

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

Bem-vindo, Carolina.

Olá, bem-vindo.

Cuidado com a Carolina, vem com o punho cerrado.

Cuidado com a Carolina, que vem com o punho cerrado. 90% do tempo.

Carolina Deslandes, estou como sou no Alta de Felicia.

Gosto de cheirar os livros.

Gosto de levar pelo menos quatro livros comigo.

Sempre.

Gosto de sacos de água quente no inverno.

E mesmo quando já no inverno.

Não gosto de trânsito.

Não gosto de sítios.

Onde temos de falar assim o tempo todo?

As pessoas que tu escolhas para estarem ao pé de ti são dos bairros mais valiosos que nós temos.

E tenho poder muitas vezes mudar o nosso caminho.

Que mensagem que envias a Carolina das cinco anos?

Para não ter tantas certezas.

Acho que há coisas que é importante trazer sempre.

E há outras que é importante aceitar que não estão sobre o nosso controle.

Como fui meio muito nova e estruturei a minha vida muito nova,

achava que já sabia tudo e achava que o futuro estava à minha disposição.

A maternidade atirava-te para uma maturidade prematura?

Sim, e eu acho que a maternidade também te ensina isso.

Eu tenho três filhos, nenhum é igual ao outro.

E essa própria repetição de um processo que nunca é igual ensina-te o quanto tu não sabes.

Há uma fase assustadora de, mas a tua final de não sei nada.

E depois há a fase de seguir que é, ainda bem que eu não sei nada.

São todos diferentes e os que já são todos diferentes?

Todos diferentes. As gravidez são diferentes.

O estado em que tu estás é diferente.

Porque há coisas que tu já sabes para os quais já vais preparada.

Há coisas que te surpreendem mesmo do teu corpo, do teu estado de espírito.

E depois cada criança é uma criança, cada criança,

por muito que venha de uma união e por muito que venha do nosso corpo.

Tem a sua história por escrever.

A coisa dos filhos não nos pretenserem.

Eu acho que é dos maiores ensinamentos que nós temos na vida.

E são eles que te ensinam a ser mãe?

Claro que sim.

Eles é que te ensinam a paciência, a calma, a resiliência.

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

Muitas vezes ensinam-te a esperança.  
Porque eu acho que as crianças têm esse papel na nossa vida.  
Muitas vezes sem saberem.  
Tu podes vir do pior dia do mundo.  
Podes estar com a cabeça a arrebentar-te por preocupações.  
Que o teu filho te repenta há dez minutos a brincar com o mal-mequer  
e vai te dizer para te sentar no show e para brincar com aquele mal-mequer.  
Pimenta-te a vida, caba-lhe e ainda vai.  
Gosto do campo e de andar no campo com os meus filhos.  
Gosto cheiro a relva depois da chuva.  
Não gosto de certezas absolutas.  
Eu tive um ano da minha carreira em que eu joguei quatro coliseus.  
Suscreveres o meu nome no Google e forcei a Sam.  
Tudo que se fala é que eu estou gordo.  
É o bebida raiva com...  
Por que é que este album começa com raiva?  
Porque é algo que eu não queria que fosse polido.  
Eu tornei-me conhecida do público muito nova, com 18 anos.  
E sinto que é pesar de ser uma pessoa que é conhecida  
por dizer muitas coisas e por ter opiniões.  
A verdade é que eu vivi sempre com essa coisa de ter um bocadinho de cuidado.  
Pessoas acham que eu não tenho cuidado.  
E senti que mesmo na minha verdade, principalmente artisticamente,  
eu era muitas vezes polida.  
Não queria chocar, não queria ferir suscetibilidades.  
Eu sou muitas vezes mal interpretada e comecei a proteger-me disso.  
Não vou dizer isto assim porque depois ainda vão achar que...  
E neste álbum eu permiti-me, este álbum acompanha um processo da minha vida  
que se for polido não é de verdade.  
E não há como tu abordares a tristeza e não ser de verdade.  
E este disco tem muito isso.  
Por isso é que se chama Carlos.  
Tem a raiva, tem a mágoa, tem o luto.  
E tem tudo exatamente como é.  
Ninguém está a passar por um luto ou por um desgosto.  
E está preocupado em estar bonito.  
Ou está preocupado em falar sobre isso de forma eloquente.  
A tristeza não é eloquente, não é?  
A tua vida passou a ter mais caos.  
Sim.  
Durante uma fase, eu sinto que nós estamos aqui há muito tempo a viver uma era  
em que a nossa vida está toda numa montra.

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

Ninguém quer ser o mais triste, ninguém quer ser o mais confuso,  
ninguém quer ser o mais opinativo.  
Nós andamos todos quase a preparar a nossa vida para,  
quando os outros haviem, ser agradável.  
E eu senti muito essa responsabilidade,  
depois da minha separação de tornar a minha separação um processo  
também pedagógico, positivo, porque também eu fui.  
Mas a verdade é que tenho de doer.  
E eu senti que durante muito tempo não deixei doer,  
porque sentia que tinha uma missão,  
quando tu dizes que o amor é para a vida toda.  
E quando tu vês tanta gente a acreditar nisso.  
E quando tu vês uma canção a resgatar tanta gente da solidão,  
da tristeza, da descarença,  
como é que uns anos depois vês a dizer que a final,  
a tua história não ocorreu como tu tinhas planeado?  
É duro.  
Eu sinto que quando eu aceitei esse caos e quando eu aceitei o meu sofrimento  
e quando eu baixei os braços e deixei de querer ter sempre a solução imediata,  
eu nunca gosto de estar no papel da vítima ou da sofradora.  
E a minha solução imediata é bola para a frente e bora, bora, bora, bora.  
Mas eu digo sempre isto, há sempre domingos.  
A vida tem muita semana corrida e depois há sempre domingo e o domingo chega.  
E há um poema de um autor brasileiro que eu gosto muito que diz,  
domingo é um dia que se recusa a mentir.  
E é mesmo verdade.  
E eu chegava a alturas da minha vida de profunda solidão e de tristeza,  
que eu sentia que essa solidão era muito uma escolha minha,  
porque eu queria estar triste sozinha e queria que não soubessem que eu estava triste.  
E isso tornou-me refém de um processo que eu tive de passar e que é natural.  
E a partir do momento em que eu aceitei que era natural  
e permitia essa expurga, principalmente neste disco, sobrevivem e libertam.  
Era um caos que era de fora para dentro ou de dentro para fora?  
Os dois, eu acho que quando tu passas por uma mudança muito radical  
e por um processo de separação,  
tu tens o teu caos de ti para ti, tens as tuas perguntas,  
tens as tuas respostas que não chegam e as que chegam e tu tens de lidar com elas.  
Muitas vezes não sabes o que tu querias ouvir.  
É um processo muito introspetivo de tu também te analisar  
que é outra coisa que eu acho que está muito presente.  
A separação vem muito de culpar o outro, não é?  
E de apontar para o outro e de cobrar ao outro aquilo que ele não fez por nós.

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

E no meu caso foi muito mais o que que eu fiz  
que eu podia ter feito de maneira diferente e entrei numa cobrança muito grande.  
E depois vem o caos de fora.  
Quando uma separação se torna pública, ela já aconteceu há muito tempo,  
que não quer dizer que não esteja a doer ainda.  
E essa coisa de tu verbalizar e de tornar-os uma coisa real  
é uma coisa que agora já não há falta a dar.  
Mesmo que haja depois, aquele momento vai ficar.  
No momento mais triste da minha vida, a minha separação vira uma piada.  
Porque tu não era para a vida toda, olha esta que vem e dizia que era para a vida toda.  
Como é que eu vou lidar com o maior desgosto da minha vida até agora,  
ser humana dota para toda a gente  
e toda a gente se sentirá à vontade para fazer piadas com isso?  
Das coisas que mais me fez confusão  
e talvez das coisas que mais me magoaram nessa altura  
foi a questão de a minha separação ser automaticamente atribuída ao meu corpo.  
E muitos comentários era pois  
desleixou-se, criou que ninguém é obrigado a custar de uma gorda.  
Ele não tem carta de pesados.  
E eu lembro-me de ler aquilo e de pensar  
como me marado é que tem de estar um...  
para tu ver-se o outro numa posição de fragilidade  
e ir-se lá e ficar-se a piorar essa situação.  
Já estou tão habituada a ouvir coisas dessas.  
Mas numa altura em que tu estás fragil,  
aquilo, se tu não souber gerir,  
pode mesmo acabar com a tua autoestima,  
com a forma como tu olhas para ti.  
E o dia a seguir tinha um concerto  
e foi a primeira vez que eu disse,  
eu não estou capaz de sair de casa,  
eu não estou capaz de ir cantar,  
eu não estou capaz de ter pessoas a olhar para mim  
porque eu estava desfeita, sabes?  
É a tu teres um vaso todo partido  
e querer-se à força por folas lá dentro.  
Ainda não é um vaso.  
Temos de voltar a arranjar-lo  
e temos de dar tempo para voltar a cumprir o seu propósito.  
Mas esta coisa de a tua profissão,  
ter uma parte de entreter o outro,  
tem esta parte também muito ingrata que é,

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

eu não estou capaz de te entreter agora.  
Eu não estou capaz de aparecer  
e de ser a Carolina deslanos.  
Deixem-me lá ser eu agora  
e estar um bocadinho no meu acidente.  
Por que que não conseguias evitar e desler essas coisas?  
Eu li o primeiro dia,  
porque acho que há uma coisa de, ok, isto está aqui.  
Deixem-me só ver se isto está a abandalhar  
e quando vi que era o fim do mundo,  
desliguei.  
É uma ausência de empatia para o outro.  
É sempre documentares.  
Sim, total.  
Este termo da figura pública é uma coisa muito perigosa.  
A figura pública dá quase a entender o próprio termo  
de que tu pretences às pessoas.  
E quando tu pretences às pessoas,  
tu não podes partir do princípio  
onde a pessoa dá a gente  
vai cuidar bem daquilo que acha que ele pretende.  
Cada um se dirige a ti  
ou faça contigo  
aquilo que é sua índole e que é sua educação  
lhe permitem saber fazer.  
E isso é muito perigoso.  
E por isso é que me abumina um bocadinho esse termo.  
Eu não pretenço às pessoas.  
A minha arte pretenço às pessoas  
e ainda bem, mas eu pretenço a mim  
e à minha vida.  
Choraste muito nesse tempo.  
Muito.  
Muito, muito, muito.  
O fundo do poço é um sítio onde tu vais,  
faz o reconhecimento do perímetro,  
permites-te estar ali  
e depois tens que ganhar impulso para ficar para cima.  
E quando vens cá para cima,  
sabes que não vais ficar sempre em cima,  
mas há um submundo  
ao qual tu já resistes porque já te sabes proteger.

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

Aquela sensação de tu acordares e pensares  
eu não acredito que tenho mais 24 horas  
para sobreviver  
e tenho mais 24 horas para  
sair de casa e para fazer televisão  
e para estúdio e para responder a perguntas  
e para estar toda a gente olhar para mim,  
eu espero nunca mais voltar a sentir.  
E nesse silêncio inventam-se muitas coisas?  
Fiz muita música.  
Música que nunca saiu,  
fiz quase um processo terapêutico  
de conseguir falar,  
de conseguir trazer cá para fora,  
mas eu não fiquei a fantasiar  
e a deixar-me consumir pelo isso,  
e isso, e isso, e agora, e agora,  
porque quando o teu plano falha,  
também há uma parte de uma lição do humildade  
muito importante,  
que é tu perceber que  
muita coisa que tu não sabes,  
que não vale a pena prever.  
Eu passava tanto tempo  
a sofrer-me destas coisas a acontecerem,  
a criar cenários na minha cabeça,  
de todas as possibilidades...  
A querer dominar tudo?  
A querer dominar, achar que, ok,  
mas eu tenho que estar preparada para tudo  
e isso é absolutamente impossível  
e muitas vezes tu  
inventas na tua cabeça um cenário  
que quando chegas efetivamente à situação  
é tão mais simples  
que aquele teu sofrimento prévio  
e me vá.  
Para de ouvir música triste  
e atender teu mãe já ligou cinco vezes.  
Quando estás triste, quem és tu?  
Sou eu na mesma,  
eu acho que nós somos coisas muito distintas,

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

muitas vezes a existir ao mesmo tempo,  
cada uma com uma dose até bastante equilibrada  
e há outras vezes em que há um lado que ganha  
e eu acho que é muito importante deixar  
esse lado de ganhar às vezes.

Eu penso muitas vezes sobre isto,  
que é, tu desde que nascas,  
teu choro e a tua tristeza

tem uma conotação muito negativa.

Nós ouvimos esta frase desde sempre que é

eu não vou porque eu não estou boa companhia.

O que é que é que tu não estás de boa companhia,

tu não estás bem disposto,

é que tu estás triste,

é que tu estás a passar por um processo qualquer.

Quem são as pessoas que só estão contigo

quanto tu és boa companhia?

Eu não quero isso.

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.

Isso é o princípio da solidão

e isso é o princípio da depressão.

É tu sentir que a tua tristeza

é tão triste que não há ninguém

que vai ficar para assistir.

E muitas vezes quando tu verbalizas

e quando tu pedes ajuda

e quando tu dizes

eu não estou capaz sozinha.

Tu percebes que as pessoas

não fogem

e há muito mais gente

a passar muitas vezes pelo mesmo que nós

que só estão a esperar que alguém

comece a conversa.

Eu triste sou eu na mesma.

O maior desafio

e que eu acredito que superei

é não ser triste sempre.

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

O que é beber da raiva como som?  
É quando tu estás magoado  
e queres ter o direito a estar magoado  
e isso é um processo que eu acho que é super normal  
e que eu até acho que é saudável  
tu poderes desangar e ficar jangado  
e por isso é que eu digo  
eu bebi da raiva como som  
deve ser por isso que eu não duro.  
Que é exatamente quando  
tu sientes a legitimidade da mágoa  
e isso é uma coisa muito ilusória  
porque quando tu estás a sentir  
essa raiva  
parece que te está a libertar  
mas não está.  
Está a te aprender.  
Está a te atronar a absolutamente refém  
de uma coisa que tu tens de deixar passar  
e é essa a parte boa de fazer canções também  
porque a canção é eterna  
mas por ser eterna  
não quer dizer que seja constante.  
Tu podes eternizar uma emoção  
que acontece num momento  
e que depois desaparece  
mas que vai acontecer várias vezes  
ao longo do tempo em situações diferentes  
e essa emoção esse estado  
não pintar a tua vida.  
Eu acho que uma das formas  
que eu tenho de não deixar  
que as coisas pintem a minha vida  
é cantar e escrever sobre elas  
quando elas estão no papel  
eu já estou a lá de cima para baixo.  
E este tal não acho que também  
mais uma prova da tua afirmação  
está lá muita vida dentro  
de cada canção e de cada letra.  
Da ideia que tu mergulhas em tudo  
de cabeça, nos amores e nas dores.

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

Completamente.

Eu não sei não fazer isso.

Eu sei e aprendi a mediar

a minha intensidade

não com o meu amo

porque eu acho que no dia em que eu

mediar a forma como eu amo

eu perco-me.

Acho que para amar

não pode haver cerimônias.

Quando começa a haver cerimônias

é porque de alguma coisa ali não está bem.

Mas aprendi só a não querer

tudo ao mesmo tempo.

Eu cheguei a uma altura da minha vida

que eu achei que conseguia

ser tudo ao mesmo tempo.

Ser escritor, ser músico,

ser a mulher, ser a mãe,

e tinha um nível de exigência comigo

que eu aprendi que não é possível

porque vou morrer e não quero.

Se eu mergulho de cabeça

abro os olhos

e depois comece a delinear a caminho

mas eu gosto de ir com coragem.

70% das coisas que eu fiz

profissionalmente da minha vida

tavam toda a gente a dizer

para não fazer assim

para fazer de outra maneira.

Eu disse uma frase um dia

à minha equipa que eu repito sempre

que é no salto que se criou o chão.

Eu não vou ficar ao olhar e a pensar

e se eu me mando palha

e depois o que é cá de baixo?

Eu vou criar o que vai haver de baixo

porque se eu não for com a coragem

eu não vou com a mesma fé

eu não vou com a mesma crença.

O risco, o desconhecido

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

dá-me uma pica do caraça, sabes?  
Mas em tudo,  
nas pessoas, nos caminhos, nas canções,  
em tudo.  
Eu sou fascinada pelo mundo ano,  
pelo cotidiano.  
Eu mudei de casa 16 vezes.  
Eu passei a minha vida  
inteira a mudar de casa tudo.  
O prazer que eu tenho  
de chegar à minha casa,  
que eu comprei, que é a minha  
e que eu sei que eu só vou sair dali  
quando eu quiser  
e de criar raízes  
dá-me muita vontade de escrever sobre isso,  
dá-me muita vontade de viver isso.  
Pessoas que se calhar à casa delas  
para elas, eles absolutamente indiferentem.  
Eu tenho aprendido, nos últimos anos  
da minha vida, o prazer de estar.  
Não de ir, não de fugir,  
não de descobrir, porque eu acho  
que o verdadeiro desafio da vida  
é tu estares no mesmo sítio  
e descobrir as coisas diferentes.  
Continuares a ver novidade  
na mesmice dos dias.  
E eu gosto de inventar dentro.  
Hoje em dia é isso que eu gosto de fazer.  
Gosto de inventar dentro.  
Gosto de olhar para as mesmas coisas  
e de me permitir ser apaixonada  
pelas minhas rotinas,  
pelos cantos da minha casa,  
pelo meu espaço.  
Aprendeí a estar sozinha  
e hoje em dia não apetite de estar sozinha.  
Uma noite a dormir sozinha  
na diagonal de mãos abertas na minha cama.  
De tomar o que era uma sozinha,  
de ler um livro

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

e houve um tempo da minha vida  
que eu achava que essa solidão  
era reflexo do meu fracasso.  
E hoje em dia eu acho que  
o maior segredo é  
porque eu fiz um desenho.  
Esse é que era o desenho suposto da minha vida  
ou, se calhar, o suposto  
era eu ter aprendido  
que não vale a pena fazer grandes desenhos.  
Escalhar o suposto era isso mesmo.  
O que é que te arrebatam, de uma outra pessoa?  
A forma como trato aos outros.  
Principalmente quando ninguém vê.  
A forma como se fala com os pais,  
com a família, como se cuida.  
É educação.  
Sempre é educação.  
E depois é aquela coisa de  
eu acho que quando tu te apaixonas pelo outro,  
tu apaixonas-te pelo universo.  
Quem é a pessoa é.  
E eu acho que nós somos todos assim  
uma manta de retalhos.  
Quem tu és é a música que tu ouves.  
É os sítios onde tu gostas de ir.  
É os restaurantes onde tu vais comer.  
É os rituais estranhos que tu fazes.  
Que depois confidencias a outra pessoa  
e achas que essa pessoa vai achar  
que eu sou muito amarada.  
E depois a pessoa até diz  
que eu também gosto de fazer isso.  
É esse o universo.  
Mas acima de tudo é isso.  
A primeira coisa que uma pessoa  
pela qual ela me vá apaixonar  
tem de ter essa bondade.  
É ter isso.  
É nunca desejar mala ninguém  
por muito que a vida seja difícil.  
Mas já gostaste do rapaz mais perigoso?

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

Já.

Dava bem na confusão?

Já gostei do rapaz mais perigoso.

Dava bem na confusão.

Em outubro do ano passado

fui a Paris com a minha mãe.

Foi a primeira viagem

que eu e minha mãe fizemos sozinhos.

É aquelas momentos com os nossos pais

em que tu pensas assim

ok, somos dois adultos a falar.

E tivemos uma grande conversa

e a minha mãe disse-me uma coisa

que me fez muito sentido,

que é

que eu estava muito mais confortável

na confusão do outro

do que na paz do outro.

Se tu chegares ao pé de mim e fodes bom

mas estivesse todo perdido,

todo baralhado

isso mais facilmente me aproximava

do outro do que a calma

e do que a paz.

Por que?

Porque eu sentia

eu era um universo

sem combustão constante

e que eu ia fazer mala

à paz do outro.

Eu não ia caber na paz do outro.

Então ficava,

não, não, não, não.

Eu tenho que ter alguém

barulhento, confuso

que eu possa sentir

que possa encaminhar.

É o amor que eu tenho de ter

com os meus filhos.

Não é com uma pessoa

com quem eu quero construir

uma vida.

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

Eu achava muitas vezes  
que tinha azar.  
Sabe?  
Ah, eu tenho azar.  
Eu às vezes meto baquinos.  
E não é azar.  
Eu aproximava-me  
daquilo que me era mais familiar  
e o que me era mais familiar  
era a confusão.  
E quando a minha mãe me disse  
tu podes escolher  
a nossa família,  
a confusão,  
muitas vezes em que nós nascemos  
e aquilo que nos traz  
até o dia em que nós estamos hoje  
nós não escolhemos.  
Escolhemos a forma como lidamos  
com isso  
e como é que isso nos afeta.  
Eu tinha essa noção  
de ser autora da minha própria vida.  
Foi um alívio imenso  
e parecia que tava  
à espera  
quase dessa vale da minha mãe  
de olhar para mim de fora  
e de me dizer coisas  
que eu, se calhar,  
não tinha coragem de dizer.  
O que é que sentes  
que entia mais de doutor  
para os outros?  
Se calhar esta minha forma  
de me entregar às coisas,  
às pessoas, aos projetos,  
às emoções,  
acho que deve ser isso.  
Eu acho que  
há um momento  
meio perigoso

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

quando tu tens um talento  
e é muito difícil,  
ou seja,  
quando eu me separo  
eu já era conhecida,  
não é?  
Então eu pensei assim  
e agora Samal tá achando  
só que isto é muito agiro  
porque vão os concertes  
e porque estás a perceber  
eu tenho um bocadinho pudor  
disso e um bocadinho de medo disso  
e por isso é que eu não gosto  
de dizer o talento  
porque isso dá-me  
um bocadinho de resistência.  
Mas acredito que isso também  
é um ponto de admiração  
e de atração  
até porque eu também sinto isso  
nas outras pessoas.  
Se tu fôres muito apaixonado  
a fazer uma coisa na qual  
eu sinto que tu é especial  
isso se fascina-me também muito.  
A tua singularidade,  
na forma de ver o mundo,  
de estar no mundo,  
crees que também é um dos motivos?  
Sim, pô, bem é pão mal.  
É um motivo que pode atrair  
mas depois também é um motivo que diz  
Ê lá, pera aí,  
que é isto?  
Eu não tenho endamente para isto.  
Eu não tenho endamente para isto.  
Eu não tenho endamente para isto.  
Porque eu faço muitas coisas,  
gosto de ser ativa  
e sinto que às vezes é difícil  
a quem tá ao lado assim

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

de acompanhar.

Faz.

Sinto que é um desafio.

Fala-se pouco dos homens

de quem se conhece em relações.

Fala-se mais das mulheres

que estejam.

Por que é que achas que isso acontece?

Porque eu acho que não há nada

que ofenda mais uma sociedade

conservadora que uma mulher livre

e nós podemos estar todos aqui

a falar de feminismo

e de igualdade de género

e podemos todos dizer

que somos muito modernos.

É mentira

e é profundamente hipócrita, né?

Nós vivemos num estado

de interesse,

e é profundamente hipócrita, né?

Nós vivemos num estado laico,

que é muito, muito, muito católico

no país em que nós vivemos.

E isso traz quase um papel

à mulher de recato,

de delicadeza,

de algum pudor com a sua vida morosa,

perto de uma ponderação às mulheres

e uma calma e quase uma coisinha tocavel

e atéria que não se exige dos homens.

O homem é normal,

que encontra várias pessoas,

tem vários projetos ao mesmo tempo.

O homem que tem vários projetos

ao mesmo tempo

é um homem muito capaz,

é um funcionário,

é um líder,

e é muito completo.

Uma mulher que era fazer muitas coisas

é indecisa.

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

Essa também quer tudo.  
Essa também não sabe o que quer.  
E uma mulher que namora  
e que vive de forma livre o seu amor  
e que vive de forma livre  
o terminar da sua relação  
e que depois volta a apaixonar  
é...  
tem que haver qualquer coisa  
de muito amarrado com esta gaja, né?  
Isto é a vida acontecer.  
O que é cada tão chocante?  
É não desconder para viver a tua vida,  
é não ter-se medo.  
Eu acho que muitas vezes  
as pessoas se sentem atacadas  
pela minha falta de medo,  
da opinião que elas vão ter...  
Desconclata que vês tu  
a char que te cites  
como é que eu viva a minha vida.  
Isto para mim é tão surreal.  
Eu gosto até de fazer piada com isso,  
que desde que eu fiquei solteira,  
a malta pinta-me uma vida  
muito maluca  
que eu adorava ter tido.  
Porque na verdade  
eu sou só um coração de manteiga,  
eu sou muito mais de uma paixonar  
do que de curtir.  
E a sua olhar não te condiciona  
na hora de assumir  
uma nova relação?  
Condiciona-me  
só no sentido de  
eu não quero nunca que isso seja o maior que o meu trabalho.  
Porque é o trabalhar, fazer obra,  
querer deixar um legado  
e depois estar-se a falar mais  
de um meu namoro,  
do que de um disco

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

que eu tive três anos a fazer,  
é de uma pessoa ter vontade  
de mandar um pontapé numa cadeira.  
E depois também porque eu acho que  
há coisas que são só minhas,  
eu quero que sejam só minhas, sabes?  
Eu não quero falar demasiado.  
E há uma conversa que se tem também  
com a pessoa com quem se está a falar.  
Uma conversa que eu tive  
com o meu namorado de,  
olha, por mim,  
eu estou habituada.  
Eu já sei que é que a casa gasta.  
Tu estás preparado para isto  
e eu sei que não vais dizer  
que estás e depois vais  
usarinho ou bicho.  
O que está a acontecer aqui?  
Me dá uma cada uma decisão  
que tu tomas,  
porque vais deixar de ir ao cinema,  
vais deixar de ir ao shopping,  
vais deixar de jantar fora.  
Eu não quero essa vida para mim, Dania.  
Eu quero poder dar um beijo na boca  
na escada relante.  
Eu gosto.  
Eu quero poder andar demandada.  
Eu quero poder ir ao chiado,  
à tarde e passear.  
Eu quero poder dançar um flowzinho,  
se matecer no meio da rua.  
Eu quero poder viver a minha vida  
como eu acho que todas as pessoas  
devem viver a sua vida.  
Agora, se aprendi que há coisas  
que quero guardar,  
aprendi com certeza.  
Quero que sejam só meninas,  
até porque acho que o mundo,  
muitas vezes, é demasiado porco

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

para as coisas bonitas que nós temos.  
E sinto que não vale a pena.  
Há coisas que eu não quero manchar.  
Está aqui, está dentro de casa  
e é dentro de casa que está bom.  
O amor é sobre os outros  
ou é sobre nós?  
O amor é sobre que os outros  
despertam em nós  
e sobre o que nós despertamos nos outros.  
Eu acredito que é essa dança bonita.  
Eu não acredito em ninguém  
que te queira mudar,  
ou alguém que me queira mudar a mim,  
mas acredito em permitir essa desconstrução.  
Há coisas que nós damos por garantidas.  
A minha sua está muito...  
Ah, mas eu sou assim.  
Olha, eu não gosto...  
Ah, mas eu sou assim.  
Eu sou assim.  
É uma coisa demasiado definitiva  
para uma pessoa que está  
num mundo em constante mudança  
e numa vida em constante mudança.  
Eu não quero dizer...  
Olha, eu sou assim.  
E eu não...  
Não.  
Coisas em que, efetivamente,  
eu até tento dar a volta  
e pensar em se calhar.  
Sou mesmo assim.  
Mas eu não é.  
Eu sou assim.  
Cheio de orgulhagens até olha-me.  
Estou a tentar,  
mas isto é difícil.  
Este meu hábito  
ou este meu trauma,  
isto é meio difícil.  
Mas não há nada mais bonito

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

do que permitir essa desconstrução.  
Do que deixar que o outro  
seja próximo  
e permitir descobrir coisas em ti  
que, se calhar,  
está na altura de largar,  
está na altura de acalmar,  
está na altura de aprender de novo  
e também permitir chegar perto do outro  
e fazer ele ver coisas dessas também.  
Os homens que te perdem,  
perdem o quê?  
Há muito pouco homem que me perde.  
Eu acabo sempre por ficar  
na vida das pessoas com quem me cruzo.  
Como sentença?  
Como sentença.  
Não, não, não.  
Eu sou muito melhor  
ex-mulher do que mulher, Daniela.  
Eu te passo a vida a dizer isso.  
Eu, como ex-mulher,  
sou meio bacana do mundo.  
Não levante brasas.  
Eu gostei do entendimento.  
Gosto de que esteja tudo bem.  
Quando estás perto,  
sou mais complicada.  
É verdade,  
eu sou mais complicada.  
Eu acho que há uma distância  
que tem de haver,  
porque acho que é saudável  
e acho que isso também permite  
que coisas novas cresçam do lado  
e coisas novas cresçam do outro.  
Mas eu não gosto dessa coisa do  
ah, vais-me perder  
e eu vou desaparecer.  
Acho isso triste  
e acho que as histórias  
de amor devem ser honradas,

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

principalmente no seu fim.  
Não faz sentido no momento final  
tu deitares a perder  
anos de construção com outra pessoa,  
anos de partilha da entrega,  
meses, dias, que seja.  
Se aquela pessoa, naquele momento,  
entrou na tua vida  
e fez sentido na tua vida,  
alguma coisa te levou ali.  
E para mim, ninguém me perde.  
Agora, perder-me com o sentido de conjugá-lo,  
se calhar perder um bom beijo na boca,  
gosto de acreditar.  
Aceitas uma mentira piadosa  
numa relação?  
Não.  
Já aceitei.  
Hoje em dia eu prefiro uma verdade feia  
e escolher como é que vou lidar com ela  
do que uma mentira piadosa.  
Mas, agora,  
houve alturas em que se calhar me mentiram  
e houve alturas de certeza que me mentiram,  
que para o meu caminho se calhar naquela fase  
fez-me melhor.  
Mento-me, conjeito de amor.  
Mento-me, conjeito de amor,  
fica comigo a seguir  
que eu prometo ser a melhor na arte de fingir.  
Sabes que essa canção  
é muito difícil para mim cantá-la hoje em dia,  
porque esse é um momento  
ao qual eu não vou voltar  
essa coisa de  
eu prefiro que tu me mintas  
e que fiques aqui  
e que finges  
e eu finjo contigo  
do que aceitar a verdade,  
do fim das coisas  
e do que aceitar a verdade das coisas

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

que aconteceram.

E hoje em dia custa-me,  
porque sinto mesmo que estou a representar,  
já não diria essas palavras.

Diz que não há duas de mim,  
jura ser verdadeiro  
e que ela te faz rir,  
mas não tem moça.

Sim.

É um processo,  
esta coisa de não entender  
a monogamia  
com uma coisa mais importante,  
uma relação.

Eu acho que nós vivemos a ver filmes  
e a ouvir canções

que fazem da monogamia o centro  
e que uma pessoa enfiar  
é a pior coisa do mundo.

A pior coisa do mundo  
é uma pessoa desliada  
para mim.

E foi uma coisa  
que eu aprendi a olhar para o espectro  
do que aqui significa para mim  
e entender que o que há de raiz  
para mim em uma relação  
que me liga a outra pessoa  
é muito mais de realidade  
do que de fidelidade.

E por isso hoje em dia estou preparada  
para todas as verdades  
porque acho que a verdade  
afasta-te dessa desliada.

Ser verdadeiro comer  
muito dificilmente  
me vais dizer alguma coisa  
que me vá chocar.

22 anos já vivi muita coisa  
nesta vida  
e gosto de acreditar  
que muitas vezes

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

neste caminho de amar  
e neste caminho de entregar  
nós não conseguimos sempre  
ser a melhor versão  
de nós próprios.  
E gosto de acreditar  
que sou capaz de entender  
uma versão menos boa  
da pessoa que eu me predisponho a amar.  
Já foste traída?  
Já.  
Sabendo?  
Não.  
Mas  
não é disso  
que eu conto a minha história.  
E não é por ego.  
Não é aquela coisa do ego  
que eu não admito.  
É porque  
não é o que ficou.  
Não é o que doeu.  
Na verdade.  
Já teria isto?  
Já.  
Também acredito que não foi o que ficou  
nem foi o que magoou.  
Mas já.  
Por que é que se traiu?  
No meu caso  
aquilo que aconteceu  
foi testares numa situação  
que já acabou  
mas que ninguém tem coragem de dizer.  
E então  
há uma aproximação a outro lugar  
que não devia acontecer, não é?  
Ainda acaba por acontecer porque  
há essa carência,  
há esse desgosto também.  
Muitas vezes a querer um abraço  
a procurar um lugar.

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

Há muitas vezes também o perigo  
de alguém olhar pra ti com olhos novos.  
Muitas vezes no fim de uma relação  
que tu sentes ou que a pessoa  
não te vê de todo  
e que tu é completamente invisível  
ou que a pessoa te vê de uma maneira  
onde tu já não te reconheces  
mas também não tens força  
para rebater.  
Então fica assim aquela  
paz podre, como se chama.  
E eu acho que é por isso que acontece.  
Depois também há outros casos de isto.  
Todas as pessoas têm as suas histórias.  
Olha, vi uns copos,  
fiz uma genera, fiz uma loucura  
ou fui viajar  
e cometi uma loucura.  
Nós não estávamos bem naquele dia  
ou cometi uma loucura.  
Pois também acontece  
o apaixonar-se, o encantar-se  
por outra pessoa  
e eu vou ser sempre capaz  
de entender isso.  
Por um momento que me amagou,  
eu vou ser sempre capaz  
de entender uma pessoa  
que contra a sua vontade  
se encantou por outra pessoa.  
Eu saio que é essa sensação  
de tu amar-se uma pessoa  
e saber-se que não é certo  
ter tempo nem a pessoa,  
nem a tua circunstância,  
nem a circunstância da pessoa  
e aquilo tomar conta de ti agora.  
A forma como tu comunicas  
e a verdade que tu entregas,  
aí tu és responsável por isso.  
Pode amar-se mais de que uma pessoa

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

ao mesmo tempo.

Pode.

É assustador.

Eu acho que tu,  
aquilo que entregas a uma outra pessoa  
é o compromisso de tentar,  
sempre.

E atenção,

tu vais ver na alta definição  
da cinco anos,  
e eu não te dizia isto desta maneira.

Essa coisa possessiva  
de ser do outro,  
de pertencer ao outro,  
de ser só do outro,  
é um caminho onde eu já não me revejo.

Não que eu te diga que  
estou numa relação  
que não é aberta,  
mas não tenho na minha cabeça  
aquela coisa de  
isto nunca vai acontecer,  
nem do lado,  
nem do outro.

É impossível.

Aometo as minhas mãos, não for.

Não meto.

Mas acho que tenho ainda  
uma maior noção do que é amor  
quando tu corres esse risco.

Quando já não metes as mãos  
no fogo por nada,  
quando já viste muita coisa,  
mas pensas,  
bora lá.

Já não te iludes?

Não me iludo,  
mas ainda me fascino.

Não me deixe que o amor  
seja uma coisa  
hiper mega racionada.

Lucatrizada?

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

Exatamente.

E essa coisa de,  
ah não,  
já não acreditei nada,  
ou alegre.

Não.

O que eu acho que se para  
onde eu estou agora,  
onde eu já estive,  
é,

eu acredito

que a falha não é desamor.

Fala-me da tua falha,  
explica-me a tua falha.

Aproxima-te de mim,  
porque,

se nós não somos capazes  
de ir a esses lugares do outro,  
o que nós estamos aqui a fazer?

Uma relação,  
principalmente uma relação  
de muitos anos com  
muitos atiles,  
muitos fios,  
vai ter momentos  
de afastamento,  
momentos de aproximação,  
momentos de encanto de dentro  
e momentos de encanto para fora,  
e é preciso saber  
de gerir.

Hoje em dia,

quem vier,

tem que vir para acrescentar.

Não é para vir encher  
os vazios

ou os buracos

ou os traumas,

porque eu acho que

nós temos muita tendência

a fazer isso

e a procurar num outro

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

a solução de coisas  
que nós temos de solucionar  
sozinhos.

Trapia e yoga,  
falar,  
verbalizar,  
desconstruir,  
ir ao passado,  
ir à infância,  
perceber o que é que nós  
trazemos de lá,  
que queremos largar,  
perceber o que é que nós  
trazemos de lá,  
que é bom.

O que é que nós trazemos  
de lá,  
que é bom.

E gozar com a infância  
para fingir que não macou?  
Foi uma coisa  
que eu fazia muito  
e que até hoje  
ainda faço um bocadinho.

Sim, eu gosto  
com a minha infância  
para fingir  
que não macou.

Como eu tive uma infância  
um bocadinho triste  
e como eu me recuso  
a ser a personagem triste  
do filme,  
muitas vezes,  
eu gosto de  
falar do assunto,  
fazer uma piada  
e mostrar  
que estou resolvida  
com certas coisas  
que ainda estão a fermentar  
só para não ficar

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

no papel da  
aia,  
esta pessoa.  
Eu não gosto de isso.  
Eu tenho pavor aí,  
sabe?  
E muitas vezes  
fiz isso e ainda faço.  
É talvez o processo  
mais duro para mim,  
não ridicularizar  
coisas que ainda me doem  
só para ser mais fácil.  
Porque há coisas que ainda doem.  
Claro.  
Claro que sim.  
Coisas que eu quase aprendi  
a lidar  
e coisas  
que faz perdoando,  
faz largando,  
faz olhando para ti  
e para a tua vida,  
faz olhando para ti  
enquanto te adulto  
e faz pensando  
como é que eu exigir  
tanto dos adultos  
à minha volta  
que estou aqui  
e muitas vezes  
me das mãos à cabeça  
e penso  
o que é que eu estou a fazer?  
Eu às vezes  
penso assim,  
quem é que me nomeou  
o adulto responsável  
pela minha vida?  
Em que momento  
é que eu passei a curva,  
ter quem cuide

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

para ser a cuidadora,  
cuidar distrudo,  
como é que é possível?  
E isso  
faz-te entender,  
entender tanta coisa.  
Esta exigência  
que nós temos  
com a figura materna,  
com a figura paterna,  
com aquilo que nós  
queríamos ter tido,  
com aquilo que nós  
queríamos ter vivido,  
começares a largar  
e começares a olhar para ti  
e ora para a tua relação  
com os teus filhos  
e ver que muitas vezes  
tu não és a mãe  
que tu queria ser,  
que muitas vezes  
tu não és a amiga  
que queria ser.  
Muitas vezes  
eu não sou a filha  
que queria ser.  
Como é que nós exigimos  
tudo dos outros  
quando o melhor exemplo  
que nós temos  
somos nós?  
Vivemos a falhar  
e a emendar  
e a falhar outra vez  
e a fazer o melhor que sabemos?  
Eu sou a história triste  
que já vimos nos filmes  
que já vimos nos filmes

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

que já vimos nos filmes  
só não me falta o poesia  
porque me afoguei nos livros.  
Verdade.  
Eu tenho uma relação  
excelente com os meus pais  
hoje em dia  
que teve alguns por causa  
se eu acredito que muita gente  
passou por isso também  
mas que senti muitas vezes  
na vida  
que não era tida como  
primeira escolha  
não eu  
mas os filhos, a família  
e isso magoou-me um bocadinho  
durante alguns anos  
da minha vida  
aos meus pais tiveram-nos muito novo  
e é uma das coisas  
que eu aprendi  
a calmar no meu coração.  
Eu achava sempre que  
com as separações  
e com as coisas que eu vivia  
isso criou em mim  
muito uma noção de  
nada é permanente  
eu as posso estar aqui  
mas isto amanhã pode acabar  
eu achava que  
alguém gostar de mim  
e alguém se disponibilizar a ficar  
eu já tinha muita sorte  
então eu tinha que agradecer  
e era quase impossível  
eu convencino  
que eu era muito difícil  
de amar  
e que era muito difícil  
de ficar perto de mim

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

e essa foi talvez  
a coisa mais difícil  
de desconstruir até os dias  
dois que é  
não é difícil ficar perto de mim  
Perceber isso e perceber  
que podia ser gostada sempre  
que podia haver  
o caso das pessoas  
e efetivamente ficarem  
fossem que formato fosse  
e é isso que eu tente  
também muito dar aos meus filhos  
e que eu e o Diogo  
fazemos isso muito bem  
e que vivemos em equipa  
sempre apesar de  
conjugalamento  
já não estarmos juntos  
somos uma equipa  
e é isso que é nessa frase  
que eu digo  
que só quis dar aos meus filhos  
o amor que nunca tive  
esse sentido de não deixar  
que a separação  
signifique  
o quebrar da família  
e o quebrar dessa equipa  
quando estás a dar aos seus filhos  
estás também a dar  
a miúda que foste  
estás a como matar esses vazios também  
absolutamente  
eu estou a querer provar  
que há momentos da nossa vida  
em que nós somos a continuação  
de uma história  
e há outros em que  
nós estamos a escrevê-la  
e é muito confortável  
usar aquilo

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

que já foi escrito  
para justificar  
aquilo que estamos a escrever  
que é um lugar  
quase da ausência de responsabilidade  
algumas coisas  
e eu não aceito isso  
eu não aceito justificar  
o meu dia 2  
com os meus dias de ontem  
eu não quero justificar  
porque como eu não tinha visto  
ou como a mim me doeu aquilo  
eu também não consigo  
se não consigo  
eu vou fazer por conseguir  
vou criar e sem mim  
vou procurar  
vou aprender  
e tenho aprendido com os meus filhos  
a criar uma dinâmica de família  
que eu sinto que a minha miúda  
a testar orgulhosa disse  
e que também estou a provar a ela  
que isso existe  
e que é possível  
que mente obrigas a ser  
mamãe justa  
não tenho aquela coisa  
de querer com os meus filhos  
para em te chorar  
ou querer exercer a autoridade  
pela autoridade  
não consigo sempre  
tensa  
gosto de entender  
gosto de deixar chorar  
gosto de despedicar  
que chorar faz parte  
e que chorar  
é uma forma de nos reequilibrar  
já chorei a frente dos meus filhos

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

não bá bem rei  
já chorei já me emocionei  
haver um filme  
mas tu estás triste  
não às vezes  
uma coisa tão bonita  
tão bonita que tem que sair  
por algum lado e me chorar  
já chorei de tristeza também  
eu não escondo nada disso  
é que é com 18 anos  
com o filho teu  
te vais chorar a perda de alguém  
não é?  
despede cá  
já me está um bocadinho triste  
olha hoje  
aconteceu isto  
aconteceu aquilo  
introduzir a tristeza  
como parte da vida  
claro que nunca  
a meia hoje teve uma discussão  
não calma  
eu gosto muito de me certificar  
que os meus filhos estão  
a parte  
desse excesso de drama  
que eu muitas vezes não estive  
mas normalizarem introduzir a tristeza  
o que é mais difícil essa irmã?  
duas coisas  
a gestão do tempo e da culpa  
e a aceitar  
que não despertencem  
vão ter o seu caminho  
que tenha sua personalidade  
que não os vais conseguir proteger sempre  
que não os deves  
sequer proteger sempre  
esse limite  
do amor que cuida para o amor

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

que se foca  
sabes de  
não deixe ir  
tem que experimentar  
não estar sempre no  
deixar ir  
deixar a vida correr  
e ficar a assistir  
é difícil  
o que é que é mais divino?  
descobrir que  
o amor  
é uma coisa infinita  
eu costumo dizer sempre isto  
nós temos palavras para quase tudo  
menos para quando nasce um filho  
para quando se perde um filho  
e isso se explica muita coisa  
tu já és pai  
se alguém tiver quase a ser pai  
ou quase a ser mãe  
e quiser falar com te sobre isso  
tu até podes tentar explicar  
há sempre um momento da conversa  
em que tu vais dizer  
quando chegar ao teu dia  
tu vais perceber  
porque eu acho que não há nada mais divino  
do que tu viveres todos os dias  
coisas para as quais não existem palavras  
por muito que eu tente  
e eu tento e tento cantar  
e tento escrever o quanto eu amo  
os meus filhos perdidamente  
eu vou olhar sempre àquilo que escrevi  
e não chega  
eu acho que a coisa mais bonita  
de ter filhos é a descentralização da vida  
não é tudo sobre nós  
não começa tudo e acaba tudo em nós  
não é?  
eu posso vir de um coliseu esgotado

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

eu chego a casa 10 minutos depois  
estou a brincar às lojas  
e estou de gatas no chão  
e já me pintaram bigodes  
e um nariz de gatinhos  
mas fez-te tão saboreado  
onde é que eu vi  
ou onde é que eu vou  
naquela bolha  
eu sou só a mãe  
e ser só a mãe  
é a melhor coisa que eu já fui  
em toda a minha vida  
todas as coisas que eu já fui  
e que eu ainda vou ser  
ser só a mãe  
para mim  
é a melhor de todas  
e do soro  
o que é que aprendeste sobre ti  
sobre nós, sobre o mundo  
com o Santiago?  
que não há dois dias iguais  
eu penso muitas vezes  
eu e o Diogo  
na sorte que nós temos  
de termos sido escolhidos  
para sermos pais do Santiago  
porque  
é uma coisa que te faz  
desconstruir completamente  
um mundo  
existe ainda muita desinformação  
sobre as perturbações  
do espectro do autismo  
as pessoas ainda não sabem bem  
o que é que significa  
querem sempre saber  
mas em que grau?  
como se eu tivesse um número  
olha o meu é grau 7  
ah o meu é grau 3

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

ah o meu é grau 12  
não existe  
parece que é um espectro  
dentro das perturbações  
do espectro do autismo  
o teu filho pode ter mais dificuldade  
na fala, na escrita  
uma data de coisas  
mas o meu filho vê o mundo  
de uma forma completamente diferente  
de toda a gente que eu conheço  
a forma como toca nas coisas  
a forma como cheira tudo  
e toda a gente  
e o olfato tem essa presença  
afetiva na vida dele  
que é uma coisa que eu acho  
absolutamente fascinante  
a forma como  
gosta de uma coisa  
e então vai consumi-la  
milhares de vezes  
a forma como ele olha para os animais  
como ele olha para a natureza  
para a luz  
para o mar  
é entender o mundo a agarrá-lo  
não é entender o mundo  
racionalmente  
racionalmente  
é entender o mundo a agarrá-lo  
a pegar nas coisas  
a tocar nas coisas  
a aproximar-se das coisas  
é ter-se muito mais facilidade  
em dizer que não  
pela simples razão  
que te deixa desconfortável  
não quero  
não quero estar aí  
é muito barulho  
não gosto dessa luz

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

eu não quero estar  
numa dessas pessoas todas  
e nós vivemos a justificar  
olha eu não quero  
porque hoje às 8 eu tenho  
eu não quero  
eu não gosto  
mãe eu não gosto  
ok  
foi um desafio muito grande  
para nós  
porque nós sabíamos  
muito pouco sobre o assunto  
a falta de apoio  
que existe  
tu hoje em dia  
se ganhares o ordenado mínimo  
ou até se ganhares  
consideravelmente mais que o ordenado mínimo  
não consegue-se ter uma criança  
no espectro  
e ela ter todo o apoio  
que vai precisar  
eu quando comecei a fazer  
as trapias com o Santiago  
questionei  
a médica da minha filha e disse  
como é que as outras pessoas fazem?  
ela disse que não fazem  
a larga maioria das crianças  
que eu encanimo  
para a trapia ocupacional  
para acompanhamento  
não fazem  
porque não têm capacidade  
de monetária  
para assegurar esse acompanhamento  
e é uma coisa que me aterroriza  
olhar para o lado  
e ver a quantidade de crianças  
que não têm essa oportunidade  
e é um lugar de solidão

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

para os pais brutal  
porque não se fala sobre o assunto  
os serviços que existem  
estão absolutamente sobrelutados  
por como em cada nove crianças  
tem uma perturbação de espectro  
não há ajuda para isso  
e há ajuda para as crianças  
dos espectros  
são vistas como um luxo  
é para quem pode  
como é que a saúde  
de uma criança é para quem pode  
Santiago começou a falar  
muito, muito, muito tarde  
perto já dos três anos  
e qualquer coisa  
eu estou feita através das músicas  
ele adora música  
começou a cantar as canções  
e a terminar as canções  
e houve um dia  
acordei os meus filhos  
e me estavam a dormir  
estava na cozinha de minha casa  
e hoje o lado de cima  
mãe, mãe  
só olha o beijo a mim já acordou  
e que subo  
e abre a porta do quarto  
o beijo a mim o beijo a mim  
estava a dormir ferrado  
e aí se nas minhas costas  
mãe  
e olha era o Santiago  
disse filho  
e ficamos nisto  
mãe, filho  
mãe, filho  
eu só queria que alguém viesse  
para que passe a assistir  
para eu ter a certeza

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

aquilo estava a acontecer  
hoje eu tenho um filho  
que fala comigo  
que é autónomo  
que é doce  
é uma oportunidade  
mas eu também sei  
que eu consigo viver isto  
com esta noção da oportunidade  
porque eu não vivo  
a pensar como é que vou pagar  
um trapeito ao meu filho  
entende?  
com o nosso filho  
nós temos tentado fazer  
de tudo  
há situações muito complicadas  
nós temos tido uma adaptação  
à escola principalmente  
ao primeiro ano difícil  
às vezes de bater nos colegas  
e há paz com mais cumpriação  
que outro  
há paz  
aos quais eu quero ligar  
e não só pedir desculpa  
mas também introduz-los  
naquilo que é  
o espétero  
e que não querem falar comigo  
e que nunca me atenderam  
o telefone na vida  
e há situações muito complicadas  
a única parte que me  
assusta nisto  
é  
o medo que tu tens de  
o mundo não vai ter  
a mesma paciência que eu tenho  
sabes?  
mesmo  
mesmo cuidado

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

e é só isso  
a ideia  
do meu filho  
ouvir alguém  
dizer-lhe  
que ele não é capaz de  
fazer alguma coisa  
ou que ele é insuficiente  
ou que ele é  
esquisito  
ou estranho  
ou  
é a maior preocupação  
da minha vida  
porque  
de resto  
não estamos cá  
e sim é diferente  
e sim  
é estranho  
e ainda bem  
nós somos 8 bilhões  
ou lá o que é  
não há ninguém igual a ninguém  
é diferente de tudo  
aquilo que eu conheci  
mas é uma diferença  
que eu tenho a sorte  
de poder assistir de perto  
e no outro dia  
o meu filho do maio  
foram lá  
umas crianças brincar  
a casa  
e o Santiago entrou em crise  
porque queria um brinquedo  
que o meu tinha na mão  
e eu beijo a mim falar disso  
tens de ter calma  
a falar com o meu irmão  
com o meu irmão uma criança original  
e eu fiquei olhando

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

e achei que ele muito engraçado  
e disse  
uma irmão uma criança original  
às vezes o coração dele  
é mais grande  
do que a boca dele fala  
e eu pensei  
eu nunca expliquei isto  
nenhum dos meus filhos mais novos  
eu nunca conseguiria  
explicar aquele melhor  
sabes?  
uma criança original  
e eu fiquei olhando  
e pensei  
é isso mesmo  
e tem muita essa noção  
de proteção  
e de  
não sabem o que é  
que o distingue  
mas sabem que há coisas  
em que é preciso levar-lo  
de outra maneira  
e ter calma  
e ter outra atenção  
e é mesmo bonito ver disso  
a taxa de divórcio  
e nos casais  
com o fim de descomperturbação  
do espectro é doitenta e cinco por cento  
porque é duro  
o nível de exigência  
que tu tens contigo  
que tu tens com o outro  
depois o outro  
tem um caminho  
para chegar às mesmas coisas  
diferente do teu  
e tu achas que o teu é melhor  
e o outro acha que o dele é melhor  
e é uma coisa

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

que é difícil  
e que é complicada  
principalmente tu vêres  
um filho teu em crise  
e não saberes  
como é que tu vais acalmar  
aquela crise  
e é um processo  
a música  
sempre a música  
música é a nossa maior aliada  
com o Santiago  
a tua música?  
também  
a minha música muito  
eu fui à reunião de pais  
e estamos com esta questão  
de lá de debater nos colegas  
e então elas pediram  
para fazer uma canção sobre  
as variadas coisas  
para que servem as mãos  
para ele  
perceber que as mãos  
servem para coisas boas  
fiz a canção das mãos  
fiz a canção do dói dói  
fiz a canção do banho  
o privilégio de dar-os  
um conselho a um filho  
mas consegui esquecer  
que esse conselho fique  
numa coisa que vai ficar  
para sempre que é uma canção  
é um ato de amor fantástico  
um ato de amor dele  
eu agora estou a falar  
disto contigo  
mas eu estou só a contar uma história  
a história dele  
a história do Santiago  
se te ha como sua ler

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

já lê frases inteiras  
eu pensar nos dias em que eu pensava  
será que o meu filho nunca vai falar  
e nem era por mim era  
como é que tu depois fazes amigos  
e como é que ele vai dizer  
como é que ele se vai expressar  
e agora o meu filho lê  
e já escreve  
e depois com a vontade dele  
e com o impulso dele  
tu vais  
mas é ele  
é tudo ele  
e eu acho que ainda é mais fantástico  
porque voltas sempre a tentar  
mesmo depois do difícil  
mesmo depois da pior crise  
mesmo depois de uma semana  
absolutamente caótica  
mesmo depois de uma altura  
em que tu pensas  
que ele regrediu  
porque ele já estava a fazer isto  
e isto e agora volto  
de repente ele vai  
e faz ainda melhor do que fazia  
e isso é uma vontade dele  
e é absolutamente fascinante  
como é que consegues fazer tudo o que fazes?  
desde que comecei a trabalhar  
já fui para dois anos  
ao hospital  
este é de conhecimento político  
tive dois escurtamentos muito grandes  
ser workaholic  
e ser a mãe do ano  
é uma positividade tóxica  
e acho que está toda a gente  
a querer explicar  
como é que tu podes fazer mais  
e ter mais

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

não quero  
se monetariamente tu poderes  
e se o teu corpo te tiver a pedir  
diz que não  
tira mais férias  
diz que a partir da hora  
em que tu estás com os teus filhos  
não vais reunir por FaceTime  
vai estar com os teus filhos  
ouve-te  
não quer ser guerreira  
eu quer ser feliz  
eu quer ter calma na minha vida  
já tive numa fase em que não tinha dinheiro nenhum  
estava grávida do meu segundo filho  
e andei a prenar, a correr  
a agarrar todas as oportunidades  
e com aquela sensação  
sempre do isto vai acabar amanhã  
isto vai acabar amanhã  
e eu tenho de garantir  
e eu ainda tenho isso  
mas  
acalmar  
acalmar isso  
fazer as coisas como  
conta, peso e medida  
priorizar  
aquilo que não se compra  
eu não vou comprar mais tempo  
com os meus filhos  
não quero mais esta sensação  
de acordar e querer ir trabalhar  
e o corpo estar a dizer  
esticaste-te isto  
e não dá mais  
e estar aí para o hospital  
e as minhas análises  
estarem a ver todas trocadas  
que eu estou sem ferro  
porque eu estou sem dormir  
chega

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

tenho que provar nada a ninguém  
amo fazer música  
amo escrever  
amo fazer televisão  
mas nada disso é maior do que eu amo  
a minha família  
a minha vida  
meu não  
eu amo poder dizer  
hoje em dia  
não vou fazer  
sim, eu tenho ansiedade  
e às vezes  
sim, eu tenho ansiedade  
e às vezes é ela que me tem  
ah, pois  
eu sofro de ansiedade  
a um nível  
muito complicado  
posso dizer que não há  
com certeza nenhum  
que eu deploymento-se  
meia hora antes  
não esteja a pensar  
porque é que eu continuo  
nesta profissão  
se isto me deixa neste estado  
que eu fico num estado de  
soar de ansiedade  
achar que vai correito mal  
achar que ninguém vai aparecer  
senti-os com muitas pessoas  
onde eu sei que se quiser sair  
vou demorar muito tempo  
para conseguir sair  
acaba com a minha vida  
ir à praia  
e tarem a olhar para o meu corpo  
e poderem sair fotografias minhas  
a entrar ou sair do mar  
a relação com o teu corpo  
e dos outros com o teu corpo

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

ainda é algo que te condiciona  
a relação com o meu corpo  
foi o que quase acabou com a minha saúde  
e o poder que eu deixei  
que isso tivesse  
e apesar de racionalizar sobre isso  
não consegue gerar mais forte do que isso  
eu sinto que talvez esse é o lado  
meu lado hipócrita  
que é eu pregar um alto amor  
e uma confiança que me falta  
muitas vezes  
e muitas vezes  
aquilo que eu prego  
aquilo que eu verbalizo  
é para mim também  
eu sempre tive uma relação  
muito estranha  
com a comida  
com a forma como eu me alimentava  
com o meu corpo  
e depois é que uma coisa  
que me enerva solermente  
que é  
quando tu estás magro  
ninguém te vai questionar  
sobre a tua saúde  
quando tu estás gordo  
criticam-te que tu estás gordo  
e dizem que é uma preocupação  
com a tua saúde  
não é com a tua saúde  
é zero com a tua saúde  
tu sabes de nada da minha saúde  
eu fui anorética  
durante muito tempo da minha adolescência  
porque eu me convenciam  
que tudo aquilo que eu comia  
me fazia mal  
as minhas amigas  
já tinham todas  
peso de mulher

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

e eu pesava  
43, 44  
e entretanto  
comecei a libertar-me disso  
a passar  
eu não posso viver a minha vida assim  
vou viver para fora  
vou viver para Londres  
ganhei peso em Londres  
volto  
e o assunto já era o meu peso  
ainda eu não tinha sido bem  
e é aí que eu comecei a perceber  
que há essa vontade  
de falar do corpo da mulher  
e a partir daí  
começou o meu problema  
com o meu corpo e com o meu peso  
que se agravou muito  
pois deu-te a te doguer-me  
por isso é que eu tenho muito  
esta missão que é  
se eu  
mãe de três filhos  
consciente  
com o privilégio que eu tenho na vida  
de ter acesso à informação  
de ter tudo  
se eu me estou a esconder  
numa casa de banho  
para vomitar o meu almoço  
o que é que fará  
uma adolescente de 15 anos  
toda a gente  
com quem eu falava  
do estado de meu casamento  
por exemplo  
começava a falar-se  
não, vajá que se resolve  
tu agora vai emagrecer  
e eu pensava  
mas a culpa é minha

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

é quase como se tu  
é que tivesse escolhido isso  
para ti próprio  
tu desleixaste-te-o  
ali a alguns  
e se a culpa é tua  
tu é que tens de  
e eu estava  
triste  
sozinho  
eu tive um ano da minha carreira  
em que eu  
fui nomeada para um Grammy  
fiz o colors  
comprei em minha casa  
joguei 4 coliseus  
te subscreveres o meu nome no Google  
e forcei a Sámya  
tudo o que se fala é que eu estou gorda  
se falava de mais nada  
não se falava de mais nada  
e isso  
servia de  
ataque para tudo  
tudo na minha vida era  
a gorda não sei o que  
lá está ela que não sei o que  
como é que ela vestiu isto  
e como é que ela pôs  
esta fotografia de biquíni  
isso  
mexeu muito comigo  
e como é o  
amor próprio  
quando cantas isso  
sim eu já vomitei o almoço  
com dois dentes na garganta  
sim eu já vomitei o almoço  
com dois dentes na garganta  
quanto tempo é que doiu  
esse processo  
foi um processo que eu

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

comecei  
ainda antes de ser mãe  
e foi durando  
e entretanto  
entramos em pandemia  
e como é que tu vais fazer isso  
em pandemia  
quando toda a gente fechar na casa  
não vais  
isso começou a me aterrorizar  
então sentei-me  
culpados os meus filhos  
e disse o que estava a passar  
ninguém sabia  
ninguém sabia  
tu tens não sei o que é preciso  
ter-se na tua vida  
para ninguém saber uma coisa  
desta dimensão  
isso condiciona-te  
todo o teu dia  
tu sabes que  
se vais comer ali  
depois tu vais ter que arranjar  
um sítio onde  
tu vais estar sozinho  
vomitar o teu almoço  
ou vomitar o teu jantar  
sem que ninguém perceba  
que tu os estás a fazer  
só que é que aquele saia  
mãe que ficas quase com  
nojo de ti  
portares a comer certas coisas  
é horrível  
hoje em dia  
estou longe ainda de estar  
num caminho em que  
não e hoje em dia  
estou super em paz comigo  
não estou  
e também já me cansei de mentir

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

e dizer que estou  
só porque sinto que tenho que levantar  
todas as bandeiras  
e que seria exemplar  
estou muito melhor  
eu acho que estar melhor  
já é ótimo  
quando as pessoas dizem  
ah por que tu também  
vais falar dessas coisas  
e por que te vais expor  
que sirva para  
os mídias  
e as pessoas  
que têm o poder  
de comunicar com o público  
não acabem com a vida das pessoas  
não acabem com a autostima  
das pessoas  
não falem do corpo das mulheres  
não falem do físico das mulheres  
constantemente  
porque eu estou a recuperar  
disso  
mas há quem não recupera nunca  
durante anos da minha vida  
eu tomava bem as escuras  
não queria ver a seia do bem  
eu enrolava-me numa toalha  
mal seia do bem  
eu não queria que ninguém  
olhasse para mim  
nos últimos anos da minha vida  
só vou à praia fora daqui  
é muito raro  
eu ir à praia  
com os meus filhos  
e muitas vezes vou  
e vou ao mar de camisola  
e foi uma coisa que  
eu sinto que  
construíram

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

sabes  
foi tão assunto  
foi tão piada  
foi tão tu  
que eu sinto que eu  
contra a minha vontade  
e contra aquilo que eu gostava  
de representar  
eu deixei que ganhasse  
como é que te entregavas  
a alguém numa relação?  
muito difícil  
é um processo no qual  
tu tens de ser honesto  
e muitas vezes  
falar de coisas que são  
difíceis de admitir  
e para mim  
era quase impensável  
que alguém estivesse comigo  
também por minha char bonita  
eu achava sempre que  
ah, porque eu tenho piada  
porque  
eu sou uma boa companhia  
porque  
tenho esta minha coisa  
de fazer canções  
e de ser artista  
mas  
que alguém olhasse para mim  
minha char bonita  
isso não entrava sequer  
nos meus cálculos  
nunca  
jamais em tempo  
qual bonita já te fizeram sentir?  
muito  
mas eu muitas vezes  
sem acreditar  
quase sempre sem acreditar  
é triste isto

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

eu muitas vezes penso  
ok, bora  
gosto desta maquilhagem  
gosto deste cabelo  
vamos  
mas nunca olhe e penso  
ai, estás mesmo bonita, carolina  
resolvo com outras coisas que é  
pronto, a canção é boa  
não interessa como é que  
tu achas que estás neste vídeo  
o clipe, a canção é boa  
o facto de falar sobre isso  
também é muito importante  
para nudes e miudas  
que estão na fase crítica  
do seu crescimento  
a sua identidade  
e essa tua voz  
tens noção de que é importante  
para que haja uma identificação  
com problemas que são semelhantes  
eu tenho noção que eu muitas vezes  
dou corpo às balas  
para falar de coisas  
eu definitivamente não falasse  
vivia uma vida muito mais descansada  
só que eu sou o mais velha de 7 irmãos  
eu tenho 3 filhos  
e eu sinto que  
se eu tenho um lugar de fala  
eu gostava de prevenir  
que as gerações abaixo das minhas  
passassem pelo mesmo tipo de coisas  
e as um alvo mais fácil por causa disso?  
sim, absolutamente  
sou pessoa menos conflituosa  
que tu faz conhecer na tua vida  
sou pessoa mais agregadora  
que junte todas as pessoas  
de todos os lados  
para que toda a gente se conheça

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

toda a gente se dê bem  
agora, eu gosto de dizer  
quando é inadmissível, é inadmissível  
não nos adianta de nada  
ter hashtags e viver a dizer  
que nós estamos a evoluir  
quando tu continuas a ter o escrutinho  
que tens ao físico da mulher  
tu vais receber um prémio de carreira  
então é a falar que o vestido fica mal  
e que tu não devias usar aquela roupa  
porque tu é esgorda  
então devias usar não sei o que  
isto é permitido, pode-se fazer  
uma pessoa que está com uma...  
escreveu uma revista, pode-se fazer  
porque é que a pessoa que tem um telemóvel  
não pode fazer  
foi isso que legitimou  
vai lá dizer que sou a louca  
que sou desequilibrada  
vai lá dizer que sou a louca  
que sou desequilibrada  
porque ainda tu roupe e deixe na entrada  
vai lá, diz lá  
sabes que eu comecei a se raciocínio  
que eu não me importo  
vivo-se muito apavorado  
com o que é que a outra pessoa  
que teve connosco vai dizer  
há muito essa coisa da mulher  
que é louca  
ela é que é maluca  
ela é que fez não sei o que  
e diabilizar quase essa coisa  
10 mulheres ou 10 namoradas  
e aí tu é sacaçói mesmo  
vai lá dizer o que tu quiseres  
e aí cada coisa é louca  
somos nós que estamos a ficar  
malucas ou são vocês que não a ti não  
não sou boa quando despedidas

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

fazem-me doer a barriga  
e não sou boa a me desapegar  
não sou nada boa  
para tu teres uma noção  
eu duro em muitos hotéis  
de braço de país fora e fora  
deste país  
e para todo lado tenho que levar  
pelo menos 4 livros  
para fingir que aquilo não é  
um lugar de passagem  
a coisa de passar pelas coisas  
e desapegar-me das coisas  
desapegar-me das pessoas  
custa-me  
eu se tiver 2 semanas de férias  
num sítio que eu amei  
onde fui muito feliz  
estou a fazer a mal  
e dá-me vontade de chegar  
é um processo que para mim  
deixa triste  
gosto de apanhar sol  
gosto de mar  
gosto de conversas  
a horas em que toda a gente dorme  
gosto de rir muito  
não gosto de primeiros dates  
acreditas no amor para a vida todo?  
claro  
mais do que nunca  
eu acho que se  
há algum exemplo  
que toda esta alvoroço  
deixou  
é que  
o amor com jogá-la  
é uma ínfima parte do amor  
o amor que eu tive  
quando escrevi essa canção  
era muito mais pequeno do que o amor  
que eu tenho agora

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

por essa mesma pessoa  
o que eu construí uma família  
o que eu construí uma vida  
o que eu mantenho a equipa  
o amor é mais amor  
quando é mais difícil  
quando há afastamento  
quando há despedida  
que continua a ser amor  
absolutamente  
não era para a vida toda  
e nós rimos juntos  
não era para a vida toda  
e nós rimos juntos  
não fomos só ao vida  
juntos como estudo  
essa foi a vida toda  
a parte 2 foi uma canção  
que nós fizemos  
exatamente para acertar  
essa narrativa  
o amor com jogá-la  
é uma coisa maravilhosa  
mas que é porta de entrada  
para o que é tu conhecer-se  
o outro no seu íntimo  
e para o caminho  
que tu vais construir  
com o outro  
há amizade  
senti-te de família  
ou estar lá  
quando é preciso  
se eu tenho um problema  
negre-lhe  
se eu tenho um problema  
liga-me  
eu acho que isso  
é um exemplo muito grande  
da forma como nós  
criamos e vivemos  
com os nossos filhos

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

vivemos ao lado de um do outro  
eu continuo a ir à casa  
dos meus sobras  
todas as semanas  
adoro lá estar  
sinto-me super bem-vinda  
quando tu te propões  
a ter uma família  
e com uma pessoa  
se é o fim da relação  
é só o fim da relação  
não é o fim de tudo  
os filhos também  
nos ensinam isso  
se nós deixarmos  
calem no ego  
o ego de quem é que deu mais  
o ego de quem é que fez mais  
o ego de quem é que sei  
o mais magoado  
trece a nada  
eu acho que uma maior lição  
da amor que eu posso dar  
aos meus filhos  
do que  
não é o fim do casamento  
que define o fim do amor  
alguém te deve um pedido de desculpas?  
eu  
vais pedir?  
tenho pedido  
por me ter tratado tão mal  
e por ter tratado tão mal  
a meu corpo e a minha saúde  
peço-me muitas vezes desculpa  
dos outros não os peras?  
não  
normalmente pedem  
o que é que é fazer-te mal?  
mentir-me  
não é mentir  
é o enganar

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

é o enganar continuamente  
é criar um esquema  
que envolve a ter de me enganar  
isso faz-me mal  
é as duas quem querias ser  
tens o que querias ter  
tenho o que queria ter  
não sou quem queria ser  
tenho construção  
mas acho que  
consigo fazer uma coisa  
que para mim é tudo  
olhar para a construção  
e não ter pressa  
olhar para a construção  
e saber que é um caminho  
e que tocar para ele  
com esperança  
com amor para dar  
a receber amor  
gosto de repetir os mesmos filmes  
não gosto de pôr a mão  
no corrimão  
pescada rolando  
não gosto de apanhar aviões  
ai de pessoas que dizem  
temos de falar e depois não respondem  
que era nem matado o coração  
ansiedade para um pau como o Altice  
vem por antecipação?  
primeiro é assim  
eu estou sempre a dizer  
eu só acredito como fazer na Véspera  
porque eu até lá  
eu acho Altice  
mas está tudo numa luz  
mas como é que eu vou fazer o Altice?  
é uma responsabilidade grande  
eu olho como uma celebração  
vem a minha família  
vem os meus amigos  
olhar para mim no quarto

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

e pensar que eu nunca na vida  
consegui viver disto  
e de repente fazer um Altice Arena  
acho que eu sou primeira mulher  
a fazer um Altice Arena  
num próprio sozinha  
que não seja fadista  
e portanto acho que isso também  
simboliza o lugar dos tempos  
abrir portas para a mulher ter um lugar  
para a música pop ter um lugar  
para a língua portuguesa ter um lugar  
de destaque  
temos uma geração de músicos  
de artistas  
incrível  
e estou muito contente  
como é óbvio que vou estar a moquear de meros  
não só para o Altice  
mas para a Boca Arena também  
mas sinto que me preparei  
bora lá celebrar  
e a seguir bora lá  
permitir-me ao silêncio  
e passar para onde é que vou seguir  
quem queres que os teus filhos vejam quem ama?  
acima de tudo eu quero que os meus filhos  
me vejam na vida deles  
como uma pessoa que não vai a lado nenhum  
que está a lá  
independentemente da circunstância  
que mesmo quando eu já não estiver  
porque ninguém é eterno  
vou deixar muitas canções para que eles possam ter  
e os meus netos e os meus beijones  
e por aí fora se eles assim o quiserem  
o que é que eles já te disseram de mais marcante?  
o Benji quando chegar em minha casa  
dá-me um abraço e diz-me  
ai mãe é sempre tão bom chegar a ti  
o Santiago nós dizemos todos os dias  
uma coisa antes de te dormir

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

que é eu digo  
tu és e ele diz  
tu és bonzinho  
tu és bonito  
tu és especial  
eu digo o que é que tu tens dentro do pé  
e ele diz  
uma estrelinha  
e agora mais recentemente há 5 ou 6 dias  
eu disse o que é que tu tens dentro do pé  
e ele uma estrelinha que é o Santiago  
e uma lua que é a mãe  
eu achei aquela coisa mais querida  
e mais bonita do mundo  
e o meu filho de Lher me fez muma  
há um tempo que eu derreti  
estava a dormir e teve um pesadelo  
fedor ao quarto dele, fiquei a acalmar-lo  
e ele disse  
oh mãe, amanhã nós vamos para a casa do pai  
e eu disse  
vais filhar a minha dia da casa do pai  
e eu vou ter saudades tuas também  
e eu também vou ter saudades tuas  
mas a mãe vai lá, a mãe está sempre com ti  
e eu disse olha para lá a tua mão  
pois assim minha mão fecheia  
eu disse  
isto é o que eu  
é um bocadinho do meu coração  
agora levas para a casa do pai  
mas tens que tratar bem dele  
fui para a minha cama  
passar 2 minutos  
lá vem ele para a minha cama  
posso impar a tua cama  
podes filho  
e ele  
dá-me a mão  
eu dou ele  
e eu achei a coisa mais querida  
eu vi de hoje

**[Transcript] Alta Definição / Carolina Deslandes: "Houve um ano da minha vida em que esgotei quatro coliseus. Se meteres o meu nome no Google esse ano, tudo o que se fala é que estou gorda"**

a forma como nós falamos com eles  
e a forma como se falas os sentimentos  
na nossa casa e na nossa família  
dá-lhes essa liberdade  
com as palavras e com falar o amor  
no teu silêncio  
enfrentar o espelho  
tu diz tu és  
que é que o espelho responde  
um trabalho em construção  
tu és um trabalho em construção  
qualquer que seja a tua marca  
tu é uma pessoa digital que fique  
que eu fui de verdade  
que falei daquilo que quis falar  
que fui livre  
e que deixei obra  
para se ouvir e para  
poder ser a banda sonora da vida das pessoas  
o que é que dizem?  
os teus olhos  
o que é que dizem as minhas olhos  
que cheguei aqui  
e é tudo que eu sempre ou agora  
que cheguei aqui  
pois não sei  
obrigado  
obrigado eu  
óh  
tu sou a sua irmã melhor  
a bom?  
chega  
e cinco anos a mais