

# **Deborah e o seu “sonho doce” tornado realidade**

Deborah é pasteleira. Realizou o seu sonho ao abrir a “Cuore Verde”, uma pastelaria-gastronomia vegana. Neste testemunho, ela conta-nos a sua experiência profissional e o percurso que a tornou na profissional que é hoje.

14/02/2026

«A pastelaria sempre foi uma grande paixão minha – conta Deborah –.

Desde pequena, quando era excluída das conversas com as minhas irmãs mais velhas, a minha mãe envolvia-me na cozinha, fazendo-me preparar doces. O meu amor pela cozinha, porém, só se concretizou aos 38 anos, quando me inscrevi no curso de pastelaria da escola profissional Paideia».

«Frequentar esse curso foi uma oportunidade extraordinária – continua Deborah –. Na Paideia, além de aprender as técnicas de pastelaria, descobri o valor da amizade, da partilha e do trabalho em equipa. Na época, as turmas eram todas femininas, mas sem distinção de idade: havia meninas muito jovens e mulheres adultas, todas unidas pela mesma paixão».

«Após os dois anos de curso, a diretora, impressionada com a minha dedicação e criatividade, propôs-me colaborar como

assistente. Foi uma experiência valiosa, que me ensinou muito, e mais tarde, quando me propuseram a oportunidade de ensinar as raparigas, aproveitei-a com entusiasmo. Para mim, estudar e depois ensinar na *Paideia* foi fundamental: lá aprendi a transformar a minha paixão num trabalho e, por sua vez, pude transmitir esse amor pela pastelaria às raparigas».

### ***Cuore Verde*, um sonho que se torna realidade**

O sonho de Deborah sempre foi abrir o seu próprio negócio. Em 2017, esse desejo tornou-se realidade com a *Cuore Verde*, a sua pastelaria-gastronomia.

«A minha cozinha é vegana e biológica – conta Deborah –, por isso escolho cuidadosamente cada ingrediente. Uma lasanha, um prato de *gnocchi*, não são simplesmente

pratos prontos, mas uma experiência de sabor e bem-estar. O mesmo se aplica à pastelaria: todos os doces são sem manteiga e laticínios, com baixo teor de açúcar, perfeitos para quem tem intolerâncias ou sofre de diabetes.

Pode parecer uma escolha ditada por motivos económicos – continua Deborah –, mas não é assim. Coloco amor e paixão em cada prato. A minha maior satisfação é saber que, através da comida, posso ajudar as pessoas a sentirem-se bem, permitindo-lhes saborear um doce saudável ou celebrar uma festa sem renúncias».

## **Transformar as dificuldades em oportunidades**

«No ano passado, passei por um período muito difícil devido a uma hérnia discal – conta Deborah –. Durante meses, fiquei imobilizada, sem poder andar, e tive de deixar

temporariamente o meu trabalho na *Cuore Verde*, confiando-o a um funcionário».

«São Josemaria, em *Caminho*, escreveu: “Procura encontrar diariamente uns minutos dessa bendita solidão que tanta falta te faz para teres em andamento a vida interior” (*Caminho*, n. 304). Esta frase – diz Deborah – foi um grande apoio para mim naqueles meses: não foi fácil, mas escolhi não me deixar abater e transformar aquele sofrimento numa oportunidade de crescimento, tanto interior como pessoal».

«Há muito tempo – continua Deborah –, amigos e clientes pediam-me as receitas dos meus doces: “Deborah, porque não fazes cursos? Porque não escreves um livro sobre as tuas receitas de pastelaria *vegan*?”. Então comecei a passar tudo a escrito».

«O meu maior desafio sempre foi criar doces sem manteiga, ovos ou laticínios, mas que fossem igualmente deliciosos. Se um doce não é bom, as pessoas não o comem. Felizmente, graças às bases sólidas que construí durante o meu percurso na *Paideia*, pude experimentar durante muito tempo, partindo da pastelaria clássica e adaptando-a às minhas necessidades. Nem sempre os resultados eram perfeitos no início, mas continuei a trabalhar até obter o equilíbrio certo de sabores e texturas».

«Assim nasceu a ideia do meu livro, *La Sana Torta*, que dediquei à minha mãe, que perdi quando tinha 29 anos – conclui Deborah –. Escrever as receitas foi apenas o primeiro passo: depois tive de encontrar um *designer* gráfico, um fotógrafo para as imagens e cuidar de todos os detalhes. Foi um trabalho longo, que me ocupou durante um ano inteiro,

mas em dezembro o projeto finalmente tornou-se realidade e *La Sana Torta* foi publicado.

---

pdf | Documento gerado automaticamente a partir de <https://opusdei.org/pt-pt/article/deborah-e-o-seu-sonho-doce-tornado-realidade/>  
(20/03/2026)