natureza salva, ajuda a dar um restart na saúde mental, faz bem para o corpo e para a alma.