



NUNO COUTO SOARES

# CARTA FUTURA

de um ser humano que é teimosamente feliz

LUZ LEVADA



# **CARTA FUTURA**

de um ser humano que é teimosamente feliz



ESTA É UMA OBRA DE FICÇÃO, QUALQUER SEMELHANÇA COM NOMES, PESSOAS, FACTOS OU  
SITUAÇÕES DA VIDA REAL TERÁ SIDO MERA COINCIDÊNCIA.

# ÍNDICE

PREFÁCIO	7
NUNO COUTO SOARES	9
INTRODUÇÃO	13
5 AGOSTO 2008	15
UM MÊS E MEIO DEPOIS	17
A MINHA RUA, ALGURES, NOS ANOS 60-70	19
O MEU PAI	21
OS MEUS AVÓS PATERNOS: COUTO, O COITADINHO	25
O LADO MATERNO: O MILITAR, O ENCURTAMENTO DO NOME DE FAMÍLIA E A CASA DE EÇA DE QUEIRÓS	27
IRMÃOS: A VISÃO DO MAIS NOVO	29
RENASCER	33
A VIDA É UMA MERDA	35
2 MESES DEPOIS	37
SOBRE A NOSSA LIBERDADE A NOSSA MÃE DIZIA: “SEJA O QUE DEUS QUISER”. E FOI.	41
ACREDITO EM JESUS CRISTO E NA NOSSA SENHORA. NA BÍBLIA NÃO.	45
A VISITA INESPERADA	49
NÃO ENTREI PARA ARQUITETURA MAS ARRANJEI UMA OBRA DESENGANADA	51
6 MESES DEPOIS	55

MALDITO ERRO, CASEI!	59
LUA DE FEL	61
HOMEM QUE É HOMEM AMA DOIS HOMENS, O SEU PAI E O SEU FILHO. E A SUA FILHA, CLARO!	63
O EUROMILHÕES	71
FUI EU QUE DISSE SIM AO PADRE, SIM SOU RESPONSÁVEL	75
O PONTO DE VIRAGEM OU VÁ À MERDA!	81
VOLTEI A CASA	85
10 MESES DEPOIS	89
PÓS AVC, E AGORA?	93
VANTAGENS DO AVC	97
PROJECTOS! PROJECTOS! PROJECTOS!	99
TRIKE	101
FOTOGRAFIA	103
LEONARDO COIMBRA	105
LUZ LEVADA	107
A MORTE, O FIM E UM NOVO INÍCIO	111
REVOLTA? NUNCA.	115
TESTEMUNHOS	121

TÍTULO Carta Futura  
AUTOR Nuno Couto Soares  
REVISORA Sara Braga  
EDITOR Nuno Couto Soares

IMAGEM DA CAPA Nelson d'Aires

IMPRESSÃO masdnasdn  
COPYRIGHT © Nuno Couto Soares

1.ª EDIÇÃO Julho 2021

ISBN 000-000-000-000-3

NOME DA GRÁFICA  
Morada  
Contactos



## **PREFÁCIO**

O livro do Nuno, como se diz por aí, é “baseado em factos reais”, histórias tão reais e tão duras que nos passam, muitas vezes, completamente ao lado. O Manuel, poderia ser aquele senhor com quem nos cruzamos, todos os dias, no café ou a senhora a quem buzinaamos no trânsito. De uma forma gentil e bem humorada, o enredo foi romantizado e adaptado muito para além daquilo que deve ter sido uma dura realidade. É um livro que refere o passado mas, acima de tudo, um testemunho para o futuro. Como o próprio título o sugere, é uma carta ao futuro.

## CARTA FUTURA

Há 12 anos, no 5 de Agosto, um acontecimento trágico mudou a sua vida para sempre. Mas aquilo que, para muitos, poderia ser uma tragédia, tornou-se um renascimento.

É uma reflexão para que nunca nenhum de nós se esqueça que apesar dos acontecimentos nos moldarem, como seres humanos, temos também o dom de moldar os acontecimentos.

Sara Braga

## NUNO COUTO SOARES

Temos medo de vasculhar os nossos medos.

No entanto, tal como o insecto que colocamos na mão que se revela inofensivo, os nossos medos são memórias do passado com cargas negativas ou, por vezes, são simplesmente a nossa fervilhante imaginação.

Quando retiramos esse satélite negativo das nossas memórias, tudo fica mais leve.

Confesso que, quando comecei as minhas idealizar este livro, tive algum receio daquilo que iria encontrar no meu “álbum de recordações”.

Enganei-me redondamente. Romancear o meu percurso foi libertador. A nossa mente é capaz de

façanhas extraordinárias e a minha recuperação é uma prova disso.

Doze anos depois do acontecimento que mudou a minha vida, continuo a notar evoluções.

E, se há algum conselho que posso dar a quem passou ou passa por situações semelhantes, esse conselho é: não desistam. É duro, sim.

Munam-se de uma inquebrável teimosia no caminho da vossa recuperação. Peçam ajuda, se for o caso. Mas não parem.

Este livro é uma carta para o meu Pai no ano em que completaria 100 anos. É a forma de lhe mostrar que tudo aquilo que me ensinou através do seu exemplo ou das nossas conversas funciona. Que a sua força está presente em mim e em todos aqueles que com ele conviveram.

Obrigado, Pai.

Nuno Couto Soares





# INTRODUÇÃO

Sou o mais novo de dez irmãos, trinta minutos mais novo do que a minha irmã gémea. Costumo dizer que a empurrei, literalmente, para que nascesse antes de mim com sete meses e meio de gestação. Naquele tempo, não havia incubadoras e o meu Pai, médico, achava que eu, enfezado que era, não iria sobreviver. Sempre fui bem disposto e brincalhão. Arreliava os meus irmãos nas viagens para o Algarve no nosso “fusca” Volkswagen carocha branco (HF-89-12) e gritava até à exaustão: “vamos viver a vida alegre e divertida.” Na passagem por São João da Madeira (ou Saint Giovanni di Lenho) já recebia ameaças de “pancada” por parte dos meus irmãos, caso não me calasse. Fazia-o mesmo depois de subir as longas escadas

## CARTA FUTURA

da praia de Sant'Ana, quase sem fôlego, e a sufocar. Desde aí, a vida pregou-me várias partidas. O meu nome é Manuel e vou contar-vos a minha história.



## **5 AGOSTO 2008**

Arranquei de carro em direção à empresa onde trabalhava, na zona de Contumil. Tinha voltado a trabalhar no dia 3. Estava feliz, a merda das férias tinha acabado e tinha deixado de fumar. Devia ser o único ser do planeta que, num dia quente de Agosto, estava feliz por voltar ao trabalho. Sim, eu estava. Melhor o calor infernal do que o inferno em que a minha vida se tinha tornado. O desejo de voltar a ser beijado pela minha filha Joana, suplantava qualquer falta que o cigarro me pudesse fazer. Esse, tinha sido um dos grandes impulsos para deixar o maldito vício. A Joana tinha sido formatada para não me beijar por causa do cigarro e isso entristecia-me imenso. Ao volante do Range Rover faço a VCI ao

longo da qual tantas vezes me passou pela cabeça errar uma curva e entregar tudo ao destino. Mas sou um lutador e quis a vida que a minha maior guerra começasse nesse dia. Depois do Marquês, quando o semáforo da Rua da Alegria muda para vermelho, reparo que o travão do carro não funcionava. Mas não, não era o travão, era mesmo a minha perna direita. Travo com a esquerda. Com confusão mental e um discurso já quase imperceptível, ligo para o 112, para o meu irmão médico e para a empresa. Horas mais tarde, já no hospital, caio num estado de esquecimento da vida, chamado coma. Como não me decidi, a vida decidiu por mim.

## UM MÊS E MEIO DEPOIS

Estava descalço, sentado numa cama, com uma roupa estranha. Havia um tipo simpático sentado ao meu lado. Continuava calor e até me sentia bem, sentia-me um gajo porreiro que aguardava algo, num quarto quente com muito sol. Como se estivesse na amena cavaqueira, enquanto fumava o cigarro (que tinha deixado de fumar) com aquele que percebi, tempos depois, ser o meu irmão médico. Naquele momento, não sentia nada de mal. Hoje, imagino a aflicção do pobre coitado que estava ao meu lado. Mais tarde, levaram-me para um outro espaço com mais seis pessoas e alojaram-me numa cama junto da janela. Entre um estado de abstracção da realidade e delírio, no qual a minha mente ainda

não tinha compreendido o que se tinha passado, olhava pela janela à minha esquerda. Do outro lado, num edifício, uns homens trabalhavam debaixo de um sol abrasador. Por vezes, achava que estava no sul de Espanha e viajava num avião que levantava e pousava verticalmente. Achava piada a esse facto, principalmente quando isso acontecia de noite. O trajeto passava por locais por onde eu nunca tinha viajado (sul de Espanha, ilhas). Entre o sono e o sonho via vários aviões mas aquele era eu que controlava. Como conscientemente não tinha noção da gravidade da situação em que me encontrava, talvez o meu subconsciente quisesse trazer alguma liberdade.

Tinha saído do coma, já cheirava, já observava, mas ainda não compreendia absolutamente nada. Só mais tarde soube que estive quinze dias nessa enfermaria e, antes disso, um mês e meio em coma. Tinha sofrido um AVC.

## **A MINHA RUA, ALGURES, NOS ANOS 60-70**

Tenho uma memória bela e curta dos meus pais. O meu Pai, médico, trabalhou a vida toda e nunca gozava férias. Vivíamos numa casa ocupada actualmente por um consulado e, durante a minha infância, basicamente só o via à noite. Nunca usou elevador, dizia que a sua brilhante saúde se devia a isso. Fazia questão de, mesmo com 90 anos de idade, subir as escadas do seu consultório na baixa. Deixou-nos em 2010, tendo ainda conseguido acompanhar-me nos primeiros 2 anos após o acidente, enquanto vivi com ele. A minha Mãe pertencia a uma instituição de cariz religioso mas, de forma nenhuma, isso era o essencial

da vida dela, até porque muitas pessoas não sabiam disso. O essencial foi mesmo ver crescer os filhos e netos. A nossa casa, onde nasci, estava, de alguma forma, ligada a essa instituição. O meu percurso lá começou ainda não tinha 10 anos, quando me inscreveram numa espécie de clube para rapazes. Foi lá também que iniciei o judo. Olhando para trás, era agradável, fazíamos acampamentos, convivia com outros miúdos, e, na verdade, na minha vida do dia a dia, tinha alguma autonomia e liberdade. Ia de bicicleta ou de eléctrico até à baixa e a pé sozinho para a Escola da Pasteleira e, mais tarde, para a da Ponte. Os meus pais sempre me educaram para a verdade. Deixei-me ficar pela instituição, aos 15 anos deu-se a minha entrada oficial e, aos 17, fui “corrido” pois não era bem essa a minha vocação. De repente, vi-me sozinho, perdi todos os meus amigos pois, fora a comunidade religiosa, não convivia com mais ninguém. A minha única amiga era a minha irmã gémea. Sou católico, acredito em Jesus Cristo e na Nossa Senhora. Na Bíblia não. Mas isso, para já, não é para aqui chamado.

## O MEU PAI

O meu Pai nasceu em 1920. Quando acabou a escola, em Cinfães, como era um bom aluno, veio para o Porto. Estudou no Rodrigues de Freitas desde a sua inauguração e ia todos os dias a pé da Ribeira até lá. Por outro lado, o meu Avô, com 10 anos, desceu o rio Douro num barco rabelo até à Ribeira, tendo depois seguido para o Brasil. A vida não era fácil nesses tempos...

O meu Pai entrou na Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, conheceu a minha Mãe e casou em 1947. Até 1960, ano em que a minha Avó paterna morreu, tirava apenas uma semana de férias por ano para passar junto da sua Mãe em Cinfães. Depois disso, nunca mais fez férias. O

Pai não gostava de viajar, creio que a viagem mais longa que fez foi uma vez até Lisboa. Trabalhou 8 anos em cirurgia no Hospital de Santo António. No dia em que se apercebeu que estava a ser enganado financeiramente pela chefia demitiu-se (uma doente quis gratificá-lo como fazia com o seu superior e ele recusou). A partir daí, dedicou-se à prática de clínica geral. Em conjunto com quatro colegas, montou um consultório na Rua de Sá da Bandeira. Trabalhava em vários locais mas o trabalho principal foi num Centro de Saúde.

Quando se reformou, ficou apenas com outro colega no consultório e continuou a trabalhar até morrer. Recebia os doentes do Ministério da Justiça e abdicava da verba que o doente tinha que pagar do bolso dele. Com quase 90 anos tinha o consultório sempre cheio. Quando o meu Pai partiu, o último colega ainda vivo fechou o consultório. Era realmente muito inteligente. Quando falava, todos nós nos calávamos para o ouvir. Sabia nomes de doentes que não via há 30 ou 40 anos, onde moravam, e outras curiosidades.



Nunca deixou que a minha Mãe desse a volta à noite pela cama dos 10 filhos. Talvez porque, como nunca estava em casa, aquele era o momento dele. Havia entre nós um respeito fora do normal. Apesar de eu gostar tanto do meu Pai como da minha Mãe e de considerar que foram eles que me ensinaram tudo. Só não me ensinaram o que era a maldade. Para mim as pessoas eram todas impecáveis.



## **OS MEUS AVÓS PTERNOS: COUTO, O COITADINHO**

Em todas as famílias há acontecimentos curiosos e histórias de superação. A minha não é exceção. O meu Bisavô paterno foi abandonado num cesto à porta de uma família abastada. Conta a história da carochinha que, naquele tempo, esse costume era usual. Curiosamente, naquela casa trabalhava uma empregada muito jovem e bonita e, nas redondezas, obras dos caminhos de ferro onde trabalhavam muitos estrangeiros. Ora, vejam lá que o meu Bisavô nasceu loiro e de olhos azuis... Dizem que o nome Couto vem de Coitadinho por ter sido abandonado. De coitadinho não tinha nada! Empreendedor, construiu uma frota de barco rabelos que o meu

Avô acabou por herdar. O negócio desfez-se devido a roubos e motivos que desconheço. Mais tarde, o Avô desceu o Douro de Rabelo, seguiu até Leixões a pé e daí embarcou para o Brasil. Como possuía dupla nacionalidade, livrou-se da primeira Guerra. Quanto à minha Avó paterna, não a conheci, era dez anos mais velha do que o marido e morreu dois anos antes de eu nascer. Tempos antes, lá no Douro, um vizinho viu-se atrapalhado para pagar uma casa que estava a construir e o meu Avô acabou por comprá-la. Foi assim que a Casa “Alta” entrou para a nossa família.

## **O LADO MATERNO: O MILITAR, O ENCURTAMENTO DO NOME DE FAMÍLIA E A CASA DE EÇA DE QUEIRÓS**

O meu Bisavô Macedo Munoz era um militar de alta patente oriundo de uma família com historial no exército. Reza a história que, apesar de boa pessoa, era estouvado e inconsequente. Um dia, os companheiros aguardavam-no para partir para uma missão e, já de manhã, chega numa carroça carregada de prostitutas, depois de uma noite de jogo e de farta bebida. Foi num desses jogos que

apostou a casa e perdeu. Desesperada a minha Bisavó mandou a minha Avó e os seus 3 irmãos para uma casa de família perto Viseu e ordenou que cortassem o nome do Pai. Sempre ouvi a minha Avó dizer que tinha cortado o nome porque era muito comprido e que a ida para Viseu (casa de Vilela) tinha sido para apanhar ar da montanha. Imagino a vergonha que sentia. Daí, a minha Avó, foi para a Granja para apanhar “ares do mar”. Tornou-se preceptora dos netos de Eça de Queirós e lá ficou aproximadamente até aos 35 anos. Nessa altura, o meu Avô, já viúvo, foi lá a um almoço.

Conheceram-se, casaram-se e tiveram a minha mãe quando a minha avó já tinha 37 anos (curiosamente a idade que a minha Mãe tinha quando eu nasci). Moravam no Porto, próximo do Monte dos Burgos e fundaram uma conhecida ourivesaria. A minha Avó morreu quando eu tinha 15 anos e foi talvez a primeira morte que me entristeceu.

## **IRMÃOS: A VISÃO DO MAIS NOVO**

Quando penso nos meus 9 irmãos, imagino os 7 anos, cada um com a sua personalidade e a sua forma de encarar a vida. Somos quatro rapazes e seis raparigas. O meu irmão rapaz mais próximo é 7 anos mais velho do que eu. Essa diferença não permitiu grande partilha enquanto crianças pois as idades eram muito afastadas.

Como família numerosa, os meus pais passaram por várias peripécias com os filhos. Com 15 anos parti o braço. Durante a noite, o meu braço inchou imenso e lembro-me do meu Pai, sempre incansável, a acudir-me. Nessa mesma noite memorável, uma das minhas irmãs teve um acidente de carro

com o então vocalista de uma famosa banda rock e levou 200 pontos na cara.

O meu irmão, segundo mais velho dos rapazes, ou quarto filho mais velho de todos, adorava voar. Para além do curso de planador e piloto, tirou o curso de paraquedista. Quando finalizou o curso, era obrigado a fazer 6 saltos. Um belo dia chega a casa, o meu Pai vai abrir a porta e ouve-se lá do fundo: Maria Teresa, está aqui o nosso filho! Ele que entre, dizia a Mãe! O Pai volta a repetir a mesma frase com mais convicção e aí, a Mãe mais convencida, levanta-se e depara-se com o pára-quedista de muletas com a perna partida. Sem pensar muito e surpresa, balbucia: o pára-quedas não abriu? Claro que toma logo consciência que se não tivesse aberto ele não estaria ali. Esta era a nossa forma de ver a vida! Sem dramas e de forma bem-disposta. No entanto, somos muitos, não somos perfeitos e nem sempre é fácil gerir a opinião de todos. Nada de anormal entre seres humanos!

Por outro lado, ser o mais pequeno teve as suas vantagens. Podia meter-me no meio de todos os



irmãos, quando eles dormiam e, talvez por isso, me chamavam carinhosamente de Minhoca!

Os meus pais ensinaram-me a ouvir, a tentar entender, como era o mais pequeno a minha opinião era a última a ser tida em consideração. Isso educou-me para saber ouvir, refletir, hábito que se manteve até hoje. No Natal mandavam-me sempre para o fundo da mesa, junto com os mais pequenos. Talvez por isso não gosto de comer sozinho e, quando vou a um restaurante, fico a observar as pessoas. Aprende-se muito, faz-nos mais inteligente. Aliás o AVC e todas as situações posteriores fizeram-me mais inteligente. A minha única falha é que não me lembro muitas vezes das coisas! Mas isso é o menos. O que não falta, hoje em dia, são alarmes e memorandos nos telemóveis!



## RENASCER

Sair de um coma é renascer. Um bebé quando nasce tem (supostamente) zero de memória. Era assim que eu me sentia. Pensando bem, a minha idade pós AVC são 12 anos. Sou um jovem! Com 7 anos comecei a andar no corredor e algum tempo depois a dar passadas mais rápidas.

Não me recordo de nada até ao fim do período em que estive em coma. Entrei no hospital de São João, para onde me levaram, que sala era, não tenho a menor noção. Pareceu-me ser uma sala com muito equipamento médico mas não me lembro de nada mais. O momento que tenho a seguir, 1 mês e meio depois, é de “acordar” sentado na cama e, como já referi, ver o meu irmão médico.

Acho que nunca fui adulto, o bom da vida é ser “criancinha” a vida toda. Não infantil, mas manter o bom humor e ter a capacidade de fazer humor das situações. Hoje em dia, é uma qualidade rara. Não tenho mais ou menos capacidade do que ninguém mas não consigo compreender como alguém pode ter uma atitude “choramingas” perante a vida.

## **A VIDA É UMA MERDA**

Sim, a vida é uma merda. Isto não contradiz o que disse antes. É uma merda desde que se nasce até que se morre. Ponto. Depende de nós saber viver a vida à tona ou acima da dita cuja. Se não o soubermos fazer, vivemos com o nariz junto da porcaria. Em números redondos, estamos cá 100 anos. O mundo tem milhões de anos, tem tanta desgraça, tantas coisas tristes. Temos, por isso, que tentar viver acima da bosta, temos que nos mexer. É a nossa obrigação! Temos que tentar fazer alguma coisa! Perguntam-me muitas vezes como posso ser feliz. Porque sou! Já tive tanta bosta na vida. Não vou dizer mais merda, bosta é mais sofisticado. Mas, dizer merda, ocasionalmente, pode ser libertador!

## CARTA FUTURA

Bem como mandar alguém a esse lugar. Quero é viver a vida alegre e divertida! Não fazê-lo de forma leviana mas com consciência. Qual é o tipo de teve um AVC e quer fazer isso? Não sei. Mas eu quero! Não quero viver o drama da telenovela ou do futebol. Ponto.

## 2 MESES DEPOIS

Foi na Prelada que eu acabei por ir conhecendo a minha vida. No São João não fazia ideia quem era, se era casado ou solteiro, se tinha filhos ou quem eram as pessoas que iam e vinham. Não tinha consciência. Ainda hoje não sei alguns nomes, é mesmo muito difícil decorar nomes. Até há pouco tempo, estava com alguém e, como não me lembrava do nome, ia ao telemóvel confirmar o nome dessa pessoa porque sabia que tínhamos falado há pouco tempo. Nada ficava na minha cabeça. Trabalhei muito a memória com muitos exercícios mentais nomeadamente o sudoku, a tabuada ou a tabuada invertida.

Mas, nessa altura, nem o meu nome sabia. Tinha

uma médica extremamente simpática, com quilos de paciência, que me mandava sentar, escrever com a mão direita, o que eu realmente detestava. Não sinto a mão, quando agarro a caneta ou faço força em excesso ou deficiente, é terrível. Essa médica queria que eu me lembrasse do meu nome (missão impossível!), pegasse numa caneta e o escrevesse. Se lembrar do meu nome, naquela altura, já era difícil, quanto mais escrevê-lo! Na primeira fase conquistei o Manuel, na segundo o Couto mas... faltava-me o Fonseca!!! Um mês depois de trabalho e de treino com a felicidade estampada no rosto, cheguei convicto que o ia fazer! Entrei no consultório e disse: Manuel.... E só me lembrava do Fonseca! Dessa vez o Couto tinha escapado! Uma batalha! Um mês para pronunciar o meu nome! Ainda bem que ela não sabia que eu me chamava João Manuel Rodrigues Couto Fonseca!

A partir de certa altura, comecei a atirar-me para o chão. Não faço ideia como, pois, conscientemente, não tinha noção de como me virar ou levantar. Tiveram que me amarrar à cama, o que



## 2 MESES DEPOIS

me desagradava bastante. Visto à distância como tudo é compreensível Lembro-me perfeitamente da impecabilidade e paciência dos enfermeiros.



## **SOBRE A NOSSA LIBERDADE A NOSSA MÃE DIZIA: "SEJA O QUE DEUS QUISER". E FOI.**

Os meus pais nunca me ensinaram a reagir perante a maldade. Eu era o bebé enfezado cujo Pai dizia que não ia vingar... A minha irmã era mais forte do que eu, puxava-me pela mão e dizia: "tadinho, é fraquinho." Até aos 14 anos era mais baixo do que ela, só depois cresci.

Para mim, as pessoas eram todas impecáveis. Eu tinha liberdade, circulava de bicicleta sozinho. No último dia de aulas da 4ª classe, levei a minha bicicleta Vilar, de roda 22. Com o meu ego em alta,

resolvi fazer piruetas na frente das miúdas. Houve um tipo que atirou uma pasta para a frente da bicicleta que fez que eu desse um valente trambolhão e partisse o rádio. Larguei a bicicleta e corri para casa. Sobre a liberdade a minha Mãe dizia: Seja o que Deus quiser. O que é certo é que foi!

Comecei o Judo foi na tal instituição religiosa. O meu irmão e o meu cunhado andavam no karaté e um dia o meu cunhado deu um pontapé em casa e o sapato bateu no imaculado tecto branco da nossa casa. Foi um escândalo! Mais tarde fui parar à escola do Mário Águas. O meu primeiro combate foi com o meu cunhado que era bem mais velho do que eu. No meio do combate dei-lhe um soco no nariz e pu-lo a sangrar para minha aflição. Ainda hoje falamos nesse episódio. Tínhamos aulas numa instituição para cegos onde incrivelmente eles jogavam futebol e matraquilhos. Aquilo maravilhava-me! Sempre me encantou a capacidade de superação.

Sempre fui muito bom a línguas, costume dizer que gosto muito de língua de vitela! No 5º ano do liceu, ao fim de 5 anos de aulas de Inglês, ainda

não tinha anulado a disciplina (fui forçado depois a fazê-lo, perceberão entretanto porquê) a professora pediu-me para pronunciar o verbo to be. A minha resposta foi esta: I be, you be, she/he/it be, we bes, etc... Bem... Pelo menos não me esqueci do plural! Portanto, como se pode constatar, nunca soube nada de Inglês e de Francês. Tenho duas irmãs, ambas eram exímias em línguas. Foi num acto de desespero, que lhes pedi ajuda para melhorar. Escolhi e decorei dois textos, um sobre amar o mar, outro sobre detestar o mar. Um para o exame de Inglês, outro para o de Francês. Decorre o primeiro exame durante o qual me perguntam o porquê da escolha. "Adoro o mar, moro na Foz e da minha casa vejo o mar." – foi a minha pronta resposta. Terminado o primeiro exame, inicia-se o segundo, no qual me foi colocada exactamente a mesma questão. "Eu detesto o mar!" Enfim, a gargalhada foi generalizada.

Tirei 10 a ambos e saí com a sensação de missão finalmente cumprida. Tinha-me livrado das línguas! Excepto da língua de vitela que continuo a adorar...

Lembro-me de outro episódio, sobre o marido da professora de francês, Pai de um colega de escola, que trabalhava na Pide. Diariamente, vinha um carro da Pide ou buscar ou levar o colega à escola. Antigamente os políticos eram cultos, hoje em dia a cultura da maior parte deles deixa muito a desejar... Na minha casa não se falava de política, quando se deu o 25 de Abril tinha 12 anos. A única indicação que tivemos nesse dia foi não ir para a escola. Só quando vi na televisão toda confusão instalada e as críticas sobre a Pide é que me apercebi da situação. No entanto, para mim como criança, o senhor sempre foi o Pai do meu colega, doente do meu Pai, uma pessoa como outra qualquer. Mesmo assim, a família ficou marcada para a vida toda apesar dele nem ter sido julgado. Talvez por isso, a professora nunca tenha sido muito exigente no meu aproveitamento, tendo inclusivamente colhido algum favorecimento.

## **ACREDITO EM JESUS CRISTO E NA NOSSA SENHORA. NA BÍBLIA NÃO.**

A minha Mãe pertencia à tal instituição hierárquica de cariz religioso. No entanto, como já disse, isso não era o essencial da vida dela, até porque muitas pessoas não sabiam disso. O meu percurso por lá começou ainda não tinha 10 anos quando me inscreveram no clube para rapazes onde inicialmente até gostava de todo aquele convívio. Como os meus pais sempre me educaram para a transparência talvez tenha sido devido a isso que, ainda na instituição, me fui apercebendo de várias coisas que me incomodavam e me inibiam de ser quem

era. Obviamente, que a minha passagem por lá teve também muitos pontos positivos. Havia uma preocupação em ensinar autonomia e organização financeira. Todos tínhamos que ter uma agenda, onde devíamos apontar todos os gastos. Quando recebia a mesada entregava-lhes devolvendo eles posteriormente à medida que fossemos precisando. Nesse ponto, nessa altura, nada me parecia estranho. Por outro lado, havia indicações de conduta com as quais não concordava e que não compreendia, a par de várias questões incómodas às quais éramos sujeitos (provavelmente com o objectivo de nos formatar traços de personalidade dentro dos moldes de pensamento da própria organização). Para um adolescente como eu, no auge do despertar de toda a sua energia sexual, era muito incómodo falar sobre quantas vezes me masturbava ou se tinha relações sexuais. Acabávamos por mentir e toda esta situação me fazia sentir castrado ou inibido. Mais tarde, perguntaram-me se queria pertencer efectivamente à instituição e passar pela oficialização da situação, uma espécie de upgrade para



ACREDITO EM JESUS CRISTO E NA NOSSA  
SENHORA. NA BÍBLIA NÃO.

a idade adulta. Para tal, tinha que escrever uma carta, demonstrando a minha vontade. Ainda assim o fiz. Dois anos mais tarde, já no fim dos anos 70, alguém veio falar comigo sugerindo a minha saída. Aceitei muito bem, claro! Realmente, aquilo não era para mim...

Não acredito na Igreja como instituição, perdoem-me os mais devotos mas não acredito. Acredito que existiu Jesus e que teve uma mulher. Não acredito na missa. A certa altura comecei a pensar mais pela minha cabeça. Não me considero um tipo do contra, rebelde ou extremista. Como era o irmão mais novo, era o último a ser ouvido. Habituei-me, por isso, a escutar os outros. Creio que se aprende muito a fazê-lo. Acho até que fiquei mais inteligente depois do AVC, pois tive que desenvolver mais a minha capacidade de observar para poder evoluir na minha recuperação.



## **A VISITA INESPERADA**

No início da minha vida pós AVC, ainda no Hospital de São João, não me lembro de ter muitas visitas. Acho que nem tinha noção disso e, por isso, não ficava triste. Não tinha também consciência da gravidade da situação. Era um bebé, davam-me banho, comida, etc. Cuidavam de mim, estava entregue aos enfermeiros e aos médicos. No entanto, sempre que via alguém aparecer pensava para mim próprio: será que é para mim? Um dia, vestiram-me com roupa do hospital e calçaram-me uns chinelos. Achei aquilo muito estranho, mesmo quando as enfermeiras, num ápice de felicidade, me disseram que tinha uma visita. Levaram-me então para uma sala onde vi comida. Na minha frente,

uma mulher que me queria dar o almoço. O meu coração começou a bater descontroladamente, com suores frios e um enorme desconforto e agitação, comecei aos berros. Tiveram de me levar de volta e dar-me um calmante. O meu subconsciente não queria aquela pessoa, o meu consciente nem sabia quem ela era. Resmunguei com as enfermeiras para não me aproximarem deste tipo de pessoas e, provavelmente, o hospital deve ter tomado alguma medida no sentido de evitar isso. É do bom senso que alguém que tem um AVC hemorrágico cuja causa é o stress, não deva ser exposto a mais situações de stress. Mesmo que essa “situação” seja a sua própria mulher.

## **NÃO ENTREI PARA ARQUITETURA MAS ARRANJEI UMA OBRA DESENGANADA**

Quando saí da organização de cariz religioso, comecei a dar-me com um grupo que parava num café na Boavista. Um dia, por volta 1980, aparece um tipo cujo Pai tinha uma casa na Marechal Gomes da Costa. Tinham muito dinheiro e uma empresa em Matosinhos. Ofereceram-me estágio de 6 meses e aceitei. Ficou sempre o bicho da arquitectura pois não tinha conseguido entrar na faculdade e até acabei, mais tarde, por tirar um curso de autocad. Comecei a trabalhar muito jovem. Estimulado

por uma professora, dei explicações de geometria descritiva. Cheguei a ganhar 4 contos por sessão! Houve um mês em que ganhei 32 contos com 8 sessões! Em paralelo, tirei o curso de desenhador projectista. Depois do estágio em Matosinhos, concorri para uma grande entidade que organizava feiras. Entrei e tive a sorte de lá trabalhar durante 10 anos com um chefe excepcional, o mesmo que me entrevistou.

Considero que fui muito bem-educado, que os meus pais fizeram o melhor que souberam. Quando eu nasci, a minha Mãe tinha 37 anos e o meu Pai 42. Provavelmente por isso, não me foi transmitido um conhecimento real da vida como talvez tenha sido aos meus irmãos. Eu era o “Minhoca”, o “quase neto” dos meus pais. Com isto tudo não desenvolvi a minha capacidade em reconhecer a maldade das pessoas bem como a criação de anti-corpos para essas situações. Conheci a Dores em 1985 num café, estava eu a desenhar um cartaz para uma feira de sapatos. Passados 5 dias estávamos a namorar. Tinha 23 anos. Foi tudo muito marcante, o primeiro

NÃO ENTREI PARA ARQUITETURA MAS  
ARRANJEI UMA OBRA DESENGANADA

beijo, a primeira rapariga com quem me relacionei. Casei, 5 anos mais tarde, não pelo facto de ela ser extraordinária mas porque despertou em mim o “lado masculino” que nunca havia sentido.

Confesso que nunca dei muito valor à beleza física. Nos 10 anos em que organizei feiras de moda, as manequins circulavam semi vestidas (ou despidas) de um lado para o outro, saltavam-me para o colo. A Dores fez-me sentir homem, capaz, com boas ideias. Nos anos de namoro nunca tivemos uma chatice. Era uma coisa genuína, achava eu...





## 6 MESES DEPOIS

Nunca me passou pela cabeça que tinha que trabalhar muito para recuperar do AVC. Sou um karateca sempre estive habituado a trabalhar o corpo. Quanto mais me queriam limitar mais insistia para tentar fazer.

Quando estava no hospital comecei a sair ao fim de semana. Como a Dores não tinha carta, vinha um vizinho que pegava no meu carro e me ia buscar. Seis meses pós AVC já andava a pé sozinho só com o auxílio do andarilho. Virar na cama era uma tarefa mais árdua, só veio a acontecer 2 a 3 anos depois. Enquanto que no São João estava na cama ou circulava na cadeira de rodas “preso” com lençóis para não cair, a partir do momento em que entrei na

Prelada, a recuperação deu um salto quântico. Mas foi principalmente motivada por um processo de libertação interna do qual falarei mais tarde. Passei depois por um ou outro centro de recuperação com muito pouca qualidade até encontrar um espaço em Matosinhos que me ajudou bastante.

Aprendi que a principal fisioterapia é “interna”, é a nossa capacidade de querer fazer melhor, de evoluir. Não desmerecendo aqui o trabalho excepcional de todos os profissionais de saúde. O meu Pai sempre me disse que eu era muito teimoso mas não creio que essa seja a razão. Refiro-me mais a não aceitar um certo inconformismo. Não aceitar que um tipo com 46 anos, um desportista pudesse ficar inválido. Eu tinha que ser independente, se não conseguisse cortar um bife, espetava-lhe com um garfo e arrancava a carne! Se eu não fosse independente não valia a pena viver! O meu Pai sempre me ensinou que devíamos ser independentes. À minha maneira, rezo para que seja sempre independente. Não se faz tudo, mas paciência! Não é preciso nem se vai fazer tudo a vida toda! Algumas

## 6 MESES DEPOIS

coisas deixamos de fazer porque não podemos,  
outras porque não queremos. Eu jogava pião, agora  
não me “apetece!”



## **MALDITO ERRO, CASEI!**

Não gosto de fazer queixas, este não é o meu objectivo. Fui eu que disse que sim ao padre. Nós somos responsáveis pelos nossos actos, sempre recebi esse ensinamento. As idas a casa da Dores davam-me alguma privacidade face ao movimento constante da casa dos meus pais onde chegaram a viver 15 pessoas (entre pais, irmãos e avó). Por essa razão comprei um computador e deixei lá ficar. Passava lá muito tempo iludido com essa falsa sensação de paz. A Dores parecia atenciosa e querida apesar de muito preocupada com a aparência e a mania das dietas que contribuía para a sua extrema magreza. Não tínhamos muito contacto físico, eu ficava no computador e ela nos seus bordados. Tinha sido

educado numa família de afectos onde o contacto físico entre os irmãos era constante. Tudo aquilo me fazia alguma impressão mas não conseguia ver nada de nocivo naquelas pessoas. Todos nós casamos a achar que é para sempre. Não fui uma excepção.

## LUA DE FEL

Casamos em 1990. No mesmo dia, quando chegamos a casa, o conto de fadas acabou. A Dores começou a ter comportamento estranhos, a tratar-me mal. Partimos para a Madeira em lua de mel numa agitada viagem de avião. Quando regressamos, 5 dias depois, fui ter com os meus pais e disse-lhes que me queria divorciar. Ora, para o meus pais, isso era algo completamente irreal pelo que me dissuadiram completamente de o fazer. Confesso que, naquela altura, até ao dia do casamento, não tinha conseguido ver nenhum sinal daquelas alterações de mel para fel. Para além da relação anormal com a comida, uma espécie de anorexia, a Dores tinha uma obsessão pela arrumações. Mais tarde,

já casados, havia vezes em que eu não me podia sentar no sofa, por exemplo, porque as almofadas já estavam aspiradas ou arrumadas... Aceitei que a vida de casa iria ser assim, mais ou menos infeliz e que não tinha que dar satisfações a ninguém sobre isso. Longe iam os dias onde gritava até à exaustão: “vamos viver a vida alegre e divertida.” A voz iria resignar-se a um lamento interno silencioso e triste. Estava efectivamente casado mas com uma estranha sensação de não ter “ninguém” na minha vida, sensação essa que se alterou completamente com o nascimento da minha primeira filha, a Joana.



## **HOMEM QUE É HOMEM AMA DOIS HOMENS, O SEU PAI E O SEU FILHO. E A SUA FILHA, CLARO!**

A Joana nasceu em 1991. Fui vê-la de mota ao hospital e, ainda antes de ver a Mãe, a parteira entregou-a nos meus braços e a sensação foi tão intensa que, quando cheguei a casa, pousei a mota e nunca mais andei nela. Adorava deitar a Joana no meu peito e passar as tardes de fins de semana nessa deliciosa rotina. Era uma bebé sossegada e querida. Os nossos filhos não foram programados. Antes de casar, apesar da Dores dizer sempre que tomava anti concepcionais, engravidou. Eu não tinha condições

nenhumas de assumir filhos. Trabalhava, mas ganhava miseravelmente e ela acabou por fazer uma interrupção da gravidez. Claro que a questão da pílula era mentira e confesso que, na altura, lhe disse que se não o fizesse não seguiríamos com o namoro. Nunca fui a favor do aborto, mas acho que na vida temos que ser responsáveis e, naquela altura, com aquela idade, eu não tinha condições para criar um filho.

A imagem mais bonita que tenho com a Joana é uma brincadeira com uma bola. Jogávamos no pátio e toda ela transbordava felicidade e amor. Fotografei isso mentalmente e é isso que quero levar para o resto da minha vida. Quando os nossos filhos crescem, cresce também a dualidade própria do ser humano. Quando essa dualidade é estimulada por terceiros, o resultado pode ser desastroso e, a certa altura da vida, no emaranhado dos nossos pensamentos, perdemos a noção de quem é o culpado ou o inocente. Coisa que, na realidade, a maior parte das vezes não existe.

O Afonso nasceu prematuro em 1994 e teve

icterícia. Por essa razão, teve que ficar hospitalizado num piso diferente do da Mãe, onde eu passava muito tempo com ele. Por opção nossa, nasceram ambos num hospital público, por ter todos os meios disponíveis. O seu nome foi inspirado num herói dos tempos Miguelistas que ainda pertencia à nossa família.

Eram bebés tranquilos. Nesse aspecto a minha vida foi feliz. Era eu que ia ver os miúdos ao quarto durante a noite. Há, no entanto, memórias que me provocam alguma tristeza. Como por exemplo, o dia em que o Afonso, com dois anos teve um episódio de falta de ar e a Mãe não queria chamar o INEM para não ter de ir para a rua porque não estava “bem arranjada”. Ou quando a Joana, com 9 anos, deixou de me dar beijos só porque a Mãe a convenceu a fazê-lo porque eu fumava. Desde aí nunca mais me deu um beijo, nem quando eu deixei de fumar, nem mesmo a primeira vez que vim a casa depois de sair do hospital. Ou ainda, quando não me era permitido entrar na sala enquanto a Joana tocava no piano que lhe comprei, vá-se lá saber porquê!

Nos estudos eram ambos diferentes: a Joana tinha uma capacidade enorme de decorar e o Afonso brilhava pelo seu raciocínio lógico.

Quando o Afonso fez 10 anos disse-lhe: o Pai não tem muito dinheiro e só te pode arranjar isto... “Isto” era um garrafão vazio, uma rolha e um palito... Ele ficou a olhar e a tentar imaginar o que podia fazer com aquilo. Era tudo o que eu queria. A prenda real era uma caixa de Lego tecno.

Por volta dos 12 anos, numa ida às compras em família, ficamos os dois à espera. Nessa altura eu já tinha um telemóvel que me tinha sido dado pela empresa. Quando reparo, o Afonso estava no telemóvel a ver... gajas! O telemóvel ficou bloqueado e, no meio da atrapalhação dele, eu guardei o aparelho. Nunca disse nada à Mãe! É este tipo de relacionamento amistoso e cumplicidade bem-humorada que tento manter até hoje.

Com o deteriorar do meu casamento as crianças foram assistindo a discussões e aos comportamentos, às vezes violentos, da Mãe. Fala-se muito em violência doméstica (física ou psicológica) contra

as mulheres mas, no caso dos homens, penso que, por vergonha, os casos são a maior parte das vezes abafados. Não sou nenhuma vítima. Terei, sem dúvida, a minha quota-parte de responsabilidade. Não me orgulho de todos os comportamentos que tive mas tentei ser íntegro nas minhas opções. Infelizmente, nem sempre é possível fazê-lo sem ferir alguém e os filhos são sempre os maiores lesados. Aproveitava muitas vezes as idas à mercearia para beber umas cervejas e fugir de todo aquele cenário. Quando tive o AVC, o Afonso tinha acabado de fazer 14 anos. Julgo que a Mãe lhe tinha metido na cabeça que o Pai ia ficar inválido e “xéxé”. Quando saí do hospital, em 2009, disse-lhe que não ia para casa e que, se ele quisesse, poderia vir comigo. Não veio, já tinha sido manipulado no sentido contrário. Para ele, o Pai já era “um ser mau”.

A partir daí todos passamos por processos dolorosos e indesejáveis. Entre 2009 e 2016 o contacto com o Afonso foi quase nulo. Ele “saiu”, eu fechei a porta e mantive fechada até ele vir bater novamente ou até a vida nos proporcionar uma aproximação.

Com a Joana é a mesma coisa.

Nenhum Pai, na plena posse das suas capacidades, deseja o afastamento dos filhos. No período de afastamento do Afonso, de vez em quando, mandava-lhe mensagens mas ele não respondia. Ligava, mas também não respondia. Até que um dia, atendeu. Em conversa, descobri que vivia no arredores de Lisboa e perguntei-lhe se não estaria melhor se estivesse mesmo em Lisboa próximo da faculdade. Aceitou e, durante um ano, paguei-lhe um quarto alugado. Nesse mesmo ano, convidei-o para ir a Paris comigo e foi maravilhoso! Aos poucos fomos falando com mais regularidade mas a decisão final foi no dia em que Portugal ganhou à França em que passamos a segunda metade do jogo todo ao telefone e, no meio da euforia e quase sem dar conta, acabei por beber uma garrafa de Porto 40 anos, tal era a minha felicidade!

Neste momento, o Afonso é um adulto, capaz de resolver todas as coisas da vida dele. Sinto-me descansado porque sei que é autónomo e já nem financeiramente depende de mim. O Pai deve ser

HOMEM QUE É HOMEM AMA DOIS HOMENS, O  
SEU PAI E O SEU FILHO. E A SUA FILHA, CLARO

amigo mas tem que dar consciência aos filhos de quanto a vida custa. Quanto à Joana... Tentei. Neste momento já não está nas minhas mãos...

Durante o casamento sentia-me o “trengo” que pagava tudo. Sustentava dois filhos e uma casa, cabeleireiros, roupas, etc.. Por vezes chegava ao dia 15 a contar tostões para ir comprar pão. Ajudou-me uma tia que morreu e nos deixou ficar a casa em 1991 e, anos mais tarde, o euromilhões.





## O EUROMILHÕES

Corria o ano de 2005 e o Euromilhões já não saia há muito tempo. Caso não saísse o prémio iria para o segundo lugar. Nessa altura trabalhava numa empresa ligada à distribuição de gás onde, semanalmente, jogávamos em grupo. Num sábado de manhã liga-me um colega e diz:

- Manuel, ganhamos o Euromilhões!

Incrédulo, mas consciente das consequências que isso poderia ter no meu casamento que já andava pelas ruas da amargura, respondi com uma voz chateada e pausada:

- Depois vemos isso, Paulo! É fim-de-semana, não quero tratar de assuntos de trabalho!

Mal desliguei, a Dores perguntou (chateada, como

sempre fazia quando eu recebia alguma chamada):

- Quem era? Quem era?

Após justificar à minha ex-mulher a razão do telefonema, fui fumar um cigarro na garagem e liguei ao meu colega. Aí, já não aguentei e berrei:

- Paulo! Saiu-nos o euromilhões!?!?

Antes disso, já tinha decidido que, se um dia tivesse dinheiro, não a iria deixar gastar estupidamente. Tinha tido uma experiência má com uma casa que uma Tia nos deixou em herança um ano após ter casado e que nos tinha rendido 35.000 Eur. O dinheiro foi lapidado pela minha ex-mulher.

O Euromilhões era um prémio de 200 milhões de euros. Teve 20 bilhetes premiados, 3 em Portugal. A sociedade de 69 funcionários da empresa ganhou assim 10 milhões, o que resultou cerca de 140 mil euros a cada. Guardei religiosamente esse dinheiro até ao AVC, mal sabendo o quanto me iria ser útil para as custas de divórcio, advogados e obras de adaptação do apartamento. Infelizmente enquanto estive no hospital, parte dele “desapareceu” sem retorno, mais uma vez pela mão de quem

eventualmente deveria zelar por ele...



## **FUI EU QUE DISSE SIM AO PADRE, SIM SOU RESPONSÁVEL**

A minha ex-mulher regressou com a família de Luanda depois do 25 de Abril. A família “tomou conta” de uma casa na zona da Foz que pertencia a uma família de Guimarães. Naquela altura, muitas famílias retornaram de África em condições difíceis e a “ocupação” de casas era comum. A casa estava muito bem recheada de móveis que foram vendidos ao longo dos anos. A partir dos anos 80, os donos foram tentando mover processos em tribunal mas não era fácil. Até que, nos anos 90, conseguiram um acordo e a família recebeu uma quantia que

lhe permitiu comprar um apartamento. Por essa altura, a casa estava desfeita. Ajudei muito o meu sogro, apesar de posteriormente me ter cuspid na cara e insultado da pior espécie. Quando saíram da casa “ocupada” ajudei-os a arranjar um apartamento por 10.000 contos. Ajudei-os na mudança. Tempos passados, tenho que viver a vida com um sorriso porque, acima de tudo, estou cá, e quero ser aquele miúdo, hoje adulto, sorridente que já fui.

A casa onde morei depois de casado tinha-me sido oferecida pelos meus pais. Durante anos ouvi a Dores maldizer dela. Claro que, se eu vendesse esta e comprasse outra, a casa passaria a ser dos dois. Logo, no divórcio, seria partilhada.

Durante o casamento, tinha uma vida muito sedentária, que se resumia a casa e trabalho. Sem actividade física, levantava-me, ia trabalhar, vinha a casa almoçar rapidamente (ou seja, dava a volta à mesa), voltava a trabalhar, trabalhar. Regressava a casa ao fim do dia e ia às compras onde aproveitava para me demorar um pouco mais. Tinha que lhe ligar quando chegava ao trabalho, antes de sair, era

tudo controlado. Quando eu não ligava, ela ligava para lá muitas vezes e insultava a desgraçada da recepcionista. Não tinha um canto na casa para mim, era um estranho na minha própria casa.

Fumei 33 anos (dos 13 aos 46), deixei de fumar mais ou menos 3 meses antes do AVC. Nessa altura, acumulava, provavelmente, todo o stress da ausência do cigarro mas confesso, não me recordo. Antes do AVC mordida as unhas, depois deixei de roer. Acredito que o tabaco teve a sua grande responsabilidade em conjunto com a minha vida infeliz.

A minha vida de casal era realmente muito triste. Aparentemente, a Dores ficava fechada aqui em casa enquanto eu ia trabalhar e os miúdos iam para a escola. À 6ª feira dava um banho mais demorado à Joana, um mais rápido ao Afonso e depois tomava um banho durante horas até à hora do jantar, lá para as 9h. Nem antes nem durante o casamento me lembro de afectos físicos. Não existia dormir encostado. No namoro estávamos cada um para seu lado, eu no computador, ela a bordar, mas sem grande contacto físico. Tinha sido educado

com contacto físico com os meus irmãos, a falta do carinho metia-me alguma impressão.

Por vezes penso quais foram os erros que cometi para além de casar? O que fiz de errado como ser humano? Onde falhei?

Na realidade, acredito que a minha falha foi ter sido submisso. Quando vim da lua de fel, fui para casa dos meus Pais pedir ajuda e acabei por voltar para casa. Outra falha foi ter dedicado a minha vida ao trabalho, para sustentar esta família mesmo com ajuda do meu Pai. Foi estar sempre com um sorriso para evitar confusões na frente dos miúdos durante 18 anos.

Foi, apesar de detestar mentira, mentir com uma pinta desgraçada (a história do euromilhões é um exemplo disso). Nunca me impus perante a Dores. Inicialmente sentia-me bem na casa dela porque tinha encontrado um canto onde podia estar à vontade longe da agitação da minha família. Uma vez casado, por educação achava que o casamento era para sempre. Não ia andar a choramingar que era infeliz. Resumindo, a minha culpa foi ter casado



com ela e posteriormente nunca ter dado “um murro na mesa” perante todos os abusos.

Fala-se muito na violência doméstica contra as mulheres mas muito pouco contra o homens. No dia em que vim da lua-de-mel e logo após os meus pais me terem dissuadido do divórcio, entrei num processo em que aceitar as fracas condições psicológicas em que vivia passou a ser para mim a normalidade. Meti na cabeça que não teria ajuda (o que, obviamente, não era verdade). Mais tarde vim a saber que tudo aquilo poderia ser considerado violência doméstica.

O casamento é um sacramento, uma confirmação de fé como o baptismo. É para amar e respeitar. Como isso nunca aconteceu, nunca houve casamento. Quem corre com os meus pais daqui de casa, quem não se interessa pela minha recuperação, logo pela minha vida, não revela amor. Sou católico, apesar de não acreditar na igreja como instituição. Nunca fiz nenhum pedido à Santa Igreja mas, na minha consciência, o casamento foi anulado.



## **O PONTO DE VIRAGEM OU VÁ À MERDA!**

Durante os 6 meses em que estive internado a Dores gastou 40.000 euros em levantamentos em dinheiro no multibanco. Fazia compras à descarada, era conhecida em várias lojas. Provavelmente, no divórcio, quando lhe dei mais 30.000 euros para sair da minha casa deve ter estourado outra vez tudo. Quando tomei consciência disso, numa fase em que já estava mais operacional, como tinha uma conta em conjunto com a minha irmã, pedi-lhe que retirasse todo o dinheiro de lá. Fui-me também apercebendo que a Dores tinha arranjado forma de limitar todas as visitas no hospital. Para me visitar, o meu Pai entrava no hospital como médico e aguardava, a

maior parte das vezes, a minha passagem para a fisioterapia. Foi nessa altura que tratei de reverter a situação. Numa das visitas que a Dores tentou fazer recebeu a notícia que estava proibida de me visitar. Perante um furioso “Então? Vim-te visitar!” recebeu um redondo “vá à merda”! O momento “vá à merda” foi absolutamente libertador e durou até hoje! Os cantos da boca levantaram-se e até hoje não baixaram! A partir daí, voltei a viver a vida alegre e divertida! E, digam o que disserem, não há nada, nada, neste mundo, como uma pessoa sentir-se bem!

Nesse período, havia por aí um licenciado em medicina que andava metido com a minha ex-mulher. Que cometeu a infâmia de lhe contar coisas que seriam de sigilo médico. Que atire a primeira pedra quem nunca cometeu uma infidelidade (quanto mais não seja na sua imaginação). Eu próprio tive uma única noite durante todo o meu casamento onde isso aconteceu (depois de uma violenta discussão e de ter saído de casa ensanguentado com uma mordida no ombro). No entanto, quebrar o

sigilo médico, no meu ponto de vista, é inadmissível, ainda por cima quando isso interfere com a recuperação do paciente em causa. Sim, eu sei, ambos são juramentos sagrados, o do casamento e o do médico. Podem pois atirar-me pedras, se assim o acharem.



## **VOLTEI A CASA**

Saí do hospital no dia 13 de Fevereiro de 2009. Estava previsto que iria para casa dos meus pais. Antes disso, passei em casa para pegar em algumas coisas. No mesmo dia, a Dores apresentou uma queixa na polícia por violência doméstica. Acusou-me de a ter levantado e atirado a 3 metros de distância. Como é possível alguém que se movimentava com tanta dificuldade ter força para tal?

Enfrentei vários processos em tribunal, inclusive processo-crime. Acusaram-me de violência, quer a minha ex mulher, quer a minha filha. Obviamente, que as queixas de violência doméstica não deram em nada porque... não havia violência! Se, na primeira fase do divórcio, o juiz decretou que o meu

apartamento ficava do usufruto dela e ainda lhe tinha que pagar uma pensão (para além da pensão de alimentos dos filhos), na segunda, após o recurso, a decisão foi completamente oposta (não teria direito a nada, para além da pensão de alimentos). Tentei inicialmente levar tudo com tranquilidade. Muito antes disso, ainda lhe sugeri, que fosse para o nosso apartamento na Prelada, mas, sua Excelência preferia a Foz e não quis. Assim, para apressar a situação após a decisão final, ofereci-lhe 30.000 Eur se ela saísse da minha casa mas teria que o fazer nessa mesma semana. Aceitou mas mudou-se para a casa ao lado...

Foi assim que, em 2012, saí de casa dos meus pais para vir para casa. Estava combinado que o Afonso ia ficar comigo. Após a decisão incompreensível da Dores de ir morar para a casa ao lado, decidi então fazer obras na minha casa e fomos (o Afonso e eu) para casa dos meus pais. Foi então que a Dores lá foi e fez um enorme escândalo, no seguimento do qual o Afonso altera a sua decisão e vai viver com ela (até 2016).



Durante todo este período, todos dissemos e fizemos certamente muitas coisas injustas. É inevitável, num divórcio litigioso, usar todos os detalhes que isoladamente teriam menos importância mas que, no conjunto, se tornam bastante dolorosos. Aos filhos, demos por vezes a impressão que não nos preocupamos com eles, o que não é verdade. Aos ex, a ideia que esquecemos do dia em que nos apaixonamos e tivemos filhos. Creio que isso é transversal e comum a todos os litígios.



## 10 MESES DEPOIS

10 meses depois do AVC já tinha uma certa autonomia e ia passar fins-de-semana sozinho à Casa Alta. Era a minha liberdade. Caía muito, havia situações onde me sentia atrapalhado mas tinha que as ultrapassar. Descobri, por exemplo, que não podia usar guarda-chuva. Tenho umas bengalas que uso quando está muito frio porque os músculos ficam tão contraídos que quase não consigo mexer as pernas para sair do carro.

Durante anos, rodar na cama, sentar, deitar, levantar eram tarefas difíceis. Sair da cama era mesmo muito complicado. O lado direito não fazia nada. Inicialmente só podia dormir de barriga para cima porque nem me conseguia virar de lado.

Dormia quase sentado. Tomar banho, entrar e sair da banheira era também arriscado. Não é fácil transmitir a dificuldade física que se tem porque, no ponto de vista de quem está na situação, acaba por arranjar sempre maneira de ultrapassar a mesma. Talvez este exemplo ajude: imaginem um almoço de pé, tentar pegar num copo e num prato ao mesmo tempo. Impossível! Ou o prato ou o copo. O bufete é a coisa mais terrível do mundo. Pouso o prato na mesa para me servir, tenho que ir para um sítio onde haja um sítio para sentar (o que raramente há) e voltar e levantar, rezar para que o prato não me caia das mãos no caminho até à mesa do bufete e repetir toda a proeza. Já se devem estar a rir, não é? Pois, é isso que faço de mim próprio também! Querem outro exemplo? Quero pôr queijo na tosta. Ou pego no queijo ou na tosta. Tenho que pousar a tosta e colocar o queijo com a mão que funciona melhor. Podemos fazer humor com essas coisas e relativizar as coisas más que nos acontecem. Faz isso, dizem-me. Eu respondo: faz tu, Mas faz com a tua mão esquerda!!

Odeio que me tratem como coitadinho! Nem tenho palavras para definir a sensação que me provoca. Confesso que acho que coitadinhos são as pessoas que o fazem. Ninguém imagina a dificuldade que é, por exemplo, andar num trike. Se eu disser que já fiz 70 kms nele num só passeio isso pode gerar algum espanto. Isso é ser coitadinho? Ainda tenho o sonho de fazer a N2 de trike. E, um dia, irei fazê-lo. Só um ano e meio já devo ter rodado mais de 10.000 Kms.

Muito tempo depois, quando acabaram os 3 anos de baixa médica, pensei o que iria fazer com a minha vida? Essa foi uma enorme preocupação. O que fazer? Em que me vou ocupar? Não sou muito gastador, o que recebia de reforma dava bem para viver. O meu Pai sempre tinha dito que o maior problema das pessoas era reformarem-se e não fazerem nada na vida. Que acompanhava muitos casos de pacientes que se reformavam e passado 6 meses morriam. A certa altura, baseado nisso, dei por mim a pensar: só tenho 6 meses de vida?



## **PÓS AVC, E AGORA?**

Fiquei sem carta e não podia conduzir e apesar de todos afirmarem a pés juntos que eu não podia conduzir, um ano após o acidente fui a uma junta médica. Passei, com a salvaguarda de conduzir exclusivamente carros automáticos. No mesmo dia, comprei um Smart. A autonomia é uma sensação maravilhosa. Não consigo compreender como é possível, após um acidente, não o querer. Isso não quer dizer que não tenha consciência das limitações. Sei, por exemplo, que ir a pé de casa até à Foz pode ser muito cansativo e até perigoso, pela falta de sensibilidade que tenho no pé. No entanto isto não me faz desistir, procurar soluções que me levem a conseguir chegar onde quero, nem que

seja de outra forma, como é o caso do trike. Voltei a usar os meus sapatos de vela em Outubro de 2019. Antes disso, como tinham uma sola grossa, não o conseguia fazer. No entanto, ainda é possível andar a dia inteiro com a língua do sapato enrolada sem o sentir mas o que é isso comparado com a felicidade de os poder calçar novamente? Nada!

Não corro, faço as coisas com calma, mas não me sinto diminuído pelo facto de ter tido um AVC e acho que ninguém que tem um handicap o deve sentir. Ia até à Bacelar em Cristo Rei e ficava de pé para exercitar as pernas a balançar entre uma perna e outra. Nunca me sentava, aquilo era a minha pequena ginástica, bem como outros momentos durante o dia. Nessa altura andava imenso a pé a fartava-me de cair. O AVC foi hemorrágico, isso significa que parte dos circuitos lá de cima ficaram inundados e, por isso, danificados.

Voltar a conduzir permitiu-me ainda usufruir do meu Pai numa fase já tardia da sua vida quando, por indicação médica, teve que pôr um pacemaker e não pode guiar durante um mês. Ora, apesar de



não poder guiar, o meu Pai queria ir para o consultório. Assim sendo, era eu que o ia levar e buscar. Nesses dias, as nossas conversas eram muitas. Nesse aspecto fui um privilegiado face aos meus irmãos pois durante anos conviveram com o meu Pai de uma forma mais corrida.



## VANTAGENS DO AVC

Depois do AVC já tive uma apendicite aguda e nem dei conta. Dizem que dói muito, não senti nada. Mais, já tirei a vesícula, também não senti nada! Digam lá que não é uma vantagem?

Ter um AVC é renascer. Tenho dores constantes em vários sítios mas é tão bom estar cá! Não são bem dores, são desconfortos, como um pé dormente que vai acordando devagar, assim eu acordei para uma nova vida!

Assino com a mão esquerda, mas nem sempre sai igual... Mas assino! A falta de sensibilidade faz com que no banho, por exemplo, não sinta nem a água a bater no lado direito nem as variações de temperatura. Se faltar a água quente, nunca será

um problema!

Os meus ex colegas de trabalho dizem que estou completamente diferente depois do AVC. Como a minha ex-mulher não me deixava receber visitas no hospital, alguns iam às zonas chamadas públicas para que me poderem ver.

Como é lidar com a sensação de querer fazer uma coisa e não conseguir? Alguns pessoas ficam revoltadas, outras tristes. Eu, quando alguém me diz que eu não vou fazer alguma coisa isso cria em mim uma espécie de revolta que faz com que consiga fazer mais rapidamente as coisas. Eu tenho 12 anos de AVC e continuo a encontrar coisas onde vejo evolução.

Aprendi também uma forma mágica de apertar cordões com uma médica, antes era uma tarefa difícil. Bem como chegar a uma prateleira baixa de cócoras, levar sacos de compras, subir ou descer escadas com eles. A vida é uma eterna aprendizagem, é por isso que é tão bonita!

## **PROJECTOS! PROJECTOS! PROJECTOS!**

Sempre vivi por objectivos, por projectos. Antes do AVC empenhei-me nas adaptações para a transição para a moeda única, no desenvolvimento de um software para a empresa de energia onde trabalhava ou em minimizar ao máximo a impressão de documentos em papel.

Não podia permitir que o acidente me transformasse de tal forma ao ponto de acabar com esse meu lado. Aliás, acredito que foram os meus projectos que me ajudaram a recuperar. Renasci, a minha evolução foi como a evolução das crianças. Aos 7 anos pós AVC tentei correr no corredor, por exemplo. Usar sapatos, criar o trike, aprender fotografia,

reconstruir o moinho, recuperar o meu filho, conduzir, aprender coisas novas, tudo são projectos. Mas, acima de tudo, superar-me. Compreender as minhas limitações e superá-las. Mentalmente, sei que tenho força suficiente para o fazer.

Apesar disso não sou nenhum super homem, houve uma fase em que senti que estava a começar a deprimir. Mas não me agarrei a essa parte, agarrei-me à vida e antes que entrasse numa viagem de difícil retorno procurei ajuda e acabei por tomar medicação.

Quando saí do hospital passei para uma clínica de fisioterapia em Nevogilde. Confesso que não obtive grandes resultados. Estive lá muito pouco tempo e acabei por ir para uma clinica em Matosinhos que correspondeu mais às minhas expectativas em termos de recuperação.

## TRIKE

Entretanto, conheci uma terapeuta com quem acabei por trabalhar, que me incentivou a adquirir uma bicicleta estática. Como não me via a pedalar dentro de casa, em 2017, após ter visto um trike na internet, resolvi, em conjunto com um fabricante de bicicletas, desenvolver um aparelho que me desse autonomia. Ao mesmo tempo, queria algo com o qual pudesse fazer exercício físico. Criámos um aparelho em fibra de carbono com baterias para me ajudarem nos percursos mais elevados. Foi um investimento enorme a nível financeiro mas valeu a pena! Desde Abril de 2018, obtive um aumento enorme de massa muscular e de força. No início, tinha uma luva para me segurar a mão direita no

volante. Hoje em dia já consigo agarrar e conduzir minimamente no volante com essa mão, coisa que, no início, era impossível. Ao longo dos tempos, fui aumentando bastante a minha sensibilidade do lado direito, apesar de ser sempre menor nas extremidades. Actualmente, faço, à vontade, 20 a 30 kms por dia. Percorro o Porto de lés a lés. Sinto-me livre, autónomo e saudável. O 1º trike deu-me liberdade para me deslocar, ele quase que anda sozinho. O 2º já me exige mais força. É como ter um Range Rover e um Ferrari. Com o segundo evoluí imenso!



## FOTOGRAFIA

A minha irmã mais castiça é minha madrinha e quando o filho dela nasceu convidou-me para ser padrinho dele. O meu afilhado sabia que eu sempre tive uma atracção especial pela fotografia e que a minha principal preocupação era ocupar-me. Assim, a sugestão da fotografia nasceu da parte dele. Comecei o curso de fotografia em 2010. Logo no início fui convidado a desistir (eu e um ex combatente) porque uma das coordenadoras achava que nós não tínhamos capacidade. Entre os cerca de 80 alunos desse curso, só 20 é que terminaram sem deixar nada para trás. Eu fui um deles. No entanto, conheci pessoas espectaculares e, algumas delas, tornaram-se até amigas.



## LEONARDO COIMBRA

O meu Pai foi colega do Dr. Leonardo Coimbra. Este último, mais velho do que ele, era chefe de um Centro de Saúde em Gaia. Com a morte deste, num acidente em África, o meu Pai assumiu o lugar dele. O Dr. Leonardo Coimbra fundou a Casa da Criança, em Valadares, que o meu Pai apoiava. Eu ouvia desde pequeno que ele ia a Valadares mas não sabia porquê. Quando, por obra do destino, um dia fui lá parar, fiquei encantado por saber de toda a história. A partir daí tentei ajudar o mais que posso. Fiz lá um projecto muito interessante na área da fotografia e, sempre que possível, vou lá no Natal. São crianças que passaram por maus tratos e experiências muito traumáticas. De certa forma

## CARTA FUTURA

transferir o afecto que eu, na altura, não podia dar aos meus filhos foi uma libertação.

## LUZ LEVADA

Como referi antes, o meu avó paterno era da zona de Cinfães, tinham um pequeno império lá. Nenhum de nós sabia a extensão das terras ou bens. Quando cresci, comecei a interessar-me por tudo. Lembro-me que nos anos 70 quiseram passar uma estrada pelo meio do terreno dos moinhos. Na altura, ficamos contentes pois achamos que iria valorizar e melhorar os acessos.

Enquanto a minha avó era viva o meu Pai ia lá muito. A Casa Alta ficava próxima dos moinhos e, quando lá íamos de camioneta tínhamos que andar imenso a pé para lá chegar. Durante a sua reconstrução disse ao meu Pai que gostava imenso de, um dia, ficar com os moinhos. Mas os moinhos tinham

um moleiro e o meu Pai disse que seria melhor deixá-lo morrer antes para não criar conflitos...

Em 2016, estava um das minhas irmãs na Casa Alta, quando aparece lá a filha do moleiro a comunicar que o Pai tinha morrido e que queria comprar tudo por 12.000 Eur. Perante isto, no dia 5 de Outubro marquei uma reunião com os meus irmãos e disse que queria comprar a partilha por 18.000 Eur. Todos concordaram e, depois de resolvidos todos os entraves normais da Câmara, arranquei as obras. Inicialmente pensei num local para passar o fim de semana mas, à medida que a obra avança, cada vez mais tenho vontade de me mudar para lá. O nome Luz Levada nasceu de uma parceria na área da fotografia com um fotógrafo amigo. Na altura pensei no moinho como local para cursos e outras acções na área da fotografia. O moinho foi também baptizado com o mesmo nome. O espaço tem uma levada e, quando à fotografia, é luz! Foi a ausência de luz e de alegria que me trouxe Vida novamente. Vida, no verdadeiro sentido, não sobrevivência. Todos os acontecimentos da nossa vida têm sempre

um duplo sentido. Tudo o que vivi trouxe-me até ao homem que sou hoje. Considero-me uma pessoa feliz. Faço o que gosto. Digam-me lá: quando é que uma pessoa é feliz? Quando faz o que gosta, não é? A minha filha não se dá bem comigo. Vou chorar, choramingar? Não! Ela é livre de um dia vir cá bater à porta e, se o desejar, vir cá falar comigo.





## **A MORTE, O FIM E UM NOVO INÍCIO**

Quando saí do hospital definitivamente, passei em casa para pegar em algumas coisas e fui para casa dos meus pais.

Anos depois de eu ter tido o AVC tive uma longa e importante conversa com o meu Pai. Acredito que depois de ver que eu estava a reagir, depois de tantas chatices, tantas maldades, estava mais descansado. A Dores chegou a “correr” com os meus pais da nossa casa num dos meus fins-de-semana enquanto ainda estava internado durante a semana e e vinha a casa passar só o fim-de-semana na cadeira de rodas. Imagino que o meu AVC tenha sido um abalo enorme para os meus Pais. Assistiu depois

a todas os conflitos e temia com a possibilidade de eu perder a casa.

Depois de ultrapassada a questão do pacemaker, o Pai teve uma infecção grave na vesícula. Infelizmente, o médico que fez a cirurgia ao meu Pai cortou o que não devia o que fez com ele tivesse que ser operado uma segunda vez já com quase 90 anos. Correu bem a operação mas nunca mais foi o mesmo. Sabendo o que era a vida, estando dentro da medicina, creio que cedo se apercebeu que nunca mais ia ser autónomo, coisa que preservava bastante. Mesmo assim, queria sair da cama, fazer pequenos percursos, tal como eu havia feito na recuperação do AVC. Foi dele que herdei isso. Essa perseverança, essa necessidade de autonomia, de não dependência. Mesmo assim, concordou com a sugestão dos filhos em fazer uma celebração aos 90 anos. Vieram os irmãos e o primo Alberto, padre, que veio de Cinfães, celebrou a missa. Estava toda a família, excepto os meus 2 filhos. No dia 29 de Outubro de 2010 estava eu a preparar-me para mudar para a casa nova na Prelada e durante a noite

ouvi sussurros no quarto dos meus pais, coisa que não era normal. A minha Mãe contou depois que perto da 1 da manhã, o meu Pai acordou e depois de o ajudar perguntou-lhe se queria rezar e juntos rezaram um Pai Nosso e uma Avé Maria. Depois adormeceram de mãos dadas. Nessa noite, o Pai partiu...

Hoje faz 9 anos que o meu Pai morreu. Comecei a fazer a árvore genealógica da família. Gosto de datas. Não reagi bem quando ele morreu. Era o dia em que eu ia sair da casa dele para o novo apartamento. Eu estava bem em casa dos meus pais mas queria ser independente. Tinha muitas dificuldades mas queria mostrar que podia ser independente. Quando a enfermeira me disse que ele tinha morrido saí de casa muito triste e deambulei pela rua. Fiquei muito triste. Não sei porquê mas fui para o apartamento novo. Circulei com os trabalhadores a manhã toda e quando eles saíram ao fim da manhã sentei-me no sofá e não me consegui levantar até que o meu irmão me ligou e pediu para eu ir para casa. Regressei, parei o carro e chorei durante

muito tempo. Tinha caído a “ficha”.

A partir de certa altura, após a morte do meu Pai, fomos alternando entre nós os fins-de-semana com a minha Mãe. Em 2012, com 87 anos, a Mãe estava com o coração fraquinho e partiu. Em 2013 a minha ex mulher saiu da nossa casa e eu faço obras e volto para lá. Terminava o processo de divórcio que tinha começado em 2008. 5 anos com um desgaste financeiro e acima de tudo emocional tremendos. Sem ver as crianças que fugiam de mim. Neste período, o Afonso passou por situações muito complicadas que poderiam ter tido desfechos muito dramáticos... Eu sofria no meu canto porque não o podia ver... Ela tinha sacado a guarda dos miúdos. Foi quando os meus pais morreram que me senti realmente sozinho. Neste momento só tenho o meu filho. Fui um sortudo por viver com os meus pais durante os seus últimos anos de vida.

## **REVOLTA? NUNCA.**

Estou menos preocupado com o que não faço e mais ocupado em resolver aquilo que não consigo fazer, em resolver a dificuldade. Acredito que é por isso que nos grandes momentos de dificuldade, surgem grandes invenções.

Quando me disseram para esquecer a recuperação um ano após o acidente pensei com os meus botões que maior empurrão não me poderiam ter dado.

Acredito que, na vida, somos movidos por 3 prazeres ou motivações: sensorial, intelectual e sexual. Estar ao sol a saborear o momento, sentir o cheiro da natureza (o “não fazer nada”, para alguns) é o prazer sensorial. Ler um livro, tocar piano,

desenhar, para mim, é um prazer intelectual. E depois temos o prazer sexual.

Recentemente tive uma conversa com um amigo sobre isto: são estes 3 prazeres que nos levam a “mexer”, o que nos motiva.

O prazer sensorial, a nível do relacionamento, também pode ser o carinho. No entanto, hoje em dia, o interesse da maior parte das pessoas resume-se à parte financeira e sexual. Posto isto, digam-me: porque é que eu não posso ser feliz? Se já passei tanto na vida. Se estou aqui, consigo dominar a minha vida, posso fazer só aquilo que quero e que me dá prazer. Porque não haveria eu de ser feliz? Resumindo, não me foco no que não posso fazer mas naquilo que posso fazer. Se fico a chorar que queria ir à lua vou perder tempo porque não vou e continuo a chomaringar. O mesmo se passou quando o Afonso não quis estar comigo. Não ía choramingar. Acreditava que um dia viesse e agi para que isso pudesse acontecer. Mas não fiquei a choramingar antes dele vir.

O meu filho hoje tem 26 anos, vive comigo, tem

vida própria e estou muito feliz com isso.

O meu lema das escadas da praia de Sant'Ana (lembra-se no início do livro?) manteve-se até hoje. Baseado nisso criei um grupo no facebook para que todos possam Viver a Vida alegre e divertida e partilhá-la. Quem tem um AVC e se porta como eu me porto? Senta-se numa mesa de café a beber um copo. Ou dois, ou três. Quanto a mim, como vos disse, quando ía a um café ficava de pé agarrado a uma cadeira para fazer exercício. Ficar quieto é morrer. Tudo isto é a escola do meu Pai. Eu? Sou só um ser humano que é teimosamente feliz.

F I M









# TESTEMUNHOS



“A história de vida e de superação do Nuno Couto Soares dava efectivamente um livro. Prova a determinação e resiliência de alguém que, perante o grave acidente que sofreu, não se resignou ao fatalismo. Com ironia e humor, retemos um impressionante testemunho do seu lento e difícil processo de recuperação, sendo até, por vezes, de uma honestidade desconcertante. “Eu tinha que ser independente” diria que resume, em poucas palavras, aquilo que move o Nuno, e que, a meu ver, representa um exemplo de coragem inquebrantável.”

Presidente da Câmara Municipal do Porto, Rui Moreira



“O Nuno é uma pessoa sensível e com uma grande vontade de viver. Conheci-o no IPF, quando foi meu aluno de fotografia de estúdio e rapidamente ficamos amigos, devido ao seu espírito alegre e bom sentido de humor. Na altura em que estava para sair o meu livro, onde eu queria mostrar que seria simples aprender a fotografar, o Nuno sugeriu-me que seria tão fácil como fazer um quadrado com três traços, o que eu achei uma ótima ideia.

Somos grandes amigos, muito mais haveria a dizer sobre o Nuno, apesar de ser uma amizade com relativamente poucos anos...”

Pedro do Canto Brum





“Conheci o Nuno num workshop de retrato. Ele, aluno muito atento na primeira fila. Eu, professor muito atento à forma espantada como ele olhava para as fotografias. Mais tarde disse-me, que por causa do AVC tinha perdido parte da audição do seu lado direito e que por isso, ele agora, para além de ver, também ouve com os olhos. Fomos ficando na vida um do outro, concordámos em discordar muitas vezes, mas o que eu lhe admiro é a vontade com que se desafia para se realizar. Hoje, não falamos apenas de fotografia, também choramos e rimos juntos.”

Nelson d'Aires



“Apraz-me sublinhar o teu humor e o teu bom-humor, que são qualidades cujo sentido, muitas das vezes, se confunde, assumindo-se como algo idêntico, mas que, podendo, embora, servir de complemento uma da outra, são conceitos diferenciados. O teu bom-humor está umbilicalmente ligado a essa maravilhosa felicidade que tu erradas onde quer que estejas, como se o teu sorriso fosse o teu mais genuíno cartão de visita; uma espécie de luz benfazeja que trazes contigo e que transmites aos outros, numa dádiva abençoada. O teu humor prende-se com a invejável disponibilidade e apetência para a graça espontânea, o chiste, que tão bem testemunha e revela aqueles que, como tu, são portadores dessa singular centelha.”

Arnaldo Teixeira da Silva (Nónó)





“Arranquei de carro em direção à empresa onde trabalhava, na zona de Contumil. Tinha voltado a trabalhar no dia 3. Estava feliz, a merda das férias tinha acabado e tinha deixado de fumar. Devia ser o único ser do planeta que, num dia quente de Agosto, estava feliz por voltar ao trabalho. Sim, eu estava. Melhor o calor infernal do que o inferno em que a minha vida se tinha tornado. O desejo de voltar a ser beijado pela minha filha Joana, suplantava qualquer falta que o cigarro me pudesse fazer. Esse, tinha sido um dos grandes impulsos para deixar o maldito vício. A Joana tinha sido formatada para não me beijar por causa do cigarro e isso entristecia-me imenso. Ao volante do Range Rover faço a VCI ao longo da qual tantas vezes me passou pela cabeça errar uma curva e entregar tudo ao destino. Mas sou um lutador e quis a vida que a minha maior guerra começasse nesse dia. Depois do Marquês, quando o semáforo da Rua da Alegria muda para vermelho, reparo que o travão do carro não funcionava. Mas não, não era o travão, era mesmo a minha perna direita. Travo com a esquerda. Com confusão mental e um discurso já quase imperceptível, ligo para o 112, para o meu irmão médico e para a empresa. Horas mais tarde, já no hospital, caio num estado de esquecimento da vida, chamado coma. Como não me decidi, a vida decidiu por mim.”

“A história de vida e de superação do Nuno Couto Soares dava efectivamente um livro. Prova a determinação e resiliência de alguém que, perante o grave acidente que sofreu, não se resignou ao fatalismo. Com ironia e humor, retemos um impressionante testemunho do seu lento e difícil processo de recuperação, sendo até, por vezes, de uma honestidade desconcertante. “Eu tinha que ser independente” diria que resume, em poucas palavras, aquilo que move o Nuno, e que, a meu ver, representa um exemplo de coragem inquebrantável.”

Presidente da Câmara Municipal do Porto, Rui Moreira

