



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

**FERNANDO ROCHA**

Como ser  
*leve*  
em um mundo  
**PESADO**

**ROCCO]HIA**

# Sumário

Para pular o Sumário, clique [aqui](#).

## **Introdução**

O MUNDO QUE MUDOU (E 2020 QUE NÃO COMEÇOU)

## **Capítulo Um**

COMO SER LEVE EM UM MUNDO PESADO

## **Capítulo Dois**

OS APRENDIZADOS

## **Capítulo Três**

PROPÓSITO: MODO DE USAR

## **Capítulo Quatro**

PERCEBA OS SINAIS – SUBVERSIVA DO BEM: TIA DAG

## **Capítulo Cinco**

TENHA INICIATIVA – O PROPÓSITO DE OUVIR:  
CHRISTIAN DUNKER

## **Capítulo Seis**

RIR DE VOCÊ MESMO – A DOUTORA E O CORDEL:  
PAOLA TÔRRES

## **Capítulo Sete**

SEJA RESILIENTE – TODO ACOLHIMENTO É BEM-VINDO:  
SHEILA NUNES

## **Capítulo Oito**

CONHEÇA SUAS EMOÇÕES – O OLHAR PRA DENTRO:  
MONJA COEN

AGRADECIMENTOS

## INTRODUÇÃO

# O mundo que mudou (e 2020 que não começou)

Em março de 2019, eu era um ponto de interrogação cercado de reticências por todos os lados. Fui retirado a fórceps de um ambiente que conhecia desde sempre. Era parte integrante de um mundo corporativo clássico. Tinha todas as alegrias de uma sexta-feira, as expectativas do feriado e o plano fantástico das férias. Sofria um incômodo quase físico na volta à rotina de toda segunda-feira e não demorava nem cinco segundos para responder que sim, eu era muito feliz.

Foi esse mundo que colapsou, foram esses dias organizados e previsíveis que se desmancharam no “mapa do meu nada”. Se uma pessoa perde o braço, ela continua sendo quem é. O mesmo nome, o mesmo CPF e certamente os mesmos amigos. Ninguém deixa de existir por perder um pedaço de si. Mas quando se perde um emprego de quase uma vida inteira, a sensação é de perder algo muito próximo do que somos na essência. Afeta a autoestima. Transforma. Parece que não somos mais a pessoa de antes. A vida muda de um jeito tão rápido que não dá tempo de analisar.

A segunda-feira deixa de ter aquelas agonias de sempre, mas nem por isso se torna um dia mais palatável. Ao contrário, fica mais sombrio.

A semana não tem mais a intensidade dos sete dias e, conseqüentemente, os trinta dias do mês também não. As contas chegam, os compromissos financeiros continuam existindo, mas o salário de sempre na data de sempre é que não existe mais. Tem uma

vida inteira que não existe mais e uma outra vida inteira pra ser inventada. Não existe um manual, mas existem algumas regras implacáveis:

"É preciso estar atento e forte..."

É preciso ter calma e respirar...

É preciso lutar contra o sentimento de se enxergar sozinho no mundo.

O processo é doloroso em várias etapas, mas para alguém que já é ansioso por natureza, como eu sou, a cobrança de se manter calmo causa uma dolorosa aflição. Mesmo assim o ano de 2019 foi seguindo seu fluxo, e eu fui entendendo na prática a diferença entre trabalho e emprego. Eu tinha perdido só o emprego, não a capacidade de trabalhar. E, então, um dia de cada vez, foi passando.

Mantive a disciplina e o chinelo de dedo, continuei acordando cedo e fazendo listas possíveis a cada jornada na frente do computador. Me adaptei à rotina de ser chefe de mim mesmo e do meu dia. Novos projetos foram surgindo dentro dessa nova realidade. Consegui fazer palestras em lugares distantes e durante a semana. Coisa que na última década teria sido impossível.

Apresentar um programa ao vivo todos os dias exige uma rotina muito rígida de horários. Apesar da diversidade dos temas, a vida real era monocromática e previsível. Foi uma guinada radical viajar em uma terça-feira de manhã para Picos, no Piauí, e ter o privilégio de conhecer uma cidade chamada Elesbão Veloso. Também fui pra Porto Velho, capital de Rondônia, São Luiz do Maranhão, Brasília e Ouro Branco, no interior de Minas.

O tema da palestra que levei para tantos cantos do Brasil era também título do meu primeiro livro: *Na medida do possível (ou quase) — um não manual sobre a vida saudável*. É um assunto que carrego comigo pra vida graças à superação de três grandes desafios. O primeiro deles foi participar da Dança dos Famosos no *Domingão*



do *Faustão*; sobrevivi a cinco etapas da competição, dançando cinco ritmos diferentes mesmo confundindo o lado direito com o esquerdo e o pra frente com o pra trás.

Corajosamente encarei treinos diários nos famosos estúdios do Projac, no Rio de Janeiro. O detalhe é que moro em São Paulo e tinha que voltar todo dia pra casa.

O segundo desafio foi aprender a correr. Participei seis vezes da São Silvestre e ainda de uma aventura de tirar o fôlego em uma etapa da Ultra Maratona de Mont Blanc, na fronteira da Suíça com a França. Corri uma prova de quarenta e dois quilômetros em doze horas de trekking, subindo e descendo pelos alpes.

Outra façanha que faz parte do livro é um regime-reportagem. O projeto “Afina Rocha”, uma dieta ao vivo e a cores que me fez eliminar quase vinte quilos em dois meses foi o terceiro desafio. Tenho orgulho dessa história e uma alegria imensa de falar sobre isso. É parte do meu caminho e também do que me tornei.

Mas enquanto fazia todas aquelas viagens tão inéditas pra mim, tanto pela disponibilidade quanto pelas possibilidades que eu via pela frente, eu imaginava que de alguma forma era preciso virar a página desse período. Eu já era outra pessoa, eu já falava de outros assuntos, meus olhos brilhavam com outros faróis.

Claro que o próximo assunto pra virar livro e palestra seria necessariamente essa nova estrada que eu trilhava: a adaptação aos horários em casa; uma rotina com muito home office, mas nem por isso menos empenho.

Criei um novo jeito de me comunicar pelas redes sociais, com o público que me acompanhava no programa e que passou a compartilhar meus novos simples desafios: aprender a tomar café puro (sem adoçante), arrumar a cozinha, fazer *lives* com nossa querida diarista Zezinha dos corações, a meditadora do sertão, a filosofia do Embu. Nesse novo ritmo, fui entendendo a vida.

Em 2019, Júlia, minha esposa, também perdeu o emprego de jornalista, que tinha havia catorze anos. Foi um tempo de mais convivência e também de projetos compartilhados. Tempo para entender a mudança. Para enxergar a metade do copo cheio. Um



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.