

CONVERSAS

## UM DIA NA VIDA DE CRISTINA JORGE DE CARVALHO: “JÁ ESGOTEI A DOSE DE STRESS QUE ME CABIA NESTA VIDA”

A designer de interiores fundou o atelier com o seu nome em 2000 e assina projetos que vão de residências a hotéis, espaços comerciais ou outros, com os quais já ganhou prémios internacionais. Cristina Jorge de Carvalho, que também desenha mobiliário, tem marcado presença em publicações especializadas em todo o mundo.



Foto: DR

Cristina Jorge de Carvalho, designer de interiores, fundou o atelier em 2000

16 DE OUTUBRO DE 2025 | Augusto Freitas de Sousa

**A que horas se costuma levantar?**

Entre as 8 e as 9 da manhã... dependendo da vida, do humor e da meteorologia emocional do dia.

**O que costuma refletir/ponderar/pensar nos primeiros minutos acordada?**

“Já é de manhã outra vez?”, ou então, “será que o mundo já acabou e eu posso continuar a dormir?”, mas logo a seguir passo para as *newsletters*, revistas e emails, portanto sim, o mundo continua.

### **Qual é a sua rotina quando se levanta?**

Ou fico a ler e a responder a emails ou vou ao ginásio tentar convencer o corpo de que ainda tem 30 anos. Há dias em que fico a trabalhar de casa, em modo “não-me-peçam-para-estar-em-lado-nenhum”.

### **Que tipo de pequeno-almoço costuma tomar?**

Depende. Às vezes saudável, às vezes café. E outras vezes... esquecido. A vida real não tem guião fixo.



Foto: DR

Cristina Jorge de Carvalho, designer de interiores e fundadora de atelier homónimo

### **Costuma haver algum tipo de atividade antes do trabalho?**

Sim, às vezes o ginásio, outras vezes ginástica mental para evitar o ginásio.

### **Qual é o seu trajeto diário? Como o faz? A pé, automóvel, transportes...**

Lisboa ainda não me ofereceu uma passadeira vermelha até ao atelier, portanto vou de carro. Com podcast, silêncio ou ópera dramática, dependendo do dia.

**Tem algum tipo de preparação prévia para o trabalho?**

Respirar fundo, abrir o computador e fingir que tenho tudo sob controlo.

**A que horas começa a trabalhar?**

Quando chego. Pode ser às 10h, pode ser às 11h. O meu atelier não tem relógio de ponto – só senso estético.

**Quais são as suas principais tarefas e responsabilidades no trabalho?**

Criar, desenhar, decidir tudo o que ninguém quer decidir. Inspirar, orientar, resolver dramas com charme e lidar com orçamentos como quem dança tango: com cuidado.



Foto: DR

Cristina Jorge de Carvalho trabalha em projetos de interiores premiados internacionalmente

**Como gere o seu tempo?**

Com alguma sorte, listas infinitas e um certo talento para o caos funcional.

**Como lida com a pressão e o stress?**

Já esgotei a dose de stress que me cabia nesta vida. Não tenho.

**Qual é a parte favorita e menos agradável do trabalho e porquê?**

Favorita, criar algo do zero, como uma alquimista do bom gosto. Menos agradável, papelada e burocracia – que são como ervilhas no prato, inevitáveis, mas dispensáveis.

**Tem uma equipa a trabalhar consigo? Como gere a comunicação com eles?**

Sim, uma equipa afinada, resistente e bem-humorada. Comunicamos com palavras, olhares, emojis e cafés.

**Costuma fazer pausas no trabalho? Para?**

Para pensar, respirar, ou simplesmente olhar para o vazio com ar de génio criativo.

**Interrompe o trabalho para almoçar? O que costuma comer e onde?**

Se não tenho almoço marcado, como na secretária, com culpa, mas com elegância. E sim, sei que não devia.



Foto: DR

Cristina Jorge de Carvalho, designer de interiores, num dia de trabalho

### **Como lida com eventuais críticas e elogios ao seu trabalho?**

Críticas, filtro com bom senso. Elogios, aceito com um sorriso e um ligeiro “não é nada”.

### **O que diria sobre a ideia que as pessoas têm de si profissionalmente?**

Provavelmente acham que sou exigente, criativa e misteriosamente calma. Só não sabem que sou calma porque já não me stresso.

### **Ao longo do dia dá importância às redes sociais?**

Dou. Não sou viciada, mas gosto de ver o que o mundo anda a fazer... e mostrar o que eu ando a criar.

### **Tem hobbies ou atividades que faz regularmente?**

Filmes (até em DVD), livros, exposições, viagens, jantares com amigos e o eterno prazer de desenhar. Criar para mim é um hobby com salário emocional.

### **A que horas costuma terminar a atividade profissional?**

Quando termina. Às vezes às 18h, às vezes às 22h ou até às 2h. A criatividade não tem horas.

### **“Leva” trabalho para casa?**

Não oficialmente. Mas às vezes levo ideias, desenhos mentais ou dúvidas estéticas na carteira.

### **Costuma conversar com alguém sobre a sua atividade no final do dia?**

Se me apetece desabafar, sim. Caso contrário, falo com o teto e está tudo bem.



Foto: DR

"Deito-me tarde e durmo o suficiente para não me arrepender no dia seguinte"

### **Costuma viajar com frequência nas suas atividades?**

Sim, viajar inspira-me e é onde muitas ideias nascem.

### **Há muita diferença entre os dias da semana e os fins de semana?**

Nem sempre. Os fins de semana podem ser de puro lazer... ou de criação intensa. Depende do *mood* e dos prazos.

### **Quais são os seus hábitos de jantar? Horário e exemplo de menu?**

Pode ser às 20h... ou nem existir. Pode ser presunto ou sopa com vinho branco ou um jantar improvisado com amigos.

### **O que faz antes de dormir?**

Vejo filmes, leio, faço meditação e alongamentos lombares (quando me lembro – o fisioterapeuta quer, o PT não quer... e eu digo que sim a ambos).

### **A que horas se costuma deitar e quantas horas dedica ao sono?**

Deito-me tarde e durmo o suficiente para não me arrepender no dia seguinte. Entre 7 e 8 horas, com sorte.

Como mantém o equilíbrio entre vida pessoal e profissional?

Deixando que a vida pessoal invada a profissional quando inspira, e vice-versa quando é preciso fugir um bocadinho do Excel.

Vê-se a ter outra profissão?

Sim, talvez realizadora de cinema antigo, livreira excêntrica ou investigadora de silêncio.

O que mais gostaria que mudasse no futuro?

Que houvesse menos pressa no mundo. Mais tempo para criar, mais espaço para errar, e mais beleza nas coisas simples.



Passive Income  
**Lisboa: uma milionária mostra como ganha 980 € por dia**



**Audi A6 Avant e-tron**



Passive Income  
**Ganhe 1000 € por dia, basta fazer isso toda manhã**



AudiçãoActiva  
**Já sabe quanto custa um aparelho auditivo em Outubro de 2025?**



El Corte Inglés  
**El Corte Inglés**



Must.Jornaldenegocios.Pt  
**Joias e vestidos de Marie Antoinette em exposição em Londres**



Must.Jornaldenegocios.Pt  
**Quack Shack: um hambúrguer de pato "ousado e consensual"**



Provokepulse.Com  
**O que considerar antes de comprar um ar condicionado**



AudiçãoActiva  
**Já sabe quanto custa um aparelho auditivo?**

