



**UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE COMUNICAÇÃO
DEPARTAMENTO DE COMUNICAÇÃO ORGANIZACIONAL**

Aluna: Laura Maia Nobre Rocha Saffi
Professora Orientadora: Fabíola Orlando Calazans Machado

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

**“Depois do Fim”:
Histórias de término de relacionamentos amorosos em formato de *podcast***

Brasília, DF
1º/2023

AGRADECIMENTOS

Agradeço aos meus pais, Valéria e Alexandre, por sempre me apoiarem e me incentivarem a buscar ser uma pessoa cada dia melhor. Eu sempre os admirei e me inspiro em vocês mais do que vocês imaginam. Agradeço também aos meus irmãos, Nathalia, Bia, Pedro e Hugo. Grande parte de quem sou veio da minha família. Vocês são o meu maior motivo de gratidão e o que eu mais valorizo na vida. Obrigada pelo apoio e pela disponibilidade em me ajudar no que eu precisar. Eu amo muito vocês.

Agradeço às minhas amigas Lara, Bianca, Dora, Alice, Gabriela Roma, Gabriela Ramos, Isabela e Isadora. Vocês estiveram presentes nos momentos em que mais precisei, tanto durante o TCC quanto em outros períodos da minha vida. Sou eternamente grata por isso.

Agradeço à minha orientadora, professora Doutora Fabíola Calazans. Obrigada por aceitar me orientar, por me tranquilizar quando eu tinha dúvidas sobre o sucesso do projeto e por vibrar junto comigo a cada passo dado.

Agradeço às pessoas que compartilharam comigo suas histórias. Espero que tenham gostado do resultado, porque eu gostei bastante. Se não fosse por vocês, “Depois do Fim” não seria o que é. A todos que colaboraram com a divulgação e aos ouvintes: obrigada por fazerem meu projeto cumprir seu propósito.

Agradeço também ao Rubel e à sua equipe, por permitirem que eu usasse um trecho da música “Quando Bate Aquela Saudade” como vinheta do *podcast*. Essa música me toca muito e tem muito significado para mim. Além disso, me inspirou, de certa forma, a realizar este projeto.

Por fim, agradeço ao meu ex-namorado. Por ter me acompanhado durante grande parte da minha graduação e também, claro, por ter sido parte do acontecimento que foi a maior inspiração para a realização deste projeto. O início, o meio e, principalmente, o fim do relacionamento que tivemos fizeram com que eu me transformasse de uma forma que nunca imaginaria acontecer. Isso foi essencial para o nascimento do “Depois do Fim”.

SUMÁRIO

1 – RESUMO	4
2 – INTRODUÇÃO	5
3 – PROBLEMA DA PESQUISA	7
4 – JUSTIFICATIVA	8
4.1 – Acadêmica	8
4.2 – Pessoal	8
5 – OBJETIVOS	10
5.1 – Objetivo geral	10
5.2 – Objetivos específicos	10
6 – REFERENCIAL TEÓRICO	11
6.1 – Términos de relacionamentos amorosos	11
6.2 – Luto	11
6.3 – Tabu do sofrimento	13
6.4 – Histórias em formato de <i>podcast</i>	15
6.5 – <i>Storytelling</i>	15
7 – METODOLOGIA	17
7.1 – Análise de conteúdo	17
7.2 – Identidade Visual	18
7.3 – Escolha do nome	18
7.4 – Coleta de relatos	19
7.5 – <i>Briefings</i>	20
7.6 – Episódio piloto	20
7.7 – Roteiros	20
7.8 – Termo de consentimento	21
7.9 – Vinheta	21

7.10 – Produção do <i>podcast</i>	22
7.11 – Publicação e divulgação.....	22
8 – CONCLUSÕES.....	24
9 – REFERÊNCIAS.....	26
10 – ANEXOS.....	28
10.1 – Anexo I: Comentários no videoclipe da música “Quando Bate Aquela Saudade”, do artista Rubel, publicado no YouTube.....	28
10.2 – Anexo II: E-mails trocados com a equipe do Rubel.....	29
10.3 – Anexo III: Autorização para a utilização do trecho da música.....	35
11 – APÊNDICES	
11.1 – Apêndice I: Cronograma.....	40
11.2 – Apêndice II: Manual de Identidade Visual.....	43
11.3 – Apêndice III: Divulgação no Whatsapp.....	45
11.4 – Apêndice IV: Divulgação no Instagram.....	46
11.5 – Apêndice V: Episódio piloto.....	47
11.6 – Apêndice VI: Avaliação do episódio piloto.....	48
11.7 – Apêndice VII: Modelo de roteiro.....	51
11.8 – Apêndice VIII: Roteiros.....	52
11.9 – Apêndice IX: Termo de consentimento.....	90
11.10 – Apêndice X: <i>Podcast</i> “Depois do Fim”.....	91
11.11 – Apêndice XI: Perfil para divulgar o <i>podcast</i> no Instagram.....	92
11.12 – Apêndice XII: Planejamento de publicações para o Instagram.....	93
11.13 – Apêndice XIII: Artes publicadas no Instagram.....	97

1 – RESUMO

O *podcast* “Depois do Fim” consiste em uma série de oito episódios. Neles, a aluna relatou histórias reais de terminos de relacionamentos amorosos e do luto vivido após os rompimentos. O produto é uma forma de acolher aqueles que passam por situações semelhantes, mostrando que há diferentes formas de lidar com o sofrimento. Além disso, também é um modo de ajudar as pessoas que enviaram os relatos a enxergarem suas experiências de outra forma. Publicado na plataforma de *streaming* Spotify, o produto foi divulgado no Instagram.

Palavras-chave: *podcast*, relacionamentos, terminos, luto.

2 – INTRODUÇÃO

O *podcast* “Depois do fim” é uma coletânea de histórias de pessoas que passaram por término de relacionamentos amorosos, sejam eles de longa duração ou não. A intenção é reunir relatos dessas experiências que envolvem sofrimento, mostrando aos ouvintes que eles não estão sozinhos e que é possível passar por essa fase de forma mais leve.

A comunicação é, muitas vezes, utilizada para o entretenimento. No entanto, cada vez mais é possível enxergar a necessidade de utilizá-la como ferramenta para suprir outras necessidades do dia-a-dia. Além de entreter, ela é amplamente usada como instrumento para informar a população. Todavia, essas não são as únicas demandas a serem supridas pela comunicação. Ela também pode acolher pessoas que sofrem emocionalmente, o que é um fator cada vez mais discutido e valorizado.

Passar pelo término de um relacionamento amoroso é algo que apenas quem viveu sabe o quanto é doloroso. É um momento em que se busca por acolhimento em diferentes lugares e por conselhos das pessoas à volta. Entretanto, nem sempre é possível encontrar quem tenha vivido essa situação, ou mesmo alguém disposto a contar sua história e expor seu ponto de vista.

O luto decorrente do término de um relacionamento se diferencia bastante daquele que resulta de uma morte física. Quando a pessoa ainda está viva, muitas possibilidades se abrem. O indivíduo passa a questionar qualquer atitude e decisão que possa ter resultado no rompimento. Além disso, é um luto extremamente solitário e silencioso. Não se fala muito sobre o sofrimento, principalmente de forma pública. Nesse caso, expor os sentimentos é visto como fraqueza. Segundo Bruno, Santos, Santos e Souza (2022), a pressão social tem um forte papel nisso:

A cultura tem importante influência também quando se diz respeito a externalização do luto, não é incomum ver pessoas negando o luto seja da morte ou da perda de uma pessoa em vida que pode ser ao final de uma relação, evitar o assunto se torna socialmente mais fácil do que prestar apoio uns aos outros gerando uma espécie de ‘conspiração do silêncio’¹ tanto que

¹ O termo é empregado para descrever situações em que evita-se conversar sobre assuntos que podem gerar sofrimento. Costuma ser utilizado principalmente em ambientes hospitalares, quando os médicos e a família tentam ser demasiadamente otimistas ou ocultar informações sobre a situação de

falar sobre o assunto é muitas vezes demonstrar tristeza com uma morte é visto como 'fraqueza'.

Portanto, “Depois do Fim” surge também como uma forma de quebrar esse tabu, mas sem expor ninguém. Com o intuito de fazer os participantes se sentirem ouvidos e, simultaneamente, acolher os ouvintes, o produto reúne em um só espaço discussões acerca do tema. Por ser um luto solitário, é muito comum se isolar e ficar preso nas próprias reflexões. Um sentimento bastante comum nesse tipo de luto é o de que ele nunca irá passar. E por isso o nome do *podcast*: para mostrar que existe uma vida após o término, que muitas vezes não é trazida a público.

Um artigo publicado na Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro analisou estudos sobre superação de términos de relacionamentos e concluiu que uma das estratégias mais eficazes é justamente o apoio externo: “[...] buscar o conforto social é um forte aliado para lidar melhor com a situação do término de relacionamento, gerando assim satisfação com a vida, melhor interação social e desenvolvimento de si mesmo.” (FILHO et al., 2022)

Logo, ouvir relatos e conselhos de quem já viveu essa experiência pode ser extremamente impactante na jornada de superação dos ouvintes. As histórias não só mostram diferentes formas de lidar com a situação e geram uma esperança de poder se sentir melhor algum dia, mas também permitem uma identificação com os acontecimentos narrados, colaborando para que os ouvintes não se sintam tão isolados. Além disso, é um espaço para as pessoas ouvirem suas próprias histórias a partir de uma perspectiva diferente, mesmo que o conteúdo apresentado tenha sido fornecido por elas mesmas.

O formato de *podcast* é amplamente utilizado para conteúdos sobre comportamento humano. A temática de términos de relacionamentos amorosos em forma de histórias demanda uma mídia que possa ser facilmente acessada, em que o compilado de histórias seja visualizado de forma que cada episódio possa ser escutado separadamente. Segundo Viana (2020) formato de áudio também permite uma maior sensação de proximidade do ouvinte com o locutor:

[...] outras características provenientes do rádio contribuem para potencializar o uso do *storytelling* em narrativas de *podcasts*. Como visto, trata-se de uma

um paciente terminal, por exemplo. De certa forma, romper esse silêncio seria como uma antecipação do luto, o que poderia ajudar a processar as emoções de forma mais realista.

técnica para narrar fatos como se fossem histórias, enfatizando a narração e a descrição. O rádio, por ter sua essência baseada na linguagem sonora, recorre frequentemente à descrição de fatos, lugares e pessoas como estratégia para contextualizar o ouvinte e aproximá-lo da situação veiculada.

3 – PROBLEMA DA PESQUISA

Diante da **escassez de produtos de Comunicação cujo foco principal seja o luto decorrente do término de relacionamentos amorosos**, a aluna viu uma oportunidade de criar um *podcast* sobre o tema. E principalmente por causa do **tabu presente ao se falar sobre o assunto**, quando as pessoas evitam expor o próprio sofrimento, a aluna acredita ser necessário abordar o tema mais abertamente.

4 – JUSTIFICATIVA

4.1 – Acadêmica

A necessidade de uma maior utilização da comunicação como instrumento para colaborar com o bem-estar emocional é perceptível nos tempos atuais. Uma vez que um veículo de mídia possui a capacidade de atingir um grande número de pessoas, ele passa a ter uma responsabilidade social ainda maior.

Tendo em vista o recente aumento do número de ouvintes de *podcasts* – que, segundo a Globo², foi de 57% durante a pandemia –, percebe-se que esse tipo de mídia tem um potencial cada vez maior de atingir um grande número de indivíduos. E um formato com o qual os ouvintes de *podcasts* já estão bastante acostumados é justamente um compilado de histórias sobre a vida das pessoas.

Dessa forma, ao reunir esses dois fatores, torna-se possível gerar um produto em formato de áudio que contemple ambas as características – influência no bem-estar emocional e potencial de grande alcance –, focando em um público-alvo específico: pessoas que vivenciam o luto do término de um relacionamento. Por isso, a aluna produziu o “Depois do Fim”, um *podcast* que reúne histórias sobre o assunto, com o intuito de acolher os ouvintes e criar um espaço seguro em que eles se sintam vistos – principalmente por si mesmos – ao ouvir histórias de outras pessoas.

4.2 – Pessoal

A aluna sempre gostou de escutar *podcasts* de pessoas contando histórias sobre suas vidas. Há algum tempo, descobriu alguns que giravam em torno de histórias de amor e se interessou bastante. Ela acha muito intrigante refletir sobre a forma como os caminhos de duas pessoas podem se cruzar de forma tão intensa.

² Disponível em <https://gente.globo.com/o-futuro-proximo-dos-podcasts/>. Acesso em 06/06/2023.

Como alguém que estava em um relacionamento de longa duração, ela gostava de pensar bastante sobre isso.

No entanto, em 2022, seu relacionamento chegou ao fim e isso foi algo que impactou bastante em sua vida. Como a maioria das pessoas que passam por essa experiência, a aluna viveu diferentes fases e isso levou a grandes mudanças internas e externas. Viver o luto daquela relação a forçou a sair da zona de conforto e olhar para dentro, passando por um processo de autoconhecimento.

Durante esse tempo, a aluna se viu consumindo diversos conteúdos na internet sobre o assunto. Ouvir relatos de pessoas que haviam passado ou estavam passando pelo mesmo que ela era reconfortante e dava a sensação de não estar sozinha, pois mostrava uma luz no fim do túnel. Ao viver uma onda de diferentes emoções – como é o caso de um término –, torna-se muito fácil acreditar ser incapaz de passar por aquilo ou sentir estar perdendo a sanidade.

Todavia, ter contato com relatos de situações semelhantes mostra que os sentimentos são normais e que, apesar de cada situação ser única, muitas experiências são compartilhadas. Por isso, a aluna acredita que concentrar várias vivências em um único veículo é muito útil para pessoas que buscam esse conforto.

5 – OBJETIVOS

5.1 – Objetivo geral

O objetivo inicial era, a partir do *podcast* “Depois do Fim”, **oferecer um espaço de acolhimento** para pessoas que sofrem emocionalmente devido ao término de relacionamentos amorosos, **colaborando para o bem-estar emocional**. Todavia, no decorrer do processo de produção do *podcast*, a aluna percebeu o potencial que o produto tinha de impactar também as pessoas que enviaram os relatos. Então, **apresentar as experiências das pessoas a elas mesmas a partir de uma nova perspectiva** passou a ser mais um objetivo.

5.2 – Objetivos específicos

- **Coletar** relatos de pessoas que passaram por experiências de terminos de relacionamentos amorosos;
- **Compartilhar** as histórias em formato de áudio para que os ouvintes tenham uma proximidade maior com o conteúdo;
- **Mostrar** aos ouvintes que é possível passar pela experiência de forma mais leve e que ela não irá durar para sempre;
- **Fazer** com que as pessoas se identifiquem com as histórias e não se sintam sozinhas;
- **Promover** acolhimento por meio de um conteúdo que possui essa finalidade;
- **Influenciar** os ouvintes a refletirem sobre diferentes formas de lidar com luto a partir das experiências de outras pessoas;
- **Apresentar** uma nova perspectiva de suas experiências às pessoas que enviaram os relatos.

6 – REFERENCIAL TEÓRICO

6.1 – Términos de relacionamentos amorosos

A experiência de passar pelo término de um relacionamento amoroso é algo muito retratado em filmes, músicas e outros tipos de mídia. Apesar de ser uma vivência com a qual as pessoas têm muito contato como espectadoras, quem vive tal situação quase nunca está preparado para isso. Independentemente de quanto conteúdo se consoma sobre o assunto, é algo que só pode ser vivido a partir do momento em que acontece na realidade.

As pessoas possuem diferentes estratégias para superar um término. Algumas preferem sair de casa e ignorar os problemas, enquanto outras choram no chuveiro ouvindo músicas tristes. Cada experiência é única, todavia, todas elas possuem um ponto em comum: é um fator que impacta na vida e na rotina da pessoa, causando sofrimento. Ou seja, apesar da singularidade de cada vivência, muitos sentimentos e comportamentos semelhantes podem ser percebidos em indivíduos diferentes.

De acordo com Marcondes, Trierweiler e Cruz (2006), que realizaram uma pesquisa sobre os sentimentos predominantes após o término de um relacionamento amoroso, pessoas de qualquer gênero e que tiveram um relacionamento de qualquer duração sofrem após o rompimento:

[...] segundo os resultados obtidos com a pesquisa, o sofrimento causado pelo término de um relacionamento amoroso depende do tempo de duração do mesmo. Além disso, há uma predominância de atitudes negativas tanto para homens como para mulheres, embora em intensidades diferentes.

6.2 – Luto

O luto, objeto de estudo de muita relevância neste trabalho, é comumente associado ao falecimento de um ente querido. No entanto, é um processo que pode se iniciar por diversas origens. Ele é uma reação emocional associada a uma perda,

seja ela o óbito de uma pessoa, o fim de uma amizade, a perda de um emprego ou outras “mortes”, como as abordadas no “Depois do Fim”: os terminos de relacionamentos amorosos.

Independentemente do tipo de perda, esse processo é composto por cinco fases: negação, raiva, barganha, depressão e aceitação. Elas nem sempre acontecem na mesma ordem, mas estão presentes nos diversos tipos de luto, incluindo os causados pelo término de uma relação romântica.

Diferentemente de como a morte física geralmente ocorre, o fim de um relacionamento é decorrente de uma escolha. E ainda que a decisão tenha partido da própria pessoa, isso não significa que ela não irá viver o luto e passar por um período de sofrimento emocional. É uma categoria muito diferente das outras, pois não acontece só de um lado. Ambas as pessoas que se relacionavam podem experienciar. Para Rosa, Valente e Oliveira (2013), é como matar e morrer ao mesmo tempo:

Enquanto a pessoa luta para sobreviver ao caos psíquico provocado pela separação, precisa ainda lidar com a ideia de que o outro também a está esquecendo. Assim, além da dor proveniente da necessidade de matar em sua mente o ente querido, também é preciso suportar a dor narcísica de estar, ao mesmo tempo, sendo morto na consciência do outro. Viver este tipo de relacionamento pode ser considerado como se tratasse de matar e morrer constantemente, o que pode provocar um sofrimento intenso.

Portanto, no luto de um término de relacionamento amoroso, é muito comum que a fase da barganha se intensifique. Pelo fato de a outra pessoa ainda estar viva, abrem-se muitas possibilidades para tentar extinguir o motivo causador de sofrimento. E quando se trata de emoções, tudo torna-se complexo. A experiência de viver um rompimento como esse varia muito de pessoa para pessoa. Não apenas pelas diferentes situações, mas também pela subjetividade humana.

Entretanto, ainda assim existem muitas características que estão presentes quase de forma unânime nesse tipo de luto. Essa percepção foi uma das inspirações para que a aluna produzisse o *podcast*, uma vez que, como cada experiência é singular, é muito comum se sentir extremamente isolado e acreditar ser a única pessoa a passar por aquilo.

O videoclipe da música “Quando Bate Aquela Saudade”³, do artista Rubel, retrata uma situação como essa: várias pessoas, cada uma vivendo a própria vida, cantam a mesma música simultaneamente. Apesar de serem indivíduos completamente diferentes e, talvez, atribuírem significados distintos ao que estão cantando, estão juntos nessa mesma experiência. E essa percepção se estende também aos comentários postados na publicação da obra no YouTube. Como pode ser visto no **Anexo I**, muitas pessoas deixam suas histórias de amor – e, principalmente, de término de relacionamentos –, além de reflexões sobre o assunto e cartas abertas aos seus ex-parceiros, nos comentários do vídeo na plataforma.

Então, o luto decorrente do término de um relacionamento amoroso é um objeto extremamente interessante para ser abordado em um *podcast*, uma vez que é uma experiência que muitas pessoas já viveram. Além disso, é um tema pouco explorado de forma realista, visto que em filmes e músicas ele não é apresentado de forma direta e/ou pela própria pessoa que o experiencia. Inclusive, muitas vezes, é mostrado de forma romantizada, quando o luto acontece de forma linear e leva necessariamente a uma outra relação romântica.

6.3 – Tabu do sofrimento

Não é novidade que o ser humano possui dificuldade em falar abertamente sobre seus sentimentos, principalmente quando são negativos. E ainda que emoções como a tristeza tenham sido mais abordadas publicamente nos últimos tempos, isso ainda não é proporcional à quantidade de pessoas que sofrem emocionalmente, principalmente quando o assunto é o rompimento de uma relação amorosa.

Por se tratar do fim de um fenômeno que envolve mais de uma pessoa, os sentimentos de uma podem acabar afetando os da outra. Assim, inicia-se um processo de negação – principalmente para si mesmo – do sofrimento. Ishikawa (2021) defende que o Ego é o grande responsável por isso:

³ RUBEL. Rubel - Quando Bate Aquela Saudade [Clípe Oficial]. YouTube, 27 de setembro de 2015. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=tMWpm_GOLaA>. Acesso em 6 de junho de 2023.

Na negação gera-se no enlutado, mecanismos de defesa temporários do Ego contra a dor psíquica diante da perda. As pessoas negam a situação para amortecer o golpe e combater as emoções que estão enfrentando por causa de sua perda. A intensidade e a duração desses mecanismos de defesa vão depender de como a própria pessoa sofre e de como as outras pessoas ao seu redor são capazes de lidar com essa dor, dando devido apoio.

Então, um dos primeiros motivos para que o sofrimento não seja exposto a outras pessoas é a própria negação a si mesmo. No entanto, uma vez que o indivíduo deixa de escondê-lo para si, ainda existe uma ocultação diante da sociedade. A maioria das pessoas finge que está bem e não assume os sentimentos negativos que está experienciando. Quando a percepção sobre o ex-parceiro é a de que ele não está mais vivendo o luto, então, isso se intensifica.

As pessoas não querem ser vistas como fracas. E ao sofrerem por alguém que não as quer mais, escondem esse sentimento a todo custo, Rosa, Valente e Oliveira abordam esse assunto:

[...] pode-se concluir que, no que diz respeito a como o luto em decorrência do término de relacionamentos amorosos se manifesta na constituição da subjetividade humana, há tendência a não expressão dos sentimentos de tristeza em público, apontando para a individualização e não vivência e/ou não elaboração do luto.

Ao viver uma experiência como essa, o sentimento de isolamento é muito frequente. A impressão de ser a única pessoa a sofrer dessa forma faz com que o indivíduo tenha ainda mais dificuldade em lidar com essas emoções. No entanto, ao analisar espaços em que não há uma pressão social tão forte – como os comentários do videoclipe de “Quando Bate Aquela Saudade” ou mesmo o “Depois do Fim”, em que as histórias são expostas anonimamente –, a percepção é outra: todas as pessoas possuem um certo desconforto emocional em relação a alguma situação. E quanto à vida amorosa, principalmente, isso é muito frequente. Rosa, Valente e Oliveira acrescentam:

Na atualidade, os modos de vivenciar separações e lutos sofridos pelo fim de relacionamentos decorrente ou não da morte de um dos companheiros não envolvem sentimentos ou demonstrações de dor e sofrimento. As pessoas tendem a esconder seus sentimentos, e o fenômeno pode estar associado ao mecanismo de defesa de negação da perda ou à ausência de vínculos afetivos verdadeiros e consistentes entre as pessoas.

Portanto, a aluna viu o *podcast* como uma forma de troca de experiências, mas ainda mantendo o anonimato para que as pessoas não se sintam tão expostas. Dessa forma, mantém-se a confidencialidade enquanto os ouvintes se sentem acolhidos por

perceber que a situação pela qual passam não é completamente excepcional. O próprio videoclipe da música de Rubel é um exemplo desse fenômeno: os personagens estão passando por situações sozinhos, sem falar sobre isso. Mas a música – assim como o "Depois do Fim", para os ouvintes – os une.

6.4 – Histórias em formato de *podcast*

Nos últimos anos e, principalmente, durante a pandemia, o número de ouvintes de *podcast* aumentou significativamente. Ou seja, ele é um veículo com alto potencial para atingir um grande número de pessoas. Além disso, contar histórias é algo que envolve o público e o faz querer permanecer ouvindo o conteúdo.

O ser humano tende a procurar semelhanças com outros para se sentir pertencente à sociedade. E quando isso não ocorre, se sente isolado e passa a sofrer emocionalmente. Por meio de narrativas, as pessoas podem criar um vínculo com os relatos e passam a olhar para si: “[...] as pessoas sentem afinidade e empatia em relação às histórias já que, através delas, encontram espelhos de suas emoções humanas.” (FERNANDES, 2017)

Os *podcasts* que narram acontecimentos interessam bastante os ouvintes, fazendo assim com que seja de extrema utilidade para processos emocionais que necessitam de um envolvimento maior daquele que está passando por determinada situação. Ao se identificarem com as histórias, as pessoas podem ver os próprios sentimentos por uma nova perspectiva, o que é capaz de ajudar a passar pelo luto.

6.5 – *Storytelling*

Em qualquer produto de comunicação com foco em contar histórias, é essencial que o autor tenha domínio do *storytelling*: a habilidade de contar histórias com uma intenção específica. A princípio, a autora acreditava que essa característica pertencia somente a mídias cujo objetivo final era apenas o entretenimento. Todavia, percebeu

que a prática é essencial para que o *podcast* não se torne uma mera descrição de fatos. A construção de uma narrativa é crucial para que o interlocutor se envolva com a história.

Principalmente quando o ouvinte vive uma situação parecida e a identificação com a história acontece naturalmente, o processo emocional vivido pelo personagem pode influenciar na perspectiva do interlocutor sobre os próprios sentimentos. Abreu (2012) defende que a narração oral possui grande poder de envolver quem escuta a história, principalmente por se tratar de uma forma de *storytelling* com a qual as pessoas já estão acostumadas no cotidiano:

Através do prazer ou das emoções que as histórias proporcionam, o simbolismo que está implícito nas tramas e personagens vão agir no inconsciente, atuando pouco a pouco para ajudar a resolver os conflitos interiores.

Para o *podcast* “Depois do Fim”, foi incorporado um narrador onisciente neutro. Friedman (2002) descreve essa categoria de narração como a ausência de intromissões autorais diretas, em que o autor fala de modo impessoal e na terceira pessoa. Essa escolha foi feita com o intuito de mostrar os pensamentos e sentimentos da pessoa que enviou o relato, mas ainda assim permitindo que o ouvinte faça suas próprias reflexões sobre a história apresentada.

Dentro dessa categoria de narração, existem outras subcategorias. No produto apresentado, fez-se uso da onisciência seletiva, em que o interlocutor é limitado a apenas um dos personagens. Isso ocorreu inevitavelmente, visto que as pessoas que enviaram os relatos têm ciência apenas de suas próprias percepções sobre o luto do término de relacionamento. Ainda que tenham conversado com os ex-parceiros, é impossível sentir as emoções exatamente como o outro as descreve.

Todavia, ainda que todos os personagens de todas as histórias tivessem compartilhado suas vivências com a aluna, ainda faria mais sentido mostrar apenas um lado. Porque é isso que acontece na realidade, com os ouvintes: eles vivem o luto sozinhos e apenas eles próprios são capazes de processá-lo.

7 – METODOLOGIA

7.1 – Análise de conteúdo

Como metodologia inicial, foi realizada a análise de outros *podcasts* que possuem temáticas e/ou formatos semelhantes. Conteúdos sobre relacionamentos, sejam eles amorosos ou não, colaboraram bastante. Relatos de luto e de encerramentos de ciclos também são importantes para o assunto. Um exemplo é o *podcast* “Amores Possíveis”⁴.

Além disso, o formato utilizado – apresentação de histórias – está presente em diversos *podcasts* atuais, que serviram de orientação para a construção do produto. Os *podcasts* “Que história é essa, Porchat?”⁵, “Modern Love”⁶ e “Não Inviabilize”⁷ apresentam formas interessantes de contar histórias.

O perfil do Instagram “we’re not really strangers”⁸ foi uma fonte de inspiração tanto estética – devido ao uso abundante da cor vermelha e de elementos gráficos simples – como temática. As reflexões presentes nas postagens do perfil, bem como o modo como são apresentadas, orientaram a construção das mensagens expostas no início de cada episódio. São mensagens, de certo modo, profundas, mas que utilizam de linguagem simples e não são tão diretas. Elas instigam os interlocutores a refletirem e tirem suas próprias conclusões a partir de um direcionamento.

⁴ Amores Possíveis. Apresentado por: Carol Tilkian. Podcast. Disponível em: <open.spotify.com/show/3sqm9J4AxaNlbzbHW8tGtO>. Acesso em 06/06/2023.

⁵ Que História É Essa, Porchat? Apresentado por: Fábio Porchat. GNT. Podcast. Disponível em: <open.spotify.com/show/5jzDxWAShJHrtS2Pm5rllx>. Acesso em 06/06/2023.

⁶ Modern Love. New York Times. Apresentado por: Anna Martin, Podcast. Disponível em: <open.spotify.com/show/03Er7mSPq9IEewOgbPD3vO>. Acesso em 06/06/2023.

⁷ Não Inviabilize. Apresentado por: Déia Freitas. Podcast. Disponível em: <open.spotify.com/show/66XCLKbi33MubYTZX2G2jW>. Acesso em 06/06/2023.

⁸ WE'RE NOT REALLY STRANGERS. Instagram: @werenotreallystrangers. Disponível em: <[instagram.com/werenotreallystrangers](https://www.instagram.com/werenotreallystrangers)>. Acesso em 06/06/2023.

7.2 – Identidade visual

Após a elaboração do cronograma – **Apêndice I** –, a aluna criou um esboço de identidade visual para o *podcast*, conforme o **Apêndice II**, utilizando a plataforma online Canva. Como o próximo passo seria a coleta dos relatos, pretendia-se produzir imagens que chamassem a atenção das pessoas e desse uma ideia de como seria o *podcast*. A mesma identidade visual foi utilizada para produzir as artes de capa dos episódios, bem como publicações para o perfil de divulgação no Instagram.

Para o Manual de Identidade Visual, que foi feito de forma simplificada, a aluna utilizou o site Adobe Color com o intuito de escolher cores harmônicas entre si. Nem todas foram utilizadas, mas ficaram registradas para possíveis materiais secundários. Além disso, foram selecionados elementos gratuitos do próprio Canva, como corações partidos e curativos, para servirem de inspiração para a criação do logotipo.

7.3 – Escolha do nome

A aluna escolheu o nome “Depois do Fim”, pois remete ao período pós-término de um relacionamento. Nos episódios, apesar de haver uma contextualização das histórias, o foco principal é o luto vivido em decorrência do rompimento. Além disso, mostra que existe uma vida nova a ser vivida após o fim de uma relação, diferentemente de como o assunto é abordado em algumas mídias.

Quando um filme, por exemplo, se encerra com um divórcio e com o protagonista se sentindo incondicionalmente feliz, a realidade não é retratada. Ou quando, em um livro, um namoro chega ao fim e a personagem principal conhece outra pessoa logo em seguida, também não se mostra o que acontece na maioria das vezes na realidade. Portanto, o nome do *podcast* revela esse outro lado: o do sofrimento, mas que ainda assim não se resume a isso.

7.4 – Coleta de relatos

Em seguida, foram divulgadas as imagens e mensagens por meio do Whatsapp – **Apêndice III** – e do Instagram da aluna – **Apêndice IV** – para buscar pessoas que haviam passado ou que estavam passando pela experiência de um término de relacionamento amoroso. Amigos e familiares da aluna também ajudaram a divulgar as imagens.

Ao total, 32 pessoas entraram em contato com a aluna para entenderem melhor sobre o projeto e possivelmente enviarem seus relatos. Individualmente, a aluna respondeu as mensagens, explicou mais sobre o produto e exemplificou informações que poderiam estar presentes no relato. Com o intuito de estimular os participantes a se expressarem da forma com a qual se sentissem mais confortáveis e, conseqüentemente, fazer com que as histórias transmitissem ao máximo os sentimentos experienciados pelos participantes, a aluna não estabeleceu muitas regras para o envio dos relatos.

Foram aceitas histórias tanto em formato de texto quanto de áudio, e as informações poderiam variar de relato para relato. A aluna deixou claro que a grande quantidade de detalhes oferecida – dentro do que o participante se sentisse confortável em expor –, mesmo que fossem cortados do roteiro depois, era muito importante para o enriquecimento da história.

Além disso, a aluna orientou os participantes a focarem bastante no processo de luto ao contar as histórias, pois era o elemento mais importante para a elaboração dos roteiros do *podcast*. Apesar disso, estimulou também que contextualizassem a situação com as informações que considerassem relevantes, como a forma como conheceram seus ex-parceiros ou motivos que levaram ao término. Das 32 pessoas que enviaram mensagens expressando interesse em participar do projeto, a aluna recebeu, de fato, oito histórias. Todos os relatos recebidos foram utilizados no produto final.

7.5 – Briefings

Enquanto recebia as mensagens, a aluna organizava *briefings* dos relatos recebidos a fim de facilitar a montagem do roteiro. Para as histórias em formato de áudio, foram utilizadas duas ferramentas diferentes para facilitar a transcrição: um *bot* do Whatsapp (Vira Texto) e outro do Telegram (Transcriber Bot). Então, os *briefings* dos relatos em áudio foram feitos a partir das transcrições.

7.6 – Episódio piloto

Com a intenção de testar a melhor forma de expor as histórias recebidas, foi produzido um episódio piloto. Após preparar o roteiro, em casa mesmo, a aluna gravou pelo seu celular e editou por meio do aplicativo “*Spotify for Podcasters*”. Depois, salvou o episódio – **Apêndice V** – e enviou para alguns amigos e familiares avaliarem. Foi criado um formulário no Google Forms para as pessoas avaliarem de anonimamente. A intenção era avaliar o modo de contar a história, visando realizar possíveis ajustes no roteiro.

A partir das respostas obtidas – **Apêndice VI** –, percebeu-se necessário ajustar a narração a fim de tornar a narração mais natural. Também alertaram quanto à pronúncia da palavra “*podcast*”. E apesar de a intenção não ser avaliar a edição, também foram feitos alguns apontamentos quanto a esse aspecto, como a necessidade de uma transição mais suave.

7.7 – Roteiros

A partir das observações provenientes do formulário de avaliação do episódio piloto, foram produzidos os demais roteiros com os ajustes necessários. Os roteiros foram divididos em quatro partes: apresentação, introdução, história e final e um

modelo foi seguido para montá-los, conforme o **Apêndice VII**. A apresentação e o final mantiveram-se os mesmos em todos os roteiros. Para introduzir as histórias, cada episódio inclui uma mensagem para fazer os ouvintes refletirem.

As histórias foram narradas em terceira pessoa, fazendo uso da onisciência. Essa modalidade de narração foi escolhida com o intuito de manter uma visão neutra sobre os fatos ocorridos, mas ainda mostrando os sentimentos do protagonista. Com o objetivo de manter o anonimato das pessoas envolvidas nas histórias, nomes e outras formas de identificação sofreram ajustes.

Buscou-se manter ao máximo a linguagem utilizada pelos participantes, apenas adaptando para os roteiros – **Apêndice VIII** –. Um exemplo são os títulos de cada episódio: todos são aspas do relato de quem os enviou, seja por áudio ou por texto. Em alguns episódios, a frase do título não necessariamente está presente na narração. Nos episódios “A vida passa a ser a madrugada” e “Não sei se há justiça no amor”, foram inseridos também um texto e um poema , respectivamente, escritos pelos participantes.

7.8 – Termo de consentimento

Para cada pessoa que enviou o relato, foram enviados o roteiro e um termo de consentimento, conforme o **Apêndice IX**. Após os participantes lerem os roteiros de suas respectivas histórias, sinalizaram se gostariam que mais algum ajuste fosse feito nos detalhes, seja para assegurar o anonimato ou para corrigir possíveis pontos mal compreendidos pela aluna. Ao concordarem com as versões finais dos roteiros, assinaram os termos de consentimento. As versões assinadas não foram anexadas ao trabalho com objetivo de manter a confidencialidade.

7.9 – Vinheta

Para a vinheta, a princípio, foram buscadas músicas em bancos de som gratuitos. Porém, a aluna se lembrou de uma música que aprecia bastante e que tem a ver com a temática: “Quando Bate Aquela Saudade”, do artista Rubel. Além disso, o videoclipe publicado no YouTube é conhecido por ter muitas histórias de amor e de desilusões amorosas na aba de comentários, o que também inspirou a aluna a produzir o *podcast*. Por isso, ela pensou que seria uma boa ideia utilizar a música como vinheta.

Portanto, a aluna buscou na internet os requisitos legais para utilizar uma obra musical de forma gratuita. Como não encontrou respostas claras, entrou em contato com a equipe do artista. Pelo perfil do Rubel no Instagram, a aluna encontrou os endereços de e-mail para contatar e enviou uma mensagem. Após alguns e-mails trocados durante um tempo – **Anexo II** – e, inclusive, começar a publicar os episódios com uma vinheta de um banco gratuito de sons, a aluna recebeu uma resposta definitiva: o artista permitiu, conforme o **Anexo III**, que a aluna utilizasse um trecho da música na abertura dos episódios.

7.10 – Produção do *podcast*

Após a preparação, a aluna começou a, de fato, produzir o *podcast*. Todos os episódios foram gravados no Laboratório de Rádio da Faculdade de Comunicação (FAC) da Universidade de Brasília. Por e-mail, a aluna agendou os dias e horários necessários para fazê-lo, conforme o **Anexo IV**. As gravações foram previamente editadas no próprio laboratório, mas a aluna realizou os ajustes finais em seu computador pessoal, por meio do programa Audacity.

7.11 – Publicação e divulgação

Após a produção, o *podcast* foi publicado na plataforma de *streaming* Spotify, conforme o **Apêndice X**, por meio do aplicativo *Spotify for Podcasters*. Com o intuito

de divulgar o *podcast* e alcançar mais ouvintes, a aluna criou um perfil no Instagram, conforme o **Apêndice XI**. As publicações no Spotify foram agendadas para acontecerem diariamente a partir do primeiro episódio. Cada episódio foi divulgado no Instagram, por meio de *teasers* e das das capas de cada episódio. O planejamento de publicações está presente no **Apêndice XII** e, as artes, no **Apêndice XIII**.

8 – CONCLUSÕES

Com o trabalho realizado, a aluna concluiu que o que ela acreditava acontecer era real: o número de pessoas passando por sofrimento emocional é muito maior do que se percebe. Alguns participantes que enviaram histórias para compor o produto são pessoas que a própria aluna conhece e não imaginava que já tinham passado por aquelas situações.

Uma vez que o luto do término de um relacionamento amoroso é solitário e que essa característica colabora para a piora e continuidade do sofrimento, é essencial que se busquem formas de ajudar a amenizar esse processo. Os profissionais de Comunicação, enquanto detentores de grande poder de alcance e influência de pessoas, devem sempre analisar ferramentas para melhorar a qualidade de vida dos indivíduos. E isso inclui o bem-estar emocional.

Além disso, foi possível perceber que o produto ajudou não apenas os ouvintes, mas também os próprios participantes do *podcast*. A maioria das pessoas relatou que, ao compartilharem suas experiências, sentiram que a atividade era benéfica de certa maneira, como uma forma de cura. E após a publicação dos episódios, revelaram ser interessante escutar a própria história contada por outra pessoa.

A aluna recebeu muitos *feedbacks* positivos, tanto dos participantes quanto dos ouvintes. Muitas pessoas se emocionaram com as histórias, mesmo já sabendo que o final de todas seria o mesmo: os relacionamentos chegariam ao fim. Quando estava produzindo os roteiros, a aluna também se sentiu tocada pelas histórias. É inevitável comparar as próprias experiências com as de outras pessoas.

E essa reflexão leva a outra conclusão, que a aluna também já desconfiava: as semelhanças são muito mais comuns do que se imagina. Em todas as histórias, havia pelo menos uma característica ou um acontecimento com o qual a aluna se identificou. Alguns ouvintes também relataram ter passado por algumas situações semelhantes às expostas. Ou seja, o *podcast* conseguiu mostrar para as pessoas que as experiências delas não eram completamente excepcionais e que há outras formas de se agir naquelas mesmas situações.

Com isso, pôde-se perceber que o ato de se tornar vulnerável – ainda que anonimamente – abre espaço para que outras pessoas façam o mesmo ao se sentirem confortáveis. Isso ajuda a quebrar, aos poucos, a "conspiração do silêncio". Começar a ser mais sincero em relação aos sentimentos e expor o sofrimento de forma realista é o primeiro passo para incentivar os outros a também compartilharem suas experiências.

O *storytelling* desenvolvido foi essencial para o êxito do produto, pois permitiu que ele de fato fosse consumido. Assim, os objetivos propostos puderam ser cumpridos. E além do acolhimento, o *podcast* pôde também ser escutado por pessoas que queriam apenas escutar histórias sobre o assunto, talvez como uma forma de entretenimento. Os papéis que a Comunicação pode exercer não necessariamente são restritivos, pois podem ser cumulativos. A Comunicação possui diversas funções.

Apesar das limitações como o tempo disponível para a produção do produto e o fato de ter realizado o projeto sozinha, a aluna conseguiu atingir seus objetivos com o trabalho. O *podcast* "Depois do Fim" é uma ferramenta para acolher as pessoas que procuram um espaço seguro ao vivenciarem o luto do término de uma relação romântica ou que, mesmo já tendo vivenciado esse processo, gostariam de refletir mais sobre ele. Dessa forma, o tabu do sofrimento vai sendo dissolvido aos poucos.

9 – REFERÊNCIAS

BRUNO, J. N.; SANTOS, D. da S. dos .; SANTOS, A. M. dos .; SOUZA, J. C. P. de. **Strategies for coping with grief after the end of a love relationship**. Research, Society and Development, [S. l.], v. 11, n. 14, p. e264111436144, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i14.36144. Disponível em: <rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/36144>. Acesso em 06/06/2023.

FILHO, Emanuel S. de. et al. **Como superar um término de um relacionamento amoroso: Uma revisão narrativa**. Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v. 3, 2022.

VIANA, L. **O uso do storytelling no radiojornalismo narrativo: um debate inicial sobre podcasting**. RuMoRes, [S. l.], v. 14, n. 27, p. 286-305, 2020. DOI: 10.11606/issn.1982-677X.rum.2020.167321. Disponível em: <revistas.usp.br/Rumores/article/view/167321>. Acesso em 06/06;2023.

Globo Gente. **Qual seria um futuro próximo para os podcasts?** Globo Gente, 2021. Disponível em: <gente.globo.com/o-futuro-proximo-dos-podcasts>. Acesso em 06/06/2023.

MARCONDES, Mariana V; TRIERWEILER, Michele; CRUZ, Roberto M. **Sentimentos predominantes após o término de um relacionamento amoroso**. Scielo Brasil, 2006.

ROSA, Helena R; VALENTE, Maria Luísa L. C. V; OLIVEIRA, Mônica M de. **A vivência do luto em decorrência do término de relacionamentos amorosos**. Revista Estudos da Universidade de Marília, Marília, 2013.

RUBEL. **Rubel - Quando Bate Aquela Saudade [Clipe Oficial]**. YouTube, 27 de setembro de 2015. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=tMWpm_GOLaA>. Acesso em 06/06/2023.

ISHIKAWA, Letícia Fascina. **Luto do coração partido: compreendendo o processo de luto pelo término de um relacionamento amoroso**. 2021. Trabalho de

Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2021.

FERNANDES, Laís C.; MUSSE, Christina F. **Podcasts e a Cultura Digital: Estratégias Para Contar Histórias em uma Narrativa Convergente**. Intercom, Juiz de Fora, 2017.

ABREU, Shirley Angelina de. **Podcasting: o uso de uma ferramenta para contar histórias**. 2012. 38 f. Monografia (Pós-graduação em Docência na Educação Básica) - Faculdade de Educação, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2012.

FRIEDMAN, Norman. **O ponto de vista na ficção: o desenvolvimento de um conceito crítico**. Revista USP, n. 53, 2002.

Amores Possíveis. Locução de: Carol Tilkian. Podcast. Disponível em: <open.spotify.com/show/3sqm9J4AxaNlbzbHW8tGtO>. Acesso em 06/06/2023.

Que História É Essa, Porchat? Apresentado por: Fábio Porchat. GNT. Podcast. Disponível em: <open.spotify.com/show/5jzDxWAShjHrtS2Pm5rllx>. Acesso em 06/06/2023.

Modern Love. New York Times. Apresentado por: Anna Martin, Podcast. Disponível em: <open.spotify.com/show/03Er7mSPq9IEewOgbPD3vO>. Acesso em 06/06/2023.

Não Inviabilize. Apresentado por: Déia Freitas. Podcast. Disponível em: <open.spotify.com/show/66XCLKbi33MubYTZX2G2jW>. Acesso em 06/06/2023.

WE'RE NOT REALLY STRANGERS. Instagram: @werenotreallystrangers. Disponível em: <instagram.com/werenotreallystrangers>. Acesso em 06/06/2023.

ANEXO I: Comentários no videoclipe da música “Quando Bate Aquela Saudade”, do artista Rubel, publicado no YouTube



Vitor há 1 ano (editado)

Sortudos são aqueles que se querem, e se tem.

27 mil Responder

▼ [256 respostas](#)



Elaine Garcia há 3 semanas

Há dois anos eu deixei um comentário triste neste vídeo. Triste por não estar com a pessoa que eu amava na época. Agora, dois anos depois, deixo um comentário de completa felicidade. Essa música me aconchega e me consolou em diversos momentos. Antes sem meu grande amor, hoje com ele novamente. Após dois anos.

596 Responder

▼ [22 respostas](#)



Amanda Soine há 2 anos

a saudade só é bonita em poesia

19 mil Responder

▼ [163 respostas](#)



Giovana Cruz há 4 dias

eu sinto saudades, sinto saudades do tempo antes de te conhecer, do tempo onde desconhecia que a beleza estava na tragedia, mas hoje minha maior saudade se tornou você, sinto falta do melhor beijo que ja pude sentir, saudades dos frios na barriga e ansiedade que me causava até ansia só por ir te encontrar, saudades das nossas conversas e dos seus audios de minutos, saudades da sua voz, saudades que hoje corroem meu peito, e enristessem minha alma, eu coloquei tanta fé em nós que me fez até mal, e eu odeio isso, pq você nunca me fez mal, foram somente criações da minha cabeça, criações que hoje só me deixam saudades, e sempre que me pego pensando em você me bate aquela saudade, e então o Rubel me salva.

Mostrar menos

11 Responder



Samara Cristina há 2 dias

Há um ano atrás estaríamos planejando o dia dos namorados perfeito. Eu ainda revivo nossos momentos em vários lugares que passo, tenho medo de que um dia você me esqueça, tenho medo de que você já tenha me esquecido.

9 Responder



_rbsilvaa há 1 dia

Colocava comentários lindos nessa música quando conheci ela, e aqui venho deixar minha tristeza, e dizer que o amor não é suficiente pra salvar um relacionamento, e que se amar e não se ter é o mesmo que morrer

4 Responder



Denise Azevedo há 8 dias

A 2 anos atrás minha prima me disse pra escutar essa música, e que era pra mim ter cuidado pra não me viciar, mas eu acabei vindo aqui todos os dias escutar. Depois de um tempo terminei meu relacionamento de 2 anos, passamos meses separados, sem contato algum, e eu vinha aqui todos os dias, escutando essa música lembrando dele.. Hoje, finalmente estamos juntos de novo, e espero que eu não volte aqui, com tristeza novamente.

Mostrar menos

3 Responder

ANEXO II: E-mails trocados com a equipe do Rubel

09/06/2023 22:08

Gmail - Direitos Autorais - Quando Bate Aquela Saudade



Laura Saffi <laurasaffi@gmail.com>

Direitos Autorais - Quando Bate Aquela Saudade

16 mensagens

Laura Saffi <laurasaffi@gmail.com>
Para: prabel@gmail.com

25 de abril de 2023 às 22:32

Boa noite,

Meu nome é Laura Saffi e estou me formando em Comunicação Organizacional na UnB. Para o meu TCC, decidi fazer um podcast contando histórias de término de relacionamentos. Lembrei bastante do clipe de "Quando Bate Aquela Saudade", pois no Youtube várias pessoas deixam suas histórias de amor (ou do fim dele) nos comentários do vídeo. Ainda estou no início do projeto, mas estava pensando e acredito que ficaria muito legal colocar uma partezinha da música como vinheta. Por isso, gostaria de saber quais são os procedimentos necessários para que isso aconteça legalmente. O Rubel poderia me ceder o direito de utilizá-la? Ou teria que fazer alguma coisa para isso? Teria que assinar algo? Não sei como proceder. Poderiam me informar, por gentileza? Desde já, agradeço.

Atenciosamente,
Laura Saffi

Laura Saffi <laurasaffi@gmail.com>
Para: prabel@gmail.com

11 de maio de 2023 às 21:59

Olá,

Não sei se chegaram a ler meu e-mail ou se ficou perdido na caixa de entrada, então estou reenviando :) Acredito que meu projeto ficaria muito melhor com essa música de fundo/como introdução. Também pensei na versão do Rubel de Medo Bobo, talvez só a parte instrumental como fundo, não sei. E um trechinho de Quando Bate Aquela Saudade (aquele incincho) como vinheta. Gostaria de entender primeiro como tudo isso funciona. Desde já, agradeço bastante!

Atenciosamente,
Laura Saffi

----- Mensagem encaminhada -----

De: **Laura Saffi** <laurasaffi@gmail.com>
Data: ter., 25 de abr. de 2023 às 22:32
Assunto: Direitos Autorais - Quando Bate Aquela Saudade
Para: <prabel@gmail.com>
[Texto das mensagens anteriores oculto]

Laura Saffi <laurasaffi@gmail.com>

12 de maio de 2023 às 21:58

Para: "contato@dorileo.me" <contato@dorileo.me>, "rubel@changodigital.com.br" <rubel@changodigital.com.br>

Boa noite,

Não sei qual meio de contato é o melhor, então estou encaminhando por esses aqui também :) Se puderem me ajudar, agradeço imensamente.

Atenciosamente,
Laura Saffi

----- Mensagem encaminhada -----

De: **Laura Saffi** <laurasaffi@gmail.com>
Data: qui., 11 de mai. de 2023 às 21:59
Assunto: Fwd: Direitos Autorais - Quando Bate Aquela Saudade
Para: <prabel@gmail.com>
[Texto das mensagens anteriores oculto]

Contato | Dorileo <contato@dorileo.me>
Para: Laura Saffi <laurasaffi@gmail.com>

13 de maio de 2023 às 17:14

<https://mail.google.com/mail/u/0/?ik=e89ef4c9a&view=pt&search=all&permthid=thread-a:r-6741715059455806097&siml=msg-a:r-6733452639...> 1/6

09/06/2023 22:08

Gmail - Direitos Autorais - Quando Bate Aquela Saudade

Cc: michelly.mury@altafonte.com, "rubel@changodigital.com.br" <rubel@changodigital.com.br>

Oi Laura,

Boa tarde, tudo bem?

Estou copiando aqui a Michelly, que cuida dos fonogramas e da editora do Rubel.

Acredito que não tenha problema, mas ela vai te passar o procedimento certinho :)

Abraços,

[Texto das mensagens anteriores oculto]

--

Thiago Piccoli
(21) 99921-7015

Laura Saffi <laurasaffi@gmail.com>
Para: Contato | Dorileo <contato@dorileo.me>

14 de maio de 2023 às 14:02

Boa tarde,

Tudo bem, e com você?

Ok, muito obrigada! Aguardo a resposta da Michelly então :)

Atenciosamente,

Laura Saffi

[Texto das mensagens anteriores oculto]

Michelly Mury <michelly.mury@altafonte.com>
Para: contato@dorileo.me, Paulo Sousa <paulo.sousa@altafonte.com>
Cc: Laura Saffi <laurasaffi@gmail.com>, "rubel@changodigital.com.br" <rubel@changodigital.com.br>

15 de maio de 2023 às 16:24

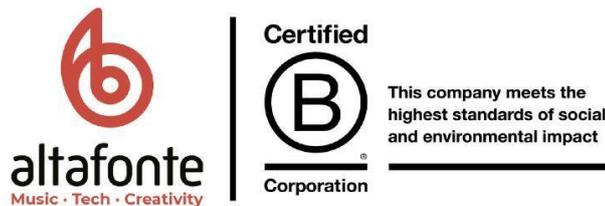
Olá queridas, boa tarde. Tudo bem?

Incluo aqui na thread o @Paulo Sousa responsável pelos assuntos referentes a edição da obra do Rubel aqui na Altafonte.

Ele poderá ajudar nesse processo.

Qualquer outra necessidade estou por aqui.

beijos e obrigada,

Michelly Mury
Label Manager - BR

Em sáb., 13 de mai. de 2023 às 17:14, Contato | Dorileo <contato@dorileo.me> escreveu:

[Texto das mensagens anteriores oculto]

Laura Saffi <laurasaffi@gmail.com>
Para: Michelly Mury <michelly.mury@altafonte.com>
Cc: Paulo Sousa <paulo.sousa@altafonte.com>, contato@dorileo.me, "rubel@changodigital.com.br" <rubel@changodigital.com.br>

16 de maio de 2023 às 13:17

Boa tarde,

Estou bem, e você?

09/06/2023 22:08

Gmail - Direitos Autorais - Quando Bate Aquele Saudade

Ok, aguardo o retorno. Obrigada pela ajuda :)

Atenciosamente,
Laura Saffi

[Texto das mensagens anteriores oculto]

Paulo Sousa <paulo.sousa@altafonte.com> 16 de maio de 2023 às 13:18
 Para: Michelly Mury <michelly.mury@altafonte.com>
 Cc: contato@dorileo.me, Laura Saffi <laurasaffi@gmail.com>, "rubel@changodigital.com.br"
 <rubel@changodigital.com.br>

Boa tarde, pessoal! Tudo bem?

Massa seu projeto, Laura! Parabéns!

Sobre o podcast, você já sabe em quais plataformas (YouTube, Spotify, Deezer, por exemplo) ele será lançado?
 Precisamos dessa informação para entender a melhor forma de seguir.

Qualquer dúvida, estou à disposição.

Beijos,

Paulo Sousa

Analista de Licenciamento
 Direitos Autorais



Av. Diógenes Ribeiro de Lima, 1097 | São Paulo | SP

+ 55 11 97992-9894

www.altafonte.com

Curta nossa música!

[Texto das mensagens anteriores oculto]

Laura Saffi <laurasaffi@gmail.com> 16 de maio de 2023 às 13:26
 Para: Paulo Sousa <paulo.sousa@altafonte.com>
 Cc: Michelly Mury <michelly.mury@altafonte.com>, contato@dorileo.me, "rubel@changodigital.com.br"
 <rubel@changodigital.com.br>

Boa tarde,

Muito obrigada! Será apenas no Spotify mesmo.

Atenciosamente,
 Laura Saffi

[Texto das mensagens anteriores oculto]

Laura Saffi <laurasaffi@gmail.com> 20 de maio de 2023 às 10:43
 Para: Paulo Sousa <paulo.sousa@altafonte.com>
 Cc: Michelly Mury <michelly.mury@altafonte.com>, contato@dorileo.me, "rubel@changodigital.com.br"
 <rubel@changodigital.com.br>

Bom dia, tudo bem?

09/06/2023 22:08

Gmail - Direitos Autorais - Quando Bate Aquela Saudade

Gostaria de saber se há alguma atualização sobre a possibilidade de usar a música no meu podcast :) Seria a parte instrumental de Quando Bate Aquela Saudade na introdução dos episódios, antes de começar a letra da música (menos de 1 minuto). Eu também tinha pensado em deixar a parte instrumental da versão do Rubel de Medo Bobo no fundo do podcast. Mas não sei como faria para pegar só o instrumental, então essa parte talvez seja melhor deixar pra lá. De qualquer forma, agradeço a atenção e aguardo notícias sobre o uso de Quando Bate Aquela Saudade.

Atenciosamente,
 Laura Saffi
 [Texto das mensagens anteriores oculto]

Paulo Sousa <paulo.sousa@altafonte.com>
 Para: Laura Saffi <laurasaffi@gmail.com>

24 de maio de 2023 às 11:10

Bom dia, Laura! Tudo bem?

Opa, desculpa a demora! Estou em contato com nosso autor sobre a autorização, e logo volto com o retorno.

Qualquer dúvida, estou à disposição!

Abraço,

Paulo Sousa

Analista de Licenciamento
 Direitos Autorais



Certified



This company meets the
 highest standards of social
 and environmental impact

Corporation

Av. Diógenes Ribeiro de Lima, 1097 | São Paulo | SP

+ 55 11 97992-9894

www.altafonte.com

Curta nossa música!

[Texto das mensagens anteriores oculto]

Laura Saffi <laurasaffi@gmail.com>
 Para: Paulo Sousa <paulo.sousa@altafonte.com>

24 de maio de 2023 às 19:02

Boa noite, Paulo! Tudo bem, e com você?

Sem problemas, sei que está uma correria por aí :)

Abraço,
 Laura Saffi
 [Texto das mensagens anteriores oculto]

Paulo Sousa <paulo.sousa@altafonte.com>
 Para: Laura Saffi <laurasaffi@gmail.com>

1 de junho de 2023 às 18:46

Oi, Laura! Tudo bem por aqui tb!

Rubel liberou o uso. Só me passa seus dados para eu registrar por aqui, por favor?

NOME COMPLETO
 CPF
 ENDEREÇO COM CEP

<https://mail.google.com/mail/u/0/?ik=eb89ef4c9a&view=pt&search=all&permthid=thread-a:r-6741715059455806097&simpl=msg-a:r-6733452639...> 4/6

09/06/2023 22:08

Gmail - Direitos Autorais - Quando Bate Aquela Saudade

NOME DO PROJETO

Qualquer dúvida, só chamar!

Beijos,

Paulo SousaAnalista de Licenciamento
Direitos Autorais

Certified

This company meets the
highest standards of social
and environmental impact

Corporation

Av. Diógenes Ribeiro de Lima, 1097 | São Paulo | SP

+ 55 11 97992-9894

www.altafonte.com

Curta nossa música!

[Texto das mensagens anteriores oculto]

Laura Saffi <laurasaffi@gmail.com>
Para: Paulo Sousa <paulo.sousa@altafonte.com>

1 de junho de 2023 às 19:13

Oi, Paulo!

Que ótima notícia! Muito obrigada a você pela ajuda e ao Rubel por permitir o uso :)

Seguem os dados solicitados:

Nome completo: Laura Maia Nobre Rocha Saffi

CPF: 070.878.311-27

Endereço com CEP: SHIN QL 15 Conjunto 5 Casa 7, Brasília-DF, 71535-255

Nome do projeto: Depois do Fim

Segue também o link para o podcast, caso queiram escutar o resultado final: bit.ly/depoisdofim_spotify

Alguns episódios já foram postados com uma música de um banco de sons grátis, mas ainda hoje vou reeditar tudo com a maior alegria (até porque o Spotify for Podcasters permite que eu faça isso sem precisar deletar os já publicados)!

Também criei um Instagram para divulgar quando cada episódio for publicado. Caso queiram dar uma olhada, é [@depoisdofim.podcast](https://www.instagram.com/depoisdofim.podcast).

Se puder também me enviar algum documento que registre a liberação do uso, ajudaria bastante.

De qualquer forma, muito obrigada! Fico muito feliz por poder usar "Quando Bate Aquela Saudade". Além de ser uma música que gosto bastante e que tem muito significado pra mim, ela me inspirou, de certa forma, a construir esse projeto.

Ah, e perdão pela insistência hahahah

Que bom que deu certo :)

Abraço,

Laura

[Texto das mensagens anteriores oculto]

Paulo Sousa <paulo.sousa@altafonte.com>
Para: Laura Saffi <laurasaffi@gmail.com>

9 de junho de 2023 às 17:13

Boa tarde, Laura! Tudo bem?

Deixo em anexo o documento de autorização assinado.

09/06/2023 22:08

Gmail - Direitos Autorais - Quando Bate Aqueela Saudade

Qualquer coisa, só dar um alô! Sucesso ao seu projeto!

Abraço,

Paulo Sousa

Analista de Licenciamento
Direitos Autorais



Certified



Corporation

This company meets the
highest standards of social
and environmental impact

Av. Diógenes Ribeiro de Lima, 1097 | São Paulo | SP

+ 55 11 97992-9894

www.altafonte.com

Curta nossa música!

[Texto das mensagens anteriores oculto]

2 anexos



REF01602023_SYNC_PODCAST_QUANDOBATEAQUELASAUDADE_LAURA_CERT.pdf
128K



REF01602023_SYNC_PODCAST_QUANDOBATEAQUELASAUDADE_LAURA.docx.pdf
420K

Laura Saffi <laurasaffi@gmail.com>
Para: Paulo Sousa <paulo.sousa@altafonte.com>

9 de junho de 2023 às 21:59

Oi, Paulo!

Tudo bem, e com você?
Muito obrigada! :D

Atenciosamente,
Laura Saffi

[Texto das mensagens anteriores oculto]

ANEXO III: Autorização para a utilização do trecho da música

DocuSign Envelope ID: 3E9B3181-FDAF-4EB1-B912-02DD1B8AA93F



AUTORIZAÇÃO PARA SINCRONIZAÇÃO DE OBRA LÍTERO MUSICAL EM PODCAST

REF 0160/2023

Pelo presente instrumento particular de direito, as Partes abaixo indicadas:

ALTAFONTE BRASIL DIREITOS MÚSICAIS LTDA, empresa inscrita no CNPJ/MF sob o nº 15.811.665/0001-52, com sede à Rua Iperoig, 756, Perdizes, São Paulo-SP, CEP 05016-000, neste ato representada por sua representante legal, Heloísa Aídar Pripas, portadora do RG nº 43.953.434-3 SSP-SP e do CPF nº 225.194.198-3, residente em Rua Jaricunas, 45, Lapa, São Paulo/SP, CEP 05053-070, doravante denominada simplesmente “**ALTAFONTE**”; e

Laura Maia Nobre Rocha Saffi, pessoa física inscrita no CPF sob o nº 070.878.311-27, com sede na SHIN QL 15 Conjunto 5 Casa 7, Brasília-DF, 71535-255, doravante denominada simplesmente “**AUTORIZADA**”; e

ALTAFONTE e **AUTORIZADA** são doravante denominadas, em conjunto como “Partes” e individualmente como “Parte”.

PRELIMINARMENTE

CONSIDERANDO QUE a **ALTAFONTE** é titular dos direitos autorais dentro da obra lítero conforme detalhado no **ANEXO 1**;

CONSIDERANDO que a **AUTORIZADA** pretende Utilizar a Obra em PODCAST

Resolvem as Partes, de comum acordo, firmar a presente Autorização para Sincronização de Obra Lítero-Musical em Podcast, que se regerá pelas seguintes cláusulas e condições:

CLÁUSULA PRIMEIRA: Nos termos da presente Autorização, a **ALTAFONTE** autoriza a sincronização da obra lítero-musical mencionada no ANEXO I, no PODCAST intitulado **Depois do Fim** de acordo com as seguintes condições:

PARÁGRAFO PRIMEIRO: Esta autorização refere-se exclusivamente à parte relativa aos direitos autorais controlados pela **ALTAFONTE**, devendo a **AUTORIZADA** liberar os direitos dos demais autores, se houver, bem como a utilização do fonograma diretamente com os titulares dos direitos de produtor fonográfico, se necessário;

PARÁGRAFO SEGUNDO: A autorização dada neste instrumento refere-se apenas aos direitos de sincronização da obra na abertura do PODCAST intitulado **EXISTE AMOR (PRIMEIRA TEMPORADA)**,

Altafonte Brasil Direitos Musicais LTDA
Av. Diógenes Ribeiro de Lima, 1097 - Alto de Pinheiros - SP





referente ao percentual de controle da **ALTAFONTE** mencionado no ANEXO I, sendo que os direitos de execução pública deverão ser obtidos pela **AUTORIZADA** sempre que necessário ao ECAD (Escritório Central de Arrecadação e Distribuição);

CLÁUSULA SEGUNDA: A **ALTAFONTE** declara para todos os efeitos legais, que é titular dos direitos autorais da obra lítero-musical detalhada no **ANEXO 1**, e que não existe em vigor qualquer ajuste ou acordo que a impeça de conceder a presente autorização.

CLÁUSULA TERCEIRA: Desde que sejam respeitados os limites expressos na presente Autorização, obriga-se a **ALTAFONTE** a manter a **AUTORIZADA** a salvo de quaisquer pleitos, demandas, despesas, processos e inquéritos relativos à titularidade dos direitos autorais em questão.

CLÁUSULA QUARTA: A presente Autorização é concedida em caráter nominal e intransferível, compreendendo os direitos autorais da obra denominada no **ANEXO 1**.

CLÁUSULA QUINTA: As Partes declaram que a obra em questão não poderá ser modificada em nenhuma hipótese, salvo se expressamente acordado entre as Partes.

CLÁUSULA SEXTA: O prazo da presente autorização é limitado à primeira temporada do PODCAST. Findo o prazo de vigência deste Contrato, será de responsabilidade exclusiva da **AUTORIZADA**, renovar a presente autorização

CLÁUSULA SÉTIMA: Caso haja distribuição/utilização do PODCAST após o término do período de autorização estipulado nesse contrato, será cobrada multa de 50% (cinquenta por cento) do valor do presente ajuste devidamente atualizado

CLÁUSULA OITAVA: A **AUTORIZADA** deverá encaminhar o título e locais de distribuição do PODCAST

CLÁUSULA NONA: a presente autorização será liberada sem ônus.

CLÁUSULA DÉCIMA: Fica desde já estabelecido que qualquer utilização, diferente da ora concedida, pela **AUTORIZADA**, importará em violação do presente e dos dispositivos legais atinentes à matéria, dando lugar às providências legais cabíveis, acrescidas de perdas e danos, custas processuais e judiciais e honorários advocatícios, além das sanções criminais pertinentes.

PARÁGRAFO ÚNICO: As partes acertam que ocorrendo as hipóteses previstas nas cláusulas décima primeira e décima segunda acima a **ALTAFONTE** poderá ao seu exclusivo critério cancelar a presente autorização notificando formalmente a **AUTORIZADA**.

CLÁUSULA DÉCIMA PRIMEIRA: Todas as notificações e avisos relacionados com o presente instrumento, poderão ser feitos por escrito por meio de e-mail, carta registrada com aviso de recebimento,

DocuSign Envelope ID: 3E9B3181-FDAF-4EB1-B912-02DD1B8AA93F



carta com protocolo de recebimento e deverão ser enviadas aos endereços indicados no preâmbulo do presente instrumento.

CLÁUSULA DÉCIMA SEGUNDA: Deverá a **AUTORIZADA**, sob sua única e inteira responsabilidade, respeitar os direitos morais dos autores da obra objeto deste instrumento, enunciados no artigo 24, da Lei nº 9.610/98.

CLÁUSULA DÉCIMA TERCEIRA: As Partes garantem que tem poder para assinar a presente autorização, que obriga também seus herdeiros e sucessores.

CLÁUSULA DÉCIMA QUARTA: Fica eleito o foro da comarca da cidade do Rio de Janeiro para dirimir quaisquer questões oriundas da presente Autorização.

Rio de Janeiro, 05 de junho de 2023.

DocuSigned by:

Helôisa Aidar

ALTAFONTE BRASIL DIREITOS MÚSICAIS LTDA

Altafonte Brasil Direitos Musicais LTDA
Av. Diógenes Ribeiro de Lima, 1097 - Alto de Pinheiros - SP



DocuSign Envelope ID: 3E9B3181-FDAF-4EB1-B912-02DD1B8AA93F



ANEXO 1
REF 0160/2023

OBRA	AUTOR	CONTROLE %	AUTORIZADA	PODCAST	TIPO DE USO
QUANDO BATE AQUELA SAUDADE	RUBEL	100%	Laura Maia Nobre Rocha Saffi	Depois do Fim	ABERTURA

Altafonte Brasil Direitos Musicais LTDA
Av. Diógenes Ribeiro de Lima, 1097 - Alto de Pinheiros - SP



Certificado de Conclusão

Identificação de envelope: 3E9B3181FDAF4EB1B91202DD1B8AA93F Status: Concluído
 Assunto: Complete com a DocuSign: REF01602023_SYNC_PODCAST_QUANDOBATEAQUELASAUDADE_LAURA.docx
 Envelope fonte:
 Documentar páginas: 4 Assinaturas: 1 Remetente do envelope:
 Certificat páginas: 1 Rubrica: 4 Paulo Sousa
 Assinatura guiada: Ativado HIERRO, 33, 3o-1
 Selo com Envelopeld (ID do envelope): Ativado Madrid, Madrid 28045
 Fuso horário: (UTC+01:00) Bruxelas, Copenhague, Madri, Paris paulo.sousa@altafonte.com
 Endereço IP: 191.8.60.196

Rastreamento de registros

Status: Original Portador: Paulo Sousa Local: DocuSign
 06/06/2023 14:07:49 paulo.sousa@altafonte.com

Eventos do signatário

Heloisa Aidar
 heloisa.aidar@altafonte.com
 Nível de segurança: E-mail, Autenticação da conta
 (Nenhuma)

Assinatura

DocuSigned by:

 5D11B3007B504DD...

Registro de hora e data

Enviado: 06/06/2023 14:19:49
 Visualizado: 07/06/2023 00:30:02
 Assinado: 07/06/2023 00:30:19

Adoção de assinatura: Estilo pré-selecionado
 Usando endereço IP: 191.8.60.196

Termos de Assinatura e Registro Eletrônico:
 Não oferecido através do DocuSign

Eventos do signatário presencial**Assinatura****Registro de hora e data****Eventos de entrega do editor****Status****Registro de hora e data****Evento de entrega do agente****Status****Registro de hora e data****Eventos de entrega intermediários****Status****Registro de hora e data****Eventos de entrega certificados****Status****Registro de hora e data****Eventos de cópia****Status****Registro de hora e data**

Legal Altafonte
 legal@altafonte.com
 ALTAFONTE NETWORK, S.L.
 Nível de segurança: E-mail, Autenticação da conta
 (Nenhuma)

Copiado

Enviado: 07/06/2023 00:30:20

Termos de Assinatura e Registro Eletrônico:
 Não oferecido através do DocuSign

Eventos com testemunhas**Assinatura****Registro de hora e data****Eventos do tabelião****Assinatura****Registro de hora e data****Eventos de resumo do envelope****Status****Carimbo de data/hora**

Evento	Status	Carimbo de data/hora
Envelope enviado	Com hash/criptografado	06/06/2023 14:19:49
Entrega certificada	Segurança verificada	07/06/2023 00:30:02
Assinatura concluída	Segurança verificada	07/06/2023 00:30:19
Concluído	Segurança verificada	07/06/2023 00:30:20

Eventos de pagamento**Status****Carimbo de data/hora**

APÊNDICE I: Cronograma

Abril

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
						1
2	3	4	5 Primeira reunião de orientação	6	7	8
9	10	11	12 Preparar mensagem + imagem para coletar histórias	13 Preparar mensagem + imagem para coletar histórias	14 Postar a imagem	15 Coletar histórias
16 Coletar histórias	17 Coletar histórias	18 Coletar histórias + organizar	19 Coletar histórias + organizar	20 Coletar histórias + organizar	21 Coletar histórias + organizar	22 Coletar histórias + organizar
23 Coletar histórias + organizar	24 Briefing piloto	25 Roteiro piloto	26 Roteiro piloto	27 Roteiro piloto	28 Segunda reunião de orientação	29 Preparar termo de consentimento
30 Ajuste roteiro piloto						

Maio

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
	1 Assinatura termo piloto Gravação piloto	2 Edição piloto	3 Formulário teste piloto	4 Teste piloto	5 Roteiros	6 Roteiros
7 Roteiros	8 Roteiros	9 Roteiros	10 Roteiros	11 Roteiros	12 Assinatura termos Roteiros	13 Assinatura termos Roteiros

14 Assinatura termos	15 Gravação	16 Memorial Gravação	17 Memorial Gravação	18 Memorial Gravação	19 Memorial Gravação Edição	20 Memorial Artes das capas
21 Memorial	22 Memorial Gravação Edição	23 Memorial Edição	24 Memorial Edição	25 Memorial Edição	26 Memorial Edição	27 Memorial Edição
28 Memorial Últimos ajustes para publicação Criação Instagram e planejamento Criação artes	29 Memorial Posts 1 e 2	30 Memorial Posts 3 e 4 Publicação episódio 1	31 Memorial Posts 5 e 6 Publicação episódio 2			

Junho

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
				1 Memorial Posts 7 e 8 Publicação episódio 3	2 Memorial Posts 9 e 10 Publicação episódio 4 Terceira reunião de orientação	3 Memorial Posts 11 e 12 Publicação episódio 5
4 Memorial Posts 13 e 14 Publicação episódio 6	5 Memorial Posts 15 e 16 Publicação episódio 7	6 Memorial Post 17 Publicação episódio 8	7 Memorial	8 Memorial	9 Memorial	10 Memorial
11 Memorial	12 Memorial	13 Memorial	14 Memorial	15 Memorial	16 Tudo pronto!	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Julho

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18 Banca para defesa do TCC	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

APÊNDICE II: Manual de Identidade Visual

Depois do Fim

Manual de Identidade Visual

Fontes

Fonte principal:

Shrikhand

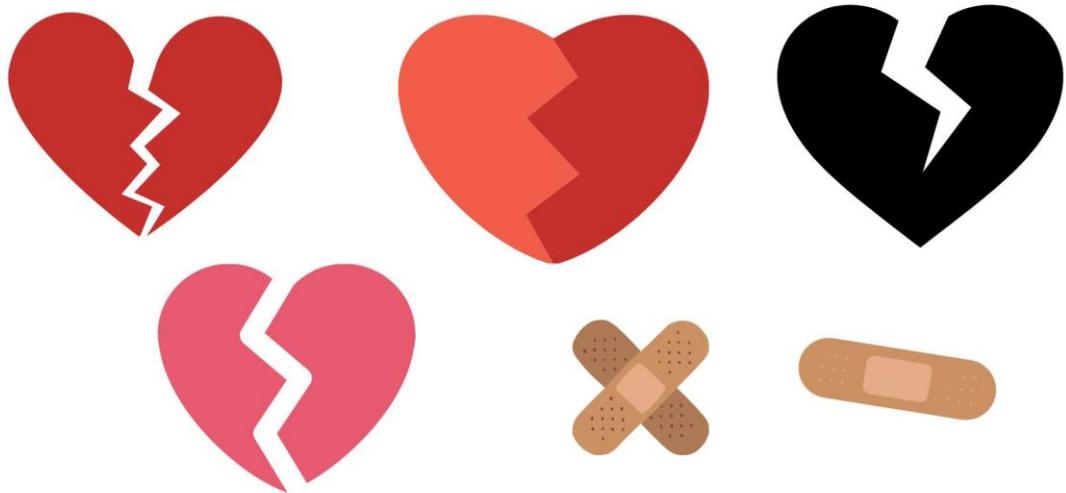
Fonte de apoio:

Kurale

Cores



Possíveis elementos



APÊNDICE III: Divulgação no Whatsapp

**PROCURAM-SE
CORAÇÕES
PARTIDOS**



Que tal ter a sua história contada de forma anônima em um podcast e ainda ajudar alguém a se formar?

Independente da duração e dos rótulos atribuídos a um relacionamento romântico, todo rompimento traz uma maré de sentimentos, particulares de cada pessoa e da experiência vivida. Quem já vivenciou um término sabe que, em uma tentativa de se sentir acolhido durante esse tipo de luto tão solitário, é inevitável consumir conteúdos sobre a temática.

Meu nome é Laura Saffi e estou no último semestre de Comunicação Organizacional na UnB. Para o meu TCC, farei um podcast contando histórias reais de fins de relações amorosas.

Serão trocados nomes e outras formas de identificação dos personagens, de modo a preservar o anonimato na narração dos relatos recebidos.

Quer saber mais e, talvez, me ajudar?
Me manda uma mensagem!
Whatsapp: (61) 99225-0110
Instagram: @laurasaffi
E-mail: laurasaffi@gmail.com

12:06 ✓

APÊNDICE IV: Divulgação no Instagram

PROCURAM-SE CORAÇÕES PARTIDOS



Que tal ter a sua história contada de forma anônima em um podcast e ainda ajudar alguém a se formar?

Independente da duração e dos rótulos atribuídos a um relacionamento romântico, todo rompimento traz uma maré de sentimentos, particulares de cada pessoa e da experiência vivida. Quem já vivenciou um término sabe que, em uma tentativa de se sentir acolhido durante esse tipo de luto tão solitário, é inevitável consumir conteúdos sobre a temática.

Meu nome é Laura Saffi e estou no último semestre de Comunicação Organizacional na UnB. Para o meu TCC, farei um podcast contando histórias reais de fins de relações amorosas.

Serão trocados nomes e outras formas de identificação dos personagens, de modo a preservar o anonimato na narração dos relatos recebidos.

Quer saber mais e, talvez, me ajudar?
Me manda uma mensagem!
Instagram: @laurasaffi
E-mail: laurasaffi@gmail.com

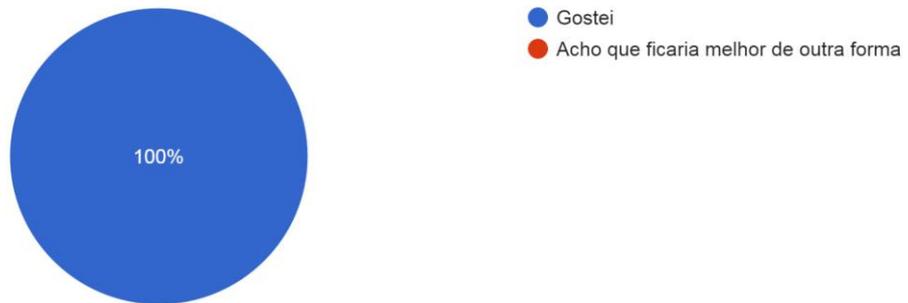
APÊNDICE V: Episódio piloto

Episódio piloto disponível no link: bit.ly/depoisdofim_episodiopiloto

APÊNDICE VI: Avaliação do episódio piloto

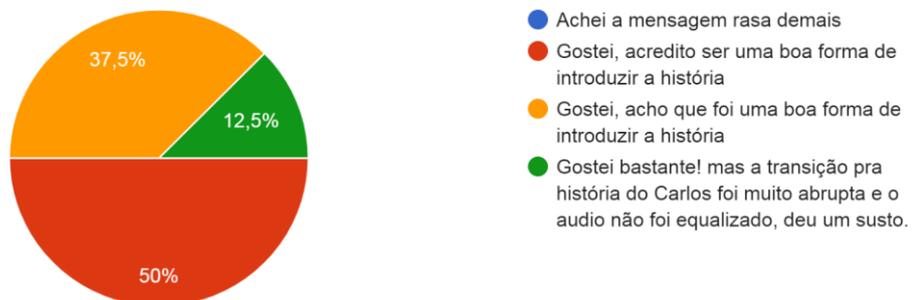
O que achou do título (são aspas de quem enviou o relato)?

8 respostas



O que achou da mensagem antes da história?

8 respostas



O que achou da forma de narração (narrador onisciente)? Acha que ficaria melhor de outra forma?

8 respostas

Achei ótimo. Acho que talvez um comentário ou outro seria legal, pra quebrar um pouco o ritmo de leitura. Mas amei

Achei muito legal, confere um ar intimista pra história e nos aproxima dos personagens

Achei legal

Eu gostei da forma de narração, acho que narrado em primeira pessoa talvez fosse mais interessante pq tornaria a história mais fácil de entender e mais fácil de "entrar nos sentimentos" do personagem, é como se estivesse falando com a pessoa da história, acho que a forma de narração ficou ótima, mas poderia ficar mais interessante em primeira pessoa, e seria um nome a menos pra lembrar, pq muitos nomes tornam a história mais difícil de lembrar e de compreender.

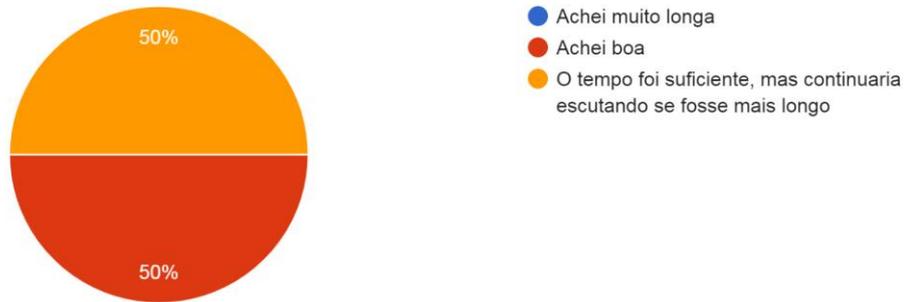
Gostei, mas senti falta de uma interação com o ouvinte. Hehe

Gostei dessa forma em terceira pessoa. Como uma fofoca do bem mesmo, e não só um relato de alguém, deixa mais interessante!

- Amei, ficou incrível e a cadência da narração ficou ótima também.
- Acho que ficou interessante

O que você achou da duração do episódio?

8 respostas



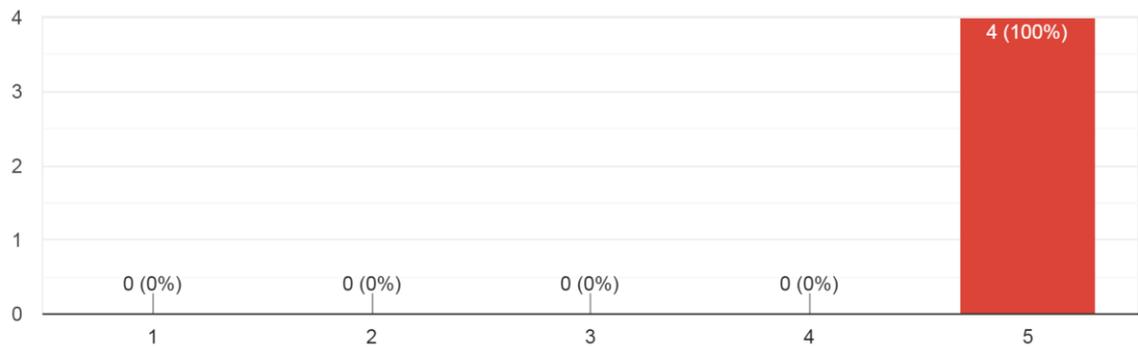
Acha que faltou algo no episódio?

5 respostas

- Não
- achei que faltou um pouco de emoção na história, um clímax que gere curiosidade no ouvinte em saber o q aconteceu depois disso.
- Eu queria ouvir uns comentários pra quebrar um pouco a narração.
- Não

Considerando a escala de 1 a 5, como você avalia o produto no que diz respeito a um podcast que trata da temática de términos de relacionamentos amorosos?

4 respostas



Outros comentários e/ou sugestões:

5 respostas

O restante adoreiiiiiii! tem futurooo!

Se fala pódcast, não pôdcast 🙄🙄🙄

Deixar as transições do início e do final mais suaves com a parte do relato em si. Talvez em algum momento, em histórias em que caiba algo desse tipo, se direcionar um pouco pro ouvinte, fazer alguma pergunta retórica, ou se referir a quem está escutando. Ficou ótimo amiga, gostei muito, tenho ctz que vai ficar massa demais!

Acho que não, gostei bastante.

O tema foi tratado com carinho e o podcast conseguiu prender o ouvinte até o final

APÊNDICE VII: Modelo de roteiro

DEPOIS DO FIM

#Número - “Aspas do protagonista”

VINHETA - versão curta

APRESENTAÇÃO

Eu sou a Laura Saffi e este *podcast* é fruto do meu trabalho de graduação no curso de Comunicação Organizacional da Universidade de Brasília. Seja bem vindo ao “Depois do Fim”.

VINHETA - versão maior

INTRODUÇÃO

Reflexão sobre a história

HISTÓRIA

História

VINHETA - versão curta

FINAL

Nomes e outras formas de identificação sofreram alterações para preservar o anonimato das pessoas envolvidas.

APÊNDICE VIII: Roteiros

DEPOIS DO FIM

#1 - “A gente não foi pra sempre, mas a gente foi muito”

VINHETA - versão curta

APRESENTAÇÃO

Eu sou a Laura Saffi e este *podcast* é fruto do meu trabalho de graduação no curso de Comunicação Organizacional da Universidade de Brasília. Seja bem vindo ao “Depois do Fim”.

VINHETA - versão maior

INTRODUÇÃO

Às vezes, deixar ir é uma demonstração de amor. Entender que a felicidade de alguém, e até a própria, vale mais do que estarem juntos incondicionalmente, é uma demonstração de maturidade. Não se pode prever o futuro. Em que ponto uma relação deve ser rompida? Até quando continuar tentando? Não existe resposta.

HISTÓRIA

O relato deste episódio foi enviado pelo Carlos, que tem 23 anos e viveu uma história de amor que guarda com muito carinho. Em agosto de 2020, ele estava ficando com uma menina e conheceu a melhor amiga dela, a Ana. Era um momento muito caótico, porque vários problemas aconteceram e, por causa disso, eles acabaram se aproximando com muito cuidado. E, assim, desenvolveram uma amizade. Foi muito fluido. Surreal, segundo Carlos. Os dois tinham um carinho muito grande um pelo outro, e foi um sentimento que foram criando, nutrindo.

Até que ele começou a sentir vontade de ficar com ela. E aí passou a ficar mais presente. E por já terem uma conexão, fluiu muito naturalmente. Mas eles tinham muito receio por conta da amiga dela, que ficava com Carlos antes deles se aproximarem. A Ana achava isso errado, porque elas eram muito próximas. Em outubro do mesmo ano, eles saíram pro Drive In, mas sem compromisso. Eles queriam muito ficar juntos e resolveram conversar sobre tudo. Foi uma conversa muito tranquila, mas ela disse que não estava pronta pra isso. Ela precisava de mais tempo. O Carlos respeitou, e eles continuaram amigos.

Na semana seguinte, a Ana foi pra casa dele, porque depois eles iam sair juntos para encontrar os amigos dela. Mas isso não aconteceu. Resolveram ficar em casa mesmo, vendo um filme. E aí, em determinado momento, sem falar nada, a Ana e o Carlos se beijaram. Sabe quando a sintonia simplesmente existe? Pois é. Então, mesmo com as preocupações, resolveram tentar um romance. E nesse mesmo dia, começaram a namorar.

Ele foi o primeiro relacionamento dela, e ela foi a pessoa que mostrou para ele o que era amar e ser amado de verdade. Foi um relacionamento ótimo. A Ana e o Carlos tinham uma relação muito boa com a família um do outro. Eles descobriram várias coisas juntos, como a primeira vez dos dois. Ela o levou para conhecer a praia, quando viajaram no início deste ano. Ela falava que isso era importante, e ele queria que fosse com ela.

Tiveram muitas histórias, momentos bons, viagens de última hora. Em 2022, por exemplo, ganharam ingressos para um festival e compraram as passagens de ônibus na véspera. No caminho mesmo, reservaram a hospedagem e essa é só uma das várias memórias que ele guarda com muito carinho. Eles curtiram e aproveitaram muito. Eles sempre foram uma dupla muito forte, muito companheiros e se ajudavam bastante. Ela o ajudou em várias questões pessoais e vice-versa. Isso tudo foi muito importante pra ele, e ele acredita que pra Ana também. Foram os melhores dois anos da vida de Carlos.

Até que a Ana começou a entrar em outra fase da vida. E pela rotina, a correria do dia a dia, eles perceberam que não estava mais dando certo. Não houve nenhum

problema concreto, como traição, algum erro muito grave, ou alguma coisa do tipo. Simplesmente não estava mais fluindo. E eles perceberam que, infelizmente, não dava mais pra continuarem do jeito que estava. Em março deste ano, por uma decisão da Ana, eles terminaram. Mas o Carlos concordou, porque os dois perceberam que essa seria uma forma de se tornarem melhores versões de si mesmos. E mesmo doendo muito, escolheram terminar. Eles preferiram dar um fim exatamente naquele ponto, para não sofrerem mais depois. Ele considera que foi algo muito importante para que não afetassem o relacionamento até o ponto em que realmente desse algum problema.

Quando a gente pensa em um término, geralmente vem a imagem de uma briga, de um desentendimento. Mas não foi esse o caso. E o Carlos e a Ana, ao terminarem assim, estavam abertos a quem sabe, um dia, se encontrarem de novo e terem um recomeço como outras pessoas, como um outro casal, em um outro relacionamento. Eles decidiram não manter nenhum contato depois do término, e o Carlos acredita ser melhor assim para conseguir seguir a vida.

Para ele, as duas primeiras semanas foram as mais difíceis. Ele sentiu falta não só do namoro, mas da amizade, do companheirismo. Coisas que vão além do relacionamento romântico. Era um vazio que ele não conseguia preencher. Foi uma dor muito grande, porque ele sentiu como se alguém tivesse arrancado uma parte dele. Ele até entendia o motivo, mas não aceitava aquilo. Eles tinham planos, estavam construindo uma vida a dois e do nada simplesmente cortaram. Não existe mais. Não era mais ele e ela, era só ele.

A Ana era uma pessoa que estava no dia a dia do Carlos, desde quando ele acordava até a hora de ir dormir. Ele sentiu falta das pequenas conversas, dos pequenos hábitos. Dar bom dia, contar o que está fazendo... As pequenas preocupações, sabe? Essas coisinhas que fazem parte do dia a dia. Mas os finais de semana foram a parte mais difícil, porque era um momento em que eles ficavam juntos, seja saindo ou em casa mesmo. Ela estava sempre com ele e isso também fez com que fosse difícil sair pros lugares que eles frequentavam. Então, ele começou a ir sozinho como uma forma de ressignificar e olhar com outros olhos. Entender todo esse processo forçou o Carlos

a quebrar a rotina, a recomeçar. Assim, ele se viu iniciando uma jornada de autoconhecimento.

De certa forma, ele tinha criado uma dependência emocional em cima dela, se colocando um pouco de lado. Então, todo esse processo fez ele se redescobrir como pessoa, se conhecer de novo. E está sendo muito bom, porque ele mudou a rotina por completo, começou a fazer coisas novas, voltou a fazer coisas antigas que gostava, a sair mais com os amigos, curtir mais a vida, aproveitar as coisas.

O Carlos ainda sente muita falta dela no dia a dia. Da amizade, de sentar e conversar, rir das piadas. Mas são coisas que vão passando no decorrer do tempo. Claro, às vezes bate uma saudade a mais, de querer sentir a Ana, apertar, sentir o cheiro. Mas são coisas que não vão acontecer. E apesar de tudo, isso foi essencial para a pessoa que ele vem se tornando e para quem ela vem se tornando também. O Carlos diz que a Ana é o amor da vida dele, mas que ele acredita que existem amores da vida que não foram feitos para serem vividos. Ele sabe que foi bom enquanto durou e, como falou pra ela, “não foram pra sempre, mas foram muito”.

E o Carlos acredita que nunca vai encontrar uma pessoa igual à Ana, mesmo sabendo que pessoas são únicas. Ele diz que amou a Ana com a alma, então acha muito difícil isso acontecer com outra pessoa. Mas ele sabe que foi a melhor decisão para os dois, porque não estava mais funcionando da mesma forma que antes. E por mais que ele ainda carregue algumas feridas, e que isso seja muito gatilho de outros relacionamentos, ele tenta resolver isso na terapia e se sente curado hoje em dia. O Carlos faria tudo de novo. Claro, mudando algumas coisas, mas não se arrepende de nenhuma escolha e de nada disso. Nem tudo é pra sempre, mas foi bom enquanto durou.

VINHETA - versão curta

FINAL

Nomes e outras formas de identificação sofreram alterações para preservar o anonimato das pessoas envolvidas.

DEPOIS DO FIM

#2 - “Não posso controlar nada, apenas as minhas atitudes”

VINHETA - versão curta

APRESENTAÇÃO

Eu sou a Laura Saffi e este *podcast* é fruto do meu trabalho de graduação no curso de Comunicação Organizacional da Universidade de Brasília. Seja bem vindo ao “Depois do Fim”.

VINHETA - versão maior

INTRODUÇÃO

O que fazer quando o problema não é visível? Terminar com alguém que é uma boa pessoa pode trazer muita culpa, já que o motivo não é tão palpável. A vontade de se distanciar da situação é baseada nas emoções e nos instintos. Mas só porque é complexo, significa que é errado? A cabeça leva um tempo pra entender o que o coração já sabe.

HISTÓRIA

A Sofia nunca tinha namorado até conhecer o Marcos. Eles começaram a se relacionar durante a pandemia, o que fez com que eles vivessem fases completamente diferentes enquanto estavam juntos. A primeira, claro, foi o isolamento. Por causa disso, no início do namoro, eles ficavam muito a sós. Era um momento em que quase não viam os amigos. Depois, veio a outra fase: a da curtidão. Quando a pandemia aliviou, a Sofia e o Marcos voltaram a sair. E aí, viram suas versões perto de outras pessoas. Isso é muito importante para um relacionamento, porque uma pessoa não é só quem ela é dentro de um namoro. Mas eles sempre se deram muito bem, e o Marcos foi uma pessoa maravilhosa para a Sofia.

Mas aos poucos, a Sofia foi percebendo que o amor romântico e a paixão que ela sentia foram se transformando em uma cumplicidade extrema, em uma amizade. Ela passou a ver que amava o Marcos demais como pessoa, e menos como namorado e parceiro romântico. Quando a Sofia começou a perceber isso, ela sofreu muito e sentiu muita culpa. Ela não conseguia entender por que se sentia assim e, por se sentir culpada, não falava com ninguém sobre o que ela estava passando. Pra Sofia, não fazia sentido não querer mais namorar com alguém que tratava ela tão bem.

Entender tudo isso foi - e ainda está sendo - muito intenso. Foi preciso muita terapia para entender que era necessário terminar esse relacionamento. O rompimento foi recente e muito doloroso, porque ela considera o Marcos uma pessoa maravilhosa. Só que certas atitudes e comportamentos, além das transformações da vida, fizeram com que a visão dela sobre ele mudasse. A culpa, que surgiu ainda no relacionamento por causa dessa mudança de sentimentos, está muito presente no luto da Sofia. Ela sente como se tivesse perdido uma pessoa por culpa dela.

A terapia está sendo essencial para ajudar a passar por esse processo, assim como estar cercada pela família e pelas amizades, fazendo as coisas que ama e experimentando coisas novas. Isso tudo está ajudando, principalmente, a entender que a dinâmica do relacionamento não funcionava mais para ela. Ela não conseguia mais se enxergar naquele lugar.

Por conta disso tudo, a Sofia descobriu que ser a pessoa que termina um relacionamento não é nada fácil. Ela já tinha sofrido muito com término de ficante, mas é um sofrimento diferente, já que além de tudo a decisão nem tinha sido dela. Mas ela está entendendo que não controla os sentimentos, nem dela e nem do Marcos. Ela só controla as próprias atitudes. A Sofia não sabe se um dia eles vão voltar a ter uma amizade, e isso a machuca bastante. Mas independente de tudo, ela tem certeza que essa decisão foi a melhor para os dois.

VINHETA - versão curta

FINAL

Nomes e outras formas de identificação sofreram alterações para preservar o anonimato das pessoas envolvidas.

DEPOIS DO FIM

#3 - “A vida passa a ser a madrugada”

VINHETA - versão curta

APRESENTAÇÃO

Eu sou a Laura Saffi e este *podcast* é fruto do meu trabalho de graduação no curso de Comunicação Organizacional da Universidade de Brasília. Seja bem vindo ao “Depois do Fim”.

VINHETA - versão maior

INTRODUÇÃO

O que segura uma relação? O amor? A história vivida? A energia e o tempo investidos? Os planos para o futuro? Ou nada disso? Uma coisa é certa: a sintonia e a compatibilidade, definitivamente, ajudam. Não existe um jeito certo de se viver. O que existe é a compreensão dos próprios limites e saber até que ponto vale a pena tentar se adaptar a outro estilo de vida.

HISTÓRIA

O Antônio passou por um divórcio que virou a vida dele de cabeça para baixo. Tudo começou quando ele se mudou de cidade em 2007. Isso era bem comum, já que ele é filho de militar. Por causa das transferências do pai, ele já morou em diversos lugares no Goiás e foi assim que ele foi para o Catalão. O Antônio foi criado na igreja evangélica. Nessa época ele não frequentava mais, mas lá, voltou a acompanhar os pais. Em um evento da igreja, ele e os amigos ficaram interessados em um grupo de garotas, e quem chamou a atenção dele foi a Kátia. Aí, ele começou a correr atrás dela, conversavam pelo Orkut, MSN... Até que começaram a namorar.

Eles eram muito compatíveis, e dois anos depois resolveram se casar no dia do aniversário do Antônio. Uns dois anos depois do casamento, eles viajaram para passar

o final de semana em Brasília. O Antônio já conhecia a cidade, mas queria mostrar pra Kátia. Ela se apaixonou pela capital e decidiu que queria fazer concurso e se mudar. O Antônio trabalha em uma área com muita procura por profissionais, então poucos dias depois de distribuir currículos, ele já foi chamado por algumas empresas. No início de 2014, eles se mudaram para Brasília. Faziam cursinho, estudavam para concurso e trabalhavam.

Mas como não estavam sendo aprovados e viram que a oferta para curso superior era mais alta, decidiram fazer faculdade. Em 2018, fizeram ENEM para os cursos que queriam lá no início do ensino médio. Nessa época, eles eram membros de uma igreja evangélica e, por causa das eleições, passaram a questionar algumas coisas. Com isso, começaram a frequentar uma igreja católica e, como a família da Kátia era muito religiosa, iam escondidos. Então foi uma época de muitas mudanças, mas que até então estavam sendo positivas pro casal.

Quando a Kátia entrou na faculdade, ela viu um mundo muito diferente. Tendo crescido na igreja, ela nunca tinha saído para festas, fumado, conhecido outras religiões... E é natural ter curiosidade sobre coisas que não se conhece. O Antônio já tinha experienciado isso na adolescência, então não tinha mais interesse. Ele preferia ficar em casa assistindo televisão, lendo, escrevendo... Mesmo com as diferenças nos estilos de vida, ele nunca foi de implicar com a Kátia por causa disso, já que eram coisas que ela não tinha tido a oportunidade de viver. Eles faziam churrascos, a Kátia chamava os amigos dela da faculdade e o Antônio acabou fazendo amizade com eles também.

Durante a pandemia, a Kátia ficou trabalhando em *home office*, mas o Antônio tinha que sair de casa para trabalhar. Então, enquanto ele só queria voltar pra casa, ela não aguentava mais não sair. Quando os amigos da Kátia iam pra casa deles, o Antônio se sentia um peixe fora d'água, então a distância entre eles foi aumentando. Certo dia, eles estavam sentados na varanda e falaram sobre repensar o casamento. Mas tinha um problema: pra família e pros amigos, eles eram vistos como o casal perfeito, já que raramente brigavam e eram muito amigos. E isso influenciou para que eles continuassem tentando e procurassem uma terapia de casal.

No meio disso tudo, o Antônio perdeu a mãe para o Covid, o que o abalou muito e fez com que ele se isolasse mais ainda. Pra piorar, ele e a Kátia ainda tiveram que resolver várias burocracias decorrentes do falecimento. Nesse período, o Antônio mudou de emprego e a distância que já existia cresceu ainda mais. A partir desse ponto, decidiram que era melhor que cada um seguisse seu próprio caminho. A princípio, pensaram em continuar morando juntos até vencer o aluguel do apartamento. Mas a Kátia queria mais liberdade, então o Antônio foi procurar outro lugar para morar. Como ele usava o plano de saúde dela, deixou os móveis lá e pagou metade do valor do carro para continuar usando pro trabalho.

Eles estavam morando separados, mas se ligavam para conversar todos os dias. Principalmente no início, era muito difícil pro Antônio chegar em casa e não ter com quem conversar. E como ele era novo no trabalho, não tinha muitos amigos. Ele sentia muita solidão. Apesar disso, ele também sentiu uma liberdade imediata. Ele pensou que finalmente seria dono da própria vida, que poderia fazer o que quisesse e quando quisesse. Que teria festa todo dia, que todo mundo ia convidar para sair, pra ir pro barzinho... Mas os amigos do Antônio eram casados e faziam programas de casais. Então ele começou a aceitar qualquer oportunidade de festas, a sair bastante, beber para esquecer.

Depois da separação, ele fez coisas que nunca tinha feito. Um dia, por exemplo, acordou depois de uma festa sem saber como tinha voltado para casa, com várias garrafas de cerveja espalhadas pelo carro e com cheiro de vômito. Na separação, o Antônio pensou que iria se relacionar com muitas pessoas e que curtiria bastante. Mas o que aconteceu foi que, além de gastar grande parte de seu dinheiro com baladas, só encontrava pessoas na mesma situação que ele: procurando uma forma de escapar dos problemas.

Mas a fase mais complicada pro Antônio foi quando ele descobriu, pelos porteiros do prédio em que morava com a Kátia, que estava sendo traído há bastante tempo. Quando ele recebeu a notícia, a Kátia já estava morando com uma pessoa que dizia ser amiga dela e que frequentava as festas que eles faziam em casa. O Antônio já estava com outra pessoa, mas os sentimentos que surgiram ao saber disso fizeram com que ele não conseguisse continuar. Ele ficou sem chão. Não comia, não dormia...

Não sabia mais o que fazer e se achava incapaz de tudo, que nunca ia superar, que nunca mais ia encontrar ninguém. O Antônio *stalkeava* as redes sociais da Kátia, e isso só piorava a situação. Ele não via graça em nada e sentia como se aquela fase nunca fosse passar. Ele tomava remédio para dormir, mas ainda assim perdia o sono e acordava às 3h da manhã.

Então, ele começou a querer se encontrar mais espiritualmente e conheceu religiões diferentes. Conversava com várias pessoas, algumas que estavam passando por situações semelhantes, e se aconselhavam. O Antônio se dedicou bastante ao autodesenvolvimento e ao amor próprio. Passou a ler mais, a fazer coisas que ele gostava, a se desconectar um pouco das redes sociais, fazer exercícios físicos, se alimentar melhor, estudar, fazer coisas sozinho, se dedicar ao trabalho... Assim, a autoestima dele foi aumentando e ele até perdeu um pouco da timidez. Ele começou a se sentir bem sozinho. Ler e escrever, principalmente, foram as atividades que mais ajudaram. Externar os sentimentos fez com que esse processo se tornasse mais fácil.

Com isso tudo, o Antônio concluiu que, por mais que se tente, algumas situações não podem ser mudadas. O jeito é vivenciar e passar por elas. E isso é uma percepção quase unânime em processos de luto: tem coisas que só o tempo cura. E mesmo com as dores e os sentimentos desgastantes, ele percebeu que sempre tem escolhas a fazer. O Antônio sabe que teve um bom casamento, mas vê a separação como uma libertação tanto para ele quanto para a Kátia. De acordo com ele, os dois não eram mais parceiros, mas carcereiros um do outro. E ele compara sua situação com a de um pássaro em uma gaiola, e aqui vai um trecho do texto que o Antônio escreveu:

“Não será fácil buscar seu próprio alimento, movimentar suas asas que ficaram atrofiadas dentro daquela gaiola. Mas aos poucos vai descobrir o quão libertador será. A liberdade também trará inseguranças e não será fácil no início. A vida em liberdade vai exigir agir por conta própria, ser o dono e o único responsável pelas próprias decisões e também o único a sofrer as consequências.

Mas o passarinho que voa não quer saber da gaiola, pois o céu agora será seu limite. Ele sentirá a ausência daquela gaiola em que estava aprisionado nos seus primeiros vôos, nos primeiros dias de sua liberdade. Ele sentirá saudade do alimento que vinha

sem dificuldade, do conforto, do abrigo, do carinho que recebia de seu cuidador mesmo preso. Mas a partir do momento em que ele enxerga a imensidão do céu e começa a descobrir o poder de suas asas, as dificuldades irão se tornar obstáculos desafiadores e com ânsia de serem vencidos.

Portanto, um relacionamento que não está na expectativa de ambos é apenas uma gaiola, onde você se acostuma com o alimento, cuidado, conforto e carinho. A liberdade será algo irreversível e algo que você jamais irá desejar é voltar para onde estava, mesmo com tudo o que era proporcionado, pois aquilo tinha um preço alto: sua liberdade. Ainda que cause um certo medo é preciso buscar alçar novos vôos e se permitir descobrir o poder de suas asas, buscando apenas um limite: o céu.”

VINHETA - versão curta

FINAL

Nomes e outras formas de identificação sofreram alterações para preservar o anonimato das pessoas envolvidas.

DEPOIS DO FIM

#4 - “Eu não sei mais como agradar”

VINHETA - versão curta

APRESENTAÇÃO

Eu sou a Laura Saffi e este *podcast* é fruto do meu trabalho de graduação no curso de Comunicação Organizacional da Universidade de Brasília. Seja bem vindo ao “Depois do Fim”.

VINHETA - versão maior

INTRODUÇÃO

Vale a pena tentar melhorar uma situação que não depende só de você? Não ir embora nem sempre significa querer permanecer. Às vezes, é preciso tomar uma decisão indesejada, mas que outra pessoa não consegue tomar. Deixar todas as escolhas na mão do outro pode ser arriscado.

HISTÓRIA

O namoro da Priscila e do Manoel durou quase um ano. O Manoel tinha um irmão gay e nunca aceitou isso. Ele era muito homofóbico. Inclusive, uma vez, Priscila sugeriu que o cunhado e seu marido ficassem na casa dela, já que eles não eram da cidade e lá havia um quarto de hóspedes. Mas Manoel achou isso inaceitável, não entendia como a Priscila aceitaria um casal homossexual na própria casa.

O Manoel tinha o sonho de conhecer os Estados Unidos. Então, ele e a Priscila foram passar 20 dias lá, dirigindo e parando nas cidades. Mas, durante a viagem, o comportamento dele começou a ficar muito estranho. Ele passou a reclamar de tudo o que a Priscila fazia, e qualquer coisa virava motivo de briga. Ela, pisando em ovos, tentava entender o que estava fazendo de errado para poder resolver a situação. Mas parecia que tudo dava errado. Um dia, a Priscila encontrou uma loja que adorava e

que não existia no Brasil. Ela ficou muito animada, entrou e passou mais ou menos meia hora lá. Por causa disso, o Manoel ficou muito chateado e parou de falar com ela.

A Priscila ficou muito mal, e mandou uma mensagem para uma amiga falando que não sabia mais o que fazer para ser uma namorada melhor. Ela tentava de tudo, mas nada dava certo. Então a amiga da Priscila a aconselhou, falando que ela estava pensando pelo caminho errado. Isso fez com que caísse a ficha pra Priscila, e ela percebeu que não merecia ser tratada daquele jeito. Ela se sentiu injustiçada, porque além de ser quem estava tentando resolver toda a situação, era ela quem falava inglês, quem estava dirigindo, conduzindo a viagem... E ainda assim, o Manoel colocava defeito em tudo o que ela fazia.

Quando ela se deu conta disso, era noite e ele já estava dormindo. Então, no dia seguinte, assim que acordaram, a Priscila perguntou para o Manoel: “Você está feliz?” Já em tom de briga, ele respondeu que era óbvio que não, citando vários motivos pelos quais ele estava insatisfeito. E aí, calmamente, ela perguntou se ele queria terminar. Ele ficou muito surpreso, mas terminaram mesmo assim. Eles ainda iriam passear em outra cidade, então a Priscila sugeriu que dormissem no hotel naquele dia, mas que na manhã seguinte cada um fosse para um lado. Já que ele não sabia dirigir por lá, ela ficaria com o carro, e ele ficaria com os hotéis. Então passaram pela cidade, separados.

No final do dia, eles se encontraram para ir para o hotel e o Manoel tinha virado outra pessoa. Ele estava extremamente carinhoso, calmo, pedindo pra voltar. Ela ficou com pena dele, porque ele nunca tinha saído do Brasil, não falava inglês e, pra piorar, o cartão dele ainda ficava dando problema toda hora. Ela imaginou ele se perdendo, o pessoal ligando pra ela do Brasil dizendo que não tinha notícia dele e ela se sentindo culpada depois. Então, voltaram. No resto da viagem, o Manoel foi um príncipe. Então a Priscila achou que o problema estava resolvido, que aquele comportamento do Manoel tivesse sido algo passageiro.

Quando eles voltaram pro Brasil, foram pra casa dela. De vez em quando, eles dormiam na casa um do outro, então tinha algumas coisas dela na casa dele e vice-

versa. No dia em que eles voltaram de viagem, tiveram um pequeno desentendimento, mas foram dormir normalmente. No dia seguinte, ela tinha que ir trabalhar mais cedo do que ele. Foi uma manhã comum. Deram bom dia, ele fez café da manhã pra ela... Tudo normal. Quando a Priscila estava saindo, ela viu uma mala dele no meio da sala. Achou estranho, mas não falou nada e foi trabalhar.

Quando ela voltou pra casa, o Manoel tinha levado todas as coisas dele. Simples assim. Ela ficou com muita raiva e se arrependeu profundamente de ter dado uma segunda chance. Como eles tinham a chave da casa um do outro, ele mandou uma mensagem dizendo que iria levar a chave dela, buscar a dele e conversar. Mas a Priscila não deixou. Disse para ele pegar as coisas dela e deixar na portaria junto com a chave, e ela iria deixar a dele lá também. E não se falaram mais. Só trocaram e-mail para acertar os valores da viagem e uma vez se encontraram em um hospital, quando foram visitar um amigo em comum que estava internado. Mas não mantiveram contato.

Um tempo depois, ela ficou sabendo que o Manoel estava casado com um homem, e que era o relacionamento mais longo da vida dele. Como ele era muito homofóbico, ela acredita que isso era uma forma dele de negar, talvez até para si mesmo, a própria identidade. Ela considera que viveu um relacionamento abusivo, mas sabe que, pelo menos, o desfecho foi como tinha que ser.

VINHETA - versão curta

FINAL

Nomes e outras formas de identificação sofreram alterações para preservar o anonimato das pessoas envolvidas.

DEPOIS DO FIM

#5 - “O ciclo sempre se repete”

VINHETA - versão curta

APRESENTAÇÃO

Eu sou a Laura Saffi e este *podcast* é fruto do meu trabalho de graduação no curso de Comunicação Organizacional da Universidade de Brasília. Seja bem vindo ao “Depois do Fim”.

VINHETA - versão maior

INTRODUÇÃO

É muito difícil ver um relacionamento como um todo. Uma montanha russa de sentimentos torna muito fácil se apegar a extremos. Quando é bom, é ótimo. Quando é ruim, é horrível. Vai ser pra sempre do jeito que está? Se lembrar apenas de uma fase não condiz com a realidade. Então era bom ou era ruim? Era simplesmente tudo o que era.

HISTÓRIA

Quem enviou a história deste episódio foi a Amanda. No início de 2020, depois de terminar a faculdade, ela foi pra Itália pra fazer um intercâmbio de seis meses. Como ela estava solteira, ela queria beijar pessoas de vários países, “passar o rodo”. “Carimbar passaporte”, como ela disse. No primeiro dia, no aeroporto mesmo, ela conheceu o Samir. Ele estava junto com o primo e com outros alunos da escola, e ela encontrou com eles algumas vezes durante a semana.

No sexto dia, o Samir chamou a Amanda para uma festa de recepção da escola e foi lá que aconteceu o primeiro beijo. No dia seguinte, tinha outra festa, mas a Amanda não queria ir. Mas ele insistiu, então ela foi. Eles passaram a noite inteira conversando sobre religião, cultura e outras coisas da vida. No final da festa, o Samir falou pra

Amanda que ela era uma pessoa muito especial e que ele queria ficar só com ela. Eles curtiram o resto da noite e foi incrível. Ela se apaixonou perdidamente pelo Samir. Ele é uma pessoa extremamente querida por todos, todo mundo fala muito bem dele. Ele é o tipo de pessoa que faz as outras se sentirem ouvidas.

Quando eles começaram a ficar, a Amanda conheceu os primos e os amigos do Samir, e ficou muito amiga deles. A Amanda se sentia muito bem tratada. Eles são árabes, e ela acredita que a cultura deles era um fator muito relevante nisso. Ela nunca tinha se sentido tão respeitada e protegida. Os primos e amigos do Samir tratavam a Amanda como irmã. Um mês depois do primeiro beijo, em uma festa, o Samir falou pra Amanda que a amava e que nunca tinha sentido isso por ninguém. Ele também disse que não queria que aquilo fosse só uma diversão de intercâmbio.

Então, o relacionamento deles começou a ficar mais sério. A Amanda e o Samir foram se aproximando, se conhecendo mais. Mas a língua traz problemas de tradução, e quando eles tinham algum desentendimento, isso tornava ainda mais difícil de resolver. De certa forma, havia também um choque cultural. A família do Samir nem podia sonhar que ele estava namorando com uma brasileira. Ele não se importava com as roupas que a Amanda usava, mas a família dele era muito tradicional. Então, o futuro era meio improvável, mas eles não falavam muito sobre isso. E aí chegou o Ramadan. É um período em que os muçulmanos fazem jejum do nascer ao pôr do sol. Além disso, o Samir não podia beijar a Amanda nem encostar nela. Então ele preferia que eles nem se vissem. Eles sofreram muito.

O namoro deles tinha muitos altos e baixos. A cada duas semanas, mais ou menos, um ciclo se repetia: a Amanda e o Samir brigavam, ele ficava sem falar com ela, ela ficava muito mal e ele dava um jeito de contornar a situação. Na maioria das vezes, ela era posta como culpada. Aí eles resolviam e viviam momentos incríveis. Mas logo depois, tudo se repetia. A Amanda já tinha um pouco de ansiedade, mas isso fez com que aumentasse. Ela parou de se achar bonita, começou a se sentir incapaz... O Samir também era um pouco controlador, e os amigos da Amanda falavam que ele estava fazendo mal pra ela, mas não importava. Ela estava apaixonada. Além disso, a Amanda era muito apegada aos primos e amigos do Samir, então isso segurou um pouco o relacionamento. Ela tinha muito medo de perder a amizade deles.

Todas essas coisas machucavam a Amanda, mas ela tentava aguentar. Só que acabava estourando. Mas ela começou a perceber que quando ignorava o Samir e não dava bola para as implicações dele, ele parava. Então as coisas se acalmaram durante um tempo, mas o ciclo sempre se repetia. Até que começou a se aproximar a data em que ela voltaria pro Brasil. E o Samir mudou da água pro vinho. Ele percebeu que a Amanda estava indo embora e começou a ficar muito mais presente. Eles ainda tinham alguns problemas, mas os momentos bons se sobressaíam. Na última Semana da Amanda na Itália, ela viu o Samir todos os dias. Na última noite, eles jantaram com alguns amigos e combinaram de se encontrar no aeroporto. Ela voltou pra casa, tomou um banho e foi direto pra lá.

A Amanda sempre tentava conversar com o Samir sobre o que fariam no futuro, mas ele falava pra conversarem depois. Esse “depois” nunca chegou, então combinaram de conversar no aeroporto. Mas o Samir chegou em cima da hora. Lá, ele disse pra Amanda que iria amá-la independente de onde ela estivesse e que queria que eles continuassem juntos. Ela foi embora e chorou desesperadamente durante o voo inteiro. No Brasil, a Amanda voltou para uma rotina muito diferente. Ela morava com alguns amigos, mas tudo o que ela precisava no momento era do colo dos pais. E aí o Samir simplesmente sumiu durante duas semanas. Ele estava sempre em festas e falou com a Amanda pouquíssimas vezes. Pra piorar, ainda tinha a diferença de horário. E ela ficou ainda mais ansiosa, porque ele não dava atenção pra ela. Ela começou a ter crises de ansiedade muito fortes.

Um dia, a Amanda ligou para um dos primos do Samir para falar sobre tudo isso. Ele namorava uma amiga da Amanda, e disse que também tinha brigado com a namorada. Ele falou para a Amanda que eles não tinham um futuro juntos, já que não são da mesma religião. Por isso, nunca iriam se casar. A Amanda considerava ele mais responsável que o Samir, então percebeu que provavelmente o Samir também pensava assim sobre ela. Uma vez, a Amanda postou uma foto e o Samir ficou com ciúmes. Essa foi a gota d’água pra ela. Ela pediu pra eles conversarem e falou sobre tudo o que ela estava sentindo. Foi uma conversa tranquila, decidiram pensar e conversar no dia seguinte.

A Amanda tomou remédios para dormir e foi pra aula no outro dia. Nesse meio tempo, o Samir mandou uma mensagem pra ela falando que precisavam decidir logo porque não aguentava mais aquela ansiedade. Então se ligaram e ela terminou com ele, mas falaram que ainda seriam amigos. Ele perguntou se a Amanda queria que os outros soubessem, e ela falou que não se importava. A Amanda disse pro Samir que ainda o amava, que não queria que eles continuassem namorando e ela acabasse odiando ele. Então preferia terminar naquele momento. O Samir respondeu que, por não estarem mais em um relacionamento, ele não podia mais dizer que amava a Amanda. Escutar isso foi muito doloroso pra ela.

No início, ela tentou ignorar o luto. Durante um mês, ela saía bastante, ficava com várias pessoas. Mas voltava pra casa e sentia um vazio muito grande. Então a Amanda decidiu se cuidar mais e voltou para a casa dos pais. Voltar para a cidade dela foi um processo difícil, com uma rotina diferente e sem os amigos. Mas foi uma experiência boa, porque ela voltou a se sentir amada e acolhida. Pouco tempo depois, o Samir disse que queria cortar o contato, porque estava se sentindo mal e não conseguia seguir em frente. Até hoje ela não entendeu direito tudo isso. Mas pararam de se falar.

Um dos amigos do Samir mandava Snapchats para a Amanda quando eles iam para festas, e uma vez deu para ver claramente que o Samir estava com outra garota. Quando a Amanda viu isso, ficou muito mal. Ela pediu pra ele não mandar mais, e ele perguntou se era por isso que ela tinha terminado com o Samir. Já tinha mais de dois meses que eles tinham terminado, e o Samir ainda não tinha contado para os amigos. Então foi a Amanda quem contou pra todo mundo. No aniversário dela, o Samir mandou uma mensagem. O dele foi no mesmo mês, e a Amanda mandou também.

No mês seguinte, ela sentiu necessidade de falar com o Samir, de contar como estava a vida. Mas ele não deu muita importância. Só escutava e não demonstrava interesse. E isso cortou o coração da Amanda. Há poucos meses, chegou uma notificação no Snapchat de que o Samir estava digitando. Mas a mensagem nunca chegou. Ela perguntou o que aconteceu, e ele não respondeu. Quanto aos primos e amigos dele, que viraram amigos da Amanda, ela ainda mantém contato. Uma vez, um primo do Samir falou pra ela que ela nunca estaria sozinha, que eles nunca iriam a abandonar.

Ele também disse que ela era muito mais do que só a namorada do Samir, que ela tinha se tornado parte da família. Ela ama muito todos eles.

E foi só depois de terminarem que ela percebeu que ele nunca a pôs como prioridade. A Amanda amou muito o Samir e eles viveram momentos muito bons, mas o relacionamento fazia muito mal pra ela. Ela diz que o namoro deles tinha muitos traços tóxicos e abusivos, e que ela só foi perceber os ciclos que eles viviam muitos meses depois do término. A Amanda nunca teve um relacionamento tão intenso quanto esse. Foi um amor avassalador. Se sentir amada por outras pessoas foi essencial para que ela conseguisse se recuperar. Hoje, a Amanda não se relaciona mais só pela emoção. Ela coloca uma relação na ponta do lápis, vendo se realmente é aquilo que ela quer.

Isso tudo também alertou a Amanda sobre relacionamentos abusivos. É muito mais fácil ver de fora, mas quando é com a gente, não é tão simples assim. Foi preciso muita terapia para que ela pudesse ver todos esses problemas. Mas segundo a Amanda, ela precisava passar por isso para ter o conhecimento que tem hoje. Ela olha para o relacionamento como um aprendizado: ela aprendeu uma nova língua, uma nova cultura, provou comidas diferentes... E tenta levar isso como apenas uma recordação. A Amanda está ótima, em uma nova cidade, nova universidade, namorando... Toda mudança traz desconforto, mas essa foi uma boa mudança.

VINHETA - versão curta

FINAL

Nomes e outras formas de identificação sofreram alterações para preservar o anonimato das pessoas envolvidas.

DEPOIS DO FIM

#6 - “Não sei se há justiça no amor”

VINHETA - versão curta

APRESENTAÇÃO

Eu sou a Laura Saffi e este *podcast* é fruto do meu trabalho de graduação no curso de Comunicação Organizacional da Universidade de Brasília. Seja bem vindo ao “Depois do Fim”.

VINHETA - versão maior

INTRODUÇÃO

Tentar resolver por conta própria os problemas de uma relação a dois não é uma tarefa fácil, especialmente se a insatisfação é do outro. Talvez, nem possível seja. Qual é a definição de um relacionamento saudável? A falta de atrito? Ou a capacidade de expressar necessidades e encontrar soluções de forma conjunta?

HISTÓRIA

Até seus 23 anos, a Pâmela nunca tinha tido relações sexuais com ninguém, porque estava esperando alguém com quem ela se sentisse segura. Por meio de alguns amigos em comum, ela conheceu o Samuel. Eles se davam bem, mas nunca tinham flertado nem demonstrado interesse um no outro. Depois de alguns anos, eles se reencontraram e se aproximaram.

Assim, a Pâmela e o Samuel começaram a ficar. Era ótimo, eles tinham muito em comum e faziam questão da presença um do outro. Então ela decidiu que iria perder sua virgindade com ele. Para uma primeira vez, foi bom, seguro e confortável. Ela não se arrepende. Entrando no terceiro ano de relacionamento, o Samuel quis ter uma conversa séria sobre sexo e sobre como ele não estava satisfeito. A Pâmela perguntou desde quando e ele respondeu: “desde sempre”.

Ela desabou por dentro. O que ela ia responder? Ela não entendia por que ele não tinha falado nada durante todo aquele tempo. Como ela nunca tinha tido experiências com mais ninguém, assumiu que era a responsável. E o Samuel, talvez sem pensar sobre isso, reforçou isso na Pâmela. Ele disse que não queria pedir nada para não forçar, que preferia que ela pensasse e tentasse algo diferente. Ela respondeu que ele não tinha o poder de obrigá-la a fazer algo que ela não queria, mas topou “melhorar”. A Pâmela também pediu para que o Samuel nunca mais guardasse algo que estava incomodando por tanto tempo, e ele prometeu conversar mais.

Depois dessa conversa, a Pâmela tentou algumas coisas novas, mas não teve muito feedback do Samuel. Ela também começou a sentir dor, e aí eles interrompiam tudo. A Pâmela foi investigar essa dor e tinha um ressecamento leve devido ao uso de anticoncepcional, mas falaram que parecia vaginismo. Ela achou estranho, porque só doía quando era com o Samuel. Sozinha ou em exames ginecológicos, era tudo normal.

Então, a Pâmela conversou com ele e disse que precisava relaxar. Pediu para ele ajudar, pegar lubrificante sem ela pedir, colocar camisinha sem ela precisar falar... Ele concordou na hora, mas nunca fazia. Ela sempre precisava lembrar. Mas mesmo assim, ela achava que estava tudo bem e que o fato de estarem tentando já era suficiente. Como o Samuel tinha prometido que iria conversar quando quisesse e ele nunca mais tinha falado nada depois daquilo, ela só confiou. E além de tudo, a Pâmela não era uma pessoa muito sexual, então pra ela estava tudo ok.

Com a pandemia, o isolamento e alguns problemas em casa, eles foram se vendo cada vez menos. Perto de completarem cinco anos de namoro, tiveram outra conversa séria. Novamente, partindo do Samuel, mas dessa vez sobre pensarem no futuro, em morarem juntos. A Pâmela argumentou que eles sempre falavam de futuro, tinham até nomes de filhos, escolhido padrinhos do casamento... Mas ele respondeu que essas conversas não contavam, porque eram em tom de brincadeira. No final, ela não conseguiu conversar direito, porque ficou abalada. A Pâmela só conseguia chorar, mas disse que iria pensar sobre tudo. Ela conta que as conversas nunca eram trazidas casualmente, só de forma séria.

Mas eles começaram a se ver um pouco mais e era sempre agradável. Novamente, ela achou que estava tudo bem e até começaram a falar mais sobre o futuro. Nove meses depois, tiveram outra conversa sobre a vida sexual deles. Sobre faltas dela, necessidades dele, medos e dúvidas. Além disso, a Pâmela tinha se descoberto bissexual ao longo desses anos, e o Samuel disse que tinha receio de estar impedindo que ela experimentasse a sexualidade dela. A Pâmela falou que, se ela quisesse experimentar, era ela quem tinha que comunicar isso. Ele deu a entender que pensava em abrir o relacionamento, mas que sabia que ela não iria querer. Mencionou também que se imaginava com outras mulheres ou algo do tipo. Foi muita informação pra um papo só.

A Pâmela chorou muito nesse dia. Eles encerraram a conversa falando sobre terapia, individual e de casal. A Pâmela estava disposta a tentar se ele se trabalhasse primeiro, porque a conversa foi toda muito estranha. Mesmo com essa conclusão, o Samuel saiu da casa dela sem nenhuma palavra de afirmação, de carinho. Assim que ele fechou a porta, a Pâmela percebeu que tinha sido ela quem propôs tudo o que parecia resolução. Ela chorou muito. Se sentiu errada, culpada, burra, cega, confusa. Ela não conseguia ver em si a mulher forte que os amigos falavam que ela era. Ela via uma pessoa frágil, apaixonada, boba e que estava tentando tudo sozinha.

Então, a Pâmela mandou mensagem pedindo as palavras de afirmação que ela precisava. Ela ressaltou a importância de as palavras serem verdadeiras, e explicou que saberia lidar se não fossem. O Samuel reafirmou, disse que estava sendo honesto e que iria pra terapia. No fundo, a Pâmela sabia que nessa terapia ele só iria perceber que essa conversa já tinha sido um término. Só que ele prometeu, então ela tentou acreditar.

Mas como pressentido, aconteceu. Semanas depois, o Samuel falou que iria na casa da Pâmela, pra visitar. Ele disse que queria decidir isso com ela, que estava aberto, mas não sentia mais o mesmo. Mas dessa vez ela não deixou. Ela falou que sabia o que sentia, e que se não era recíproco, ele já sabia o que fazer. Que se o Samuel quisesse terminar, ele falasse. E foi isso. Ele foi embora e ela desabou.

A Pâmela é muito aberta com as amigas e contou pra elas na hora. Uma até foi na casa da Pâmela, fez ela rir um pouco, ajudou a colocar algumas ideias em ordem e saiu. Nesse dia, a Pâmela não dormiu bem. Parecia que alguma coisa estava faltando, um “boa noite”, talvez. E aí começou a parte estranha do luto, pela qual ela nunca tinha passado. Na primeira semana, ela chorou por vários pequenos “adeus”: ao futuro que tinha imaginado com ele, à imagem que tinha criado dos filhos que tinham até nomes, à ideia de fazer parte da família dele e de ser nora da mãe dele...

Algumas vezes, a Pâmela sonhava com o Samuel querendo voltar e acordava se sentindo mal, sabendo que ela não voltaria de jeito nenhum. Foram vários dias sonhando com coisas que não iriam acontecer mais e se despedindo. Ela remoía coisas que acreditava que deveria ter falado no término, o dia em que deixou que o Samuel colocasse todo o peso das dúvidas dele sobre ela... Aí a Pâmela sentiu que, para ultrapassar isso, precisava falar. Então marcou uma conversa para ele só ouvir tudo o que ela tinha pra dizer. Ele topou, e assim foi.

Essa foi a chave que a Pâmela precisava para ir para outra fase do luto: a raiva. Ela achou incrível, porque foi quando ela finalmente viu as pequenas falhas, separou as responsabilidades de cada um e percebeu que bem antes de terminarem, eles já tinham deixado de ser amigos. Foi nessa fase que ela percebeu que estava segurando uma ponte inteira sozinha, que o Samuel deixava cair ao não conversar, ao acumular dúvidas e nunca contar. Ela viu que não era obrigada a ter uma bola de cristal, então aceitou tudo e deixou ir embora.

E foi aí que veio a aceitação. A Pâmela aceitou que estava tudo bem se ela não conseguisse cumprir a promessa de continuarem amigos e manterem contato. Ela aceitou que existiam vários outros futuros para se sonhar. E a Pâmela acrescentaria ainda outra fase: o perdão. Ela perdoou a si mesma e todas as suas versões: a que não viu que ele estava insatisfeito e que nem tinha que ver, a versão que aceitou levar a culpa, a versão que não questionou o que aconteceu, a versão que escolhia se calar com pequenos incômodos pra não gerar atrito... A Pâmela se perdoou por tudo, porque ela percebeu que fez o melhor que podia com as ferramentas que tinha.

Ela demorou pra perceber várias coisas problemáticas nisso tudo, como ter que pedir pro Samuel colocar camisinha ou até mesmo o fato de evitarem brigar no início do namoro. Ela também viu que ele não estava emocionalmente bem e não podia estar presente em uma época que ela precisou bastante. E pelo término ter sido pós pandemia, sem ver os amigos, ele era a única coisa que parecia fixa e segura pra ela. Mas também foi um alívio ver, imediatamente, que ele não era a única coisa. Como eu disse, assim que eles terminaram, uma amiga correu pra casa da Pâmela. Então a pandemia reforçou o peso do luto, mas por ter sido no final também foi mais fácil lembrar que aquilo era passageiro.

A Pâmela é muito ligada ao mar, à praia. Então depois de um ano novo ela prometeu a si mesma que, assim que viajasse para visitar a família, ela iria tomar um banho de mar, mergulhar e mentalizar a onda levando tudo o que passou. E depois desse banho, não deixaria mais nenhuma lágrima cair por ele. E foi isso. Ela deixou o mar levar. Durante o processo de luto, ela escreveu alguns poemas como uma forma de externalizar o que ela estava sentindo. Então, encerro este episódio com um poema escrito pela Pâmela:

“Ainda penso muito na sua decisão
E sinto falta do que eu queria construir

Sinto falta do cheiro
E acordo com sensação de urgência
Como se precisasse te ligar
Não acostumei com a ausência

Mas a falta hoje é diferente
Te amo soa real, ainda
Mas distante, descrente

Não forço tanto para sorrir
Vem o mantra: ‘amar é uma escolha’
Eu disse tudo aquele dia
E você também tem meu celular...”

VINHETA - versão curta

FINAL

Nomes e outras formas de identificação sofreram alterações para preservar o anonimato das pessoas envolvidas.

DEPOIS DO FIM

#7 - “É engraçado o que o orgulho faz com a gente”

VINHETA - versão curta

APRESENTAÇÃO

Eu sou a Laura Saffi e este *podcast* é fruto do meu trabalho de graduação no curso de Comunicação Organizacional da Universidade de Brasília. Seja bem vindo ao “Depois do Fim”.

VINHETA - versão maior

INTRODUÇÃO

Quantos términos são necessários para aprender a passar pelo luto? A linha entre deixar os sentimentos fluírem e se entregar completamente ao sofrimento é extremamente tênue. É quase impossível passar por alguma experiência pela primeira vez e já saber exatamente o que fazer.

HISTÓRIA

A história deste episódio não é composta por um, por dois, nem por três términos. São quatro. A Júlia tinha dezenove anos quando entrou na faculdade. Em uma festa universitária, ela conheceu o Lucas, que também era calouro. Eles começaram a ficar e, depois de alguns meses, o Lucas pediu a Júlia em namoro dentro do ônibus, quando eles estavam indo encontrar uns amigos no bar. Ela aceitou e, chegando lá, estavam jogando Verdade ou Consequência. Nisso, a Júlia acabou beijando um amigo e uma amiga do Lucas. Na cabeça dela, era só um jogo e não tinha problema.

O Lucas ficou extremamente chateado e ofendido, terminando com ela logo em seguida. E esse foi o primeiro rompimento. Ela ficou triste, mas achou que ele iria se arrepender e voltar atrás. E ela estava certa. Conversaram e continuaram ficando. Mas ele disse que não iria mais pedir ela em namoro, porque não queria passar por

aquela humilhação de novo. Depois de alguns meses, foi a Júlia quem pediu, e ficaram juntos por um ano. Era um relacionamento saudável, divertido, de descobertas e de muito respeito. Faziam vários planos, até escolheram nomes pros filhos.

Mas eles eram muito novos, e passaram a questionar as oportunidades que iriam perder pelo compromisso de ficarem juntos para sempre. A Júlia perguntou se o Lucas queria abrir o relacionamento e ceder a alguns desejos de vez em quando, mas ele não quis. E três semanas antes do Natal, o Lucas resolveu terminar com ela pela segunda vez. Ele saiu do banho e entrou no quarto de toalha, com uma cara estranha e reflexiva. Aí ele sentou do lado dela na cama e disse que não queria mais estar em um relacionamento, que achava que eles precisavam terminar pra poder curtir a juventude e ter novas experiências. A Júlia ficou sem chão, quase sem ar. Mesmo com as dúvidas e questões, ela não imaginou que ele quisesse terminar. Ela achava que eles iam conseguir lidar e superar todos os problemas.

A Júlia ficou péssima. Ela sentia uma dor no peito muito grande, um aperto no coração. Não era só emocional, a dor transbordava e tomava conta do corpo dela. Ela não conseguia comer, só chorava e bebia pra tentar diminuir a dor. Mais ou menos uma semana depois do término, a Júlia e o Lucas até conversaram, e ele ficou claramente preocupado e desconfortável com a melancolia dela. A mãe dela, sem saber mais o que fazer, pediu ajuda para as amigas da Júlia. Uma delas era de Goiás, e chamou a Júlia e mais outra amiga pra cidade natal dela. Durante dez dias, as três ficaram se divertindo, bebendo e ouvindo músicas. A Júlia chorava ao prestar atenção nas letras.

Quando ela voltou, escreveu uma carta pro Lucas e pediu pra uma das melhores amigas dela, que também era amiga dele, entregar. Ele nunca respondeu, e um tempo depois ela descobriu que essa amiga tinha pedido pra ele ler, internalizar e se afastar. Pro bem da Júlia mesmo, pra ela conseguir superar. A mãe da Júlia até levou ela pra tomar ayahuasca, para que talvez ela conseguisse acessar as emoções. Na cerimônia, ela chorava e ria ao mesmo tempo. Ela se lembra de ter visto uma imagem na qual abraçava o Lucas e o abraço formava uma rosa brilhante que se apagava e virava cinzas ao vento. A Júlia viu isso como uma resposta clara: a relação tinha chegado ao fim.

Durante 40 dias e 40 a noites, a Júlia chorou. E durante esse tempo, ela bebeu quase todos os dias. Ela relutou muito em aceitar o término, e isso fez com que o processo se estendesse. Mesmo depois desses 40 dias, ela ainda teve momentos de saudade, tristeza e nostalgia. Ela demorou quase um ano pra realmente esquecer o Lucas.

Um tempo depois, em uma festa, a Júlia conheceu o Gabriel. Eles trocaram olhares, e ela sentiu que eles precisavam se conhecer. Então, uma amiga dela foi até o Gabriel e fez ele ir falar com a Júlia. Ele ofereceu um gole da água dele, se beijaram, trocaram números e combinaram de sair. Mas pela empolgação, eles acabaram se vendo antes do dia marcado. O Gabriel era muito intenso. Eles estavam sempre se falando e se viam quase todos os dias. Na terceira semana, ele disse que achava que amava a Júlia. Ela ficou muito assustada, já que sempre foi desconfiada. Ela não entendia como alguém conseguia amar na terceira semana.

Depois de dois meses juntos, o Gabriel estava tocando com a banda dele em um pub. Em cima do palco, ele pediu pro DJ colocar a música “Can’t Help Falling In Love”, do Elvis, e entregou pra Júlia uma garrafa de água com uma carta de amor dentro, fazendo referência ao dia em que eles se conheceram. Ele se declarou pra ela na frente de todo mundo, de cima do palco mesmo, e a pediu em namoro. A Júlia aceitou, e eles viveram um mês de um relacionamento muito intenso. Eles se davam bem e se divertiam muito, mas a Júlia tinha muito medo de toda a intensidade do Gabriel. Ele já falava sobre casar e ter filhos, e eles se conheciam há três meses. Além disso, os dois tinham só 24 anos, a Júlia estava se formando, não queria filhos naquele momento, e casar só depois de arranjar um emprego.

Por causa disso, no dia seguinte à festa de aniversário da Júlia, o Gabriel colocou todas as coisas dela em uma mochila, foi até a casa dela e eles conversaram no carro. Ele disse que não queria mais namorar com ela, já que ele era muito apaixonado e ela não tinha certeza se queria casar ou ter filhos com ele. A Júlia ficou muito chocada e discordou, falou que relações são construídas com o tempo e que não precisava daquela pressa toda. Mas como ela era orgulhosa, falou que se ele queria assim, então era melhor terminarem mesmo.

Uma semana depois, lá estava a Júlia, chorando e fazendo uma cartinha pro Gabriel. Ela foi na casa dele deixar a carta, e no dia seguinte, o Gabriel apareceu de madrugada chorando na casa da Júlia, reclamando e falando que ela estava brincando com os sentimentos dele. Ela falou sobre tentar voltar, mas ele disse que não dava mais. Os dois estavam apaixonados, mas eram muito teimosos e não queriam ceder. A Júlia até pensou em falar pro Gabriel que estava apaixonada e que queria ele de volta, mas o orgulho não deixou.

Esse terceiro rompimento foi um dos mais conturbados pelos quais ela já passou. A Júlia e o Gabriel passaram seis meses se alfinetando, se encontravam pra conversar, fingiam que estavam bem, se provocavam pelas redes sociais com indiretas... Mas nada de voltar. Os dois queriam, mas nenhum abria mão. A Júlia demorou seis meses pra superar uma relação que durou só três.

Em 2014, aquele outro ex-namorado da Júlia, o Lucas, confessou que ainda a amava e que nunca a tinha esquecido. Nesse meio tempo, eles tentaram uma amizade colorida, mas não deu certo. E foi assim que, depois de cinco anos separados, eles resolveram voltar. Já com 25 anos, a Júlia trabalhando e o Lucas se formando, resolveram encarar a relação como adultos. Foi um namoro muito bom e saudável. O Lucas queria fazer uma segunda graduação, então voltou pra cidade natal dele pra fazer cursinho e eles passaram a namorar à distância.

Depois de um ano estudando, ele passou e ia voltar pra cidade da Júlia, mas eles começaram a se desencontrar. Enquanto as amigas da Júlia estavam ficando noivas ou começando a morar com os namorados, o Lucas queria morar em uma república e ir para todos os bares e calouradas. A Júlia estava pronta para focar no relacionamento, estava super animada com a volta do Lucas e queria morar com ele. Mas ele estava em outra fase.

Em uma dessas calouradas, eles perceberam que claramente não queriam mais as mesmas coisas. A Júlia já não conseguia mais disfarçar a insatisfação de estar naquela festa, que era completamente incompatível com a personalidade dela. O Lucas foi ficando muito chateado e pediu pra voltarem pra casa dele. Nessa hora, a Júlia sabia que eles iam terminar. Chegando lá, ela já foi direto pro quarto dele e

começou a pegar as coisas dela. Eles conversaram bastante e de forma muito madura, mas chegaram à conclusão de que tinham expectativas e sonhos muito diferentes. Então, decidiram seguir caminhos separados. O Lucas foi o relacionamento mais curto e também o mais longo da vida da Júlia.

Aos 27 anos, a Júlia finalmente aprendeu a lidar com um término de forma saudável. Dessa vez, ela sofreu por um mês e não por um ano. Ela não chorou por 40 dias e nem 40 noites, e também não afogou as mágoas no álcool ou ficando com outras pessoas. Ela chorou, mas sabia que era melhor ficar solteira do que em uma relação. Ela bloqueou e deletou o Lucas de todas as redes sociais, passou a se espiritualizar e fortalecer o emocional. Fez terapia e ficou sem ver o Lucas por quase um ano.

Na formatura da irmã da Júlia, ela encontrou o Lucas e eles conversaram a noite toda. Eles não tinham segundas intenções, não flertaram nem tentaram nada. Passaram a noite como velhos amigos, botando o papo em dia. Depois da formatura, continuaram sem se falar e sem se ver até recentemente, cinco anos depois desse último término. O Lucas terminou a segunda graduação dele e voltou pra cidade natal. Como ele estava passeando pela cidade da Júlia, combinaram de almoçar juntos e se encontraram como amigos pra saber como estava a vida um do outro.

Com isso, a Júlia percebeu que se tivesse aceitado o primeiro término com o Lucas e abraçado o luto como fez na segunda vez, ela teria superado de forma muito mais leve. E ao refletir sobre o término com o Gabriel, a Júlia conclui que não importa o tempo de relacionamento, o que define a dor do luto é a profundidade dos sentimentos. Ela também viu o quanto é importante o afastamento depois do rompimento. Principalmente hoje em dia, em que a outra pessoa está a dois cliques de distância e fica muito mais fácil se prender. Ela acredita que, mesmo que tenha uma conversa pra dar a sensação de um encerramento oficial, é importante bloquear a pessoa nem que seja só por alguns meses. Hoje em dia, a Júlia conversa tanto com o Lucas, quanto com o Gabriel e com outros que passaram pela vida dela, mas é um carinho de amizade, porque ela esperou até não se afetar mais pela existência deles para poder manter esse tipo de contato.

Ela diz que sempre dói, mas que depois do primeiro término a dor nunca mais é a mesma. E depois de muito tempo, ela percebeu que a forma como ela se sente com outra pessoa é mais importante do que aquilo que o outro sente por ela. Além disso, a Júlia percebeu o papel da vulnerabilidade em uma relação para poder compartilhar as angústias, os anseios, medos, desejos e inseguranças com alguém. De acordo com ela, também é essencial se abrir com amigos e familiares, além de buscar ajuda profissional quando necessário.

Ela conta que escrever também a ajudou bastante a entender racionalmente o que ela sente. A Júlia acredita que o que for para ser, será. E por isso, diz que o ideal é abraçar todas as fases do luto e agradecer pelos relacionamentos, por toda troca, todo conhecimento, toda lágrima, toda risada, todo abraço, todo beijo. Vivenciar as emoções sem se prender. Deixar que elas venham e vão embora, como uma visita que vem para tomar um café e tem hora para ir embora.

VINHETA - versão curta

FINAL

Nomes e outras formas de identificação sofreram alterações para preservar o anonimato das pessoas envolvidas.

DEPOIS DO FIM

#8 - “Foi um corte de faca”

VINHETA - versão curta

APRESENTAÇÃO

Eu sou a Laura Saffi e este *podcast* é fruto do meu trabalho de graduação no curso de Comunicação Organizacional da Universidade de Brasília. Seja bem vindo ao “Depois do Fim”.

VINHETA - versão maior

INTRODUÇÃO

Esforço e dedicação, ainda que de forma recíproca, não são garantias de nada. São apenas consequências da vontade de fazer dar certo. O que fazer quando um coração está aqui e outro está lá longe? Na vida, algumas coisas vão acontecendo e não há muito o que fazer. É difícil enxergar luz no caos, mas pode ser a melhor saída.

HISTÓRIA

A história deste episódio é sobre um amor que não esperou as circunstâncias perfeitas para existir. E nem para chegar ao fim. O Eduardo nasceu em Brasília e sempre morou aqui. Ele já praticou muitos esportes durante a vida, e um deles é o ciclismo. Em 2014, ele viajou para Porto Alegre para participar de um campeonato nacional, onde levou uma queda e se machucou. A Carolina, que era responsável pelas questões logísticas do campeonato, foi quem fez o contato com a ambulância e também quem ficou estancando o corte na testa dele. Eles já tinham se conhecido na hora da inscrição, mas o primeiro diálogo que tiveram foi quando ele estava sentado com a cabeça inclinada enquanto ela segurava a gaze.

Ele namorava há bastante tempo e ela era noiva, então ficou por isso mesmo. Trocaram Facebook e mantiveram contato como amigos. A Carolina tem família em

Brasília, então de vez em quando vinha para cá e encontrava o Eduardo. No final de 2020, os dois estavam solteiros e começaram a conversar mais, por Instagram e Whatsapp. Apesar de não falarem sobre isso, havia um interesse mútuo. Então combinaram de viajar juntos no carnaval de 2021. Passaram dez dias em João Pessoa, e o Eduardo conta que foi cena de filme: uma paixão enlouquecedora, passeios muito legais... Um momento muito especial.

Em determinado momento, a Carolina provocou dizendo que eles só não estavam namorando porque moravam em cidades diferentes. Eduardo, então, falou que estaria disposto a tentar. Mas ela desconversou, e o assunto morreu ali. Só que ele ficou com isso na cabeça. Quando eles voltaram de viagem, cada um para sua respectiva cidade, continuaram se falando bastante. No mesmo dia, já fizeram uma chamada de vídeo, e no dia seguinte se falaram desde a hora em que acordaram. Então, à noite, o Eduardo comprou uma passagem para visitar a Carolina no final de semana seguinte.

Como o trabalho dele não permitia que ele ficasse totalmente remoto, ele chegou em Porto Alegre na sexta-feira à noite e foi embora no domingo à tarde. E foi aí que a Carolina percebeu que ele realmente estava determinado a fazer dar certo. Ele não podia passar nem 48h lá, mas foi mesmo assim. Então, eles começaram a namorar e a data da viagem ficou marcada como o início do relacionamento. Eles ainda não sabiam direito como fazer o namoro à distância funcionar, mas estavam dispostos a tentar. E o relacionamento foi se fortalecendo, conheceram a família um do outro...

Até que o Eduardo trocou de emprego e a flexibilidade passou a ser ainda maior, então ele podia ir visitar com mais frequência. Em vez de passar só o final de semana em Porto Alegre, ele conseguia passar uma semana inteira, dez dias. Eles ficaram ainda mais próximos, porque estavam mais presentes na vida cotidiana um do outro. Essa fase durou mais ou menos um ano e foi muito bom, leve e tranquilo. Já nesse novo emprego, o Eduardo começou a procurar vagas em Porto Alegre e foi aprovado em um processo seletivo. Esse ponto foi decisivo para a relação, porque ele disse para ela que, se quisesse desistir, aquela era a hora. E a Carolina falou que queria que ele fosse, que eles alavancassem a relação. Então, passaram a morar juntos.

Às vezes, era um pouco difícil pro Eduardo. Se mudar para outra cidade, com outra rotina, não é tão simples assim. A ansiedade fazia com que ele ficasse um pouco calado, distante. Por mais que a Carolina ficasse um pouco agoniada com isso, ela entendia e respeitou muito esse processo. Ela sabia que não era com ela. Era um relacionamento normal, saudável e de muito companheirismo. Caminhando juntos, crescendo, construindo, sonhando... Todo mundo falava sobre o quanto eles faziam bem um para o outro.

No final de 2022, ele recebeu uma proposta de emprego em Brasília. Era uma vaga muito boa, um salto profissional muito grande. Juntos, o Eduardo e a Carolina decidiram que fazia sentido que ele aceitasse, até pelo salário também. E como eles já tinham namorado à distância por um ano, não seria uma experiência totalmente nova. Conversaram e concluíram que, se fizessem o mesmo caminho, iria funcionar. Já tinham feito dar certo uma vez, era só fazer de novo.

Então ele voltou pra Brasília, e continuou ajudando com as contas do apartamento em que viviam em Porto Alegre e do cachorro que tinham adotado. Os custos subiram um pouco, porque agora o Eduardo estava morando sozinho em Brasília, mas ainda assim fazia sentido. Esse novo emprego impossibilitava um pouco que ele fosse para Porto Alegre, então ele passou três meses só em Brasília. Mas eles ainda se falavam com frequência. Só que com o tempo a Carolina foi ficando sobrecarregada, tanto pela crise constante que era a distância quanto pelo doutorado que ela fazia e por outras questões pessoais.

Depois desses três meses, o Eduardo pôde voltar pra Porto Alegre. Foi uma semana muito esquisita, ele sentiu que a Carolina estava muito resistente e que os assuntos estavam muito diferentes. Mas ele pensou que pudesse ser só uma impressão, talvez um cansaço atrelado a todas as outras questões e que ele estivesse enxergando assim pela ansiedade e a saudade que ela estava sentindo. Quando o Eduardo voltou pra Brasília, ele já estava com passagem marcada para passar duas semanas lá no final do mês, porque sempre comprava com antecedência. Mas de certa forma, a intuição dele fez com que ele não estivesse mais pesquisando passagens. Como se, no fundo, ele soubesse que o relacionamento estava chegando ao fim.

Nessa época, eles estavam quase completando dois anos de relacionamento. E pouco depois da volta do Eduardo, dois dias antes do aniversário de namoro, ele recebeu uma mensagem inesperada da Carolina. Cerca de três linhas, terminando tudo. Basicamente, era ela falando que não sabia se queria continuar e pedindo para ele levar as coisas dele de volta para Brasília, porque aquela não era mais a casa deles. O Eduardo ficou sem chão. Ele sabia que as coisas estavam estranhas, mas não esperava por uma decisão como essa. Talvez uma conversa para resolverem o problema, mas não uma decisão, assim.

E ao questionar se aquilo era um término, Eduardo recebeu a resposta de que aquilo era apenas um passo para trás. A Carolina ainda queria continuar com ele, mas não queria mais que morassem juntos. Então, ele respondeu que ainda não entendia os motivos dela, mas que depois iriam conversar. Pediu para que, quando ela quisesse, o ligasse, porque ele não queria tratar desse assunto por Whatsapp. Mas ainda assim, Eduardo achou tudo muito injusto, porque ele já tinha se mudado pra lá. Ele não queria ter que voltar para Porto Alegre, trazer tudo de volta para Brasília para, talvez, ter que fazer a mudança toda de volta para Porto Alegre. Ele viu isso como uma questão de amor próprio, e não queria se sujeitar a isso.

Ele achou esse processo todo muito agressivo, principalmente pela forma como foi anunciado. Dois dias depois, por mensagem, Carolina falou que estava mais calma. Ele tinha expectativa de que ela tivesse mudado de ideia, mas isso não aconteceu. Ela disse que ele poderia ir com a passagem que já tinha, para não ter prejuízos, mas que queria que ele fizesse a mudança. Então, Eduardo foi a Porto Alegre e passou duas semanas no apartamento em que eles tinham morado juntos. Foi muito tenso.

Durante esse tempo, ele ficou separando as coisas, encaixotando, procurando mala extra... E aí, os dois chegaram em um assunto delicado: os cachorros. Quando Eduardo se mudou para Porto Alegre, Carolina já tinha um cachorro. Então isso não tinha conversa, era dela e pronto. Mas eles tinham adotado outro cachorro juntos, e foi essa a questão. A Carolina queria que o Eduardo continuasse ajudando com as despesas, em uma espécie de guarda compartilhada. Mas ele sabia que, pela distância, não iria ver o cachorro, então achou que não fazia sentido.

E aí eles brigaram feio. A Carolina argumentou que o cachorro era do Eduardo, porque foi ele quem assinou o papel da ONG. Então o Eduardo falou que, se o cachorro era dele, ele traria pra Brasília. Dito e feito. E foi isso que marcou o fim do relacionamento. Apesar da briga, no final de todo esse processo, entenderam que era isso e que seguiam se respeitando. O Eduardo voltou para Brasília com o cachorro e não se falaram mais.

Ele considera ter sido muito sóbrio durante o processo, mesmo sendo mais passional pelo fato de a decisão do término não ter partido dele. Assim que terminaram, ele já começou a ter acompanhamento com psicóloga e psiquiatra e começou a tomar remédio para ansiedade. Eduardo passou por várias fases. Durante a primeira semana, ele sofreu muito. Ele ligava e pedia apoio aos amigos. Foi muito diferente do outro rompimento que ele já tinha experienciado. O primeiro relacionamento do Eduardo durou dez anos e o término foi mais lento, arrastado. Com a Carolina, foi como um corte de faca.

Eles terminaram perto do carnaval, então durante esses dias ele consumou o término na cabeça, o que foi um passo para a aceitação. Depois de um tempo, ele voltou a Porto Alegre e eles conversaram. Assim, ele teve a oportunidade de deixar claro o quanto se sentiu impotente no término, sem a oportunidade de mudança. E quando ele voltou para Brasília, foi engolido pela rotina. Em um relacionamento à distância, o impacto na rotina não é tão grande. É praticamente inexistente. E agora o Eduardo tinha um cachorro que exigia atenção, então era mais um motivo para sair de casa, para voltar para casa... Foi muito benéfico.

E o Eduardo, mesmo considerando que a Carolina errou em algumas coisas, não guarda rancor. Ela é a pessoa com quem ele queria estar. Hoje em dia menos, por tudo que aconteceu. Talvez seja mais uma nostalgia do que uma vontade real, mas ela foi uma pessoa muito especial e importante na vida do Eduardo. Hoje em dia eles mantêm contato e preservam um respeito muito grande e uma amizade.

E ele começou a tentar enxergar o lado positivo disso tudo. Até o remédio que ele começou a tomar para a ansiedade, por exemplo, fez com que ele largasse o tabagismo. E isso foi muito bom. Ele está trocando de emprego, comprou uma moto,

está mudando de apartamento... No final disso tudo, quando ele para pra olhar o que tem vivido, ele conclui que, mesmo doendo em certa medida, o processo de luto está sendo positivo. E mesmo sendo um processo contínuo, o Eduardo vive um dia de cada vez.

VINHETA - versão curta

FINAL

Nomes e outras formas de identificação sofreram alterações para preservar o anonimato das pessoas envolvidas.

APÊNDICE IX: Termo de consentimento**TERMO DE CONSENTIMENTO**

Eu, _____, declaro ter enviado meu relato pessoal por vontade própria a Laura Maia Nobre Rocha Saffi e autorizo sua utilização no *podcast* “Depois do Fim”, fruto do trabalho de conclusão de curso de Comunicação Organizacional da Universidade de Brasília, que será divulgado publicamente de forma anônima. Declaro também ter ciência do roteiro do episódio em que minha história será divulgada e concordo com as alterações feitas no relato, como nomes e outras formas de identificação, a fim de manter o anonimato dos participantes.

_____, _____ de _____ de 2023.

Cidade

Assinatura

APÊNDICE X: Podcast “Depois do Fim”

Link para o podcast: bit.ly/depoisdofim_spotify

Podcast

Depois do Fim

Laura Saffi

SEGUIR

Todos os episódios

- #8 - “Foi um corte de faca”**

Esforço e dedicação, ainda que de forma recíproca, não são garantias de nada. São apenas consequências da vontade de fazer dar certo. O que fazer quando um...

6 de jun. · 10min 12 s
- #7 - “É engraçado o que o orgulho faz com a gente”**

Quantos términos são necessários para aprender a passar pelo luto? A linha entre deixar os sentimentos fluírem e se entregar completamente ao sofrimento é...

5 de jun. · 9min 56 s
- #6 - “Não sei se há justiça no amor”**

Tentar resolver por conta própria os problemas de uma relação a dois não é uma tarefa fácil, especialmente se a insatisfação é do outro. Talvez, nem possível seja....

4 de jun. · 8min 43 s
- #5 - “O ciclo sempre se repete”**

É muito difícil ver um relacionamento como um todo. Uma montanha russa de sentimentos torna muito fácil se apegar a extremos. Quando é bom, é ótimo...

3 de jun. · 9min 48 s
- #4 - “Eu não sei mais como agradar”**

Vale a pena tentar melhorar uma situação que não depende só de você? Não ir embora nem sempre significa querer permanecer. Às vezes, é preciso tomar uma...

2 de jun. · 4min 49 s
- #3 - “A vida passa a ser a madrugada”**

O que segura uma relação? O amor? A história vivida? A energia e o tempo investidos? Os planos para o futuro? Ou nada disso? Uma coisa é certa: a sintonia ...

1 de jun. · 8min 29 s
- #2 - “Não posso controlar nada, apenas as minhas atitudes”**

O que fazer quando o problema não é visível? Terminar com alguém que é uma boa pessoa pode trazer muita culpa, já que o motivo não é tão palpável. A vontade de s...

31 de mai. · 3min 28 s
- #1 - “A gente não foi pra sempre, mas a gente foi muito”**

Às vezes, deixar ir é uma demonstração de amor. Entender que a felicidade de alguém, e até a própria, vale mais do que estarem juntos incondicionalmente, é um...

30 de mai. · 7min 7 s

Sobre

Um podcast sobre amor, rompimento e luto. “Depois do Fim” é um compilado de histórias reais de términos de relacionamentos amorosos, fruto de um trabalho de graduação no curso de Comunicação Organizacional da Universidade de Brasília. Por Laura Saffi, com orientação da professora Fabíola Calazans. Em todos os episódios, nomes e outras formas de identificação sofreram alterações a fim de manter o anonimato das pessoas envolvidas.

Mostrar menos

Relacionamentos

APÊNDICE XI: Perfil para divulgar o *podcast* no Instagram

Link para o perfil no Instagram: [instagram.com/depoisdofim.podcast](https://www.instagram.com/depoisdofim.podcast)



APÊNDICE XII: Planejamento de publicações para o Instagram

PLANEJAMENTO INSTAGRAM

Perfil: @depoisdofim.podcast

Foto: Capa do podcast

Descrição: Um podcast sobre amor, rompimento e luto. “Depois do Fim” é um compilado de histórias reais de terminos de relacionamentos amorosos.

bit.ly/depoisdofim_spotify

POST 1

- O que: Divulgação podcast

- Publicação: 29/5 às 9h

- Legenda:

Um podcast sobre amor, rompimento e luto. “Depois do Fim” é um compilado de histórias reais de terminos de relacionamentos amorosos, fruto de um trabalho de graduação no curso de Comunicação Organizacional da Universidade de Brasília. Por Laura Saffi, com orientação da professora Fabíola Calazans.

Em todos os episódios, nomes e outras formas de identificação sofreram alterações a fim de manter o anonimato das pessoas envolvidas.

Em breve, disponível no Spotify. □□

POST 2

- O que: Teaser episódio 1

- Publicação: 29/5 às 21h

- Legenda:

No primeiro episódio de “Depois do Fim”, conheça a história do rompimento entre o Carlos e a Ana.

Amanhã, às 9h, no Spotify. □

POST 3

- O que: Divulgação episódio 1

- Publicação: 30/5 às 9h

- Legenda:

O primeiro episódio já está no ar! ✨

Clicando no link da bio, você consegue acessar a página do podcast no Spotify.

POST 4

- O que: Teaser episódio 2

- Publicação: 30/5 às 21h

- Legenda:

Amanhã, às 9h, o segundo episódio de “Depois do Fim” traz a história da Sofia e do Marcos.

Não perca!☐

POST 5

- O que: Divulgação episódio 2
- Publicação: 31/5 às 9h
- Legenda:

Segundo episódio já publicado!✓

Confira clicando no link da bio.

POST 6

- O que: Teaser episódio 3
- Publicação: 31/5 às 21h
- Legenda:

O Antônio e a Kátia são os personagens do terceiro episódio.

Amanhã, às 9h, no perfil do “Depois do Fim” no Spotify.☐☐

POST 7

- O que: Divulgação episódio 3
- Publicação: 1/6 às 9h
- Legenda:

Terceiro episódio no ar!

Para escutar, é só clicar no link da bio.☐

POST 8

- O que: Teaser episódio 4
- Publicação: 1/6 às 21h
- Legenda:

O quarto episódio do “Depois do Fim” conta a história do término entre a Priscila e a Manoel.

☐ Amanhã, no Spotify, às 9h.

POST 9

- O que: Divulgação episódio 4
- Publicação: 2/6 às 9h
- Legenda:

No link da bio, você já pode escutar o quarto episódio do “Depois do Fim”.

Confira!☐

POST 10

- O que: Teaser episódio 5
- Publicação: 2/6 às 21h
- Legenda:

O fim do relacionamento entre a Amanda e o Samir é o tema do quinto episódio.☐

Disponível no Spotify, amanhã, às 9h.

POST 11

- O que: Divulgação episódio 5

- Publicação: 3/6 às 9h

- Legenda:

Está no ar o quinto episódio de “Depois do Fim”!

Disponível no link da bio.

POST 12

- O que: Teaser episódio 6

- Publicação: 3/6 às 21h

- Legenda:

Amanhã vai ao ar a história da Pâmela e do Samuel.

Não deixe de escutar, a partir das 9h, no perfil do “Depois do Fim” no Spotify.

POST 13

- O que: Divulgação episódio 6

- Publicação: 4/6 às 9h

- Legenda:

Acabou de sair o sexto episódio de “Depois do Fim”!

Pelo link da bio, você já pode acessar nosso perfil do Spotify e escutar.

POST 14

- O que: Teaser episódio 7

- Publicação: 4/6 às 21h

- Legenda:

A Júlia é a protagonista do sétimo episódio. Quer saber a história de como o Lucas e o Gabriel passaram pela vida dela?

Confira amanhã, às 9h, no Spotify.

POST 15

- O que: Divulgação episódio 7

- Publicação: 5/6 às 9h

- Legenda:

Sétimo episódio no ar!

Clique no link da bio para escutar.

POST 16

- O que: Teaser episódio 8

- Publicação: 5/6 às 21h

- Legenda:

Amanhã sai o último episódio do “Depois do Fim”.

Às 9h, no Spotify, você vai poder escutar a história do Eduardo e da Carolina.

POST 17

- O que: Divulgação episódio 8

- Publicação: 6/6 às 9h

- Legenda:

O oitavo e último episódio do “Depois do Fim” acabou de ser publicado.

Não deixe de escutar esse e os outros episódios! É só clicar no link da bio. □

APÊNDICE XIII: Artes publicadas no Instagram



Depois do Fim - #1

Às vezes, deixar ir é uma demonstração de amor. Entender que a felicidade de alguém, e até a própria, vale mais do que estarem juntos incondicionalmente, é uma demonstração de maturidade.

Não se pode prever o futuro.
Em que ponto uma relação deve ser rompida? Até quando continuar tentando? Não existe resposta.



Depois do Fim - #1

"A gente não foi pra sempre,
mas a gente foi muito"



Depois do Fim - #2

O que fazer quando o problema não é visível? Terminar com alguém que é uma boa pessoa pode trazer muita culpa, já que o motivo não é tão palpável. A vontade de se distanciar da situação é baseada nas emoções e nos instintos. Mas só porque é complexo, significa que é errado? A cabeça leva um tempo pra entender o que o coração já sabe.



Depois do Fim - #2

“Não posso controlar nada,
apenas as minhas atitudes”



Depois do Fim - #3

O que segura uma relação? O amor?
A história vivida? A energia e o tempo
investidos? Os planos para o futuro?
Ou nada disso? Uma coisa é certa: a sintonia
e a compatibilidade, definitivamente, ajudam.

Não existe um jeito certo de se viver.
O que existe é a compreensão dos próprios
limites e saber até que ponto vale a pena
tentar se adaptar a outro estilo de vida.



Depois do Fim - #3

“A vida passa a ser
a madrugada”



Depois do Fim - #4

Vale a pena tentar melhorar uma situação que não depende só de você? Não ir embora nem sempre significa querer permanecer. Às vezes, é preciso tomar uma decisão indesejada, mas que outra pessoa não consegue tomar. Deixar todas as escolhas na mão do outro pode ser arriscado.



Depois do Fim - #4

“Eu não sei mais como agradar”



Depois do Fim - #5

É muito difícil ver um relacionamento como um todo. Uma montanha russa de sentimentos torna muito fácil se apegar a extremos. Quando é bom, é ótimo. Quando é ruim, é horrível. Vai ser pra sempre do jeito que está? Se lembrar apenas de uma fase não condiz com a realidade. Então era bom ou era ruim? Era simplesmente tudo o que era.



Depois do Fim - #5

“O ciclo sempre se repetia”



Depois do Fim - #6

Tentar resolver por conta própria os problemas de uma relação a dois não é uma tarefa fácil, especialmente se a insatisfação é do outro. Talvez, nem possível seja. Qual é a definição de um relacionamento saudável? A falta de atrito? Ou a capacidade de expressar necessidades e encontrar soluções de forma conjunta?



Depois do Fim - #6

“Não sei se há justiça no amor”



Depois do Fim - #7

Quantos términos são necessários para aprender a passar pelo luto? A linha entre deixar os sentimentos fluírem e se entregar completamente ao sofrimento é extremamente tênue.

É quase impossível passar por alguma experiência pela primeira vez e já saber exatamente o que fazer.



Depois do Fim - #7

“É engraçado o que o orgulho faz com a gente”



Depois do Fim - #8

Esforço e dedicação, ainda que de forma recíproca, não são garantias de nada. São apenas consequências da vontade de fazer dar certo. O que fazer quando um coração está aqui e outro está lá longe? Na vida, algumas coisas vão acontecendo e não há muito o que fazer. É difícil enxergar luz no caos, mas pode ser a melhor saída.



Depois do Fim - #8

“Foi um corte de faca”