

**[Transcript] Alta Definição / Débora Monteiro: "Estamos sempre a dizer que as mulheres se apoiam umas às outras, mas não é assim"**

Bem-vinda, Zebra.

Obrigada.

Como é que está essa cara grilhada?

Estão em altos.

Estão a ver, são com muita facilidade.

Bom!

Zebra Monteiro.

39 anos.

Estou como sou no Alto da Definição.

Gosto de dançar, de ser livre.

Não gosto de grupos de Whatsapp.

Gosto de fazer pedia-cur.

Adoro.

Comprou mesmo que o Juiz te mandou para não rezar os problemas.

Chegas agora aos 40 anos.

Sim.

O que é que essa data significa para ti?

Chegar aos 40 anos.

Sinto que estou a chegar aos 40 anos

e que estou realizada em muitas coisas que eu queria.

Como mãe, com a minha família,

bem profissionalmente,

mas quero mais.

É normal, não é?

A vida continua

e queremos sempre crescer e evoluir.

Não é?

Não é?

Não é?

A vida continua

e queremos sempre crescer e evoluir.

Na nossa vida?

Quando era miúda,

achava que os 40 anos era savelo, não é?

E hoje em dia não sinto isso.

Vem tudo da nossa cabeça.

Portanto, acho que vou chegar bem aos 40 anos

e com uma boa estrutura à minha volta.

O que é que foi o melhor deste tema?

As minhas filhas.

Acima de tudo o resto?

Acima de tudo o resto, sim.

Foi uma conquista que deu luta.

**[Transcript] Alta Definição / Débora Monteiro: "Estamos sempre a dizer que as mulheres se apoiam umas às outras, mas não é assim"**

E o pior?

O pior é quando os nossos não têm saúde.

Eu tentei sempre ser muito positiva.

E tive que aprender,

porque eu antes achava sempre as coisas iam querer mal,

tentava ser positiva,

mas nunca acreditava.

E agora consigo sentir e ter essa força

e acho que a boa energia e pensamentos bons

trazem coisas muito boas.

O que é que tu orgulhas mais?

Acima de tudo, orgulho-me do meu percurso.

Acho que nunca me imaginei

estar a fazer o que faço hoje.

Nunca na minha vida me passou pela cabeça

que um dia ia ser uma atriz conhecida

e sinto que as pessoas valorizam o meu trabalho.

Nunca me passou pela cabeça estar a apresentar

um programa nunca.

Só tu a dizer é porquê, não?

Bom, as palavras do Rosta.

Bom, as minhas palavras.

São conquistas que têm vindo a surgir ao longo do meu percurso

e é bom, faz-me sentir bem.

Faz-me sentir realizada enquanto mulher, enquanto pessoa.

Vou querer produzi-las e ser melhor

e ir logo trabalhar.

Fiz com que não tivesse teu com elas.

Gosto de peixe grelhado,

gosto de comer bem,

não gosto de pagar para comer mal,

não gosto de me sentir observada,

não gosto.

Estou bem, estou em paz

e ainda há um longo caminho pela frente

e eu quero ter com ela.

Açaram 8 anos desde que falámos aqui pela primeira vez

e és uma mulher diferente hoje.

Sou mais madura, mas não sou assim tão diferente.

O que é que tinha essa Débora que tu queres manter, preservar?

O lado genuíno, eu não quero perder isso.

Quando começo a me tirar no lado genuíno, isso destrói-me.

Porque desde ser eu e eu não consigo

**[Transcript] Alta Definição / Débora Monteiro: "Estamos sempre a dizer que as mulheres se apoiam umas às outras, mas não é assim"**

não ser eu.

Claro que quando faço uma personagem, é personagem.

Mas no meu dia a dia,  
num programa como o Domingão, por exemplo,  
tem de ser eu própria.

Se estiver a tentar ser uma apresentadora mais formal,  
não vai funcionar.

Vai com o pé, vai com a garra, vai com a vontade.

Neste 8 anos, uma das coisas que aconteceu é o Domingão.

Quando recuas esse 2020,  
tem que ter acabado de ser mãe,  
tudo isso é uma loucura na tua vida.

Uma loucura.

Primeiro, fui mãe na quarentena.

Estava fechada em casa, não é?

Pensar que estava com pessoas,

para mim foi assim,

oh, meu Deus, e agora, tenho duas bebês em casa,  
vou sair de casa.

Como é que vai ser?

Posso tocar nelas?

Ninguém sabia.

Estava cabrinha a porta de casa,  
estava com as vidas.

Era aquela fase mais aguda da coisa?

Mais aguda de todas.

Estava numa bolha,  
em que mal dormia,  
com duas bebês,

e segura com o meu corpo.

E também ia por uma coisa nova,  
que eu nunca tinha feito na minha vida.

E depois, uma direto.

Portanto, foi um misto de...

Ok, bora.

Com muito medo.

Estava com muito medo.

As pessoas que eu falei,  
disseram, não vais.

Deixe-me dizer que não, Daniel.

E eu disse que sim.

Você está aqui?

Estou aqui?

**[Transcript] Alta Definição / Débora Monteiro: "Estamos sempre a dizer que as mulheres se apoiam umas às outras, mas não é assim"**

E vamos ter muita música lá.  
Estou muito rápida.  
Vamos ter muita música.  
Que que te fez avançar?  
Virei mãe Lioa.  
Eu pensei, ok, tenho duas bebês,  
que eu preciso de trabalhar.  
O Miguel era a área da restauração,  
tinha tudo fechado.  
E eu pensei,  
estou a ter a oportunidade  
de poder de trabalhar.  
Eu não sei o que vai acontecer a seguir.  
Como é que contornaste essas dúvidas  
que tinhas em relação ao corpo?  
Teve de aceitar.  
Na verdade, assim é.  
Há muitas mulheres que conseguem ter as bebês  
e ficaram logo em pecavas.  
Há outras que ficam em pecavas de outra forma.  
Ficam um bocadinho mais cheias.  
Eu tinha a noção que ia em bordar bastante,  
porque eu vi pelas minhas irmãs.  
Eu conheço a nossa genética.  
Estava com medo, ok,  
vou aparecer assim,  
em público mais cheia,  
nem sem vestir.  
Mas, ao mesmo tempo, pensei, ok.  
Vou mostrar que  
eu sou a normal,  
as outras mulheres que estão em casa  
e que vivem bocadas redes sociais  
e acham que hoje em dia nós  
temos bebês e estamos em pecavas no dia a seguir.  
Nem sempre acontece com todas as mulheres.  
Eu acho que o que me trouxe de bom ser mãe  
parece que sentimos de repente  
que tínhamos uma força.  
Somos quase super mulheres,  
temos super poderes.  
Era isso que eu sentia.  
Ok, estou assim,

**[Transcript] Alta Definição / Débora Monteiro: "Estamos sempre a dizer que as mulheres se apoiam umas às outras, mas não é assim"**

mas olhem para mim.  
Estava super vaidosa.  
Eu achava que se notava no meu rosto  
que ela é mãe, ela está mesmo linda.  
E senti isso para algumas pessoas  
de equipa que eu nem conhecia.  
Aí acabaste de ser mãe,  
estás tão bonita.  
E então,  
começou a fazer-me bem ao ego.  
Claro que o não consegui emagrecer logo a seguir.  
Com o passar do tempo,  
tive mesmo dificuldade em emagrecer.  
Aí começaram a mexer um bocadinho com o sistema,  
mas não foi que eu estava à espera  
que pudesse acontecer.  
Eu pensava que ia me passar,  
ia ter vergonha de toda a gente,  
e não ia mostrar o meu corpo na praia.  
Quando estava ótima,  
eu tinha vergonha de mostrar o corpo na praia, portanto.  
Procuras hoje ser menos refém desse lado?  
Sim.  
Claro que gosto de olhar para o espelho  
e ver-me bem e gostar do que vejo.  
Mas não quero ser refém disso,  
nem quero passar isso para as minhas filhas.  
Elas têm corpos diferentes.  
E eu pensei sempre,  
será que elas vão comparar uma com outra?  
Ou será que se vão aceitar?  
Tenho mais corvilínia,  
ou outra é mais atlético,  
será que se vão aceitar assim?  
E eu não quero, de forma alguma,  
passar para as minhas filhas  
muitas inseguranças físicas.  
Quero que elas aceitem.  
Para isso também tenho que aceitar.  
E foi isso que eu aprendi a fazer.  
Nessa altura do início do domingo,  
saías do estúdio,  
chegavas a casa e tenhas todos aqueles procedimentos

**[Transcript] Alta Definição / Débora Monteiro: "Estamos sempre a dizer que as mulheres se apoiam umas às outras, mas não é assim"**

de lavar e terá tudo.

Como é que era?

Sempre.

Era basicamente quase que me despia no prédio,  
na corredora.

Despia ali.

Ia tomar bem,

lavar mesmo bem de tudo,

quase de enfrentar da cabeça aos pés,

deixar a roupa para lavar,

os sapatos a rejar,

e depois pegava nelas,

mas sempre com o receio,

e sou eu que lhes passa alguma coisa.

E a cidade de casa,

para ir trabalhar,

elas com o mesital,

como é que era?

A primeira vez que estou muito,

tinha com o Nonna Garganta,

muito sensível,

também as hormonas,

foi uma coisa.

Ou seja,

os homens deviam experimentar.

Explica-me.

As hormonas são horríveis,

porque eu própria já acho que

eu sou meio bipolar,

estou sabendo assim.

0 ou 100?

Sim, ficam muita facilidade,

mas com as hormonas,

é uma cena,

parece que consegue chorar assim,

mas com o Nonna Garganta,

estás muito sensível,

muito sensível.

Eu não sei se tenho a ver

com as hormonas

ou com a privação de sono,

também.

E eu acho que o facto

**[Transcript] Alta Definição / Débora Monteiro: "Estamos sempre a dizer que as mulheres se apoiam umas às outras, mas não é assim"**

de eu ter ir trabalhar logo,  
não permitiu sentir  
tudo que eu tinha que sentir  
naquele momento.  
Queria uma capa  
para me proteger.  
E o minhão,  
que agora de comportamento  
de três anos,  
é que eu entrei-se ali  
numa realidade meio paralela?  
Eu não toda pensei assim.  
Ok.  
É como se eu fosse  
para uma real.  
Vamos lá curtir.  
Primeiro é assim,  
as minhas contém-crianças  
há um nó que existe  
na nossa cabeça.  
É com calma.  
Há muito de lei.  
Então dizemos coisas ao vídeo.  
Ah!  
Calma!  
É o quê?  
E para mim parecia tudo  
muito rápido.  
E eu e ao meu ritmo,  
uma autora que até nos avam comigo,  
ok, a Debra está a chegar agora.  
Eu perco muito a calma,  
e eu também assumi isso.  
Dá-se-lhe muito forte na rosinha.  
Dá-se-lhe muito forte num bicho.  
Em o pimpolho.  
Aquele não erra.  
De improvisar é o nome.  
É o gível.  
Ela dá-lhe no pimpolho.  
Não sou a baita.  
O pimpolho,  
eu decidi fazer uma coreografia

**[Transcript] Alta Definição / Débora Monteiro: "Estamos sempre a dizer que as mulheres se apoiam umas às outras, mas não é assim"**

e dançar a minha maneira.  
Os biches devem ter corrido bem,  
agora sempre que bem.  
As pessoas para que irão  
não cantar o pimpolho.  
Porque se não a Debra  
tem...  
Se não a Debra tem...  
Se não a Debra tem que não está,  
vai ter que ir ao chão,  
em voltar e jovem já não aguenta.  
Não aguenta.  
Como é que conciliarías-te  
de estar-se nesse registo  
e ser uma boa mãe  
numa fase tão decisiva  
do crescimento das tuas filhas?  
Eu queria fazer aquilo bem,  
já que tive oportunidade.  
E o que eu senti era isso,  
ok, fui mãe,  
mas o facto de ser mãe  
não significa que agora  
tenha de ser só mãe  
e não tenha de deixar de ser  
a Debra, a engraçada...  
Ah, porque ela agora é mãe,  
faz aquelas polhaçadas  
com vergonha.  
Eu gosto do que faço,  
sou assim,  
e acho que está a correr bem.  
As pessoas gostam de mim assim.  
Às vezes o Miguel  
me deixa a ver um bocadinho  
do mingão.  
E elas ficam contentes,  
já sabem algumas músicas também.  
Falam sempre do João Baião.  
É a minha realidade  
e a minha realidade  
é ser mãe  
de duas mamés maravilhosas,

**[Transcript] Alta Definição / Débora Monteiro: "Estamos sempre a dizer que as mulheres se apoiam umas às outras, mas não é assim"**

fazer o mingão.  
E é mãe louca e vai...  
Se calhar até me ajuda,  
às vezes...  
Ah, não me solto.  
E vais ali e posso ser eu.  
E não tenho que pensar,  
já que não consigo sair à noite,  
hoje em dia.  
Na altura, o domingo,  
começavam de manhã.  
Chegaste a ir quase direto  
a pra lá?  
Claro.  
Isso quase sempre.  
Eu chegava lá,  
completamente norteadada,  
porque nem tinha progado o olho.  
Isso aconteceu muitas vezes.  
Então, o programa da manhã,  
que era o Alhacique,  
a sensação é que  
estamos com um jet lag muito profundo,  
e que estás assim.  
Perdão.  
Vou tentar perceber  
o que está a passar,  
o João Paulo e a Raquel  
sempre a puxarem por mim.  
Eu tive a sorte da minha mãe  
vir para Lisboa  
até elas terem 9 meses  
e a ajudar-me.  
Mas a minha mãe ajudava  
durante o dia, e à noite era  
eu e o Miguel,  
porque ficavam sempre com as duas.  
E acorda uma,  
acorda a outra.  
Tens que dar-me de leitinho a uma.  
Tens que dar-me de leitinho a outra.  
E aquilo era uma constante.  
A Alba é muito mexida,

**[Transcript] Alta Definição / Débora Monteiro: "Estamos sempre a dizer que as mulheres se apoiam umas às outras, mas não é assim"**

muito mexida.  
Ela ainda hoje  
não consegue dormir  
uma noite seguida.  
Nunca dorme 100%.  
É impossível dormir 100%.  
Estás sempre a acordar,  
sempre a levantar.  
E é só com uma que dorme  
muito menos bem.  
Ajuda felizmente  
até dorme bem.  
Mas uma acordava a outra?  
Às vezes acorda.  
Mas ajuda quando acorda.  
Para!  
Ela já está exausta.  
A Alba acorda muitas vezes.  
Nós também tamo sempre a acordar.  
E chegaste a um estado de exaustão?  
Muito.  
Cheguei mesmo a um estado de exaustão.  
Cheguei ao estado de exaustão  
porque eu fiz o domingo.  
Passado 3 meses de teras bebês,  
também comecei a fazer a novela Amor Amor.  
É que felizmente  
trabalhava com muitos homens.  
Era meu núcleo.  
Os homens respeitam muitas mulheres  
no pós-parto.  
O homens que estiveram comigo  
respeitavam muito.  
E tinham muito cuidado.  
De ver se eu estava bem.  
Isso era muito interessante.  
Então eu estava a fazer o domingo.  
Fazemos o olhar-a-sícola ao sábado de manhã.  
O olhar-a-sícola ao domingo.  
De manhã.  
Domingão à tarde.  
E depois tinha a novela.  
Eu tinha mais o sábado tarde de livre.

**[Transcript] Alta Definição / Débora Monteiro: "Estamos sempre a dizer que as mulheres se apoiam umas às outras, mas não é assim"**

Que era onde eu também tentava preparar as coisas todas para a semana a seguir.  
O programa está com as bebês.  
E ao fim de um tempinho...  
Sim, senti que já não estava a aguentar.  
Fui mesmo a baixo.  
Um apoio essencial foi da Raquel Tavares.  
Claro que o Miguel sentia em casa que eu não estava bem.  
Como é óbvio.  
E sempre me tentou apoiar.  
E sempre me ajudou.  
Apesar que ele fez...  
Não gosto de dizer que é o papel também de mãe.  
Porque acho que o pai tem que fazer o mesmo que a mãe.  
Mas ele teve muito tempo com as bebês.  
Porque na quarentena estava a trabalhar e ele estava em casa a viver o papel de mãe.  
Com as duas.  
Ele é minha mãe.  
Portanto, ele tinha noção que eu não estava bem.  
E a minha mãe não me disse logo.  
Mas depois a minha irmã tentou dizer...  
Se calhar, estás a ficar com muito pressão.  
Porque eu as parto.  
É um estado de tristeza?  
É o saberes que tens tudo e não estás feliz.  
E isso é vacilador.  
Estava com a Raquel no camarim.  
Nós fomos muito felizes aquele camarim.  
Nós desabafávamos muito uma com a outra.  
Conversávamos muito.  
E houve um dia que ela disse...  
Então, meu amor, como é que foi o teu sábado?  
Os bordelhemas choraram.  
E disse, olha, Raquel, eu não estou bem.  
Não estou bem e preciso de ajuda.  
Foi a pessoa certa.  
Porque ajudou-me.  
Eu disse, não estás bem, mas vais ficar.  
E é normal, Sars, assim.  
E isso vai recuperar.  
E foi ela que me ajudou para procurar terapia

**[Transcript] Alta Definição / Débora Monteiro: "Estamos sempre a dizer que as mulheres se apoiam umas às outras, mas não é assim"**

para a tua fila que me ajudou.  
Tinha um sentimento de culpas gigantes  
por não ter estado presente com as meninas.  
E, depois, penso-lhes, acho que não tive presente.  
O querer protegê-las e ser mãe liua.  
E ir logo trabalhar...  
fiz com que não tivesse tio com elas.  
E isso massacrrou-me e massacra a magia,  
porque não vou recuperar.  
Mas foi também por elas e...  
que fizeste aquilo?  
Foi por elas, mas senti que...  
me dediquei tanto...  
porque eu estava muito feliz a trabalhar.  
Eu estava tipo, ok, estou conseguido mudar oportunidades,  
querendo toda a gente tem, isto é incrível.  
Foi por elas, mas às vezes penso, será que foi egoísta?  
Será que quis agarrar tudo e mais alguma coisa?  
E fui egoísta?  
E isso às vezes passa-me pela cabeça.  
São coisas que eu não estou a resolver.  
É um estado em que é muito difícil  
que quem está à volta consiga dar algum tipo de ajuda,  
porque é um processo muito pessoal.  
E às vezes o ajuste não percebe e o que estás a sentir.  
Para mim, o facto de eu ter ido trabalhar  
e pessoas que estão à minha volta não perceberem,  
para mim já me estava a fazer confusão.  
As pessoas que deixam as miudas, elas estão com quem?  
Com o pai, com a minha mãe, elas estão bem.  
Mas não achas que é muito cedo?  
Eu, ok, mas eu tenho a sorte de ter uma profissão.  
Eu saio daqui, estou com elas, tenho manhas livres,  
tenho tardes livres.  
O Roche é como disse isto,  
quando eu estava ali a dizer isso,  
que eu não estou presente com as meninas,  
estou a sentir mal, o domingo é o dia da família,  
foram todos almoçar,  
e eu não estou presente mais uma vez,  
já achas que é mal, não é, Ana?  
E, pois, ele disse, é, mas estás a trabalhar.  
Quando é o homem aí trabalhar, não há problema nenhum.

**[Transcript] Alta Definição / Débora Monteiro: "Estamos sempre a dizer que as mulheres se apoiam umas às outras, mas não é assim"**

Por que é que há problema com a mãe?

E é verdade.

É verdade.

Em uma altura em que havia uma esquecer-se de trabalho?

Esquerçar-se de trabalho.

Eu senti que estava a fazer bem para a minha família,

e que as pessoas de fora fazem sentido,

é que estás a fazer o errado.

Mas isto aconteceu muito.

Nós estamos sempre a dizer às mulheres,

apoiam-se umas às outras,

não é assim.

Então, com o corpo, o primeiro é tipo,

uau, ela apareceu assim,

assumir que foi mãe,

estás linda, passado nos tempos,

então, o que vais emagrecer,

não vais cuidar de ti,

foi das coisas que mais me irritou,

foi mesmo em trabalho,

mulheres, serem mesmo mais.

Nós é que tu conseguiste desatar com a entrapia,

o que é que conseguiste ir limando?

Acho que consegui limar bastantes coisas, na verdade.

Com a entrapia, tu vais desde a tua infância,

tu limas alguma coisa que parece que nunca tem fim,

e este sentimento culpa,

acabou por ficar um bocadinho mais leve,

e eu agora sinto que o tempo que estou com elas

é mesmo de qualidade,

porque lá está que na altura que eu estava tão cansada,

eu adormecia com elas ao colo,

eu estava com as duas e adormecia,

e não sentia que estava a aproveitar,

e agora tenho toda a consciência que aproveito muito.

O que é que a chegada delas mudou na tua vida?

Trouxeram barulho para casa, muito ruído,

mas ruído bom.

Trouxeram uma casa cheia, alegria,

muitas birras,

e eu não consigo perceber as birras,

ainda não consigo perceber.

Então, mas estás da rir, agora estás a chorar,

**[Transcript] Alta Definição / Débora Monteiro: "Estamos sempre a dizer que as mulheres se apoiam umas às outras, mas não é assim"**

agora estás a rir, o que é que se passa contigo?  
Mas pronto, estão a descobrir, estão a descobrir a vida,  
e os meus sentimentos delas,  
fiz-me perceber que as pessoas romantizam muito  
o lado da maternidade,  
e tudo muito bonito,  
mas mudam muito erradicamente a vida de uma família.  
É tensativo,  
alta preocupação,  
se calhar, por exemplo, as regras,  
para elas comerem mais ou menos da mesma rotina,  
tudo isso mudou também lá em casa,  
nós geramos um bocadinho desprendidos das rotinas,  
e isso agora existe, está na nossa casa,  
mudou muita coisa.  
Tudo é a dobrar, o amor, mas também as dores de cabeça.  
Sim, acho que eu tinha muito medo, achava,  
será que eu vou gostar mais de uma do que outra?  
Achava, não sei, tinha medo que isso acontecesse,  
mas é incrível, é um amor que cresce todos os dias,  
não dá para explicar, aumenta todos os dias,  
mas depois também tenho birras a dobrar.  
Eu tenho sorte, normalmente não fazem birras ao mesmo tempo,  
ou faz uma, ou faz a outra.  
Mas são muito cómicas,  
tem personalidades completamente diferentes,  
elas são diferentes,  
as coladas do chato é, nós temos que comparar.  
É horrível.  
Os pais acabam sempre de comparar um bocadinho.  
É horrível.  
Quando soubesse que isto era gêmeas, foi um choque?  
Foi um bocadinho, é aposar que eu sabia que havia essa possibilidade,  
não é? Fiz tratamento para engravidar.  
Mas o Miguel não estava comigo,  
quando soube que eram gêmeas,  
na altura lamo feitamente estar lá com o doutor,  
e ela quer, já vimos aqui deste lado, deixa ver do outro.  
Ah, tem mais um.  
E eu fiquei assim, desculpe.  
Ele, Debra, tem gêmeos.  
Eu passava um dia com ninguém para falar que diga,  
para dar a mão, qualquer coisa,

**[Transcript] Alta Definição / Débora Monteiro: "Estamos sempre a dizer que as mulheres se apoiam umas às outras, mas não é assim"**

assim, eu estou todo desculpa, preciso de um abraço,  
eu vou estudar.  
Tenho um abraço.  
Mais uma.  
Eu roubei assim uma coisa,  
mas eu muita agarrada e ela é desculpa.  
E o carro Miguel estava a viajar,  
e eu liguei, fiz o vídeo, deu a chamada,  
ele tinha acabado de acordar, estava sentado na cama,  
e olha, a minha guarda da consulta,  
são gêmeas, e ele faz assim.  
E ficou assim, imenso tempo.  
Eu passava com a chamada, tinha um brisado.  
E é frisado.  
Eu, estás aí, estás aí, eu.  
E eu vou chorar, e ele só,  
eu assim, pronto, e ele,  
mas é bom, é bom, é bom, é bom.  
E agora é ótimo, mas é tarefa,  
é uma tarefa.  
É uma tarefa, é uma tarefa,  
e as pessoas realmente romantizam muito.  
E depois há uma coisa que vem,  
um amor incrível,  
mas também vem o medo.  
O medo de quê?  
O medo de desperdê-lo.  
O medo de que lhes aconteça alguma coisa.  
E eu nunca tinha pensado nisso.  
Nunca.  
A Juju faz convulsões febris.  
E a primeira vez que teve a convulsão,  
a Alba, supostamente, estava de vento.  
Eu estava a descer, e eu vejo a Alba,  
pronto, está bem, vou fazer uma festinha na Juju.  
E ela estava rija, de cabeça para baixo.  
Eu disse, Miguel, paga nela com calma,  
porque já não sei o que é, paga nela com calma.  
Não assistamos a Alba, e pegamos,  
e ela estava todos os olhos revirados, a espumar-se.  
Isso mudou muito.  
E aí, Miguel, ficamos traumatizados durante os tempos.  
Os médicos dizem, e acontece,

**[Transcript] Alta Definição / Débora Monteiro: "Estamos sempre a dizer que as mulheres se apoiam umas às outras, mas não é assim"**

é normal, mas nós não estávamos preparados para isso.  
Não estávamos mesmo.  
Então, fomos para o nosso quarto.  
Nós não sabíamos que aquilo era uma convulsão.  
Miguel, em teres de comer calma, se sofocasse,  
ela trinca-o tudo, porque acontece,  
não é que ela tem muita força, não é?  
Ela foi assim nas costas, não sabíamos o que era.  
E, coitadinho, eu só dizia-me,  
ela, por favor, a nossa filha, e ele,  
imagina para um pai ver, e ele diz-me a minha voz,  
foi o que mexeu mais com ele.  
E eu tenho noção e estava desesperada.  
Depois, ela disse, dá-me a bebê, dá-me a bebê.  
E, quando, porque eu faço assim, ela faz aquela coisa,  
nós aligamos para a ambulância,  
nós tínhamos de não acordar à Alba.  
A sensação é que estás num pesadelo,  
porque não está bem a acontecer.  
E, depois, a Alba acordou, me acalmaram à Alba.  
E eu, com ela, falava para a senhora da ambulância,  
e ela dizia tudo o que nós tínhamos de fazer.  
E, quando eu ouvi o choro dela,  
a adrenalina foi tal que eu desmaiei.  
Daniela estava esgotada.  
Eu, a descer das escadas,  
estava tão esgotada, voltei a desmaiar.  
Quando eu torci um pé, estava...  
Meu corpo não estava a acompanhar-me.  
E eu senti que estava mesmo esgotada.  
Eu conseguia ver as coisas, quase como nós vemos nos filmes.  
Está aturvo, eu quero chegar à porta para a porta à ambulância.  
E não consigo.  
Eu caí, desmaiei, salvei a Miguel lá em cima, as duas.  
Tás bem.  
E eu não estava a responder,  
mas, quando acordei, tipo, onde é que eu estou,  
quando consigo abrir a porta,  
tenho noção de que as enfermeiras na altura  
estarão mais preocupadas comigo do que com a Julia.  
E elas foram incríveis.  
E aí é que eu percebi que o meu limite já tinha sido ultrapassado.  
E aí, depois, o hospital é...

**[Transcript] Alta Definição / Débora Monteiro: "Estamos sempre a dizer que as mulheres se apoiam umas às outras, mas não é assim"**

Não sabes o que é, né?  
E eu digo, será que a bebê tem? Será que ela está bem?  
Será que não está?  
Mas isto é normal.  
Eu quero passar lá para casa,  
que isto é normal a ver convulsões febris.  
E há pessoas que vivem com isto a vida inteira  
de convulsões para outras doenças.  
Das outras vezes que ela teve convulsões,  
vocês já têm mais ferramentas para a civilidade?  
Já temos mais ferramentas.  
Já sabemos como agir.  
E ela também tem um medicamento SOS.  
Mas é assim, os médicos dizem.  
Antes de colocar o medicamento,  
pode ir até de três ou cinco minutos,  
quando está aguento, fica de lado, está amilhando.  
Ficas ali um bocadinho, faça um bocado.  
Tipo, amiguel, não dá.  
Porque é horrível ver ela roxar,  
revirar-se e espumar-se.  
É uma imagem que não quero, não quero.  
Eu acho que ela está a sofrer.  
E depois aconteceu uma das vezes  
que ela estava realmente muito estranha,  
muito estranha em casa.  
E eu sei, amiguel, acho que ela vai ter uma convulsão.  
Já conseguimos perceber quando ela vai ter uma convulsão.  
Porque ela pergunta sempre o que é isto.  
Ela começa a ter sinais no corpo.  
Nós fomos a logo a bebê de lado,  
para o coração.  
Usámos a refrescar, a despirre.  
E desta vez ela não fazia, mas estava ali, tipo...  
O amiguel a falar com ela,  
onde é que estava a pagar?  
E onde é que estava a pagar?  
Eu não sei o que era.  
E ela respondeu muito calma.  
Ela disse, amiguel, eu quero saber,  
eu vou chamar a ablaça,  
eu não quero saber.  
E quando eu estava na ablaça com ela,

**[Transcript] Alta Definição / Débora Monteiro: "Estamos sempre a dizer que as mulheres se apoiam umas às outras, mas não é assim"**

foi quando ela teve a convulsão.  
E o começo, estou muito...  
A pessoa que estava conosco,  
entrou em desespero.  
Não estava preparada para a convulsão da minha filha.  
Depois paramos a ablaça,  
começaram a ligar para os paramédicos.  
Eu tenho que ir a medicamento.  
Se calhar, não tenho autorização para dar medicamento.  
Eu sei autorizado pela médica dela,  
por favor, por favor.  
E ele estava em pânico.  
Porque é uma bebê,  
é pequenina, não é?  
Eu percebo que faça confusão.  
Ele disse, por favor,  
ponha o que é uma medicamento da minha bebê.  
E eu vi que ele estava...  
estava desesperado.  
Você queria muito ser mãe.  
Eu queria muito, muito, muito.  
O que é que querias de tanto ser mãe?  
Eu tenho medo da solidão.  
Chegaram uma idade e não tem ninguém.  
Tenho muito medo da solidão.  
E eu tenho que pensar,  
eu quero que tenha uma casa cheia,  
nós somos sim que irmãos.  
Quero ter isso para mim.  
Ter assim uma família.  
É maravilhoso.  
Tendo uma mesa cheia.  
Foi um percurso muito batalhado até o ser?  
Foi.  
E no início eu não estava bem a perceber,  
eu pensava, ok, deixei tomar a pila,  
se calhar não tenho que fazer uma limpeza,  
o organismo, mas não estávamos a conseguir.  
E depois arranjei um bom genéclogista.  
E ali saímos fazer alguns exames  
para ver se está tudo bem.  
Há uma fase em que tomas os medicamentos,  
eu ficava mais fértil, aquelas coisas todas,

**[Transcript] Alta Definição / Débora Monteiro: "Estamos sempre a dizer que as mulheres se apoiam umas às outras, mas não é assim"**

e nada estava a fazer efeito.  
E tive que fazer duas cirurgias aos ovários.  
É uma coisa simples,  
é ter anestésias geral,  
mas quando fiz a primeira,  
eu pensava, ok, já está limpa,  
já posso ter um bebê.  
E quando fui passar 3 meses,  
vou lá para ver se estava tudo limpinho,  
e tinha aparecido ainda um polípico apólito,  
não sei como é que se diz bem.  
Um ainda maior que estava a intepir,  
ok, vamos limpar outra vez,  
tirar tudo outra vez,  
mas aí eu não caio a ficha.  
Eu falei, por que eu não estou a conseguir?  
Já lia para o médico,  
eu disse, posso conseguir?  
O que que se passa?  
Ele disse, mas é normal,  
é normal, vamos fazer exames e assim.  
Depois de calhar,  
vamos ter que fazer também exames,  
ao Miguel, para ver.  
E ao fim de um tempo,  
a tentar com esse médico,  
então para uma clínica de fertilidade.  
E é estranho,  
as pessoas ficam todas olhando para baixo.  
Parece que é uma vergonha,  
como se fosse menos homem ao menos mulher,  
por causa disso.  
Foi um processo,  
tenho ideia de ter sido uns 4 anos,  
ou um bocadinho mais,  
a tentarmos e a fazer tratamentos.  
É violento para o organismo da mulher,  
porque são muitas hormonas.  
No início,  
quando era as injeções,  
na verdade,  
é como se estava a insulina.  
Só como estás tão fragilizado,

**[Transcript] Alta Definição / Débora Monteiro: "Estamos sempre a dizer que as mulheres se apoiam umas às outras, mas não é assim"**

parece que faz aquilo mesmo como um drama.

E no início, então,

ia fazer a farmácia.

Tinha-me também de fazer mal.

E, depois, para o fim,

era o Miguel que mudava as injeções.

Mas, depois, isso é horrível.

Tem que ter hora para fazer o amor.

Tem que ter hora,

assim, que estava tudo tão marcado.

É que, depois,

você nem consegue estar a foco.

Tu tens...

desão para aquela pessoa,

né?

Tens vontade de estar com aquela pessoa.

Mas, estás a cumprir um calendário, não?

Ok, agora, agora fazer.

Está na hora, é agora.

Tem que ser agora.

E isso torna-se

muito constrangedor para o casal.

Muito constrangedor.

Às vezes, muita gente manda mensagens

a perguntar e a digo,

é pensar com amor, fazer com amor,

mas não é fácil.

Porque, depois,

é uma obrigação,

quase não é.

E, bora, agora,

vamos curtir um bocado.

Não, é tipo,

é uma obrigação,

e tem que ser aquela hora

e torna-se estranho.

Imagina-me,

estava a trabalhar.

Ai, o período de ovulação

vai passar

e agora é que eu estou trabalhando

mais estes dias.

Ou, mesmo, para fazer

**[Transcript] Alta Definição / Débora Monteiro: "Estamos sempre a dizer que as mulheres se apoiam umas às outras, mas não é assim"**

as insinuações.

Ai, que eu tenho uma consulta,  
acham que dá para ter uma consulta.

Mas, agora,

ai, que eu tenho uma consulta,  
acham que dá para ter  
manhã ou a tarde livre.

Mas, que dia,

dia tal,

por favor.

Tinha que ser tudo  
muito planeado, né?

Então, foi um processo, assim,  
mais difícil.

O momento em que souberam  
que estava grávida,  
como é que foi?

Foi estranho.

Torca.

Eu faço análises de sangue  
para saber se está grávida.

Então, vieram os resultados,  
nós conseguimos ver,  
ok, estou grávida.

Ligo para o meu genéclogista  
e mando-lhe para e-mail.

Eu lebro para bens,  
está grávida.

Ligo para o médico da clínica,  
ele, ok,  
como há muito risco de perder,  
vamos ter calma.

Então, ficas ali,

no limbo,

celebra ou não celebra.

Então, estávamos os 6,  
estávamos no sofá.

Ele, assim,

acho que estou grávida.

Foi tipo,

dê-me assim um abraço,

mas parecia que estávamos  
com medo, quase, de celebrar.

**[Transcript] Alta Definição / Débora Monteiro: "Estamos sempre a dizer que as mulheres se apoiam umas às outras, mas não é assim"**

Até iremos à primeira consulta,  
com os neologistas,  
para ver lá mesmo uma agografia.  
E é que começamos a aceitar.  
Sim.  
Ok, vamos-se a paz.  
Mas,  
as pessoas que estavam à minha volta,  
vou perguntar,  
como é que correu?  
Já estás grávida?  
Eu também acabo por criar  
alguma ansiedade.  
E ainda a última vez,  
eu não disse a ninguém,  
nem à minha mãe.  
Eu fiquei caladinho o tempo todo.  
Eu já sabia que estava  
grávida, Miguel também,  
sempre caladinhos.  
Até quando?  
Fez os 3 meses  
é que partilhamos  
com a nossa família.  
O parto foi como sonhaste?  
Não.  
Não.  
É o primeiro que tive na quarentena.  
Portanto, Miguel deixou  
uma porta do hospital,  
com uma saquinha da garopa das meninas.  
Foi tipo assim,  
até já.  
E ele não podia entrar no hospital.  
Depois, foi de cesareana,  
porque eu admito,  
eu tive medo.  
Eu tive mesmo muito medo.  
Foi assim,  
eu tive parte normal,  
eu tive parte normal,  
chegou à altura,  
estava em...

**[Transcript] Alta Definição / Débora Monteiro: "Estamos sempre a dizer que as mulheres se apoiam umas às outras, mas não é assim"**

Ah, nem qual doutora,  
não vou conseguir.  
Depois ele disse que ainda bem  
que fizemos cesareana.  
Elas eram muito grandes.  
Eu tive quase 7  
dos bebés dentro de mim.  
E a alba estava  
muito encaixada.  
Então,  
foi uma boa decisão.  
E isto também,  
porque eu fui fazer o curso.  
E dizem assim,  
o primeiro pode ser  
parte normal,  
o segundo tem que ser cesareana.  
E assim,  
sério,  
eles sempre vão crutar a toda.  
Isto foi o que me fez  
mudar ali um bocadinho  
com o Xifo.  
Foi tipo,  
passo de calhar.  
Depois falei com uma amiga minha  
que também tinha sido  
menos gêmeos,  
ela derrota.  
É,  
mesmo,  
muito.  
É doloroso.  
É assim,  
só palavras que pensei.  
Eu não sei se quero.  
E estava cheia de medo.  
Eu confesso que achei de medo.  
Mas foi quando as cheiras,  
eu só queria ver a cara delas.  
Te medo que as trocassem,  
que não levassem as bebés.  
Eu não tinha ali

**[Transcript] Alta Definição / Débora Monteiro: "Estamos sempre a dizer que as mulheres se apoiam umas às outras, mas não é assim"**

o pai para ver,  
para tomar conta.  
Então,  
olhei para a alba,  
as duas,  
para não perder nada.  
Tipo,  
eu sei como que são as minhas bebés.  
E aí,  
foi giro.  
Foi giro.  
Mas não foi o que eu pensava,  
se calhar.  
Ele dizia outra coisa,  
depois da altura,  
eu morri em todo.  
Quando te tocas  
pela primeira vez.  
Ah,  
é maravilhoso.  
É maravilhoso.  
Quando metem as duas bebés aqui,  
foi incrível.  
Aquele que tinha,  
aquele chorado.  
E um dos médicos,  
foi muito querido.  
Eu estava com uma máscara,  
não é?  
E eu, tipo,  
ia conseguir respirar-nos aqui.  
E ele,  
quer que eu tenha uma fotografia?  
Ele dizia,  
mas se vocês podem tirar,  
e elas lá foram buscar uma telemóvel,  
ele diz assim,  
vai, mãe,  
vou fazer isto,  
puxou uma máscara,  
foi beber o meu sorriso,  
que eu estava tão feliz,  
assim, fogo,

**[Transcript] Alta Definição / Débora Monteiro: "Estamos sempre a dizer que as mulheres se apoiam umas às outras, mas não é assim"**

só se vão ver os meus olhos.  
Nas noites,  
onde você vai buscar forças?  
O baraco,  
para correr as duas.  
Uma coisa de instinto de...  
É de instinto.  
Nós conseguimos buscar,  
não sei aonde,  
essa força.  
Estar presentes,  
acudir uma,  
acudir a outra.  
Nós, agora,  
dormimos assim,  
a outra.  
A Alba precisa de fazer isto,  
para nos ser muito gentis.  
Ah, elas têm que dormir sozinhas,  
têm que ficar uma semana  
a chorar,  
inteira,  
e vais ver que se habituou.  
Não consigo,  
não quero fazer isso às meninas.  
Não.  
Já bastou o tempo em que eu também tive ausente,  
não.  
Agora vou estar presente,  
e se tiver que dormir com elas,  
duro-se-me.  
Se tiver que dormir com elas,  
dorme, é isto,  
somos pais,  
por algum motivo.  
É de facilitar a autoridade?  
É.  
Num sedos,  
com o olharzinho,  
com o mamã.  
Eu compro-os às vezes.  
Eu compro-os.  
Olha,

**[Transcript] Alta Definição / Débora Monteiro: "Estamos sempre a dizer que as mulheres se apoiam umas às outras, mas não é assim"**

se parar de fazer a birra,  
vem o fim de semana,  
e se calhar,  
vais comer um mal teaser,  
porque elas acham incriminável  
uma bolinha,  
vais comer um mal teaser.  
Então, elas param.  
Eu consegui.  
E em que aquelas te surpreendem?  
Eu acho que todos os dias,  
elas me surpreendem  
com as palavras  
que usam  
a construir as frases,  
o gosto de cada uma,  
eu sentir que uma gosta  
de cantar  
e ser mais palhaçinha,  
a outra gosta de lego  
e gosta de pintar.  
Surpreendem-me  
como é que elas conseguem  
decorar as coisas  
tão facilmente,  
uma pessoa com uma história  
que já sabe a minha história.  
Às vezes,  
vocês podem perceber  
que eu estou mais cansada,  
ou estou triste,  
e venho aquela mãozinha  
pequenina e falo assim  
em uma festinha,  
o que foi, mamãe?  
Eu não está tudo bem,  
mas como é que elas têm  
esta sensibilidade?  
Elas ensinam-nos todos os dias.  
Nós damos valor às coisas  
às vezes ridículas  
e percebemos  
que elas ficam felizes

**[Transcript] Alta Definição / Débora Monteiro: "Estamos sempre a dizer que as mulheres se apoiam umas às outras, mas não é assim"**

com pequenas coisas.

E é que tu achas

que és aos olhos delas?

Acho que vem o colo,

o porto seguro.

A fragilidade e a força?

Sim, sim, sim.

Procuras não lhes esconder nada?

Procuro.

É difícil

conseguir-se explicar

as cansas pequenas, né?

Qual?

Mas sinto que elas são

muito atentas

a tudo que eu digo.

A Júcia já vai se proteger

mais porque ela tem

ali uma capa

que ela parece que consegue

proteger-se.

Às vezes preocupa-me

mais a água,

porque ela é muito sensível.

Absorve mais,

está muito atenta.

Nós estamos a falar,

ela faz algo assim

e ouva as conversas,

está mesmo muito atenta

e faz muitas perguntas

sobre o que está a falar

e sobre o que nos rodeia.

E sinto que mexe mais com ela.

Mas tento-lhes explicar

tudo da melhor forma que eu consigo.

Porque isso tem graça

para ver aquelas perguntas

mais difíceis, né?

Mas por que?

Vai a papá.

Vai falar com o papá

que o papá sabe.

**[Transcript] Alta Definição / Débora Monteiro: "Estamos sempre a dizer que as mulheres se apoiam umas às outras, mas não é assim"**

Lá vão elas.  
Como é que tu conseguiste  
encontrar espaço  
para a Débora,  
mulher?  
Olha, não foi um processo fácil.  
Não foi mesmo,  
mas acho que  
só o estou a fazer  
para ir desde o final do ano passado,  
acho feio.  
Nós não temos aquele apoio  
para podermos deixar as miudas.  
Então torna-se uma logística  
um bocado difícil.  
Ou vai a Miguel sair,  
ou vou sair,  
ou iremos os dois  
e se elas estiverem na escola,  
é que digo,  
bora almoçar os dois juntos.  
Porque ainda temos essa dificuldade  
que às vezes precisas  
de desligar  
e não consegue desligar.  
Quando estás cansada  
e estão elas em casa,  
aos berros,  
quero mamã,  
venha mamã,  
não quero mamã,  
quero papá,  
quero papá,  
quero papá  
e há uma gritaria  
Não dá prazer,  
amanhã vou fazer isto,  
depois do banhinho  
fazem na sequena,  
sem haver um drama,  
uma birra,  
elas apurrada,  
qualquer coisa.

**[Transcript] Alta Definição / Débora Monteiro: "Estamos sempre a dizer que as mulheres se apoiam umas às outras, mas não é assim"**

Isso torna-se muito cansativo.  
Do planejo de tudo,  
ontem foi incrível,  
estávamos a fazer a pizza,  
passar um bocado,  
começaram aos berros  
por causa de uma boneca  
e não queriam comer,  
não queriam fazer nada.  
Uma coisa que era tão direta  
que estávamos os quatro,  
fazer as coisas que elas gostam,  
de repente foi um drama  
e já estamos a jantar as cintas,  
a ver tipo...  
já como a berraia da vida,  
eu quero é que vais dormir.  
O que é que aprendeste que a tua mãe  
procuras aplicar na educação delas?  
Eu acho que muita coisa  
que aprendi com a minha mãe,  
eu tento aplicar na educação delas,  
mas acima de tudo,  
o respeito.  
Elas têm que conseguir respeitar-se uma outra,  
porque é muito difícil,  
porque estão sempre achavadas.  
Alteras que brincam,  
claro que brincam uma com a outra,  
mas são mais as que elas estão a discutir  
do que a brincar  
e tentam explicar-nos que é preciso ter respeito  
pelo próximo.  
Vocês são irmãs,  
têm que respeitar-se,  
é como na escola, com os seus amigos.  
E, de resto, acho que é normal isso acontecer,  
o que vem dos nossos pais,  
não é especialmente tentarmos passar  
o carinho, o respeito, o amor,  
não aceitarem-se,  
estão sempre a dizer-te,  
isto é um giro.

**[Transcript] Alta Definição / Débora Monteiro: "Estamos sempre a dizer que as mulheres se apoiam umas às outras, mas não é assim"**

Olha o respeito.  
Elas jujuram,  
jujuram, jujuram, jujuram.  
Estão sempre a ilugiá-las,  
para elas gostarem realmente  
delas próprias  
e não haver essas fragilidades  
das mulheres.  
É uma seca.  
Portanto, isto das redes sociais,  
isto é o seu estamão pequeno.  
Continuas com a preocupação  
de ser uma filha tão bem presente?  
Claro.  
Eu falo realmente todos os dias.  
E se há um dia,  
por acaso,  
eu não faço a videochamada,  
porque não consigo,  
porque está o caos instalado em casa,  
fica a pensar nisso.  
Devia ter ligado,  
devia ter feito a videochamada  
e me desce que ligo logo,  
assim, que são tipo 9 da manhã,  
porque tenho essa preocupação  
de saber que ela está bem  
e que conseguiu ver as netas.  
Continua a ser o teu porto de abrigo?  
É uma porto de abrigo.  
A minha mãe vai ser sempre  
uma porto de abrigo.  
A minha mãe veio para o nascimento delas.  
Faltavam uns dias,  
achávamos nós para o meu parque.  
E quando ela chegou,  
foi ali um apoio, não é?  
Em casa, orientar tudo,  
comidinha e nascimento,  
estava assim por as sete quintas.  
E quando as bebês nasceram,  
passavam uns dias para a minha mãe.  
E ia embora.

**[Transcript] Alta Definição / Débora Monteiro: "Estamos sempre a dizer que as mulheres se apoiam umas às outras, mas não é assim"**

E a Miguel é que perguntou  
se ela queria ficar.  
E na minha mãe na altura  
até estava a trabalhar,  
para uma senhora.  
Está bem, eu vou.  
Foi a maior prova de amor de sempre.  
Se ela não tivesse vindo,  
se calharia não ia trabalhar.  
Não ia ter capacidade para o fazer.  
São duas bebês,  
quando não estamos,  
nós precisamos sempre do colo  
de outra pessoa,  
porque é sempre tudo adobrar.  
E é a minha mãe que eu confio plenamente.  
Estou segura de ser que ela está ali,  
com elas ao colo,  
que lê amor, amor,  
é só amor.  
Eu me feita,  
mando chegar nos hospitais,  
a minha mãe estar em casa,  
estava tão nervosa, tão nervosa.  
Ela estava a tremer.  
Quando viu as bebês,  
tremia, tremia.  
A causa da quarentena,  
posso pegar.  
Mas claro,  
ela tremia a pegar nela,  
estava mesmo, mesmo, muito feliz.  
E foi a maior prova de amor  
para ela ter vindo para a nossa casa  
a ajudar-nos.  
Há alguma coisa que nunca  
ele tenhas dito,  
e que ela merece ouvir?  
O que eu sinto  
com o passar dos anos,  
foi que o medo da perda  
faz-me sempre dizer logo tudo  
que eu amo,

**[Transcript] Alta Definição / Débora Monteiro: "Estamos sempre a dizer que as mulheres se apoiam umas às outras, mas não é assim"**

que respeito.  
E só os olhos,  
que eu fiz há bem pouco tempo,  
estava esgotada,  
e ela veio cá.  
A minha mãe foi à perada recentemente,  
então já estava  
fragilizada em algumas coisas.  
Tipo, barulho, ruído,  
há coisas que eu vejo  
que me mexem com ela.  
Eu estava tão cansada,  
tão cansada, tão cansada  
com as bebês,  
e eu estava, tipo,  
chamados à atenção de uma coisa.  
A minha mãe chamou-me à atenção,  
e eu disse,  
não me chamas,  
eu estava à frente delas,  
suas minhas filhas.  
E isso,  
eu não queria dizer isso.  
Que ele mexeu comigo,  
foi tipo, fogo.  
Ela veio me ajudar,  
mais uma vez,  
eu estou esgotada,  
e ainda não é que eu vou descarregar,  
na minha mãe.  
Não é fixe,  
não devia ter feito.  
E eu pedi desculpa,  
desculpa, desculpa,  
e ela debrá, já passou,  
está tudo bem,  
estás cansada,  
eu percebo,  
mas eu não devia ter feito.  
Quando estão as quatro juntas,  
como é que é?  
É maravilhoso.  
Elas ficam feliz,

**[Transcript] Alta Definição / Débora Monteiro: "Estamos sempre a dizer que as mulheres se apoiam umas às outras, mas não é assim"**

quando a vem,  
tipo, a vavajinha,  
a vavajinha.  
E depois é ali um beijo,  
os beijos,  
os beijos ficam,  
e a minha coitadinha  
tem que sentar,  
senta sempre,  
captar tudo,  
mais sempre possível,  
gravar tudo,  
tirar fotos  
para poderes recordar.  
Vavajinha linda,  
vavajinha fofinha,  
e a minha mãe toda contente.  
Depois da final,  
é tipo, é muito, muito,  
e a minha mãe,  
daqui até o parque,  
que é o que elas gostam,  
aqui até o parque,  
lá, um amor incrível,  
é maravilhoso.  
Ela deve sempre ir para o domingo,  
ou a tua mãe?  
Vê,  
e diz coisas que não gostam,  
diz logo.  
Eu adoro.  
Sempre que saia do domingo,  
dê-me para minha mãe.  
Eu tenho todos os estudos,  
até casa,  
sempre falar com ela.  
E a flor Sintempo também vê?  
A flor Sintempo também vê.  
E não gosta de mim.  
Mais de má,  
fez danada,  
mas tu vais mesmo fazer aquilo,  
e tu vai mais ter que ver a novela.

**[Transcript] Alta Definição / Débora Monteiro: "Estamos sempre a dizer que as mulheres se apoiam umas às outras, mas não é assim"**

Eu nunca conto.  
Eu te digo assim,  
mãe,  
eu tenho um contrato,  
que eu não posso contar nada.  
E é verdade.  
E é verdade.  
A minha mãe sabia que tinha  
uma mãe preocupada comigo.  
Depois de Sintempo,  
estás a trabalhar com a Rita Blanco,  
trouxe tu o quê?  
A Rita é incrível.  
Eu estou sempre a dizer,  
te faz-me feliz,  
tu tens uma energia tão boa.  
Mas, gente,  
eu estou na sala de maquiagem.  
Ela aí entra,  
e fica logo assim,  
com o sorriso rasgado.  
Porque gostas,  
genuinamente dela.  
Eu nunca tinha trabalhado com a Rita.  
E já me tinha cruzado,  
e como ela às vezes é títura,  
eu até me intimidava.  
Ela é um doce,  
é maravilhoso,  
contracionar com ela.  
É tipo,  
tu tens de portar bem,  
não podes começar a arranjar-me.  
Sata.  
Fortuna de rir com ela.  
Estão sempre a rir com ela.  
E depois não está cá com teizinhas.  
Não é diva.  
Não temos que estar ali  
a aparicar,  
eu não sei,  
não temos que fazer nada disso,  
alguns atores,

**[Transcript] Alta Definição / Débora Monteiro: "Estamos sempre a dizer que as mulheres se apoiam umas às outras, mas não é assim"**

nós temos que fazer isso.  
Há o respeito,  
como é óbvio,  
mais nova,  
tem respeito.  
Mas depois que chega uma altura,  
que é tipo,  
caramba.  
E ela não tem nada disso,  
isso de diva,  
o que faz ainda mais bonita.  
Filho,  
tu tu estás...  
Gosto estar com as minhas filhas,  
gosto também de estar sozinha,  
não gosto de muita confusão.  
Se pudesses regressar  
a um só momento do teu passado,  
regressarias a um ano?  
Acho que ia regressar  
ao dia em que eu vi para Lisboa.  
Lamefeitamente está com a mala,  
do medo de ir para Lisboa,  
de sentir que se não conseguia,  
vou ter que dar a parte fraca e voltar.  
E eu queria mostrar que conseguia.  
E esse dia foi assim,  
foi uma viragem para mim.  
As memórias mais fortes  
são as boas ou as más?  
Eu acho que é ela por ela.  
As memórias mais...  
Já consegui relativizar um bocadinho.  
Consegue até ver o porquê  
de algumas coisas terem acontecido  
ou o que é que eu regi de certa forma,  
de outra regi de maneira diferente.  
Mas é chato, não é?  
Porque as memórias mais pesas  
são aquelas que você não consegue logo apagar.  
Era fixo conseguir apagar.  
E não.  
Ficam.

**[Transcript] Alta Definição / Débora Monteiro: "Estamos sempre a dizer que as mulheres se apoiam umas às outras, mas não é assim"**

Mas tem muitas memórias boas.  
O que é que te arrepende?  
Arrepende-me de se calhar  
já estar confiada em certas pessoas.  
No meu meio acho que...  
existe muita inveja.  
Apareçam que estamos feliz  
com a conquista dos outros.  
Se calhar até pode ser uma inveja saudável,  
mas a energia não é fixe.  
É dizer, ser radar afinado.  
Muito.  
Não é que você já procura disso,  
mas tem o sentido muito nos últimos anos.  
Este mundo é difícil,  
não se consegue as coisas  
de um dia para outro.  
Há pessoas muito talentosas  
que não o conseguem, é verdade.  
Tive sorte,  
talvez,  
e tive que aceitar  
e acreditar em mim  
que isto também é difícil.  
Às vezes acreditarmos em nós.  
Há uma altura que eu achava  
que era só porque era uma cara bonita,  
por causa da imagem.  
E eu aceitar.  
Não, não.  
Agora, espelha,  
tens mesmo talento que pensa nisso.  
As coisas estão a evoluir  
por algum motivo.  
E sinto que  
colegas meus  
não ficaram felizes  
com as minhas conquistas.  
E já afastaram-se.  
Percebes isso  
quando há uma altura  
em que não estás tão bem.  
É suposto

**[Transcript] Alta Definição / Débora Monteiro: "Estamos sempre a dizer que as mulheres se apoiam umas às outras, mas não é assim"**

as pessoas aproximarem-se  
um telefema,  
uma mensagem,  
qualquer coisa.  
E tenho vindo a ficar  
muito desiludida.  
Por causa das desilusões  
que tenho vindo a ter,  
o meu núcleo de amigos  
é muito, muito reduzido.  
Mas é bom.  
É fácil gostar de ti.  
Numa primeira impressão, não.  
Por quê?  
Porque não tenho um ar de muito simpático  
no início.  
Há pessoas que dizem  
que eu tenho a cara mais fechada  
e eu própria também não deixo  
logo as pessoas aproximarem-se.  
Mesmo quando venho com um abraço,  
eu faço assim...  
que é horror.  
Porque não consigo.  
Eu entro num espaço  
e consigo sentir muita energia  
à minha volta.  
Ele pode me afetar,  
para o lado positivo  
ou para o lado negativo.  
E acho que, nisso,  
eu sou bastante transparente,  
o que é uma chatice,  
que eu consigo estar assim  
de repente ficar com uma cara  
que toda gente se percebe,  
ela não está bem,  
ou está chateada.  
E tenho essa noção  
que as pessoas, no início,  
acham sempre que eu tenho mania  
ou que tenho cara chateada  
ou mal-exposta,

**[Transcript] Alta Definição / Débora Monteiro: "Estamos sempre a dizer que as mulheres se apoiam umas às outras, mas não é assim"**

não sei.

Mas, pois, acho que é fácil  
gostar em mim.

Achas que é mais fácil  
gostar de ti  
ou não gostar?

Acho que é mais fácil  
gostar.

Eu acho que sim.

Tu, a repente,  
de ter o coração na boca,  
ou não?

Sim.

E isso é daquelas coisas  
que eu me chateia,  
porque passam os anos  
e eu consigo dizer às outras pessoas  
não me digas logo tudo,  
não me digas logo tudo.

E depois, quando sou eu,  
tenho dificuldade em confiar,  
mas quando confio,  
conto tudo,

que sou um livro aberto,  
é uma seca.

É uma seca,  
porque eu não devia ser assim,  
eu devia conseguir controlar-me  
e não dizer tóco tudo uma vez,  
às vezes há coisas  
que me irritam,  
eu digo logo.

Ou se não digo,  
faça logo.

E isto, eu tenho muita dificuldade,  
devia conseguir controlar-me,  
fazer poker face  
e não consigo.

Gosto de sentir  
adrenalina,  
aquele medo de quando me é alguma coisa nova.  
Não gosto de estar sempre com pessoas  
negativas à minha volta.

**[Transcript] Alta Definição / Débora Monteiro: "Estamos sempre a dizer que as mulheres se apoiam umas às outras, mas não é assim"**

Não gosto de falta de pontualidade.  
Como DJ no Lip 5,  
ou como gerada no cantor e impostor,  
você estava na tua praia?  
Estava na minha praia.  
O Lip 5 foi uma surpresa para mim,  
que eu pensei.  
As pessoas não me conhecem assim.  
E agora vão ver,  
eu sou isto,  
é tipo,  
bora festa, festa!  
E depois, tipo,  
eu volto ao meu canto.  
Depois em casa,  
jogo o oposto.  
Gosto muito do meu canto,  
gosto muito da minha paz,  
que não me chatei.  
Sou uma amiga que quer uma seca,  
porque sou aquela amiga  
que elas sabem que podem ligar.  
Isto estou presente,  
mas não saio,  
não faço isso,  
eu tenho paciência,  
não sou um bocadinho velhota,  
sou velha nisso,  
nisso.  
E fui muito feliz  
a fazer esse projeto,  
fui mesmo muito feliz.  
O cantor impostor,  
estava armada em boa,  
achar que  
sou acessente  
e que está por logo,  
o cantor,  
e foi de toda lado.  
E eu sou assim,  
mas estou a certas mais,  
e tipo, não,  
não acerto mais.

**[Transcript] Alta Definição / Débora Monteiro: "Estamos sempre a dizer que as mulheres se apoiam umas às outras, mas não é assim"**

Eu acho que acerto,  
mas não,  
está de toda lado.  
No domingo,  
quem é que é o mais distraído?  
É o Rocha.  
Mas...  
Quem é que come mais?  
Agora é a Melania.  
E o João Paulo também come bem.  
Quem é que dança mais?  
Está ali entre mim...  
Belão, não?  
O banheiro não parece,  
não vale.  
Não intervais com ondas.  
Não conta, porque ele não vai me parar.  
Quem é que se ri mais?  
Eu.  
Eu acho que as pessoas devem pensar  
que eu sou maluquinha.  
Eu rio-me com muita facilidade,  
é um facto.  
Mas o meu problema,  
e eu tenho vindo a perceber isto há uns anos,  
que tem dificuldade em concentrar-me.  
Nem sou melhor companhia para ir para um jantar,  
porque eu consigo até os estúdios  
me fazem ruir.  
É chato, sério,  
irrita-me,  
porque às vezes quero estar concentrado  
e consigo ouvir tipo,  
por um menor...  
É horrível.  
Pensei que eu gosto depois de muito de meu cantinho.  
Então imagina-me no domingo, né?  
Tipo...  
O que é que está a passar?  
Tem dificuldade em estar concentrada.  
E eu via dizer isto por causa de alguma coisa.  
Querá ver.  
Querá perguntar.

**[Transcript] Alta Definição / Débora Monteiro: "Estamos sempre a dizer que as mulheres se apoiam umas às outras, mas não é assim"**

Dá-se a ver.

O que é que era a pergunta?

Já te perdeste o terriso no domingo?

Já.

Há uma coisa que é uma cena em barro,

com uma cana,

para tocar assim,

porque é assim...

E o senhor vai fazer?

E os cantos são lentes anos.

Porque eu roubo.

Geralmente, o programa precisa de ritmo

e aquilo estava a matar tudo.

E eu pego naquele leu.

Posso fazer?

E vai...

E os senhores olharem para mim.

Ajudam que eu começou a chorar

e faziam conseguir manter...

Aua!

Eu soubeu só uma regia rir-se.

Eu tenho muito o que é que eu vou fazer.

Gente, tu tens para tocar a ronca a minha cara.

Mas pronto, aquelas coisas que às vezes

soltamos um bocadinho mais.

Eu acho que também isso é o que faz

aquele programa ser diferente e funcionário.

Às vezes fazemos coisas

não tão formatadas,

ou lá do mais sério, do apresentador.

É só que eu perdi a graça.

Nós temos que nos divertir com os convidados.

Ah, senhor de Méto!

Gosto de trabalhar.

Gosto de pessoas que gostam

de o que fazem, que trabalham com vontade.

Não gosto de sentir

que as pessoas não estão a curtir o que estão a fazer.

Gosto de fazer as pessoas feliz à minha volta.

Qual foi a melhor coisa que disseram sobre ti?

Olha, disseram há pouco tempo.

Uma pessoa que não tem muita ligação,

mas com quem ajudou a trabalhar.

**[Transcript] Alta Definição / Débora Monteiro: "Estamos sempre a dizer que as mulheres se apoiam umas às outras, mas não é assim"**

E lá está a ver a imagem que tinha de mim.  
Se debra.  
Eu tenho que estar a observar.  
Teas mesmo de uma pessoa bonita.  
Teas preocupada.  
Teas uma pessoa bonita.  
E eu não tenho essa noção.  
E é bom quando gostam de nós  
e acham que nós somos  
pessoas bonitas com os outros,  
e preocupadas.  
E não é uma coisa que estou a fazer.  
Não é preciso de iludir,  
mas que não estou a fazer em vão.  
Porque às vezes eu fico com medo  
que isso dê empatia a cabo  
e que estamos a trabalhar cada um por si.  
Todos somos um bigos gigante.  
Se a gente olhar para o próprio um bigo  
e tenta de fazer o contrário  
e também recebo,  
foi bom receber essa iludir.  
E a pior coisa que disse eu não sou bonita.  
Que eu sou bem feliz.  
Não foi fixe.  
Alguém te deve um pedido de desculpas hoje?  
Sim.  
E aí eu estou rápido.  
Não sei o que a gente vai fazer a sua pergunta.  
Não, minha cara.  
Não, não.  
Mas sim.  
Esperas que peças?  
Se a pessoa acha que me deve pedir desculpas,  
sinceramente hoje em dia  
as coisas não funcionam passas à frente.  
Me guou-me.  
Me guou.  
Mas eu também tive que...  
Olha, isso eu desistei em paz ou não é como se diz.  
Tive que ultrapassar.  
Eu acho que me deve um pedido de desculpas  
mas não quero ficar agarrada a isso.

**[Transcript] Alta Definição / Débora Monteiro: "Estamos sempre a dizer que as mulheres se apoiam umas às outras, mas não é assim"**

E se a pessoa acha que me deve um pedido de desculpas, se não achar, não pede.

E já seguia em frente e estou a seguir em frente.

Quer saber se eu tenho um pedido de desculpas? Alguém?

Já agora?

Pode seguir.

Eu acho que não.

Porque se há coisa que eu preciso sempre é de pedido de desculpas.

Já me aconteceu ver que alguém ficou triste.

Eu acho que eu consigo ser muito bruta a falar mas é bruta na rigidez da forma que eu falo.

Quando eu não gosto de alguma coisa eu sou muito bruta a falar.

Não gosto de isto, isto passa.

E a cara mostra-se.

Eu tenho essa noção.

E é uma vez cara de trabalho.

Eu não gostei de isto, isto.

E a pessoa ficou tipo...

chorar.

E eu fui pedido de desculpas pela forma que eu já como falei mas não quero pedir desculpas do que eu disse porque eu tinha razão.

É bom trabalho.

Eu quero melhorar.

Eu quero fazer isso.

Entendo que a pessoa não fique triste.

Mas também já não tenho paciência

porque as pessoas também...

parece que apanho todas.

Ficam sensíveis.

Ficam não sei o que.

E eu tenho plena consciência que todos nós temos problemas.

Todas as pessoas na sua vida têm alguma coisa para resolver.

E temos que ter cuidado

da forma como falamos

tanto como é óbvio

não ser mal educada com ninguém.

E as pessoas estão muito fragilizadas.

Estão muito sensíveis.

**[Transcript] Alta Definição / Débora Monteiro: "Estamos sempre a dizer que as mulheres se apoiam umas às outras, mas não é assim"**

É preciso a papá de terreno  
com muita calma sempre.  
Quase que tens que estar a elogiar.  
É incrível nisto, disto nisto.  
Só preciso melhorar aquilo.  
Mas depois também já estou a dizer  
que eu não sou assim.  
Tanto é um trabalho que eu tenho que fazer.  
Você acha que te diga um diretamente?  
Prefiro.  
Quem gostaria que a Juli e a Alba  
dissessem que foi a mãe?  
Que foi uma mãe presente.  
Que foi uma mãe que lhes passou  
os melhores valores.  
Que é uma mãe feliz.  
Que é uma mãe  
que aproveitou a vida.  
Eu já sinto  
que não aproveita a vida  
como via aproveitar.  
E eu não quero  
que elas percebam disso.  
Eu não costumo celebrar o meu aniversário.  
Já pensei, vou fazer uma cada festa.  
Sou as 40.  
Depois, tipo...  
Ei, tenho que estar com vidades.  
Ei, tenho que estar a embarcar a coisa.  
Sou uma perguiçosa nisso.  
Eu precisava de ser muito rica  
e ter alguém a trabalhar para mim.  
Mas pronto, é isso.  
Gostava que as minhas filhas me vissem  
assim como uma mãe.  
Que gosta de viver  
e que aproveita a vida.  
Quero mesmo que tenham os valores certos  
e que respeitem o próximo.  
E só espero que este mundo  
me mude um bocadinho,  
porque isto assusta muito tudo.  
E não vou estar sempre capaz

**[Transcript] Alta Definição / Débora Monteiro: "Estamos sempre a dizer que as mulheres se apoiam umas às outras, mas não é assim"**

de proteger-me.  
Quando ves a Debra  
montando um espelho, o que é que te dizes?  
Ai, eu faço uma cena que tenho pergonha.  
Não tenho pergonha.  
Mas faço muitas vezes  
quando eu começo a ir para baixo.  
Mas, tipo assim...  
Bora lá!  
Começa assim a dar o saco.  
Dá para ver?  
Bota uma musiquinha.  
E comesas a obcha por mim.  
Tipo assim...  
Posso até ter uma mulherão.  
Tu és excelente, profissional.  
Dá-lhe.  
Bora.  
Tipo...  
Tu confie em ti.  
Tu és forte.  
E vai começar a subir a minha energia.  
E pronto é isso que eu faço.  
Tipo, bora para a frente.  
O que é que dizem?  
Os tesores.  
Tens tempo?  
Mais duas horinhas.  
Eu acho que meus olhos dizem muita coisa.  
Mas acho que ainda há muito caminho para me percorrer.  
E...  
Eu só espero que...  
Eu quero mais empatia de toda a gente.  
As pessoas, eu preciso mesmo mais...  
Não quero desacreditar.  
E ultimamente fico um bocado desacreditada  
com a empatia do ser humano.  
E é isso que eu quero.  
Porque tenho dois seresinhos  
que eu quero que o mundo seja bonito para elas,  
como para as outras todas.  
Mas, preocupo-me com o futuro delas.  
Os meus olhos dizem isso.

**[Transcript] Alta Definição / Débora Monteiro: "Estamos sempre a dizer que as mulheres se apoiam umas às outras, mas não é assim"**

Quero...

Quero empatia.

Quero mesmo um...

Um mundo bonito.

Preciso de isso.

Preciso de sentir isso.

Obrigado.

Obrigado a eu.

Eito.

É tchau.

Pronto, era só isto.

Agora, que entro e ira encosta...

O pimpolho.

Eu morri.

É sempre.

Venho ver o pimpolho.

É sempre um brano.

Cuidado para a cabeça do pimpolho.