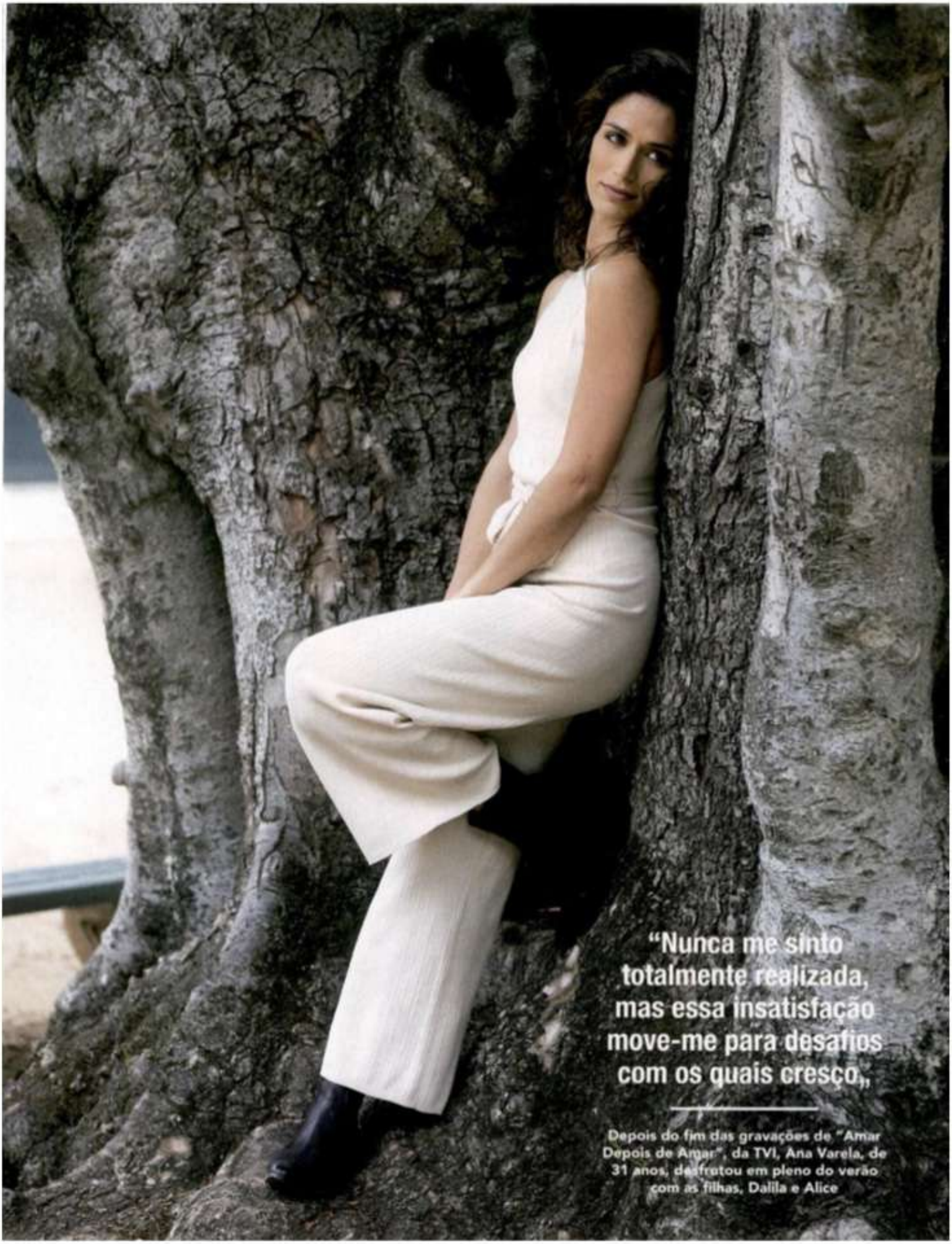
Mãe de Dalila, de 7 anos, e de Alice, de 2, ANA VARELA dedica-se ao projeto Green Little Steps

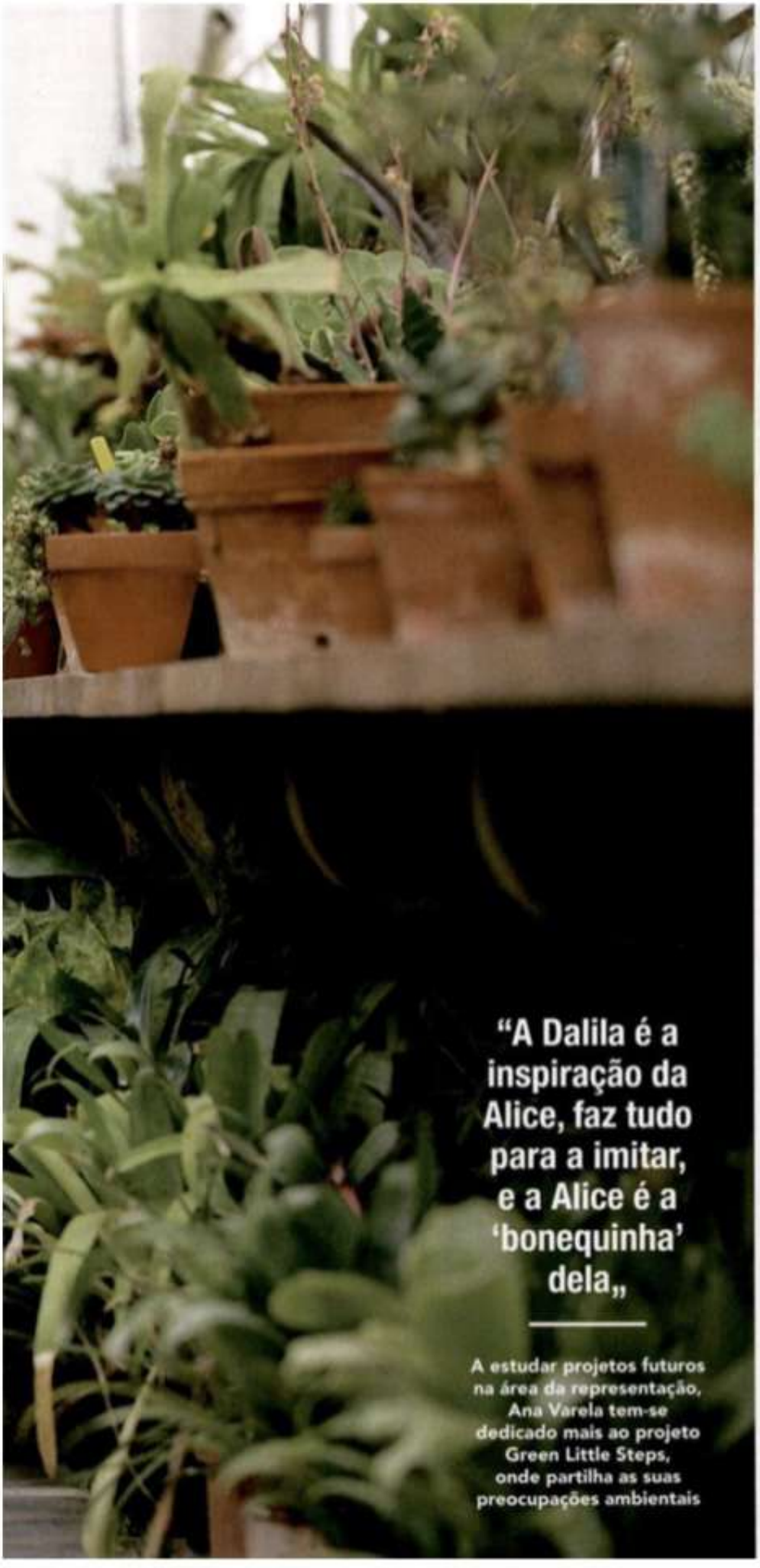
"Gostava muito de deixar às minhas filhas um planeta-casa saudável„

Ana Varela nasceu numa pequena aldeia do Ribatejo e teve sempre uma profunda ligação à natureza e uma noção de que temos de cuidar do planeta em que vivemos. Consciente dos perigos de uma sociedade consumista, a atriz, que pudemos ver em "Amar Depois de Amar", na TVI, criou o *blog* Green Little Steps, onde partilha as pequenas mudanças que tem feito na sua vida diária e familiar, com o objetivo de reduzir o impacto ambiental das suas pegadas. Nesta entrevista, Ana falou sobre este projeto, que ganha asas maiores a cada dia que passa. Conta com a ajuda das filhas, Dalila, de



"Nunca me sinto totalmente realizada, mas essa insatisfação move-me para desafios com os quais cresço"

Depois do fim das gravações de "Amar Depois de Amar", da TVI, Ana Varela, de 31 anos, desfrutou em pleno do verão com as filhas, Dalila e Alice



"A Dalila é a inspiração da Alice, faz tudo para a imitar, e a Alice é a 'bonequinha' dela„

A estudar projetos futuros na área da representação, Ana Varela tem-se dedicado mais ao projeto Green Little Steps, onde partilha as suas preocupações ambientais

7 anos, e Alice, de 2, esta última fruto da relação com o músico Martim Torres, de quem se separou em maio deste ano. Um assunto que prefere manter reservado, assumindo a discrição que sempre lhe foi característica.

Lux – A sua personagem é uma mulher excêntrica e extrovertida, que viajou pelo mundo. Há pontos em comum com ela ou está a ser um desafio diário?

Ana Varela – A Sara foi, sem dúvida, um desafio diário! Foi uma personagem com muita energia e com uma amplitude de estados de espírito gigante – tão depressa está em alta, a meter-se com toda a gente, como, no minuto a seguir, é a pessoa mais confiável e, no fim, sente-se a pessoa mais sozinha e infeliz do mundo. Portanto, dar-lhe vida foi muito divertido e muito exigente, ao mesmo tempo! Foi, também, a personagem mais desalinhada e com mais camadas que me deram e confesso que foi ótimo sair da minha zona de conforto para arriscar algo novo e diferente do que normalmente faço.

Lux – À semelhança da personagem, gosta de dar nas vistas ou prefere passar 'entre os pingos da chuva'? Sempre foi assim?

A.V. – Há momentos que gosto muito de ter só para mim, na tranquilidade da minha casa, no jardim, nos meus livros, com a família e com os amigos e outros que adoro partilhar com o mundo. Dar nas vistas é bom, quando temos uma mensagem para passar, seja com uma personagem, seja defendendo as causas em que acreditamos.

Lux – Cristais e cartas são acessórios aos quais a sua personagem recorre. São coisas com as quais se identifica e acredita?

A.V. – Há já algum tempo que trabalho com *chakras* e cristais, tanto na minha vida pessoal, como no trabalho como atriz, e foi muito interessante colocar toda esta bagagem, modo de vida e vocabulário na personagem e mais perto das pessoas. O ioga faz parte da minha rotina. Familiarizei-me com tarots e *reiki* para a construção da personagem.

Lux – Na sua vida, sente que existem boas e más energias e guia-se por elas?

A.V. – Concordo que tudo é energia, que devemos cuidar de nós e afastar-nos do que nos faz mal – essa é a minha definição de 'boa energia' e 'má energia'.

Lux – É uma pessoa intuitiva?

A.V. – Sou uma pessoa racional, que tenta escutar sempre o seu lado mais intuitivo.

Lux – Isso ajuda-a na sua profissão?

A.V. – Sem dúvida que a intuição é importantíssima no meu trabalho, e tento estar o mais possível ligada a ela. Todas as decisões, dentro e fora do ecrã, são aconselhadas por um certo 'sexto sentido' que me ajuda a acertar o rumo.

Lux – Representar continua a ser a sua maior paixão? Sente que este é o seu caminho?

"Sou uma pessoa racional que tenta escutar sempre o seu lado mais intuitivo„

A atriz fala das filhas com enorme carinho. "A Dalila é muito meiga e responsável. É a melhor irmã mais velha que a Alice podia ter e muito protetora da irmã. A Alice é mais arisca e marota!"

A.V. – Não tenho a menor dúvida! Dar vida a personagens, entrar nos seus mundos e contar as suas histórias é fascinante para mim. Envolvo-me totalmente no processo e adoro fazê-lo. O maior privilégio que posso ter é continuar a fazê-lo o resto da minha vida.

Lux – Com uma carreira instável a nível de horários, locais das gravações, como gere a sua vida familiar, sendo mãe de duas raparigas?

A.V. – É exigente e obriga a muita organização, mas com alguma ajuda da família e amigos vou conseguindo fazer face aos horários complicados, como qualquer família atual.

Lux – A sua filha mais velha acha graça ao facto de ser atriz?

A.V. – A Alice, de 2 anos, ainda não percebe, mas já me consegue reconhecer no ecrã. A Dalila, de 7, é uma querida e diz sempre que "a mãe está muito bonita". Às vezes, ajuda-me com os textos e já a levei algumas vezes ao estúdio para assistir às gravações. Em alguns momentos, entusiasma-se e diz que também quer ser atriz, mas logo a seguir quer é ser veterinária. Muda de opinião muito rapidamente, como qualquer miúdo na idade dela! [risos]

Lux – Foi mãe pela primeira vez aos 24 anos. Que diferenças tem vivido entre a experiência com a Dalila e com a Alice?

A.V. – A Dalila foi o meu primeiro bebé, descobrimos tudo juntas. Nunca tinha mudado uma fralda a qualquer outro bebé antes, portanto, tudo aconteceu muito por instinto e, na verdade, correu muito bem. Com a Alice, as rotinas já não eram novidade, portanto, isso deu-me confiança para desfrutar mais da viagem. Como não penso ter mais filhos, dou por mim a desejar que ela seja bebé durante mais tempo em vez de antecipar cada nova fase. Dou muito muito colo à Alice, mas dei o mesmo à Dalila.

Lux – Diz que não pensa ter mais filhos…

A.V. – Uma mão para cada uma das minhas filhas e está tão bem assim! [risos] Neste momento, quero dedicar-me à formação delas, enquanto jovens e futuras adultas, ao meu trabalho como atriz e ao trabalho no Green Little Steps. São objetivos já bastante ambiciosos!

Ana Varela, que em maio se separou de Martim Torres, diz que não pretende ter mais filhos. "Uma mão para cada uma das minhas filhas e está tão bem assim! [risos]"

"Sinto uma vontade muito minha em estar saudável por dentro e isso naturalmente se refletirá no meu exterior„

Lux – Como descreve cada uma delas?
A.V. – A Dalila é muito meiga e muito responsável. É a melhor irmã mais velha que a Alice podia ter e muito protetora da irmã. Revelou-se uma ótima aluna no primeiro ano, o que deixa a 'mãe babada' muito orgulhosa. A Alice é mais arisca e marota. Está numa idade muito gira em que diz piadas e faz disparates só para chamar a nossa atenção e nos arrancar gargalhadas. Mas a par deste lado revesso, é muito carinhosa e está sempre a pedir "colinho". Tenho muita sorte com as filhas que tenho!
Lux – E como é a relação delas?
A.V. – São unha com carne, fazem tudo juntas. A Dalila é a inspiração da Alice, faz tudo para a imitar, e a Alice é a 'bonequinha' da Dalila, passa horas a vesti-la, a penteá-la e a brincar com ela! [risos]
Lux – Foi também por elas que criou o *blog* Green Little Steps?
A.V. – Gostava muito de deixar às minhas filhas um planeta-casa saudável e tão bonito quanto eu recebi, quero muito passar-lhes a consciência de que temos de ser nós a cuidar dele e que, para isso, cada gesto, cada *little step* conta.
Lux – Que mudanças tem feito na sua vida doméstica e pessoal?
A.V. – Acima de tudo, comecei a pensar com maior consciência em todas as minhas escolhas e a repensar bastantes delas. Consumo apenas o necessário ao nosso bem-estar cá em casa, recusando tudo o que é acessório ou fútil e quando compro alimentos, roupas, produtos de higiene ou serviços, opto por aqueles que vão criar um menor impacto no planeta e nos recursos naturais. Cá em casa levamos a redução do desperdício bastante à séria, fazendo refeições eficientes, compostagem no jardim e não comprando embalagens descartáveis de utilização única – seja de plástico ou de cartão –, reduzindo também a reciclagem. Não como carne, tento usar o carro o menos possível e vamos mesmo trocar o nosso carro por um elétrico.
Lux – Baixou o orçamento mensal?
A.V. – Não fiz as contas, mas se as fizesse muito provavelmente chegaria à conclusão que o orçamento mensal reduziu bastante, sim, a carne é um rombo grande no orçamento e, apesar de continuar a cozinhar carne biológica para as miúdas, poupo aí bastante dinheiro. Bebo água da torneira, que transporto numa garrafa reutilizável, não comprando nenhuma garrafa de água em plástico. Substituí tampões e pensos higiénicos de toda a vida por um único copo menstrual. Não compro sacos de supermercado. Compro muito menos roupa do que anteriormente e as minhas filhas usam roupa e brinquedos em segunda-mão.
Lux – As suas filhas demonstram já ter preocupações com o ambiente? Incute-lhes isso no dia a dia?

Apesar da exposição a que a sua profissão a obriga, a atriz gosta de desfrutar sozinha. "Há momentos que gosto muito de ter só para mim, na tranquilidade da minha casa, no jardim, nos meus livros, com a família e com os amigos"

"Consumo apenas o necessário ao nosso bem-estar cá em casa, recusando tudo o que é acessório„

A.V. – Sim, claro. Tanto a Dalila como a Alice participam na separação dos resíduos para reciclagem, sabem que o plástico 'não é amigo', que o desperdício de água 'faz mal ao planeta' e apanham as folhas secas do jardim para fazer a compostagem.

Lux – É difícil conciliar o *blog* com as duas filhas e a sua carreira?

A.V. – O *blog* é orgânico, não tenho *deadlines*, nem prazos apertados. É um espaço muito pessoal, de reflexão e de partilha que tem de respeitar o meu ritmo e, portanto, os artigos vão saindo à medida que vão estando prontos, sem pressão.

Lux – Em que fase se encontra a nível pessoal e profissional? Sente-se realizada, ou nunca se está completamente realizada?

A.V. – Nunca me sinto totalmente realizada, mas julgo que essa insatisfação me move sempre para desafios com os quais cresço. Anseio por projetos interessantes no cinema, no teatro e na televisão. E quero muito continuar a influenciar positivamente os que me rodeiam com o trabalho no Green Little Steps.

Lux – Sente alguma pressão, a nível de imagem, pelo facto de ser figura pública e atriz?

A.V. – Sinto uma vontade muito minha em estar saudável por dentro e isso naturalmente se refletirá no meu exterior. Nunca ninguém me disse que devia "ser assim" ou "ser de outra forma".

Lux – Deixou de comer carne há uns meses e tornou-se vegetariana. Sente-se melhor do que antes? O que melhorou por fora e por dentro?

A.V. – Sinto-me melhor, sim! Falo sobre isso num dos meus artigos – tinha digestões lentas e difíceis por causa da carne e continuava a comê-la, porque "tinha de ser", porque "fazia parte de uma alimentação equilibrada". A partir do momento em que tive consciência do impacto da indústria agropecuária no planeta, nomeadamente o consumo gigante de água, a produção de metano e a desflorestação a que obriga, aprendi a substituir a proteína animal pela proteína vegetal na alimentação e sinto-me ótima! O exterior agradece! ■

texto **Nair Coelho** (naircoelho@nasemba.com)
fotos **Artur Lourenço** styling **Rita Casqueiro** com **Mango**
maquilhagem **Raquel Peres**
agradecimentos **Jardim Botânico da Ajuda**

Sem comer carne há vários meses, a atriz admite: "Aprendi a substituir a proteína animal pela proteína vegetal na alimentação e sinto-me ótima! O exterior agradece!"