

## [Transcript] Renascença - Extremamente Desagradável / A Cristiana RONALDA da Neurociência

Né Renascença com o Apoio de Salver de Ponto, o PT são muitos anos.

E aí, parabéns.

Temos um recado, parabéns?

Sim, sim.

Como é que é em Espanhol?

Felicidade.

Felicidade, é?

HB Fevereiro.

Ai, que lindo.

E também faz anos.

Faz anos.

Um olá a um ouvinte acido.

Em todos os dias, chama-se Tiago Judicivos.

Grande nome.

Ah, e se ele se uniu das piadas?

É o filho que nos ouve todos os dias.

É impressionante.

Bom, vamos lá.

Apoio de Salver é uma replica para a pessoa mandar recadinhos a quem quer, é?

Hoje.

É a de só dizer à minha mãe.

Vamos.

Podes.

Hoje vamos falar sobre neurociência.

Inesperado.

Neurociência, budismo e mindfulness.

Ah, sim, já faz mais sentido.

Faz, faz.

Tragos aqui a doutora Susana Novaixantos, uma pessoa que dispensa apresentações.

Por acaso, quer dizer, não dispensa neste caso, porque eu não conheço.

Mas eu tenho o sentido em que nada do que eu possa dizer fará jus ao que ela é.

O melhor é ser a própria e apresentar-se.

Tal como fez na prova oral, que o Fernando Alvin sacou logo do seu melhor cartão de visita para início de conversa.

Sempre fui muito, muito curiosa, desde pequenina.

Eu queria saber tudo, perguntava tudo, queria saber tudo e, com três anos, ensinou-me a minha própria a ler e escrever para...

Três.

Três.

Para dar algo onde descansar a minha mãe coitada, porque eu estava sempre a pedir-lhe para os livros de todos que estavam lá em casa, que eram muitos.

Está ou não está apresentado?

Isso foi um exercício de dupla gabarolice.

## [Transcript] Renascença - Extremamente Desagradável / A Cristiana RONALDA da Neurociência

Não só mostrou que, aos três anos, já tenho capacidade muito acima da média, como exibiu a quantidade de livros que havia lá em casa.  
Mas não era só a nível intelectual, que a Susana era superior.  
A nível física era também impressionante.  
Ora, como dizemos muito bem, se eu fiz imenso de esportes, quando era pequeno era tipo um ronaldinho.  
Eu jogava um ronaldo em ponto pequeno.  
Jogava muito bem futebol, fazia ginástica, acrobática e nadava.  
Fazia muita anotação, fazia competição.  
Era um ronaldo.  
Não faz a coisa para menos.  
É para todos, não é para todos.  
Já estavam longe de casa, não sei.  
É para que as pessoas percebam que ela não tinha apenas jeito para dar uns toques na bola.  
Ela tinha talento suficiente para ser a melhor jogadora de todos os tempos.  
E ainda acumula aconatação, que é uma coisa que o Ronaldo não faz, onde era certamente um Michael Phelps sem miniatura.  
Eu pratico-me da edição desde os 16 anos.  
E só que aprendi de uma forma empírica, aprendi com o mestre cinês.  
Ai, cinês, claro, porque tive que aprender cinês.  
Claro, claro.  
Nem tinha graça a aprender aquilo em português, não é desvirtuava logo a coisa.  
Isto foi um caso de duplo flex, como dizem os jovens agora, duplo exibição.  
Suzana já nos tinha impressionado com o facto de ter aprendido a meditar com os cinês e depois ainda nos atirar à cara com maior das naturalidades que teve de aprender cinês, como é óbvio.  
Como se fosse fácil, não é?  
Mas não pensem que é o único trunfo que a Suzana tem no que toca à línguas.  
Em grego é um termo carinhoso, chamar psiquia a alguém, como chamar cardíaca... cardíacação ou chamar zoí, que é vida.  
Os gregos têm muito estes termos carinhosos, uns por os outros.  
Mas eu não sabia disso.  
Pois, mas eu falo grego.  
Também ajuda a perceber os termos científicos.  
Pois, mas eu falo grego.  
Pois, mas eu falo grego.  
Eu sou praticamente analfabeta, como tu, Fernando Alden.  
Desculpa lá.  
Falo o mandarim, falo grego e tenho um latim que nunca mais acaba.  
Eu tenho muitas histórias, já me conheces, não é?  
Eu posso ficar contar histórias o resto do dia.  
Ai, que bom.

## [Transcript] Renascença - Extremamente Desagradável / A Cristiana RONALDA da Neurociência

Eu estou a ver que sim, muitas histórias, mas cheira-me, não sei porquê, que vão ter todas a mesma protagonista.

Doutormente em Fila Delphine, nos Estados Unidos, quando voltei para cá, houve o primeiro curso de mindfulness em Portugal, o curso de MBS e R Mindfulness Based Stress Reduction, portanto, redução de stress baseado em mindfulness.

E eu, claro, que essa é sempre a primeira, fui logo a correr e inscrevi-me no curso.

Aqui nota-se que a Susana, apesar de muito viajada, continua a ser bem portuguesa, porque os portugueses adoram ser os primeiros em qualquer coisa, seja estrear o túnel do Marquês, inaugurar o Colombo ou em inscrever-se no primeiro curso de mindfulness.

E eu percebi, pera lá, isso não é mais do que o budismo Zen, que eu ando a praticar desde os 16 anos, a meditação que eu aprendi, como eu mestre, no Jardim de Loli Mioca em Macau, com 16 anos, há 30 anos.

Não percebi no Linho de Macau.

É uma prisão que eu sei lá.

No Linho.

Ali.

Como quem diz, por favor, mal, tá presente em alguma coisa mais sofisticada, não é?

Ainda vocês cheiravam a leite, já eu sabia, de trás para a frente, tudo sobre o budismo Zen, que aprendi no tal Jardim em Macau e se reproduziram até a toda em chinês, se quiserem. Então, digamos que aquelas aulas para a Susana eram tão fáceis como, sei lá, fazer 1.500 metros a nadar.

Vocês já disseram, uma maratona de natação são 10 quilómetros, e a prova mais longa que eu fiz foram 27, ou seja, são quase 3 maratonas seguidas.

E esta prova era 1.500 metros, portanto, para mim é um sprint, não é?

É uma coisa rápida que se despaixa ali em 20 e tal minutos.

Quero se for um cigarro.

Eu costumo sempre isolar-me e ir para um sítio calmo e meditar.

Dirigei-nos para a água e uma colega me indiz-me assim.

É pá, mas, oh, Susana, o que é que tu tens?

Tu vais nadar?

Estás com um ar que a gente teve a dormir e disse, não, eu tive a meditar.

Mas estás com um ar tão calmo e disse, pois?

Exatamente.

Pois.

E fui e ganhei.

Pronto.

Espera aí.

Uma coisa que eu faço.

Eu vou, eu ganho.

Os finais da história estão também um pouco previsíveis, não é?

Acabam sempre em momentos de glória para a Susana.

O recorde são 27 quilómetros, foram...

E a deu?

## [Transcript] Renascença - Extremamente Desagradável / A Cristiana RONALDA da Neurociência

E é meu.

É meu recorde de longa distância de uma mulher em Portugal.

27 quilómetros, 8 horas, 8 minutos e 8 segundos.

Tenho sensação que é também o tempo que a Susana vai demorar a apresentar-nos o seu currículo e o seu Paulo Marés.

8 horas, 8 minutos e 8 segundos.

As 8 horas, 8 minutos e 8 segundos mais longas da nossa vida.

Bem piada.

Mas, esta entrevista à Susana no Vai-Sanus, eu nome dela, não é?

Era a propósito de quê?

Olha, dê um livro.

Ainda bem que perguntas.

Dê um livro que está a lançar agora, chamado O Caminho Transformador da Meditação.

Lansei o livro recentemente na livraria FNAC.

E foi fantástico.

Tava tanta gente, não havia cadeiras suficientes, havia pessoas em pé.

Muita gente em pé.

Sentadas nos pufos das crianças.

Foi muito, muito bom.

E este fim de semana estive no porto também na FNAC do Norte Shopping, a Matzinhos.

E acabou por correram com a NOSC, porque estivemos lá há muito tempo.

Portanto, depois de um recorde de natação em águas abertas, temos dois recordes na FNAC.

Um recorde na quantidade de adultos sentados em pufos de criança na FNAC de Lisboa.

Eu tenho uma questão.

E um recorde permanência na loja FNAC do Norte Shopping.

O que define que um pufos é de criança?

É mais pequenino.

Aí é o tamanho?

Eu penso que sim.

Ok, ok.

Pode ser o tema.

Pode ser um pufos do Nodi.

Ok.

Não sei o que é a criança.

Não, o que é a criança?

O que é a criança?

Cá dentro da sua na sua criança interior.

É muito competitiva.

Ela soube que no lançamento do livro dos Erros Rodrigues dos Santos tinha ficado do gente até às oito na FNAC e fez questão de só arredar pé às oito horas, oito minutos e oito segundos.

Em brulho a oralhas.

Diz ela, não eu.

Portanto, a meditação de facto muda o nosso cérebro, muda a nossa vida.

## [Transcript] Renascença - Extremamente Desagradável / A Cristiana RONALDA da Neurociência

E como dizem os monjes budistas, a felicidade é estar no momento.

É o chamado de viver aqui e agora.

Ah, foi, Suzana, tanto autodidatismo, tanto K.I., tantos anos de estudo em Filabélfia, para agora se contentar com uma frase que podia estar num livro do Gustavo Santos.

Não valia a pena ter, e tão longe, olha, bastava ter aproveitado a tal Idá FNAC para ler todos os livros da secção da autoajuda.

Nem estou a olhar para o relógio, estou completamente zen,

tenho todo o tempo do mundo, posso ficar aqui o resto do dia completamente zen, completamente tranquila.

Ok.

Mas está com uma demasiada vontade de ficar ali o resto do dia, não está?

Mas eu acho que, quer dizer, eu sempre fiz meditação desde pequena, porque eu tenho mais uma história engraçada.

Eu tenho infinitas histórias, não é, para contar.

Infinita.

Isso é que me preocupa, não sei se vamos ter tempo.

Tenho infinitas histórias para contar, todas as telas muito engraçadas, mas, estranhamente, conta-se sempre a mesma, repare.

Eu sempre fui muito curiosa, e quando era pequena,

eu gostava muito que a minha mãe me lesse livros, estava sempre a pedir para ler livros.

Eu fovei muitos livros em casa, porque a minha família sempre foi muito,

muito intelectual, também me orgulho de dizer,

e estava sempre a pedir para a minha mãe para me ler livros.

E houve um dia que ela estava a ler, e parou por algum motivo, e eu continuei a ler.

E ela olhou para mim e disse, para lá, Cezana, o que é que tu disseeste?

Eu repeti.

E ela pensava que já me tinha lido o livro e que eu tinha memorizado a história.

Não acreditou que eu estivesse a ler, então eu fui buscar o jornal do dia,

e disse, o que é que está a dizer?

Eu disse, eu estou a ler, eu sei ler.

Eu, com três anos, eu sei ler.

Então eu leio o jornal, e eu peguei no jornal e comecei a ler.

Então eu aprendi sozinha a ler e escrever depois, com três anos.

A partida aí pensou a ler o diário de notícias todos os dias.

Incrível.

Vi ao seu café, fumava ao seu cigarrinho, pois almoço e liou o diário de notícias.

Mas esta história nós já conhecemos, Cezana.

Tenho contado há cinco minutos, não é?

Está aqui com alguns problemas de memória.

Mais um bocadinho e vamos descobrir que não só aprendeu a ler e a escrever aos três, como já sabia tudo sobre fisicoquímico aos cinco.

Uma criança que lê desde os três anos,

quando vai para a primeira classe com seis anos,

## [Transcript] Renascença - Extremamente Desagradável / A Cristiana RONALDA da Neurociência

passa um bocado de seca, não é?  
Mas para mim sempre foi uma seca.  
Deve ser a melhor aluna da turma ou não?  
Sempre fui da turma da escola, da cidade.  
Sempre ganhei prémios de melhor aluna.  
Em Macau, olha.  
A primeira melhor aluna de Macau.  
E entrei para a universidade com mais de vinte,  
porque tive uma bonificação, porque eu falo algumas coisas  
que as provas específicas e...  
Entraste com mais disso, nunca tinha acontecido ninguém.  
Não, não entendo.  
Pronto, olha.  
A melhor aluna da turma da escola, da cidade,  
do país, do continente, do planeta,  
do espaço,  
e conseguiu a proeza tentar na faculdade com vinte e três.  
E não é com idade de vinte e três, como certos burros escandam para aí.  
Ah, com nota vinte e três.  
Vinte e três, mais de três do que o normal.  
Não é?  
Rebentou a escala.  
Rebentou a escala aí.  
Agora, quando eu me desprezo aqui um pouco,  
as pessoas que entram depois dos vinte e três na faculdade,  
não sou eu que estou a dizer, deve ser o que pensa a Susana,  
porque ela sempre teve algum desdém por alunos banais.  
Eu, como sou super curiosa, sempre fui.  
Quer saber tudo, sou uma cusca,  
quer saber tudo, sobretudo.  
E em vez de pós-copos, como um teenager faz,  
eu ia pós-tempos e pós-jardins, aprendi a meditar com o mestre sinistro,  
aprendi tai chi, aprendi chi kong, aprendi yoga com o mestre indiano.  
E as pessoas dizem, ah, que sorte,  
pois sorte, mas a sorte também se procura,  
porque nenhum dos meus colegas fez isto.  
As pessoas só dizem, templo é dinheiro.  
Melhor se ela tivesse dito, nenhum dos meus colegas fez isto,  
e hoje em dia são todos uns falhados,  
estão todos no desemprego, toma.  
Repararam que ela só gosta de professores nativos, não é?  
Para meditar tem que ser com os chinês, yoga só com o indiano,  
e quando um dia quiser fazer uma maratona,

## [Transcript] Renascença - Extremamente Desagradável / A Cristiana RONALDA da Neurociência

manda vir alguém da Grécia Antiga,  
ela sabe falar, não é?

Pois.

Olha, outro dia no lançamento dos meus livros,  
em Lisboa teve lá uma professora de matemática minha,  
de Macau, que fez questão de lá ir, e eu gosto muito dela,  
e ela disse, e ela deu aulas a vida toda,  
portanto são muitas décadas, não é?

Ela disse, eu só dei cinco vindos na vida, e um deles foi o da Susana.

É sim.

Fantástica.

Estão aí quem são os outros quatro?

Posso saber lá, eniquilá-los.

A senhora veio de Macau diretamente para Afnaque,  
só para lembrar a Susana e do seu próprio brilhantismo,  
isso é fantástico.

Estamos aqui a entrevistar  
a melhor luna de Macau, em que ano?

Em 91,92.

91,92, já viram.

Uma pessoa, a Gabarço dos seus feitos recentes,  
já é mais quesito,

Gabarço de grandes vitórias alcançadas no sétimo ano,  
ainda pior, não é?

Isso foi em 1992, Susana, já prescreveu,  
mas ela estava muito orgulhosa do trabalho que desenvolveu na infância,  
tanto que numa ou outra entrevista,  
voltou a falar disto.

Minha avó também era uma pessoa fantástica,  
e foi com ela que eu aprendi, quer dizer,  
eu aprendi a ler e escrever sozinha, com três anos,  
e depois cheguei ao pé dela e disse,  
eu já sei ler e escrever, ajuda-me a desenhar,  
ensina-me a desenhar melhor as letras.

Quase que saía ali um depoimento contraditório,  
não sei se parar na final, aprendeu sozinha,  
ou foi com a avó, ou estava com a mãe.

E em termos de jogo jogado, será que ela era mesmo ser receta,  
ou era mais tipo Fábio País, muito prometedora na infância,  
mas depois vai saber e não dá assinado?

Como é que começou? Qual é...

Bom, já sabemos que jogar a bola,  
era um runal de potência.

## [Transcript] Renascença - Extremamente Desagradável / A Cristiana RONALDA da Neurociência

É verdade.

É verdade. Confirma.

A certividade com que diz isto faz-me quase acreditar que Susana é a filha que Lona do Louro nunca teve.

Quando voltei para Portugal, aquelas estudades no mar, fui fascínio do mar, comecei a nadar no mar.

Não havia ninguém a nadar no mar, nessa altura de 2007, 2008, não havia ninguém.

Ninguém a nadar no mar.

Só começou depois, de certeza, por inspiração de Susana.

Ah, vou contar, mas posso contar.

Eu tenho sempre histórias.

Eu tenho muitas histórias.

Eu sou uma máquina de contar histórias, eu se comece a contar histórias, não me calo.

Não seja modesta,

a Susana não é apenas uma máquina de contar histórias, é uma máquina, ponto, de fazer seja o que for.

Digamos que é uma máquina de multifunções.

Adorei viver em Philadelphia.

Claro que sei que vivi numa bolha, que é uma universidade de elite da Ivy League, como Harvard e Yale.

É do toco.

Cheia de gente rica.

Tipo, quando eu lá estava, estava lá Ivanka Trump, a filha do Trump, a fazer um MBA.

É uma universidade top.

Há muita gente com muito dinheiro.

A Ivy League são as escolas dos futuros grandes líderes.

E, de facto, quando fiz a cerimônia de graduação,

o Dean, lá do meu departamento,

disse, vocês são elite do mundo, agora vão, e continuem a deslumbrar para onde quer cortar.

Que incrível!

Vocês são elite do mundo.

E aí está ela, a deslumbrar.

Neste caso, no podcast, ganas de conversar.

É nossa representante na elite do mundo, que orgulho, uma pessoa que respirou o mesmo ar que Ivanka Trump.

Há tudo, mas é preciso trabalhar, aproveitar as coisas, lá está a sorte.

A sorte está muito trabalho.

## [Transcript] Renascença - Extremamente Desagradável / A Cristiana RONALDA da Neurociência

Era a loucura de trabalho.  
Há vezes dizem, ah, o técnico é a loucura, está bem.  
O técnico é um aquecimento,  
proprensa e...  
Oh, meus ninces!  
O técnico comparado com isso  
é brincadeira de crianças.  
Há aqui duas forças opostas.  
Eu não sei se chamar assim, mas resolvi buscar estes termos  
da física para armarem-me boa.  
Não pode ser só a Suzana.  
E as forças opostas aqui são, por um lado,  
a Suzana valoriza imenso o seu trabalho.  
Seja como o neurocientista, nadadora,  
ou como a Luna do Jardim da Infância  
que fazia os melhores picotados.  
Por outra, ela desvaloriza sempre o trabalho dos outros.  
Técnico, por amor de Deus.  
Cresção e aparição.  
O quê?  
Trabalho de escritório.  
Poupem, não se queixem.  
E é duríssimo.  
Eu costumo dizer às pessoas,  
quando se queixarem estar oito horas  
em frente de um computador,  
imaginem estar a nadar em esforço.  
Oito horas, em água gelada.  
É isso.  
O que é que se tem a ver?  
Quando se queixarem seja do que for na vossa vida,  
imaginem a Suzana a nadar por vontade própria,  
que ninguém a obrigou,  
em águas geladas.  
Por ainda.  
Imaginem-me a mim.  
Pobre de mim.  
Durante oito horas,  
ou a ouvir a Suzana a recitar o seu currículo.  
Por influência do meu irmão.  
Eu estava muito indecisa.  
Não sabia se que iria para medicina,  
se que iria para física,

## [Transcript] Renascença - Extremamente Desagradável / A Cristiana RONALDA da Neurociência

ou astrofísica.  
Eles são muito pragmáticos.  
Vai para informática com o teu irmão.  
Por acaso, ter feito engenharia informática  
foi um curso que eu nunca gostei.  
Aprendi a gostar.  
Aliás, acabei por ter uma melhor nota  
no fim de curso do que o meu irmão,  
que era o maluquinho dos computadores.  
Porque, pronto, era estudiosa  
e era muito boa a matemática.  
E tive boas notas no técnico.  
Pumbas!  
A Suzana não poupa ninguém.  
Esse querido irmão, sim, sim,  
escolhi aquele curso por causa do meu mano.  
Foi a minha inspiração.  
E depois, claro,  
que fui dez vezes melhor que ele.  
Mesmo não gostando daquilo.  
Porque sou metabóia.  
Chupa maluquinho dos computadores.  
E depois fui para Londres  
fazer o mestrado em engenharia biomédica.  
Aquele tinha dois ramos, o mestrado,  
e eu fui a única aluna  
em todo o tempo do mestrado  
a fazer os dois ramos,  
porque eu sempre fazia tudo.  
Única aluna a fazer dois ramos  
daquele mestrado.  
Sai mais um recorde para a mesa do fundo.  
Mas não lembro,  
já embora o livro do Guinness  
que ainda há mais coisas para restar-nos.  
Não, claro, isso ainda há mais.  
Mais.  
Depois, em 2000, o que foi para a fila dela  
foi fazer o doutoramento.  
Em neuro-engenharia.  
Ok.  
Não é assim outra palavra  
que nunca ninguém ouviu.

## [Transcript] Renascença - Extremamente Desagradável / A Cristiana Ronalda da Neurociência

Eu também fui a primeira neuro-engenheira portuguesa.

O que fui em 2001 e fui lá até 2007.

Foram seis anos.

O que é um tempo recorde para doutoramento lá.

Claro que é.

São sete, oito anos no meu doutoramento.

Primeira neuro-engenheira portuguesa.

Vocês não conviram falar disso?

Sim.

Doutoramento mais rápido, sempre.

Susana Díganos, o que é que lhe falta

a conquistar?

Depois de fazer o mestrado em Londres,

acabei no ano 2000,

fui trabalhar para Cambridge

para o Projetos Novo Humano.

Fui a única portuguesa, acho eu,

a trabalhar naquele instituto de investigação.

De certeza que foi.

De certeza que foi.

Olha a pazara.

Mais uma andalha, tome a nota.

Única portuguesa no Projetos Novo Humano.

E profissionalmente,

estás a dar aulas só?

Estou a dar aulas, sim.

Sim.

Onde é que estás as aulas?

Estou no Instituto de Instituto do Novo SPM,

do curso de Neurociência e Meditação,

alunos.

Adoram.

Foi já.

Em princípio, alunos não há de ser

peçoas que não frequentam.

Claro que adoram.

Mas há alguém que não adora Susana.

Impressível.

E alízes.

Está sempre cheio,

como se fosse um restaurante

de aqueles com fio à porta.

E agora,

## **[Transcript] Renascença - Extremamente Desagradável / A Cristiana Ronalda da Neurociência**

um momento refrescante para terminar,  
um ilugio à Susana  
que não vem da própria Susana,  
embora seja relatado por ela.

Este livro sou eu.

Este livro é a minha história.

Está lá muito em mim.

E eu fiquei muito feliz porque

jornalista, que é o grande jornalista do público na apresentação do meu livro, ele disse isso, pronto, ele olgeu o livro em três pilares e ele disse na parte de ciência que está muito bem explicado, ele disse que a cada 50 ou 60 anos aparece uma pessoa assim, um cientista assim, consegue comunicar a ciência assim, e eu fico...

E aí ela?

Só, claro, só a cada 50 ou 60 anos é que surge alguém assim, Suzana Novaixantos é o cometa-área dos cientistas, aproveitem agora que tão cedo não volta a surgir alguém tão brilhante.

Extremamente desagradável, extremamente desagradável.