



**ISABEL FIGUEIRA,
de 40 anos, revela
a mulher confiante
e segura em que
se tornou**

**“Sou das que
nunca baixam
os braços nos
momentos
difíceis,,**

A atravessar um momento feliz na sua carreira, Isabel Figueira dá vida a Estela na novela “Amar Demais”, da TVI, e faz parte da equipa do “Somos Portugal”, aos fins de semana

Isabel Figueira continua a ter cara de miúda, mas a segurança e a confiança que transmite nas palavras denunciam a maturidade que os 40 anos lhe trouxeram. “Gosto mesmo muito da mulher que me tornei”, admite a atriz e apresentadora, mãe de Rodrigo, de 14 anos, e Francisco, de 7, fruto de duas relações passadas. Solteira e feliz, Isabel Figueira sente que está a atravessar um momento positivo a nível profissional e não podia estar mais satisfeita por fazer parte da equipa de apresentadores do “Somos Portugal” e do elenco da telenovela “Amar Demais”. Um projeto especial que ficará para sempre associado à morte do ator Pedro Lima e à discussão pública sobre a saúde mental, tema sobre o qual Isabel Figueira nos falou, com base na sua experiência, durante a conversa que teve connosco. Uma conversa descontraída sobre o seu papel de mãe, o crescimento pessoal, os desafios e a colaboração com o projeto solidário Heartseed, que ajuda crianças de famílias carenciadas em Moçambique. **Lux – Sobre a novela “Amar Demais”** escreveu recentemente: “Este é, sem dúvida, um projeto marcante na minha vida.” Por que o diz?

Isabel Figueira – Porque é um projeto que teve diversos percalços, o que faz dele marcante e especial. Passámos todos por momentos muito difíceis juntos. Amo este elenco e esta equipa. Somos realmente pessoas muito especiais e posso mesmo dizer isto com toda a confiança do mundo. O amor que temos por este projeto e pela profissão é tão grande que nunca em tempo algum desistimos ou baixámos os braços. Entrámos sempre naquele estúdio com vontade de fazer este projeto bem feito e apoiar quem mais precisava naquele

**“Amar Demais’
é um projeto
marcante
e especial,,**





“Sempre me aceitei tal como sou, nunca procurei agradar a ninguém,,

momento. Quem o vê agora percebe o amor que todos nós, mesmo em tempos difíceis, depositamos neste projeto, que vai ser sempre especial para todos.

Lux – A morte do Pedro Lima e da Fernanda Lapa, que faziam parte do elenco, foram momentos difíceis de superar?

I.F. – Sim, foram momentos muito difíceis! O que serve também como exemplo de que, muitas vezes, olhamos para os outros e vemos vidas perfeitas e felizes, e nem sempre o são, porque na realidade isso não existe. O Pedro sempre foi um exemplo de homem para mim, nos bastidores era uma pessoa verdadeiramente feliz e um colega sempre com uma palavra carinhosa a dizer a todos. Deixou muitas saudades a todos nós e foi difícil seguir sem ele. A Fernanda é outra grande atriz que também nos deixou muitas saudades. Penso mesmo que são exemplos como estes que nos fazem refletir na vida.

Lux – A morte do Pedro trouxe à discussão o problema das doenças mentais e várias figuras públicas assumiram problemas que já tiveram, ou têm, nesse campo. Acha importante falar-se abertamente deste tema?

I.F. – Absolutamente! Fico feliz que este tema deixe de ser um tabu, pois hoje em dia vivemos momentos muito duros em que os problemas de saúde mental estão, infelizmente, a aparecer cada vez mais, e é fundamental dar voz a temas como estes de elevada importância.

Lux – Há uns anos, a Isabel sofreu um *burnout* e esteve internada. Foi algo que ultrapassou totalmente ou passou a ter ajuda, ou a fazer terapia para se sentir melhor?

I.F. – É verdade, e na altura este era um tema tabu e tratado de uma maneira leviana. Infelizmen-



Marcada pela morte de Pedro Lima, que fazia parte do elenco de “Amar Demais”, a atriz alerta para a necessidade de se falar nas doenças mentais sem tabus

te, pode acontecer a qualquer um. Deve ser sempre falado com muito respeito e delicadeza, como qualquer outro assunto. Graças a Deus, é um tema ultrapassado na minha vida, mas estou sempre atenta aos sinais. E aqui fica o meu conselho, de alguém que passou por isso e saiu mais forte: é realmente preciso estarmos atentos aos sinais e, ao falar-se

disto de uma maneira natural, as pessoas terão mais consciência, menos vergonha e poderão atuar mais rapidamente.

Lux – A que sinais se refere?

I.F. – Por vezes, desvalorizamos sintomas como dormir mal, cansaço, entre outros, mas estes são alguns dos sinais para os quais as pessoas devem começar a estar alerta e procurar um especialis-

ta. Ir a um psicólogo ou a um psiquiatra é tão natural como ir a um ginecologista ou a um dentista. Temos de parar de dramatizar e sentir vergonha, isso vai ajudar a tornarmo-nos mais resilientes, a conhecermo-nos melhor e a resolvermos de maneira mais leve os problemas. A saúde mental é tão ou mais importante do que a física.

“Muitas vezes, olhamos para os outros e vemos vidas perfeitas e felizes, e nem sempre o são,,

“O Rodrigo e o Francisco são muito diferentes um do outro, mas tenho dois filhos lindos!,,

Sobre a gestão entre o trabalho e o papel de mãe, a atriz diz que o faz “sempre com um sorriso nos lábios por ter dois filhos maravilhosos e uns dias mais fáceis que outros”

Lux – Como está a correr a novela?

I.F. – Está a correr muito bem, a ser um desafio muito compensador, sem dúvida, um projeto que vai ficar na minha memória para sempre.

Lux – De que forma se preparou?

I.F. – Foi uma preparação difícil, estou constantemente fora da minha zona de conforto, mas é precisamente este tipo de trabalho que gosto como atriz, difícil, mas verdadeiramente compensador. Quero deixar também um agradecimento aos nossos diretores de atores pelo trabalho incrível que continuam a fazer connosco e que tão importante foi para a construção da Estela.

Lux – Está a atravessar uma das melhores fases da sua carreira?

I.F. – Sim, sem dúvida alguma, é um privilégio imenso trabalhar em duas áreas que amo.

Lux – Atualmente em que pé está o trabalho como DJ?

I.F. – Infelizmente, é uma das áreas bastante afetadas pela pandemia. Nunca coloquei de parte, fui obrigada a colocar. Os eventos e as marcas, que eram o que estava a fazer nessa área, como sabem, está tudo parado.

Lux – Como tem sido gerir o trabalho com o papel de mãe?

I.F. – Como sempre geri: com um sorriso nos lábios por ter dois filhos maravilhosos e uns dias mais fáceis do que outros.

Lux – O que é que os seus filhos acham de a mãe aparecer na televisão?

I.F. – Como cresceram com essa realidade, é uma coisa totalmente natural para eles. Sinto que, de alguma forma, se sentem orgulhosos, gostam e fazem questão de ver e acompanhar, o que me deixa muito feliz.

“Quero, acima de tudo, uma pessoa sincera, bom coração, com sentido de humor e que ame os meus filhos,,



Sobre o esgotamento que sofreu em 2011, Isabel Figueira diz: “Graças a Deus, é um tema ultrapassado na minha vida, mas estou sempre atenta aos sinais”



“Ir a um psicólogo ou a um psiquiatra é tão natural como ir a um ginecologista ou a um dentista. Temos de parar de dramatizar,,

Lux – Como é que o Rodrigo e o Francisco estão em termos de personalidade?

I.F. – São muito diferentes um do outro, mas tenho dois filhos lindos! O Rodrigo está na fase da adolescência e, como toda a gente sabe, a adolescência é o que é! O Francisco tem 7 anos, é um doce e está na fase em que a mãe é tudo para ele e é só dele. [risos]

Lux – Como é a relação deles?

I.F. – Têm a típica relação de irmãos rapazes: uns dias melhores que outros! [risos]

Lux – E a Isabel como é como mãe? Sente que tem mudado com o tempo?

I.F. – Sou descontráida com regras, mas acima de tudo quero que eles cresçam felizes, sempre rodeados de muito amor, amigos e família.

Lux – Como tem lidado com as

restrições que a pandemia trouxe aos nossos dias?

I.F. – Para ser sincera há dias que são mais fáceis do que outros, mas é fundamental seguirmos as regras da DGS para que tudo corra bem e passe o mais rápido possível. Esta nova forma de amar obriga-nos a estarmos mais distantes, o que não é fácil, mas infelizmente é o que é preciso e necessário nesta fase.

Lux – Hoje em dia, o que a ajuda a estar bem, para além dos seus filhos e do trabalho?

I.F. – Sem dúvida alguma estar bem comigo própria, fazer desporto, poder conviver dentro das restrições com amigos e família.

Lux – Os 40 mexeram consigo?

I.F. – Não mudou em nada a minha forma de estar. Acho extremamente importante sabermos envelhecer e isso passa por acei-

tarmos a idade que temos.

Lux – Está de bem com o seu corpo? Que cuidados tem?

I.F. – [risos] Podia estar melhor, porque quem me conhece sabe que sou preguiçosa para fazer exercício físico e adoro comer. Porém, aproveito bem a boa genética que tenho e, por isso, sinto-me muito bem.

Lux – O tempo tem ajudado a Isabel a conhecer-se melhor, a aceitar-se como é?

I.F. – Sempre me aceitei tal como sou, nunca procurei agradar a ninguém. Quem me conhece sabe que sempre fui uma mulher frontal e sincera. Tenho zero capas. Aquilo que veem é aquilo que sempre fui. Gosto mesmo muito da mulher que me tornei. Sou daquelas que nunca baixam os braços nos momentos difíceis. Porque a vida tem sempre um lado positivo e bonito. A vida é demasiado curta para não sermos felizes.

Lux – Não lhe conhecemos nenhum namorado há já algum tempo. Hoje é mais difícil aceitar que alguém entre na sua vida, ou gostava de viver um grande amor?

I.F. – Eu? Já vivo um grande amor todos os dias, que são os meus filhos.

Lux – O que é que aos 40 sabe que quer e precisa na pessoa que estiver ao seu lado?

I.F. – Quero acima de tudo uma pessoa sincera, bom coração, com sentido de humor e, obviamente, que ame os meus filhos.

Lux – Sente que, por ser figura pública, já houve quem se aproximasse de si por interesse? É um dos ‘senãos’ de ter uma maior exposição?

I.F. – Não, nunca senti isso. Sinto que, em certa altura da minha vida, usavam isso para me atingir e foi preciso criar ferramentas ao longo do tempo para me defender e não voltar a acontecer. Usar essa exposição para o bem e para falar de temas e assuntos importantes que possam ajudar o próximo. Somos pessoas normais com as mesmas preocupações e problemas de todos.

Lux – Quando olha para trás, orgulha-se do caminho pessoal e



“Acho importante sabermos envelhecer e isso passa por aceitarmos a idade que temos,,

Apesar de ser “preguiçosa para fazer exercício”, Isabel Figueira está em ótima forma e mantém as curvas que sempre fizeram dela uma mulher sensual



profissional que fez até aqui?

I.F. – Graças a Deus, todos os dias. Sou uma privilegiada pelo caminho que fiz até hoje, mas há sempre mais alguma coisa que quero fazer.

Lux – Que sonhos e projetos tem para concretizar?

I.F. – É tão bom sonhar! Sou totalmente *workaholic*, adorava saltar de novela em novela e em simultâneo apresentar, fazer reportagens, ou seja, trabalhar

nas áreas que mais amo, dia e noite, esse é o meu sonho.

Lux – Ajudar a Heartseed a construir o centro de aprendizagem e acolhimento para crianças na Ilha de Moçambique é um deles? Fale-me da sua participação neste projeto e como está a ajudar.

I.F. – Quem me conhece, sabe perfeitamente que adoro e faço questão, sempre que posso, de ajudar quem mais precisa. Este

é um projeto muito importante para aquelas crianças. Com este espaço podem, sem dúvida, aprender e ter alguém que cuide delas. Quero muito ir a Moçambique acompanhar este projeto de perto e continuar a ajudar para angariar o máximo de dinheiro e poder dar àquelas crianças o futuro que merecem.

Lux – Já passou essa veia solidária aos seus filhos?

I.F. – Tento sempre que posso

passar aos meus filhos e falar de sermos solidários com o próximo. É importante que saibam que, apesar de terem tudo, há crianças no mundo que não têm nada e que precisam de ajuda e da solidariedade dos outros. Estamos a atravessar tempos difíceis e, cada vez mais, vamos precisar da ajuda do próximo. ■

texto Nair Coelho (naircoelho@masemba.com)
fotos Mariana Rocha make-up Lola Carvalho
agradecimentos Brandfire e SMF

Isabel Figueira é madrinha da Heartseed, associação sem fins lucrativos que construiu o Centro dos Meninos da Ilha de Moçambique, um espaço de aprendizagem, de apoio à educação e acolhimento de crianças de famílias carentes

“Quero muito ir a Moçambique acompanhar o projeto da Heartseed,,