

O percurso de uma ex-aluna de Anihan: coragem, graça e gratidão

Marisol Manjares partilha de que forma fé, família e determinação a levaram de um começo de vida humilde a chef executiva regional de um dos grupos de restaurantes de topo, no centro de Manila, nas Filipinas.

15/11/2025

Há doze anos, uma jovem de Barangay Punta, na cidade de Calamba, entrou na Anihan Technical School, com grandes sonhos e muito pouco mais do que isso.

Marisol Manjares, uma de oito irmãos, cresceu com pais que não tinham um trabalho permanente. Havia dias sem eletricidade ou água corrente, e em que as refeições eram escassas. Mas, mesmo nessas alturas, ela acreditava: “*Panandalian lang ito... makaka-ahon din kami*” (é temporário... vamos ultrapassar).

Marisol é, agora, *Chef Executiva Regional* do Grupo *Wild Flour Hospitality*, uma das cadeias de restaurantes mais respeitadas de Manila. Subiu a pulso, começando como estagiária, passando para ajudante de cozinha, sub-*chef* júnior, sub-*chef*, *chef* de cozinha e, finalmente, *chef* regional. “Nada veio de forma fácil – admite –, mas com

fé, trabalho árduo e um coração grato, tudo é possível”.

Ao celebrar o marco de 10 anos na *Wild Flour*, uma década depois da formatura, na Escola Profissional *Anihan*, em 2015, olha para o seu percurso, resumindo-o em **cinco lições** que moldaram a sua vida:

1 – A família como inspiração

“*Lahat para sa kanila*” (é tudo por eles), afirma. Crescer pobre aproximou-os e tornou-os mais determinados. “*Kung hindi namin naranasan ang mga hirap noong nakaraan, hindi kami magsusumikap na magkakapatid*” (se não tivéssemos tido todas aquelas dificuldades no passado, nós, os irmãos, não nos teríamos esforçado tanto). Hoje, têm quatro pequenas casas, alguns veículos modestos e três dos irmãos trabalham no estrangeiro. “O sucesso é mais agradável quando leva toda a gente consigo”, reflete Marisol.

2 – Descobre os teus pontos fortes

Estudar nunca foi o seu forte, mas descobriu o seu talento em cozinha. “*Alam kong masipag ako*” (sei que sou muito trabalhadora), ri. Em *Anihan* (2013-2015), aprimorou as suas habilidades culinárias, obtendo o Certificado Nacional em Culinária, Panificação e Pastelaria e em serviços de Alimentação e Bebidas. “Depois da formatura, *pitong araw lang ako nagpahinga at nag-umpisa na akong magtrabaho sa Wild Flour Restaurant, sa Bonifacio Global City*” (tive apenas sete dias de descanso, começando logo a trabalhar no restaurante *Wild Flour*, em *Bonifacio Global City*).

3 – Transforma o trabalho em oração

Marisol acredita que o segredo para a boa comida é simples: *lutong may puso* (cozinhar com o coração). Inspirada por São Josemaria Escrivá,

e pelo espírito do Opus Dei, aprendeu que todo o trabalho, mesmo o mais vulgar, pode ser sagrado quando oferecido a Deus. Celebra o aniversário e o dia de festa de São Josemaria todos os anos, encontrando oportunidades para partilhar com amigos e colegas a sua mensagem: a santificação do trabalho quotidiano.

4 – Orgulha-te de *Anihan*

“*Basta Anihan graduate, pasok agad sa trabaho!*” (Quem se formou em *Anihan*, encontra logo trabalho), partilhou, num discurso, por ocasião da formatura do ano de 2023, em *Anihan*. Durante a sua primeira entrevista de emprego na *Wild Flour*, o executivo fez-lhe apenas uma pergunta: “Quando pode começar?”. Tal é a confiança nas alunas de *Anihan*, conhecidas pela sua capacidade, carácter e confiabilidade. “*Anihan* é como uma

família – relembra –. *Naalala ko noong ako'y baguhan pa lamang, ang mga nakasama ko na graduates din ng Anihan ay nagsilbing pamilya ko doon sa restaurant*” (lembro-me de quando ainda era novata, as colegas que estavam no restaurante, e que já se haviam formado em *Anihan*, me tratarem como se fosse da família). Agora, tenta dar o mesmo apoio às recém-formadas que entram na equipa da *Wild Flour*.

5 – Põe Deus em primeiro lugar

Para Marisol, esta é a base de tudo. “*Gawing sentro ng buhay ang Panginoong Maykapal, at tiyak ang inyong tagumpay*” (fazer de Deus Nosso Senhor o centro da nossa vida, a vitória é certa), afirma.

Marisol consegue passar um tempo precioso com os pais e está ansiosa pelos seus próximos sonhos: ter a sua própria pastelaria ou café, casar e constituir família.

Para ela, *Anihan* será sempre o sítio onde aprendeu que a confiança, a fé e a gratidão podem tornar até mesmo os inícios mais humildes em vidas com propósito e sucesso.

Anihan, uma escola profissional criada em 1986, por profissionais do Opus Dei, continua a sua missão: desenvolvimento de jovens, provenientes de famílias com poucos recursos para que se tornem profissionais de sucesso nas indústrias hoteleira, de restauração e alimentar.

Michelle C. Salon

pdf | Documento gerado automaticamente a partir de <https://opusdei.org/pt-pt/article/o-percurso-de-uma-ex-aluna-de-anihan-coragem-graca-e-gratidao/> (13/02/2026)