



**Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico**

## **Sonia Azevedo Menezes Prata Silva Fuentes**

Um retrato de nossas vidas neste momento

16 de abril de 2020.

Meu nome é Sonia Azevedo Menezes Prata Silva Fuentes, tenho 62 anos e 10 meses, sou geminiana, psicóloga com especialização e interesses no envelhecimento. Fiz mestrado, doutorado e pós-doutorado com ênfase na Gerontologia Social. Sou mãe de três filhos: uma moça de 38 anos, um rapaz de 36 anos e dez meses, e outro rapaz de 35 anos e 5 meses. Sou abençoada por ter um neto de quase 2 anos, e um genro de bom caráter. Além disso tenho uma cachorra muito querida de 3 anos, vira lata de nome Paçoca.

Meus filhos não moram comigo; a mais velha está em Tallahassee, Flórida, EUA, o filho do meio em Nova York, e o mais novo em Florianópolis. No momento Paçoca está em Florianópolis com meu filho, sortuda, pois lá ele pode levá-la para andar na praia.

Moro no Itaim Bibi, num apartamento no 24<sup>o</sup>. andar, em São Paulo. Estou em isolamento social, em casa, isto é, não saí da porta de casa nem para tomar a vacina contra influenza, como seria indicado. Meu contato com o mundo externo tem se restringido às varandas abençoadas de meu apartamento. Sinto-me privilegiada pois as varandas são um oásis, por elas posso admirar o nascer e o por do sol, posso apreciar o céu despoluído, os micro movimentos externos, posso ver pessoas de outros prédios que nunca havia notado, posso tomar sol, posso ficar na rede, posso fazer yoga com as janelas abertas recebendo o sol no meu corpo, posso escutar o som de



## Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

pássaros e ver os mesmos sobrevoando a selva de pedra. Posso fazer uso de minha imaginação e criar estórias com os movimentos nas varandas de outras casas.

Meu apartamento é relativamente grande para um casal, mas no momento estou com meu sogro também. Meu sogro estava hospedado aqui em casa temporariamente, pois a dele passava por uma reforma, e a pandemia tornou-se uma armadilha que o prendeu conosco. Se voltasse para o apartamento dele, ficaria sozinho, sem sua auxiliar habitual, e ele tem 88 anos. Agora, não tem nenhuma perspectiva de volta.

Inicialmente todos fomos pegos de supetão e estávamos repletos de esperança de que em São Paulo, Brasil, as coisas pudessem ser mais amenas, mais rápidas do que na Europa e na China. Dia a dia estamos testemunhando um mundo de incertezas, dúvidas e tragédias. Diante de todas as mazelas mundiais, eu e minha família não nos sentimos no direito de reclamar de má sorte. Temos um teto, estamos protegidos, temos condições monetárias de nos cuidarmos bem, alimentação, exercícios e entretenimento sentados confortavelmente no sofá macio e na casa aconchegante. Meu apartamento tem três suítes, um escritório pequeno, mas suficiente para que eu organize meus trabalhos e faça atendimentos *online* como psicóloga clínica. Há uma sala de TV conjunta à sala de estar e jantar, enfim, é um ambiente amplo que está todo voltado para uma grande varanda. Tenho uma cozinha média com uma pequena sala de almoço conjunta, aberta para uma área da lavanderia, e uma outra varanda externa para plantas e ar condicionado.

A casa ser grande é prazeroso, mas para limpar também demanda mais trabalho, esforço e tempo. Limpar a casa tem sido interessante, é como me apropriar de algo que nunca registrei realmente como



## Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

meu. Eu estava me sentindo como o colega Jader (do grupo Pantufas de Ouro) apontou numa conversa recente: “hóspede de minha própria casa”. Esta oportunidade única tem me revigorado, tenho me encantado com a descoberta de uma sucessão de pequenos prazeres que antes eu ignorava, e tem facilitado que, dando uma ordem na minha casa externa, a minha casa interna, em consequência, também se organize.

Minha rotina durante esta quarentena tem sido bem planejada, mesmo porque dias antes de tudo isso começar estive fazendo exames de rotina e um deles acusou uma pequena arritmia e sobrepeso. Tinha decidido já antes da quarentena seguir à risca os cuidados que o médico recomendou em troca de não implementar medicação. Consegui perder três quilos, o que me fez sentir muitíssimo bem fisicamente e inseri mais exercícios no dia a dia. Então, de três quilômetros iniciais de caminhadas diárias recomendadas, fui aumentando um quilômetro por semana, e atualmente estou fazendo quase seis quilômetros por dia, mais a yoga, e trinta minutos de bicicleta. Claro que houve planejamento e disciplina para ir aumentando meu desempenho. Meu corpo está bem, pernas firmes e músculos em ação. Eleva a autoestima perceber que a barriga não está proeminente como antes.

A minha rotina diária é a seguinte: acordo entre 7 e 8 horas da manhã. Alongo na varanda e faço exercícios respiratórios durante dez minutos, escovo dentes, me troco, e tomo café da manhã semi preparado por mim e meu marido no dia anterior.

Depois ajeito a cozinha e já penso no almoço, tiro as coisas necessárias do *freezer* e geladeira, organizo e vou caminhar pela casa por quase uma hora, escutando uma música, um *podcast*, ou meditação, ou falando com algum amigo. Logo depois vou para a Rua Pamplona, 1326 – cj. 111 – 3885-0091 – [www.ideac.com.br](http://www.ideac.com.br) – [cadastro@ideac.com.br](mailto:cadastro@ideac.com.br)



## **Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico**

varanda fazer mais alongamento ou yoga e tomar sol. Quando tenho ânimo já emendo com a bicicleta parada. Sempre faço a bicicleta escutando uma palestra ou um curso. Ou mesmo falando com parentes e amigos. Volto para arrumações da casa, e termino o almoço.

Geralmente tomo um banho e almoço. Coloco sempre a mesa com travessas, toalha limpa e tomo o cuidado de fazer comidas muito saudáveis e variadas. Tenho feito sempre uma salada, uma proteína, lentilha, ervilha, grão de bico ou feijão. O mais popular é o feijão e o “PF”, prato feito: arroz, feijão, bife, ovo frito e salada. Apesar de eu não comer mais muito arroz, tenho feito porções pequenas para meu sogro. À tarde providencio sempre um chá desintoxicante e saboroso, de folhas frescas de erva cidreira, de hibisco, ou hortelã com gengibre e limão. Não posso perder de vista que emagrecer me fez bem e ganhar peso de volta acontece num piscar de olhos.

Após o almoço dou um tempo na rede, ou leio um jornal. Depois me sento no escritório para trabalhar ou atender pacientes.

Quase sempre jantamos uma sopa, o que é muito bom, pois evito sanduiches e massas, e durmo com a barriga mais leve. No sábado chegam as compras da feira e então se segue o longo ritual de lavar tudo. Depois faço as sopas para a semana, com muitos legumes e folhas, às vezes acrescidas de feijão ou lentilha. Para sobremesa, sirvo frutas secas ou um pedaço de chocolate em barra.

Procurei não comprar bolachas e doces industrializados. Se tenho vontade de doces, uma opção é fazer um bolo rápido integral de bananas delicioso. Não leva açúcar e fica muito saboroso e nutritivo. Nessa quarentena já fiz cinco vezes... Meu sogro devora!



## Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

Segue a receita:

- 2 bananas nanicas maduras
- 2 colheres de óleo ou óleo de coco
- 2 ou 3 ovos
- 1 colher de canela em pó
- 4 colheres de aveia e ou farelo de aveia
- 2 colheres de nozes picadas, passas e ou amêndoas.
- 1 colher de pó royal
- Bater tudo no liquidificador e colocar numa forma untada

Depois da sopa, depois do jornal (escolho um só ao dia), assistimos um filme ou série da *Netflix*. Já na cama, coloco o áudio de uma meditação guiada, produzida pela Organização Brama Kumaris (disponível na *internet*), assim durmo com o coração sereno. Rezo para que meus familiares e amigos fiquem bem e durmo, normalmente melhor do que antes da quarentena!

Para isso interferem também alguns outros fatores externos, como não ter compromisso com horário logo cedo, pois minha ginástica posso fazer na hora que bem entender, e o silêncio: o barulho de carros, aviões e gritarias em meio ao bairro do Itaim está quase inexistente; nunca fiquei numa situação tão privilegiada como essa, até pássaros chego a escutar!

Não sei se por conta disso, mas o fato é que estou tendo mais sonhos, sonhos mais ricos e muito interessantes. Acho que talvez venha a compensar de alguma forma esse contexto nebuloso e triste da realidade.

Mesmo observando o isolamento social, mantenho o atendimento a meus clientes, agora por via virtual, bem como não paralisei minhas atividades intelectuais.

Depois do chá da tarde faço umas aulas *online* – no momento tenho

Rua Pamplona, 1326 – cj. 111 – 3885-0091 – [www.ideac.com.br](http://www.ideac.com.br) – [cadastro@ideac.com.br](mailto:cadastro@ideac.com.br)



## Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

me ocupado do curso *Science of Wellbeing* da Universidade de Yale. Tenho feito com bastante rigor até então, estou na terceira semana – são muitos textos, exercícios, vídeos e leituras, e tem até provas.

Tenho participado de *lives* com minha colega e amiga Valeria Lasca, sempre falando sobre um tema relacionado à memória neste contexto atual da pandemia. Tem sido bom, pois acabo pesquisando, relendo artigos, livros e das minhas anotações faço um texto que envio ao Portal do Envelhecimento (uma plataforma virtual que tem pedido textos a todos os seus membros). Já fiz vários, e estou gostando desse desafio de me colocar, e claro, antes de me colocar, tenho de me informar, estudar, organizar material. Sinto-me nutrida fazendo essa tarefa.

Fora isso fui entrevistada por uma colega gerontóloga, dra. Vera Brandão, logo na segunda semana da quarentena, sobre como está sendo ficar isolada. Olhando para trás e nas respostas que forneci, constato que algumas coisas já mudaram, e percebo que no início eu estava deveras excitada com tanto tempo disponível e um mundo de oportunidades intelectuais aparecendo na *internet*, *WhatsApp*, *Instagram* pipocando infinitamente; sem tempo de me apropriar de toda essa demanda, já consegui selecionar o que me interessava.

Retomei um projeto de escrever o meu segundo livro de atividades para idosos. O sucesso do primeiro resultou, até onde eu sei, em mais de mil exemplares vendidos em doze meses. Trata-se de um livro para pessoas idosas, com sugestões de atividades que estimulam a memória, a criatividade e até mesmo a sociabilidade, bem explicado e organizado, de modo que possam ser adaptadas para outras idades além dos idosos, e para atividades intergeracionais. Foi fruto de meu Pós Doutorado de Gerontologia Social na PUCSP (Pontifícia Universidade Católica de São Paulo).

Rua Pamplona, 1326 – cj. 111 – 3885-0091 – [www.ideac.com.br](http://www.ideac.com.br) – [cadastro@ideac.com.br](mailto:cadastro@ideac.com.br)



## Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

Com a constância de ministrar cursos de Memória e Criatividade para adultos no Ideac (Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico), coordenado pela dra. Maria Celia de Abreu, comecei a pensar em sistematizar o material didático aproveitando-o para um segundo livro de atividades, este dirigido não especificamente para idosos, mas também para jovens e familiares, e tenho organizado o material das aulas desses cursos que dei no Ideac para incluir nele.

Nessa semana também retomei um projeto que surgiu em uma turma de alunas especialmente criativas de um desses cursos de Memória e Criatividade do Ideac, e que tinha ficado engavetado. Com essas ex-alunas, formei um grupo que se denominou Usina de Ideias; com o propósito de amenizar as incertezas do momento inédito que estamos vivendo, o Ideac publica regularmente em seu *Instagram* as propostas de atividades viáveis, criativas e divertidas que vamos produzindo, para serem realizadas por crianças, adultos e idosos isolados em quarentena.

Eu conheço pessoas que foram contaminadas pelo coronavírus. A primeira de que tive notícia foi uma amiga e colega do curso de Escritas Narrativas Dialógicas que fiz na Universidade de São Paulo em 2019, que infelizmente está no hospital já há quatro semanas. Dei carona para ela na primeira semana; não sabíamos que poderia estar contaminada, e talvez nem estivesse quando estive com ela. O fato foi que fiquei bastante ansiosa e com o coração apertado quando soube. Separei meus talheres, copo, pratos e roupas. Fiquei catorze dias bem angustiada. Mas já passou!

Na sequência meu irmão mais velho foi internado com falta de ar, depois de três dias com febre, tosse e garganta seca; já está hospitalizado há seis dias, teve de tomar oxigênio, não tem apetite,





## Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

nem olfato e paladar, mas nos escreve todos os dias – visto que não podemos nos aproximar dele - e sente melhoras muito lentamente. Minha cunhada, esposa dele, sente os sintomas de febre e tosse, mas pode ficar em casa. A preocupação é com o filho deles, que desde antes da pandemia estava sob cuidados de *homecare*, mas que felizmente até agora não apresentou sintomas de Covid-19. Hoje, precisamente dia 19 de abril, as notícias de meu irmão e cunhada são bem promissoras, ambos estão se recuperando, devagar, mas com muitas perspectivas boas.

Também tenho uma paciente jovem, de 38 anos, que está acamada em casa. No início da pandemia ela não tomou os cuidados necessários, banalizou os perigos, não deu ouvidos aos pedidos de mais zelo. Foi acompanhante de um familiar que passou por uma cirurgia e foi contaminada. Está fragilizada, com os sintomas típicos: muita dor de cabeça, fraqueza, mal estar generalizado e sem olfato nem paladar.

No prédio em que moro já foram registrados uma meia dúzia de casos.

Fora essas pessoas mais próximas, soubemos de um dos primeiros casos em São Paulo, o marido de uma amiga da minha filha. Esse rapaz, um jovem de quarenta anos, voltou de umas férias na Suíça com sintomas leves, que pareciam ser só uma sinusite; mas os testes acusaram coronavírus. Todos da família dele ficaram de quarentena e ninguém mais acusou sintomas, estão bem. Mas a esposa teve de anunciar para a escola dos filhos, que por causa disso foi fechada, medida correta, mas que os fez sentirem um grande desconforto. Logo em seguida isso tudo seria banalizado, pois a vida parou em tudo e com todos.





## Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

Com certeza serei uma pessoa melhor, mais forte e mais resiliente para com tudo, comigo, com amigos e principalmente com a família após essa quarentena. No início da pandemia em São Paulo eu havia ficado bastante alterada, conseguia sentir o coração acelerar só de pensar em estar com a doença. Tive motivos, como já relatei, pois dei carona a uma colega que se contaminou. Cada caso que assistíamos nos noticiários da televisão aumentava minha ansiedade e preocupação. Muitas noites de insônia se seguiram. Lidar com o incerto, o duvidoso, o invisível, demanda muita força interna.

Como já relatei, passei janeiro em um retiro na Índia, e lá aprendi muitas técnicas de meditação para acalmar a mente e o coração. Daí pensei: “Vou colocar em prática, e continuar com a yoga que já praticava antes dessa viagem”. Foquei na yoga, na caminhada, na alimentação saudável e na meditação. Aos poucos fui-me acalmando e buscando planejar minha rotina diária. Isso fez um efeito muito bom. Cada dia é um dia, cada dia vive-se um pouquinho mais... e assim tem sido – melhorei muito minha capacidade respiratória, minha paciência, acalmei mente e coração. Estou conseguindo produzir textos escritos, bem como estudar e pesquisar assuntos de meu interesse. Rezando para que tudo passe logo e se acomode, um dia de cada vez tornou-se meu lema.

Ficar em casa já não é tão difícil, digamos que me acostumei. Trato de seguir meu planejamento e fico bem, tomo sol todos os dias na varanda junto com exercícios de yoga, dança e musculação. Ao final dos exercícios faço uma meditação e agradeço ao universo todas as minhas bênçãos. Saio dali renovada. A capacidade de reconhecer e agradecer foi um ganho; já tinha essa prática, mas com a quarentena ela ficou mais presente e diária, reforçada pelo curso *on line* que estou fazendo e pelas aprendizagens adquiridas na Índia no mês de



## Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

janeiro.

Pensando em termos de família, constato que tenho tido mais tempo para os familiares. Falo quase que diariamente com os filhos, coisa que já não fazia com tanta frequência. Sinto que eles estão preocupados conosco. Papéis invertidos!... Estando um irmão e cunhada doentes, também temos nos comunicado entre os outros quatro irmãos com mais frequência. Meu marido e eu temos nos ajudado um ao outro, e ele me beija e me agradece diariamente por poder contar com minha paciência para com o pai dele. Filho mais velho, meu marido é muito atencioso com os pais, e sempre tomou a rédea de tudo referente a eles, controlando os cuidados e a vida médica, principalmente depois do falecimento da mãe. Os irmãos mais novos ajudam na medida do possível. Ter meu sogro em casa foi um ponto muito delicado nesse momento incerto de nossas vidas, eu diria mesmo que é o que está sendo mais difícil para mim. Acostumada a liberdade, inclusive de horários, sinto-me com compromisso. Gostaria de saber como seria passar a quarentena sem meu sogro em casa. Certamente teria mais liberdade, ficaria sem sutiã, às vezes de pijama, nos serviríamos de vez em quando diretamente das panelas, sem cerimônia, sem tantos horários, sem preocupações adicionais além das nossas. Andaria mais leve, cantaria mais? Não sei. Reconheço que ele também teve de se adaptar a nós; por melhores que sejamos, não deve ser fácil. Agora, porém, dois meses depois, estou numa fase de puro conformismo, ou melhor, resiliente ao extremo... nem me reconheço!...

Com os amigos tem sido uma oportunidade ímpar de compartilhar papos virtuais e vinhos todos os fins de semana, começando na sexta-feira e finalizando com um grande encontro da família no domingo. Isso tem sido motivo para me arrumar, passar batom,



## Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

ajeitar o cabelo, mudar a roupa “de guerra” e me sentir feliz em socializar e trocar experiências sobre como cada um está enfrentando esse confinamento protegido. Às vezes acho algumas pessoas por demais derrotistas e negativas, e isso me perturba um pouco, mas deduzo que o momento apenas potencializou uma angústia pré-existente.

Pensamentos que tenho tido com mais frequência? Produzir algo novo, escrever, movimentar-me, trocar ideias, interagir. Força de vontade. Organizar minha casa, organizar minha mente. A culinária me facilita a comunicação e expressão de um *Zest* (vontade de viver, entusiasmo) gostoso. Segundo Jung, a mandala surge de uma necessidade de nos orientarmos; percebo que estou ficando viciada em pintar e desenhar mandalas e tenho gostado muito, pois saio leve e renovada.

Com certeza a fé religiosa, ou a espiritualidade, entram em minhas reflexões habituais. Sem a fé, sem a espiritualidade, eu ficaria sem chão. Confio em Deus, confio numa força maior dentro de mim. Na Índia fui convidada a visualizar minha criança interior, isto é, minha potência interior; esse retorno à fonte é um retorno a minha potência inata que com o passar do tempo ficou encoberta e escondida, recolhida. Esse exercício me fez um bem enorme. Tenho me conectado diariamente com ela – o que me dá energia, esperança e força. Sinto-me forte e abençoada, apesar do caos que estamos vivendo nessa nova paisagem.

Desde o início da pandemia eu já fui perdendo coisas. O aniversário de minha filha, que mora nos Estados Unidos, é dia 18 março, eu tinha uma passagem para o dia 13. Visitaria minha filha, meu genro e meu neto. Estava com as malas prontas e disposta a enfrentar um possível *lockdown* por lá. Infelizmente, meu genro e minha filha



## Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

receberam no dia 12 março, da Universidade Federal de Tallahassee, onde ambos trabalham, um aviso dizendo que estavam proibidos de viajar para fora do Estado da Flórida e também de receber qualquer estrangeiro em sua casa. Tive de abortar a viagem. Inicialmente me senti muito frustrada, mas semana após semana achei que foi a melhor coisa ter ficado em casa, com minhas coisas e minha estrutura pessoal. Hoje, sinto que estou adaptada, conformada... Mais que isso, me sinto privilegiada por estar segura e por não ter ficado doente. Quando a gente vê nos noticiários a imagem dos doentes com oxigênio, entubados, fico me achando uma grande sortuda.

Outro projeto que tive de abortar: a yoga. Fiz matrícula numa academia só de yoga perto de casa, estava superanimada, cheguei a frequentar as aulas durante quase um mês após chegar da Índia, indo quatro a cinco vezes por semana, como se meu corpo estivesse pedindo a calma que por lá encontrei. Senti muito, mas tenho feito yoga quase que diariamente em casa, com aplicativos diversos que busco na *internet*.

Quanto à parte material, segundo meu marido perdemos dinheiro em aplicações distintas, mas não nos pegou na alma; coisas materiais a gente vai atrás na medida do possível. Em meu trabalho como autônoma, como psicóloga clínica, tive prejuízos. Mas felizmente não dependo desse trabalho para viver. Sou aposentada, tenho casa própria, marido que trabalha e penso que não tenho o direito de me queixar. Tenho pacientes, mas nem todos continuam comigo *online*; os que ficaram, com os novos que apareceram, já me ocupam bastante, no mínimo duas tardes por semana. Como o dono do consultório (que está fechado) nos proporcionou cinquenta por cento de desconto no aluguel, resolvi partilhar esse desconto com os



## Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico

pacientes que perderam parte de seus salários devido ao contexto atual. Já tive dois que perderam emprego.

Tenho muita preocupação com todos que dependem de seus trabalhos para sobreviver. Acredito que se não fosse por algumas iniciativas voluntárias o caos no país estaria pior. De agora em diante, teremos todos de pensar grande, para fora, para a comunidade. Acredito que se cada um fizer um pouquinho pelo outro, do jeito que conseguir, a vida será melhor para todos. Ninguém gosta de saborear a miséria alheia.

Acredito em mudanças pós pandemia; começando por mim mesma, serei uma pessoa diferente, penso que um ser humano... mais humano! Uma pessoa que vai valorizar muito mais as pequenas coisas do dia a dia: poder sair tranquila, caminhar no parque, na praia, ver gente, observar o mundo pulsando novamente. Coisas que banalizamos por ser tão normais que existam... tomar um café com uma amiga numa boa padaria, abraçar os amigos, papear olho no olho, almoçar juntos, jantar juntos com amigos. Acho que estou bem carente de gente de pele e osso, além do marido e do sogro. Saudades até do asfalto... pedalar nas ruas de São Paulo à noite é um grande risco e um grande desafio, mas com a turma fica tudo gostoso e seguro. Daquela *pizza* na Camelo depois do percurso, depois do esforço do pedal, que repõe as calorias que acabaram de ser gastas... mas com a turma não tem preço. Do meu amigo Cesinha, vendedor de côco no parque. Da minha amiga do bar da esquina, a Margarida, saudades dos papos salteados regados a pão de queijo e brigadeiro. Como estará a Margarida? Da minha amiga que vende DVD!!! Quanto papo furado com ela, quanta vontade de revê-la e trocar ideias sobre novos filmes. Onde estará ela? Do Zé da esquina, o guardador de carros tão idoso e frágil, para quem eu



## **Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico**

sempre levava uma sopa, um agasalho ou um pão de queijo quentinho com café. Quem estará cuidando dele? Da Marlene, que há tantos anos trabalha em casa, tão amorosa, tal como um parente não se cansa de me ligar e chorar de saudades... nunca valorizei tanto o feijão dela, a roupa bem passada, a casa cheirosa e a atenção para com todos.

Tenho saudades da feira, de ver as frutas, cheirar os temperos, observar o vai e vem das pessoas dentro do sacolão, da feira, do mercado. Gosto de passear na rua de comércio João Cachoeira, nem tanto para ver as lojas, mas para ver as novidades todas, as pessoas, os cachorros. Ir ao cinema, ver a tela, sentir o cheiro de pipoca, ouvir os “psiuuuuu.... fica quieto”... “entrar” na tela, se jogar na história e se embriagar com toda aquela beleza filmada. Que saudades!!! Do teatro, da música, dos concertos itinerantes da Avenida Paulista... Do sol na pele ao andar na rua, no bosque. Da minha sala do consultório, com minhas plantas, meus livros, meus quadros... minhas imagens de lá... elas fazem parte de mim!

Penso que essas pequenas experiências do dia a dia estavam meio banalizadas, e fluíam no automático. O mundo parou, congelou, para que pudéssemos lhes dar valor, e estarmos mais atentos para tudo. Eu, com certeza, estarei muito mais feliz.

Escrever para mim é uma necessidade. Desde 2004, quando cursei no pós-graduação da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo uma disciplina chamada “Memória autobiográfica”, fiz da escrita e do escrever uma fonte de organização e orientação mental. É um instrumento eficiente para todos os momentos: ao escrever uma boa carta amorosa, você deposita ali com palavras o seu afeto e isso nos transforma; ao escrever sobre suas perdas, suas emoções, isso lhe traz clareza e ajuda a ter delas uma melhor compreensão. Foi o que



## **Instituto para o Desenvolvimento Educacional, Artístico e Científico**

aconteceu comigo. A experiência de escrever este texto trouxe para mim uma grande oportunidade de ir me avaliando e reavaliando, de perceber como estou enfrentando esse momento tão inédito e difícil. E de vislumbrar modos de superação. Obrigada pela oportunidade.

\*\*\*