

**[Transcript] Alta Definição / Fernando Rocha sobre o processo da perda de peso: “As pessoas perguntam-me o que é que tomei. E eu digo-lhes... tomei uma atitude”**

Os preços faz 50 anos, celebre connosco e torne-se assinante em [expresso.pt](http://expresso.pt)

Bem vindo, coxa, estás com as séries, papo?

Estava a ver a bater a palminha.

Senhoras e senhores, a festa começa agora!

Fernando Rocha esteve-me o sou para a deformação.

Como é que é, meus meninos? Vim do outro lado do oceano com novos apanhados e novas fiadas.

Gosto muito de peixe robal de arroz cabidela.

Não gosto de pimenta e de teste bacalhau espanhol.

O prêmio do dubbingão é como os impostos, é sempre a inventária.

Muito menos Rocha do que do ultima vez.

Muito menos, metade. Foram muitos quilos que eu perdia.

Hoje em dia até fiz uma conta. Se em média um bebê pesa 3 quilos e eu perdia 33, foram 11 bebês que seiram de mim, já vi isso.

Quando eu vejo uma grávida que vejei, me disse, oitada, 2 filhos, oitinho 11.

A ti também aconteceu em 9 meses, mais ou menos 8, 9 meses?

Não, por acaso foi menos, foi em 6, 7 anos.

Que exige um esforço, uma obstinação enorme?

Muito foco e determinação.

Eu acho que não posso dizer que é um processo fácil, porque o seu excesso, eu estava a enganar as pessoas.

Mas é muito, muito, muito compensador.

Ganhei muito mais do que aquilo que eu pensava que ia ganhar.

Uma das coisas que me bateu foi um vídeo que tu chegaste a fazer aqui, neste sítio.

No dubbingão, sabe quando uma pessoa está gorda, estão nos a tirar uma foto e a gente te mete direito.

Agora, eu estava em uma posição toda, me estava relaxado.

E a minha barriga brincha para aqui e tu fizesse o vídeo.

E depois ainda fizeste assim um zoom.

E eu via a minha barriga e disse, e eu sou aquele gajo, mas não pode ser.

E que ele deixou-me muito triste.

Eu acho que foi a primeira e única vez que fiquei triste por ser gordo.

Bateu-me mesmo.

É esta a imagem que as outras pessoas veem quando eu estou relaxado e distraído.

Eu não deitei magro e acordei gordo.

Não aquilo, é lento e vamos aceitando.

A gente vai engordando evidentemente, e vamos nos habituando e agora mais bocadinho, quando andamos por ela.

Estamos gordos, mas não estou importado com aquilo.

Estava associado também momentos felizes, de convívio.

Sim, tomarem o metade do dinheiro que já estivemos comido aqui.

Metade.

Eu compraram um porco.

Eu gostei de comer e continuo a gostar de comer.

**[Transcript] Alta Definição / Fernando Rocha sobre o processo da perda de peso: "As pessoas perguntam-me o que é que tomei. E eu digo-lhes... tomei uma atitude"**

Só que agora aprendi a comer.

Eu era capaz de comer fritos em bife com batata frita e com arroz.

A gente pode comer uma feijoada às duas da manhã e seguir para a cama comer.

Eu era capaz de estar a comer um almoço e já estamos a comer e virar para a minha mulher assim.

Onde é que vamos jantar logo?

E o que é que vamos jantar logo?

O era muito bom gato.

E comia tudo que me aparecesse.

A gente diz que me soubesse bem agora.

Uma das coisas que eu comia, que eu acho nunca mais o vou fazer,  
é os enchidos, as salsiches.

Isso é a pior coisa que podemos meter dentro de nós.

Há duas fotos impressionantes que te mostraste no coliseu do Porto de Salvo Erro.

Sim.

Tu gostas de estabelecer essa comparação porque isso te mostra onde chegaste.

O que é que conseguiste?

E o que é que eu era?

E revela que eu não tinha consciência.

Eu brincava com a minha barreira e depois tinha uma coisa que era.

Há pessoas que me venham agora, Magro, que dizem o que é que tomaste.

E eu riliu, também mate e tudo.

Uma coisa que as pessoas não devem de fazer.

Que é chegar à minha barreira assim.

Olha, tais mais magos se calhar vais perder a piada.

Eu quando apareci, e pudimos ver imagens do Levante a ter ali.

Eu era assim, eu era Magro.

Eu era um polvilhato.

Eu tinha vindo dos paraclistas.

Estava todo fico porque era um gajo de exercício.

E joguei ok para ti.

Eu era uma pessoa do discurso.

Só que os anos foram passando, a gente senta-se no suave.

Começava a ver o Alto da Definição.

Quando eu vejo aquele vídeo que tu fizestes,  
aquilo disse-me triste.

A seguir havia triste da Glamo.

Chegou à minha barreira e disse que acha a capa da Men's Elf.

Foi na semana à seguida que as fez dias depois.

E eu disse, não é agora, não é?

Boa aproveitar esta motivação.

Porque ser capa da Men's Elf para mim,  
é muito importante.

É muito importante.

**[Transcript] Alta Definição / Fernando Rocha sobre o processo da perda de peso: “As pessoas perguntam-me o que é que tomei. E eu digo-lhes... tomei uma atitude”**

Porque ser capa da Men's Elf para mim,  
foi a minha sonorinha.  
Não vou mentir que isso tenha-me muito agarra.  
Boa aproveitar.  
O ser capa para mim,  
não foi a grande escena que eu ganhei.  
O que eu ganhei foi um estilo de vida saudável  
que eu adotei para o resto da minha vida.  
Rita Veral Ramos fez um processo que foi inoviciar comigo.  
Da parte da nutrição.  
Vou te dar um exemplo.  
Tome-se ao pequeno almoço.  
Meia de leite e um coraça.  
E no dia seguinte, uma cebada e um pão com manteiga.  
Então, meia de leite e cebada.  
Gostas das duas coisas.  
Então, isso foi só a cebada.  
Vamos ter a leite.  
Gostas de cebada.  
Eu não costumo beber cebada.  
Mas posso experimentar.  
Ok, então, cebada e cebada.  
Pês variante.  
Já me enfiou aqui o cebada,  
que não fazia parte da minha realidade alimentar.  
Depois, entre pão e coraça,  
ela tirou coraça e ficou pão integral com pão com manteiga.  
Quando eu dí por mim, nem pão com manteiga.  
Fui riducando da minha alimentação,  
mas sem ser drástico, sem ser radical.  
E acho que lá não há muitos de pessoas que dizem  
que eu tentei fazer uma dieta,  
mas eu não consigo.  
Gosto tanto de comer.  
Porque foram lá facas.  
Corta isto, corta aquilo.  
Isso desanima.  
Para quem gosta de comer, não é?  
Uma pessoa fica um bocado desanimada.  
E acho que aquilo foi um processo gradual.  
E fica.  
Depois de eu ter tirado as fotos,  
e voltar à minha vida normal,

**[Transcript] Alta Definição / Fernando Rocha sobre o processo da perda de peso: "As pessoas perguntam-me o que é que tomei. E eu digo-lhes... tomei uma atitude"**

é que um lutador de UFC, antes do combate,  
tem que fazer aquela dieta,  
tem que treinar todos os dias.  
Eu corria de manhã a 10 quilómetros,  
ia treinar e corria mais, não sei quantos quilómetros.  
Então, uma prepara para o dia do combate.  
Vamos fazer de quanto é isto?  
O combate já foi.  
Então, agora já não precisa estar tão radical demais.  
Tendo de compensar.  
Por exemplo, eu sei que se eu correr 10 quilómetros,  
vou demorar 1 hora e 20, e que é 1.500 calorias.  
E se eu chegar a uma hamburgaria qualquer,  
e olho para um hambúrguer,  
eu sei que aquilo tem 1.200 ou 1.300 calorias.  
A pergunta que eu faço a mim mesmo,  
achas que aquele hambúrguer,  
vale que tu amanhã correres 10 quilómetros.  
Você não merece isto.  
Então, como uma cizar-sálade,  
que é muito melhor.  
Mas, por exemplo, se tu me convidas à espora,  
tu acasas de fazer uma tainada,  
comer e beber,  
a grande dia francesa com os amigos,  
eu vou dizer, eu vou enfiar 2.000 calorias.  
Achas que amanhã tens de fazer 12 quilómetros,  
até faço 20,  
porque vale a pena por que estou com os meus amigos.  
Então, é isto.  
E o Dandes era festa ao pequeno almoço,  
ou lá em São João Dandes.  
Não pode ser.  
Eu posso comer amanhã uma vaca com cornos.  
Tudo bem, bem, cornos e tudo para dentro da barriga.  
No dia seguinte, eu levanto e a ti vai correr.  
Deixe-me pagar a diva.  
Para os cornos saírem, depois é que...  
Para os cornos saírem.  
Para os cornos saírem.  
Você quer?  
Dá-me um jantar de casa.  
Para descansar a vontade, avós.

**[Transcript] Alta Definição / Fernando Rocha sobre o processo da perda de peso: “As pessoas perguntam-me o que é que tomei. E eu digo-lhes... tomei uma atitude”**

Essa decisão foi tomada também em casa.

Vou entrar nisto.

Sim.

O apoio logístico, a sória da minha mulher,

é que ia às compras,

comprava-se só comida saudável.

Qualquer pessoa que queira emagrecer,

tem que pedir à pessoa de casa

que vai fazer as compras, assim,

não compres coisas tóxicas para dentro de casa.

Se eu chegar ao frigorífico,

se de forma,

e quero comer um pacota de batata

fritida ou uma santa de presunto,

eu abro o frigorífico e só tiver queis frescos,

iogurtos, coisas saudáveis.

E vou dizer, não é isto.

Não.

Pronto, vou comer isto.

É que só lá aquilo,

vais comer saudável.

Agora, se eu te começo a enfiar lá,

batata frita, salsichas e coisas

que faz mala saúde,

eu abro o frigorífico e vou comer a precaria

que lá está.

E o Elidio, com a manager também,

no início,

vamos andar, vamos correr,

ele vinha comigo,

comprei duas bicicletas,

uma para mim e uma para ele,

para a gente andar de bicicleta.

Fizemos mundos de passeios,

ali pela linha de cascais.

E foi fácil latorar-te em casa?

Não, ainda hoje não.

Meu corpo ainda está a perguntar

o que está a acontecer aqui.

Eu tinha comprado um fato

para a passagem de ano,

para aí dois mil anos.

Em um dia da passagem de ano,

**[Transcript] Alta Definição / Fernando Rocha sobre o processo da perda de peso: “As pessoas perguntam-me o que é que tomei. E eu digo-lhes... tomei uma atitude”**

o fato não me apertava.  
Eu tive que ir com o laser aberto.  
Eu passei aquela passagem de ano  
muito triste.  
De janeiro até agosto,  
e eu perdi estes quilos todos.  
O meu corpo põe as dietas,  
com a cena de eu estar a fazer exercício,  
o meu corpo está meio...  
o que está a acontecer?  
Então, isto mesmo,  
com o estado de espírito,  
a pontos de eu às vezes estar mais...  
Irritável?  
Irritável, sim.  
Bom dia.  
Bom dia.  
Não me estás a ver.  
E calma, soubesse por dia.  
Fizeste esse protesto,  
ao mesmo tempo que estavas a gravar  
a lua do mel e a fazer o domingoão.  
Fazer dieta no domingoão  
não é fácil.  
Chega aí o Bruno do próprio prego  
e põe a gente até comer pregos,  
põe a Senhora dos Dolinhos,  
não sei da onde,  
põe a outra que traz,  
não sei o que é,  
e a gente está aqui pica,  
claro, eu nunca janto no domingo.  
Eu sei daqui já jantado.  
Chega em casa e vou comer o que é,  
não vou comer o que é.  
Como não?  
Como é que fazeste na novela?  
Levavas a marmita?  
Sim, sim, sim.  
Levava a marmita na novela  
e bebia águas,  
mais do que o normal,  
porque eu não era uma pessoa

**[Transcript] Alta Definição / Fernando Rocha sobre o processo da perda de peso: “As pessoas perguntam-me o que é que tomei. E eu digo-lhes... tomei uma atitude”**

de beber muita água  
e fiquei a aprender  
que nós tínhamos que beber  
litro e meio d'água  
no mínimo de dia,  
bebia água,  
comia frango e salada.  
No dia seguinte  
podia ser uma dourada,  
grelos salteados  
ou alguns salteados,  
de vez em quando  
também comia horror.  
Estou de um carne,  
a carne eu sei  
que tem que comer 150 gramas  
e de anos comia 150 vezes  
650 gramas.  
Por exemplo,  
antes de ir para a cama,  
imagina que eu ia  
escrever textos  
para uma coisa qualquer  
e a gente,  
quando está ao computador,  
o tempo passa nós  
nem dámos feio,  
quando olha,  
e aí já são duas,  
está cheio de fome.  
Pão com queijo  
e o queijo era fatias  
de três dias,  
que ele tinha que ser  
mesmo queijo.  
E agora não,  
agora sou capaz de ver  
um iogurte líquido,  
ver uma esletina,  
coisas que eu sei  
que posso comer  
antes de ir para a cama  
que não vai fazer mal.

**[Transcript] Alta Definição / Fernando Rocha sobre o processo da perda de peso: “As pessoas perguntam-me o que é que tomei. E eu digo-lhes... tomei uma atitude”**

Nunca pensaste de desistir?

Não.

Não, isso não está  
no meu edicionário,  
eu fui para que diz também,  
desiste, desistir isso,  
e nunca.

Eu posso é,  
antes de me meter,  
ponderar,  
sequer,

ou se vou fazer,  
suportar a mão  
a alguém para trás,  
a não amar.

E nunca caíste em tentação?

Também não.

Também não,  
porque eu sei que se o fizesse,  
não iria conseguir.

A única coisa que eu falhei,  
e aí eu tenho que assumir,  
foi quando uma pessoa  
chegou à minha velha e disse assim,  
aqui,

está semana vamos gravar  
não há crise.

E eu devia ter dito,  
Daniel deixa passar isto,  
a gente grava uma semana  
ou duas depois,  
então o tempo que estava quase,  
nem reflete e disse eu,  
ok, vamos embora.

E aqueles dias de gravação,  
não podia correr com corria,  
e a de manhã e à noite,  
já não fui,

só ia treinar,  
houve dias que nem fui treinar,  
e isso atrasou um processo,  
porque eu ia tirar as fotos,  
no dia dos meus anos,

**[Transcript] Alta Definição / Fernando Rocha sobre o processo da perda de peso: “As pessoas perguntam-me o que é que tomei. E eu digo-lhes... tomei uma atitude”**

no dia 2 de julho,  
e passei a tirar as fotos,  
no dia 28, portanto,  
de 2 para 28,  
foi exatamente o tempo  
que nós tivemos de gravação,  
de não há crise.  
Foi a única coisa em que eu,  
derrapei,  
de resto,  
a alimentação,  
não cometei erros,  
fazia tudo o que o PT dizia,  
fazia tudo o que a nutricionista dizia.  
Cheguei dos dois PT,  
porque um ano de sempre,  
Porto e Lisboa,  
tenho o Felipe no Porto,  
e tenho o Pedro Madeiros,  
aqui em Lisboa.  
O Pedro Madeiros,  
foi um anjo que me apareceu,  
ele entrou-me aqui na cabeça,  
desbloqueou-me isto de tudo,  
até nem tem nada a ver  
com a parte do emagrecimento,  
tem a ver com a minha forma  
de estar na vida.  
Eu sou não gostar  
de alguma coisa,  
e tu não precisas  
de que ninguém te vá dizer  
tu percebes-te logo por mim,  
faço questão de muito esforçar,  
sou genuíno,  
se eu estou zangado,  
pá, estou zangado,  
não vale a pena estar cá,  
estou zangado,  
fico assim,  
e às vezes,  
no trânsito,  
Pepe, este gajo,

**[Transcript] Alta Definição / Fernando Rocha sobre o processo da perda de peso: “As pessoas perguntam-me o que é que tomei. E eu digo-lhes... tomei uma atitude”**

sei o que é,  
e ele disse,  
pá, não traga as coisas  
tóxicas para a tua vida,  
e eu disse,  
mas este gajo no teu salito,  
é esmalouco,  
estou com um gajo,  
e tenho razão,  
e estás a dizer,  
olha lá uma coisa,  
daqui a uma hora ou duas,  
este gajo está a tua veria  
e é um problema na tua vida,  
aqui uma hora ou duas,  
não,  
eu já estou em casa  
e ele está na casa,  
então mãe,  
e eu fiquei pensando  
aquilo de fora,  
mas isto pode ser replicado  
em tudo,  
tudo que for tóxico na minha vida,  
e eu posso pensar,  
que onde isto é um problema,  
se não for,  
a passa para o lado,  
e este foi um dos bloqueios,  
agora,  
tenho 300 mil aluquetes  
que eu tinha aqui,  
que vocês chamam de cadeados,  
tinha, não sei quantos cadeados,  
que o Pedro Medeiros,  
pum, pum, pum, pum, pum,  
e hoje estou um gajo diferente,  
muito melhor,  
a gerir crises,  
a gerir situações,  
do qual que era antes,  
dá-me dizer a tudo muito,  
a pele,

**[Transcript] Alta Definição / Fernando Rocha sobre o processo da perda de peso: “As pessoas perguntam-me o que é que tomei. E eu digo-lhes... tomei uma atitude”**

qualquer coisa,  
eu digo,  
agora, tenho mais calma,  
um problema,  
assim, está um grave,  
e dá-me dizer,  
oi, está acontecendo,  
o que é que foi,  
o copo virou,  
calma, o copo virou,  
tem alel de copo,  
e ficava mais irrita disso,  
no processo de emagrecimento,  
ele foi incrível.  
Um polícia mal também, não?  
Eu gosto das pessoas assim,  
as pessoas,  
que são supostamente mais  
intensas,  
somos que me fazem crescer,  
é como essas pessoas,  
que eu quero estar ao meu lado,  
as pessoas que me batem aqui,  
as maiores, as maiores,  
já tenho público,  
e a minha mãe,  
a minha mãezinha,  
posso fazer coisa pior do mundo,  
que a minha mãe diz,  
ai, que lindo,  
a minha mãe,  
qualquer coisa que eu faço,  
está sempre bem para ela.  
Como é que a tua mãe reagiu a isto?  
Está tudo orgulhoso, claro,  
e mais até pela saúde,  
não pelo aspecto,  
que ela ficou assustada,  
quando o médico me disse,  
há uns tempos atrás,  
que eu estava com fica de gordo,  
e que,  
com a alimentação que eu estava a fazer,

**[Transcript] Alta Definição / Fernando Rocha sobre o processo da perda de peso: “As pessoas perguntam-me o que é que tomei. E eu digo-lhes... tomei uma atitude”**

que eu não ia sequer,  
receber a minha primeira reforma,  
reformular os cénticos,  
e eu olhei para o relógio e disse,  
só faltam 14 anos,  
isto é rápido,  
isto é mais novo.  
Como é que foste lidando  
com a preocupação das pessoas,  
que te viam no domingo, na rua, etc.,  
está tão má,  
que deve-se passar alguma coisa?  
Muita gente,  
ou pessoas que disseram assim.  
Tu,  
baixa de separar,  
já deve ter uma queija nova.  
Por que é?  
Estou preocupado com o aspecto,  
mas agora o queijo é casado,  
não pode estar preocupado com o aspecto.  
Portanto, há pessoas que têm ajudamento,  
muita gente,  
que pensam que eu que fiz uma operação  
e cortei o estômago,  
outros pensam que eu meti  
medicamentos para emagrecer.  
Há muita pouca gente que chega e diz assim,  
para bem,  
estás muito melhor,  
são poucos,  
a maioria é,  
estás doente,  
estás melhor,  
mas estás doente,  
não sei por que as pessoas fazem isto,  
não querem reconhecer  
que foi feito com sacrifício,  
é isso,  
não é uma coisa que eu não entendo.  
Gosto de correr,  
tipogináso,  
gosto de fazer exercício físico.

**[Transcript] Alta Definição / Fernando Rocha sobre o processo da perda de peso: “As pessoas perguntam-me o que é que tomei. E eu digo-lhes... tomei uma atitude”**

Até gosto de correr à chuva,  
não gosto de correr,  
nem de comer,  
a apanhar só.  
Que papel é que tiveram os teus filhos  
também neste processo?  
É para os meus filhos,  
foram as pessoas,  
se foram mais para isso,  
para ficar,  
não pode estar presente,  
durante esse tempo,  
há pouco tempo com eles,  
mas eles vinham ter comigo em Lisboa,  
são incríveis os meus filhos,  
tenho dois filhos incríveis a mim,  
e são dois seus humanos,  
têm bons valores,  
e eu tenho muito orgulho neles.  
E eles passaram o tempo todo,  
no Porto,  
e eu passei o tempo todo,  
em Lisboa,  
e pai, mais uma vez,  
eu jurei que não ia chorar, pá.  
E eles foram os mais trusicados,  
para ficaram com o pai ausento,  
durante algum tempo,  
não era 100% ausento,  
às vezes enquanto eu ia ao norte,  
por causa de espetáculos, etc.  
E estava com eles,  
mas muito pouco.  
Mas,  
a fada disso tudo foi a sónia.  
Eu vou te dizer,  
para tu veres o calibre daquela mulher.  
Nós decidimos,  
que eu ia ficar,  
em Lisboa,  
para vir treinar todos os dias,  
e quase todo dia,  
eu estava com eles,

**[Transcript] Alta Definição / Fernando Rocha sobre o processo da perda de peso: “As pessoas perguntam-me o que é que tomei. E eu digo-lhes... tomei uma atitude”**

porque eu estava com eles,  
porque eu estava com eles,  
para vir treinar todos os dias,  
e quando ia ou ia ao Porto,  
treinava na one-to-one,  
com o Felipe.  
A minha mulher,  
vinha uma semana para o Porto,  
que ficava com os filhos,  
e uma semana para o Lisboa,  
e ficava comigo.  
Era assim,  
quando chegava ao fim da semana,  
e elas iam bem,  
alenharam até com os meninos,  
e eu, amor,  
fica mais um dia,  
não fica nada,  
e as minhas,  
estão me precisando da mãe,  
é pronto,  
está bem, vai lá,  
e elas, Porto,  
ficava uma semana,  
no Porto,  
e pronto,  
agora vou ter com o meu pai,  
e não há nada,  
eu respeito a minha precisa de mim,  
e vinha,  
e andou assim este tempo todo,  
a pergunta que eu faço é,  
e ela?  
Alguém me perguntou,  
o que é que ela queria?  
Ela anulou um semana,  
e isto é uma mulher do caráter,  
isto não sai numa raspadinha,  
nunca pôs a vontade dela,  
nunca pôs,  
olha,  
mas eu também gostava de férias,  
eu quero ir aqui,

**[Transcript] Alta Definição / Fernando Rocha sobre o processo da perda de peso: “As pessoas perguntam-me o que é que tomei. E eu digo-lhes... tomei uma atitude”**

nunca disse nada,  
sempre disse,  
agora vou aqui,  
e fazia uma comida,  
e as compras,  
e numa deixava e batia-me na mão,  
quando eu pegava numa maçada,  
depois de comer uma banana,  
já comece uma banana,  
já não comes a maçã,  
sempre preocupada,  
sempre focada,  
depois ia para os filhos,  
tratar dos filhos,  
nunca nenhum de nós parou,  
e disse, olha,  
e tu o que é que tu queres?  
Ela anulou-se a ela própria,  
e isto é incrível.  
E os tuos filhos disseram alguma coisa,  
nesse processo de apoio,  
percebendo que era importante para o pai?  
Claro,  
e muito orgulhoso,  
muito orgulhoso.  
Num belevinho,  
há durante 6 meses,  
agora se pega um copo de índio,  
e ele diz,  
oh pai,  
olha que isso tem açúcar,  
olha qual é que ele trefei,  
está bem,  
por alguns camanhebos,  
correndo aqui logo.  
E a Sonia,  
agora,  
também tem o uso fruto  
do resultado destes 6 meses,  
não é?  
Claro.  
Ah, sim.  
A Sonia,

**[Transcript] Alta Definição / Fernando Rocha sobre o processo da perda de peso: “As pessoas perguntam-me o que é que tomei. E eu digo-lhes... tomei uma atitude”**

agora também tem o uso fruto  
do resultado destes 6 meses,  
não é?  
Claro.  
Claro,  
sim.  
Ela diz uma coisa,  
que foi um micro-problemas  
que eu deixei de eu estar sem saber.  
Eu não aguentava mais que  
uma hora de peça,  
e me sentaram um bocado.  
Os joelhos doíam,  
até eu estava a pegar com 11 bebés,  
mas não se queve.  
Dançar no domingo com 11 bebés à escola,  
eu preciso de muita força.  
Qual foi o peso máximo que tiveste?  
103.  
Deixei de funcionar,  
isso foi um benefício para ela,  
com certeza,  
porque é uma pessoa que é ir a dormir,  
e o gajo lá,  
olha o que ele deve dizer,  
ela beneficiou muito,  
para além de outras coisas  
que não vale a pena ter a falar.  
Tu queres fazer do teu caso  
um exemplo,  
mostrando que  
toda a gente consegue se quiser?  
Por vez de qualquer gordura,  
está um corpo de cá para menos,  
está aqui na cabeça das pessoas.  
Não é, ah, mas,  
eu é que sofre disto,  
ou tenho tendência para engordar,  
não esquece,  
se a pessoa se focar,  
claro que se for manco,  
em vez de correr,  
vou caminhar,

**[Transcript] Alta Definição / Fernando Rocha sobre o processo da perda de peso: “As pessoas perguntam-me o que é que tomei. E eu digo-lhes... tomei uma atitude”**

mas vou,  
mas as pessoas agagam,  
só eu tenho um problema aqui,  
uma bruga,  
e então se eu estou sofrendo,  
não faça nada,  
não pode.  
Porto, sentes que  
tu estarias  
usando tipo,  
desde aquilo que era possível?  
Impossível não achava,  
achava que,  
ah, me vale a pena,  
já estou com quase 50 anos,  
vou agora estar aqui,  
ah, não,  
agora espero que a morte me leve,  
daqui até à morte,  
vou comer e beber.  
Era assim que eu pensava,  
e não,  
ainda tenho tanto para dar a mim,  
ainda tenho muito para dar.  
Concei agora a minha,  
vida de ator,  
o primeiro convite,  
foi o do Amor Amor,  
eu sou um novato,  
então estou tudo feliz,  
porque aquilo que eu consegui,  
fazer numa carreira de vinho,  
de três anos de humorista,  
posso fazer a mesma carreira,  
e crescer e subir,  
exatamente igual,  
na carreira da ficção,  
da representação,  
do teatro,  
fui convidado para fazer  
uma peça de teatro,  
da companhia teanda,  
e foi um orgulho,

**[Transcript] Alta Definição / Fernando Rocha sobre o processo da perda de peso: “As pessoas perguntam-me o que é que tomei. E eu digo-lhes... tomei uma atitude”**

muito grande ter-me convidado  
para fazer a peça,  
porque,  
se eu sou o gajo,  
quando entro para a televisão,  
levo com o rótulo,  
é o gajo das anodotas,  
que só sabe dizer que era de c\*\*\*,  
recebo uma proposta  
para fazer uma peça de teatro,  
chamada o Freud explica,  
muita gente dizia que eu só tinha sucesso,  
porque dizia palavrões nas anodotas,  
que não é verdade,  
porque o primeiro concurso que eu ganhei,  
nem um palavrão podia dizer,  
e fui o vencedor daquilo,  
mas isso é para lá em que eu duro melhor,  
não é?  
Há muita gente, ainda,  
do nosso meio que dizem,  
ah, eu...  
fazia uma ideia diferente de ti,  
e eu, então, de brincadeira,  
digo, eu sei,  
pensavas que eu agora arrotava,  
çoçava os tomates e batiai na minha mulher,  
não é?  
Eu sei, também não é tanto isso,  
não exagerar, não é?  
Mas é um bocado isso,  
a persona que eu adotei no palco,  
do tiburço, do tono,  
do gajo, do palito na boca,  
com a filha, isso tá bom, e tal,  
as pessoas pensam que eu ganhei de aquilo,  
mas eu nem me preocupei  
em ter que mostrar as pessoas quem eu sou,  
não, a coisa vai acontecendo com o naturalismo,  
eu vou continuar a ser eu,  
e eu sou a pessoa mais genuína que posso ser,  
eu não põe em capas do político que é muito correto,  
eu sou mau nem atiroso,

**[Transcript] Alta Definição / Fernando Rocha sobre o processo da perda de peso: “As pessoas perguntam-me o que é que tomei. E eu digo-lhes... tomei uma atitude”**

sou me esquecido,  
eu se te mentir,  
te vais me apanhar ali na curva,  
eu quero ser o que sou,  
e quem gostar gosta,  
quem não gostar não gosta,  
mas isso demorou algum tempo a gente fazer,  
este rapaz não é o mesmo que eu conheci  
no palco a contar aquelas andores,  
mas é um processo longo.  
E foi ao longo deste processo um estímulo também grande,  
tu fazeres aquilo que gostas?  
Sim, sim.  
Não digas nada disso ao meu diretor.  
Ok.  
Mas eu acho que devia te pegar para fazer isto.  
Eu gosto disso.  
De falar sobre isso.  
Eu gosto muito disso.  
Meu amigo,  
deve pegar nisto o que está,  
e ir lá fora ter que os clientes,  
assim que o corpito já amosta,  
porque foi para esse que eu te peguei,  
para você ser o metis deste bar,  
está entendendo?  
O que é que foi mais difícil na novela?  
Eu ia acordar muito cedo.  
Eu tinha que acordar muito cedo para mim,  
estava completamente fora dos meus hábitos,  
fazia espetáculos à noite,  
e acordava sempre depois de meia-dia,  
quando eu tenho que acordar às sete,  
porque apanha-se trânsito,  
para chegar a tempo e às gravações.  
Agora, no processo da novela,  
e assim nada foi difícil,  
foi tudo presentes que me dava,  
uma conversa com o Renato,  
que foi das pessoas que mais me fez crescer.  
Foi a minha casa,  
à noite,  
sentávamos lá no meu pátio,

**[Transcript] Alta Definição / Fernando Rocha sobre o processo da perda de peso: “As pessoas perguntam-me o que é que tomei. E eu digo-lhes... tomei uma atitude”**

a desfilhar, e lá,  
aqui faz assim, deve fazer assim,  
deve fazer assim, deve fazer assim.  
Foi incrível.  
O trabalhar com a Margarida Carquinteiro,  
foi incrível,  
e é um orgulho para mim.  
Adoro o Pedro.  
O Pedro foi uma surpresa muito agradada.  
A Mariana Peixê, que é uma querida,  
mas eu mais gosto de todos.  
O que é que foi mais divertido?  
As moças que eu meti.  
Eu gostava de meter buchas ali.  
O take away é teu?  
O imbrulho é que é take away.  
Que imbrulho é que é take away?  
O não há crise,  
em tempo de pandemia,  
foi um processo exigente  
de contar andotas às pessoas no meio da rua.  
E houve uma altura,  
não nesta temporada,  
na outra,  
que a malta não queria proximidade às pessoas,  
afastavam-se muito.  
Foi o primeiro figura pública  
a ter este problema.  
Passei uns dias,  
muito mal,  
porque ainda ninguém sabia nada, sabe?  
Era muito no início.  
E a pior coisa que se pode fazer  
quando se tem covid,  
é ver notícias.  
As notícias eram covid, covid.  
Morreram não sei qual antes, morreram não sei qual antes.  
E tu estás com o covid a ver aquilo,  
não é bom.  
Não é nada bom.  
E depois eu pensei,  
morreu um médico em Itália.  
Se esteveis é médico e morreu de covid.

**[Transcript] Alta Definição / Fernando Rocha sobre o processo da perda de peso: "As pessoas perguntam-me o que é que tomei. E eu digo-lhes... tomei uma atitude"**

Queres conhecer os médicos todos lá?  
E morreu.  
Morreu o diretor do Santander Tota,  
aqui em Portugal.  
E eu pensei,  
esteveis já sido aqui também.  
E morreu.  
Eu só sei contar na dota,  
estou linchado.  
E agora estou marrindo, mas  
isto era a minha cabeça a pensar.  
Ele estava na cama,  
chorar, a pensar.  
Eu não movei os meus filhos a crescer,  
não motei anéis.  
Eu quero ter anéis.  
E ninguém entrava no meu guardo.  
Tiveste os primeiros sintomas  
quando vieste os Estados Unidos?  
Sim.  
Eu acho que apanhei o covid  
num dos aeroportos,  
que tinha feito uma tournei antes da Europa.  
Regresso,  
apanho o avião, vou para os Estados Unidos,  
chegamos aos Estados Unidos.  
Fiz três ou quatro espetáculos  
e pararam com aquilo de causa do covid.  
E fui por um tris que eu não fico na América  
porque os voos foram cancelados  
por causa do covid e não sei o que.  
Lá consegui apanhar um voo do Ultima da Hora  
e vim para Portugal.  
Chegou aqui,  
sem sintomas nenhum, tudo bem.  
No dia seguinte,  
toço, bem aqui,  
da minha pai,  
fui meter a Zaragatoua.  
Pum!  
Tasco covid.  
Para as pessoas sabem,  
ainda antes das vacinas,

**[Transcript] Alta Definição / Fernando Rocha sobre o processo da perda de peso: “As pessoas perguntam-me o que é que tomei. E eu digo-lhes... tomei uma atitude”**

muito antes de ter algo no início.

Sim, sim.

Muitos sintomas?

Toço,

febres altas

e foi numa altura em que era preciso um teste negativo para sair de casa

e tudo tivesse de pai uns seis positivos.

Eu tive sete testes positivos,

coisa que nem na escola consegui,

nunca tive testes positivos na minha vida.

Ah!

Depois deu um negativo

e eu pensei, ok, estou livre

e Alice tão bem aqui há 24 horas depois.

E 24 horas depois fui lá,

deu um positivo outra vez,

tive dois meses nisso.

Não vi estes dos filhos durante quanto tempo?

Só vi as ágenas?

Ágenas.

E falava para ele,

algo por ele.

Às vezes até telefonava eles na sala

e eu lá em cima na quarta.

Telefonava para falar com a minha herói

e atrás misto, atrás naquilo.

Ela era a única que entrava.

Máscara toda protegida.

Entrava lá adiante,

mandava uma comidinha.

Quando voltas à vida,

é como que um renascer?

Não, as pessoas afastavam.

No início as pessoas afastavam-se um bocado.

E pô, tá.

Vem,

lua, vem lá.

Vem, está incóvido.

Acorre-me.

Gosto de ir de férias para países quentes.

E não gosto de neve.

Nem de chuva, destes.

**[Transcript] Alta Definição / Fernando Rocha sobre o processo da perda de peso: “As pessoas perguntam-me o que é que tomei. E eu digo-lhes... tomei uma atitude”**

Gosto de comer,  
mas não gosto de ser gorda.  
Tornaste de polícia dos teus amigos,  
por causa da questão do físico e...  
Um bocadinho.  
Estou armada em gurú.  
Eu falo, não faça isso e tal.  
Estou com um pastor da igreja.  
Mas é para vendê-lo.  
E eu neste momento,  
e eu acho que é isso que eu gostava que acontecesse  
com este processo da Manzela.  
As pessoas pensassem,  
os Fernandes Rochas da Vida,  
que dizem,  
eu sou gordo, mas sou feliz.  
E não são.  
Pensam que são.  
Imagina que eles dizem,  
a minha felicidade bate no teto.  
Ok.  
Mas tem vez que este teto é teto de abril.  
Para lá do teto,  
tens até as estrelas para crescer a tua felicidade.  
E eu gostava que as pessoas se dissessem assim.  
Porra,  
sua foca guarda do Rocha,  
aquele panda,  
conseguiu  
e eu também consegui.  
Não sentes falta do Rocha de antigamente?  
Não,  
porque eu,  
na minha incência,  
continuo a ser o mesmo.  
Estou, é muito melhor.  
Isto foi um apagredo.  
Estou muito melhor em tudo.  
De alguma forma,  
tens na vida alguns desses momentos de,  
agora estás aqui,  
estás impecável,  
com sucesso a correr bem,

**[Transcript] Alta Definição / Fernando Rocha sobre o processo da perda de peso: “As pessoas perguntam-me o que é que tomei. E eu digo-lhes... tomei uma atitude”**

com saúde.

Já tivesse momentos maus.

E esses momentos maus  
são sempre uma espécie de transição  
para qualquer coisa?

São.

E os momentos maus

são os momentos

que te faz parar

e refletir nos erros

que nós cometíamos.

Quando estás a correr bem,

tu pensas que sou maior.

Respondo de corre-malves,  
para aí.

Alguma coisa fiz mal.

Afinal,

eu não sou infalível.

E deixa-te humilde.

Quando batas com a cabeça no chão,

quando estás a passar

um bom momento na tua vida,

é parte da vida

que nós

refletimos,

que afinal,

nós não somos assim

o super-sumido,

o rei da cocada.

Não é?

Temos que ser humildes.

Temos que achar que

o eixo está a correr bem,

mas amanhã pode correr mal.

E, no parte que corre mal,

é um aprendizado.

É ali que a gente aprende

e é ali que faz-nos mais fortes.

Era tal a bebele frase

de como não me mata,

torna-me mais forte.

E é isso.

Qual foi o período mais difícil

**[Transcript] Alta Definição / Fernando Rocha sobre o processo da perda de peso: “As pessoas perguntam-me o que é que tomei. E eu digo-lhes... tomei uma atitude”**

para ti,  
com de vista profissional?  
Houve um diretor  
que chegou a esta estação  
e não contou comigo.  
E eu, na altura,  
tinha 12 anos em casa.  
Era assim uma coisa.  
Nem sequer me atendia o telefone.  
Não me mandam uma carta,  
um postal,  
uma coisa qualquer.  
Quanto mais não seja dizer assim,  
olha, anda cá.  
Tu já cá estás  
e eu cheguei agora,  
mas não quero contar contigo.  
Não faz parte do meu coisa.  
Obrigado por o que tu fizeste, viu?  
Obrigadinho, amigo.  
E ia-me embora.  
Nada,  
nenhuma palavra,  
nenhum telefone,  
nenhuma SMS.  
Nem mandou  
uma pessoa,  
um produtor,  
qualquer dizer,  
olha, roxa, pá.  
Já vai embora.  
Nada, zero.  
Fiquei assim na partilheira  
e se não se faz.  
Se tu me seres assim,  
oh, roxa,  
nós temos o contrato  
e acaba no dia tal.  
A partir dali para a frente,  
eu não conto contigo.  
E eu juro que não fiques a tiada.  
É a tua estratégia.  
Mas, por favor, avisa-me,

**[Transcript] Alta Definição / Fernando Rocha sobre o processo da perda de peso: “As pessoas perguntam-me o que é que tomei. E eu digo-lhes... tomei uma atitude”**

para eu começar a orientar a minha vida  
para a esquerda e para a direita,  
para ver o que é que vou fazer.

Ah, tenho pouco comida na mesa.

Não é.

Chegar ali, já.

E eu estou aí agora,

tenho uma estrutura,

tenho empregados para pagar,

tenho comida para pôr na mesa,

tenho filhos e isso não se faz.

Isso não se faz.

Eu não faria isto a ninguém.

Portanto,

isto é uma das coisas

que me revolta

e que eu recebo nisto.

Quando alguém me faz uma coisa

e eu digo,

eu nunca faria isto,

homem, o que começa a se afarber

por dentro de tu assunto.

E até pode ser o papai João Paulo II,

a saída do ano que eu vou dizer

ao amigo,

oh, você não está certo.

Nesses períodos difíceis,

qual é o horizonte?

É vergaçar as mangas?

Ah, sim.

A minha casa pode cair num terra-morte.

A minha família fica,

e ficamos em casa.

E eu também fico,

oh, meu Deus,

mas no dia seguinte

a regaça começa a tirar dos cumbros

para a roupa,

para o massacimento,

para lámos em Mora,

para lámos construir

uma maior conquistada.

É assim que usou,

**[Transcript] Alta Definição / Fernando Rocha sobre o processo da perda de peso: “As pessoas perguntam-me o que é que tomei. E eu digo-lhes... tomei uma atitude”**

homem, vamos embora para a frente.  
O que é que tinha essencial  
para passar os tuos filhos?  
De valor?  
A base de tudo,  
e isso eu consegui passar a eles,  
e é nunca faças aos outros  
o que não gostavas  
de se exercem a ti  
e faz para os outros  
aquilo que tu gostavas  
que se fizessem a ti  
desde que não te prosdi.  
Outro dia  
eu estava a dar uma entrevista  
e perguntaram-me,  
se tu fizes um carro,  
que carro eras?  
E ele disse um todo terreno,  
mas que é um jipe,  
e eu disse não,  
uma pick-up,  
porque o jipe  
leva a sua família lá dentro.  
E a pick-up leva a família,  
e ainda pode-se dar avalia  
alguns amigos.  
Vai lá atrás na caixa,  
vai, anda daí,  
se puder fazer uma torneia  
pelos Estados Unidos,  
que faço há mais de 15 anos,  
se eu puder levar o João Ceabra,  
o Sete Estaca,  
já o veio,  
o Hermano José,  
se eu puder levar amigos,  
eu não quero só para mim.  
Se nós formos seguros de nós próprios,  
não temos que ter medo  
de levar colegas com nós,  
não temos que ter medo de partilhar,  
porque eles fazem-me crescer.

**[Transcript] Alta Definição / Fernando Rocha sobre o processo da perda de peso: “As pessoas perguntam-me o que é que tomei. E eu digo-lhes... tomei uma atitude”**

Então há pouco tempo fizeste  
um post no Instagram dizendo  
que construístes uma família  
com sentido de família.  
Hoje em dia,  
eu vejo muito,  
e isso aí, a culpa é dos mil.  
Esta geração tem que ter esse cuidado,  
tem que evitar isso.  
O que é?  
Como é que ocorreu a escola?  
Correu bem.  
Então como é que foi a tua dia?  
Foi bom?  
Isso não.  
Se o dia tem 24 horas  
e respondes ao teu pai,  
foi bom.  
Não, explica-me.  
Como é que ocorreu a tua dia?  
Correu-te bem?  
Estavas vindo exposto?  
Pois, foi para a escola.  
Corrou-te bem?  
Aprendeste-te alguma coisa diferente?  
E a ver esta comunicação,  
porque depois,  
um pai,  
ou uma mãe,  
que não tem muito mais  
experiência de vida de com filho,  
mesmo que ele esteja a esconder  
algum problema,  
ele vai perceber  
que há alguma coisa  
que não está correndo.  
Ele vai ajudar,  
porque os pais estão para ajudar  
nos meus bichos papões, né?  
E acho que  
esse sentido de família  
é comunicarmos todos uns com os outros,  
tentarmos conversar

**[Transcript] Alta Definição / Fernando Rocha sobre o processo da perda de peso: “As pessoas perguntam-me o que é que tomei. E eu digo-lhes... tomei uma atitude”**

com os outros,  
e partilhar,  
olha, eu saio daqui,  
vou ligar à minha mulher,  
olha, já acabou,  
foi bem,  
acho que é isto.  
E depois outra coisa  
que eu lhes transmiti ainda,  
acho que expertise é uma gazuá.  
Gazuá são dois ferrinhos  
que abre qualquer porta,  
mas precisas destrancar,  
preciso  
fazer ali uma forçazinha  
para poder desentrar.  
A humildade  
é o dono da casa  
que te deu as chaves.  
Pega lá,  
quando quiseres,  
entra na minha casa.  
E muitos jovens  
pensam que a humildade  
é fraqueza,  
é fragilidade.  
E não é,  
a humildade não é fragilidade,  
e é isto que eu transmiti  
aos meus filhos.  
E disse,  
se assim que esperto  
um arrogante,  
porque não sou as armadas  
em pato brabo,  
pode ser uma gazuá  
que destrancas a porta  
para entrar,  
tens que destrancar a porta.  
Faz uma pessoa humilde,  
não precisas destrancar a porta.  
O dono da porta  
vai ter todo o prazer

**[Transcript] Alta Definição / Fernando Rocha sobre o processo da perda de peso: “As pessoas perguntam-me o que é que tomei. E eu digo-lhes... tomei uma atitude”**

de te dar as chaves,  
para desentranhar  
a hora que quiseres.  
Há duas coisas  
que tu descesses também  
que são essenciais para ti,  
proteger a Sonia  
e os tuos putos,  
sempre e nunca aos desiludir.  
Se bem que já desiludir,  
é impossível,  
porque eu não sou perfeito.  
Às vezes estou mais irritado  
e diga assim,  
o que eu digo?  
E depois é,  
quando nós estamos irritados,  
se carregarmos sempre  
nas pessoas que nós mais amamos  
e que nos amam mais.  
E isso é um erro,  
é o que é.  
Às vezes acontece.  
Mas grandes desilusões,  
nunca lhes causei.  
E esse sentido de proteção  
é permanente.  
Com certeza,  
dou a minha vida por eles.  
Mas quando eu digo  
dou a minha vida por eles,  
não é no sentido fibrado,  
é literal.  
Se eu tiver que morrer  
para salvar uma daquelas  
três pessoas,  
mais o Elidio,  
também está incluído.  
O Elidio é que um irmão para mim.  
E eu faço.  
O que é que mais valorizas  
de nós outros?  
Franqueza.

**[Transcript] Alta Definição / Fernando Rocha sobre o processo da perda de peso: “As pessoas perguntam-me o que é que tomei. E eu digo-lhes... tomei uma atitude”**

Nem que me solte.  
Mas vou respeitar aquele gás,  
que ele teve a coragem de me insultar.  
E ele disse,  
aquilo que pensava na minha cara,  
tem valor aquele gás.  
É assim que eu penso.  
Gosto de comédia,  
não gosto de ler,  
gosto de ver filmes,  
gosto de música blues e rock,  
não gosto de música romântica.  
O que é que te orgulha mais  
a ser português?  
Primeiro temos um país  
onde temos tudo.  
Temos tudo.  
Tens neve,  
praias,  
verdura,  
tens ali os restos,  
tens deserto,  
tens no alentejo Planícies de Certo,  
tens tudo.  
Tens um povo fantástico.  
Quando eu tenho amigos,  
imagina, o Vitor Sarro,  
que é um monstro brasileiro,  
estava comigo no carro,  
e eu parei no semáforo,  
no porto,  
há uma ou duas da manhã,  
e eles,  
está maluco,  
está parando no sinal,  
eles estão,  
está vermelho,  
que é lá no brasileiro,  
é que se para no Brasil,  
são os roubados.  
E nós não temos isto aqui,  
nós não temos esta criminalidade,  
que existe,

**[Transcript] Alta Definição / Fernando Rocha sobre o processo da perda de peso: “As pessoas perguntam-me o que é que tomei. E eu digo-lhes... tomei uma atitude”**

nós somos um país seguro,  
sempre estamos um povo fantástico.  
E,  
temos muita gente,  
fora do país,  
em que,  
ainda está muito pesplorado,  
muito pesplorado.  
Eu sempre faço as tornés,  
eu vou a sítios incríveis,  
com pessoas fantásticas,  
recebem-nos,  
com toda a pompe e circunstância,  
sou recebido nos aeroportos de limosina,  
depois vou comer a casa deles,  
é incrível isto.  
Conhece-se-te como um dos deles?  
Sim, sim, com certeza.  
E,  
quando vou à América,  
já não fico nos hotéis,  
fico na casa do Bruno.  
Somos família,  
é isto que nós temos no nosso povo,  
eu estou a dar exemplos,  
da minha vida,  
da minha experiência pessoal,  
mas,  
qualquer pessoa que neste momento  
já vê este programa,  
deve dizer,  
eu já,  
a mim também me aconteceu isto,  
a ti também já até aconteceu,  
coisas que provam que nós somos um povo,  
calmo,  
seremo,  
hospitaleiros.  
Comunidade,  
é-me ser a mesma bandeira.  
Gosto de pessoas genuinas,  
não gosto de hipocrisia,  
gosto de comer fruta,

**[Transcript] Alta Definição / Fernando Rocha sobre o processo da perda de peso: “As pessoas perguntam-me o que é que tomei. E eu digo-lhes... tomei uma atitude”**

não gosto daqueles sumos  
como que é um pó,  
que se dilua,  
e não que eu fico com garganta-se de pó.  
Para que dia que eu estou a ter o ex-Rabin,  
tomo-me um cano na cozinha,  
que eu tenho aquela cozinha,  
passo a unticionar.  
Na novela,  
quem é que era o mais gozão?  
Ah, então,  
é o eitor.  
O eitor,  
às vezes me lembro de um lugar  
que não consegue fazer nada,  
que até se aparrir.  
Ou o Sr.  
Valentinho.  
E eu acho que o Sr.  
Donald.  
Quem é que comia mais?  
Eu.  
Antes da dieta,  
era eu, sem dúvida,  
a 220.  
No que toca a comer,  
eu jogo nas Champions League,  
mas sou maior, né?  
Nem importa nem bem ficar nesse país.  
Logo, é o e comer,  
era o maior.  
É verdade,  
o eitor,  
a tensão de que o amanhã  
tem que ter uma folga,  
porque eu estou à rasca das costas,  
que eu acho que podia mudar o barril, sabe?  
O mais véi doze.  
O Renato,  
o dia...  
É maiores, véi.  
Ai, o Ivo Lucas.  
Está sempre...

**[Transcript] Alta Definição / Fernando Rocha sobre o processo da perda de peso: “As pessoas perguntam-me o que é que tomei. E eu digo-lhes... tomei uma atitude”**

Está sempre em de cá,  
era em de cá,  
nunca vi um vinco na calça.  
Eu vi-te,  
mesmo dos últimos a ser...  
Fispa,  
no domingo,  
quem é que é o mais destreito?  
Sou eu.  
És tu?  
Às vezes,  
a Melânia,  
o Bayão,  
estamos com as...  
Vamos agora falar,  
então, e não sei o que é,  
e eu e o meu microfone,  
e bem o Pedro com o microfone,  
esqueça-me de pôs o microfone,  
para comer um croquete.  
E a seguida,  
Pedro,  
olha, agora é isto.  
Meu Senhor,  
meus Senhor,  
vamos lá agora atinar,  
a conversa agora é outra,  
chega de brincadeira.  
Quem é que dança mais?  
Ai,  
isso é o nosso arraquel.  
É?  
Arraquel.  
Olha aqui,  
eu não sei se ela é melhor no fado  
ou melhor a dançar.  
Eu fico aqui na dúvida.  
Ela é incrível.  
E quem é que mais brinca?  
O Bayão.  
O Bayão é mais.  
O Bayão está aqui,  
passou,

**[Transcript] Alta Definição / Fernando Rocha sobre o processo da perda de peso: “As pessoas perguntam-me o que é que tomei. E eu digo-lhes... tomei uma atitude”**

tem, tem, tem,  
e agora vamos para o caminhão.  
Vai para o oceano,  
abriu e pôe o Manoel,  
e já não estamos no ar,  
e ele compre um pássino,  
uma para,  
rapaz.  
E aquele rapaz  
tem um menino  
que é insgutável.  
O Bayão.  
O Bayão.  
O Bayão.  
O Bayão.  
Dois herbeiros.  
Dá para fazer exercício físico.  
O rapaz está daí.  
Quem é que come mais?  
Agora não sou eu,  
é o João Paulo.  
Eu não invejo nada nem ninguém,  
a não ser isso.  
Os gás que comem e não engordam,  
já me cão uns nervos,  
e ele come,  
mas come muito mais que eu.  
Eu acho que  
o João Paulo mesmo,  
quando eu era gordo,  
era capaz de me ganhar.  
Estás a comer uma maçã?  
Uma maçazinha.  
Conta, roxinha.  
Mas eu estou com a saudade.  
Olha, tem frutas.  
Tem.  
Ali faz muito bem,  
a fruta faz muito bem.  
Fizeste muitos amigos,  
aqui no domingo.  
Muitos amigos.  
Mas nos apresentadores,

**[Transcript] Alta Definição / Fernando Rocha sobre o processo da perda de peso: “As pessoas perguntam-me o que é que tomei. E eu digo-lhes... tomei uma atitude”**

não são amigos,  
somos familiares,  
mesmo.  
Sou minhas irmãs,  
a Débora,  
a Luciana,  
a Melania,  
Raquel.  
O João Baião  
é um irmão,  
e é generoso.  
O Baião é muito generoso.  
Vou dizer o que é que o Baião fez.  
Estávamos quase, quase, quase  
a acabar o programa,  
e eu tinha um espetáculo  
qualquer e por aqui.  
E quando estás mesmo a chegar a acabar,  
sabes que vais bater  
com o Telejornal a seguir.  
E é o momento de mais audiência,  
mais ou menos às oito da noite,  
é o horário nobre.  
E ele teve o dia todo comigo,  
e não disse nada,  
quando chegar aquilo,  
ó Fernanda,  
estou, estou o zangado contigo.  
Então tu vais ao espectáculo,  
não sei a onde,  
e nem me convidaste.  
E ele disse,  
como é que sabe,  
porque eu vi um cartaz,  
quando é que é, diz aí.  
E aquilo batemos,  
e para aí.  
Me fiz aquilo,  
disse, ah, mas era,  
não sei onde,  
às tantas horas aparecem,  
não sei o que.  
E depois acabou isso,

**[Transcript] Alta Definição / Fernando Rocha sobre o processo da perda de peso: “As pessoas perguntam-me o que é que tomei. E eu digo-lhes... tomei uma atitude”**

mas queres,  
esperou o dia todo  
para dizer isto,  
no momento em que  
posso ter mais gente a ver,  
para me ajudar a vender alimento.  
Não é de uma pessoa generosa.  
O João é incrível.  
Gosto dos comes e bebes do domingo.  
Gosto de todos os apresentadores  
e técnicos.  
Gosto do domingo.  
O que é que tens mesmo?  
De duas coisas.  
Uma já não tenho tanto.  
Se com quase 50 anos  
não perdi isto,  
vai ser agora.  
De perder a humildade,  
porque há pessoas que não são humildes  
e não têm noção disso.  
Eu tenho colegas  
que não são humildes  
e se lhes perguntares,  
eles dizem que são.  
Faz-me lembrar aquelas gais  
que vão aqueles programas  
de cantar e que não cantam nada.  
E eu digo,  
não há ninguém na família  
que lhes diga que esses gais  
que não cantam nada.  
E eles não têm noção  
que cantam mal.  
Eu tenho medo de perder  
a noção  
de que não estou a ser humilde.  
E a segunda é da solidão.  
Eu não gosto de estar sozinho.  
Gosto de estar sozinho,  
fechado no meu quarto,  
dizendo que eu quero estar sozinho,  
mas sei que ali está a minha mulher,

**[Transcript] Alta Definição / Fernando Rocha sobre o processo da perda de peso: “As pessoas perguntam-me o que é que tomei. E eu digo-lhes... tomei uma atitude”**

ali está o meu filho,  
sozinho no sentido literal da palavra.  
Posso estar cheio de gente  
a estar sozinho.  
A solidão não é de presença física.  
A solidão é sentir isso.  
Estou sozinho,  
não tenho ninguém  
que possa partilhar isto.  
Eu não tenho ninguém  
que possa falar disto.  
Estou sozinho.  
Eu tenho medo dessa solidão.  
Se te fosse garantido  
uma resposta  
a qualquer pergunta tua,  
o que é que tu querias mesmo saber?  
Por que que o meu pai  
não disse que estava com cancro  
quando eu sabia  
que nós não sabíamos?  
Por que que ele deixou andar?  
Ele sabia  
e não fez nada.  
Deixou até morrer.  
Depois quando a gente viu,  
fomos a andar a correr  
a ver se minha gera estaria.  
Se ele tivesse falado  
no primeiro sintoma que teve,  
se tivesse comentado com a família,  
se calhar ele não estava aqui.  
Por que que achas que ele não disse?  
É a pergunta que eu estava de saber.  
Eu não me sei mesmo por que que ele o fez.  
Ele era um homem culto  
e ele era um homem inteligente,  
ponderado.  
Os valores que eu tenho  
que transmitiu aos meus filhos  
foi ele,  
ele e a minha mãe,  
mas não será mais ele

**[Transcript] Alta Definição / Fernando Rocha sobre o processo da perda de peso: “As pessoas perguntam-me o que é que tomei. E eu digo-lhes... tomei uma atitude”**

que a minha mãe é mais brincalhona.  
Quando viz o Fernando Rocha  
brincalhão no palco,  
é fatinha.  
É a minha mãe.  
Ponto.  
Quando estamos a falar  
de coisas sérias,  
de manter a palavra,  
de apretar a mão e cumprir,  
é o senhor Fernando Rocha,  
porque ele também se chamava Fernando Rocha.  
O que acha que ele diria agora?  
Não dizia nada.  
Ria-se e o bigode dele fazia-se.  
Ele não falava,  
ele era de poucas falas,  
mas o olhar dele  
e o riso dele era de orgulho.  
Se ele tivesse aqui estava orgulhosíssimo,  
mas era capaz de não dizer nada.  
Só depois de eu sair daqui,  
aqui ele era capaz de...  
tivesse-te bem,  
mas não era de grandes sofreres.  
Aí filho, tivesse-te bem.  
Não, isso é minha mãe.  
O meu pai eu chegava a casa e disse  
que o pai tive um teste positivo, 90%.  
Então não fizesse mais cá a tua obrigação?  
É o teu trabalho?  
Era isso?  
Se eu tivesse 100%.  
Ah, boa, rapaz.  
Não foram muitas as vezes que eu disse isso.  
Alguém te deu um pedido de desculpas?  
Sim.  
Sim, com certeza.  
Assim como eu também deu pedido de desculpas  
a pessoas que nunca deixei de pedir fácil sempre.  
Mas há pessoas que me devem desculpar  
e uns pedem e outros não.  
São personalidades.

**[Transcript] Alta Definição / Fernando Rocha sobre o processo da perda de peso: “As pessoas perguntam-me o que é que tomei. E eu digo-lhes... tomei uma atitude”**

Estás angado com alguém?

Não.

Desangado, não.

Só podia estar desangado se essa pessoa fosse do meu núcleo restrito de amigos e competir essa atraçoada.

Então se houve alguém que me fez alguma coisa e que me prejudicou,

eu não estou desangado,

mas não faz parte da minha vida,

não sou meus amigos.

Para mim, não estou desangado

se passar por essa pessoa,

comprimento,

mas não estou desangado propriamente com ninguém.

Qual foi a melhor coisa que disseram sobre ti?

Se o lito descar no caixão môrti,

para eu souber,

as pessoas que gostavam que eles sessem,

é, este gajo chegou,

onde chegou,

sem nunca prejudicar ninguém.

Eu já ouvi isto

e é isto que eu gostei de ouvir.

Eu posso olhar para trás,

não prejudicar ninguém para chegar onde cheguei

e ainda devolei alguns.

E alguns me deram uma agradecer.

E outros ainda me atraço a lá.

Houve pessoas que chegaram a ligar

para o meu empresário da América,

depois de eu deslovar.

E disseram assim,

olha, queremos ir aí,

mas com uma condição,

o Rocha não pode ir.

Isto aconteceu.

Sabe o que é que eu fiz?

Fiquei a contratar essa pessoa outra vez,

para ir ao piz em pé.

Eu estou a ajudar colegas.

E eu é que estou certo.

Tanto ele é que está errado,

**[Transcript] Alta Definição / Fernando Rocha sobre o processo da perda de peso: “As pessoas perguntam-me o que é que tomei. E eu digo-lhes... tomei uma atitude”**

tanto a atitude dele fica comigo,  
a minha fica comigo.  
O que é que gostavas que os teus miúdos dissessem,  
um dia, aos seus filhos sobre o avô?  
Eu gostava que os meus filhos dissessem.  
Eu vou ser pós meus filhos,  
o pai foi para mim.  
Mas se forem melhores melhor ainda,  
às vezes os meus filhos dizem,  
obrigado pai, por alguma coisa.  
E isso é incrível.  
Eu vou com a minha filha,  
uma Zara.  
Queres aquela camisa,  
filho, ah, está sim, pai.  
Pai, pai, pai, pai, pega, filho.  
Se temos a loja,  
sai cá a fã,  
vai lá no beijo,  
sei lá, obrigado.  
Isto é raro que o seu filho.  
Vou te dizer,  
alguma noite,  
que eu tenho que trabalhar,  
dizer nada,  
é que sou para dar.  
E eles agradecem,  
que são agradecidos.  
E eu gostava muito que os meus filhos  
pudessem olhar para mim,  
e dizer assim, olha,  
eu sou o que sou,  
mas vou tentar ser melhor  
e transmitir aos meus filhos.  
E eu digo-lhes aí a eles,  
quando eles dizem obrigado,  
se queres me agradecer,  
faz-as aos meus netos  
aquilo que estou a fazer por cima.  
E já está,  
bem pago.  
O que é que dizem estas alhas?  
Obrigado.

**[Transcript] Alta Definição / Fernando Rocha sobre o processo da perda de peso: “As pessoas perguntam-me o que é que tomei. E eu digo-lhes... tomei uma atitude”**

Daniel,  
obrigado.  
Obrigado.