
A woman with long brown hair is sitting on the stone steps of a swimming pool. She is wearing a white long-sleeved shirt with a keyhole neckline and blue denim jeans. She is barefoot and looking directly at the camera. The background shows the blue water of the pool and some greenery.

A apresentadora, de 42 anos, está de volta ao ecrã com o programa que criou e desenvolveu. Aos domingos, na TVI, "Humanos" dá visibilidade a profissionais de áreas muitas vezes esquecidas



Na TVI com “Humanos”,  
ANA RITA CLARA conta  
como gere os desafios da  
carreira com o papel de mãe  
e fala do filho, Caetano,  
de 5 anos, uma “criança  
maravilhosa, cheia de vida”

**“Faço  
malabarismos  
todos os dias  
e vivo um dia  
de cada vez,,**



A apresentadora admite que mantém a inquietação interior que sempre a definiu, mas hoje “de uma forma mais serena, mais tranquila, com verdadeiro foco no concretizar”

**D**eterminação e foco foram sempre duas das principais características de Ana Rita Clara, que nunca teve feitiço para esperar que as coisas lhe caíssem no colo. Abraçado o desafio de sair da SIC para uma nova fase profissional na TVI, a apresentadora, de 42 anos, estreia-se no canal com um formato que criou e que vai passar aos domingos antes do “Jornal da Uma”. “Humanos” é

um projeto que representa um recomeço feliz, numa fase mais madura e serena, em que a maternidade acabou por ter a sua cota-parte de responsabilidade, como nos explica nesta entrevista. **Lux** – Está de volta ao ecrã com um programa criado por si. Como nasceu o “Humanos”? **Ana Rita Clara** – Nasceu em plena pandemia, numa vontade muito grande e pessoal de criar um formato diferente, que fosse ao encontro de uma televisão mais

próxima das pessoas, mais humana e mais real.

**Lux** – Foram dois anos de trabalho, “a criar, a produzir, a não dormir”, como disse na apresentação. Ter o formato pronto passou a ser o seu maior objetivo?

**A.R.C.** – Sim, sem dúvida alguma! Sou muito focada e determinada, e tinha este objetivo para cumprir e encarei como uma missão, um desafio a realizar, um propósito e um programa que eu sentia que tinha de ser visto e sentido pelo

público. E esse meu acreditar foi valorizado pela minha equipa, pela TVI e Media Capital, dando espaço para que “Humanos” esteja agora no ar.

**Lux** – Mostrar em que condições trabalham profissionais de áreas muitas vezes esquecidas é um dos objetivos de “Humanos”. O que mais a impressionou?

**A.R.C.** – Todos os episódios são enormes lições de vida. Aprendi muito e crescemos todos muito durante as filmagens. Emocio-

**“Sinto que estou num recomeço muito feliz. Mais madura, serena e segura. A evoluir e a crescer todos os dias,,**

nei-me, passei a encarar as realidades e os que me rodeiam de outra maneira. Era esse o objetivo. Poder descobrir e conhecer melhor outras vidas, mas sobretudo homenagear quem merece ser valorizado. Tem sido um processo difícil, até porque temos estado a gravar em condições pandémicas e com limitações. Porém, também acredito que é nessa resiliência que o produto final fica ainda mais verdadeiro. E o público sente isso.

**Lux** – Admitiu que chorou nas filmagens. Foi impossível não se emocionar?

**A.R.C.** – Sim, sou muito sensível ao que me rodeia. E emocionei-me muito com este programa. É essa realidade e humanização que se pretende passar. O “Humanos” transformou-me.

**Lux** – Esta é uma nova fase da sua carreira?

**A.R.C.** – Sinto que estou num recomeço muito feliz. Mais madura, serena e segura. A evoluir e a crescer todos os dias, para alcançar os meus objetivos. E a sentir que reconhecem o meu trabalho, o que penso e sinto, e aquilo que quero criar.

**Lux** – Alguma vez sentiu que o seu trabalho e talento foram desvalorizados, não tendo novos desafios para abraçar?

**A.R.C.** – Nunca me senti desvalorizada, até porque sempre trabalhei em televisão e conduzi um formato diário sozinha, durante quase dez anos. Penso que existia essa aposta segura em mim e estou muito grata por isso. Permitiu-me crescer. No entanto, quando vamos avançando na carreira e mostramos que desejamos e podemos criar mais, devemos ter equipas e sobretudo uma liderança que nos permita fazer essa evolução.

**Lux** – Em televisão, o trabalho de um apresentador nem sempre é constante. De que forma lida com essa dinâmica da televisão?

**A.R.C.** – Lido com a consciência e o realismo sobre essa mesma instabilidade. Tenho mantido uma gestão pessoal e profissional que me permite ter várias áreas de trabalho, priorizando a televisão e a comunicação. Nos dias que correm, e sempre fui assim, de-



Na gestão que faz entre a vida profissional e pessoal, Ana Rita Clara faz sempre questão de ter tempo de qualidade para o filho. “É importante sabermos o que realmente importa e valorizarmos o nosso tempo”



**“Sou muito sensível ao que me rodeia. E emocionei-me muito com este programa.”**

veremos ser pró-ativos, independentes das estruturas e termos visão a médio e longo prazo das nossas carreiras. Deveria existir a disciplina de Gestão Pessoal nas universidades.

**Lux** – Há uns anos, disse numa entrevista à Lux: “Preciso do estímulo, de ser constantemente desafiada, porque tenho um espírito inquieto.” Sente que com o passar dos anos está mais serena?

**A.R.C.** – Sim, e continuo com essa mesma energia boa. O nosso espírito funde-se com o nosso ADN. É aquilo que nos move, que nos empurra, que nos dá coragem e retira medos. Mantenho essa inquietação interior, mas de uma forma mais serena, mais tranquila, com verdadeiro foco no concretizar. A maturidade e a experiência dão a segurança certa para fazermos as escolhas certas.

**Lux** – Ser mãe acalmou o seu lado mais inquieto?

**A.R.C.** – Ser mãe mudou-me. Ajudou na criação de novas prioridades e o facto de sermos responsáveis por alguém é algo único. Algo que nos muda, condiciona, enriquece e engrandece o estarmos vivos.

**Lux** – Com 5 anos, como descreve o Caetano?

**A.R.C.** – O meu filho é uma criança maravilhosa, cheia de vida, curiosidade pelo mundo e pelos outros. Adora brincar, comunicar, mas também já revela ser muito observador e atento aos pormenores. É realmente bonito vermos um bebé a tornar-se criança, a crescer e a desenvolver-se. É o meu “Humano” favorito.

**Lux** – Como tem sido para si conciliar a carreira com o papel de mãe?

**A.R.C.** – Nada é simples, e penso que qualquer mãe e pai concordam comigo. Faço malabarismos todos os dias e vivo um dia de cada vez. Tornamo-nos ágeis e flexíveis e essa gestão está em constante movimento. Com as responsabilidades que tenho, trabalho e objetivos, procuro igualmente ter sempre tempo de qualidade para o meu filho, só para ele, assim como para o resto da família. É importante sabermos

Ana Rita Clara é mãe de Caetano, de 5 anos, fruto do casamento de quatro anos, já terminado, com Hugo Madeira. Solteira, admite que gostava de voltar a ser mãe, mas, neste momento, essa não é uma prioridade

**“O meu filho adora brincar, comunicar, mas também já revela ser muito observador e atento aos pormenores,,**





Ana Rita Clara faz desporto todos os dias, seja no ginásio ou ao ar livre. Além disso, tem muito cuidado com a alimentação. "Para além de não comer carne há mais de quatro anos, mantenho sempre escolhas saudáveis à mesa", diz

o que realmente importa e valorizarmos o nosso tempo.

**Lux** – Chegou a dizer que se imaginava com uma família grande. Há um sentimento de frustração ao pensar que as coisas não correram como um dia imaginou, ou tira sempre lições para o futuro?

**A.R.C.** – Não tenho nenhuma frustração em relação a nada. Podemos ter bastantes ideias sobre a vida, mas a vida é que se vai revelar perante nós. O amor será sempre o mais importante e os

momentos que vivemos. Quem sabe aquilo que o futuro me reserva?

**Lux** – Que género de mãe é?

**A.R.C.** – Sou uma mãe dedicada, que dá muito mimo e que procura educar ao mesmo tempo. Que quer mostrar o mundo ao seu filho e estar sempre presente em todos os momentos. Ser a mãe que também tive. Fazer com que o Caetano cresça bem, com a espinha dorsal dos seus valores bem definida. A respeitar os

outros e a ser respeitado. E com muitos sonhos a concretizar.

**Lux** – Ele pede um irmão ou irmã?

**A.R.C.** – O Caetano não pede irmãos. Diz que está muito bem assim! [risos]

**Lux** – Gostava de voltar a ser mãe?

**A.R.C.** – Gostava, mas não penso nisso, nem sequer é uma prioridade para mim neste momento.

**Lux** – Está solteira ou voltou a apaixonar-se?

**A.R.C.** – Não tenho namorado. Es-

tu focada no trabalho e naquilo que desejo realizar.

**Lux** – Tem-se dito que os 40 são os novos 20. Como tem sido para si?

**A.R.C.** – Acredito que sim. Não acredito que seja um número ou a idade que definem a capacidade das pessoas, mas sim como se cuidam, a sua genética, as suas escolhas, o seu estilo de vida e a felicidade que realmente têm em estar vivos. Para mim, é fundamental ter todo esse equilíbrio

em todas as áreas da minha vida.

**Lux** – Está em excelente forma. É importante para si cuidar do corpo e da mente?

**A.R.C.** – Muito obrigada. Para mim, é fundamental. Já há muitos anos que pratico desporto, gosto imenso. Treino todos os dias, seja em ginásio com PT, seja no exterior em corrida e outras modalidades. Para além de não comer carne há mais de quatro anos, mantenho sempre escolhas saudáveis à mesa e procuro passar essa mesma forma de viver com o meu programa online “ARC na Cozinha”, na minha plataforma [anaritaclara.pt](http://anaritaclara.pt) e no IGTV no meu Instagram (@anaritagram). Para além disso, tento manter hábitos saudáveis e uma vida equilibrada. Cuidar e hidratar bem a minha pele. E medito todos os dias. É essencial para manter o foco no caminho certo.

**Lux** – As redes sociais aproximaram os rostos da televisão dos seus fãs, para o bem e para o mal. Fica triste ou indignada com certos comentários que lhe fazem ou já criou uma forma de lidar com esse tipo de pessoas?

**A.R.C.** – Sempre tive uma ótima relação com as redes sociais e as pessoas que me acompanham. E também já aprendi há algum tempo que não conseguimos agradar a todas as pessoas. Porém, também acho que as redes sociais não podem nunca ser um espaço de explosão de frustrações pessoais, ou comentários sem sentido. A literacia digital e até mesmo a ética digital deveria passar a fazer parte da consciência das pessoas. O “Humanos” procura isso mesmo, esse respeito do outro, essa aceitação e tolerância tão importantes nos nossos dias.

**Lux** – O que é que, hoje, a faz feliz?

**A.R.C.** – Criar desde a raiz um projeto e vê-lo tomar forma e chegar às pessoas. O abraço e o riso do meu filho. Jantares e boas conversas. A simplicidade de um sorriso verdadeiro. Tudo aquilo que é simples, mas que, no fundo, é o mais importante da vida. ■

texto Nair Coelho ([naircoelho@magasemb.com](mailto:naircoelho@magasemb.com))  
fotos Tiago Frazão - maquilhagem e cabelos Carla Pinho com [@sisleyparisofficial](https://www.instagram.com/sisleyparisofficial) e [@hairstylebysisley](https://www.instagram.com/hairstylebysisley)  
agradecimentos Kocca, Relish e Torel Palace Lisbon



“Não tenho namorado. Estou focada no trabalho e naquilo que desejo realizar,,