

Quinta-Feira, 15 de Outubro de 2026

Ana Maria Braga celebra união com Fábio Arruda e revela planos de longevidade: "Vou viver até os 110 anos"

A apresentadora exalta a confiança como base do casamento e compartilha seus ideais para uma vida plena e duradoura.

A apresentadora do "Mais Você" oficializou seu matrimônio com o jornalista Fábio Arruda em abril do ano anterior. Em conversa com a revista Quem, Ana Maria Braga enfatizou que a confiança constitui o alicerce de sua relação. Ela ressaltou a qualidade de sua convivência com o profissional, com quem mantém relacionamento há quase cinco anos. "Eu confio nele e ele confia em mim. Acho que a confiança é a base de qualquer relacionamento", destacou a comunicadora.

A experiente apresentadora revelou quais são seus princípios inegociáveis na vida pessoal. "Uma coisa que aprendi é não desperdiçar tempo com trivialidades. Eu costumo fazer uma pergunta quando algo aparentemente grave ocorre. Que impacto isso terá na minha vida em um ano? Em um mês? Em 24 horas? Porque tem coisa que, no momento, parece catastrófica, se perde o sono, mas após alguns dias não lembramos mais. Então, para que consumir tanta energia? Hoje valorizo bastante minha saúde, minha tranquilidade, minha família, meu trabalho e as pessoas queridas. Um tema fundamental: o respeito. Você pode discordar de mim, pensar de forma completamente diversa, mas precisa haver respeito", afirmou.

A apresentadora descreveu como tem sido sua experiência conjugal há mais de um ano. "Sou extremamente feliz, verdadeiramente. O Fábio possui um humor excepcional, é bastante inteligente, muito perspicaz. Algo essencial em nossa relação é a confiança. Convivemos durante quase cinco anos anteriormente ao casamento. Tivemos oportunidade de nos conhecer profundamente, de compreender o funcionamento de cada um. Eu confio nele e ele confia em mim. Quando isso existe, muitas situações que poderiam se tornar problemas simplesmente não se tornam. Considero que a confiança é o fundamento de qualquer relacionamento", declarou.

Ela forneceu informações sobre a relação fora do contexto profissional. "A gente trabalha simultaneamente, convive permanentemente e nos relacionamos muito bem. O Fábio é um excelente parceiro. Apreciamos das mesmas atividades, temos perspectivas muito similares. Temos uma conexão muito agradável. A gente se comunica, brinca, trabalha, faz projetos. Aprecia muito essa cumplicidade."

Por fim, Ana Maria compartilhou seus sonhos para o futuro. "O aprendizado fundamental é que você não pode abandonar a esperança na vida. Já atravessei muitas situações, já experienciei momentos espetaculares, já enfrentei dificuldades significativas, já cometi erros, já recomecei e permaneço aqui, desejando realizar tarefas, desejando aprender, desejando existir. Eu não fico meditando sobre a morte e já resolvi que vou existir até os 110 anos. Tenho muito ainda para realizar. Pretendo prosseguir trabalhando, pretendo estar com minha família, com o Fábio, quero explorar novos lugares, conhecer pessoas, experimentar descobertas", concluiu.