

n.º 207 • junho 2018 • Cont. €2,50  
Angola: 600 AKZ • Worldwide: 7 USD

# Woman

**Lux**

**Solares  
Corrida ao  
BRONZE**

**DIAS AO SOL  
DO COMBOIO  
PRESIDENCIAL  
À ARTE DE VHILS**

**Sem-abrigo  
NO MUNDO  
DE QUEM VIVE  
NA RUA**

**Pimpinha  
Jardim  
Sweet & Sexy**

**Hamburgo  
VIBRANTE E  
VANGUARDISTA**

**SEGREDOS  
DE MODA E BELEZA DE  
Maria João Bastos**

**PÉ NA AREIA**

Shopping de biquínis e fatos de banho  
Decoração à beira-mar | Casa em Ibiza  
Miami vibe | Receitas de verão  
Moda gira para os miúdos



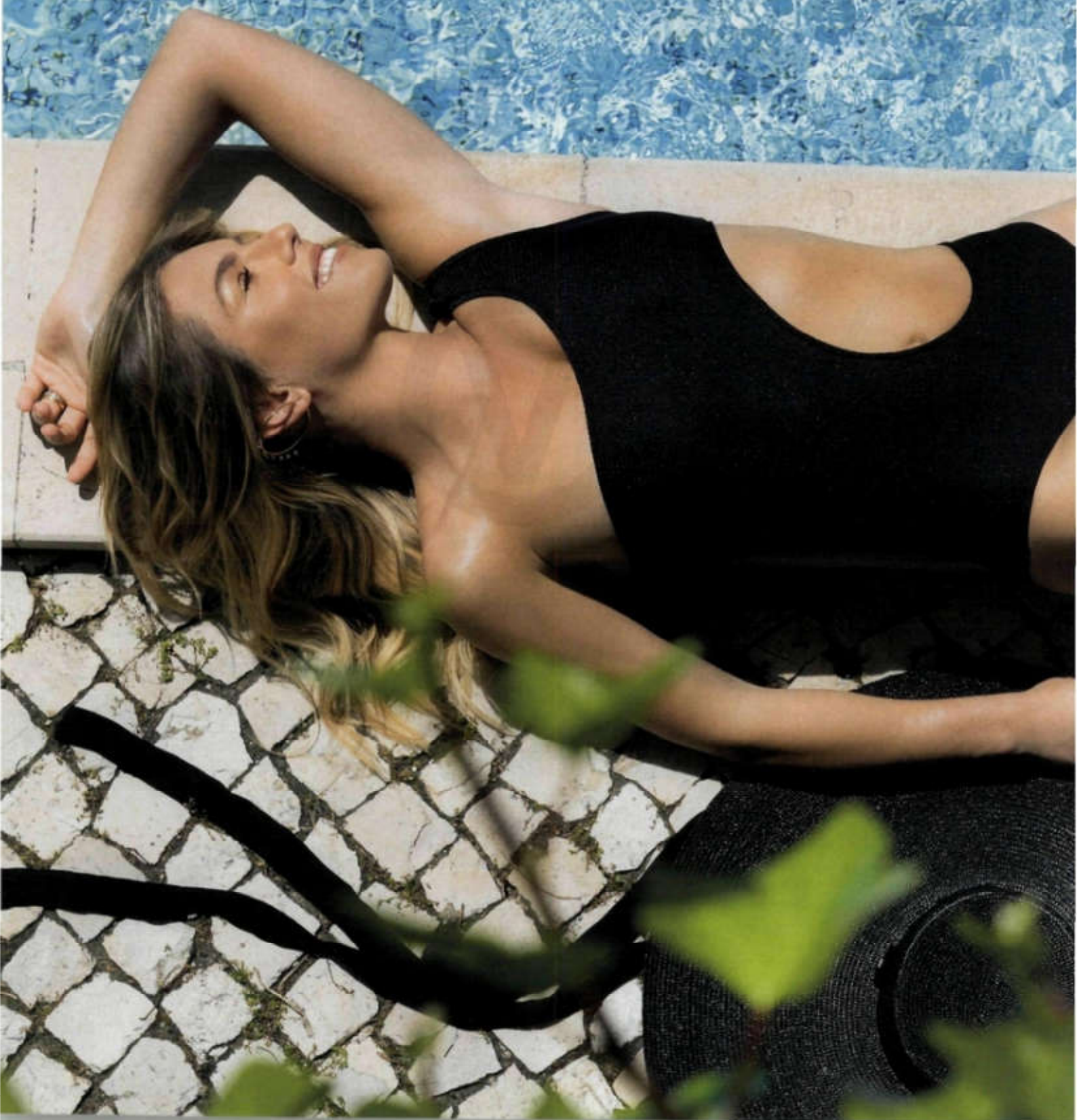
24

capa  
PIMPINHA  
JARDIM





W CAPA 24







PIMPINHA JARDIM

“Sou desde sempre rotulada e julgada”

Fato de banho Rio de Sol,  
Brazilian Bikini Shop  
Argolas Swarovski  
Chapéu Elisabetta Franchi

Gosta da vida agitada, corrida, sem tempo para monotonias ou rotinas. É mãe e mulher e vive a sua melhor fase profissional na TVI, onde prova que tem mérito próprio

POR NATÁLIA RIBEIRO

FOTOGRAFIA JOÃO PORTUGAL  
PRODUÇÃO E STYLING DIOGO RAPOSO PIRES  
AGRADECIMENTOS HOTEL TOREL PALACE  
(TORELPALACE.COM)

25 JUNHO



**H**á momentos em que a vida muda irreversivelmente. Pimpinha Jardim sentiu isso aos 14 anos, quando foi confrontada com a morte prematura do pai. A dor trouxe-lhe a revolta. Contra todos e contra ninguém em particular.

Durante anos andou numa luta desigual com essa dor, tentando encontrar o seu lugar num mundo onde o pai já não existia. Não é que a dor tenha passado – nunca passa –, mas o casamento e o nascimento do primeiro filho trouxeram-lhe o equilíbrio de que precisava. A menina rebelde cresceu, amadureceu e é hoje uma mulher segura, serena e em paz com a vida. A apresentadora da TVI conquistou também o seu lugar na estação de Queluz de Baixo, onde se diz valorizada e amada. Mas confessa que não foi fácil chegar até aqui. Teve sempre de provar o dobro: por ser filha de Cinha Jardim, por ter crescido sob escrutínio público, por ter sido sempre rotulada como “fútil, dondoca e beta”. Porém, aos 33 anos, já não anda ao sabor do que os outros pensam. Aqueles que não conhece. Sabe bem o seu valor e tem a segurança daqueles que acreditam na sua capacidade de trabalho. Foi ela a mulher que escolhemos para ser capa deste mês, numa sessão fotográfica onde mostra a sua excelente forma física. De fazer inveja. “Junho é um dos meus meses preferidos, também porque faço anos. Sempre quis fazer uma produção neste mês e esta é a minha primeira capa para a LuxWOMAN, por isso, foi perfeito”, assume. Vamos conhecê-la melhor?

#### **Fica nervosa com estas produções?**

Sempre gostei muito de moda, mas nunca pude ser manequim, porque não tenho altura para isso. Tenho 1,67 m, por isso, não chego aos requisitos. Mas gosto muito de fotografia e de fazer sessões fotográficas. Na verdade, não gosto da rotina, por isso, tudo o que sai da rotina entusiasma-me. O meu trabalho também é assim. Todos os dias entrevisto pessoas diferentes, em sítios diferentes e essa é uma das coisas que mais gosto neste trabalho. E fazer a capa da LuxWOMAN foge à minha rotina. Deixou-me ansiosa, claro, mas é uma ansiedade boa, de fazer uma coisa de que gosto. Acabou por ser uma boa desculpa para me preparar para o verão. Ganhei dois quilos no inverno e andava numa luta para os perder. Também não andava a fazer muito por isso e, por causa desta capa, dediquei-me. No entanto, tenho uma coisa muito boa. Os músculos têm memória e faço exercício desde pequena. Desde os seis anos que jogava ténis com o meu pai e corria, porque o meu pai era um grande desportista. O desporto sempre foi uma coisa passada de geração em geração na minha família. Depois, para o programa



“Dança com as Estrelas”, fiquei com uma forma física a que dificilmente hei de chegar outra vez. Foi super-exigente. Eram oito horas por dia a fazer desporto. Fiquei com uma forma física invejável e acho que o corpo se lembra disso. Ganho dois ou três quilos no inverno, tenho é a sorte de rapidamente os perder. Também tenho a genética da minha mãe e da minha família, que é muito boa, e rapidamente vou ao sítio. Basta-me correr, porque correr seca, ter uma alimentação equilibrada e é suficiente. Agora, fiz também um detox da Be Well by Marta Wahrion. Sinto-me bem com o meu corpo.





**Não há algo que mudasse? Alguma coisa que tenha crescido a não gostar em si?**

A única coisa seria ter, talvez, uns centímetros a mais. [Risos]. Mas aprendi a gostar de ser do meu tamanho. Quando era mais nova, queria ser mais alta, para ter umas pernas mais longas. Hoje em dia, não. A idade traz-nos confiança, segurança. Hoje em dia, sinto-me muito bem com o meu corpo. Facilmente chego ao sítio onde gosto, ao meu equilíbrio. E, neste momento, nada mudava. Aliás, tenho cicatrizes, como esta no braço, na qual muita gente não repara.

**Como é que a fez?**

Quando tinha três anos, num daqueles elevadores com portas antigas. Meti lá o braço e quando o meu pai o tirou, para eu não o partir, ou não partir o pescoço, saiu-me a pele. Depois, tive de fazer reconstrução de pele, mas acho que, quando agimos naturalmente com as nossas pequenas diferenças, ou algo que os outros possam apontar como defeitos, ninguém nota. E é uma cicatriz que me ocupa metade do braço. Se agirmos naturalmente e aprendermos a gostar de nós próprios, é isso que os outros vêem.

**Foi sempre segura de si e do seu corpo?**

Obviamente que não. Tive as minhas inseguranças na



adolescência. O meu corpo também mudou, nomeadamente nas fases pós-parto. Engordo bastante durante a gravidez. Não tenho muito cuidado, verdade seja dita. Pode ser que, se for à terceira gravidez e se for acompanhada por uma nutricionista, consiga controlar melhor o peso. Mas das duas gravidezes engordei muito, com as consequências pós-parto.

### **Engordar muito é quanto?**

À volta de 15 quilos e para os perder, depois, é pior. Fiz duas cesarianas: o Francisco estava sentado e o Raul, já em final de tempo, não queria nascer. Quando o primeiro parto é cesariana, não podemos provocar o segundo. E da cesariana demora-se mais a recuperar. Sou magrinha, mas quando fico grávida engordo bastante, acumulo gorduras e demoro algum tempo a perdê-las. Trabalho arduamente para as perder. Quando digo arduamente, é mesmo. Tenho amigas que dizem: "Eu vou ao ginásio todos os dias e tu não, não percebo como é que ficas assim." É porque quando vou ao ginásio, saio de lá a suar em bica. Porque vou correr dez quilómetros e mato-me ali. O tempo que estou lá, que é pouco, é aproveitado ao máximo.

### **Vai quantas vezes por semana?**

Não sei dizer. Há semanas, no inverno, em que não me apetece ir. Depois, há alturas em que vou cinco vezes, embora seja muito raro. Se fizer uma média, talvez vá duas vezes por semana ao ginásio. Mas sou uma pessoa muito ativa. Acordo às 7h da manhã. Tenho a rotina matinal de levantar os miúdos, dar-lhes o pequeno-almoço, vesti-los, levá-los à escola. Deixo-os lá às 8h30 e, a maioria das vezes, entro na TVI às 9h. Mesmo que não tenha 'Você na TV', que não tenha de gravar os pívôs do 'Câmara Exclusiva' ou não sala em reportagem para bastidores, tenho sempre coisas para editar, por isso, aproveito a manhã que é mais calma. Depois, saio sempre em reportagem ou tenho o programa 'Alerta 25' para gravar à tarde, ou entrevistas para fazer. Não paro, mesmo que não vá ao ginásio. Tenho um ritmo de vida muito ativo. E dentro da TVI faço quilómetros. Como faço vários programas, ando a correr de um lado para o outro. Isso ativa o metabolismo.

### **Tem uma alimentação cuidada?**

Normalmente não, confesso. Sou do Norte, do Porto, por isso adoro comer. É um dos grandes prazeres que tenho. E como muito arroz. Todos os dias como arroz. Às vezes, cometo erros crassos. Por exemplo, passo o dia todo quase sem comer e chego a casa e ataco a panela do arroz. Sou um péssimo exemplo. O que me vale é que tenho um metabolismo ótimo e tenho muita sorte com a minha genética, mas em termos de alimentação não sou exemplo a seguir. No entanto,

quando meto na cabeça um objetivo e que tenho de ficar de certa forma, foco-me. Aí, sou superdisciplinada na alimentação e no exercício físico. Mas gosto muito de doces, chocolates, morro por uma boa sobremesa, um bom cozido à portuguesa, um bom grão de bico... Essas comida mais pesadas, que me lembram a minha infância e o Porto.

### **Gosta de cozinhar?**

Nem por isso. Sei cozinhar e faço umas coisas boas, embora nada de muito elaborado. Perdi o hábito de cozinhar, porque tenho uma pessoa que me ajuda em casa. Cozinhar requer muito tempo e prefiro dedicar o tempo que tenho livre aos meus filhos e à minha família. Posso dar-me a esse luxo.

### **Que cuidados tem com o corpo?**

Há muitos anos que tento, pelo menos uma vez por mês, ir à Gernetic fazer tratamentos à base de extratos de algas, que desintoxicam o corpo. Esse é um dos meus segredos. Posso dizer que praticamente não tenho celulite. Digo isto, mas não sou patrocinada por eles. Oferecem-me este tratamento, mas compro os cremes deles. Encontrei uma linha à qual o meu corpo responde muito bem. Temos de ouvir o nosso corpo e perceber a que é que ele responde bem.

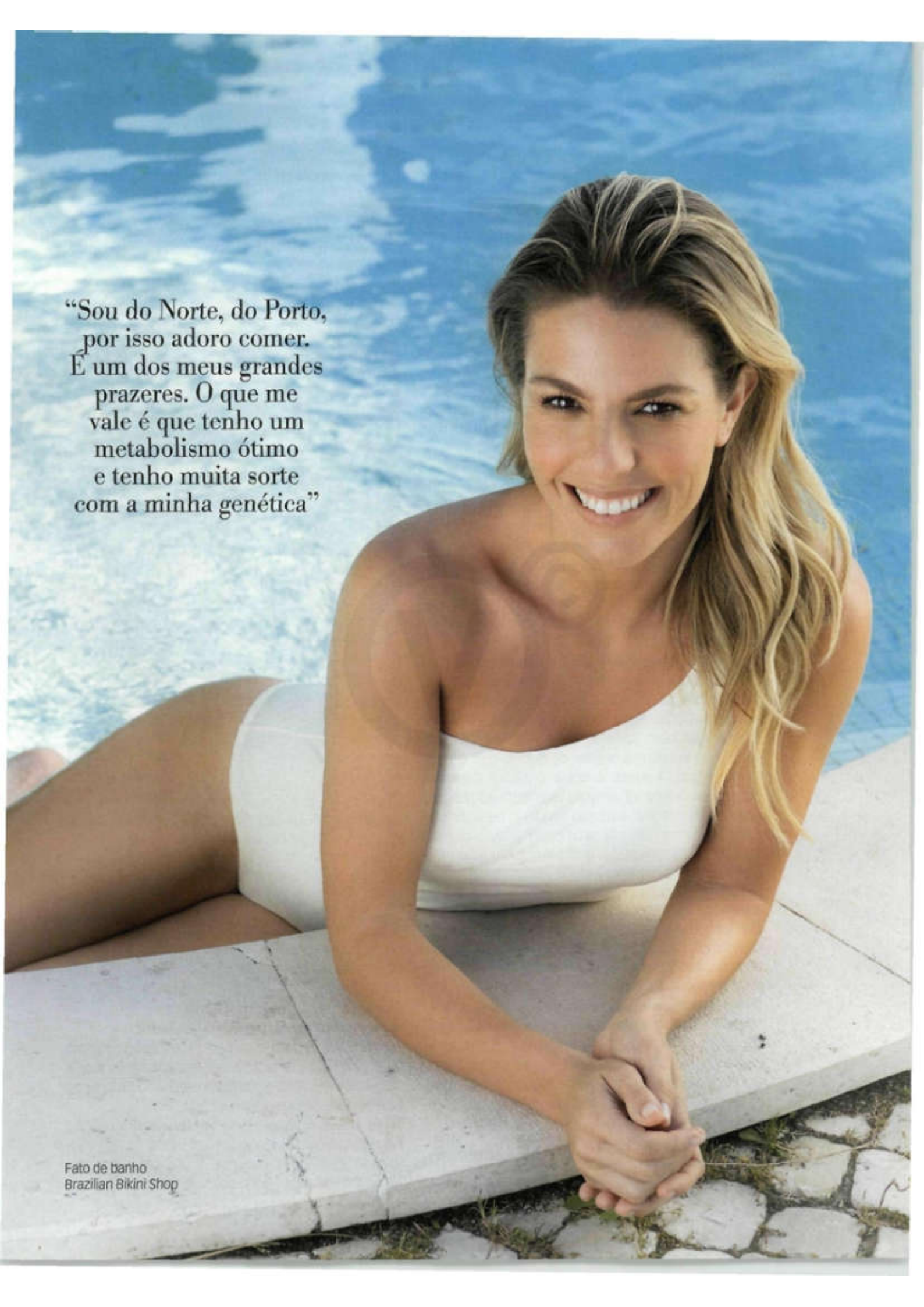
### **Tem muitas rotinas de beleza?**

Na minha família, sempre apanhámos muito sol. Eu também, por isso tenho algumas manchas na pele da cara, algum 'pano' da gravidez dos meus filhos. Hoje em dia, tenho muito mais cuidado com o sol, tenho uma consciência que não tinha antigamente. Não vou para a praia sem protetor solar 50. Antigamente, com 20 anos, se fosse preciso, até punha bronzeador. Tenho outra consciência agora, sei o mal que faz, que provoca um envelhecimento precoce. Depois, há outra coisa que não dispenso. Maquillo-me todos os dias e, às vezes, a pele acaba por intoxicar, portanto, retiro bem a maquilhagem todos os dias, aplico um bom hidratante nos olhos e outro na cara. Estas rotinas são as básicas. De resto, sou muito prática e nem tenho tempo para aplicar sérum, cremes de dia e de noite... Por exemplo, as nossas avós tinham uma pele ótima e usavam Nivea, por isso acho que, às vezes, não é preciso uma grande ciência mas sim cuidado. E também dormir. Noto uma diferença gigante quando durmo mesmo bem. Acordo com outra cara, sem estar inchada, com a pele lisa. Há coisas muito fáceis de fazer, não é preciso que as pessoas gastem dinheiro.

### **Sentiu diferenças na sua pele, com a entrada nos 30?**

Senti aos 33, ou seja, comecei a sentir agora. Sou muito expressiva e comecei a notar algumas rugas de





“Sou do Norte, do Porto,  
por isso adoro comer.  
É um dos meus grandes  
prazeres. O que me  
vale é que tenho um  
metabolismo ótimo  
e tenho muita sorte  
com a minha genética”

Fato de banho  
Brazilian Bikini Shop



expressão mais marcadas. Gosto muito de me rir, falo muito com os olhos e com a cara e comecei a sentir diferenças agora. Mesmo no corpo, senti que engordei mais este inverno do que no anterior. É verdade que também fiz algumas alterações alimentares. Durante uns meses, fiz outro tipo de alimentação, de inspiração oriental, que acho que foi o que me engordou. Às vezes, o nosso corpo não responde tão bem. Se calhar, se comer arroz com frango todos os dias nada muda, porque o meu corpo já está habituado. [Risos] Aos 33, comecei a perceber que tenho de ter mais cuidado, talvez comer menos à noite, começar a pensar em tirar os hidratos à noite... Ainda não o fiz.

**Esta é a fase em que se sente melhor com o seu corpo?**

A altura em que me senti melhor com o meu corpo foi no 'Dança com as Estrelas'. Difícilmente vou conseguir estar tão bem como estava na altura. Mas, se calhar, esta é a altura em que me sinto melhor comigo mesma. Estou numa fase muito boa a nível pessoal, familiar, profissional. Sou uma pessoa feliz e realizada. Obviamente que ainda tenho muitos sonhos para realizar, muitas coisas para fazer.

**Qual é o seu segredo para esse bem-estar?**

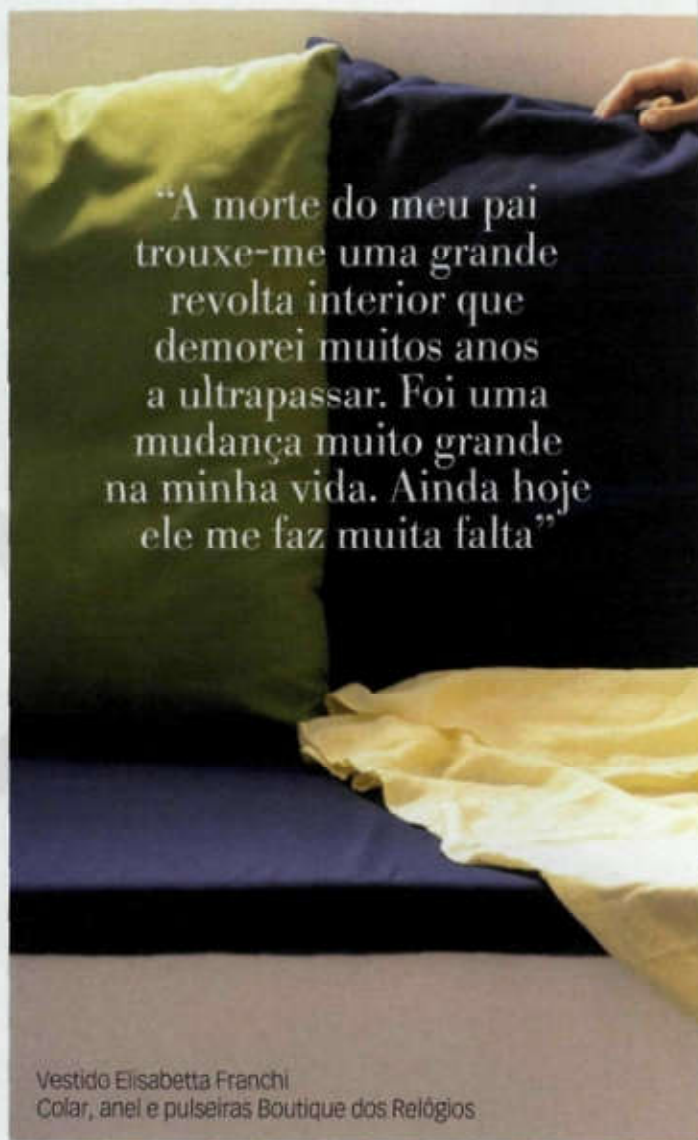
O exercício físico ajuda-me muito a limpar a cabeça, mas é sobretudo a idade. Com a idade, aprendemos a aceitar os nossos defeitos como eles são e a saber contorná-los também. Aprendemos não só a aceitarmos-nos, mas também a aceitar os outros, que é muito importante. A aceitar o nosso espaço e o espaço dos outros. Adoro ter amigos, estar com as pessoas com quem trabalho. Não sou daquelas pessoas que dizem: "Não me interessa se os outros gostam de mim ou não." A mim interessa, gosto que gostem de mim. Muita gente diz que, com a idade, vamos tendo menos amigos, mas eu vou tendo mais. Porque cada vez os cultivo mais e percebo que não estamos cá para sempre. Tenho cada vez menos tempo disponível, porque tenho mais trabalho, mas o pouco tempo que tenho, dedico-o aos meus amigos e à minha família e tento estar presente nas alturas mais importantes.

**Nesse aspeto, mudou muito com a idade?**

Mudei muito. Tive várias fases na minha vida. Isso também me permitiu chegar ao ponto onde estou hoje. Já passei por muita coisa, já tive fases melhores e outras piores, mas aprendi com elas e tudo isso contribuiu para ser quem sou. Hoje em dia, orgulho-me muito da pessoa que sou.

**Tem hoje a vida com que sonhou?**

Sempre fui muito realista em relação à minha vida. Sempre me quis casar e ter filhos, mas, se calhar, isso



*"A morte do meu pai trouxe-me uma grande revolta interior que demorei muitos anos a ultrapassar. Foi uma mudança muito grande na minha vida. Ainda hoje ele me faz muita falta"*

Vestido Elisabetta Franchi  
Colar, anel e pulseiras Boutique dos Relógios

aconteceu um pouco mais cedo do que aquilo que eu estava à espera.

**Dar esse passo foi importante, para encontrar alguma estabilidade?**

Acredito que as coisas acontecem porque têm mesmo de acontecer. Essa foi uma fase nova da minha vida e, se calhar, nessa altura, estava a precisar de mudar de vida. Nada acontece por acaso.

**Hoje, que é mãe, percebe melhor a sua mãe?**

Às vezes. [Risos] Quando somos mães, damos muito mais valor aos nossos pais. Percebemos que eles abdicaram de muita coisa por nós, porque é isso que





agora fazemos pelos nossos filhos. Se calhar, dou outro valor à minha mãe, que talvez não desse quando não tinha filhos. O amor de mãe para os filhos é diferente do dos filhos para as mães. Obviamente que amo a minha mãe perdidamente, mas acho que o amor de uma mãe para um filho é diferente. Isso só se aprende com a maternidade. Só quando somos mães é que nos apercebemos que a nossa mãe gosta tanto de nós como nós gostamos dos nossos filhos. Nós nascemos e já gostamos dos nossos pais, é uma coisa que não muda. Mas não sabemos o quanto a nossa mãe gosta de nós. Quando temos filhos, percebemos o quanto é

que isso é. Agora, perceber melhor a minha mãe... A minha mãe é uma pessoa muito especial. [Risos] Se calhar, quando chegar à idade dela vou percebê-la melhor. Mas adoro-a, respeito-a muito e está muito presente na minha vida.

**Consegue avaliar-se melhor enquanto filha?**

Consigo, e só espero que esse *karma* não regresse a mim, senão, vou ter muitas dores de cabeça. [Risos] Fui uma filha muito, muito difícil. Muito difícil de dobrar. Fui uma adolescente muito complicada.

**Que explicação encontra para isso? Terá sido por ter perdido o seu pai muito cedo?**



Acho que sim. Fiquei um bocadinho revoltada com a vida e, ao mesmo tempo, com a minha mãe, que não tinha culpa alguma. Com toda a gente. Foi uma grande revolta interior que demorei muitos anos a ultrapassar. Ainda hoje, quando falo sobre isso, acabo por me emocionar. [Emociona-se] Porque o meu pai era uma pessoa muito presente na minha vida e eu era um bocadinho 'a filha do pai'. Os meus pais separaram-se quando a minha irmã era muito pequena. Acho que eu era a mais protegida do meu pai e a minha irmã a da minha mãe. A morte dele foi uma mudança muito grande na minha vida. Ainda hoje ele me faz muita falta. Tinha 14 anos, estava na adolescência, a descobrir sentimentos, a personalidade, o meu caminho, cheia de dúvidas... Tive ali uma grande revolta comigo mesma, com a vida.

**Faz de si uma mãe mais receosa, no sentido de ter mais medo de faltar aos seus filhos?**

Sim, faz. [Emociona-se, novamente] A minha irmã era muito pequenina e vejo que há coisas do meu pai de que não se lembra. Por isso, sou uma mãe muito presente. Faço questão disso. Gosto de os ir levar e buscar à escola. De os levar às atividades extracurriculares, de ir andar de bicicleta com eles... Não gosto é de jogar futebol. Eles ficam superchateados, mas não tenho jeito. Tenho medo de perder esses momentos.

**É de uma família repleta de mulheres, e agora tem dois rapazes...**

Queria imenso ter uma rapariga. Imenso! Ainda vou tentar, mas se for a avaliar pelas pessoas que estão à minha volta, não sei. A minha cunhada teve três rapazes, um primo do Francisco, que está muito presente na nossa vida, também teve três rapazes... O que vier é bem-vindo, mas gostava de ter uma rapariga. Até porque acho que as raparigas ficam mais em casa. Os rapazes são mais queridos com as mães, mas, mais tarde, quando arranjam a sua própria família, são mais desligados. Quero uma que não saia de casa, que fique mais presente. [Risos] E gostava de fazer laçaretos, de pôr vestidos...

**Quando gostava de tentar o terceiro filho?**

A seguir ao verão, vou começar a pensar nisso. Tenho de ver onde é que consigo encaixar a gravidez dentro da minha vida profissional, para as coisas correrem bem. Gostava de ter outro filho, mas na verdade não sei se isso vai acontecer. Se não acontecer, também

não há problema, estou muito bem com a vida que tenho. Além disso, tenho 33 anos, por isso, se não for agora posso ter aos 36, 38, 40. Hoje em dia, têm-se filhos cada vez mais tarde.

**Foi importante ter espaço para cimentar a sua vida profissional?**

Foi. Gosto de ter uma vida preenchida e, apesar de também ter sucesso com os eventos do meu marido, o Francisco, com quem trabalhava, eram os eventos dele. Ele tem imenso mérito, mas não era uma coisa minha. Precisava de conseguir construir a minha vida profissional, ter o meu mérito, os meus louros. E isso é umas das coisas que me faz estar tão bem nesta fase. Obviamente que gostava de fazer mais coisas, mas profissionalmente sinto-me realizada. Dou o meu máximo, faço o melhor que posso e estou sempre a aprender. Acredito que estou a viver alguns dos meus anos áureos no trabalho.

**Esta aposta na sua vida profissional ajudou a desconstruir a imagem que existia de si?**

Talvez. Fala-se muito de preconceito, mas as pessoas, às vezes, esquecem-se de que são muito preconceituosas connosco. Sou constantemente rotulada, desde sempre, de fútil, de dondoca. Porque consideram que venho de um meio diferente, que sou beta.

**Julgam-na logo?**

Sou sempre julgada. Ou era por causa de me chamar Pimpinha, e toda a gente gozava com o meu nome, ou é porque sou beta... Sou formada, tenho um curso superior, mas as pessoas acham que não. Ao mesmo tempo, acho que consegui mudar a cabeça de muita gente e mostrar o que valho. Na TVI, pode ter a certeza de que toda a gente dá valor ao trabalho que faço. E, na verdade, são as pessoas que estão à minha volta que me interessam. Dentro da TVI, não há quem diga que não sou trabalhadora, superresponsável e dedicada. Isso é que me interessa. São esses valores e princípios que quero passar aos meus filhos também.

**Esses julgamentos dão-lhe mais força para querer provar o contrário?**

Sempre quis provar o meu valor e tinha de o provar a dobrar. Hoje em dia, cada vez me preocupo menos com isso e cada vez me preocupo mais com o que as pessoas que estão à minha volta pensam de mim. E essas pessoas gostam de mim e do meu trabalho. Só tenho pena que ainda exista maldade por parte de pessoas que me julgam sem me conhecerem. ●

**“Precisava de ter o meu mérito. Acredito que estou a viver alguns dos meus anos áureos no trabalho”**



A black and white fashion photograph of a woman with long, wavy blonde hair, smiling and looking down. She is wearing a dark, vertically striped, long-sleeved blazer over a dark, form-fitting top. She is standing on a rooftop terrace with a metal railing, surrounded by lush foliage. In the background, a dense urban cityscape is visible under bright, natural light. The overall mood is relaxed and sophisticated.

Fato de banho Rio de Sol,  
Brazilian Bikini Shop  
camisa Scotch & Soda  
Solar Bóutique dos Relógios