

# TELEVISÃO

## Colocando a mão na massa

● **LEONARDO ROCHA**  
leonardo.rocha@meiahora.com

**A** cozinha sempre foi um lugar de diversão e terapia. É dessa forma que Monique Alfradique resume sua relação com as receitas que vem arriscando desde que foi escalada como apresentadora do programa *Mestre do Sabor*, que vai ao ar nas noites de quinta-feira, na Globo.

A estreia do reality show foi um sucesso, assim como os quitutes que a loira vem experimentando. “Sempre me aventurei e agora estou colocando em prática todas as dicas dos chefs. Tenho feito doces muito bons, quase uma mestre do sabor”, conta Monique, aos risos.

Os pais da atriz estão passando este período de isolamento social devido à pandemia do coronavírus juntinho da filha, em Niterói, e servindo de cobaias para as peripécias gastronômicas da loira. “Tenho aproveitado este momento para ficar com os meus pais e, claro, cozinhar. Tem sido um momento muito novo, me

fez refletir sobre a importância de praticarmos mais a empatia. É um momento para olharmos para dentro, mas também estarmos conectados com o outro”, reflete.

O isolamento social, entretanto, está longe de atrapalhar os projetos de Monique. Após diversos trabalhos como atriz, o jeito espontâneo e divertido da loira a levou a encarar o novo desafio de se tornar apresentadora. Um desejo antigo, que ganhou forma no *Mestre do Sabor*. “Está sendo muito especial. Sempre tive vontade de exercer esse lado e a oportunidade veio e fiquei honrada com o convite. Estar no palco com esses profissionais é incrível”, destaca ela, aos 34 anos, ressaltando a troca com o chef e apresentador do reality show Claude Troisgros, seu ajudante Batista e os jurados. “Tem sido a melhor possível! São todos muito queridos e me receberam muito bem”, elogia.

### Em série, quadro e novela

• Sem tempo para ficar parada, Monique já tratou de dar continuidade e criar novos projetos, mesmo de casa. Além do *Mestre do Sabor*, ela está no elenco da série *A Vila*, ao lado de Paulo Gustavo, no Multishow, no quadro *Vai Passar*, do mesmo canal, além do *De Quinta com Monique Alfradique*, em seu Instagram, onde conversa com artistas e especialistas. “Sou muito ativa e estava en-

volvida em vários projetos quando a pandemia nos atingiu. Fui para a casa dos meus pais e já tratei de criar uma rotina com atividades e reuniões”, diz.

O público ainda pode ver a loira na reprise de *Fina Estampa*, na Globo. “A novela foi muito importante para minha carreira, abordamos temas muito sensíveis, como congelamento de óvulos e fertilização. Estou adorando rever.”

Apresentadora do ‘Mestre do Sabor’, Monique Alfradique conta que está botando em prática as dicas dos chefs do programa

### ‘O humor é fundamental’

• O bom humor característico de Monique Alfradique é o segredo que tem aliviado o estresse do isolamento social. “O humor é fundamental para termos um respiro de tudo isso e mantermos nossa sanidade em um momento tão difícil como este, mas claro que tem momentos que a gente não fica bem e está tudo certo também. É humano e, às vezes, é preciso dar vazão aos nossos sentimentos”, afirma a atriz, que está afastada do namorado, o empresário Gabriel Drummond, durante a pandemia do coronavírus. “Estamos enfrentando tudo isso bem, à distância, mas a tecnologia ajuda e sempre nos falamos”, conta.

PINO GOMES / DIVULGAÇÃO

