



C APA

ANA ZANATTI REVELA
À NOVA GENTE O QUE A ATRAIU
EM MARCELO REBELO DE SOUSA



"Apaixonei-me pela sensibilidade dele"

A atriz e escritora falou do namoro com o Presidente da República, quando ambos eram jovens. Em comum têm a idade, 69 anos, e a preocupação com o bem-estar. *"Sou maníaca com a saúde"*, revela. E confessa também os seus maiores receios: *"Tenho medo de adoecer e não saber lidar com a minha própria morte"*.

A caminho dos 70 anos, que comemora em junho, Ana Zanatti fala sobre o passado, o presente e os receios que tem do futuro. Numa conversa intimista com a NOVA GENTE, também não escondeu a paixão que sentiu por Marcelo Rebelo de Sousa, quando ambos eram jovens, e revela que *"levou tempo a perceber"* que se sentia atraída pelas mulheres.

É filha única?

Sim e era bastante controlada pelos meus pais, como penso que eram muitas pessoas da minha geração. Mas o facto de ser filha única deu-me a hipótese de descobrir como me era agradável a minha companhia. Sei bem estar comigo, dou-me bem com a pessoa que sou.

Como era ter 18 anos, naquela época? Tinha muitos namorados, muitos amigos?

Vivíamos em grupos, festas em casa de uns e outros e, sim, tinha muitos pretendentes e alguns amigos e amigas.

Namorou com Marcelo Rebelo de Sousa

quando era jovem. O que a atraiu nele? Ele era um rapaz popular?

O nosso atual Presidente tinha já um perfil de líder, pela sua inteligência, vivacidade, brilhantismo e sensibilidade. Todos esses predicados eram atraentes, para mim. Foi um namoro de adolescentes.

Quando é que se apercebeu que se apaixonava mais facilmente por uma mulher do que por um homem?

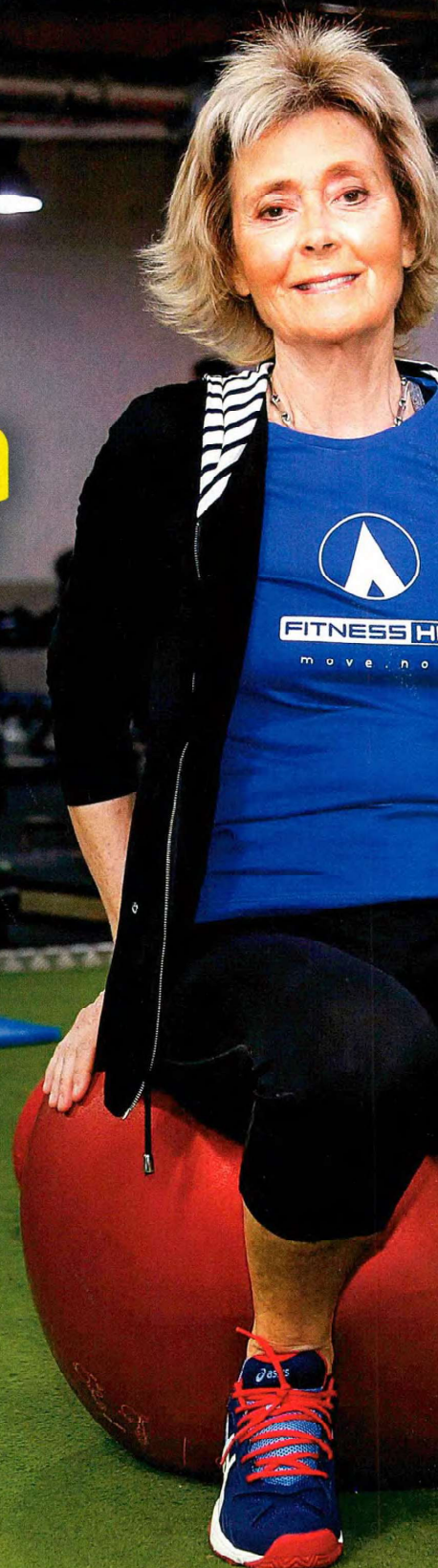
Acho que cedo na vida, embora tenha levado tempo a perceber do que se tratava. Conto tudo isso no meu último livro, *O Sexo Inútil*.

Ainda se lembra do seu primeiro beijo?

Tudo isso está relatado nesse livro que, apesar de ter a palavra *"Inútil"* no título, tem sido útil a muita gente e a muitas famílias.

Que tipo de medos a atormentaram mais ao longo da vida?

O medo de perder as pessoas que amo, o medo da guerra e o medo de adoecer e de não saber lidar com a minha própria morte. São medos que ainda não perdi.





"FOI UM NAMORO DE ADOLESCENTES"

"O nosso atual Presidente tinha já um perfil de líder, pela sua inteligência, vivacidade, brilhantismo e sensibilidade. Todos esses predicados eram atraentes, para mim. Foi um namoro de adolescentes"

A NOVA GENTE acompanhou Ana Zanatti ao ginásio FitnessHut, em Cascais, e conversou com a atriz, escritora e apresentadora sobre o seu percurso de vida



Sempre foi uma mulher ousada, muito à frente do seu tempo?

Creio que a maior ousadia que podemos ter é sermos nós mesmos em qualquer circunstância, mantermo-nos fiéis aos nossos princípios, não termos o julgamento alheio, mas também estarmos abertos ao que de novo a vida nos traz e não ficarmos agarrados, de forma rígida, a conceitos e preconceitos. Tenho lutado por isso.

Como atriz, nunca teve problemas em despir-se ou fazer cenas de sexo numa altura em que as mentalidades ainda eram extremamente fechadas. Quando isso aconteceu, fê-lo sem problemas? Chocou alguém na época?

Devo ter chocado muita gente, mas o meu espírito nunca esteve fechado dentro da pequenez que era o nosso país em anos passados. Fui educada à maneira antiga, com rigor e muitas regras. Rebelei-me em relação a muitas delas, outras mantenho e lamento que se tenham perdido.

Onde é que estava no 25 de Abril de 1974? Como viveu esse tempo de revolução?

Vivi esse tempo com entusiasmo e expectativa, mas foi também um momento em que as lentes cor-de-rosa com que olhava a pureza dos ideais se foram de vez. Percebi que, para muita gente, os ideais são facilmente descartáveis, face aos interesses pessoais.

Lembra-se do montante do seu primeiro ordenado?

Tenho fraca memória para essas coisas, mas ganhava-se mal. Nada que se compare com os ca-

chets de agora. No entanto, como trabalhava em vários lados, não me posso queixar.

"Para mim, não existe o 'deixa andar'"

O charme e a elegância são muito naturais em si. Sempre foi assim ou já foi mais "baldas" na sua postura?

Creio que fui sempre assim. Para mim, não existe o estar de qualquer maneira, o "deixa andar", o tanto faz. Uma coisa é ser descontraída, outra é ser desleixada, por dentro e por fora.

Ao longo da sua vida profissional, alguma vez se deixou ir abaixo com uma crítica negativa?

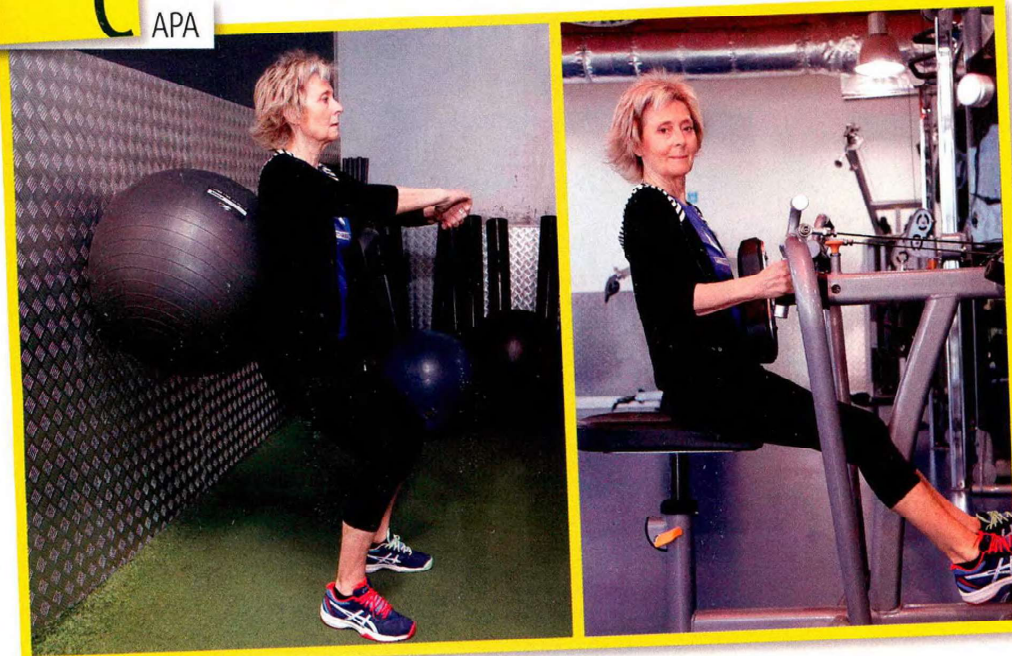
As críticas negativas e maldosas são sempre desagradáveis. Felizmente, não tive muitas e, se as tive, não dei por elas. Mas gosto de apreciações construtivas, gosto de melhorar, tanto como pessoa como profissional.

Normalmente, a que se resumem as 24 horas do seu dia? Dá para fazer tudo aquilo a que se propõe?

Sou bastante acelerada, tenho o mau hábito de fazer muitas coisas ao mesmo tempo, hábito que tento modificar. Os meus dias começam às 8 da manhã e acordo cheia de energia para fazer um milhão de coisas. Gravar, escrever – depende do que estiver a fazer na altura –, tratar dos meus gatos, dar resposta às inúmeras coisas práticas do dia-a-dia, pagar contas e muitos impostos, falar aos amigos, ir ao teatro, cinema, exposições, bailado, aulas de pintura, ginásio, caminhadas, leitura.



C APA



“Sou pouco dada à maioria dos desportos, mas sei que o exercício faz bem ao corpo e à mente e, por isso, desde há pelo menos 40 anos que frequento ginásios”

Consegue conciliar trabalho, família, prazer e ainda ter minutos só para si?

Esses minutos só para mim tenho-os todas as noites, quando me deito. Duas horas de leitura e de silêncio, antes de dormir. O silêncio e o estar só comigo são imprescindíveis para o meu equilíbrio.

A idade trouxe-lhe tranquilidade?

Nunca fui, nem sou, indiferente ao que se passa no Mundo e há assuntos que me preocupam particularmente, como o decréscimo de qualidade de quem gere a vida política em diversos países, o pouco que se tem feito em relação à preservação da natureza, enfim, todas as questões ambientais, a violência doméstica, a violência exercida sobre animais, a corrupção e a falta de vergonha, etc. Nada disso me deixa tranquila e, na minha reduzida esfera, faço o que posso de melhor. Tento, hoje em dia, valorizar apenas aquilo que me parece ser realmente importante e afastar-me de quaisquer questões que considere menores, e que talvez noutras idades não deixasse passar tão facilmente.

Se fizesse um balanço de vida, conseguia dizer o que mais lhe custou perder e o que mais prazer lhe deu ganhar?

O que mais me custou perder foram as pessoas que amava e já cá não estão e a quem talvez não

tenha dito o quanto eram importantes para mim. O que mais prazer me deu ganhar tem sido algum conhecimento de mim mesma e a tentativa constante de alargar a minha consciência.

“Imaginava ter 70 anos com menos preocupações”

Como imaginou ver-se aos quase 70 anos?

Imaginava-me com menos preocupações e chatices. As burocracias dão cabo de mim, o trabalho em cima do joelho também, a falta de resposta aos assuntos pendentes por parte de profissionais incompetentes desespera-me, a nossa carga fiscal é pesadíssima e revoltam-me as escolas e os hospitais que carecem de condições, e para onde devia ir muito desse dinheiro. A corrupção, a morosidade da justiça, etc. Tudo isto eram coisas que eu esperava já não ver aos 70 anos. Por isso, quando me olho ao espelho, pergunto-me sempre “o que poderei eu fazer para ajudar a melhorar qualquer coisa?”.

Continua a gostar do que vê ao espelho?

No aspeto puramente físico, quando me olho ao espelho, desejo sempre que ele me devolva a imagem de uma pessoa menos preocupada e que as rugas e a flacidez do rosto não aumentem, fruto dessas preocupações.

Em relação ao corpo, foi sempre uma mu-

lher cuidadosa e preocupada? Uma esteta?

Claro que a minha noção estética é exigente e gosto de olhar-me ao espelho e de ver um certo equilíbrio, uma harmonia. Mas sou um bocado maniaca com a saúde e isso leva-me a ser rigorosa comigo, quando sinto que estou a exagerar e a pôr em perigo a saúde. Tive sempre o mesmo peso, que varia entre os 51 e os 54 quilos. Mas com 54 quilos já me sinto gorda e pesada, e trato de baixar o peso, quer com exercício, quer com uma alimentação mais regrada.

Reparei que está com uma tendinite. Tem vindo a confrontar-se com essas mazelas musculoesqueléticas próprias da idade? Como é que normalmente as trata, além de fazer ginásio?

Vou ao osteopata e faço acupuntura e fisioterapia, se necessário. Evito anti-inflamatórios, que me fazem pessimamente. Esta tendinite vem de há três anos, quando me lembrei de jogar squash e experimentar o paddle sem ter feito um aquecimento prévio.

“Se não posso exercitar-me na praia, vou ao ginásio”

Trocava o ginásio por uns exercícios na praia, ao ar livre, uma coisa mais natural? Ou conjuga ambas?

Carreira polivalente

Ana Zanatti estreia-se no teatro e no cinema em 1968. Em 1970, inicia-se como apresentadora na RTP, onde, ao longo de 26 anos, deu voz a documentários, telejornais, concursos, programas sobre artes e apresentou cinco edições do Festival da Canção.



1992



2005



2006



2014



2016



Adoro praia, sol, mar e a natureza toda. É onde me sinto mais inteira e livre, onde me sinto em total harmonia comigo e com o universo. Se pudesse, passava aí muito tempo e aí faria os meus exercícios e meditações, mas, na impossibilidade de o fazer, acho os ginásios uma boa opção.

Quase a fazer 70 anos, a 26 de junho, como é que se consegue manter em tão boa forma e com uma aparência tão jovem?

Cuidando da minha saúde e procurando um equilíbrio entre o corpo e o espírito. Caminhadas junto do mar, ginásio, comida saudável e muito alimento para o espírito.

Sempre foi fã de ginásios e fazia atividade física com frequência ou começou a treinar a partir de certa idade, porque lhe foi sugerido para se manter saudável?

Nunca fui propriamente fã de ginásios e sou pouco dada à maioria dos desportos, mas sei que o exercício faz bem ao corpo e à mente e, por isso, desde há pelo menos 40 anos que frequento ginásios. A assiduidade depende dos meus horários de trabalho.

Treina sozinha e sem PT. Foi uma opção? Não receia estar a fazer os movimentos mal feitos? Quanto tempo dispensa no ginásio, quantas vezes por semana?

Já treinei com PT e tenho uma noção do que devo, ou não, fazer. E não gosto de me compro-

meter com horários. Tenho uma vida incerta e gosto de me sentir livre. Raramente sei com dias de antecedência como vai ser a minha semana. Gosto de improvisar. E como só por força maior falho a um compromisso, evito comprometer-me para não me sentir "amarrada".

"Mexa-se pela sua saúde!". Para si, faz sentido este alerta?

É uma excelente frase. Curta, concisa, esclarecedora. O sedentarismo é pai de muitos males.

Faz alguma dieta no seu dia-a-dia ou tem apenas alguns cuidados que não passam por dietas, mas sim por uma alimentação equilibrada?

Procuro ter uma alimentação equilibrada no meu dia-a-dia. Raramente como carne – e só de aves –, como muitos, muitos legumes crus, cozidos no vapor, grelhados, peixe... Nada de fritos e evito doces, embora me ofereça o prazer de prevaricar, de vez em quando. Nada de refrigerantes, dois litros de água diários, vinho tinto, que adoro, de vez em quando. Cortei com as outras bebidas, mas, de longe em longe, bebo um *shot* de *whisky* puro.

Sendo uma mulher em que a idade parece não ter passado por si, consegue dar conselhos para se envelhecer bem e sem complexos?

Cuidar da saúde física, mental e do espírito.

Quando se está em equilíbrio, quando se harmoniza o de fora com o de dentro, raramente se teme as rugas. Não estou a afirmar que envelhecer é bom, não é. Mas saber aceitar que, com os anos, o corpo se modifica é uma paz e uma sabedoria.

Um livro na forja

Ainda me lembro de a ver num programa da RTP1, a preto e branco, com a falecida atriz Zita Duarte, aos pulos num trampolim...

Esse programa chama-se **Mata e Esfolia**. Tive a ideia de fazer com a Zita uma série de programas curtos, nos quais se abordavam, de forma jocosa, os temas mais discutidos na época. A saúde, a habitação, etc. Falei com a Natália Correia sobre isso. Eu sugeria-lhe os temas, ela escrevia os versos que nós cantávamos e dançávamos.

Tem algum livro na forja ou algum convite para televisão, teatro ou cinema? O que está a fazer atualmente, uma vez que raramente está parada?

Estou a escrever um livro e a rescrever outro, que nunca publiquei, e a gravar um CD com poemas da Sophia de Mello Breyner, para assinalar o seu centenário. 📖



ID: 80291298

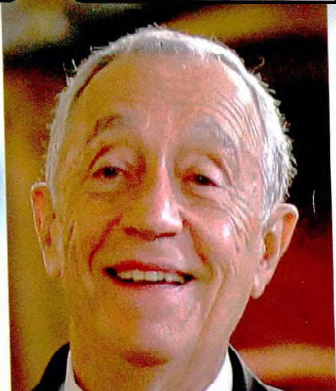
02-05-2019

N.º 2225 - SEMANAL DE 02 A 08/05/2019;
PREÇO PORTUGAL (CONT.): € 1,70 (IVA INCLUIDO); FRANCE: € 4

ESPECIAL DIA DA MÃE CATARINA FURTADO FAZ HOMENAGEM EMOTIVA À MÃE

42
1976 ANOS

www.novager.te.pt

GRANDE
ENTREVISTAAna Zanatti
E O NAMORO
COM MARCELO"APAIXONEI-ME PELA
SENSIBILIDADE DELE"E AINDA: QUANDO DESCOBRIU QUE AS MULHERES
TAMBÉM A ATRAÍAM • O MEDO DA DOENÇA E DA MORTE
• OS SEGREDOS DA BOA FORMA AOS 69 ANOS

DEIXA DE CHORAR
POR MIGUEL
PORTAS

SETE ANOS DEPOIS
DA MORTE DO FILHO

HELENA SACADURA CABRAL
PÔE FIM AO LUTO

VÍTIMA DOS
ATENTADOS
NO SRI LANKA

RUI LUCAS
DE RASTOS, VIÚVA
NÃO FOI AO FUNERAL

A LUTAR CONTRA
O CANCRO
DA MAMA

**BÁRBARA
GUIMARÃES**

MOSTRA-SE PELA
PRIMEIRA VEZ
SEM PERUCA

VEJA A FOTO
NO INTERIOR

SERVIÇO
INDÍGO

PRATO DE SOPA

PRATO RASO

POR APENAS:
€ 2,99
(CADA)

PRATO DE SOBREMESA

Indigo
SPAL
PORCELANAS
MADE IN PORTUGAL