

**Preocupada com o futuro da Cultura, TERESA TAVARES conta como a maternidade a mudou**

**“Sinto-me, mais do que nunca, focada no que quero fazer,,**

**O** ano de 2020 foi de mudança e adaptação para todos, mas para Teresa Tavares, de 38 anos, representou conhecer um amor único, com o nascimento de Júlia, fruto da sua relação com o argumentista e realizador Tiago R. Santos. Um ano depois desse dia, a atriz conta-nos como tem sido a sua caminhada enquanto mãe e atriz incomformada com as dificuldades que a Cultura em Portugal enfrenta.

**Lux** – O ano passado esteve em cena com a peça “Quarteto”. Fazer teatro num ano tão difícil para a Cultura foi um ato de amor à representação?

**Teresa Tavares** – Fazer teatro é sempre um ato de amor e de resistência. Na situação que estamos a viver, ainda mais. É por isso que é fundamental. Tanto para quem o faz como para quem o vê. É importante que se diga que, apesar da pandemia e de todas as condicionantes, os teatros, enquanto puderam estar abertos, cumpriram todas as normas de segurança e estiveram sempre cheios. No caso do “Quarteto”, chegámos até a acrescentar uma data, na altura, devido à lotação. Acima de tudo, mostra-nos como a Cultura é fundamental e não pode ser descartada. Considero-a um bem de primeira necessidade a que toda a gente deve ter acesso. O que teriam sido os nossos dias de um 2020 tão duro se não tivéssemos tido acesso à Cultura para nos libertar a mente e aliviar o espírito?

**Lux** – O que mais a preocupa?

**T.T.** – Até quando ficaremos em suspenso? É o nosso trabalho, a nossa vida. Os filmes, as séries, os espetáculos são feitos por pessoas que têm famílias para sustentar como qualquer cidadão. E atenção, eu percebo que, na fase que estamos a viver, a situação está tão descontrolada que têm mesmo de se tomar medidas, mas, então, temos de estar atentos a toda a gente que vê as suas vidas profundamente afetadas por isso e ser rápidos e eficazes a tomar medidas. E perceber também que as salas de espetáculo não são, de facto, locais propícios ao contágio. Acho que em relação a isso concordamos todos, é uma questão de bom senso.

**Lux** – Voltou ao trabalho dois meses depois de ter sido mãe. A maternidade deu-lhe mais vontade e determinação para seguir os seus sonhos?

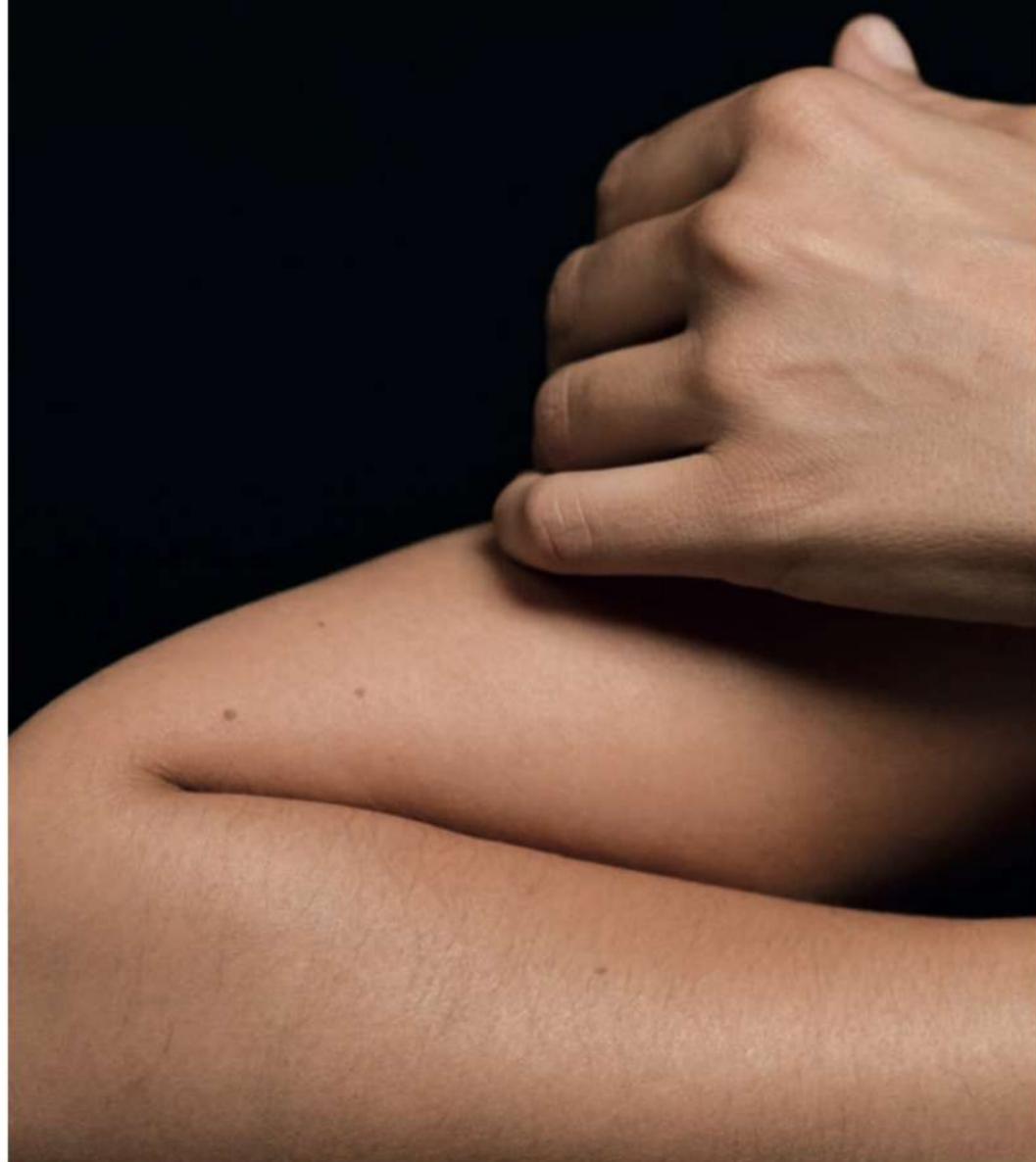
**T.T.** – Sem dúvida! E trouxe-me um sentido prático que me fazia falta no dia a dia. Sinto-me, mais do que nunca, focada no que quero realmente fazer.

**Lux** – O que mudou em si?

**T.T.** – Esse sentido prático e que é o que me permite conjugar tudo. Depois, essa coisa extraordinária que é sentir, verdadeiramente, um amor que é muito maior do que eu e que, além de tudo, me dá uma capacidade de resistência e de entrega incomparável e muito bonita.

**Lux** – Cada vez mais as mulheres revelam de forma realista as suas experiências com a maternidade. A Teresa revê-se nesta atitude?

Em 2020, Teresa Tavares esteve em cena com a peça “Quarteto”. Na televisão, podemos vê-la como Natália Paixão na série “Até que a Vida nos Separe”, da RTP1





A atriz, de 38 anos, está rendida à filha, Júlia, de 1 ano, que é fruto da sua relação com o argumentista e realizador Tiago R. Santos

**“Os filmes, as séries, os espetáculos são feitos por pessoas que têm famílias para sustentar como qualquer cidadão,,**



**T.T.** – Qualquer passo que as mulheres deem para se sentirem mais livres e mais empoderadas é importantíssimo. No meu caso, a partir do momento que soube que estava grávida, procurei proteger-me muito das opiniões “do que deves ou não deves estar a sentir” e foquei-me em ouvir-me a mim e à minha médica e mais umas duas pessoas em quem confio, quando surgem dúvidas. Cada mulher é única e nunca gostei de generalizações. Evidentemente que é uma experiência absolutamente visceral para as mulheres e as mudanças físicas, psicológicas e hormonais por que os nossos corpos passam, merecem uma atenção profunda. Há tantas coisas de que se pode falar, por exemplo, em relação ao pós-parto, a sociedade acaba por se esquecer facilmente das mulheres, porque se debruça só sobre os bebés. Nós próprias corremos o risco de nos esquecermos de nós.

**Lux** – Era uma preocupação recuperar rapidamente ou foi um caminho feito sem pressão?

**T.T.** – Não senti essa pressão, mas a verdade é que também nunca cheguei a ganhar muito peso. A minha mãe diz que com ela foi igual, por isso agradeço à genética, que terá dado uma grande ajuda. Agora, é verdade que as mulheres na nossa área sentem muitas vezes uma grande pressão em relação ao corpo – assim como sentem em relação à idade, por exemplo – e que são situações muito complicadas de lidar e não podemos fingir que não acontecem.

**Lux** – O que faz para se sentir bem no seu corpo?

**T.T.** – Cuido-o com muito amor! Já há mais de 20 anos que bebo sempre 2 litros de água por dia. Neste momento, como tenho de passar muito tempo em casa, faço yoga diariamente para começar o dia e medito para acabar. Adoro dançar, já fiz dança de salão e contemporânea, não há dia em que não dance. Tenho saudades de uma boa roda de samba e de andar a cavalo. Adoro comer e não consigo impor-me dietas, por isso compenso



Teresa Tavares recuperou facilmente a sua silhueta, depois de ser mãe, mas admite: "É verdade que as mulheres na nossa área sentem muitas vezes grande pressão em relação ao corpo"

depois com atividade física e umas quantas massagens, que também dão grande ajuda e me ajudam a relaxar.

**Lux** – As suas prioridades mudaram ou sente que a maternidade 'encaixou' com a vida que tinha antes?

**T.T.** – A minha filha nasceu em 2020. Vou ser sincera: a pandemia tem-me alterado muito mais a vida do que a Júlia. As coisas todas se encaixam e a Júlia é a mais adorável de todas as prioridades.

**Lux** – A igualdade, a inclusão e o acesso à educação são causas que defende. Fazer do mundo um lugar mais justo é um trabalho que ganhou ainda mais força

por ser mãe de uma rapariga?

**T.T.** – É um trabalho que sempre fiz com toda a convicção. Claro que agora as injustiças e as desigualdades me parecem ainda mais gritantes porque personalizo. Ainda outro dia dei por mim a dizer: "Só espero que quando a Júlia tiver a minha idade não haja gente tão básica que faz julgamentos de valor a uma mulher baseados na sua cor de batom!" Ser feminista é ser humanista. Lutar pela igualdade, pela liberdade, pela diversidade e pela inclusão devia ser uma missão de todos nós enquanto seres humanos. Tenho a certeza de que se todos fizermos a nossa parte, o mundo se vai tornar um

lugar muito melhor para viver.

**Lux** – Pela experiência que tem, há uma maior igualdade entre géneros na sua profissão do que noutras áreas profissionais?

**T.T.** – Em Portugal, da minha experiência na área – e falo especificamente em relação aos atores e às atrizes – sim, acho que há uma maior igualdade de género do que é visível em muitas outras áreas. Já em relação a cargos de chefia ou na política a situação ainda é diferente.

**Lux** – Que diferenças há entre a Teresa do início da carreira e a Teresa de hoje?

**T.T.** – Sou a mesma. Com menos ansiedade e mais escuta, talvez. Mas a paixão e o entusiasmo

vêm do mesmo sítio.

**Lux** – O ano passado filmou a longa-metragem "Revolta", realizada por Tiago R. Santos. Como é trabalharem juntos? Conseguem separar o lado privado do profissional?

**T.T.** – Sempre. Trabalho é trabalho, conhaque é conhaque! É claro que trabalhar com alguém que se conhece tão bem e com quem se tem tanto em comum é sempre um desafio, porque está tudo ainda mais à flor da pele. Porém, isso também traz um interesse criativo que gosto de explorar. ■

texto Nair Coelho (naircoelho@masemba.com)  
fotos Sílvia Martinez, Celso Colaço  
e Miguel Ângelo para projeto RAW