

[Transcript] Tabu com Bruno Nogueira / "A depressão é um bicho, uma sala sem cantos e tudo negro, sem portas nem janelas"

Bem-vindos ao Tabu, um programa onde nos rimos sobre assuntos que vocês provavelmente acham que não são para rir.

Esta semana convidei cinco pessoas com doenças mentais e já falamos.

Falamos, está gravado agora, está gravado. Falamos.

E juntos vamos tentar perceber se é ou não possível rir da...

Agora não, está toda a gente a ver.

Falamos lá.

Falamos assim. Falamos a água, a calmas, as vidas, quando falamos fibras da fonte.

Ah, vais por aí, ok.

Não, falamos depois.

Não, não, não, comigo não.

Comigo, não.

Calma, Jorge.

Tabu é algo proibido, interdito, um assunto de que não se pode ou não se deve falar.

Mas aqui no podcast, se tabu, não há tabus.

Nem de assuntos, nem de fazer humor com eles.

Há quem às corajoso, mas também há quem às polêmicos, candeloso e controverso.

Já o novo pajô com o tabu é um assunto que não se pode ou não se deve falar.

Mas também há quem às polêmicos, candeloso e controverso. Já o novo pajô a 408 não tem nada de polêmico,

escandaloso ou controverso.

Este espaço publicitário é por isso um rar momento deste programa em que podemos todos estar de acordo

com a perfeição das suas proporções, a harmonia das suas linhas, o brilho da sua performance.

Marca um test drive num concessionário pajô e comprove-o.

Mas primeiro, ou seja, este episódio.

E dormiram bem?

Nós dormiram bem.

Eu também bem.

Puc! Aquela cena ter uma cama ao lado do Vague que apareceu mal.

Desocupada?

É.

É grande, não é? Há espaços.

Foto ali qualquer coisa.

Mas falta. Não sei se se percebiam, mas ficou um convite no ar.

Há equipa também, não sei se saber ligar equipa ou convite.

Tu senti isto falta?

Falto? Fogo. Se senti.

Desculpe que eu senti muito a fundo.

E não foi só hoje, eu era malagre, Marca.

Tinha 12 anos, não fazia ideia do que é que era anorexia, nunca tinha ouvido.

Já tinha ouvido falar, mas não associava a mim.

Comecei a decidir não almoçar, por exemplo, na escola, porque a sensação de saciedade

[Transcript] Tabu com Bruno Nogueira / "A depressão é um bicho, uma sala sem cantos e tudo negro, sem portas nem janelas"

me era difícil de ter, como se houvesse uma recusa em sentir coisas boas, como se não mercesse comer.

Ok.

Mas é uma coisa altamente secreta que ninguém sabia à minha volta.

Sentias bem-estar no facto de teres fome, ou bem-estar no facto de teres a conseguir dominar o que comias?

É um bocado das duas coisas, porque passas fome, não comes, ficas com fome.

Mas essa sensação má, transforma-se numa coisa boa, porque sentes que há alguma coisa que tu querias fazer e conseguiste.

É como se tiveses conseguido um objetivo.

Porque eu sentia que nada do que fazia era bom, nada era suficiente, nada era bem feito.

E ali havia, vais ter fome, não vais comer e vais aguentar.

Eu fazia isto do início ao fim.

Pronto, consegui fazer uma coisa, e para mim isso era bom.

E em casa, como é que tu conseguias fazer?

Peguei na diabetes do meu pai e decidi implementar em casa uma dispensa mais saudável e refeições mais saudáveis.

Ok.

A minha mãe e o meu pai até reagiram com uau, a nossa filha tem cuidado com a saúde, com a alimentação.

Que consciente!

E portanto, nunca desçoou o alarme da anorexia?

Não.

A anorexia é multifatorial e no meu caso, vejo a minha péssima autostima como um desses grandes fatores

que acaba por ser uma sementezinha que depois se manifesta na anorexia.

Eu, durante o pai, dois anos comi todos os dias pés com arroz e brócolos.

E aí, é bem.

Mas, tipo, nunca provei um dono.

Nunca?

Nunca.

É que os velhinhos vão ver o mar pela primeira vez.

Eu só comi cheese cake pai há um ano.

Não tinha permissão para comer isso?

Pai tão bom.

Não.

Nunca comeste?

Não.

Não quero.

Não queres?

Pai frito com ovo.

Pai frito com ovo.

Pai frito com ovo.

[Transcript] Tabu com Bruno Nogueira / "A depressão é um bicho, uma sala sem cantos e tudo negro, sem portas nem janelas"

Pai frito com ovo.
Suspiros.
Nunca comi.
Não to aqui um frito.
Epa.
Sabe o que é que eu gosto de mesmo mesmo?
Pesinho de sequentra.
De gás.
Mas é muito interessante.
Por que você gosta de mesmo mesmo de gás, não é?
Cá de livros e intelectualismo.
Intectualidade.
Volte, tu tens Tourette.
Quando é que começa?
Quando é que tu começa a ser?
Começa na adolescência.
Só que era algo muito leve.
Muito leve.
O que é que aconteceu?
Era mais os tiques vocais.
Não eram muito os espasmos musculares.
São os tiques motores, né?
O mexer o corpo.
Dar aqueles slavancos.
Sim.
E depois, quando eu estive a terminar o curso,
desde 24 para 25 anos,
comecei a sentir tipos espasmos musculares.
E quando é que tem diagnosticado mesmo
o síndrome do Tourette?
Se não estou no erro, aos 27 anos de idade.
Pronto, se eu trabalhava no McDonald's,
eles meteram-me de baixo por causa dos tiques.
Porque eu dava berros.
Estava andando na máquina,
fazendo o pão e tal.
E de repente,
e eu vinha se desplanado.
Eu dava um berro.
Estava de curtir?
Pessoas já não plantaram curtir, fazer agustas.
Mas era incomodativo, né?
Por quem não conhece e tal.

[Transcript] Tabu com Bruno Nogueira / "A depressão é um bicho, uma sala sem cantos e tudo negro, sem portas nem janelas"

Às vezes, até as pessoas perguntavam
o que é que se passa ali na cozinha?
Fiquei 11 meses de baixa.
Obviamente, isto não passou.
Isto é uma doença neurológica crônica.
Mas o que acontece é que quando estás
num sítio mais controlado,
por exemplo, na tua casa,
sentes que estás mais controlado
e que não tens tantos tiques?
Sim, não tenho tantos,
não tenho mesmo praticamente nenhum.
Basta estar uma pessoa perto de mim
que eu já fico nervoso.
Muitas das vezes mesmo
tenho que dizer o que está para vir,
que é para me sentir aliviado,
pelo menos nem que seja um segundo ou dois.
Porque isto depois volta,
outra vez, a querer...
Mas dizer o que está para vir,
porque tu consegues antecipar
uns segundos antes do que vais dizer?
Eu sei o que vou dizer.
Ai, eu não percebi isso.
Eu não sabia.
Tu sabias, exatamente.
Portanto, estás a ver a queda...
Ou seja, estás a ver a ver...
Claro, abismo.
Tu sabes, eu vou chamar aquela senhora...
Exatamente.
Agora eu soubendo aquilo que vai sair...
É mais fácil controlar.
Dizer mais baixinho.
Dizer mais baixinho, também.
Com uma voz fininha, tipo...
Sei lá, tipo...
A voz de quem...
Encheu o ar de...
De ela.
Sim, encheu os pulmões dela.
Tipo, só...

[Transcript] Tabu com Bruno Nogueira / "A depressão é um bicho, uma sala sem cantos e tudo negro, sem portas nem janelas"

Eu não sei se não é pior assim.

Eu não sei mais o que mais...

Eu sei, porque eu me salvo...

Porque você me serve ainda termos...

Tô assim.

Você o saca.

Sim, estou fazendo isso.

Você está tamando com vocês dois?

O que?

Eu algo, espera.

Não, Filma.

Mas também há patos.

Ele também há muita c*** aí.

Mas está na minha merda a escala toda.

Que só vem os patos de ver c***.

Espera aí, troca lá.

Está lá, vê se eu consigo ver o que estás a ver.

Já que estás a curtir.

Está aí a pala, não.

Aí há uma c***.

Olha, mas isto deve ser muito legal.

Olha aquela linda bicubramãe.

Consegui isto.

É pá, Alvaro, temos que tirar já uma coisa aqui do caminho.

O que é? Eu digo muitas palavras.

Tu também diz.

As pessoas te desculpam. É isso que eu fico lixado, é que digo um palavrão.

Ou chamo um normal e caímo em cima.

Pai, tu tens uma desculpa.

Obrigado.

Grídeos.

Muito obrigado, vocês são tão generosos.

Quem é que aqui na sala considera que tem uma doença mental para imanuar?

Estou? Sim?

Ok.

Ok, ainda são algo, mas...

mas vamos transformar esta condição em algo positivo, que é aproveitem essa manuar e usem-na para fazer vestinhas nesse unicórnio que só vocês é que estão a ver.

Estão a ver? Já fizeram?

Agora podem mais ser a mão, está a ficar esquisito.

Há sempre o preconceito que os doentes mental são maluquinhos,

mas este programa vai provar de uma vez por todas que esse preconceito faz todo sentido.

Também não estranha-se, ao longo do programa, ouvirem vários pis,

[Transcript] Tabu com Bruno Nogueira / "A depressão é um bicho, uma sala sem cantos e tudo negro, sem portas nem janelas"

não é o vosso alarme de incêndio,
é só o Walter mandar pessoas para o c***.
Ainda não, está a aguentar, c***.
Estão ali, não podes, Walter, não podes.
Está num colete de forças mental, não estás?
Que era o que eu gostava de ter, mas não tenho que, tenho uma justificação para dizer.
Ok, pronto. Não, é doença.
Ele não tem nada, ele não tem nada.
Gosta de se divertir, é só isso.
Quando me disseram para passar uma semana com doentes mentais numa casa,
eu agradei muito o convite, mas respondi que preferia continuar na psique.
Será que as pessoas iam achar logo que era obrigada, mas há pessoas que não percebem.
Olha, mas apanharam agora.
E as pessoas que agetam um quadro na sala e dizem,
ah, eu sou obsivo compulsivo.
Não, não, tu não és obsivo compulsivo.
Tu gostas de ver quadros direitos, é só isso.
Se alguém tivesse os quadros todos torto sem casa, por opção.
Não, uma pessoa chegava lá e dizia, ah, desiste tudo torto ele.
Não, não, tens a inclinar a cabeça.
A cabeça, sentam direitos.
Podes ir mexendo o frango, se envolvendo, veguerinho.
Deixe-me fazer agora o que eu faço, o que eu faço aqui.
Você não conhecia isso? Foi a perturbação?
Conhecia, eu já tive uma namorada com a cidade.
Eu estava aqui a morrer.
A perturbação que você percebe-a, não é bem só a cidade.
Eu repetia todos os comportamentos que eu tinha, na verdade, todos.
Ou seja, a lógica desta perturbação é
existe a parte da opção e esta parte da conclusão.
A opção são pensamentos muito fortes, tendencialmente negativos,
mas nem sempre são negativos, mas na maioria dos casos são pensamentos
negativos muito fortes, os meus eram com a morte.
Meu pai, na altura na profissão dele, tinha que fazer
muitas viagens de carro, longas, e meu pai é uma pessoa
que até adormece com a façade da volante.
Minha cabeça dizia, teu pai está aí para o porto neste momento
e ele vai adormecer e vai morrer.
E o que é que eu tinha que fazer?
No momento em que este pensamento surgia, eu estaria a fazer
qualquer movimento, por exemplo, eu queria estar a fazer isto.
Eu não tinha que desfazer o que eu fiz e voltar a fazer
e repetir este movimento quatro vezes para anular o pensamento

[Transcript] Tabu com Bruno Nogueira / "A depressão é um bicho, uma sala sem cantos e tudo negro, sem portas nem janelas"

que eu tive, para anular qualquer hipótese daquilo acontecer.
Os primeiros rituais que eu tinha eram acender e apagar as luzes,
abrir e fechar portas, abrir e fechar torneiras,
por exemplo, a luz do meu quarto.
As primeiras vezes que eu fiz um ritual com a luz do meu quarto,
eu tinha um pensamento associado àquele movimento.
Só que depois, passar naquele interruptor, eu chamei este automatismo,
que é assim que se chama, mas ou seja, já é a minha maneira
de acender o interruptor do meu quarto,
é acender e apagar um chiz número de vezes.
Em casa eu já fazia muitas coisas quatro vezes
e não tinha que ver um pensamento propriamente concreto associado.
Era uma sensação de mal-estar.
Se eu passasse a que interruptor e não acendesse a pagar-se quatro vezes,
havia uma ansiedade que começava a crescer a níveis,
passava a testar super na boa para, de repente, ficava super ansiosa
e tinha que fazer isto.
Mas isto em casa já não tinha que ter necessariamente
um pensamento associado.
Na rua, sim.
Normalmente, tinham sempre um pensamento associado.
E o que é que tu achavas que acontecia
se não fizesse essa repetição?
Eu achava mesmo que se eu não tocasse no interruptor,
o meu pai iria morrer,
ou a minha mãe iria morrer,
ou a minha irmã iria morrer,
porque era sempre com a morte de eles três.
Só o meu inã.
Aham.
Nada.
Pós por o que vai dentro.
Mas tenta espalhar.
Isso está perfeito.
Bem, agora tudo.
Agora tudo.
Já pode ir tudo uma vez.
Estou a meter.
Chegar a um ponto em que já não é suficiente,
porque esta doença, no meu caso, estava sempre em progressão.
Ou seja, eu tinha sempre que fazer mais rituais.
Eu começo por fazer 50,
há uma altura em que eu estou a fazer 200,

[Transcript] Tabu com Bruno Nogueira / "A depressão é um bicho, uma sala sem cantos e tudo negro, sem portas nem janelas"

há uma altura em que eu estou a fazer 300,
há uma altura em que o meu dia inteiro é vivido quase quatro vezes.
Eu fazia as quatro vezes e depois a minha cabeça dizia,
ah, a quarta vez não estava bem feita.
Tu não tocaste exatamente com este dedo aqui e não está perfeito.
Então, eu tinha que fazer mais uma série de quatro vezes.
Só que, entretanto, eu fiz duas séries de quatro.
E quatro mais dois é seis.
E seis é o número do diabo.
Então, eu não podia fazer,
porque o número do diabo vai se ser à morte.
Então, eu tinha que fazer mais uma série de quatro.
Só que, entretanto, eu fiz três séries de quatro.
E três é metade seis, que é o número do diabo.
Então, eu tinha que fazer mais quatro vezes.
E, entretanto, quatro vezes quatro, quatro séries de quatro,
dá dez a seis, que tem um seis.
Então, eu tinha que fazer uma quinta série de quatro.
Só que, numa régua, o cinco toca no seis.
O cinco ponto de nove toca no seis.
Então, eu não poderia fazer.
Tenho que fazer seis séries de quatro, que nunca ia parar nesta, não é?
Sete séries de quatro, que continua a tocar no seis.
E tinha que ir para o oitavo a série de quatro.
E aí, é que aparava.
E fugia.
E foi assim, sim, camada.
Pai, e aí era tipo...
Vamos fazer quatro vezes a rápido outra vez.
Só que, chega a um ponto em que,
já estou há tanto tempo a fazer aqui e ali, tipo, ok?
Agora, vou embora.
E, de repente, vir-me e ponho este pé no chão e, ok?
Agora, tenho que repetir, não sei quantas vezes este pé.
Eu sei que o que eu estou a fazer é profundamente ridículo.
E, por isso, é que eu, durante muitos anos,
não queria que ninguém soubesse nada.
Um dos melhores rituais que eu tive,
foi no alentrado da minha casa.
E eu demorei duas horas a passar o alentrado,
porque estive sempre a repetir, a repetir, a repetir.
Sabia que a minha mãe estava a andar de cima
e que me estava a ouvir.

[Transcript] Tabu com Bruno Nogueira / "A depressão é um bicho, uma sala sem cantos e tudo negro, sem portas nem janelas"

E aí, eu estava a chorar.

E eu sabia que aquilo que estava a fazer era estúpido.

A chegar a um ponto, ao fim de duas horas,
quer dizer,

que eu já sei que não vou salvar ninguém.

O ritual era com a minha irmã.

Eu tenho só que fazer isto bem para conseguir dormir.

Eu sei que, se não fizer aquele ritual,
eu não vou conseguir descansar.

Eu cheguei a um ponto em que era uma constante compulsão.

Obrigado.

Alô, mano.

Tá.

É incrível, não tá?

Tá.

Olha, é bom aquecimento, tá?

É quase, sim.

Já estava a voltar, né?

Olha, já tem pé.

Olha ela.

Boa, Joana.

Já vamos, já vamos.

Não está só a aquecer.

Houve um momento de glória,
mas depois ela arrebitou-se outra vez.

João, tu sofres de depressão.

Não é quando é que tu foi diagnosticado,
mas quando é que tu começaste a sentir pela primeira vez
os sintomas de matemática?

Consciente ou inconsciente?

Uma boa pergunta.

O que é que tu achas que é mais importante falar primeiro?

Para trás.

Tinha sinais na adolescência.

Lembro-me que somos uma pessoa expansiva, bem disposta.

E havia um dia ou dois por ano que eu ficava assim parado.

Não sei o que é que tens, estás bem?

Não, está tudo bem.

E o jogo para trás é que ela não está com uma ancolia.

Eu escrevo desde muito cedo.

É só um canal para tens um livro que escrevesse sobre a depressão.

Exatamente.

Quando escrevi esse livro, fui à procura de uns textos

[Transcript] Tabu com Bruno Nogueira / "A depressão é um bicho, uma sala sem cantos e tudo negro, sem portas nem janelas"

que é adolescente.

Escrevi que era assim umas coisas um bocadinho estranhas.

Fui à procura daquilo e nos papéis fui tropeçando e cheguei a um texto e eu lhe disse,

"Pá, mas eu tinha acabado de fazer 14 anos."

Portanto, eu tenho uma depressão pelo menos desde os 13.

Hoje, olhando para trás, estava ali claramente um sofrimento escrito com a edição da morte, a edição da...

Andaria de um suicídio, mas uma vontade de morte.

Nesses sextos.

E quando é que, conscientemente, percebeste que tenho mesmo uma depressão?

Tive um fenómeno chamado Bernalte.

Trabalhei demais.

E o que é que sente isto?

Porque te fez perceber que tinha acontecido alguma coisa.

Então, vamos imaginar.

Eu estava a fechar minha edição.

E dizia, "Esta página fecha às 17 horas."

Tens de ter o texto pronto, pelo menos às 17 horas, para cumprir-se minimamente a hora.

Eu estava a fechar a edição daquela editoria e perguntei, "Olha lá, tens o texto pronto."

Não há mais cinco minutos.

E eu não sei para...

para qualquer coisa que eu não percebi.

Fui correr para a casa de banho.

Fechei-me na casa de banhos até chorar.

O que é isto?

O que é isto?

Quer dizer, o que é que me está a acontecer?

Quer dizer...

Estive ali não sei quanto tempo para chorar.

Atônito, o que é que me está a acontecer.

Abre a porta para a casa de banho,

quando já estava mais calmo entre o meu diretor e, exatamente, o mesmo tempo, eu desculpe-me para chorar à frente dele.

Ele dizia, "O que é que está a acontecer?"

Não sei.

Não faço a mínima ideia.

E, pronto, aí foi, de facto,

o momento visivelmente mais perturbador

[Transcript] Tabu com Bruno Nogueira / "A depressão é um bicho, uma sala sem cantos e tudo negro, sem portas nem janelas"

até a altura.

Estou a bocadar para ele ver renadar,

ou tivesse algum susto?

Respeito muito, Már.

Não, não tive nenhum susto.

Quando estava a tirar o custo,

cantaria artística na batalha.

E, bem, eu nunca consegui aprender a renadar.

É?

Posso fazer tal processo?

Pode fazer tal processo à vontade.

E aí, a Joana está em ácido.

Mas, olha, ali tem sempre, sempre, sempre o pé.

Vês ir apanhar uma, Valka.

Uma onda com finty.

Estou a falar sério, vais sentir orgulhoso.

Quando vires isto, vais pensar,

ultrapassei o medo.

Vai, Walter!

Walter!

Vai!

Vês vai insultar aquele instrutor da alta abaixo.

Lindo!

Lindo!

Vires o maior!

O homem do medo.

Uuuh!

Ele se brilhar!

Sensação de liberdade!

Imaginem esta situação, que é...

Sabe o que é que aconteceu ao telmo?

O que?

Então, estava numa chamada de zoom com a administração,

e quando se levantou, tinha a pila de fora.

E há sempre alguém que diz,

é pássimo acontecer-se isso,

e eu matava-me.

Bom, há duas coisas.

Primeiro, o que é que o telmo estava a fazer?

Pila de fora.

Pila de fora numa reunião de administração.

Esta é a primeira.

Telmo, controla.

[Transcript] Tabu com Bruno Nogueira / "A depressão é um bicho, uma sala sem cantos e tudo negro, sem portas nem janelas"

Segunda, não andamos a usar a expressão,
eu matava-me com demasiado elevandade.

Hum?

Terceira, porque é que estamos a falar de um telmo,
que o próprio inventei e não existe?

Quarta, não chega de perguntas.

Quinta, quem é que nesta sala também tem a pila de fora?

Há aquela frase feita que é...

Não se contrariam os maluques.

Não sei se esta frase não é perigosa,
porque não deviam ser os primeiros a serem contrariados.

Eu vou entrar naquela supermercado e vou matar toda a gente.

Boa, Carlos, boa.

Faço-te muito bem, acho que é a tua decisão.

Mas quando se isso, traz-me um frase com a maionese, tá bem?

Pronto, Carlos, estás mais leve.

E a maionese?

Onde é que está a maionese?

Sou o cabeçalho do Xoxo.

Agora, voltas e traz-te também pasta de dentes,
que é para não dar-se a matar a gente de cabeça no ar, tá bem?

Se o pai te diz uma coisa é para fazê-los.

Há outra expressão que também se usa muito,
que é...

É, pai, eu fico maluco com o rosto de pato.

Não, tu não ficas maluco com o rosto de pato.

Tu gostas é muito de rosto de pato.

Porque se tu ficasse maluco com o rosto de pato,
tu tiravas o arroz e comias só a travessa.

E depois pinhas o arroz no envelope
e mandavas para a Bulgária com seu azul.

Por quê?

Porque ficavas maluco com o arroz de pato.

Ah, o que que se passou ali?

Uma pessoa que já fez isto e tipo,

ah, cara,

eu de facto quando fiz achava que era estupidez,
mas nunca me responderam da Bulgária.

Não se acreditas,
só mandar rosto de pato e ninguém manda de volta.

Quando percebia que os meus pais estão a ficar preocupados,
eu queria tirar-lhes essa preocupação.

E a única forma que eu tinha de o fazer era comer.

[Transcript] Tabu com Bruno Nogueira / "A depressão é um bicho, uma sala sem cantos e tudo negro, sem portas nem janelas"

E houve um dia que decidi vomitar.
Acabou por ser uma solução
que foi a pior que eu tomei na minha vida,
porque ficava viciado naquilo.
É uma coisa que muitas vezes até me custa falar,
porque eu tinha muito nojo pelo que fazia.
Imagina, quando estás mal disposto
e isto acontece, como é que ficas a seguir?
Cansado?
Claro, sim, sim.
Eu tinha rastos.
A querer que aquilo nunca mais voltasse a acontecer,
não conseguia.
Não conseguia parar com isso.
Não tenho a ver com que tu não queres comer,
tenho a ver com que tu não conseguires comer.
Como um prato ou morres,
eu preferia morrer.
Em relação a tudo esse colete,
sendo que é o maior preconceito.
Eu acho que passamos de um...
Ninguém sabe o que é a pouca.
Se as pessoas acham que é só pessoas que lavam as mãos,
para ter o CD é fechar o carro duas vezes.
Gosto de ter o caso arrumado, tenho o CD.
Nerva-me uma pontinha do tapete assim,
é o CD.
Estou há tanto tempo para desenvolver a doença
como deve ser, e agora há uma pessoa que faz isto.
Não, e é terrível,
porque passamos de uma desinformação,
e ninguém sabe o que é aí,
então isso dificulta o diagnóstico,
para de repente também ter o CD é um objetivo,
é um traço de personalidade.
E ainda também não faça todo o tratamento,
ainda mesmo não faça todo o diagnóstico das pessoas,
que realmente têm...
É a banalização da condição, não é?
Toda a gente achar que requer de uma coisa duas vezes
já é mesmo o que passaste.
Que ser arrumado é ter o CD,
e é que nem todas as pessoas que têm o CD são arrumadas.

[Transcript] Tabu com Bruno Nogueira / "A depressão é um bicho, uma sala sem cantos e tudo negro, sem portas nem janelas"

Eu não arrumava as coisas,
eu deixava tudo desarrumado,
e depois que eu puder cortar, que não foram essenciais,
como sei lá, arrumar o quarto,
não vou fazer, porque senão vou arrumar o quarto quatro vezes.
É isso que eu tenho, então.
Por isso é que eu não arrumo o quarto.
Eu estava a tentar perceber porque é que eu não arrumava.
É porque depois tenho que fazer isso no dia a seguir outra vez.
Dá uma bebida.
Não posso.
Guardamos isto para o hotel.
Temos que falar, porque eu tenho a minha vida,
e tenho que fazer agora muitas coisas,
explicar às crianças, a minha vida.
E não é que não se faça,
só que é que percebas que pode demorar mais tempo.
E eu quero que tu esperes por mim.
Eu espero por mim.
É só isso.
E que dificuldades é que tu sentes no dia a dia
por ter sido muito direto?
No trabalho, por exemplo, tenho que ter muita força.
Muita força mesmo.
O que é que tu faz?
Tenho muita confiança.
No hospital.
Tem imensa gente, não é?
Muita.
Imagino que seja um desgaste.
Chega a casa totalmente de estourar.
Eu nem sei explicar como é que se consegue controlar,
mas vou controlando.
Às vezes também oivo, mas baixinho.
É tipo...
Estou a falar a sério,
mas baixinho é tipo como se fosse um autocontrol.
E ouve assim alguma situação mais complicada
que o sindemotorete tenha feito para assar?
Até tenho duas situações.
O que é isso?
Eu estava no meu posto de trabalho
e estava a passar um cigano.

[Transcript] Tabu com Bruno Nogueira / "A depressão é um bicho, uma sala sem cantos e tudo negro, sem portas nem janelas"

E ele disse,
ó, cigano!
Exato.
Então, e eu ouvir a sura,
quer que foi barra?
Quem queres?
E eu tentar explicar a minha doença
e tentar explicar
se ele não ouvia.
Outra situação,
que é uma rapariga sofisticada e tal,
é que eu não ouvia.
Eu não ouvia.
Eu não ouvia.
Eu não ouvia.
A rapariga sofisticada e tal.
E estava a pedir informações ao meu colega.
Sem querer dizer-lo, né?
Pronto?
Diz-se, sofisticada, sofisticada.
E então ela disse a seu meu colega,
olha, então está a chamar-me sofisticada.
Explica-lhe, diz-se,
olha, desculpa, eu tenho o síndrome do Tourette
e ela, você está a gozar comigo?
E disse, não, tenho mesmo o síndrome do Tourette,
e ela entendeu.
A polícia está atrás de nós outra vez.
Sério?
A polícia marítima.
Atrás de nós?
Acho que é por tua causa, Walter.
Faz mal.
Deixe-me mostrar o cartãozinho.
Acho que chamaste de **** deles.
Você é que é a polícia marítima?
É a polícia marítima.
Agora já estamos fora da água.
A água não é muito fria?
Não, eu estava a morrer,
mas então...
Porque é simente.
Fizeste xixi no fato?

[Transcript] Tabu com Bruno Nogueira / "A depressão é um bicho, uma sala sem cantos e tudo negro, sem portas nem janelas"

Não.

Eu vou te explicar, eu só não fiz porque não tenho xixi.

Não tive xixi.

Mesmo, na vida.

Agora, não sei se vai continuar isto,
mas agora não tive xixi.

E eu tentei, porque houve uma altura
que eu queria experimentar para perceber se aquilo
espalha mesmo para o que fica.

Ninguém, vamos dizer, estou aqui quatro pessoas
que vestiram o fato,
e nenhuma delas vestia xixi no fato.

Eu não fiz.

Eu prometo pelo mendinho que não fiz.

E eu não quebro por mais os mendinhos.

Ok.

Em conversas, já descesse de ser descurada.

Tu tens medo de voltar atrás?

Neste momento, não.

Effectivamente, eu estou curada.

Eu sinto-me curada porque eu sinto
que tenho qualidade de vida.

E a minha psicóloga diz sempre isto,
que é que se ter qualidade de vida
significa estar curado,
porque não é o que ocorreu muitas pessoas.

E eu sinto-me sendo uma delas.

Há quem acredite que não há cura.

A própria comunidade científica se divide
em relação a isto.

Então, eu não quero propriamente estar a dizer sim,
mas ao mesmo tempo, é o que eu me sinto.

Eu sinto-me curada porque eu não tenho sintomas.

Estamos a trabalhar muito bem.

Pois estamos.

Estalma, este é o seu.

Pois vai, neste é o seu.

Porque são um pedido especiais.

Não tem nanás, não é?

Não tem nanás e este era de frango.

Exato.

Está aqui.

O egoísmo, não é?

[Transcript] Tabu com Bruno Nogueira / "A depressão é um bicho, uma sala sem cantos e tudo negro, sem portas nem janelas"

É o egoísmo que está a conversar.
Há um lado do egoísmo, porque é bom.
Não é esse grupo.
Mas é o único aqui que é o menos doente, não.
Ou antes, pelo contrário.
O egoísmo.
É o egoísmo que está a conversar.
Quem são os doentes mentais na sociedade?
Quem chama o bopo de vocês?
Foi eu.
É, choca!
Agora...
Foi fácil para vocês chegar ao diagnóstico.
Encontraram logo o médico.
Consegui isto logo.
Encontraram a pessoa que diagnosticou.
Consegui.
Eu mal me viu a fazer os ticos, movimentos.
Os tons...
Dava diagnosticado que era síndrome de Tourette.
Na altura eu achei fácil demais.
Estavas à espera de mais luta.
Sim, que eu fosse analisar.
E tu?
Não sei.
Uma questão para todos agora.
Se vocês tivessem um problema,
iriam pedir conselhos
a uma pessoa com doença mental.
Isto é um tabu.
É um tabu porque eu acho que sim.
Eu acho que sim, mas depende do grau da doença mental.
Porque eu não queria arriscar a Íter
com um doente mental grave e perguntar.
Olha, descobri que a minha mulher manda atrair.
O que é que acho que eu devo fazer?
E ele respondia.
Tirei-lhe a pele toda.
E depois põe-se a secar ao sol.
O que é que eu faço?
Eu faço.
Não me muda.
Depois pode expor a salgar.

[Transcript] Tabu com Bruno Nogueira / "A depressão é um bicho, uma sala sem cantos e tudo negro, sem portas nem janelas"

Põe-se sal por cima.
Ela grita.
E tu filmas.
A verdade é que estamos todos a um dia mau
de ter uma doença mental.
Estas quatro pessoas, a única diferença
é que tiveram esse dia mau.
O que é mau para elas,
mas é ótimo para nós.
Porque senão, estamos aqui a falar de farólias.
Ninguém quer ver 50 minutos
de alguém falar sobre farólias.
Agora, 50 minutos
sobre pessoas que ligam e desligam
e interpretam as 50 vezes.
Ah, e aí sim.
Qualquer momento se for focar neste projecto,
é pá, contem comigo.
É pá, contem comigo.
Esquecará, não vai para o ar.
Esquecará, é só para nós.
Estou agora a ouvir isto em voz alta e isto não vai para o ar.
Às vezes eu penso nisto,
que é, será que eu tenho uma doença mental e não sei?
O que é que eu sinto?
Quando eu estou às vezes a falar com pessoas,
e se essa pessoa diz muitas palavras,
eu amei já não estou a ouvir isto.
Já só estou a pensar em formas
de lhe dar uma sapa na cara.
Poxamou atrás, dou-lhe com uma cadeira.
Eu vejo tudo na minha cabeça,
mas eu nunca cheguei a fazer.
Agora, por exemplo, se me falarem de signos,
e se me perguntarem,
qual é o teu ascendente?
Eu aí dou a tal sapa.
Doa tal sapa, por quê?
Porque a pessoa vai me perguntar,
então, por que é que me destas sapa?
E eu respondo, estamos em Mercurio Retrogra.
Vias ter visto no teu mapa astral
que a mão

[Transcript] Tabu com Bruno Nogueira / "A depressão é um bicho, uma sala sem cantos e tudo negro, sem portas nem janelas"

está almeada por tua tromba.
Olha a mão.
Vai no mapa.
Agora que já lá vai meia hora
a fazer piadas com assuntos incómodos,
voltemos a falar de um tema
muito mais confortável.
O novo pajô 408.
Para começar, o 408 proporciona
uma experiência de condução única
graças à tecnologia e conforto do habitáculo,
capazes de estimular
todos os sentidos de condutor e passageiros.
Todos
cheto, talvez, o paladar.
Mas nunca se sabe.
O design é sedutor
com uma silhueta de linhas incisivas
dinâmica que faz uso a postura
felina típica dos modelos pajô.
Gostos não se escutem,
mas quem não se sente seduzido pelo 408
deverá rever as suas noções
de estética e jamais ficar
ofendido.
Afinal, neste podcast,
houve espiadas muito mais ofensivas.
Bom, não lhe vou roubar muito mais tempo,
por agora, só o necessário
para repetir o convite.
Marc, um test drive num concessionário pajô.
Mas, primeiro, acabo de ouvir este episódio.
Já se percebeu que tens uma pessoa
super bem disposta e que lidas bem
com a tua doença?
Houve alguma altura
em que tivesse sido
particularmente difícil
lidar com a doença?
Houve. Foi na fase
que eu tive desempregado.
Durante três anos,
e durante esses três anos, houve uma fase

[Transcript] Tabu com Bruno Nogueira / "A depressão é um bicho, uma sala sem cantos e tudo negro, sem portas nem janelas"

que eu fiquei muito tempo dentro de casa,
não conseguia sair,
porque os tiques eram
intensos.

Você consegue se associar
por que isso foi particularmente forte
nesta altura?

Não, porque há fases na síndrome
da Tourette, que estás bem, pois
estás menos bem,
estás pior, e depois já fazos
estás outra vez melhor, e sempre
assim.

E, com idade, tanto pode piorar, como
pode melhorar.

E tu já conhecesse muitas pessoas com a Tourette?

Conheci.

Quatro.

A calma ou os tiques ou...

Não, até os mais.

Eu gostaria de ter uma namorada com a Tourette.

A sério? Para ser sincero.

A sério? Mas só que
uma coisa ia puxar a outra.

Imagina lá em casa,
parecia uma slot machine.

Eu chamava-lhe p***, eu chamava-lhe p***.

Você estava resolvido?

Eu ficava resolvido.

Na adolescência,

o que é que

tu sentiste

que influenciou a depressão que tu
tinhas, mas que ainda não
estava diagnosticada para assim dizer?

Pois. O Mopéro eu sou muito complicada.

Não vamos agora por aqui do Freud,
não sei quem os pais são escapados,

mas em casa houve o facto

de que eu me encontrei com o meu pai.

Mas tinha um ambiente familiar.

Complicado, o meu pai era alcoólico,

e isto conjugado com o feitio

[Transcript] Tabu com Bruno Nogueira / "A depressão é um bicho, uma sala sem cantos e tudo negro, sem portas nem janelas"

temperamental e autoritário,
descompensou muito,
emocionalmente
para o meu pai.
Quando eu tinha um momento
de fraqueza e estava
em uma discussão qualquer,
e eu enxoro, comento ao contrário,
filha marica,
está a chorar,
para o meu pai era isso.
Toda essa ansiedade que tenho acumulado assim,
vai bem, vem daí,
da adolescência.
Tu consegue fazer essa separação
com quem és tu e quem és a tua depressão?
Eu chamo-me de um bicho, como sou-se um bicho.
Quando tu estás
em um quarto de sala quadrada,
sem canto, sei lá, na quadrada, não tem canto,
não tem canto, não tem nada, é tudo negro,
vires de ponto de virares, não tens uma janela,
não tens uma porta, estás ali,
mas não sei, mas tens uma porta do outro lado,
mas eu não a vejo,
mas em frente tens uma janela,
abro as cortinas e vejo-me as quais cortinas,
qual janela não há.
A única forma de
matar este bicho,
é para o teste da medicação,
para isso eu seguido por um médico fantástico,
ou pronto,
eu só estou a ouvir possivelmente
de poder não abrir o paraquedas.
É mais fácil dizer, eu não tenho medo de alturas.
Não, eu tenho medo é de mim.
Aproximando, num precipício,
eu tenho a vontade de nada de saltar lá para baixo,
mesmo com a medicação.
Saludos para os depósito João,
João Barbosa.
João vive com depressão desde sempre

[Transcript] Tabu com Bruno Nogueira / "A depressão é um bicho, uma sala sem cantos e tudo negro, sem portas nem janelas"

e hoje, quando olha para trás,
consegue perceber que por volta dos 13 anos
já havia sinais da doença,
então imagina os vindo
quando tirou-me uma licenciatura em história,
não ajudou.
É a tua primeira história,
passada morte.
Diz que aos 13 anos
já pensava na morte
que ia ser um fartote
em festas de anos.
Então Joãozinho, o que é esse quando fos grande?
Adubo.
Depois toda a gente a cantar
Muitas felicidades
Muitos anos de...
Não, não cantei essa parte.
Importam-se que eu fecho os estores
e solta aqui uns morcegos.
É lindo, não é?
João conta que na adolescência,
quando tinha crise de choro,
o pai achava que era por ser homossexual
e o João ficava tão triste com a injustiça
que assim que o pai virava costas
ele tirava os brinques e ia ceditar.
Isso é que é bom, farto.
Os João diz que com 13 anos
ficava alguns dias frustrado
sem reação
e escrevia testes sanguíneos.
Eu não concordo que tenho aqui um texto
que o João escreveu nessa altura
e eu não acho sanguíneo,
mas eu vou fazer essa decisão.
Ai!
Ai, morte escuro, morte, morte!
Ai, João!
Está tão escuro.
Fim.
Não acho.
Consegues encontrar alguma coisa positiva

[Transcript] Tabu com Bruno Nogueira / "A depressão é um bicho, uma sala sem cantos e tudo negro, sem portas nem janelas"

na doença que tens?
Trouxe bastante pessoas
que sabem lidar...
que sabem...
que são minhas amigas, digamos assim,
que são minhas amigas
e que sabem lidar bem com
esta doença que eu tenho
e eu sinto
que sou especial para essas pessoas,
até mesmo para vocês.
Sinto que sou especial por ter esta doença,
mas não...
de vocês me tratem de maneira diferente
porque não é isso que acontece.
Vocês tratam normal
o que torna especial.
Tanto vocês como os meus amigos.
As coisas que tu tens mais
e que tens mais medo que saiam.
Os palavrões têm sobretudo dúvida.
E os palavrões quais é que te saem mais?
O que eu posso dizer?
Os p***s, os p***s...
Estás muito aí pelo caminho das pessoas.
Pode haver dúvidas.
Você tem a Tourette?
Ou ele está com fome?
Imagina que tu...
E também depois aí é a Selática.
Depois já era da Tourette,
mas não era como é que uma pessoa sabe...
É mesmo, é mesmo.
Eu por acaso nunca aproveitei nenhuma situação
tanto que os meus colegas e pessoas que me conhecem
a muita gente está para quem me der a ter Tourette.
Mas eu não tenho Tourette,
mas nunca me aproveitei de situação nenhuma.
Para dizer palavrões, eu chamo os nomes ao chefe.
É algo do gênero.
Mas se quiser chamar ao chefe,
estás a ver, depois diz, mostra-se o cartão.
Está a chave.

[Transcript] Tabu com Bruno Nogueira / "A depressão é um bicho, uma sala sem cantos e tudo negro, sem portas nem janelas"

Eu gostaria de ir para a faculdade,
só que com isto não dá.
Ia deixar cadeiras para trás e não vale a pena estar a gastar dinheiro.
Quanto mais difíceis foi,
pior para mim.
Sim, porque estou concentrado
em não fazer os tiques.
E quanto mais concentrado tu estás em não fazer os tiques,
mais tu vasos fazer.
No primeiro dia, se calhar, nós reagimos de uma maneira,
hoje em dia,
e estamos a falar do segundo dia,
estamos no terceiro,
e já estamos ambientados.
E, portanto, para nós já
já te entra no outro sítio do cérebro,
quando tu tens um tique,
ou quando tu visse uma coisa.
Sim, mas é difícil porque vou achar que estou a incomodar e...
Mas tu és uma pessoa privita.
E isto não faça ser possível ou não,
mas, tipo, numa faculdade,
existir uma...
Eu acho que podias ser professor de primária.
Eu...
Porque vai dizer que tudo é aqueles putos
que toda a gente, todas as educadoras,
têm vontade de dizer.
Sou...
Vem para o meu nariz, cara.
Eu tenho boa vontade de dizer,
eu não posso, e tu podias.
Uma salva de palmas para a Telma, bichos.
Uma salva de palmas.
A Telma tem bichos no nome, mas não só.
Também tem bichinho aqui.
Aqui com bichinho.
A minha parte das pessoas apenhou o metro
ou o Uber para ficar a ter.
Ela foi mais brata que ela apenhou uma corrente
de ar ali no Parque das Nações.
E saiu mesmo aqui à porta.
Eu posso que a parte mais irritante,

[Transcript] Tabu com Bruno Nogueira / "A depressão é um bicho, uma sala sem cantos e tudo negro, sem portas nem janelas"

ter uma amiga com anorexia,
tu deves confirmar isso ou não,
é que uma pessoa com anorexia é daquela
que nos restaurantes diz,
eu acho que adoro um pago ao seu.
Ora, bem, eu caio em uma água
e isto guardaná, porque o milen que é de chapa.
Um erro.

Uma das coisas que tenho ajudado a Telma
a combater a sua compulsão é fazer retiros.
Falámos sobre isto.

Não deixa de ser irónico.

Será que vai assim?

Camarões?

A vida amorosa da Telma
também não é fácil,
porque, por exemplo,
ela não se pode apaixonar por ninguém
da Hungria ou das Filipinas,
porque se comer húngares e Filipinos,
depois tem de levar os dedos à agüela.

Então ela diz que
hoje risa do facto de no passado
ter tido medo de arroz.

Imagem quando ela ia a casamentos.

No início da igreja,
ela enfiava-se uma pragem da auto-car
com guarda-chuva, a ter medo.

Não, já passou.

Eu sempre que vou ao porto
como o francinho.

Ficamos muito bem.

Nunca provaste.

Ou de testes, sim.

Ai, mesas coisas que eu nunca provei na vida.

É franczinha e vergonhinho.

É franczinha e vergonhinho.

É franczinha e vergonhinho.

É franczinha.

Quando uma pessoa começa a ver binóculos,
a boca muda.

Fica meio aberto.

Já reparaste nisso.

[Transcript] Tabu com Bruno Nogueira / "A depressão é um bicho, uma sala sem cantos e tudo negro, sem portas nem janelas"

Ninguém consegue.
Mas regra geral ninguém consegue.
A boca é muito a sexo, sim.
Parabéns, falta.
Mas normalmente uma pessoa
mal metes binóculos,
fica com a boca aberta.
A boca é de...
A boca também está...
A boca está tão perto.
Sabe o que é que ficava bem agora aqui?
Imagina, eu sinto comercial aqui.
É, não é.
Controlei a boca.
A boca é sexy.
A boca é gostosa.
Tá, tá, tá.
Os patos levitaram em aqueles lagos.
Ali.
Imaginem com laranja.
Estás a ver?
Pai, uma hora no forno. Aqueles ali.
Para, não consegui imaginar.
Não consegues? Aqueles ou o pato, no geral?
Não, pato não.
As verdades, acho que dito a comida.
É verdade.
Que estranho, não é?
É uma coisa que não esperavas.
Consequências físicas e psicológicas
é que deixaram a anorexia.
O que nós encontremos
quando chegamos a um determinado estado
é um corpo como eu tinha,
cheio de módulos negras.
As mulheres perdem menstruação.
Há o risco de ficar alguma coisa comprometida
e não poderem ser mães.
E psicologicamente?
Obviamente que o facto de não teres energia,
o teu corpo,
a única energia que tem vai canalizá-la
para as funções vitais.

[Transcript] Tabu com Bruno Nogueira / "A depressão é um bicho, uma sala sem cantos e tudo negro, sem portas nem janelas"

Por isso tu não consegues sequer
pensar em mais nada
ou sentir mais nada
a depressão
que eu acho que já decidia a anorexia
piorou imenso.
Estava constantemente triste,
deitava muitas vezes a pedir
para não acordar no dia a seguir,
porque já sabia tudo o que ia ter de enfrentar.
De facto, as doenças mentais não discriminam
e, nomeadamente, a anorexia
existem de todas as idades, géneros
e há uma associação muito grande
de a comida, não é?
É o ar de comer.
Vai comer um hambúrguer,
recupera de peso
e era tão bom que fosse só isso.
Mas não é, não é uma doença do corpo,
não é uma doença do peso, é uma doença mental.
O meu sentimento,
quando vejo pessoas com muitos preconceitos
a falar em comigo,
é sempre, ainda bem que não percebes,
quer dizer que não passaste por isso.
Porque é mesmo muito difícil, isto é um
sofrimento enorme
e eu acho que tu também sentiste
e vocês todos sentem o sofrimento que é viver
porque é muito difícil de explicar.
No meu caso,
o que as pessoas acham que é que é uma negação
da comida, mas é uma negação da vida
na sua totalidade.
Por isso não existe convívio,
não existe namoros, não existe
uma data de coisas que são boas.
E vocês sentiram que nas nossas relações
a vossa
condição mental interferiu?
Para ser sincero,
não senti nada disso

[Transcript] Tabu com Bruno Nogueira / "A depressão é um bicho, uma sala sem cantos e tudo negro, sem portas nem janelas"

porque elas brincavam com a situação.
E não era uma coisa que preocupava
antes de um encontro? Sim, antes preocupava.
Como é que fazias?
E hoje também, se tiver um deito,
um encontro, tipo foi me preocupar.
Mas agora, quando isto for para o ar
não te vão arreglar.
Volta.
Vais ter que estar a dizer não, não.
Para trás. Vais ter que ser a segurança
de ti próprio.
Mas tu avisas...
Aviso logo.
Não estou a avisar e não tenho vergonha nenhuma.
Boa.
Não tenho absolutamente vergonha nenhuma.
Explico bem o que é,
se a pessoa não sabe, mano,
a pessoa irá a internet.
Ver, ler com atenção.
Claro, se a pessoa não sabe,
tem que ir a internet.
Vem assim, quando está a ver,
pode se tirar-me da roupa,
quando ela está no computador.
Ainda está que eu vou falar,
para não estar ali a perder tempo.
Qual é que foi um momento
mais negro da tua depressão?
Tu ao mesmo tempo
não queres morrer. Não queria.
Não é sempre uma dúvida.
Eu vou para o outro lado.
Será que eu vou continuar com isto?
Será que, se eu voltar
uma próxima vida, vou voltar com isto?
Não desatei isto não.
E então, eu lembro,
faço, não faço, não faço, não faço,
não faço, não faço.
Para tomar um comprimento, não.
Agora estou um 4.

[Transcript] Tabu com Bruno Nogueira / "A depressão é um bicho, uma sala sem cantos e tudo negro, sem portas nem janelas"

Para se calhar, não.
Então, mais não sei quantos.
E naquela dúvida toda,
eu já me chamava um táxi.
Agarrei na bula dos medicamentos
que tinha tomado.
E dinheiro na outra mão.
Não aconteceu alguma coisa no caminho.
Tínham as indicações do coutinho
e o homem não seria prejudicado.
Naquele momento era tudo um pouco
totalmente indiferente.
Por que aquele dia?
Um dia assim, um dia anterior,
e voltando mais para a frente,
em momentos até mais densos,
porque é que não o fiz.
Eu cheguei a
12, talvez 2, 3 vezes
a ir para o hospital,
para estar na sala de espera.
Porque no hospital sabia
que não ia acontecer nada.
Mas porque tinha isto tentado?
Não porque sabia o que podia fazer.
Há aqueles fatos
que têm, por acaso,
ter saudades.
Eu tenho hoje uma coisa parecida com isso.
Estou frisco, estou triste.
Estou triste, estou devastado.
Estou triste. Não corrobei o dia.
Um dia amanhã é diferente.
Foste internada 10 vezes?
Sim.
A maioria deles foram no Hospital de Santa Maria,
onde ainda sou seguida.
Tem uma equipa que eu posso dizer
que me salvou a vida várias vezes.
Tratavam de mim quando eu já não era capaz de o fazer.
E punham também nas minhas mãos
aceitar isso ou não.
Porque fazer-os um tratamento

[Transcript] Tabu com Bruno Nogueira / "A depressão é um bicho, uma sala sem cantos e tudo negro, sem portas nem janelas"

contrariado
é muito difícil.
Não era bem medo de morrer.
Era como é que eu vou conseguir
ter uma vida.
Eu estava deitada na cama, super fraca.
Mas tive mesmo o pensamento
de eu já não aguento mais isto,
não quer viver mais com esta doença.
Eu prefiro que a minha vida acabe
no ar assim. Por isso,
eu vou tentar, mas tentar à séria.
O que é que isto implica?
Confrontar-os. O maior dos teus medos
quer aumentar-os de peso.
Como é que é recuperação depois
de seres internada?
Nós temos um plano alimentar para seguir,
pois o grande desafio é te chegar até fora
e conseguires manter isso.
E dizer-se que sim,
desobter seres à doença
é uma coisa que exige coragem.
Foi uma coisa que eu não tive durante muito tempo.
Mas me tirava cá dentro
aquela esperança de poder
aproveitar a vida,
porque eu nunca aproveitei a vida.
Estava nos títios, estava com as pessoas,
mas parece que existe uma barreira
e tu não sentes verdadeiramente as coisas.
Considero que,
na hora em que se é uma escravatura
e a recuperação é um trabalho de 24 horas.
Portanto, uma coisa um bocadinho mais ligeira.
Porque te vai levar a um destino completamente diferente
que é a vida.
Qual é a tua relação
com a comida hoje em dia?
Tens foda. Visto?
Tenho visto, mas eu não queria contar.
Acho que as maluas entraram a comer.
Acho que tens de ter cuidado.

[Transcript] Tabu com Bruno Nogueira / "A depressão é um bicho, uma sala sem cantos e tudo negro, sem portas nem janelas"

A Thelma disse
que não tinha provado ainda
uma coisa,
eu achei inadmissível
uma pessoa viver o tempo que ela já viveu
e não ter provado. Era o quê?
Donuts.
E então?
Mas eu não disse que tinha vontade de beber.
Não sei o que é isso.
Você que assina do Donuts?
Eu não sou fã de Donuts.
É a textura.
Isso tem um ar tão de plástico.
Acho que é isso.
Ele falou horas na cozinha.
Não peço muito nisso.
Acho que tem um ar super...
Passar as horas daqui.
Saudável, ponto número 1.
E não sinto o plástico.
Por isso se é cor de rosa e ter imenso as cores de cima?
Não sinto.
Isso.
Como o maior.
Não. Leva-te o maior, faz o maior.
Não, não.
Tu és o maior.
Desculpa, tu és o maior.
Desculpa, mas pode dar um beijinho hoje.
Pode ter que menos.
Bora.
Não sinto nada artificial.
Nada.
Não sinto coisas biológicas.
Não é assim tão mal.
Não, estás com medo.
Estás a comer as esposas.
Para que estás a fazer?
Não te faças isso.
Não coma.
Com o botão de abrigo.
Podemos afirmar com segurança que este episódio está prestes a terminar.

[Transcript] Tabu com Bruno Nogueira / "A depressão é um bicho, uma sala sem cantos e tudo negro, sem portas nem janelas"

Uma segurança equivalente à do Peugeot 408 em que os sistemas de assistência ao condutor como aquele episódio de tabu que para além de combinar emoção e comédia ainda meteu transição energética à mistura, já que o novo Peugeot 408 está disponível em duas versões com motor híbrido e desplugado.

E então, é desta que marca o teste Drive num concessionário Peugeot?

Valá!

O programa está mesmo a acabar.

A maçã do palmas para a Joana, a Joana tem poque, ou como o Walter diz, poque aralho. Revolta dos 12 anos, a Joana começou a retirar ações para que não acontecesse nada de mal aos pais e à irmã, ascendia, pagava as luzes, abria e fechava a água da torneira, como nos rituais eram muito visíveis, a mãe apercebeu-se e levou um pé da psiquiatra, não só para bem da Joana, mas também porque as contas da luz e da água já eram só estúpidas as contas.

Eu espero que não levem mal ao estar a rir-me, mas para quem não padece desta condição é engraçado ver pessoas arrepetir as coisas, não levem mal ao estar a rir-me, mas para quem não padece desta condição é engraçado ver as pessoas arrepetir as coisas.

A Joana nasceu em Lisboa, mas sempre morou no Seixal, esperta, esperta, porque já escolheu um sítio onde já é normal as pessoas irem seis vezes confirmar se trancaram o carro.

No caso da Joana, a POC estava associada ao medo de que acontecesse algo de mal aos pais e à irmã, deu este exemplo, porque há numa caneta surgiu-lhe um pensamento que o pai ia morrer num acidente de carro, então a Joana tinha que desfazer o movimento exatamente da mesma maneira que tinha feito.

Aquela disso foi na prática e o repetiu ao movimento para o meu pai não morrer, para o pai de ser ótimo, porque podia conduzir bebida à vontade.

Noite-se-me ao contador, então teve a ver, tive-se em senhor, tive-se em senhor guarda, mas não se preocupe, porque a minha filha colocou mesmo tampão 12 vezes, portanto estou sábado.

Pode decidir.

Agora também devia ser bom para se livrar de pessoas que ela não gostava, que ela errava numa caneta e pensava, nem só que ela vai morrer, e depois, bom, fazia uma máquina de roupa.

A Joana às vezes fica bloqueada nos próprios pensamentos, ficava mais na altura, mas os amigos dela já estavam preparados para uma situação dessas, porque se ela bloqueasse com o POC, o que faziam era, tinham de reiniciar e pôr o POC.

A Joana diz que, por causa da POC, só deu o primeiro beijo aos 16 anos, o que vale é que depois tive de fazer repetições de 4, até o rapaz ficar como carapá o seco.

O rapaz pode se mirar embora, não, não, não, que o meu pai morre ao volante, fala que é, já mais tarde quando fez a primeira vez sexo oral, aí já fui o rapaz a dizer, então, mais três, pensa que o teu pai está a conduzir para a braga, o teu pai está a conduzir.

Vocês nos grupos de terapia também brincam com a doença?

Sim, até porque a estrobação obceva-compulsiva pode fechar...

Percebia uma estrobação?

[Transcript] Tabu com Bruno Nogueira / "A depressão é um bicho, uma sala sem cantos e tudo negro, sem portas nem janelas"

Como se fosse uma obceva-compulsiva?

Como se fizesse também?

Olha, e se acha que também há?

Se acha que também há?

Se acha que também há?

Se acha que também há?

Se acha que também há?

Se acha que também há?

Se acha que também há?

Se acha que também há?

Se acha que também há?

Então, não, perturbação...

Sim, sim, não tem tanta interesse, mas pronto, pode desguir esse racista, sim, porque imagina, há ver uma estrobação obceva-compulsiva e acorda assim e tem que ser aquilo.

Exatamente.

3 vezes?

3 vezes?

4, mal.

4.

Ofereça um suma a vocês próprios?

É 4 vezes?

Ofereça um suma a vocês próprios, meu amor.

Ah, pari, eu não sou vivo. Mais uma.

Que agora não sou sensação. Tirei só acordar.

Acho que eu estou no futebol.

Eu estava no futebol a soar e com uma quebra de tensão.

Antes de tomar o pequeno almoço.

É pá, tenho que ser.

É perturbação.

É isso!

Estás sempre enganando. Estás a dizer perturbação.

Estás enganando.

Eu ouvi-se perturbação outra vez.

É perturbação.

É para obrigar a Nova Alter. Desculpa.

É pá, vamos falar nós.

Eu não estaria em televisão.

Estou a falar sobre perturbações.

Nós não queremos saber disso.

Quer saber de uma estimacão possível com o possível que nós temos.

É pá, e temos que falar desse problema.

E nem falei nada.

Tive que falar até o último dia e disse não ia chorar.

[Transcript] Tabu com Bruno Nogueira / "A depressão é um bicho, uma sala sem cantos e tudo negro, sem portas nem janelas"

Falar disso.
Mas eu acordo e...
Sabes?
É, é logo.
É logo.
É logo lá direita.
O que é que é poco?
É moca.
É moca.
É moca, é moca.
É moca.
É uma estimacão possível com o possível.
É moca.
Desculpa.
Corra.
Eu não sabia que tu fazias falta na minha vida.
Eu tenho que ser.
Só agora que se vi.
Fazia falta o Walter pá.
Sala de palmas para o Walter.
Sala de palmas para o Walter.
O Walter tem 37 anos
e é segurança num hospital e tem síndrome de Tourette.
Portanto, é sempre uma alegria.
Desculpa, dizem-me onde é que é a hora top de dia.
Pisa uma filha da p***.
Vou estar às 10 mil horas.
No caso do Walter, os ticos mais comuns
são fazer gestos obscenos,
dizer palavrões e chamar nomes às pessoas.
Walter, eu só tenho um desejo nesta vida,
que é...
E tu vais ajudar-me.
Por favor, por favor,
vem comigo à missa um dia.
Por favor, Walter.
Pode ser...
Os ticos do Walter não são só obscenidades.
Por exemplo, um dos ticos que nós comentámos
é dizer dá-me um beijinho.
E isto nem é da Tourette.
Isto foi um tico que lhe ficou
desde a altura em que foi prestito o temanwalde.

[Transcript] Tabu com Bruno Nogueira / "A depressão é um bicho, uma sala sem cantos e tudo negro, sem portas nem janelas"

Gosta de estar com os amigos,
de passear, de comer
e de fazer lives no TikTok.
Claro, é a rede perfeita para ele.
TikTok.
Em relação ao trabalho,
diz que nunca foi discriminado,
mas de uma altura em que trabalhou no McDonald's.
Os ticos estavam piores
e ele gritava muito alto.
Atenção.
O problema não eram os ticos.
Era o McDonald's, porque
se Walter vende esse peixe no bilhão,
era o empregado do mês.
Explicou que os primeiros sintomas do Tourette
começaram a revelar entre os 14 e os 16.
Diz que eram sobretudo ticos vocais,
mas que nunca subucará aquilo.
Portanto,
atenção,
ele teve dois anos a fazer.
E pensou,
hum, deve ser sinusite.
Que deve ser isto bem daqui.
Walter disse que uma vez
uma rapariga feita com ele para pedir informações
e ele respondeu-lhe,
que sou a gostosa.
Quem é que te diz que isso era Tourette?
Agora, como é que se...
E que teve de mostrar o cartão do médico
quando explica que tem Tourette.
O que é que eu aprendi com a doença do Walter?
Aprendi
que eu também preciso de um cartão desses.
Fotocópia dá facto.
Walter admite ter medo
de ofender alguém,
meadamente quando diz
que eu sou b****.
Ou então,
ch****.

[Transcript] Tabu com Bruno Nogueira / "A depressão é um bicho, uma sala sem cantos e tudo negro, sem portas nem janelas"

O Walter,
eu não estou vendo
que as pessoas podem ofender com isto.
Se vocês tiverem mesmo para emburrar,
caso contrário,
não percebo onde é que podem encontrar.
Uma salva de palmas
para os meus novos amigos.
Walter,
a Joana,
A Telma e o João, está obrigado. Está à próxima, está obrigado.
Quando imaginam o vosso futuro, como é que imaginam?
Para trabalhar e ter a família perto de meus amigos, não.
Não peço muito mais do que isso.
Controlar mais a síndrome do Tourette, não perta tanto estiques.
E trabalhar numa área melhor, menos horas e canhar-se o mesmo canho agora.
Boa namorada.
Exatamente. Constituir família.
Uns sete filhos.
Sais como é que é o preto?
Não foi turante.
Não.
Sinto que estou na melhor fase da minha vida.
Depois de muitos anos em que estive completamente anestesiada,
estou finalmente a aproveitar as coisas com verdade e de uma forma completa.
Conseguir transformar o sofrimento em conhecimento, em sabedoria,
e quero aprender mais para poder ajudar as outras pessoas.
E quero muito que o meu futuro passe por aí e estou a trabalhar para isso.
Vejo-me no futuro cada vez mais de dia para dia aceitar a falha e o erro
e que faz parte do processo.
E que isso me possa levar, que me permita conquistar os meus sonhos.
Acho que toda a gente que teve a ver tirou alguma coisa das vossas histórias
e certamente não tenha mais pequena dúvida que deve ter ajudado alguém pelo caminho.
Portanto, muito obrigado pela generosidade.
Obrigado.
Tá feito.
Estava de palmas para vocês.
Obrigado.