

**[Transcript] Bate Pé / Perguntas Desconfortáveis, Repetir Histórias, Pressão da Imagem, Falar de Nomes**

Olá, boa tarde. Ah, estamos a gravar, estamos.

Olá, boa tarde.

Meu nome é Máfale Acastro.

Como é que é, meus putos, com vocês?

Oindo.

Rui Simo.

Sim.

Olha...

Começas tuas?

Estamos assim.

Comecei o imálo.

Já se não.

Então, o que é que acontece?

Eu não sei se já reparado, mas vamos ter podcast.

Está ao vivo.

Sim.

15...

Não, 13, 14 e 15 em Lisboa, teatros e bolí.

19, 20 e 21, Sada Madeira no Porto.

29 e 30, Almada Academy Almeida.

Muito bem, fiquei muito contente a dizer, Academy Almeidaense.

Acho que ainda há 16 bilhetes para Almada.

Certo.

E 12 para Lisboa.

Quer dizer, não sei se é certo, não sei se são bem-ossos os números.

Também não.

Mas sei que não temos bilhetes.

Mas poucos.

Tanto malta, não sintam obrigados, mas comprem.

Comprem.

Comprem.

Lá estaremos.

Não precisam de...

Também não queremos ninguém obrigados.

Não precisam.

Sim, não. Eu quero.

Tu queres...

Eu quero mesmo gente obrigada.

Eu quero uma outra pessoa de obriga.

Por favor.

Eu quero uma outra pessoa de obriga.

Deve aparecer todas as datas lá escutadas, eu quero.

Tu queres, é isso que tu queres.

**[Transcript] Bate Pé / Perguntas Desconfortáveis, Repetir Histórias, Pressão da Imagem, Falar de Nomes**

Pronto, por causa deste podcast que nós vamos fazer daqui a pouco menos de uma semana.

Uma semana.

Em uns dias.

Então, mas acho que é ser, sabe?

Também eu, também.

Não quero lidar com esses prazos.

Não quero.

Não quero pensar.

Não quero.

Tá quase, pronto.

É isso, tá quase.

Ainda falta tempo.

Ainda temos tempo.

Temos tempo.

Não é?

Vamos relaxar ainda.

Imenso.

Imenso.

Imenso.

Tivemos a ouvir episódios antigos do podcast.

Eu fiquei incombidada de ouvir os primeiros episódios, dos primeiros episódios, primeiros 10, 12, 20, já não lembro.

E então, gostaste? Divertiste?

Divertim, gostei. Lembrei-me que ia perceber-me que nós éramos bem diferentes.

Em que aspecto?

Não sei, não sei explicar bem.

Mais divertintes, mais estúpidos?

Não.

Não?

Menos estúpidos?

Menos estúpidos.

Dava pra ficar mais, portanto.

Não sabia.

Por nós provámos agora que dava pra ficar mais estúpido.

Certo.

Não, não é só isso, eu acho que tipo, é engraçado olhar pra como a nossa relação era na altura.

Tás a ver, tipo, mais insegurança entre os dois.

Era, uma relação menos coesa.

Menos coesa, normal também. Nem tínhamos um ano de relação.

Já.

Percebes?

Clove.

Normal.

## [Transcript] Bate Pé / Perguntas Desconfortáveis, Repetir Histórias, Pressão da Imagem, Falar de Nomes

Sim.

Foi ou não foi? Não tínhamos um ano? Não, não tínhamos um ano.

Não, foi na altura da pandemia, portanto não tínhamos um ano de relação.

Tínhamos um ano.

Ainda naquela...

Mas era coesa se sempre tivéssemos uma boa ligação ou falá-lo.

Sim, mas era... mas havia mais insegurança.

Minimamente estável.

Minimamente estável.

Mas havia mais insegurança, tipo, ah, será que depois da pandemia vamos estar tanto tempo juntos como estamos agora?

Coisas assim.

Sim, não faz sentido nenhum.

Não faz.

Tipo, essas considerações que nós tínhamos na altura não fazem sentido nenhum.

Mas nós não sabíamos na altura que não fazia sentido.

Percebes?

Mas não era propriamente o confinamento que nos estava a obrigar a estar juntos.

Não, não era.

Mas mas na nossa cabeça insegura, de início de relação, talvez, estás a perceber.

E engraçado termos isso.

Mas senti-te insugurna relação aqui.

Não, não senti insugur, senti aquelas coisas de, ah, será que a relação vai funcionar quando abrir estes escutechas?

Estás a perceber?

Era encerra de coisas.

Abrir estes escutechas.

Falávamos boa disso.

Vão dar restauração, voltar a funcionar, não é normalidade.

Eu vou acreditar contigo.

Sabe, estaremos tantas vezes juntos, na mesma.

Olha, spoiler alert.

Está aí a prova.

Sim, sim.

Estamos, estamos boas vezes juntos.

E depois outra coisa é, nós estamos nos a começar a repetir.

Estamos nos a começar a repetir histórias.

Várias vezes, quando penso nos assuntos para o podcast, quando estou a pensar, o que é que vamos falar neste episódio,

tento ter um bocadinho de cuidado em relação a isso.

Sim.

Tente não repetir em algumas histórias.

Eu acho que não é mal repetir algumas coisas, não histórias repetir alguns assuntos, porque temos

## [Transcript] Bate Pé / Perguntas Desconfortáveis, Repetir Histórias, Pressão da Imagem, Falar de Nomes

opiniões diferentes.

Só que às vezes há coisas, que eu diga ampaça, que não explico mais ou menos como é que as coisas aconteceram.

E às vezes, aquilo que eu tento não repetir é, por exemplo, como fiz a semana passada, contei realmente como é que foi uma das minhas primeiras entrevistas de emprego.

Ok?

Foi uma coisa mais complexa.

Já tínhamos falado um bocadinho disso.

Eu acho que já tinha dito ampaça, que isso me tinha acontecido, entrevista de emprego, que eu nunca tinha explicado isso para nós todos.

No outro, no último episódio, no final do episódio, falei de um caso que tenho que fixe como se nunca tivesse contado e que ia contar neste episódio de hoje, afinal já contei.

Ok.

A cena do hippie?

A cena de ser hippie e fizemos isso.

Mas eu não me lembrava, tu precisas de ouvintes como Rui Simões.

Pois preciso.

Sabe como mora em tepeis.

Contei fície da tensão ou mora em tepeis.

Exato, exato, exato.

Olha, vou aproveitar este espaço para me indignar daqui a pouco, a seguir ao jingle.

Não nos indignamos há algum tempo.

Ah, é?

Vou me indignar.

Ok.

Mas é que a Xume é indignaste com alguém, o que é uma fala?

Tudo junto?

Acho que vamos juntar.

É uma combinação.

Antes disso, dizer-vos que este episódio tem um apoio de pleno, voltar.

Grã plenão.

Voltamos a bler.

Mais um ano e vou-vos até dar uns spoilers sobre pleno hoje que é.

Nós não estamos a ver pleno, já vou perceber porquê.

Foi um bom spoiler.

Mas esse agora é um grande desafio.

Porquê?

Eu acho que o verdadeiro desafio acontece depois dos 100 episódios.

Como é que eu não me repito?

Não vai lá.

Pois é complicado.

Aliás, este tema que eu queria indignar-me agora é um tema repetido.

**[Transcript] Bate Pé / Perguntas Desconfortáveis, Repetir Histórias, Pressão da Imagem, Falar de Nomes**

Atenção.

Qual é?

Eu acho que tens de estar muito em cima, tens de começar a falar mais sobre a atualidade.

Não?

Porquê?

Sei lá, coisas que nos acontecem só no dia a dia.

Se nós falamos de atualidade.

Muito pouco, mas aquilo que nos acontece do próprio momento, sei lá, notícias.

Mas não mute-se falar dos outros, toda vez.

Imagina.

Isso não é nada de mal.

Às vezes é inevitável, acho que temos de começar a falar sobre número índole.

Não, porquê?

Imagina, na semana que o Capinha fez aqui o Lufi, toda gente falou disso.

Eu também tenho uma opinião, uma opinião de seu lar.

Que é óbvio, não é?

Falamos disso aqui um mês.

É, daqui a um ano.

Estamos sentindo em atraso.

Sabes aquela malta que falou sobre a Guerra Pai e passado dois meses?

Sabes a Guerra na Ucrânia?

Malta, você já virou o que está acontecendo na Ucrânia?

Então a Rússia não está a tentar entrar na Ucrânia?

O que está aqui a passar?

Passados meses?

Não achamos essa opção.

Não, pois a cena do Pai virou...

Ah, a Assembleia?

A Assembleia é mandar o costa não sei para onde.

Também toda a gente fala disso.

Quando é que ele mandou?

Quando é que ele mandou o costa?

Para a estrada?

Vou te explicar uma coisa.

Vou te explicar uma coisa.

Eu só não gosto de falar disso.

Eu vou me cruzar com estas pessoas eventualmente.

Imagina, se calhar um humorista pode te falar disso à vontade.

Porque vive na sua caverna.

O simples humorista vivem todas em cavernazinhas pequenas.

Viver na sua caverna e vão sair à noite não sei o que.

E podem não se cruzar com estas pessoas.

O meu trabalho depende, muitas vezes,

## [Transcript] Bate Pé / Perguntas Desconfortáveis, Repetir Histórias, Pressão da Imagem, Falar de Nomes

de entrevistar pessoas.  
Sendo ela de ridículas ou não,  
eu tenho que entrevistar todas as pessoas da mesma forma.  
E tu a mesma coisa.  
Portanto, nós, eventualmente,  
eu falando do capinha,  
eu vou entrevistar ou se calhar a passar de uma semana  
ou vou fazer um programa em que ele é comentador.  
Não me apetece lidar com isso.  
Percebes? É só por causa disso.  
Tenho uma opinião na mesma, só guardas para ti.  
Percebes?  
Não sei o que tipo de falar,  
não sei o que. Eu não me importava dar opinião.  
Não tenho problema nenhum em dar opinião.  
Só como vou ter que me cruzar com essa pessoa?  
Não me apetece lidar.  
Percebes?  
Foi essa indignação?  
Não.  
Eu comecei a repetir assuntos.  
Não, porque tu disse isto,  
que íamos começar a falar da tua lidar  
e explicá-te o que é que não quer falar da tua lidar.  
Mas eu sinto exatamente a mesma coisa.  
É só não quero depois ter que estar a lidar  
com um gajo que eu posso ter que vir a entrevistar.  
E ele se calhar não estar a dar aquilo que eu preciso  
porque ficou, sei lá, afrentado,  
ficou-me lindrado.  
É mais que normal.  
É mais que normal e não solta.  
Às vezes tu não estás dentro do assunto,  
não sabes realmente o que é que se passou,  
estás ali a dizer uma opinião e não é bem aquilo que aconteceu.  
Sim, não me apetece.  
Tanto que, por exemplo, naquela género de entrevistas  
como eu já fiz, o Cala do Boque, etc.,  
onde tu como convidada  
é desobrigado a dizer coisas mais desconfortáveis,  
a falar de nomes, não sei o que, e eu arrependi-me  
sempre que disse o nome.  
Nós agora tivemos que gravar um conteúdo deste show.

## [Transcript] Bate Pé / Perguntas Desconfortáveis, Repetir Histórias, Pressão da Imagem, Falar de Nomes

Mas isso foi bom.  
É isso aí, foi fixe. Não, gostamos muito de gravar.  
Só que foi a primeira coisa que eu disse foi,  
só haver alguma pergunta  
em que eu tenha que dizer nomes.  
Eu vou me esquivar.  
Se for uma coisa que eleva outra pessoa,  
acho que não te importas dizer.  
É claro que sim, é bom senso isto.  
Agora, se for uma coisa  
para deixar outra pessoa na merda,  
não apetece estar a dizer nomes.  
Para isso guarde para mim, para as conversas  
aqui em casa, ao jantar.  
É como toda a gente está entrando os amigos  
e estamos todos aí a resgar.  
Agora, para publicamente, não apetece.  
Não é só o nosso género.  
Não juquem o faz,  
queres fazer tudo bem,  
eu fiz o Cala Te Boca  
estando do outro lado,  
fiz muitos, estando do lado  
no entrevistador de fazer perguntas,  
perguntas super desconfortáveis  
e eu percebia quando as pessoas não queriam responder  
e depois os comentários eram à malta toda  
e o Cala Te Boca de merda não respondeu a nada  
e a mim só ia dizer assim, olha, vai tu para lá,  
dizia mal dos teus colegas de trabalho  
que te vais pros anos de a seguir.  
Mas aí, mais uma vez, é um conteúdo  
que tu estás mais escudado.  
A partir do momento que é conteúdo,  
como aquilo era conteúdo,  
são perguntas, o conteúdo Cala Te Boca  
já sabes que é para deixar a outra pessoa desconfortável  
de que forma é que tu o podes fazer,  
ok?  
Vai entrar às pessoas a obrigar outra pessoa  
a revelar a quem é o pior comunicador  
da tua geração,  
quem é que tu achas que é muito valorizado

## [Transcript] Bate Pé / Perguntas Desconfortáveis, Repetir Histórias, Pressão da Imagem, Falar de Nomes

mas que tu não achas que merece  
tanta validação, valorização,  
percebes?

Ou seja, como é o conteúdo que há priori  
e as pessoas sabem que é para ficarem desconfortáveis  
aquilo como é conteúdo, tu estás protegida  
porque as pessoas que são convidadas  
e que vão, neste caso, um Cala Te Boca  
da vida, já sabem que é para ficarem desconfortáveis  
para se perceber?

Então, que não tenha mal se dizer esses nomes, é isso?

No Cala Te Boca? Sim.

É assim? Não, não.

E achas que as pessoas não iam ficar chateados?

Os visados não iam ficar chateados contigo?

Não, iam ficar chateados, mas imagina,  
a partir do momento em que tu aceitas,  
tu já sabes qual é que vais.

Imagina, eu já aceitei  
os conteúdos, não é? Sim.

Eu vou uma vez de tudo que disse,  
não, Mico, mas rependei de dizer porquê?  
Porque eu pensei nesse nome, no momento,  
eu também sou burra, em vez de preparar,  
pensei no momento, no segundo, disse  
e depois nem acho aquilo. Mas dá-lhe a perceber  
como era o nome, como foi à cabeça a primeira,  
disse e depois, é pá, te curto bem desta pessoa,  
curto bem do percurso desta pessoa e fui dizer o nome dela  
porquê? Mas aí,

eu acho que grande parte dos conteúdos,  
eu sou da opinião que há muitos conteúdos que deviam ser preparados.

Eu também acho. Até algumas entrevistas  
que são perguntas, sei lá, talk shows,  
eu acho que deviam ser preparados, que as pessoas deviam saber  
as perguntas que são feitas, porque eu acho  
que o conteúdo só tem a ganhar. Sim, sim, sim.

Imagina, tu podes conseguir uma boa resposta  
espontânea, mas, se calhar, isso não acontece  
em 90% das vezes. Não acontece.

E quem tem que ficar a ganhar é o público, imagina.

Tu, acho eu, e isto é só a melhor opinião.

Não é que tu tens de divertir na entrevista.

## [Transcript] Bate Pé / Perguntas Desconfortáveis, Repetir Histórias, Pressão da Imagem, Falar de Nomes

Não é o entrevistador que tem que se divertir na entrevista que está a fazer. Aquilo é feito para o público e o público é que tem que curtir. Sim, tu tens de ter uma boa resposta, Exatamente, exatamente. Eu também acho. Mas há estilos e estilos, há quem goste de ter uma boa pergunta e ter uma resposta média. Sim. Eu prefiro ter uma boa resposta do que ter uma boa pergunta. Aquilo não tem que ser para mim. Aquilo tem que ser para as pessoas que vão ver. Ela já tem que curtir. Aquilo tem que ser um bom conteúdo. No caso do cala de boca, eu acho que é um bocadinho diferente. Porque, a partir do momento em que as pessoas não vão preparadas, tu acabas por dizer a primeira coisa que tem à cabeça, não é? É, é, é. E muitas vezes, a mais fácil é verdadeira, neste caso é a resposta nesta, porque é aquilo que está na cabeça, não é? Sim, é uma forma de pensar. É, é muito mais difícil. Tu dars ali a volta ao assunto no momento. Sim, é uma forma de pensar. Aquilo que eu acho é, no caso do cala de boca, se as pessoas talvez saíam todas as perguntas e amanejar sempre forma de fintar a tua pergunta. Mas eu acho que, por exemplo, imagina, história mais embaraçosa que já te aconteceu com um fã, na merda assim. As pessoas vão se lembrar de uma história, não vão dar a melhor história, mas de pensar em vão. Sim, sim. E a senhora de perguntar se ganha em ser preparada, uma pergunta assim, de se calhar, de uma coisa que, como estás a dizer, que a resposta rápida e a primeira coisa que pensas normalmente é a verdadeira, isso ok, não tem que ser preparado. Mas as outras, eu acho que ganha em ser preparado, tem que ser dito. Já concordo. Bem, do nada, estamos a falar de um tema anávio, aquilo que eu me indigno, nós também mais indignação. Mas ainda te vais indignar? Queres que me indigno? Se tu quiser, já matámos o assunto programas... Queres mais? Programas que o objetivo

## [Transcript] Bate Pé / Perguntas Desconfortáveis, Repetir Histórias, Pressão da Imagem, Falar de Nomes

é deixar os outros confortáveis. Queres mais?

Não. Eu não tenho muito a acrescentar.

Eu estou a dizer cala de boca, como eu acho que é uma coisa que toda a gente percebe o que é que estamos a falar, mas há mil de programas iguais ao cala de boca. O que é que eu sinto? Que às vezes, esses conteúdos, as próprias pessoas que estão a fazer esses conteúdos estão desconfortáveis. Mas como aquilo, sabes, que vai gerar sei lá, cliques, né, as pessoas vai gerar visualizações. E as pessoas querem ver, querem saber? As pessoas querem ver, querem saber, exatamente. Eu sinto que às vezes é ali um conjunto de pessoas desconfortáveis que estão a fazer aquele conteúdo, é que dá para perguntar, é que dá a responder. Quando você é desconfortável, fica desconfortável. Mas acho que tens que pôr aquela poker face a gerar. Claro, claro. Acho que tens que ser firme nisso, tipo.

É, sabes qual que é que vais, não sabes?

É isso, pá, amigo, é o que é.

O acceptas ou não acceptas? Exatamente.

Isso já é contigo. É isso mesmo.

Pronto, o que é que eu tenho para me indignar? Agora sucapinha está bem. Agora sucapinha.

Estou a brincar. Bem, enfim. Pronto.

Depois, o que é que eu tenho para me indignar?

Há pouco, partilhei um story, acho que não tenho importância de falar deste tema, mas fiz um story antes aqui para o Botox na testa. Sim.

E recebi logo um monte de mensagens, obviamente.

Ah, eu não sei o que, que fútil e não sei o que, e nada para me ver que toda a gente faça isso, não sei o que. Primeiro, não estou a promover que toda a gente faça isso. E eu vou explicar, e vou passar a explicar o porquê de ter partilhado e de ter falado sobre o assunto de uma forma sem tabuz e sem medo.

E espero que as pessoas compreendam, se não compreender, passar.

## [Transcript] Bate Pé / Perguntas Desconfortáveis, Repetir Histórias, Pressão da Imagem, Falar de Nomes

Então é o seguinte.

Eu já fiz o Botox duas vezes na testa.

Botox é uma

coisa, qualquer um, não sei o que.

Há-se dia lorônico? Não, isso é outra coisa.

Isso eu não fiz. Não é fácil.

Botox é uma coisa que paralisa tipo os músculos

assim da vossa cara. O que é que acontece?

Ficam com menos expressão na realidade

e aquelas linhas de expressão acabam por

desaparecer. Pronto, é mais uma coisa

preventiva do que propriamente quando já

tem arrugas. Quando já tem arrugas, tenho preenchê-las.

E eu neste caso não tenho preenchê-las só

para elas não existirem um bocadinho de Botox na testa.

Mas tipo, malta, é mesmo tipo uma coisa

mínima a comparar com as coisas que toda

a gente faz e que não diz o que faz.

E eu acho isso uma coisa muito mais tóxica

e muito mais

tipo massiva para quem segue no Instagram

e para a autoestima

das pessoas que seguem, influências.

Tu fazes coisas e fazes, não sei quantos

processamentos téticos e dizes, não, não faço nada,

isso é tudo natural, tipo, não é natural.

Tipo, tem aqui a minha garantia

que a maior parte das pessoas que vocês veem no Instagram, tipo

põe um Botox, põe ácido de lorônico,

fazem-se certamente os admitindo ou não admitindo.

Eu pus o Botox na testa, numa

de prevenção de tipo, ok, eu não quero ficar

com estas linhas marcadas e porquê?

Porque eu não quero ficar com as linhas marcadas, porque eu trabalho com a minha imagem

e eu tenho que me sentir bem com a minha imagem.

Ah, eu não trabalho com a imagem, que não sofrerá pressão

de trabalhar com a imagem.

E não precisas propriamente de trabalhar com a tua imagem, né?

Tu tens que te sentir bem, só isso.

Eu tenho que me sentir bem, exatamente. Mas para onde é isso?

Tipo, as pessoas podem, tipo, no mundo ideal

não havia pressão para a imagem, tipo, ah, boé.

Tipo, não me venham com merdas, que está tudo a mudar

## [Transcript] Bate Pé / Perguntas Desconfortáveis, Repetir Histórias, Pressão da Imagem, Falar de Nomes

e que já não há tanta pressão, tipo, ah, boé pressão para nós, principalmente quem trabalha com a imagem, quem aparece na televisão, estarmos bem. Acho que já falámos isto aqui no podcast. Tipo, ah, boé da pressão. Tipo, não me venham com cenas a dizer que não e que blah, blah, blah. Pode ser da maneira que quiseres, tipo, não me podes. Porque se tu fôes da maneira que quiseres, vais receber boé comentários, boé coisas, tipo, negativas, haters e não sei o que. Portanto, não venham com essas coisas, porque essas mesmas pessoas são se calharas que comentam a dizer que eu estou mais loiro do que estou, ou que estou grávida, se estou como aqui a disputada. Portanto, obviamente, calma a pressão. E obviamente, que eu às vezes cedo essa pressão, não só para me sentir bem comigo própria, mas também para não levar com comentários e não levar com cenas e estar dentro de um certo padrão, porque é verdade. Mas neste caso, do Botox é só uma cena, tipo, puramente estética, não estou a incentivar ninguém a pôr, tipo, vocês não precisam de pôr, vocês são lindes a vossa maneira. Eu sinto-me melhor quando põe, já não ponhar um ano, portanto, não tinha nada. E puse agora um bocadinho na testa. E era só isto, que eu queria deixar os conhecidos. Era só essa indignação. Foi muito, talvez. Não sei, eu não tenho grande opinião. Eu não tenho grande opinião sobre isso. Claro que sim, claro, que lamentamente a imagem importa, vai importar no futuro próximo. E é uma merda. Outras coisas que eu acho que eras a partir do momento, tu não tens um projeto independente em que tu é que decides, que é que tu faz, né? Como é que tu queres aparecer? A imagem vai depender sempre, tenho certeza absoluta. Quer dizer, por acaso tento me arranjar,

## [Transcript] Bate Pé / Perguntas Desconfortáveis, Repetir Histórias, Pressão da Imagem, Falar de Nomes

eu tenho algum cuidado, cada vez que faço coisas, sei lá para a suporte TV, ou o que implica a imagem. Agora, no meu dia a dia, não, numa Instagram, não. Eu sou meio de duas pessoas, eu não me arranjo nada no meu dia a dia, não tenho-se cuidado. Mas pronto, depois quando vou para sítios, que eu sei o que implica, e que vais trabalhar com uma boa apresentação, eu tenho algum cuidado. Imagina, tal como as pessoas, por exemplo, tu vais apresentar agora uns prêmios, de fato, porque é um código tip social. Você vai trabalhar para uma empresa, não sei do que, e também há de fato, eu estava a falar de uma visual, exatamente. E tipo, imagina, quando vou fazer, que eu já sou mega maquilhada, mega produzida, mega tudo, é só isso. Pronto, eu estava a falar de uma visual. Agora, fisicamente, eu sinto-me bem como sou. Eu tenho rugas na testa, tenho rugas nos olhos, tenho rugas na boca. Eu não te digo que nunca farei. Para já não... Sim, não é uma coisa que me incomode. Sim, isto é só, imagina. As pessoas também que não põem em nada, e que é tudo tranquilo agora. As têm a ver com aquilo que nós gostamos ou não. E como nos sentimos bem ou não. Se formos, obviamente, a questão e a aprofundar a questão de porque é que nós não gostamos, porque a sociedade faz como que nós não gostamos, porque é uma pressão. Não sei o que, claro, que depois há toda uma explicação. Mas, no fundo, e da forma mais superficial de sempre, nós temos que nos sentimos bem. Portanto, fazemos aquilo que nos sentimos bem. E acho que as pessoas ainda olham para este género de procedimentos estéticos que muda imensa a cara.

## [Transcript] Bate Pé / Perguntas Desconfortáveis, Repetir Histórias, Pressão da Imagem, Falar de Nomes

Não muda assim tanta cara e não faz assim tanta diferença.

É quase como ir fazer um outro procedimento estético.

Qualquer é, como ir fazer as sobrenselhas, claro, mais invasivo.

Claro que é um produto que pode ser nocivo ou não se formar aplicado.

Claro que devem fazer com quem confia e, claro, que não devem fazer se não sentir a necessidade e não se devem sentir pressionados a fazer.

Ponto, tipo, lembrem-se só que eu trabalho com a imagem.

Portanto, obviamente, que tenho mais pressão em cima de mim do que quem não trabalha com a imagem.

Mas, claro, é isso que não quero, obviamente, pressionar ninguém de alguma forma agora.

O que é que nós não podemos fazer nas redes sociais?

Nós não podemos fazer com que as pessoas tenham espírito crítico e espírito danálise nas coisas.

Imagina, eu tenho um conteúdo, faço um story

e as pessoas têm que ter, obviamente, a consciência de pôr as coisas em pratos limpos e de pensar, ok?

Ela trabalha com a imagem.

Portanto, faz sentido que faça isto

ou não, ou faça sentido que

ela tenha que cuidar mais da imagem

do que outra pessoa que se quer que ela não trabalha com a imagem.

Ou não, tipo, as pessoas têm que fazer

essa triagem na cabeça delas

e não pensar. E ela põe o botão que você também tem que pôr, percebes?

Sim.

Se ela põe, eu também preciso.

Sim, sim, sim, sim.

Só isso. Mas acho que é uma coisa tão sensível.

Não sei, essa questão da imagem porque não devia ser assim.

Pois não, não devia. Se tu queres passar...

Eu estou só a ser sincero.

Não só nas redes sociais, se gostas de passar também na televisão, a ondestidade,

você tem que ser reais.

E os conteúdos têm que ser reais.

**[Transcript] Bate Pé / Perguntas Desconfortáveis, Repetir Histórias, Pressão da Imagem, Falar de Nomes**

Eu acho que essa realidade também tem que se aplicar ao físico das pessoas.  
Percebes? Tem que se aplicar também a forma como tu te sentes bem.  
Se tu te sentes bem assim, por que é que tu tens que aparecer de uma forma que as pessoas querem que tu apareças neste caso na televisão, percebes?  
Nada contra. Imagina, tu vais maquilhada, vais muito bem arranjada.  
E eu gosto, sim.  
Mas também porque tem que ser um bocado assim.  
Mas também é uma opção.  
Eu gosto, é porque também é uma opção.  
Porque eu fui educada a pensar, porque fui educada a ver mulheres, e educada a entrar para perguntar sobre a educação.  
Mas fui vendo, ao longo da minha vida, mulheres super arranjadas e comecei a admirar aquilo e a gostar.  
Portanto, isto tem tudo uma lógica.  
Eu acho que há coisas que...  
Mas eu acho que as coisas estão a desconstruir cada vez mais.  
Como tu achas que não.  
Como por exemplo, onde tens uma televisão muito certinha, tens o pivô de televisão muito arranjadinho.  
Sim, mas ainda...  
Não vi as cabos, não vi as...  
Ou seja, não vi as aquilo que se passavam nos bastidores.  
Mas a nível...  
De vez em quando sim, tu tens os programas do Herman, não é?  
Sim. Desconstruí um bocadinho.  
Mas hoje em dia tu já tens, por exemplo, apresentadores a brincarem com os realizadores, a brincar com os operadores...  
Mas a nível da imagem, como estava a dizer, eu acho que é zero diversificado a televisão.  
Tipo, há um padrão e a televisão segue a esse padrão.  
Mas mesmo em tudo, tipo, tu não ves pessoas sem ser, tipo, com a ocasiência da televisão portuguesa, tipo, quase nada.  
São duas que não são.  
Tipo, há mil de uma coisa que não há diversidade, não há, tipo...

**[Transcript] Bate Pé / Perguntas Desconfortáveis, Repetir Histórias, Pressão da Imagem, Falar de Nomes**

É o que? Pronto, é o jogo que estamos a jogar,  
mas é o que?  
Acho que isso vai mudar com o...  
No futuro próximo, acho que vai mudar no futuro próximo,  
espero que mude, mas que não há diversidade,  
nenhuma de corpos, de tudo, de aspeto,  
de cabelos, de não há.  
Mas eu sinto que está a haver essa desconstrução.  
Vamos tentar. Um bocadinho.  
Vamos fazer por isso.  
E o Manzaga está a fazer por isso.  
É bem assim.  
Agora vou dizer o clichê dos clichês,  
mas eu acho que se tu tivesses confortável por fora,  
é verdade, ao contrário,  
se tivesses confortável por dentro,  
tu estás confortável por fora e isso vai passar.  
Eu acho que, de repente,  
eu estou a defender a cena do Botox,  
mas depois vou pensar,  
claro que, tipo, o que me leva a fazer o Botox,  
obvio que é insegurança, obvio que é pressão externa,  
não posso dizer, porque eu me sinto bem comigo própria.  
Sim, porque me sinto bem, porque me sinto melhor,  
mas obvio que tem a ver com pressão externa.  
E quando estiveses, por exemplo,  
não achas que as coisas vão correr muito melhor  
se tu estiveses confortável como estás,  
se estiveses arranjadas.  
Sabe pessoas que estiverem desarranjadas?  
Eu, sim, que o mais confortável é o desarranjado.  
Tipo, caguei. Eu sei que vou fazer o melhor trabalho,  
porque estou confortável assim como estou.  
Pronto.  
Com a aúria cantava descalça,  
não sei se ainda canta. Pronto?  
Não era aúria, a Gisela João.  
Aúria também.  
Eu também faço programas da Esporta e vejo descalço.  
Mas faço descalço, sim, confortável,  
porque sei que eu tenho peixe de fruto,  
sei que eu tenho peixe de semio.  
Mas pronto, basicamente é só isto.

## [Transcript] Bate Pé / Perguntas Desconfortáveis, Repetir Histórias, Pressão da Imagem, Falar de Nomes

Maldito, se calhar parece eu guardo a fútil esta conversa.  
Fútil, por quê?  
Começou aqui no queixo 1, não sei.  
Qual é o problema de ser fútil?  
Imagina, toda gente tem conversas fúteis,  
toda gente tem conversas profundas.  
Não, mas eu não tenho grande opinião,  
nunca pensei muito sobre isto, sobre este assunto.  
Pensámos agora e detalhámos para falar.  
A pressão da imagem, que existe.  
Eu acho que vai sempre existir.  
Já não me lembro em que episódio, mas já falaste.  
Muito lá atrás, então.  
Portanto, o importante é que vocês se sintam bem com vós,  
que pensem em vocês e tenham pensamento de crítica  
e não espelhem a vossa vida  
e vocês na vida dos outros.  
Não pensam só porque ela tem que fazer o que também tem.  
Se ela precisa de extensores, eu também preciso.  
Se ela precisa de levar no cu, eu também preciso.  
Não, você não precisa esquecer.  
Esta semana fomos aos compras  
de roupa, rupinha.  
Severé.  
Bem, primeiro, uma primeira parte de compras,  
foi muito difícil convencer o Rui.  
Muito difícil.  
Ele estava a tentar adiar e vamos amanhã  
e depois, não, bora já hoje para despachar.  
Fiquei convencido e disse, anda lá, anda lá,  
que a gente despacha já isto.  
Vamos lá, hoje para despachar.  
Nunca pensei em ser uma cena de maior.  
Foi quanto tempo, pai?  
Pai, duas horas.  
Porque fomos comprar roupa para o espetáculo ao vivo.  
Nós tínhamos uma ideia em específico,  
eu tenho uma ideia em específico.  
Para a parte da roupa e para a parte estética,  
vamos lá comprar aquilo que precisávamos.  
O que é que aconteceu?  
Tive que lidar com o Rui em compras.  
Já não me lembrava que eu odiava de tanto ir às compras.

**[Transcript] Bate Pé / Perguntas Desconfortáveis, Repetir Histórias, Pressão da Imagem, Falar de Nomes**

Já não ia me dar as compras há anos.  
Contigo. É específico.  
Não, eu adoro ir às compras sozinhas.  
Claro, mas comigo. Rui.  
Pida, pida, pida, pida.  
Não, não, aqui não teve com pido.  
Na roupa.  
Na roupa, por acaso, não és nada pide.  
Nem olha as pó que eu lendo.  
Só é rápido, eu quero me despachar.  
Você está ali. A curtir, não é?  
A curtir. Boé da tempo.  
Olha pastis-chartes. Já arrivo ali ao fundo.  
Olha aquela camisa.  
Ah, isto ficava bem que eu não sei o que.  
Mais uma calça de lingo. Por que não?  
Eu tipo, hoje já tens 10 dessas.  
Agora, chegando à minha parte...  
É quando vem a pergunta.  
Tô depois perguntas.  
Já que normalmente nós despachamos a minha parte.  
É uma cena muito mais rápida.  
Depois eu me falo lá de caso de pergunta.  
Tão vá. Vens ali comigo.  
Mas tu tens que fazer um esforço.  
Porque eu já sei que vai demorar muito tempo.  
Não, eu não demoro assim tanto tempo.  
Só que a parte maior, a parte da Zara, de mulher...  
Nós vamos à Zara.  
Não é para mim.  
Não sendo divista, não é para mim.  
Não é para ti.  
É chato, essa parte é muito chata.  
Não é para ti.  
E o que é que acontece?  
Não sinto para ele.  
Agar com a sua tela é móvel e vai atrás de mim.  
Imagina, se eu der três voltas ao mesmo charro  
quando é a tua parte, eu já não tô lá.  
Tás o telemóvel, senão é lá para nada.  
Deixa-me fazer-te uma pergunta.  
Porque é que te irrita quando estou ao telemóvel, quando é a tua parte.  
Porque tu parece um zombie atrás de mim.

**[Transcript] Bate Pé / Perguntas Desconfortáveis, Repetir Histórias, Pressão da Imagem, Falar de Nomes**

Não estás a viver a experiência comigo.  
Porque eu, se calhar, também não quero viver essa experiência.  
Imagina, mas é injusto tudo.  
Eu já tô lá contigo, acho que a companhia faz...  
É mais importante do que insetudo.  
Por exemplo, estou ali ao teu lado a ampará-te, a dar-te consolo.  
Não é.  
É mais importante do que insetudo.  
É mais importante do que precisas.  
Porque é que precisas que eu te ajude.  
Eu preciso que tu não te ajude do telemóvel porque às vezes vais contra mim,  
te estás do telemóvel se eu paro.  
Tu não reparas, vais contra mim.  
Isso, Nerva.  
E pisas-me os pés na parte de trás.  
Pronto, segunda coisa.  
Imagina, eu perguntaria a este Blazer, o que é que achas?  
Diz-me que sim a tudo, sempre.  
Tudo fica bem.  
E depois ainda percebi, eu sei que sou rápida,  
eu sei que não sou indecisa  
e tu mesmo assim não apoias.  
Isso é mentira.  
Tu és muito indecisa.  
Tu és muito indecisa naquilo que vais escolher.  
Eu não sou nada indecisa.  
É, és um bocadinho.  
Olhas, depois voltas ao mesmo sítio, leve, não leve.  
E eu digo de sempre leve.  
Estás-me a confundir com alguém.  
Deve estar confundindo com uma ex-namorada,  
porque eu não sou essa pessoa.  
Não és mesmo.  
Estas aqui mais vezes.  
Estas aqui mais vezes.  
Não, mas esta semana é uma nova.  
E o ruim, no momento em que estamos nos compras,  
decide, eu quero ser mais saudável.  
Mas calma, que isto depois vira contra mim.  
Que é, depois quando ele chegar à casa,  
fica este teto, não tem donas, não tem bolícaos,  
não tem nada. Mas nos compras,  
ele quer ser mais saudável.

**[Transcript] Bate Pé / Perguntas Desconfortáveis, Repetir Histórias, Pressão da Imagem, Falar de Nomes**

Verdadamente.  
É que depois o mundo dá a ajuda.  
Tudo que é saudável é difícil de fazer.  
Não é?  
Quero comer panquecas ao pequeno almoço.  
Tudo é muito mais complicado. Seriais.  
Como é que tu fazes seriais?  
Qual é o problema? Não custa nada.  
Eu ainda chato.  
Eu não tenho tempo para perder.  
Minha vida é uma correria.  
Compro uma mistura de panquecas proteicas para fazer.  
É, não é?  
É só mostrar com água.  
Há dois dias, ainda nele toquei.  
Eu estou assim, oi, hoje vais fazer estas panquecas.  
Ainda tenho aliceriais.  
Ainda tenho pão e faço torradas.  
Mas ele queria ser mais saudável.  
E a narrativa que eu construí,  
é para todos os dias,  
para não me dar muito trabalho.  
O que eu pensei? Estava nas compras.  
Então já sei o que vou fazer.  
Dia sim, dia não, faço estas panquecas.  
Tenho pão, também dia sim, dia não, mas torradas.  
E estão para não me dar tudo boé da trabalho.  
Porque as torradas não dão muito.  
O que você faz? Divide-se ali, vamos alternando.  
E depois compramos também aquelas frutinhas de...  
Nectarinas.  
Também temos nectarinas, mas não é isso.  
Mas não é interesse, eu não vou dizer.  
Vou falar sobre nossa lista toda.  
Aqueles frutos...  
As frutas magadas.  
Também ainda não tocaste.  
Nem me lembrava que tinha ali.  
Não tocaste nada, posto de lanche.  
Diz-me um bodybuilder.  
Diz-me um fitness.  
Tu queres ser bodybuilder?

**[Transcript] Bate Pé / Perguntas Desconfortáveis, Repetir Histórias, Pressão da Imagem, Falar de Nomes**

Não, mas esquece de ser um fitness.  
Diz-me um gás do fitness.  
Há uma coisa que te falta para ser fitness,  
verdadeiramente.  
Também.  
Mais arroz.  
Mas massa também tem hidratadas, né?  
Para as de ver. Leite.  
De vaca.  
Não é preciso para as de ver.  
Mas muda-ras.  
Se for alternando, não é?  
Entre leite de vaca e leite bestal.  
E sabes quem é que tem leite bestal?  
Bebida bestal.  
Não é leite bestal.  
Também nervo a pessoas dizem leite bestal.  
Sabe quem é que tem bebida bestal também?  
É pleno.  
E como é que este podcast começou?  
E agora tem bebida bestal.  
Eu imagino, eu adoro os pacotes.  
Tem bebida bestal, da veia e da mêncoa.  
E o que é que eu pensei?  
Vou deixar. Só para vocês explicarem.  
Para vocês perceberem.  
Eu bebo leite bestal.  
Eu bebo bebida bestal.  
Eu não bebo leite de vaca.  
O ruim bem. Portanto, temos sempre os dois aqui em casa.  
Obviamente, quando me falta a minha, por exemplo,  
a bebida da veia que é que eu bebo,  
eu bebo leite do ruí.  
Não adoro já aquele sabor,  
porque já me sabe minha leite, sabe?  
Sabe minha leite?  
Tipo, quando os ovos...  
Como os ovos e os ovos sabem a mesma obra.  
Que não é boa.  
O leite já me sabe isso.  
Mas, o leite da veia, para mim, é o melhor.  
Isto é a minha...  
Vou fazer o test drive.

**[Transcript] Bate Pé / Perguntas Desconfortáveis, Repetir Histórias, Pressão da Imagem, Falar de Nomes**

O leite da veia, não, a bebida da veia.

Para mim, é o melhor.

Para quem está habituado ao leite de vaca.

Para ti.

Para quem está habituado ao leite de vaca.

Isto é o leite de sol leite, não é?

Eu não gosto muito do leite normal.

Bida da veia.

Não é nada espesso, é normal.

É mais amarelado e tudo.

Vou bebo.

Acabei de lavar os dentes.

Teas que imaginar com cereais.

É bom é mostrar alguma coisa.

O que é que eu faço, todos os dias,  
põe a minha vida da veia com café.

Parem com esse tema.

Esse tema já estava cansado em 2010.

Imagina em 2023.

Veio antes do primeiro ovo ao galinha.

Exato.

Rui estar a beber.

Bida da veia.

Trucavas ou não trucavas?

Por leite normal.

Queres que eu te seja sincero?

Máximo.

Sozinho gosto mais deste leite.

Estou a falar a sério.

Não estava à espera.

Eu não ia dizer que o contrário não é?

Não estou brincar.

Deixe-me ver.

Gosto muito mais assim.

Gosto mais deste leite.

O damendo acha mais difícil.

Mas tu é que sabe.

A mistura é o mesmo.

Não faz mal.

O damendo já acha mais difícil.

A vida da menda.

Plant-based drink.

O que achas?

**[Transcript] Bate Pé / Perguntas Desconfortáveis, Repetir Histórias, Pressão da Imagem, Falar de Nomes**

Não, até gostei mais desta.  
Curiosamente o leite da menda sabe.  
É como cáctico com uma carne.  
Não começo com coisas que eu não como quase carne.  
Malta, depois no podcast ao vivo vou-vos explicar.  
Vou-vos mostrar como é que é uma falda.  
Não é em vegano.  
Eu não disse que era vegano.  
Estariana, não.  
Mas eu invito-vos.  
Eu vou-vos mostrar.  
Eu vou levar malta.  
Eu vou levar a suporte.  
Eu vou provar-vos que é uma falda.  
Não é vegetariana.  
Mas o que é que acontece?  
Eu comecei a inserir as bebidas  
vegetais da minha vida e já não voltei atrás.  
Gosto mais.  
Até mesmo assim mesmo.  
Mas como ovos.  
Quando estou a fazer ovos,  
põe um bocadinho de leite.  
Você vai começar a beber isto e me dá menos trabalho.  
Você vai fazer uma tosta mista saudável.  
Como se fosse uma tosta mista saudável?  
Com pão de centeiro.  
Queijo magro.  
E o fiambre da perna extra.  
Mas para casa é muito boa.  
Vou-vos ser sinceros.  
Para casa eu achava que tu não gostava.  
Gostei muito.  
Estava preparada para tu não gostar.  
Estes duas bebidas são sem açúcar.  
Ficam já a saber.  
Também normalmente há as que têm açúcar.  
Não sei se a plena tem ou não.  
Esta é sem açúcar.  
E tem que haver uma disposta.  
Você vai fazer o que é quem?  
Acompanhar.  
Com plena, desta vez de leite.

**[Transcript] Bate Pé / Perguntas Desconfortáveis, Repetir Histórias, Pressão da Imagem, Falar de Nomes**

A beber leitinho.  
Estou brincando. A beber bebida de aveio.  
Tenho um ganho a quem mais pode ser sensível.  
Por que é que é sensível?  
Porque é que sim.  
Por que é que é sensível?  
Vá.  
Faz-me tuas perguntas.  
Homem.  
Ruí.  
Tu é que tais-me fazer perguntas.  
Já não estou cá.  
Já estou concentrado no leite.  
Estou concentrado no leite.  
Estou aqui a sentir o rosto.  
Vá.  
Está acho que escopes.  
Está acho que escopes mesmo.  
Não funcionou, mas...  
Pensa lá em outra pessoa.  
E vou te já dizer, já tínhamos feito Izabel Figueira.  
Já tínhamos.  
Achei que era o F fora.  
Não me lembro.  
Mas comecei a dizer, já tínhamos feito Izabel Figueira.  
Então mas não sou eu que faço as perguntas.  
Vá fazer as perguntas.  
Está a ser o pior que tem a quem de sempre.  
Retiro o que disse sobre o que é a Cães do Ruí.  
Homem é uma mulher, mulher.  
Há 268 pessoas.  
Não diz nada.  
A última caption foi Fearless.  
Estou a ver através da câmara.  
Estou a ver através da câmara.  
E é quem então?  
Não sei.  
Está bem, mas estava a ver.  
Domingo antigo com Walter Isaacson.  
Com Walter Isaacson.  
Sim, pintor.  
Isaacson.  
Portanto é ligado a arte.

**[Transcript] Bate Pé / Perguntas Desconfortáveis, Repetir Histórias, Pressão da Imagem, Falar de Nomes**

Não é ligado a arte.  
A pagar-se meu preço-burro.  
Para pagar-se esta parte.  
Walter, a legenda.  
Folgas boas e em tons quentes.  
Deliciada com o belcantos e a vilês.  
Diâmas cheias nas planícies alintesanas.  
E três para mais tarde recordar.  
Não faço ideia.  
Cordo do cabelo.  
Castanho.  
Cordo longo.  
Médio.  
Faz televisão?  
Faz.  
Faz televisão.  
268 mil em canal RTP1.  
Acho que é da SIC.  
268 mil é Ana Marques.  
Eu disse que era apresentadora.  
Então vá.  
Foca-te.  
Não é apresentadora?  
É pivô?  
Não.  
Informação?  
Atriz.  
Não estás concentrado.  
268 mil, não faço ideia.  
Atriz.  
A SIC tem uma data de atriz.  
É que pesando zela não são as melhores.  
Que novela é que faz?  
Não faço ideia.  
Não faz beijos?  
Não sei.  
Teve uns lobos de ouro, fez uma novela a herdeira.  
Fez uma novela.  
Não é Calibali.  
Já valeu, diverti-me muito.  
E vocês?  
Recorrendo ao VAR para o último vídeo.  
Parece-me que o pais inmersiu um cartão vermelho.

**[Transcript] Bate Pé / Perguntas Desconfortáveis, Repetir Histórias, Pressão da Imagem, Falar de Nomes**

Foi ao VALTUDO.  
Foi ao VALTUDO.  
Por acaso vimos este episódio.  
Isabela Valadeiro.  
Estava aqui a pensar em todas as pessoas já tenham ido ao VALTUDO.  
Não ouvi-te.  
Não juro, não ouvi.  
Sentiste?  
Eu vejo o VALTUDO.  
O VALTUDO.  
Por que eu cheguei lá?  
Muitas pessoas já fizeram o VALTUDO.  
César Morão.  
Ruyunas.  
Júvia Paglia.  
Inês Lopes Gonçalves.  
Sofia Ribeiro.  
Luciana Abreu.  
Luciana Abreu fez o VALTUDO.  
Agora já estava inventado.  
Vamos parar de falar da concorrência do canal, que não é o meu.  
Pode ser.  
Foi muito giro, malatinho.  
Para a semana há mais.  
Divertim imenso, para a semana estamos aí.  
O último episódio antes dos espetáculos.  
Já estou a ficar nervoso.  
Certo, em negação, faltou uma semana.  
Não cheguei de trazados.  
E nós vamos fazer explicações para a semana.  
Por favor.  
É porque isso vai calhar mais ou menos a altura de Santos.  
Já não em Lisboa, já não está a viver os Santos.  
Como vai viver esta semana.  
Mas ainda está a acontecer.  
Ainda está a acontecer.  
Vou me ver uma Jolante, ali perto.  
É isso.  
Mas tenta mesmo chegar às 9.  
Exato, cheguei às 9.  
Nós temos uma cena que tem que acontecer às 9.  
Às 9 mesmo tem que acontecer.  
Não acontece.

**[Transcript] Bate Pé / Perguntas Desconfortáveis, Repetir Histórias, Pressão da Imagem, Falar de Nomes**

É aquilo.

É isso mesmo.

É mais ou menos o que tínhamos planeado.

Exato.

É que tem tempo.

Às 9 e 5 já não pode estar lá.

Só para vocês perceberem.

A importância.

Entre às 9 e às 9 e 5 tem que acontecer.

9 e 4 já está a morte.

O que acontece?

Tem perguntado se vão poder ver o podcast.

Tem algum lado, se não forem ao podcast ao vivo.

Não vão poder ver em lado nenhum.

Ver nem ouvir, nem integra.

Em lado nenhum.

Depois vai ver pequenos vídeos,

mas vocês vão perceber isso mais tarde.

Mas não vão poder ouvir, nem ver, nem integra.

Nós não vamos lançar o podcast ao vivo

com som em lado nenhum.

Não vai acontecer.

Pronto.

Beijinhos, adeus.

Portem-se bem. Abraços.

E não façam meus macacos.

Tchau, malta.

Até a próxima vez.

Tchau.

Legendas pela comunidade de Amara.org