

[Transcript] Alta Definição / Aniversário Alta Definição: 14 anos de histórias

Só descobri-se-te agora que é o óptico que tem um plano gratuito, são milhares de horas que podes assistir onde, como e quando quiseres.
Ve os primeiros episódios das séries Premium, as melhores novelas e o melhor da CIC na tua plataforma de streaming.
Descarrega a aplicação ou veem o [óptico.cico.pt](http://optico.cico.pt).
Luta nunca será inglor, não seja qual for o final, nunca será inglor.
Estamos todos cá para ser felizes.
Eu gosto de gostar em mim, é um faco.
Obrigado por tudo.
Eu atendo todos os dias, esse é um gás fixe.
O amor é a força que move a vida, a cada um o que é seu, a cada um o que é seu.
Viver o presente.
Fala a pena viver quando a gente olha para as pessoas com amor.
É difícil ser assim modo ao livreiro.
É muito.
Eu quero que ele sinta que eu estou lá, já estou lá.
Depois de quando querem que conseguem, as coisas vão acontecer no seu tempo.
Eu estou feliz com tudo o que tenho.
O que hoje pode oer, amanhã faz-te mais forte.
Vive em testembre a vida.
Eu amo, gente.
Eu amo o seu, não é?
A vida continua.
Eu gosto muito de viver, de dar a vida.
Acredito muito no futuro, acredito muito na justiça.
Cada dia deve ser vivido como se fosse o último.
Eu entre em cena para ser a melhor.
Estamos em boas mãos.
Para mim, o amor é o que move o mundo.
A vida que conhece o metal é igual que o meu sou.
Sou muito feliz com o que tenho.
Nós podemos criar o que quisermos.
Está valendo, está?
Está a partir de agora, quanto a tudo.
Está ali?
Já começou.
Quando eu quiserem.
Já está.
Ok, eu já.
Posso ir de lado?
Corto, entro.
Vou chegar do contrato na cara do M.
Ah, feito.
Agora vou desenhar assim no valve, pois não.

Ui, está agora.
Por favor.
Então vá, gosto, não gosto.
O que é que eu gosto, não é?
O que é que eu gosto?
Dizer o que eu quiser.
Gosto doce.
Gosto de comer.
Adoro lapas.
Gosto muito, feito de chiné carbonara.
De açor da Lente Janent.
Sou viciada em mousse de chocolate.
Me vim na outra televisão.
Muito obrigado.
Começas logo assim.
De bato um querinho.
De bato.
De bato um querinho, não é?
Ah, eu não sei, porque ela nasceu no tom.
Quando quiserem, digam-me o que eu quero.
Já podei estudar.
Eu vivo na minha verdade.
Porque esta é a minha verdade.
Liberdade, amor, que são as duas coisas que eu só quero para a minha vida.
Cada vez mais é importante olhar para os olhos das pessoas.
Os olhos dizem muito.
Eu quero ter pessoas à minha volta e quero normalizar esta coisa de nós estarmos perto uns dos outros.
E de não nos assustarmos com a sombra uns dos outros.
Eu gosto de olhar para as casas boas.
Eu não sou de me lamentar antes do contrário.
Porque muito estúpido que isto parece ser.
Eu agradeço as coisas que me acontecem na vida.
Porque acho que é uma oportunidade para dar mais valor àquilo que tenho, ao que eu posso alcançar.
Não tenho medo do futuro.
Tenho muita curiosidade.
Quero muito saber o que é que vai ir.
O que é que vai ir para nós.
O que é que vamos ter que pensar daqui a 3 anos?
O que é que vamos ter que estar a mudar a nossa vida?
A mudança é a única coisa que estável, não é?
E esse lugar de ficar muito preocupado, leva-me para um lugar mais pequenino.

E eu gosto de amplitude.
Eu gosto de pensar no maior.
Não é possível estar a 100% feliz todo o tempo.
Mas as coisas boas da minha vida sobrepõem-se
milhão de vezes sobre as coisas menos boas.
É para dizer o que agora?
Gosto, não gosto.
Gosto, não gosto.
Gosto de flores.
Gosto de não fazer nada.
Não gosto de perder o tempo.
Não gosto de estar chateado.
Não gosto de bacalhar, o farto tem que bacalhar.
Certa altura.
Bora, faz aulas.
Elizabeth.
Vá lá a dizer que falta só 10 minutinhos, pá.
É lixado.
É que é bem para nós, é lixado.
Perdi um de sol toda.
Acho que espero que...
Queres de lá umas cervejas?
Queres de lá umas cervejas?
Que eu tenho aí?
A sério, queres?
Queres de lá umas cervejas?
É para agora que eu ia dizer uma coisa inacreditável,
mas pronto, tudo bem.
Esta aqui já estava programada.
Mas mesmo assim foi difícil, ainda pensamos.
E não gosto de ficar com as jornalgas
e com as mãos todas queimadas,
que isso já me está a arder.
Portanto, obrigado, Bernalte.
Gosto de elebovas, tenho dois.
Não gosto de sandálias como as brancas.
Gosto de ir à praia.
Gosto de festa.
Da minha energia.
Gosto de agricultura.
Fomos atirando sementes
que podem ser produzidos frutos
e flores de possível.
Quando olharmos para trás, mais tarde,

percebemos que o caminho,
que era a área que ficou aprecipeada.
Se me dissessem assim,
daqui a 300 anos,
o mundo vai chegar a um sítio
que era aquele que eu só em sonhos é que era possível.
Mas vamos chegar lá.
Tudo não vai estar cá para ver, mas nós vamos chegar lá.
Eu ia sentir uma felicidade imensa.
A felicidade faz de muitos pequenos momentos muito bons
que temos de estar atentos para os ver,
porque às vezes eles passam assim,
e nós nem damos conta,
estamos preocupados,
qualquer coisa isso não tem importância nenhum.
Tento ao máximo hoje em dia,
cada vez o mais possível,
fazer o máximo de coisas
que me deixem feliz e realizada,
porque aconteceu olhar para trás.
E os últimos anos da minha vida
tinham sido a trabalhar de manhã,
a noite sem parar, sem folgas,
sem férias, sem nada.
Não pode ser só.
Não pode ser só.
Faltava vida.
Eu deixei projetar o futuro,
até porque o que me acontecia era,
ao projetar-me,
as coisas não corriam como eu queria e depois sofria.
Sonhos nós temos, obviamente,
mas não sei o que é que me acontece amanhã,
então aprendi a ter essa calma necessária
e a viver muito, por exemplo.
Vou um pouco ao sabor das marés,
com os pesa-centes na terra,
mas sempre com essa noção
de que não somos nada,
estou aqui amanhã, não sei.
Acho que temos que deixar a ver o que é que a vida
nos pode trazer sempre, não é?
Há sempre surpresas, tipo, às vezes não apetece
ir se calhar a um sítio,

mas sei que se não for,
posso perder alguma coisa, não é?
Então vivo com essa constante necessidade
de viver o momento para não perder coisas.
Nós estamos sempre mergulhados
nesta onda do trabalho
e parece que a normalidade é
casa-trabalho, trabalho-casas.
Quando é que estás contigo mesmo?
Quando é que te viras para dentro
e desfrutas da tua própria companhia?
Não há tempo para parar, respirar
e nos conectarmos com o nosco
e alinharmos até os nossos valores,
quem nós somos,
voltarmos a conectar com a nossa integridade.
Eu sou embrulhada na onda
e vou ao sabor daquilo que os outros querem para mim,
não daquilo que eu quero para mim.
Nós achamos que só o que vem de fora
é que está correto,
porque precisa de ouvir,
precisa de reforço,
precisa de que te digam aquilo que fazer
e tu percebes que passaste
a tua vida a bater à porta,
daquilo sítio ideal onde queres entrar,
o sítio onde tornas consciente
e quando vas por ti,
destavas a bater à porta, mas já da parte dentro
e não te percebes que tinhas as respostas todas.
Eu acho que ninguém deve alimentar-se
de aprovação, de reconhecimento,
porque devem se alimentar daquilo que nos faz bem.
Por isso não vamos viver
de acordo com aquilo que os outros querem,
que nós desejamos.
Isso é a receita ideal para tu viver
de uma vida sem sentido.
E um dia mais estar por lá para trás,
pensar das simbias.
Eu fui tudo aquilo que os outros quiserem,
que eu fosse,
dizendo que eu parei para pensar

naquilo que eu queria ser.
O homem sábio
é como um rio que segue seu caminho
rumo ao mar.
Quando as margens se estreitam,
ele se aprofunda.
Quando as margens se alargam,
ele se espraia.
Em qualquer situação,
ele segue seu caminho inexorável
rumo ao mar.
Eu acho que a vida de ser humano é assim.
Se às vezes morre um filho,
as margens se estreitam,
você tem que se aprofundar.
Mas você vai seguir.
Nasce um filho,
as margens se alargam,
se espraia.
Mas a tristeza e a alegria
são duas faces da mesma moeda.
Ele nunca escorregou.
Ele nunca caiu.
Ele nunca voou.
Este é a vida.
Só quem escorregue e cai
consegue manter a boca.
Quando olho para o horizonte,
é porque eu tenho a oportunidade
de chegar até ele.
Olhem sempre para alguém
e consigam enxergar
no outro um ser humano.
Falta de ver os homens cheirem amigos
e darem as mãos uns aos outros.
O memória é mais forte que tudo.
Tudo na vida.
Amem-se uns aos outros.
Vale a pena acreditar no amor.
Mais importante,
é o amor de sempre.
Eu gosto muito de viver
e aproveito a vida ao máximo.
Tente cada dia que passa

ser uma pessoa melhor
para mim e para os outros.
Olhar para o futuro
com esperança
mas ao mesmo tempo
com sabedoria.
Tenho fé
que um dia vamos ser livres.
Pai!
Ah, é? Quando eu quiser?
Para ver uma tosse em água de microfone.
Gosto, não gosto.
Gosto línguas com bacalhau
para o meu prato de faredes.
O deio, andotes.
Gosto muscatel de se tubar.
Gosto de pudim de bacalhau.
Gosto...
Não gosto de iranhas.
Gosto de namorar.
Um dia estava na discoteca triúfo
a apresentar um espetáculo.
E estava assim no palco
com as bailarinas e tal.
Aqui é o senhor com o chão.
Então é, Andacau?
Estás a ouvir?
Andacau!
Andacau!
Não deve ser para mim.
E começava a conter...
Ah, claro, claro, claro.
Estás a ouvir?
Andacau!
E lá vou eu,
diz-me qual que é o seu ronfite.
Andacau!
Oh, andacau!
Quer saber o que é que ele diz lá?
Mas quer saber mesmo?
Claro.
Tô outra vez em espaço montado.
Com licença.
Digo.

O canal não vai puxar?

Não.

É contigo, andacau.

Dá-me a genhar a miúda para que a miúda goste de ti.

Isso mesmo só.

Dez melhor ao vivo.

Comete todo.

Ah, tá, tá.

Ah, cruxando a cara.

Olha aí.

A miúda começa a chorar.

Olha.

E eu.

Ah, festa, alegria.

Vamo-me embora.

La-la-la-la.

Gosto de filhos.

Gosto de sivancigal.

Não gosto de falar o telemóvel.

Não gosto de ir às finanças.

Gosto de praia.

Gosto muito do mar.

Não de o ver só, mas principalmente estar lá dentro.

Gosto por cár.

Gosto por cár.

Corta o gosto por cár.

Gosto por cár no mar.

Gosto muito de tirar carácter.

Gosto muito de música.

Te falo.

Fado é sorte.

E do berço até a morte.

Ninguém foge por mais forte.

Ao destino que Deus dá.

Mãe.

O que é mais difícil, não ser mãe?

Eu acho que a mesma parte

em que

ele cremou bem.

Ele drumeu bem.

Ele não tem febre.

E está a chorar.

E não sabes por que.

Quando já tentaste tudo

E eu continuo a chorar e eu aperto no coração, porque tu não sabes como gerir isso.

Eu tenho uma filha dormida, que tem 10, 11 anos.

Estar sozinha em casa, e ter outra cheia de febras,

4 de manhã e ter que acordar que tem 11 anos, temos todas para o hospital.

Ou coisa de género.

Isso aqui é um bocadinho mais doloroso, um bocadinho mais pechado.

É duro.

Havia uma coisa que eu preso muito, que era poder ter o controle da minha família, de poder dizer, hoje eu vou fazer uma macaonada, e estavam todos ali.

Era divino, e ao mesmo tempo, cada vez mais raro.

E isso é um pouco chamado ninho vazio, né?

Que ocorre quando a gente casa os filhos e fica um pouco sozinha.

Porque dói.

O ninho vazio dói.

Ninguém nunca me falou isso. O ninho vazio dói.

É deixar voar a minha pequenina, que quando eu chegava à casa,

dizia mãe, e vinha toda lambosada de gomas, e me saltava para o colo,

e saber que eu videsse e crer o melhor para ela, e sentir muito orgulho nela.

Mas, nunca é deixar dizer que dói.

Dói muito.

Dói muito.

Eu não me lembro de ter as minhas filhas à escola, quando estivem nos cuidados intensivos.

Isso era alguma culpa, porque nós sonhamos muito com o primeiro momento com os nossos filhos, e depois ele não acontecer como nos falaram a vida inteira.

Há uma culpa, há um peso, há as peças do pássaro que são todas desarromadas.

Os pais, desde o momento em que se tornam pais, passam a viver um sentimento culpa em relação aos filhos.

Mesmo que nada se passe, mesmo que esteja tudo bem,

porque a nossa razão de viver passa a ser aquele ser humano que nós colocamos no mundo.

Mas, quando se dá uma morte,

então, a dimensão do sentimento de culpa torna-se, inesoravelmente, superiote.

Em que que eu falhei?

Porque que naquele dia eu não tive um jantar,

que para ele se tivesse tornado a coisa mais importante que havia a fazer naquela sexta-feira?

Eu estive anos a pensar nisto.

Aculpei isto, Daniel.

Isso.

Você manteu o seu coração estável para a sua mente estar em ordem?

Às vezes, é sobre o humano.

A mesma com o luto inacabado.

O que acontece é que ele não passa nunca.

Existem dores que elas não passam nunca.

Elas só vão diminuindo de potência.

Mas elas estão sempre lá.

Veio muitas mães a dizerem que depois de ter sido mãe, sinto-me mais corajosa e pronto para enfrentar tudo.

É verdade.

No meu caso, ao mesmo tempo, também tenho muitas inseguranças.

Não é fácil educar uma criança.

Passar bons valores que respeito o outro, principalmente.

O que aquela já te disse que toca mais fundo?

Ai, mamãe, tu é tão carinhosa.

É a mais carinhosa de todas.

E é a minha mamãe do mundo.

E me dá um abraço que tu...

Só queres que o mundo pare e fiques ficar ali agarrada.

Ele agora está muito com a mania de dizer

estás tão linda, mamãe.

E não sei, é verdadeiro.

Sabes?

Tu sabes que aquilo é mesmo verdadeiro.

Não tenho intenção nenhuma por trás.

E isso derrete o mesmo coração.

Eles dizem uma frase de que me marca diariamente.

Que é perguntar em meu já te disseis o quanto te amo.

Choro.

Rio.

Digo, não ainda não desiste.

Eu não sabia que podia haver um amor assim.

O amor cresce, os dias perdia.

Eu amo mais hoje do que amava ontem.

E amanhã ainda amarei mais do que amo hoje.

É engraçado para não ser até onde é que isso vai parar com o querido explodo de tanto amor.

Estes laços, esta coisa é inacreditavelmente arrebatadora.

Gosto dos lados de caramelo com sal.

Gosto de brincar.

Gosto de estar em casa.

Não gosto de me levantar cedo.

Não gosto das passas no fim de ano.

Mas como hoje?

Gosto de animais.

Não gosto de gente que mal trata os animais.

Quando era meu, era muito mentiroso.

Mas eu era um tangas.

E a professora perguntou-me,

olha Jean-Paul, o que é que tu não faz os trabalhos de casa?

Ou a professora?

Porque a minha mãe acorda mais cinco de manhã
e manda me guardar as vacas.

Asardos, asardos.

A professora chamou a minha mãe à escola.

Você tem vacas?

Não.

Eu nem gatos tenho que ir à minha mãe.

E a partir daí aprendi uma lisa muito importante.

É para mentir não.

Mentir não porque tu não tens vacas.

Eu não sabia.

Eu tinha mesmo cães, mas não tem vacas.

As várias animais que tens, tu continues a gostar mais de gatas.

Olha, para além de não beber,
também gosto de cadela.

Gosto de cumprimentar gatos de vadius
e cães que estão dentro dos portões das pessoas.

E eles vêm de comigo e dá para dar festinhas,
eles não me mordem.

Até ao dia, claro.

É lisa Bete.

Vamos a fazer um cocó.

É tua amiguinha.

Você não vai para a pedra tua amiguinha, vai.

Obrigada, lisa Bete.

E é uma coisa que eu...

Vais perder a coisa.

Lourdes.

Está tudo bem, ok?

É isso.

Com certeza é isso.

Tu faz vais parecer de televisão.

Estou cansado, pá.

Cansado e parado por dentro.

Sem vontade de escolher um rumo,
sem vontade de fugir, sem vontade de ficar.

Parei por dentro de mim.

Olho à volta e desconheço o sítio
as pessoas a falo, os movimentos.

A tristeza perfilada por horários,
este odor miserável que nos envolve.

Como se nada acontecesse
e tudo corresse nos eixos.

Eu já deveria estar a ver
à minha frente
coisas muito mais desagradáveis,
o que eu acharia que estariam muito
melhor hoje
e não estão.
E não estão.
Posteria que todos estivessem melhores.
Há muitas preocupações hoje em dia.
A volta de tudo, nomeadamente,
da sobrevivência.
Portanto, já é uma questão grave.
Não é viver, é sobreviver.
E há muitas pessoas que estão assim.
Tu ves um deserto de grande egoísmo,
de muito eu
e de cada vez menos respeito pelo outro.
E isso
não é bom para a sociedade nenhum.
Cada vez é mais difícil a ver
paciência e tempo
para conversar.
Porque o tempo em que nós estamos a viver
tem muito acelerado, é contra a natura.
Então, parece que nós
temos sempre uma espécie de
urgência, uma espada na cabeça
para avançar, urgência e vai, vai, vai.
E há tantas
não a profundas relações de nenhuma.
E é uma certa falta do humanismo
neste momento que faz, falta o mundo
de uma maneira geral.
Era bom.
Tentarmos fazer sempre aquele exercício de calma
de paciência.
Às vezes gostava só de ser a pessoa que
ok.
Vamos com calma. Não tenho que ter pressa
e a minha geração é muito pautada
por esta urgência, pressa
de fazer alguma coisa de relevante, de importante.
Temos pressa de conquistar
coisas, de chegar a sítios, mas

que sítios? Calma.

O sítio onde tu estás é maravilhoso. Para, olha a volta.

É mais maravilhoso do que se calhar

tu achas que é. Portanto, olha com atenção à tua volta

e vais perceber que estás num sítio maravilhoso

e que não precisas de correr para o sítio assim.

Eu sinto que hoje em dia é mais importante

tu terás uma fotografia do teu jantar

e partilhar-lo na tua rede social

do que realmente aproveitar

e os oferecer o jantar. É mais importante

o parecer do que o ser

e sinto que as pessoas estão a perder

a sua identidade, sua verdade,

a sua simplicidade.

Sinto que muitas vezes o medo

em segurança me transforma

em outra pessoa, ou numa pessoa que eu não gosto

tanto. Tenho muitas autoras

em que olho ao espelho e não consigo ver-me

porque não me reconhece. Eu acho que é fundamental

nós estarmos muito seguros de nós,

da nossa essência, para não deixar

a autostima ser afetada.

Muito facilmente isso acontece

sobretudo nesta área onde

há uma constante avaliação

dos outros.

Vejo tanta gente que sei que não são

elas próprias e é quase como se

estivessem de casa com uma máscara

e vivem acima de ir à frente

das pessoas e mostram ser

uma coisa que não são e quando chegam

a casa tiram e nem sabem quem é que são.

Isso não é o suposto, não é assim que é

para viver a vida, o suposto é ser-os

e querer-os ser e agir

conforme o que tu és e a tua essência

não como os outros te veem

ou querem que tu sejas

ou que acham que tu devas ser, não.

Deves ser como tu sientes e eu acho que

sou assim, sou muito genuína e vive

isso acontece.

É uma coisa que me tira realmente a sério, que é falta de humildade eu acho que nós temos de independentemente da posição que estivermos as pessoas têm de ter a mesma humildade não podemos mudar a nossa forma de ser pela posição que estamos ou pelo dinheiro que ganhamos.

Enquanto o sucesso de uma pessoa for medido pelo dinheiro que essa pessoa tem ganhou ou herdou pelo carro pela casa, está tudo mal o sucesso de uma pessoa mede-se para ganhar.

O que é que achas que em determinados setores em Portugal ainda há reservas em relação a ti? Não me conhece.

Nunca quero entrar para esse caminho porque sei que é uma minoria por isso não vou generalizar porque sei que a maioria das pessoas podem não gostar de mim, mas admiro aquilo que eu fiz admiro aquilo que eu faço e de certa forma deixa-me orgulhoso. Tenho muito orgulho o meu percurso agora não quero dizer que se eu tivesse nascido no rostelo para ser a mesma pessoa, as pessoas não são humildes não são simpáticas, não são bonitas porque nasceram pobres as tuas também não são feias e horrivas porque nasceram ricos, não. Eu acho que há boa gente em qualquer classe social.

Eu costumo usar esta metáfora que é a metáfora da montanha que é essa idealização de que a vida boa está na vida de fama de sucesso em que temos muita gente olhar para nós e isso para mim é mais evidente hoje em dia com as redes sociais em que estamos parece que mais felizes somos ou mais realizados somos

então eu subi muito cia dessa montanha
mas ao mesmo tempo chegar lá de uma fase
muito de percoce da minha vida
fez-me ver que, ok, se calhar
estar aqui neste lugar não é chave
nem o segredo para uma vida feliz
é importante, mas não é tudo.
Estou muito bem com mim próprio
não tenho problemas de macaquices na cabeça
será que estou com bariga a mostra
tenho que emagrecer
eu estou com uma orgulha de ovo para
cagar nisso, não segue de vida
a vida é bonita não, andar para a frente
faço outras coisas diferentes preocupações
o que os outros dizem que se leste.
No meio desta vida que é tão curta
o que resta apenas são bons menos
sorrisos, palavras
e a pessoa que tu és para os outros.
Eu acho que há um sentido para a vida
e acho que nós também procuramos um sentido
nós no início da nossa vida
temos o que queremos
podemos começar a ter a vida de uma forma feliz
e virmos a ser muito felizes
com as conquistas que nós vamos tente
tentar uma aprendizagem que nos leva
a procurar um caminho bom
ou um caminho mal
e eu acho que isso e nós procuramos
um sentido para a vida.
A vida é uma oportunidade
muito importante
e podemos encontrar a felicidade nesta vida
temos é que procurar e temos que nos predespor
a fazer esse exercício
de encontrar a felicidade.
Gosto ou não gostes?
Gosto de saltar em cima da cama
Gosto de cantar na banheira
Gosto de rugões
Gosto de cerveja com marido
o que mais gosta nas mulheres?

que vou dizer uma coisa bonitas
por dentro
para fora um bocadinho
o que é que eu gosto nos homens?
olha, eu percebo mãos
e às vezes estão
as minhas amigas eu
podia ver pintado de ouro
aquelas mãozinhas, não
não dá
Gosto de minhas disquetas
não gosto de minhas muito
conseguem perceber, né?
não só, também gosto
das espanholas, das acedas
Gosto, gosto de todas também
mas sim, há...
o que é muito sucesso com as mulheres?
de quem?
não há dois mulheres iguais?
nem uma
hola, André
posso embrulhar-te e levar-te para casa como prenda do aniversário
Jesus, André, isto são fotos que se apresentem
quase atendo um ABC
isto tudo bom, não aguento
como eu
e ao?
gosto de estar em forma
mas não gosto de hirogenásio
gosto de hirogenásio
para ver as moções lasclas
primeiro amorado de todos os tempos
acho que ainda mora aqui
devia ter uns 9 anos
já dava beijinho na boca
já dava beijinho na boca
nunca mais avista
via há pouco tempo
e foi melhor assim que não passou lá?
foi tão feio
quando começam a ser muito queridos
e muito enganhar
e dizer, ai, querido, não

flores, essas coisas?
não
já muito sofreram por amor contigo
não sei
não, eu acho que sim
qual foi assim o máximo de relação que tivesse?
foram dois anos, acho
e o mínimo?
foi 8 meses, só que são 8 meses de aguentar
porque depois tenho que
ter tão mal
tens uma máquina de preservativos em casa?
sim, que gigante
que serve para mim e para toda a presidência
que vai lá, horas e horas
uma vez, para cá se lembro
uma vez, há altas horas
fui comprar preservativos
era o pai, 3, 4 da manhã
uma situação de imugências
mas sabe como é que vai ser?
é chegar lá
o homem da farmácia do europeu e 10 minutos a vir
e quando chega lá
e eu digo, cria uma caixa de preservativos
o homem diz assim, o que você acha
que isto é uma urgência?
que não é uma urgência, estás pronto na manhã
e que urgência era
era urgente
não gosto de grupos de whatsapp
gosto muito de ler
gosto do cheiro aponquente
gosto do amor
amor com ama e úsculo
amor de pai para filhos
amor de filhos para pai
amor eterno
amor infinito
amor que não se imede
nem se pede
amor simples
a minha vida
é completa com vocês

eu vivo por vocês
e para vocês
sempre
dizem que eu sou o melhor pai do mundo
é que eu agradei assim
mas não fui
tenho essa mágo
e o pai, elas nunca me comparam nada
é muito fundo
a dor está lá muito em baixo
sempre fui um pai ausente
porque saía de casa muitas vezes, estava 2 dias
3 dias fora, porque uns polentés naquela altura
não havia os meios de comunicação
e a polentés
outras vezes saía de casa e estava a dormir
e eu chegava e estava a dormir
perdia muito nesse aspecto
é a mãe que estava presente sempre
e eu, neste momento, tento dar
porque tenho mais disponibilidade ao meu neto
aquilo que nunca dei ao meu filho
tempo
às vezes a gente falta do pai, claro
eu estou em Lisboa e ele está no porto
vai ver como já há
aqueles momentos em que ele se calhar
precisa de mim, eu não estou lá
o Ernesto, quando tinha 3, 4 anos
eles já não viviam comigo
ia buscar o papá sear
ele vira-se para mim e diz assim
tu ontem moravas cá
essa frase não esquece até hoje
nunca lhe disse
para mim foi triste porque
queria dizer
que preferia agora
que ela tivesse
ter filho realmente
as coisas mais lindas
primeiro dia que eles andaram
primeiro papai
são pequenas coisas

acho que a grande riqueza da vida
são as pequenas coisas
as coisas mais simples
quando as enfermeiras te apresentam o bebê
elas estão a mexer naquilo como se fosse um frango
para ti é, para ti é a coisa mais preciosa
que tu já visto
e eu estou a olhar para aquilo e estou a pensar
isto é refletivo porque agora
você tem que tomar conta disto
está aqui um ser que depende de mim
eu acho que isso é a coisa mais aterrorizadora
essas pessoas que dizem não, eu fui fazer
uma daquelas experiências radicais
da adrenalina que é atirar-me num avião
não, experimenta ter um filho
vais ver, vais ver se não gostas
a história do paraquedas
aquilo dura sei lá 3 minutos
não é deste como a pessoa cai até que abre
não experimenta fazer isso
durante 50 anos
gostaria que eles fossem
muito boas pessoas
que a gratidão fosse o valor
mais importante para eles
eu gosto de que eles tenham esses valores
e sobretudo que eles tenham o mundo
eu tenho muita preocupação
que eles não tenham o mundo
que isso para mim é o que faz com que nós
sejamos melhores
não é uma disciplina, não é uma melhor nota
é dar-lhes uma paleta de cores gigantesca
para não ser branco e preto
e o mundo caminhar ali
as perspectivas da vida
e do que é a vida neles
e na vida no outro
e o que impacta que isso tem
um abraço, um abraço e um abraço
não precisa se confessar, não precisa se falar
um abraço e um abraço e não há nada
no mundo que susta

o abraço de teu filho ou da tua filha, nada
porque é um abraço mais franco
do mundo
todos os dias me acorda assim
papá, acorda que o sol está lá fora das nossas pedras
e há um grande significado nessa frase, não é?
ah, bora lá
vamos aproveitar isto
ele falou assim, pai, você sabe o que é o amor
o que é o amor, filho?
ele falou, pai
é isso
é isso que ele falou
não dá para falar
o amor é uma coisa que sente, pai
estou muito feliz
devemos é cuidar uns dos outros
porque esse é o verdadeiro objetivo de uma vida
o que importa para a gente é o que a gente ama
eu quero poder ver um mundo onde há mais amor
há uma série de razões para eu poder ser feliz
eu quero ser livre para poder tudo
mesmo que eu não queira
eu gosto tudo de uma boa pepiscada
não gosto de cobras
gosto marístico
gosto de ver as setas
eu acho que cá nós temos um problema, papá
alarme
será que vai começar a sair a aguinha?
shhh
ia ser muito engraçado
interromper a entrevista
como interromper uma f***
forças, fora do libertador
pode dizer
não me diga não, senhora
que vou me tentar
comportar e ouvir um bicho
não me digas nada
as pessoas ficam muito descandazais
que horrível
mas é a maneira mais sincera
dizer o que tu vai dentro

merda, vai para a f***
a f*** da tia
sei lá
teve um dia que eu era criança
meus primos, mas velhos estavam falando
palavrão, você que eu comecei a falar
todo orgulhoso, um monte de palavrão
meu pai chegou e falou que é isso, agulhe um c***
oh
não gosto de camarão
de lulas, odeio caracol
não gosto de vinhas dadas
não gosto do escuro
oh, a pai gosta, gosta
fila não gosta, gosto muito do escuro
do escuro e do cantinho
não gosto de dias de chuva
na rua, porque em casa está bem bem
gosto do sol, e gosto da chuva
eu gosto da chuva
se olharmos para o tempo
para a nossa história como algo que faz
parte das nossas imperfeições
acho que te tornam um ser
um pouco mais tranquilo com aquilo que tu não alcanças
ou seja, a questão do tempo para mim
está intimamente ligada com o erro
eu acredito muito que o erro é parte intrínseca
do teu dia a dia, e acho mesmo que é o que te define
às vezes quando dizemos
daquela água no bebrei, nunca seria assim
nunca, mas rapidamente
semmos um bocadinho dessa fronteira
e ficamos branco sujo
pérola, creme
mas assim uma coisa assim asentada
não sei o que e depois de repente olhamos para lá
upa, perai
estou no negro já
acho que há um limite
no nosso balanço do bem e do mal
estes valores universais
e há uma coisa da qual eu digo
se tens dúvidas no teu coração

não faças
se tens dúvidas pelo simples ou não
que te estás a cumprir
não faças, aquilo a que te proponhas fazer
e a resposta está sempre aqui
e nós temos sempre a resposta do nosso coração
para aquilo que devemos fazer
estou a falar das relações humanas
e do bem comum acima de tudo
se tivesses que escolher
em testar certo
ou seja gentil
o mais importante
é chegares ao final de cada dia
que foste boa pessoa
o que é que a idade traz de bom?
há atrás
uma certa sabedoria
uma experiência
porque não traz muita coisa boa
porque traz doença
você perde muito a energia
muita coisa ruim
por exemplo, a melhoridade
não, é mentira
não é a melhoridade
apetece-me fazer muitos de coisas
como eu faço, porque já não tenho idade
eu gosto a mais e é isto
e é na verdade não se poder fazer
tudo aquilo que eu ainda tenho na minha cabeça
que posso fazer
essa coisa de morrer
é uma coisa que eu me vou a feliz
deixar morrer, porque?
porque é que a gente está a morrer
porque é que não viemos de cá ficar
sem os ricos, nem os pobres, tudo vai
o que é que nós, sociedade
estamos a fazer aos nossos velhos
devíamos ter mais cuidados
as pessoas velhas merecem isso
porque muitas vezes
os mais velhos são vistos como um impossível

padapes
são o trapos que nós já
é a coisa mais horrorosa
é como podem fazer
é como se os velhos fossem um fardo
mesmo as pessoas que têm uma família
os filhos e tudo que já tises
temos que tratar dele e onde é que se conheiste
e onde é
assim as formas das pessoas de idade
são miseráveis
quando mais precisavam
menos tenham
eles precisam de um comprimido distido daquilo
e às vezes é tão complicado
e deixam os mais isolados
mais só esperando a abundância dos outros
e isso faz muito confusão
e depois também há a parte humana
porque tem que se tratar a pessoa que está bem
mais inutilizado
mas não se pode tirar para o lixo
não se pode deixar estar
e ele diga que esta água está assim
não
um dia uma sigana le uma assina
tinha o pai 20 tal anos e disse-me
que morreu às 33 anos
cada ano
mas eu tenho a curiosidade de saber
duas coisas quando será o dia e com o que
quando é que traio o passo
todos os anos passam o dia da minha morte
e era engraçado
era um problema muito extraordinário que é a vida
e isso eu faço porque se eu puder
viver e ter certeza a vida
e não morro antes de maneira nenhuma
não quero
quando me venho dizer
porque eu era, não, mas tenho coisas para pensar
para lembrar
não teve coisas boas na vida
porque é que tive na vida

fui tão feliz, é isso que tenho que guardar
as pessoas não se entregaram
e agora estou tão cansada
mas veja, mas tenho que animar
tenho que ter essa força dentro de si
gosto muito de viver
eu agradeço para mais uma oportunidade
mais um dia de vida que eu tenho
e para tudo, espera pouco
não me pensas nada
é o amor que fica para sempre
o que é que dizem, os seus olhos?
sempre, é verdade
que cheguei aqui
e é tudo que eu sei por agora
dizem para eu não desistir dos meus sonhos
dizem que sou uma pessoa bem suada
dizem que a vida é linda
está tudo aqui, é só olhar
quero mais
eu gostava que eles dissessem sempre a verdade
viver-o agora
e olhar para o futuro
a desafial
gosto de viver
quero empatia
quero mesmo um mundo bonito
que quer ser feliz
fizemos de alargar o nosso ângulo de visão
ver também pela perspectiva dos outros