



Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

Lucy de Araújo

Quem é você? Qual a data em que você está escrevendo este registro, e em que lugar do mundo você está? Há quantos dias você está em isolamento social, se é que está, e no que ele consiste?

Sou Lucy de Araújo. Meus pais eram nascidos em Caicó, Estado do Rio Grande do Norte. Meu pai veio para São Paulo em 1928; foi casar-se com minha mãe em Caicó em 1938 e desde então eles viveram sempre em São Paulo. Eu nasci em maio de 1941. Primeira filha. Fui criada com muito amor e simplicidade. Hoje, 20 de abril de 2020, estou às vésperas dos 79 anos. Estou em isolamento social desde 13 de março, há 37 dias. Meu único contato com familiares e amigos é por telefone e celular.

Como é a casa em que você está vivendo a quarentena? Há mais pessoas nessa casa?

Moro só na Alameda Lorena, bairro do Jardim Paulista. Capital- SP. É um apartamento com cento e sessenta e oito metros quadrados; confortável, bate sol pela manhã na sala, onde tomo meu banho de sol e faço meus exercícios.

Como é a sua rotina em casa, durante esta quarentena?

Acordo naturalmente por volta das 8:00 horas. Faço pequenos exercícios, ainda na cama, para aliviar minhas dores na coluna.



Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

Após me levantar, preparo meu café e faço exercícios de *Lian Gong em 18 terapias*. Faço um momento de meditação. Tomo meu café e medicamentos da manhã na cozinha. Vou ao banheiro, arrumo meu quarto, visto uma roupa confortável e volto para a cozinha, deixo a louça lavada, penso no almoço. Vejo com quais provisões posso contar para o seu preparo.

Volto para a sala, faço algumas ligações para familiares e amigos. Tenho um irmão, José Francisco, casado com Beatriz, e eles tiveram três filhos: Fernando e os gêmeos João e Francisco. Os três são casados e me deram quatro sobrinhos-netos, pelos quais sinto muito carinho.

Preparo meu almoço, saboreio com tranquilidade. Volto para a sala e assisto noticiários na televisão. Respondo os *WhatsApp*, providencio o pagamento de contas. Uma vez por semana limpo os dois banheiros, os três dormitórios e a sala, mas, para não me cansar, distribuo isso em vários dias. Assim transcorre a parte da tarde.

As 18:00 horas rezo o terço todos os dias, acompanhando pela Rede Vida de TV, um canal católico. Tomo meu banho, preparo e tomo o lanche da noite. Assistio, na televisão, notícias e a novela das 9:00 horas na Rede Globo, *Fina Estampa*. Após, assisto mais um programa na TV Cultura e vou me preparar para dormir. Deito na cama por volta das 24:00 horas. Agradeço o dia com orações e meditação, que ajudam a ter um bom sono.



Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

Você conhece pessoalmente alguém que foi contaminado pelo coronavírus? Como essa pessoa está?

Sim, ela foi regente do coral que eu frequento. Naomi Murakata, ficou doente do Coronavírus-19 e veio a falecer. Senti muita tristeza. Era muito querida por todos os coralistas.

Você está tirando alguma coisa de positivo - seja em termos físicos, emocionais, familiares, sociais, profissionais etc - desse período da quarentena?

Sempre é positivo. É uma experiência totalmente nova. Nunca ouvi falar algo parecido. Acho o momento especial para o meu crescimento interior, por estar comigo mesma. Devo providenciar tudo que necessito. Preciso ser capaz de me cuidar. Acredito que a experiência que a humanidade está passando transformará o mundo. Eu estou me transformando. Estou colocando valor no que tem mais peso afetivo.

O que está sendo mais difícil para você durante esse tempo de isolamento?

Sinto muita falta do abraço das pessoas queridas. É difícil não saber se estou fazendo a coisa certa. Pinta insegurança quanto à limpeza dos alimentos, do chão, será que lavei as mãos o necessário. Isso é muito chato!

Você pode revelar quais são os pensamentos que têm surgido com mais frequência em sua mente? Quais são os sentimentos



Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

mais dominantes em seu emocional?

A insegurança. Preciso me cuidar para não ficar com raiva de tudo que estamos passando. Politicamente, isolamento. Perdi minha liberdade de fazer as coisas mais simples, tal como ir ao supermercado fazer compras.

A fé religiosa, ou a espiritualidade, entram em suas reflexões habituais?

Muito! Fiquei mais assídua em rezar o terço. Pratico meditação e procuro estar conectada comigo mesma. Estar atenta. Cuidar-me, fazer exercícios, alimentar-me bem.

Por conta da quarentena, você teve que abortar algum projeto? Ou teve que interromper alguma ação?

Tudo! Deixei de frequentar o Clube, encontrar-me com amigos, almoçar aos domingos com a família e abraçar amigos e familiares. Projeto de viagem para Caicó no meu aniversário, gorou! Frequentar pessoalmente os Pantufas, acabou!

A quarentena trouxe prejuízos materiais para você?

Que eu tenha notado, não.



Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

À parte de eventuais prejuízos materiais, a quarentena lhe trouxe outros tipos de prejuízos?

Somente de carinho com as pessoas. Tudo virtual, não gosto, quero abraçar!

Você está de acordo com o isolamento social durante a pandemia do coronavírus? Pode explicar?

Concordo, mas está muito longo. Fico tentada em sair. Hoje, após sessenta e oito dias de isolamento, sinto-me insegura. Saí poucas vezes para ir ao médico e dar pequenas voltas no meu condomínio.

Você acha que, quando a quarentena acabar, algumas coisas em sua vida serão diferentes do que eram antes? Que coisas? E serão diferentes como?

Acho que eu serei diferente. Difícil ter certezas. Mas, vou valorizar a presença das pessoas, o carinho que demonstram. Darei imenso valor à saúde. Estou percebendo que necessito menos de sair de casa. Hoje valorizo muito minha casa, meu conforto. Agradeço.

Finalmente... gostaria de contar o que significou para você escrever este registro como um legado para gerações futuras?

Fico feliz em poder deixar algo escrito num momento tão difícil em que estou vivendo. Não sou diferente de ninguém que está passando este isolamento. As dificuldades são as mesmas. Tudo vai



Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

depende do meu equilíbrio interior e dos meus recursos saudáveis.
