



ACTIVA

ACTIVA.pt

ANA VARELA
Diálogo com a Natureza

TINA SABOUNATI
*A voz das
mulheres iranianas
em Portugal*

Por um mundo melhor
**AMOR PELO
PLANETA**



ACTIVA Ser

A maternidade acelerou
a caminhada de Ana Varela
pela sustentabilidade.

**"Quando és mãe,
começas a pensar 'que
planeta é este que vou
deixar às minhas filhas...'"**



ANA VARELA

“PRECISO

Nasceu numa aldeia aninhada pela natureza, no Ribatejo, quis ser

DE ESTAR

economista, mas um feliz acaso fê-la ir parar a um casting para uma série

NO MEIO DA

de TV. Relembrar o primeiro dia num plateau ainda hoje a emociona.

NATUREZA,

Uma emoção equiparável ao dia em que decidiu

ESTÁ NO MEU

ter uma vida mais sustentável. Venha daí conhecer a atriz,

ADN”

a mulher, a mãe e a acérrima defensora do planeta.

Texto GISELA HENRIQUES Fotos CARLOS TEIXEIRA
Styling GABRIELA PINHEIRO





“Quero experienciar esta **vida** na forma mais leve possível para o **planeta**, com **menos impacto**.”



P

Palácio dos Anjos, 3h da tarde de um dia em que o sol começou tímido mas depois se fez sentir em todo o seu esplendor. Ana Varela chegou uns minutos antes da hora combinada e eu, apesar da miopia, consegui perceber logo que era ela. Alta, superelegante com um casaco comprido em tons camel, segurava o telemóvel concentrada em decifrar a minha longa mensagem a dar conta do que trazia vestido e da minha localização. Antes de ter acabado de ler, já eu estava junto dela a apresentar-me. Sentámo-nos na mesa do café e logo veio a empregada. “Bom dia, era uma limonada sem açúcar, num copo de vidro e sem palhinha, por favor”, diz, provando que a sustentabilidade faz parte da sua essência. Ora leia.

A Ana nasceu numa pequena localidade chamada Paço dos Negros...

Não, nasci em Parreira, que é perto. O meu pai é que tinha uma loja de móveis em Paço dos Negros. Ficam ambas no concelho da Chamusca.

O que se lembra desses tempos?

Fui uma criança muito feliz. A liberdade que eu tinha, brincava aos teatrinhos em cima das placas de madeira da carpintaria do meu pai, que eram o palco, roubava ovos do galinheiro da minha avó e misturava-os com terra para fazer umas papas, brincava na floresta... estas memórias marcaram-me muito. Sou muito grata aos meus avós, que trabalhavam duramente no campo, de sol a sol, aprendi muito com eles e com a minha madrinha, que me ensinou a costurar e a fazer ponto-cruz.

São memórias que ficam para sempre...

Completamente, mas naquela altura não dava tanto valor como dou hoje. Agora percebo quanto me enriqueceu. A mudança de estilo de vida que fiz há uns anos também me aproximou da minha infância e das minhas raízes. Ainda me lembro do cheiro do leite que se dava aos bezerros, do processo da tosquia, da minha avó a fazer queijo. E quero voltar a estar mais em contacto com a Natureza, preciso disso.

Isso quer dizer que vai voltar para o campo?

Sim! Já há muito tempo que não me vejo a viver aqui na cidade. Estava num apartamento ótimo, com uma vista incrível sobre o rio Tejo, mas não tinha nem uma varanda, por isso mudámos para um apartamento com um pequeno quintal. Mas já não chega. Percebi que não preciso de estar em Lisboa, os estúdios onde gravo são

em Loures, e viver aqui é muito complicado, o preço do arrendamento, o acesso às casas, o custo de vida. Perguntei-me se precisava de estar aqui, se era aqui que queria estar, viver... e a resposta foi: não.

Então está à procura de casa?

Há mais de 8 anos que ando a ver casas e terrenos. Primeiro não sabia bem em que sítio procurar, entretanto, um colega falou-me da zona onde vivia com muito entusiasmo – Arruda dos Vinhos – e eu comecei a procurar por aí e posso dizer que, após 2 anos, finalmente encontrei o sítio certo. Estas coisas não se explicam, sentem-se, vi um anúncio da propriedade e fui lá até antes de falar com a imobiliária. E assim que a vi percebi que tinha encontrado o meu espaço. Finalizei a compra no final de dezembro e agora vou começar o processo de reconstrução. É uma ruína em pedra antiga, num terreno com um hectare, com pomar e uma zona de horta. O meu pai e a minha madrinha já lá foram ver e disseram-me 'mas tu vais voltar para Parreira!' (risos) só mais perto de Lisboa. Portanto, agora é o meu projeto de vida.

Vai fazer a casa de raiz?

Sim! Estou superentusiasmada, quero muito fazer pela minha mão e à minha maneira. Vou fazer esta remodelação da forma mais ecológica e sustentável possível. Quero que esta casa tenha o mínimo de impacto possível. Com as chuvas fortes, caiu um carvalho e quero aproveitar toda a madeira tanto para a construção como para a decoração, e todos estes processos entusiasma-me tanto que nem consigo explicar. O terreno tem uma velha adega, e como não tenciono fazer vinho e a minha filha Dalila é uma artista, a ideia é transformar aquela adega numa pequena carpintaria e ateliê para darmos vazão à nossa criatividade.

Vai ser uma casa para viver a tempo inteiro?

Sim, para fugir à agitação e frenesim da cidade.

Qual tem sido a reação das suas filhas?

Estão entusiasmadas, sobretudo a Dalila, que tem 10 anos. A Alice, de 6, ainda é pequena. Quero que as minhas filhas tenham as mesmas oportunidades que eu. É verdade que elas vão continuar na mesma escola e vou ter de as levar, o que vai obrigar a uma certa logística, mas quero que elas vivam como eu vivi. Eu andava descalça 90% do tempo, subia às árvores, regava a horta com a minha mãe, a sentir a água gelada do furo nos pés. Este contacto com a natureza ficou no meu ADN e quero que elas tenham essa oportunidade. Quando crescerem, depois escolherão se se afastam ou não. Agora, vão poder acordar, abrir a janela e ouvir os passarinhos. O espaço tem ➤







“Faço aquilo que posso, não posso mudar o mundo mas **posso** mudar o meu mundo, o que está ao meu alcance.”

uns cedros e quando o vento bate nas folhas faz uma música que eu nunca ouvi em lado nenhum. É maravilhoso!

Vamos voltar um bocadinho lá atrás...

A Ana viveu sempre em Parreira?

Mudámos para Almeirim para eu fazer do 5.º ao 12.º ano, senão teria de andar 2h de transportes todos os dias e para uma miúda de 10 anos era puxado. Depois do ensino secundário, vim estudar para Lisboa.

Estudar economia, como surgiu essa vontade?

Nós temos tanto amor pelos nossos pais que de alguma forma queremos escolher aquilo que os vai fazer felizes. O meu pai tem uma empresa, e eu participava ativamente na empresa. Trabalhava a vender móveis e sofás, a tirar medidas, desde os dez anos. Passava todas as férias por lá, por isso sentia também a empresa muito minha. Formar-me em Economia era trazer mais contributo para o negócio. Além disso, tive o professor Esteves no secundário que foi bastante inspirador. Ele era apaixonado por economia e transmitia-nos essa paixão. Como era muito boa aluna, tive as notas para conseguir entrar na melhor faculdade de economia do país, e vim para Lisboa. Toda a gente achava que eu tinha um futuro académico promissor, só que a vida pregou-me uma partida.

E que partida foi essa?

Eu era muito boa aluna, mas nunca fui só a aluna marrona, era a melhor aluna da escola, estava nos quadros de excelência, era presidente da associação de estudantes, jogava futebol... sempre tive muitas vertentes. Só que, quando eu vim para a faculdade em Lisboa, senti que os meus pais estavam a fazer um esforço financeiro enorme e achei que tinha de me focar a 100% nos estudos. Mas a faculdade foi uma desilusão gigante, os professores eram frios, distantes, não havia criatividade, os alunos não podiam questionar nada e comecei a ficar muito perdida.

Foi nessa altura que decidiu ser modelo?

Todos os dias era abordada na rua por pessoas de agências de modelos, e decidi pegar num dos cartões que me deram e experimentar uma coisa diferente, para aliviar os meus pais financeiramente e desanuviar. Fiz várias publicidades, até ao dia em que o meu agente me mandou uma mensagem para ir a um determinado sítio e à chegada percebi que era um casting mas para uma série da RTP. Pensei que o agente se tinha

enganado, mas ele disse para eu experimentar, e lá fiquei, não tinha nada a perder. Fui fazendo as eliminatórias todas e cheguei à final, para meu espanto. E se antes não estava preocupada em ficar, quando o júri se preparava para anunciar os 3 finalistas para cada personagem, aí percebi que aquilo já não me era indiferente. Queria que dissessem o meu nome. E disseram. A votação final era online, pelo público, e eu ganhei. Tinha 19 anos e não fazia a mínima ideia do que era ser atriz, mas assim que comecei a ensaiar, a trabalhar com a câmara, quando entrei no plateau, a construir a personagem, percebi que era mesmo aquilo que queria da vida.

Emocionou-se a contar, foi um momento especial?

Quando descobres o que queres fazer, é um momento único. Às vezes, assusta-me que haja pessoas que nunca vão descobrir a sua verdadeira vocação.

Não voltou às aulas de Economia?

Quando a série terminou, foram apenas 3 meses, congelei a matrícula e pensei em inscrever-me no Conservatório, mas fui logo fazer os 'Morangos com açúcar' e depois seguiu-se o convite para fazer a antagonista do 'Pai à força'. Não fui para o Conservatório, mas faço muitas formações com profissionais nacionais e estrangeiros.

Como é que a família encarou essa decisão?

Foi um choque, mas hoje são os meus maiores fãs. Eu sempre fui a filha superorganizada, que sabia para onde ia, que tem sempre tudo planeado, e de repente diz que quer ser atriz, e nunca ninguém na minha zona foi ou é atriz ou ator. O meu pai percebeu que ser atriz não era um ímpeto do momento. Sempre fui uma pessoa com uma grande alegria de viver, mesmo com momentos que me aconteceram na vida e foram difíceis de superar, eu sempre gostei de viver e ele viu que estava meio perdida e ficou assustado. Por isso, quando percebeu que eu tinha encontrado algo que me devolvia o sorriso, ficou feliz por mim. Os pais ficam felizes quando veem os filhos felizes.

Como foi o impacto de viver na capital?

Nunca quis sair da aldeia, eu saí para ir estudar e o meu objetivo era voltar e viver por lá. Por isso, o rebuliço não me atraía, aqui havia a melhor faculdade, a minha melhor oportunidade consoante o objetivo que tinha na altura.

Mas foi ficando, com mais trabalho, qual foi o maior desafio enquanto atriz? O primeiro papel?

O primeiro papel nem sei como o fiz, não tinha bases, foi feito de forma intuitiva, com ajuda dos colegas, do realizador, do diretor de atores, foram os meus mestres, eu não sabia nada, caí ali de paraquedas naquele mundo, portanto nem tinha o peso de um desafio. O mais desafiante foi o 'Amar demais', foi o primeiro projeto ➤

“Cresci descalça, a subir às árvores, regava a horta e sentia a água gelada do furo nos pés.”



como protagonista e isso tem uma responsabilidade inerente. Depois, tudo o que aconteceu durante o projeto, a covid, a partida de muitos colegas nossos, um ritmo de gravação intenso, uma personagem muito intensa, passava muitos dias de gravação a chorar de manhã à noite. Mas foi a melhor construída e aquela de que mais me orgulho. Portanto, foi o maior desafio que me trouxe a maior recompensa, está justo.

E quando começou a sua caminhada pela sustentabilidade?

Nunca estive desligada de mim, mas não estava presente em cada escolha no meu dia a dia. O que mudou foi a maternidade, porque a sustentabilidade está automaticamente ligada a esta noção de deixar à geração seguinte um planeta com os mesmos recursos. Quando és mãe, comesças a pensar 'que planeta é este que vou deixar às minhas filhas...'

E aconteceu de forma progressiva. Quando a Dalila nasceu, houve uma maior consciência com a alimentação, eu própria reaprendi a alimentar-me. Passei a

pensar mais no momento da compra, na origem dos alimentos, na forma como são produzidos, na maneira de os confeccionar, de os guardar... Depois veio tudo o resto. Lembro-me que com a Alice já não guardava as sopas em recipientes de plástico, depois tive noção da quantidade de plástico descartável que tinha e comprava e fiquei siderada. Comecei a questionar tudo.

Na casa com quintal passou a fazer mais?

Sim, comecei a fazer compostagem, a mini horta, a redução drástica da água. Aos poucos deixei de comer carne, peixe...

Nem peixe come?

Não, porque a pesca não é feita de forma sustentável neste momento. As minhas filhas comem carne e peixe na escola e em restaurantes, lá em casa dou-lhes a conhecer pratos veganos saborosos que são os que cozinho.

E como faz quando está em gravações?

Faço a minha vida normal. Levo as minhas refeições nos frascos de compota que reutilizo, e é engraçado ouvir as outras pessoas a dizer, 'olha que boa ideia, não tinha pensado nisso'. 'Queres uma garrafa de água? Não, obrigada, tenho a minha reutilizável. Toma os textos, não quero textos em papel, uso o iPad.' Eu quero experimentar esta vida na forma mais leve possível para o planeta, e percebi que, à minha volta, as minhas mudanças suscitavam muita curiosidade,

e não era por acharem que era maluquinha, também queriam aquilo para elas e faziam-me muitas perguntas...

Foi por isso que decidiu começar o seu site?

Exato! O Green Little Steps (greenlittlестeps.com), pequenos passos verdes, à letra. É uma espécie de diário de bordo em que vou escrevendo o que faço, a forma também como evolui, porque já não faço as coisas como ao princípio. Dou as dicas que eu sigo, e aquilo que vou aprendendo.

Ser sustentável não dá muito trabalho?

Dá? Pelo contrário. Eu compro a granel e vou às compras com os sacos de pano. Quando chego a casa é só arrumá-los, não perco tempo a pôr plásticos no lixo.

Não tem de se deslocar muito para ir às compras?

Não! Encomendo os legumes e fruta da Quinta do Arneiro, e levam a casa. Já há imensas lojas com produtos a granel, até supermercados. Até têm o detergente feito a partir

de óleos alimentares usados, só temos de levar os nossos sacos e recipientes. A sustentabilidade é também uma questão de poupança. As pessoas têm de perceber que têm poder, se procurarmos mais opções sustentáveis e fizermos pressão, é claro que

mesmo as grandes superfícies vão ter de nos dar essas opções, têm de se adaptar, eles querem ganhar dinheiro.

Isso é a Ana economista a falar?

(Risos) Ainda me lembro que primeiro surge a curva da procura e só depois a curva da oferta e encontramos o preço e a quantidade de oferta adequada.

Sente que é uma referência no mundo da sustentabilidade?

Não sei, mas além das histórias que conto com as minhas personagens, sinto que estou a contribuir para uma mudança que faz todo o sentido, e isso é um sentimento que me enche de vontade de viver também. Todo o ser humano quer trazer acrescento ao mundo, e esta é a forma que eu encontrei. Quando mudei o meu estilo de vida para mais sustentável, senti-me a vibrar por dentro, como quando descobri que o que queria era ser atriz. São duas paixões.

As suas filhas também são assim?

A Dalila está muito entusiasmada com a mudança, é mais sensível. A Alice cansa-se mais rapidamente, mas eu tenho paciência e acredito que ela vá gostar mais quando vir a casa. Temos ido à propriedade e eu tenho-me dedicado a tirar as silvas [mostra com orgulho os braços com imensos cortes] porque fico feliz a pôr as mãos na massa. Elas estão muito entusiasmadas com o projeto do balouço e da casa na árvore... Espero que este amor à natureza fique gravado no ADN delas como está no meu.

A Ana colabora com várias câmaras municipais...

É verdade, há dias estive na câmara municipal de Loures,

onde fizeram a primeira assembleia jovem do ambiente com vários estudantes do concelho que trouxeram sugestões para haver mudanças em relação ao ambiente. Eles convidaram-me para eu contar como é que a sustentabilidade está no meu dia a dia, como se pode fazer mudanças concretas. Também colaborei com eles num projeto educativo para a poupança de água e consegui que a Plural, a empresa onde trabalho, comesse a reciclar e a ser ponto de recolha. Também estou em contacto com a câmara de Almeirim, onde estão a fazer muitas mudanças em relação à mobilidade elétrica e fontes de energia renováveis, e até com a câmara de Lisboa, com lives sobre os desafios para as cidades sustentáveis, que soluções podem trazer aos seus habitantes...

A mudança começa no poder local...

Também, sem dúvida, nas câmaras, nas escolas, os jovens são grandes catalisadores da mudança, são eles que estão a trazer as famílias para a sustentabilidade mas não são eles que vão salvar o planeta, já não há tempo, temos de ser nós, os que tomam decisões e consomem, que temos de fazer a mudança.

O que a tira do sério? A inação dos governos...

Uma mudança não se faz do dia para a noite, mas esta precisa de acelerar porque andámos a ignorar os factos durante muito tempo. As pessoas vivem num frenesim e não sei se se apercebem que não temos mesmo muito tempo, que estamos a consumir os recursos da Terra e não lhes damos tempo para se regenerarem. Eu percebo que mudar uma família para a sustentabilidade leva o seu tempo, quanto mais uma empresa ou um país, mas temos de ser mais proativos e se todos fizermos o que está ao nosso alcance, já é muito.

Sofre de eco ansiedade?

Já sofri mais, não posso mudar o mundo mas posso mudar o meu mundo, o que está ao meu alcance. Se cada um fizer o que está ao seu alcance, estas bolhas de vibração vão tocar-se umas nas outras e vamos todos trabalhar no mesmo sentido. Façamos o que está ao nosso alcance, petições, votos, e às vezes ao nosso alcance está pedir, simplesmente, um copo de vidro sem palhinha. Ao meu alcance está isso, as câmaras, está fazer sugestões às marcas que me abordam...

Quando vai de férias tem a preocupação de escolher sítios sustentáveis?

Sim e em Portugal há locais maravilhosos, mas há dois anos fui à Disneyland que não é nada ecológico mas é o sonho de uma criança. Temos de ser flexíveis, se formos muito rígidos pode ser contraproducente.

Que maior sacrifício faz pela sustentabilidade?

Adoro banhos de imersão, é o que me custa mais porque sei que, às vezes, era isso mesmo que precisava. Se tiver feito tudo certinho durante uns tempos, e perceber que só o banho de imersão é que pode ajudar a regenerar, tomo, mas é raríssimo.

O que a faz feliz na sustentabilidade?

Ver cada vez mais pessoas a adotar um estilo de vida mais consciente. Gosto de ver essa mudança acontecer e fico feliz por fazer parte dela. Não fiz parte da geração de mulheres que se levantou contra a ditadura e não fiz parte da revolução do 25 de Abril, mas estou a fazer parte da revolução da sustentabilidade e isso enche-me de orgulho.

Ao lutarmos diariamente pela liberdade e valores de abril também fazemos parte...

Ora aí está, temos de consolidar a revolução de valores por um lado e fazer parte também de outra revolução pela sustentabilidade, que mais tarde outros consolidarão. Preparamos o terreno para as próximas revoluções, como foi feito connosco.

Quais são os seus sonhos para o futuro?

Em termos pessoais, reconstruir a casa e pôr a propriedade a funcionar de forma sustentável. Em termos profissionais, sempre tive algo muito presente que é, enquanto puder, fazer aquilo que gosto, isso é viver o meu sonho. Há coisas que eu gostava de experimentar mas o verdadeiro sonho é continuar a fazer aquilo que gosto.

Vê-se atrás das câmaras algum dia?

Sim, quase entrei num curso de realização, mas fui convidada para o 'Queridos Papás' da TVI, que é sobre o que é ser pai na atualidade, de forma leve.

Há alguma série que tenha visto e gostava de fazer na versão portuguesa?

O 'Outlander'! Amava, o misticismo e a espiritualidade são temas pouco abordados. Tal como a saúde mental, deviam ser mais debatidos, o poder que cada um de nós tem dentro de si, como aceder a esse poder. Talvez nos fizesse mais felizes. 🍷

LEGENDAS

Foto pág 19. Vestido cai cai, da produção; brincos, By Santana Pires

Foto pág 20. Vestido em renda com lantejoulas, Gaëlle; brincos, By Santana Pires; colar com pérolas e corrente, da produção

Foto pág 23. Saia com folhos em tule, Dino Alves; tanga em renda, Intimissimi

Foto pág 24. Saia tubo com franjas, Pinko; sutiã em renda, Intimissimi; sapatos com fivelas metálicas, Luís Onofre; brincos em metal, By Santana Pires.

Foto pág 27. Saia em tule bordada, Elisabetta Franchi; sutiã com caixa rendado, Intimissimi; colar com contas e pérolas e colar com bala, ambos Tous; brincos, Portugal Jewels

Carlos Teixeira assistido por Tiago Mulhmann
Gabriela Pinheiro assistida por Ana Rita Rocha
Maquilhagem: Tom Perdigão.
Cabelos: Madalena Costa para Griffhairstyle



A REVISTA ACTIVA AGRADECE
À TAPADA DE MAFRA AS FACILIDADES
CONCEDIDAS PARA A REALIZAÇÃO
DESTA PRODUÇÃO