



BÁRBARA GUIMARÃES

“ESTOU BEM, SINTO-ME NUMA FASE TRANQUILA E SERENA”

A gozar férias em família pelo país, a apresentadora faz um balanço positivo do seu ano profissional.

Mulher de aventuras e desafios, foi num deles que encontramos Bárbara Guimarães. A apresentadora da SIC Mulher foi uma das convidadas a personalizar uma sardinha para a nova coleção da conhecida marca portuguesa de cerâmica. E para que todos pudessem facilmente identificá-la, procurou recriar... a sua boca. “Foi um desafio que já desejava há uns anos. Quando me telefonaram da Bordallo Pinheiro a perguntar se podia ser agora, respondi logo:

“Vou ter férias não planeadas. Tenho algo marcado com a minha filha, mas vamos partir bastante à aventura.”

‘Vamos a isto’. A primeira coisa que me ocorreu foi mesmo utilizar algo que para mim é muito permanente na minha vida, seja profissional ou pessoal, que é a boca. Vou confessar: no Natal toda a gente me oferece bocas. Sejam mealheiros, cerra-livros, caixinhas, tudo o que tenha bocas”, afirmou a estrela da SIC, acrescentando: “Puxando ‘a brasa à minha sardinha’, comecei a tirar fotografias à boca, a olhar para outras que já tinha, para ver se encontrava a boca perfeita, para [no desenho] estar a degustar a sardinha de tal maneira que só se vê o rabo dela. Por isso chamei-a Sardinha Lambona. Sou uma mulher do Norte, e essa é uma



ID: 118647982

16-08-2025





Para a apresentação da peça desenhada por si (intitulada “Sardinha Lambona”, que faz parte da nova coleção da Bordallo Pinheiro), Bárbara Guimarães resgatou do seu “closet” um vestido

expressão que sempre ouvi desde criança. Achei que iam vetar ‘lambona’, mas passou muito bem ou não fosse a Bordallo Pinheiro uma marca com sentido de humor. Foi perfeito e estou muito satisfeita.” Para o animado evento, que decorreu num final de tarde de calor no Zambeze – Restaurante & Rooftop Bar, em Lisboa, Bárbara Guimarães recuperou uma peça antiga do seu guarda-roupa: “Este vestido comprei-o há 30 anos e ainda entro nele [risos]. As bocas que vemos nele são, de facto, algo de que gosto e estão sempre muito presentes.”

“Não sei quando tenho de fazer substituições. Sinto-me sempre em modo ‘turno’. Qualquer coisa, vou para a SIC.”

Agora que as temperaturas se fazem sentir bastante elevadas um pouco por todo o país, a apresentadora está finalmente a aproveitar o seu período de descanso. “Estive a terminar umas gravações para a SIC Mulher de algo que a seu tempo saberão o que é. Agora vou ter umas férias não planeadas. Tenho algo marcado com a minha filha [Carlota, de 14 anos], que adora o Algarve, mas vamos partir bastante à aventura. Vou ficar por cá. Férias de norte a sul. O Dinis [de 21 anos] junta-se sempre. Temos férias, temos de aproveitá-las, e com este tempo tão bom. Adoro o calor, nasci em África, mas também sou uma mulher do Norte, para mim qualquer água gelada está ótima”, assegura a apresentadora, de 52 anos, sabendo que o descanso poderá ser interrompido a qualquer momento caso a Direção de Programas da SIC precise dela: “Nunca sei quando tenho de ir fazer substituições, sinto-me sempre uma mulher em modo ‘turno’. Qualquer coisa, estou a

“[Ser mãe de uma adolescente] é um desafio constante. Acho que as meninas são mais desafiadoras com as mães. E penso: ‘Será que eu era igual?’”

ID: 118647982

16-08-2025

com 30 anos, estampado com bocas, uma das suas imagens de marca. “Ando sempre cheia de bocas”, revelou, divertida, no seu discurso aos convidados do evento que decorreu em Lisboa.

ir direta para a SIC.” Por agora, o objetivo principal é desfrutar da melhor forma dos próximos dias na companhia de algumas das mulheres mais especiais da sua vida, entre elas, a mãe, Isabel Amorim, e as irmãs, Alícia e Inês –, assim como dos filhos. Lidar com a adolescência de Carlota tem-se revelado diferente da que teve com Dinis: “É um desafio constante. Acho que as meninas são mais desafiadoras com as mães. Penso: ‘Será que eu era, ou não, igual?’ Depois pergunto à minha mãe e ela responde: Ah, ah, ah, parecem irmãs gémeas.”

Antes da *rentrée* televisiva, Bárbara Guimarães faz um balanço bastante positivo do último ano a nível profissional. “Este

“Foi um ano em cheio. A agenda não começa em janeiro, mas em setembro. Este ano até correu muito bem.”

ano teve muitos eventos, muitas coisas para apresentar de norte a sul. Fiz questão de estar mais presente nesses convites e correram muito bem. Foi um ano em cheio. Para mim, a agenda não começa em janeiro, mas em setembro. Sou como os anos escolares. Assim sendo, estou agora a fechar o ano e a pensar: ‘Até correu muito bem’. Para o próximo tem de ser melhor, temos de fazer por isso”, conta a apresentadora, que vai continuar na condução das próximas temporadas dos programas *Irresistível* e *Temos de Falar* (este último coapresentado pela *blogger* Ana Garcia Martins e pela radialista Ana Galvão), ambos no canal SIC Mulher.

Quanto à vida pessoal, Bárbara assegura, sem rodeios: “Estou bem, sinto-me tranquila e serena. Agora em modo férias, que é uma coisa tão boa.” ●

TEXTO: NUNO PIRES FOTOS: PEDRO VERDE



ID: 118647982

16-08-2025



**BÁRBARA GUIMARÃES:
"ESTOU BEM. SINTO-ME SERENA"**