

# O PEQUENO LIVRO DOS MEDOS

**AUTORIA: SÉRGIO GODINHO |  
ENCENAÇÃO E INTERPRETAÇÃO:  
ELSA GALVÃO**

**DEZ - 05 A 20**

**SÁB E DOM - 11H00**

**SALA EXPERIMENTAL**

**8€ [ADULTO] 6€ [CRIANÇA] | DESCONTOS**

**APLICÁVEIS**

**45 MINUTOS**

**M/6**

No dicionário: medo, nome masculino, sentimento de inquietação que surge com a ideia de um perigo real ou aparente, terror; susto, receio; temor, apreensão – popular fantasma; alma do outro mundo – in “Infopédia”, Porto Editora. ■ “A única coisa de que devemos ter medo é do próprio medo.” Franklin D. Roosevelt  
O medo é um dos aspetos singulares do ser humano e é desencadeado por uma infinidade de fatores psicológicos complexos, transversais a todas as idades. Existem medos declarados (conscientes), medos ocultos (inconscientes), medos associados ao quotidiano, medos associados a crenças e alimentados por contos, histórias e canções. O medo divide-se em seis fases: o receio e a prudência, na fase menos alarmante, ao pânico e terror, podendo transformar-se numa fobia. Grande parte dos nossos medos está associada à autopreservação, um instinto básico comum a qualquer ser vivo. Quando passamos para o plano espiritual, até da vida depois da morte sentimos medo. O medo está associado a um estado de angústia que castra, tolhe, inibe e reprime, impedindo-nos de avançar. ■ Sobre o “Pequeno Livro dos Medos”: “O João tinha medo de tudo. Mas de tudo, mesmo. Porque até as coisas que hoje não lhe causavam medo lhe iriam certamente causar medo amanhã. Era esse o medo que mais o afligia: o medo dos medos desconhecidos.” E, tal como o João, todos temos, de vez em quando, medos que nos parecem incontornáveis. O medo de um sótão, de um bicho desconhecido, de um animal que vão soltar de propósito para nos perseguir, de alguém mau como as cobras, ou até mesmo de um caderno onde se conta uma história para lermos de cada vez que tivermos medo... ■ Em “O Pequeno Livro dos Medos”, Sérgio Godinho mostra-nos em que o medo faz parte de nós,

como os ossos e os pulmões, a coragem, o riso ou as lágrimas. É um velho conhecido com o qual temos de saber viver e conviver.

**Autoria Texto e Canção “O Pequeno Livro dos Medos”:** Sérgio Godinho | **Conceção Artística, Adaptação, Encenação e Interpretação:** Elsa Galvão | **Apoio à Encenação:** Maria João Luís | **Espaço Sonoro:** Miguel Fervereiro | **Desenho de Luz:** Pedro Domingos | **Fotografia e Vídeo:** Eduardo Breda | **Design Gráfico:** Jorge Galvão | **Direção de Produção:** Manuela Jorge | **Produção:** Minutos Redondos

**SÉRGIO GODINHO** nasceu em 1945, no Porto. Em 1971 participou no álbum de estreia a solo de José Mário Branco, intitulado “Mudam-se os Tempos, Mudam-se as Vontades”, como músico e como autor de quatro das letras. Em 1971 fez a sua estreia discográfica com o E.P. “Romance de Um Dia na Estrada”, a que se seguiu, o seu primeiro L.P., “Os Sobreviventes”. Em 1973 integrou a companhia de teatro Génesis, no Canadá. Regressou a Portugal e edita o álbum “À Queima-Roupa” (1974). Autor de algumas das canções mais aclamadas da música portuguesa, tais como: “Com um Brilhozinho nos Olhos”, “O Primeiro Dia”, “É Terça-feira”. Em 1979, edita o álbum “Campolide”, Prémio da crítica Música & Som para melhor álbum de música portuguesa. Em 1980 “Canto da boca”, recebeu o prémio de Melhor disco português do ano, atribuído pela Casa da Imprensa e, ainda, o Sete de Ouro para o Melhor cantor português do ano. No cinema, colaborou nas bandas sonoras de filmes de Luís Galvão Telles, José Fonseca e Costa, Fernando Lopes. Autor da série “Luz na Sombra”, para a RTP 2 (1991), onde abordou algumas das profissões menos conhecidas do mundo da música: letristas, técnicos de som, produtores, etc. Em 1992, realiza três filmes de ficção, de meia hora cada, com argumento e música seus. Escreveu ainda “O pequeno livro dos medos”, obra infantojuvenil, que também ilustrou. A 9 de junho de 1994, foi feito Oficial da Ordem

da Liberdade. Em 2018, com 72 anos, regressa com o disco “Nação Valente”, com colaborações de José Mário Branco, Hélder Gonçalves, Nuno Rafael, Pedro da Silva Martins e Filipe Raposo.

**ELSA GALVÃO** começou a trabalhar em 1980 no Teatro Emarginato, integrando depois a equipa do Chapatô em 1987, onde se manteve até 1991, trabalhando diretamente com Teresa Ricou em atividades de animação no Chapatô e no C.O.A.S. Deu início, na mesma época, a uma colaboração regular com Fernando Gomes desde “Maria Não Me Mates que Sou Tua Mãe” em 1988, que se mantém até aos dias de hoje. Trabalhou também com João Mota, Adriano Luz, Fernanda Lapa, Graça Correia, Teresa Sobral, Diogo Infante, João Lagarto, Natália Luíza, Maria João Luís, Miguel Seabra, Jorge Silva Melo, Cláudio Hochman, Paulo Sousa Costa, João Didelet e Ricardo Neves-Neves. Com os Artistas Unidos participou em várias peças, entre elas “Fala da Criada dos Noailles...”, com a qual recebeu uma nomeação para os Globos de Ouro na categoria de Teatro/Melhor Atriz. Os seus mais recentes trabalhos incluem as peças “A Freguesia” e “Karl Valentim Kabaret”, encenação de Ricardo Neves-Neves, “A Crise no Parque Eduardo VII”, “Da Alma à Barca do Inferno” e “O Hóspede”, encenação de João Mota e “A Pior Comédia do Mundo”, encenação de Fernando Gomes. É presença regular na televisão em séries e em telenovelas, tais como “Belmonte”, “Destinos Cruzados” e “Louco Amor”, entre outras. No cinema trabalhou com Luís Filipe Rocha e Jorge António. Integrada no ciclo do Esta Noite Grita-se em 2017, participou na leitura de Hamelin, de Juan Mayorga.

**MARIA JOÃO LUÍS** iniciou a sua atividade em 1985 na BARRACA (Um dia na Capital do Império, Um Homem é um Homem, Fernão Mentos?, O Diabinho da Mão Furada e O Baile). Trabalhou na Casa da Comédia, ACARTE, Malaposta, Comuna e TNDM II e com: La Féria, Rui Mendes, José Peixoto, Stephen Jurgens, J. Mota, Cristina Carvalho, Ana Luísa Guimarães, Luís Miguel Cintra e Adriano Luz. Nos Artistas Unidos, Hedda, Doce Pássaro da Juventude, A Noite



da Iguana e Stabat Mater, enc. Jorge Silva Melo. Prémio da Crítica 2006 e a nomeação para um globo de ouro. Fez peças na televisão com direção de F. Katzenstein, Artur Ramos, Cecília Neto e Luís Filipe Costa.

Em 2003, Prémio de Melhor Atriz no Festival de Curtas-metragens de Badajoz, com o filme Crónica Feminina, de Gonçalo C. Luz. No cinema trabalhou com: Sérgio Godinho, F. Matos Silva, T. Villaverde, Beatrice Chantal, João Botelho, E. Bruxelas, J. Marecos, P. Rebelo, J. Cramez, J. Nascimento, J. Silva Melo e Luís Filipe Rocha.

Cofundadora do Teatro da Terra onde assume a Direção Artística e encena: A Casa de Bernarda Alba; Cal, A Maluquinha de Arroios; A Lua de Maria Sem; O Marido Vai à Caça; O Ciclista; Chão de Água (prémio SPAUTORES 2013); Reveillon, Ninguém se Ouve, Ninguém se Vê, a partir de A Gaivota; Amarrada à tua mão; A Abetarda; Na Solidão dos Campos de Algodão; A Menina do Mar; Um Conto de Natal; O Cravo Espanhol; A Ilha; Finisterra; 150 milhões de escravos; Flor da Honestidade; Alice no País das Maravilhas; Ermelinda do Rio e Sonho de Uma Noite.

MIGUEL FEVEREIRO fez o Conservatório de Música de Lisboa em 84, em formação musical e guitarra clássica. Entra para a Escola de Jazz do Hot Clube e estuda com David Gausden, Sérgio Pelágio e Tomás Pimentel. Fez workshops de: Tommy Halferty, Karl Berger, John Abercrombie, Dave Liebman, Rufus Reid, Kenny Burrell e Phill Markowitz.

Em 90 fez parte de um septeto de jazz com José Salgueiro, Iuri Daniel, Claus Nymark, Matt Lester, Miguel Gonçalves e Jorge Reis. É fundador do grupo de acid-jazz Bobby Master Groove com Rui Alves, Tó Olivença, Nuno Grácio e Rob Skeet. Na música portuguesa, desde 87 que toca e grava regularmente com Sérgio Godinho.

Músicos portugueses com quem já tocou e/ou gravou: Sérgio Godinho, Vitorino, Jorge Palma, Né Ladeiras, João Afonso, Rui Veloso, Fausto, José Mário Branco, Pilar Homem de Melo. Músicos estrangeiros: Luís Pastor e Zeca Baleiro, Caetano Veloso e Milton Nascimento. Atualmente faz parte do grupo que acompanha Sérgio Godinho, João Afonso e do Quinteto de João Cabrita.

Em Teatro, participou como músico nos Artistas Unidos, nas peças A Fábrica de Nada, enc. Jorge Silva Melo; Cantigas de Uma Noite de Verão, enc. Franzisca Aarflot. Fez a música original A Loja das Lamparinas, enc. de João Didelet e Elsa Galvão.

Em Dança, compôs a música para um bailado com coreografia de Vítor Linhares e fez parte do projeto Dis Nasti Dog com os músicos Vítor Rua, Luís San Payo e Bárbara Lagido; os Dj`s Rui Murka e David Martins e os bailarinos João Galante, Carlota Lagido e David Miguel.

PEDRO DOMINGOS frequentou o curso de filosofia da F.L.U.L. Em 88 fez dois cursos



© Eduardo Breca

profissionais no Instituto de Formação Investigação e Criação Teatral: Produção e Técnica. Baterista, percussionista, desenhador de luz e sonoplasta, desde 86, participa em diversos projetos musicais/ teatrais como: Bactéria Prima, Orquestra Dramática O Bife, Osso Duro de Roer, Popol-Vuh e Netos do Metropolitano. De 89 a 94 foi responsável técnico do Teatro da Malaposta, onde colaborou em 15 criações da companhia C.D.I.A.G., cinco criações da RE.AL. De 97 a 02 foi diretor técnico dos Recreios da Amadora, Cine-Teatro D. João V e Fábrica da Cultura, para o Município da Amadora; diretor técnico do Teatro da Luz. Entre 08 e 10 foi professor-coordenador da Licenciatura em Artes Performativas da Escola Superior de Tecnologias e Artes de Lisboa.

Trabalha com Jorge Silva Melo desde 94, assinando o desenho de luz de quase todos os espetáculos dos Artistas Unidos. Assina a luz de peças encenadas por Cristina Carvalhal, Diogo Dória, João Lagarto, Manuel Wiborg, João Fiadeiro, João Meireles, Miguel Hurst, Adelino Tavares, Pedro Carraca, Rui G. Lopes, Nuno Pino Custódio, Ana Nave, Stephen Jurgens, Miguel Borges, Maria João Rocha, Teresa Sobral, Rui Mendes, José Peixoto, Solveig Nordlund, Maria João Luís, Marcello Urgege, Ricardo Neves-Neves, Pedro Ossório, Francisca Aarflot e Peter-Michael Dietz.

Funda, com Maria João Luís, o Teatro da Terra, onde assina a luz das 35 produções que a companhia apresentou até ao momento.

JORGE GALVÃO design Gráfico, Ilustração, Pintura mural Música (composição de temas, aulas de guitalele para crianças), Teatro (ator, autor), Diretor de Criação, Web Design, Ilustração e Design Gráfico - Campanhas de comunicação, de marketing e vendas - conceção, execução geral e produção. Comunicação Institucional; Programas de comunicação interna; Organização (membro fundador da Culturona - Fábrica de Comunicação) da Feira da Arte do Desenhasca 2011. Exposição coletiva em Lisboa na Biblioteca Municipal de Belém - 2002, coletiva Casa Pia de Lisboa/Xabregas "Pintores Contra a Pobreza e Exclusão Social" - 2010

Cenografia de varias peças teatrais, designadamente: "O Quiosque" de Fernando Gomes, pelo grupo de teatro "PERSONA" no Clube Estefânia, "O Estranho Caso da Tia do Melro", "A Tragédia", "Jekyl & Hide", da autoria de Fernando Gomes e levadas a cena no Teatro da Comuna - Teatro de Pesquisa, "Romeiro quem és tu?" de Fernando Gomes no Teatro da Luz e "du Bocage in Love" também de Fernando Gomes no Teatro da Malaposta. Ator no grupo "Teatro Emarginato", participação no Festival de Teatro de Sant'Arcangelo de Romani" - 1982 - Itália Ator no duo "EliDoli" com a peça de Café Teatro "Enfim mulheres" - 1984 Ator no trio "Os Palhaços" - Teatro Infantil Itinerante, nas peças "Carochinha" e "O Capuchinho Vermelho" (versão livre-comédia) Música, elemento do grupo musical "Os Afonsinhos do Condado"



RESERVAS / INFO  
TEL. 219 320 940  
TEL. 212 478 240  
ccmalaposta@gmail.com

MALAPOSTA.PT

PARCEIROS



KONICA MINOLTA



GESTÃO



APDO



CÂMARA MUNICIPAL

