

JESSICA ATHAYDE: Espírito Livre

VIDA saudável

PEDALAR
Curvas de arrasar

VIGOREXIA
Malefícios dos excessos

TRATAMENTOS ESTÉTICOS
Hidratação por encomenda

85 Razões para AMAR

- ✓ Hábitos sexuais dos portugueses
- ✓ Diferenças entre sexos
- ✓ Shopping São Valentim e muito mais...

Desorganização
LIBERTE AMARRAS

MENSAL 47 • Fevereiro 2012 PREÇO CONTINENTE
5 607727 085171 00047
1,80€

JESSICA ATHAYDE



Não é romântica, mas a abertura de espírito de Jessica ensinou-a a nunca fechar horizontes. Como noutras áreas da sua vida, a atriz procura estar em permanente "desconstrução". «Gosto de desafios que me obriguem a conhecer-me cada vez mais».

QUANDO VIU PELA PRIMEIRA VEZ um espetáculo do Cirque du Soleil, saiu de lá «a dizer que queria ser uma artista circense». «Parecia-me uma vida repleta de magia, uma vida de sonho. Claro que essa ideia já passou». Jessica Athayde é sonhadora, divertida e também tímida. Mas vamos por partes. Quando descobriu que queria representar para o resto da vida, Jessica foi alimentando secretamente a ideia até conseguir finalmente revelá-la aos pais. Na altura, confessa, «não queria admitir que aquilo com que sonhava não era uma profissão convencional». O sonho compensou e acabou mesmo por dar lugar a uma realidade auspiciosa – é atualmente uma das mais bem-sucedidas atrizes da sua geração, com oito novelas no currículo e um contrato de exclusividade com a TVI. «Com o tempo, acho que estou a conseguir justificar esta minha escolha. Tenho tido trabalho e creio que tal se deve ao facto de eu acreditar que esta, sim, foi a opção certa para a minha vida».

A carreira de Jessica começou a delinear-se quando tinha apenas 18 anos. Em 2006 foi selecionada para integrar o elenco da terceira série dos "Morangos com Açúcar", onde, graças à divertida "Mimi", teve a oportunidade de explorar a sua veia cómica. Seis anos depois, a atriz regressa ao registo com "Diana Britto", na novela "Doce Tentação", em exibição na TVI, integrando o núcleo mais louco da trama. «Estou a divertir-me muito. Tenho a oportunidade de trabalhar com uma das melhores atrizes de comédia, a Carla Andrino, que é para mim uma escola. Sabe rir e fazer rir, além de ser incrível como colega». Apesar do ritmo extenuante de gravações – que ronda as 12 horas diárias – a atriz confessa estar «a adorar» a experiência, «quer pela personagem, quer pelo projeto». Para dar vida a uma jovem ingénua e influenciável, Jessica foi colher inspiração às "personagens" dos reality-shows portugueses, num registo que, apesar de não ser fácil, lhe é «muito confortável».

Talvez porque o processo de criação da personagem no início de cada novela lhe dê «um gozo enorme» e por ser, desde sempre, uma mulher das artes. «Houve uma altura em que achei que poderia ser pintora. E a verdade é que gosto muito de trabalhos manuais, de tintas, de perceber e observar a criatividade do ser humano».

Com as devidas diferenças, pode dizer-se que há um aspeto que aproxima muito Jessica Athayde da sua mais recente criação televisiva: «No dia-a-dia também tento estar bem-disposta e divertir quem está ao pé de mim, embora algumas vezes seja mal interpretada por causa do meu humor inglês, mais irónico».

Apesar de descontraída, a atriz esconde alguma timidez – se tiver que «contar uma anedota em público», diz, fica «vermelha que nem um tomate» – o que nem sempre facilita o convívio com o lado mais indiscreto da fama. «Portugal é muito calmo em relação a estes assuntos», reconhece. No entanto, diz sentir-se incomodada sempre que a exposição mediática atinge a sua casa, o seu lado «mais privado». «Não gosto que tentem entrar nesse campo. Aliás, para mim, os paparazzi deviam ser abolidos por lei».

Apesar de ter confirmado publicamente o seu namoro com João Manzarra, a atriz não abdica do direito à intimidade. À Vida Saudável revelou que, «apesar de não ser romântica», foi aprendendo «a gostar de fazer surpresas» ao namorado. Para o Dia de São Valentim, os planos são simples: «Seria perfeito se pudesse passá-lo na praia, a beber refrescos e a tomar banhos de mar».

Clínica Dr. Ibérico Nogueira

A PROFISSÃO EXIGE-LHE CUIDADOS ESPECÍFICOS e quando chega o momento de zelar pelo físico Jessica Athayde entrega-se, sem pensar duas vezes, aos cuidados da Clínica Dr. Ibérico Nogueira, que frequenta há cerca de ano e meio. Apesar de «não ser obcecada com a forma física», a atriz revela gostar de «manter uma aparência saudável»: «Gosto de me sentir bem com a minha imagem quando estou a ver a minha novela em casa. Contar com a clínica é um descanso porque cuidam muito bem de mim». É na Rua Coelho da Rocha, 27, em Lisboa, que encontra as soluções estéticas não invasivas que lhe permitem combater a flacidez e a celulite, os dois grandes inimigos das mulheres. «Para tratar do corpo, nomeadamente da barriga, faço radiofrequência; para a retenção de líquidos e "gordurinhas" localizadas recorro à drenagem linfática manual e à mesoterapia».

Os tratamentos de rosto incluem mesoterapia de rosto – leves injeções à base de vitaminas e de ingredientes nutritivos para a pele «que devolvem a luminosidade e a frescura» – além de «cremes e máscaras que mantêm a qualidade e a hidratação cutâneas».

E porquê a Clínica Dr. Ibérico Nogueira? «Porque é uma clínica de confiança, que tem resultados comprovados há largos anos. E depois, entro e esqueço. É muito relaxante fazer estes tratamentos na clínica e saber que não estou a perder tempo, porque os efeitos ficam à vista».

> «Sou atriz de profissão, mas sinto que preciso de trabalhar muito e adquirir muita experiência para chegar à maturidade artística de alguns colegas mais velhos, que são verdadeiras inspirações.»





VIDA Saudável

O CONCEITO É AMPLO, mas carrega bastante significado para a atriz. Ser saudável é, nas suas palavras, «estar bem com o corpo e com a alma; ter muitos amigos, um companheiro de vida, estar rodeada de animais e feliz no trabalho». Os amigos de quatro patas são uma das suas paixões e é com eles que aproveita para se retirar do mundo e fugir ao stress. «Quando preciso de relaxar vou passear os meus cães à praia ou compro um bilhete de avião e fujo». Com o ritmo de gravações da nova novela ao rubro, tempo para escapar à rotina não abunda e Jessica confessa não ter «muitas oportunidades» para se dedicar a outros fazeres, como um hobbie, por exemplo.

Ao ginásio é que Jessica não pode fugir e, «para ser mais disciplinada», a atriz viu-se mesmo obrigada a contratar um personal trainer. Em relação à alimentação, também nada de exageros. «Tenho alguns cuidados, mas não deixo de comer de tudo um pouco. Se exagero num dia, corto no seguinte».

Vontade de Crescer

JESSICA CONSIDERA-SE «atriz de profissão», mas acredita que ainda tem algum caminho a percorrer. «Sinto que preciso de trabalhar muito e de adquirir muita experiência para chegar à maturidade artística de alguns colegas mais velhos, que são verdadeiras inspirações».

Uma postura de humildade que denota pés na terra, valores fortes e a vontade de fazer sempre melhor. A atriz já fez formação em Londres e revela que «se for possível, existe a possibilidade de voltar a repeti-la». O facto de Jessica ter crescido entre duas culturas – é filha de mãe britânica e de pai português – pode ter contribuído para esta postura insatisfação saudável. A atriz confessa, aliás, identificar-se mais com «o estado de espírito e abertura de mentalidade dos britânicos», apesar de preferir viver bem Portugal, e não hesita em dizer que os desafios são mais do que bem-vindos. «Não tenho um papel que imagino para a minha vida. Mas quero, de facto, que apareçam muitos desafios que me obriguem a desconstruir-me, que me deem luta e que fiquem para a vida, como lições.

Agradecimentos:
L'Agence
Clínica Dr. Ibérico Nogueira

