

65ª Newsletter

Ana Simões



Gente, hay que empezar a preocuparnos menos
y a disfrutar más porque la vida va rápido,
demasiado rápido.

-Bad Bunny .

julho, 2026

Bad Bunny

Nem todos seremos estrelas mundiais.

Mas todos enfrentamos momentos em que precisamos de acreditar em nós próprios, mesmo quando mais ninguém acredita.

Antes de ser conhecido por Bad Bunny, Benito cresceu numa família simples de Porto Rico. Era tímido, reservado e passava grande parte do seu tempo sozinho, como tantos jovens. Tinha dificuldade em expressar aquilo que sentia e, por isso, guardava muitas emoções para si. Na escola, sofreu bullying. Algo que o marcou profundamente, como marca todos aqueles que o vivem.

É fácil julgar quem é diferente. Quem não encaixa. Quem não corresponde às expectativas dos outros. Mais tarde entrou na universidade para estudar Comunicação Audiovisual e trabalhou num supermercado para financiar os seus estudos. Foi nessa fase que, no seu quarto, ao final de dias longos e cansativos, começou a gravar músicas, sem imaginar que estava a dar os primeiros passos para mudar a sua vida.

Mesmo depois de horas de trabalho, nunca deixou de gravar. Mesmo nos dias em que o mais fácil seria simplesmente ir dormir.

Começou a publicar as suas músicas na internet, como tantos jovens fazem hoje. Durante muitos meses, aparentemente, nada aconteceu.

Mas, pouco a pouco, algo começou a mudar.

Aos 20 anos atravessou uma fase emocionalmente difícil. Chegou mesmo a sentir-se deprimido. Sentia-se perdido. Sem saber que caminho seguir ou que rumo dar à sua vida.

Quem nunca?

Foi precisamente nesse período que a música assumiu um papel terapêutico, ajudando-o a expressar aquilo que tinha dificuldade em dizer por palavras.

Até que uma das suas músicas, Diles, começou a ser partilhada e ouvida por cada vez mais pessoas. Circulava nas redes sociais, mas ele não tinha ainda qualquer promoção, equipa ou estratégia definida. Ainda assim, o sonho começava a ganhar forma.

Em poucos meses passou de um jovem tímido e desconhecido a um dos artistas mais ouvidos do mundo. Viu-se confrontado com uma fama e uma popularidade difíceis de acompanhar.

Em 2020, Bad Bunny tornou-se o artista mais ouvido do mundo no Spotify. Vieram os concertos esgotados, os milhões de fãs e um sucesso à escala global.

Mas com a fama veio também algo que ninguém via.

Já não era apenas a música.

Era viver constantemente observado. Sem espaço. Sem silêncio. Sem privacidade.

Era o peso de deixar de ser apenas o Benito.

Por isso, em 2023, tomou uma decisão que surpreendeu muitas pessoas.

Anunciou que iria abrandar para cuidar da sua saúde física e emocional.

Enquanto o mundo esperava que continuasse a acelerar, ele escolheu parar.

Escolheu cuidar de si.

Houve um episódio que gerou muita polémica: atirou o telemóvel de uma fã.



*Lo que es para tí,
te encuentra.*



Uns viram apenas um ato impulsivo.

Outros viram um artista exausto.

Independentemente da interpretação, esse momento acabou por representar algo maior: a necessidade de recuperar espaço para a sua vida pessoal.

Seguiram-se períodos de menor exposição pública e uma maior proteção da sua privacidade.

Quando regressou aos grandes palcos, revelou ter vivido momentos de ansiedade e dificuldades em dormir devido à pressão constante.

Mas o que mais marcou não foi a música nem o espetáculo.

Foi a mensagem que deixou:

"A única coisa mais poderosa do que o ódio é o amor."

Num dos palcos mais vistos do mundo, transformou a sua atuação numa mensagem de união.

As referências às suas raízes, à diversidade cultural e à importância de construir pontes entre pessoas mostraram que, mesmo num mundo cada vez mais dividido, continua a existir espaço para a empatia, a esperança e o respeito.

Mais tarde, apagou todas as publicações do Instagram.

O silêncio gerou especulação, notícias e preocupação entre fãs e meios de comunicação.

Mas a explicação foi simples:

Precisava de se proteger.

Precisava de cuidar da sua saúde mental.

Talvez seja essa a maior lição da história de Bad Bunny.

O sucesso não é sinónimo de felicidade.

A popularidade não elimina a ansiedade.

E ter milhões de seguidores não impede ninguém de enfrentar batalhas invisíveis.

Por isso, quando olhares para alguém — na escola, no trabalho ou nas redes sociais — lembra-te de que nunca conheces verdadeiramente a história que essa pessoa está a viver.

Aquilo que vemos é apenas uma pequena parte.

A empatia continua a ser uma das formas mais poderosas de cuidar dos outros.

Muitas vezes acreditamos que o sucesso muda a vida. Mas, na verdade, aquilo que muda a vida é não desistirmos de ser quem somos enquanto o procuramos.

"Sê gentil, porque todas as pessoas que encontras estão a travar uma batalha que tu não conheces." — Ian Maclaren