



CARAS

**ATRIZ DE "GOLPE DE SORTI"
FALA DA PROXIMIDADE COM
JOSÉ MATA: "GOSTAMOS
MUITO UM DO OUTRO"**



AS CONFISSÕES DE ISABELA VALADEIRO

OS KENNEDY
SAGA DE UMA DINASTIA
PODEROSA, MAS
DESTINADA À TRAGÉDIA



ÁLBUM
CARAS

**CHARLOTTE
E GEORGE:
AS TRAVESSURAS
DOS FILHOS
DE KATE E WILLIAM
NUMA
REGATA REAL**



A apresentadora mostra ser uma mulher de bem com a vida e sem mágoas em relação ao passado.

Empreendedora, entusiasmada e otimista, Ana Rita Clara, de 40 anos, tem no verbo “fazer” o seu modo de vida. Faz desporto todos os dias, apresenta o programa *Faz Sentido*, da SIC Mulher, lançou recentemente a sua plataforma digital, ARC, e criou uma linha de roupa de treino, de ioga e de praia. Contudo, no meio de tantos afazeres a apresentadora nunca perde o foco, tendo sempre como prioridade o filho, Caetano, de dois anos, que nasceu do seu casamento já terminado com o médico dentista Hugo Madeira.

Num fim de semana passado a Sul, Ana Rita conversou com a CARAS e revelou ser uma mulher realizada com as escolhas que tem feito e acreditar que o melhor está sempre por chegar.

– Já está de férias ou esta foi apenas uma escapadela de fim de semana?

“Sou uma mulher forte e sem medos. Sei bem aquilo que quero. (...) Quero deixar a minha marca na sociedade e em tudo o que faço.”

Ana Rita Clara – Já parámos com o programa, mas só entro de férias na segunda quinzena de agosto, porque ainda estou a tratar de uma série de coisas dos meus outros projetos. Vou ficar por cá, até porque adoro o nosso país. Temos praias maravilhosas. Durante o ano acabo por fazer várias viagens de trabalho. Ainda há pouco tempo estive em São Paulo. Por isso acho que é bom ter um período de férias mais tranquilo. E já prometi ao meu filho que vamos ver os golfinhos para ver se “entregamos” a chucha...

– Por falar em projetos, tem muitas coisas a acontecerem fora da televisão...

– Sim. Tem sido um ano muito preenchido. Senti que tinha chegado o momento de reposicionar a marca Ana Rita Clara e de dar um salto, até porque o meu trabalho vai além do que faço em televisão. Senti que, para lá da apresentação e da organização Change It, onde exploro o meu lado mais ativista e mostro a minha posição e voz no mundo, tinha de construir a minha marca de uma outra forma. Depois, o universo também



ANA RITA CLARA ADMITE: “ESTOU PREPARADA PARA VIVER UM NOVO AMOR”



Separada há aproximadamente um ano e meio, a apresentadora tem-se dedicado ao filho, Caetano, e aos seus projetos profissionais.

trabalha a nosso favor e começam a surgir as parcerias e os projetos certos.

– E nesta produção “vestiu” mesmo um desses novos projetos!

– Sim. Queria lançar roupa de treino, de ioga e de praia, porque são áreas que estão relacionadas com o meu lado mais *fitness* e saudável. Foi um prazer criar esta coleção da Dama de Copas, que tem a assinatura As Escolhas da Ana Rita Clara. Este fato de banho que usei nesta produção é muito especial, porque dá uma linha muito bonita ao corpo da mulher. A beleza feminina deve ser sempre realçada. Queria que fosse uma coleção que respirasse bem-estar.

– E também lançou recentemente a sua plataforma digital, a ARC. O que quer mostrar de si neste novo projeto?

“Sou bem resolvida com o passado e olho sempre para o futuro. Não tenho mágoas.”

– Sentia que o meu blogue tinha de evoluir. Sou uma mulher que acompanha as tendências e considero-me uma *trendsetter*, porque faço muitas pesquisas nessa área e acredito no digital. Queria que fosse uma plataforma viva, que respirasse muito aquilo que sou e que fosse um encontro de todas as minhas experiências. Vai ter canais *online*, que estão em fase de produção, a loja já tem os fatos de banho e terá mais produtos, também tem colunistas, pessoas com muita experiência nas suas áreas. Além disso, vou abordar nesta plataforma vários temas, como a sexualidade e as relações entre as pessoas. Também quero que tenha valências na área do *e-learning*.

– Sente que precisava mesmo de passar por uma mudança profunda neste seu caminho de desenvolvimento pessoal?

– Como mulher, estou sempre em construção. Sinto que estou a amadurecer de uma forma muito sólida e equilibrada. Tem sido um caminho muito gratificante. Quero construir muitas coisas, mas sei que tudo tem o seu tempo.

– Fez 40 anos. Sente que é mesmo um marco?

– A idade não define uma pessoa, por isso não me faz confusão nenhuma ter 40 anos. Não vejo o passar do tempo como uma preocupação, porque me



“Todos os dias entrego o melhor de mim ao meu filho.”

A apresentadora está dedicada a vários projetos fora da televisão. Recentemente lançou a sua plataforma digital, a ARC, e criou a sua linha de roupa de praia, de treino e de ioga.

cuido e tenho muitos sonhos por realizar.

– Como se vê depois deste processo de amadurecimento?

– Sou uma mulher forte e sem medos. Sei bem aquilo que quero e sou corajosa. Depois, sou uma mãe dedicada e uma mulher de carreira. Quero deixar a minha marca na sociedade e em tudo o que faço.

– E que marca quer deixar enquanto mãe?

– Ser mãe tem sido a viagem da minha vida. Todos os dias entrego o melhor de mim ao meu filho. Com ele, volto a ser criança, rimos e brincamos muito, mas nunca me esqueço de que sou a educadora e a mãe. Acima de tudo, quero transmitir-lhe muito amor.

– Passou por uma separação e teve de reconstruir a sua vida. O passado está bem resolvido?

– Sou bem resolvida com o passado e olho sempre para o futuro. Não tenho mágoas. Sou otimista e sinto-me muito feliz com tudo aquilo que conquistei.

– Já está disponível para voltar a apaixonar-se?

“Sempre gostei de me cuidar e de apreciar o meu reflexo no espelho. Fazer exercício é uma forma de estar na vida.”

– A vida é sempre melhor com muito amor. Estou preparada para viver um novo amor, sim. Já há espaço no meu espírito para que isso aconteça e sei que a vida me mostrará o caminho. Mas sou muito feliz com o meu filho, a minha família, os meus amigos e o meu trabalho.

– Tornou-se mais exigente no campo das relações amorosas?

– As nossas prioridades mudam quando temos um filho. Vou à Lua pelo Caetano, que será sempre a minha prioridade. E quem está perto de nós está perto dos nossos filhos, o que nos torna mais exigentes.

– Nas suas redes sociais tem partilhado a sua rotina de exercício físico, mostrando ser perfeccionista e disciplinada. A relação que tem com a sua imagem também mudou?

– Sempre gostei de me cuidar e de apreciar o meu reflexo no espelho. Fazer exercício é uma forma de estar na vida e uma verdadeira terapia. Tenho rotinas muito saudáveis. Quando estamos de bem com a vida, isso transparece. Treino todos os dias, porque me faz mesmo bem. ●

TEXTO: MARTA MESQUITA FOTOS: PEDRO JORGE MELO MAQUILHAGEM E CABELOS: CLÁUDIA CARVALHO ARAÚJO

Agradecemos a colaboração de Dama de Copas, Fio de Sol e Tivoli Marina Vilamoura

“A idade não define uma pessoa, por isso não me faz confusão nenhuma ter 40 anos. Não vejo o passar do tempo como uma preocupação.”