





“
Gosto de mim, sou uma pessoa que está de bem com a vida, que é divertida, que gosta de rir, que gosta de ajudar o próximo, que tem os melhores amigos do mundo
”

★ **“Não faças planos para a vida porque a vida já tem planos para ti”, disse numa entrevista. Por que é bom não fazermos planos?**

É bom, sobretudo a longo prazo. É melhor irmos vivendo o dia a dia, aproveitando as coisas boas que nos estão a acontecer, em vez de estarmos a pensar já nas que ainda vão chegar. Aproveitarmos cada momento, até porque, quando menos esperamos, de um momento para o outro, tudo muda.

★ **Diz que cada vez mais confia no seu instinto.**

Como tem vindo a desenvolver esta capacidade?

Acreditando cada vez mais em mim, naquilo que o meu coração diz. Isso acontece quando, por exemplo, sinto que aquilo que me estão a dizer não é aquilo em que acredito. Cada vez mais, tento seguir o que sinto, porque já me arrependi muitas vezes de não o ter feito. Fazê-lo implica confiar cada vez mais em nós, porque cá dentro existe muita sabedoria. O problema é não saber explorá-la da melhor forma.

★ **O que temos de fazer para sermos capazes de “ouvir” o nosso instinto?**

Tentar não reagir tanto por impulso e dar um pouco mais de tempo à situação. Parar para pensar.

Recentemente, fiz um *workshop* de Cabala em que isso foi explicado muito bem: “É isto que vais fazer? Então não faças. Para! Se a tua reação vai ser esta, para. Faz exatamente o oposto ou então deixa-te estar, não reajas”. Fazê-lo dá-nos tempo para ponderar. Porque na reação imediata, se se tem razão, pode-se perdê-la pela forma como se reagiu. A Cabala não é uma religião, mas deriva de uma; é a parte mística do judaísmo, com muitos ensinamentos. Ensina a saber ouvir melhor o nosso coração, a não reagir por impulso, a tomarmos melhor conta de nós para podermos tomar melhor conta dos outros. Muitas vezes, parece um ato de egoísmo, mas é preciso sermos um bocadinho egoístas e pensarmos em nós para podermos estar bem para os outros.

★ **Costuma partilhar no seu Facebook ações desenvolvidas por instituições. Que papel tem a solidariedade na sua vida?**

Apesar de ajudar a divulgar ações de algumas instituições, estou mais ligada e conheço melhor o trabalho da Fraternidade Jardim da Luz, na Ajuda, porque sou embaixadora da instituição. Sou voluntária quando posso, sempre que tenho disponibilidade, vou ajudar. E isso traz-me mais do que aquilo que dou. Cada vez sinto mais isso.

Emocionalmente, sinto-me muito mais rica quando ajudo as pessoas que têm necessidade e, ao ajudá-las, elas também acabam por me ajudar. Quem quer fazer voluntariado tem de ter a perceção se é capaz ou não de o fazer, porque fazê-lo implica abdicar de nós.

★ **No programa “Alta Definição”, contou que sempre gostou muito de si. Como se constrói essa boa autoestima?**

Não vou estar com falsas modéstias: gosto de mim, acho que sou uma pessoa que está de bem com a vida, que é divertida, que gosta de rir, que gosta de ajudar o próximo, que tem os melhores amigos do mundo, mas que também é uma ótima amiga. E, embora não seja obcecada, fisicamente sempre cuidei de mim. Uma boa autoestima constrói-se com amor. E eu sempre tive muito amor dos meus pais. Constrói-se com elogios, com o fazerem-nos acreditar que é possível, que somos capazes. Nós, portugueses, ainda temos muito receio de elogiar, mas o elogio é cada vez mais importante. Depois, vemos que as coisas à nossa volta, quando nos dedicamos a elas, correm bem. Perceber que, se tivermos perseverança e determinação, as coisas acontecem. E, aí, a autoestima é novamente reforçada.



Uma boa autoestima
constrói-se com amor.

E eu sempre tive
muito amor dos meus
pais. Constrói-se
com elogios, com
o fazerem-nos
acreditar que
é possível, que somos
capazes. Nós,
portugueses, ainda
temos muito receio
de elogiar, mas
o elogio é cada vez
mais importante





“

Voltei ao ginásio
ao fim de 20 anos,
porque sei que nos
faz bem ao corpo
e à alma, e porque
existe uma coisa
que se chama
a lei da gravidade
e que chega
a todas nós

”

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Adora...

«Sumos naturais (sobretudo o de laranja), sushi, iogurte com chia e pasta com legumes.»

Em sua casa, há sempre...

«Legumes, fruta da época e tropical, como a papaia, mamão e goiaba.»

Privilegia...

«Produtos biológicos e muito raramente como carne; prefiro peixe e marisco.»

Evita...

«Molhos e, por norma, pão só de sementes, ao pequeno-almoço.»

Toma...

«Xarope de borututu (raiz de uma árvore angolana) que é bom para limpar o fígado; um remédio de alcachofra e dente-de-leão para fazer um detox ao organismo; uma mistura de magnésio e óleo de ónagra, que é bom para as enxaquecas e tem benefícios a nível hormonal; e, de vez em quando, um suplemento alimentar de sílica, para manter o cabelo e as unhas saudáveis.»



Recentemente, descobri o *stand up paddle* (SUP) com ioga e pilates. É uma junção maravilhosa por ser um desporto com uma componente espiritual muito vincada

★ **Tem um sorriso marcante.**

Que papel tem o riso no seu bem-estar?

É muito importante. Eu rio-me muito. Rio-me de piadas, de coisas muito parvas e há pessoas na minha vida que basta chegarem junto a mim para me fazerem rir.

Mas também consigo achar piada a mim mesma, e acho que é muito importante termos capacidade de nos rirmos de nós próprios.

★ **Está em ótima forma física.**

O exercício físico faz parte da sua rotina?

Voltei ao ginásio ao fim de 20 anos, porque sei que nos faz bem ao corpo e à alma, e porque existe uma coisa que se chama lei da gravidade e que chega a todas nós [risos]. Este ano fui acompanhada por um *personal trainer* do Holmes Place, mas gosto mais de fazer atividades ao ar livre. Gosto muito de fazer caminhadas, principalmente na praia.

Recentemente, descobri o *stand up paddle* (SUP) com ioga e pilates. É uma junção maravilhosa, porque, para fazer SUP, temos de ter equilíbrio e fazer força, ganhando resistência. Depois, para fazer ioga e pilates, em cima de uma prancha, é necessário ainda mais equilíbrio. Não é fácil. E termina com meditação.

★ **Admite ser "viciada" em cosméticos. Quais são os seus preferidos?**

Sou fascinada pelos produtos Carita, porque cheiram lindamente e a pele fica com um brilho que não é excessivo; é o brilho de uma pele muito bem hidratada. A marca tem um esfoliante com sementes pretas que deixa a pele como se fosse seda. Eu debato-me com um problema que são as manchas, porque apanhei muito sol quando era miúda, e a Carita tem uns solares ótimos para as combater. Mas também gosto de experimentar produtos novos. Gosto de me mimar com cremes e adoro um bom banho de imersão com óleos essenciais, esfoliações e massagens.

★ **Ainda mantém o ritual de spa caseiro que fazia, uma vez por semana, aos 14 anos?**

Sim, com a diferença de agora ter produtos que são muito bons, mas, se for preciso fazer um esfoliante de mel com sal, faço. Colocar limão para as manchas ajuda muito, no cabelo também, assim como o vinagre, que lhe dá brilho, mas o cheiro já não é tão agradável. Há mezinhas que funcionam lindamente, embora a oferta de produtos seja muito vasta e eu tenha possibilidade de ter acesso a ela.

★ **Que outros rituais de beleza tem para manter o cabelo forte?**

Tenho a sorte e o privilégio de ser a cara da Lúcia Piloto já há muitos anos. Além disso, tenho um bom cabelo, que é resistente, mesmo sendo sujeito todos os dias a ferros, secadores. Não vou todas as semanas fazer um tratamento. Devia.

Às vezes, faço uma máscara e chego a dormir com ela. E no verão, além do protetor solar, levo também para a praia uma máscara capilar.

★ **Que cuidados tem com a saúde?**

Tenho imensos cuidados. Geralmente, em setembro, vou ao médico e faço um *check-up* completo para perceber como as coisas estão. Também faço exames de rotina ginecológicos, que todas devemos fazer, assim como o autoexame da mama. Quanto mais depressa detetarmos que algo não está bem, melhor.

★ **Esta é a primeira edição de 2017. O que espera deste ano?**

Espero que me traga paz interior, serenidade e que as pessoas que eu amo estejam comigo e não sofram por motivo algum. Que a nível profissional, a *Passadeira Vermelha* e a SIC Caras continuem a crescer, e que a direção do canal continue a contar comigo para eventos especiais. ★



Idade
45 anos
Peso
55 kg
Altura
1,70 m

Agradecimentos
BD&A, EQUIPMENT E MISSONI (NUDE
FASHION STORE) // FRIENDLY FIRE //
PINKO // SWAROVSKI