



MÃOS, MENTE E  
CORAÇÃO

---

A JORNADA DE UMA MULHER FELIZ

SANDRA PALMA

Copyright @ by Sandra Palma, 2021

Direitos desta edição reservados a

Sandra Palma

sandrapalma@terra.com.br

www.instagram.com/scpalma

WhatsApp (11) 983218858

1ª edição da autora, editado em Araçariguama na primavera de 2021

---

Impresso na Imagem Digital

Miolo em papel Pólen Soft 80g/m<sup>2</sup>

Capa em Cartão 250g/m<sup>2</sup> com Laminação Fosca

Encarte em Couchê Fosco 180g/m<sup>2</sup>

---

Autora desta obra:

**Sandra Palma**

Preparação e revisão:

**Luciana Ribeiro**

Projeto gráfico, editoração eletrônica e capa:

**Marina Takeda**

Ilustrações

**Sidney Filho**

# MÃOS, MENTE E CORAÇÃO

---

A JORNADA DE UMA MULHER FELIZ

1ª EDIÇÃO

SANDRA PALMA



“ A sorte de encontrar algo precioso onde não estava procurando ”



## minha inspiração

Confesso que reler todos os meus diários, matéria-prima para a escrita deste livro, me fez fazer uma nova e deliciosa viagem. Seja porque já havia esquecido de tantos detalhes, seja porque surpreendentemente as imagens e sensações voltaram de forma muito viva, real e até colorida durante as deliciosas horas de trabalho confortavelmente instalada no meu chalé de madeira em Araçariguama.

Percebo que ainda tenho às vésperas dos meus 60 anos o mesmo impulso de vida, o mesmo ímpeto por decisões corajosas, o mesmo interesse por conhecer culturas, a mesma disposição para viagens a lugares de difícil acesso.

E mais que isso, me vejo na mesma espiral de crescimento e consciência e que a cada ciclo completo vou alcançando infinitamente um patamar diferente. Percebo também que há épocas em que estou muito ativa e outras em que fico hibernando. Tudo é um processo. Tudo acontece aqui e agora.

Este tem sido meu jeito de viver, de caminhar pela existência aqui na Terra e fazer jus à vida sagrada que me foi dada pelos meus pais. Minha trajetória me faz sentir merecedora, íntegra, completa e feliz. Estou confiante de que sigo coerente comigo mesma. E se as vezes caio em sono profundo... paciência. Sou humana!

Dedico este livro àquela que, independente dos meus endereços, nunca perdeu sua conexão comigo, seja através das dezenas de cartas enviadas, seja pelas preces e votos de “boa viagem” e principalmente por ter guardado por tantos anos todos os diários que me permitiram escrever esta obra: minha querida mamãe!



## agradecimentos

Escrever estas memórias não teria sido possível não fosse pelo amor incondicional dos meus queridos e amados pais Reynaldo e Diná que, se não incentivaram, sempre me deram liberdade de movimento e nunca me proibiram de seguir adiante com minhas aventuras.

Voltar pra casa significava ter muitas histórias pra contar e neste sentido agradeço aos meus irmãos Eduardo e Adriana, e mais tarde dos meus sobrinhos Guilherme e Fernando pela paciência em me ouvir. Tenho a esperança de que o Henrique, meu sobrinho neto, um dia possa se interessar em lê-las aqui.

Um agradecimento especial a todas as pessoas que durante alguma parte desta jornada, estiveram ao meu lado das mais diferentes formas: apoiando, palpitando, questionando, instruindo, aprendendo, incentivando, planejando, caminhando, escalando construindo, guiando, namorando, amando.

Agradeço aos amigos de longa data Edilene Carapeba Rodrigues, Francisco Marcos Dias (Marcão), Liriam Ikeda Ribeiro e Nelly Pinheiro Canguçu por dedicarem uma parte do seu tempo à leitura do manuscrito e tecerem comentários que me ajudaram na revisão final. E em especial ao querido “chefe” Thomaz Brandolin pela amizade e lindo prefácio.

Esta obra não teria sido realizada de forma tão profissional não fosse pela cuidadosa organização das minhas inúmeras ideias, auxílio na definição dos capítulos e preparação de texto feita com competência pela jornalista e revisora Luciana Ribeiro. Suas orientações foram fundamentais para meu aprendizado neste novo caminhar. Agradeço também ao desenvolvimento do lindo projeto gráfico deste segundo “filho” realizado com cuidado e dedicação pela designer gráfica Marina Takeda e ao ilustrador Sidney Filho por transformar minhas fotos em alegres gravuras.





## prefácio

Sou daquelas pessoas que têm muitos colegas, do trabalho, da montanha, da aquarela, até do Facebook, mas amigos de verdade, aqueles especiais que considero irmãos de alma, posso contar nos dedos de apenas uma das mãos. O mesmo ocorre com as amigas — as especiais são raras, e a Sandra é uma delas. Me considero privilegiado de tê-la neste rol.

Nos conhecemos no final dos anos 80, época efervescente do ecoturismo no Brasil, quando estavam surgindo as primeiras agências. Eu tinha, com dois sócios, a The Adventure Company, no bairro de Moema, em São Paulo, e toda terça-feira à noite organizávamos uma palestra com projeção de slides sobre alguma região remota do planeta. Os palestrantes eram um dos três sócios ou alguém convidado, e a agência lotava de gente. E a Sandra sempre marcava presença, muitas vezes acompanhada de amigos queridos, alguns citados aqui no livro — Fernando Domingues, Iveth, Vera, que também viraram meus amigos. Foi também uma das primeiras alunas dos nossos cursos de escalada.



Ambos com a mesma idade e mesmo amor e entusiasmo pelas viagens e montanhas, nossa conexão foi imediata, fizemos algumas travessias acompanhados dos amigos e ela, super alto astral, logo se tornou uma amiga muito querida. A ponto de me incluir na turma que ia para a casa dos pais dela, em São Manoel, para curtir um feriado.

Quem a conhece sabe que é uma mulher de personalidade cativante, sensível, forte, corajosa, absolutamente centrada e, como você lerá neste livro, muito honesta, em todos os sentidos, com os amigos e com ela mesma. Enfim, um porto seguro para quem precisa de um colo, um conselho, um apoio ou mesmo um puxão de orelhas, sempre sincero e carinhoso (levei alguns). Não conheço ninguém que cultivava tanto as amizades como ela — em suas festas de aniversário, sempre animadíssimas, ela junta todas as tribos com quem se relacionou na vida — a turma da Itaotec, da montanha, da fotografia, da viagem X ou Y.

Em se tratando de publicar livros, estamos sempre pedindo a opinião um do outro. Sempre fiz questão de que ela avaliasse o conteúdo, o título, a capa, daqueles que lancei (daí os puxões de

orelha rsrs), assim como tive o privilégio de ler em primeira mão o texto do seu primeiro livro — sobre a expedição a Kali Gandaki.

Agora, mais madura e espiritualizada, ela nos brinda com outro livro de memórias sobre suas lindas viagens, aventuras, experiências e aprendizados, numa linguagem coloquial, como se estivesse pessoalmente nos contando suas histórias.

Dessa vez, como faz com suas agulhas quando está nos jardins do seu belo chalé de madeira, perto de São Paulo, ela vai tecendo o texto como se fosse um bordado, fazendo um zigue zague na trama — ora a agulha nos leva para 1978, depois 1985, vai a 1986, sobe aos poucos a 2000, avança a 2016, depois nos leva de volta para 1990, 1991, e avança novamente para 2019, formando uma obra delicada e inspiradora, onde a autora, sempre coerente com seus princípios, se abre para o leitor ao contar, sem filtros, sobre seus sonhos, perrengues, medos, frustrações e descobertas.

**Thomaz Brandolin**

3 de outubro de 2021



# Índice

## Capítulo 1- As Primeiras Viagens

|   |    |
|---|----|
| Cachoeira do Sul – julho de 1978 .....  | 19 |
| Machu Picchu – julho de 1985 .....      | 23 |
| Europa de mochilão – julho de 1986..... | 34 |

## Capítulo 2 - A Montanha

|  |     |
|--|-----|
| Minha iniciação na montanha – meados de 1989 ..... | 45  |
| Trekking Gosaikund – março de 1990 .....           | 52  |
| Trekking ao Everest – setembro de 1995.....        | 70  |
| O povo Dha Hanu – setembro de 1996.....            | 82  |
| O rio Kali Gandaki – junho de 2000.....            | 91  |
| Saudades da montanha – dezembro de 2016.....       | 116 |

## Capítulo 3 – Períodos Sabáticos

|   |     |
|---|-----|
| Deixando o mundo corporativo – dezembro de 1990 ..... | 127 |
| Um pouco de praia – janeiro de 1991.....              | 129 |
| Valentino Dry Cleaners – junho de 1991 .....          | 141 |
| Cristina e Josep – novembro de 1991 .....             | 156 |
| De volta ao mundo corporativo – março de 1992 .....   | 162 |
| Tudo aqui e agora – julho de 2019 .....               | 164 |
| E antes de terminar... ..                             | 193 |

## Encarte

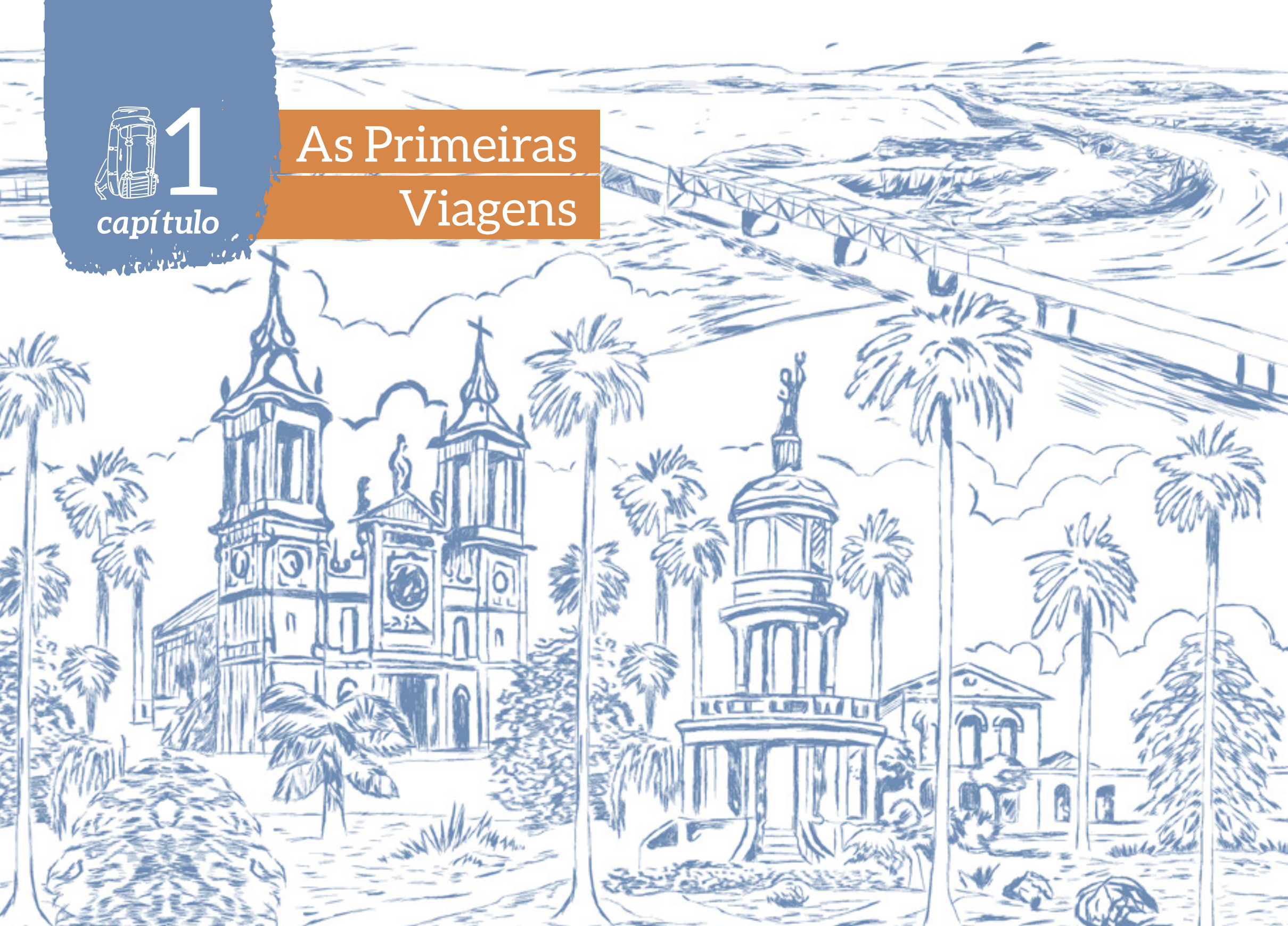




1

capítulo

# As Primeiras Viagens



jul  
1978

Cachoeira  
do Sul

“ Anda e procura atrás  
das montanhas.

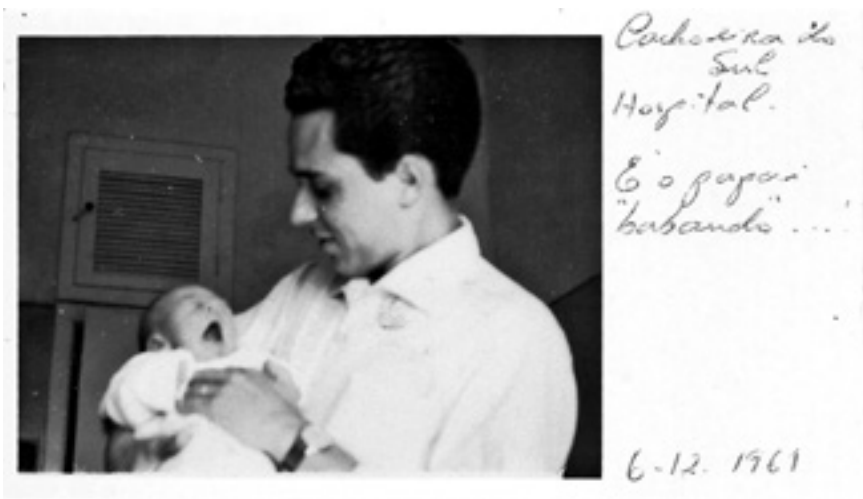
Há qualquer coisa de oculto,  
de perdido, que te espera...

vai e descobre! ”

(Rudyard Kipling)

Nasci em Cachoeira do Sul, RS, por um acaso do destino. Quando eu tinha apenas três meses de idade meus pais mudaram para o interior de São Paulo, perto da família. Então, apesar de ter nascido na terra do arroz, fui criada na terra da cachaça, Pirassununga, que no fim das contas dá na mesma: algumas bebidas alcoólicas são feitas de arroz. Acho que é por isso que eu gosto de ambos: arroz e cachaça.





Minha ancestralidade não é oriunda dos pampas. Sou bisneta da burguesia agrária paulista. Meu bisavô Militão — duas vezes bisavô (esclarecendo que meus pais são primos), era fazendeiro, produtor e exportador de café da região Mogiana. Os outros dois eram da área da saúde — meu bisavô Diaulas era farmacêutico e foi prefeito de Tambaú duas vezes. Já meu bisavô Delduque era médico e também chegou a ser prefeito também de Tambaú.



“Na vida há que ter coragem para sonhar, realizar seus sonhos, fazer sonhar... Ao compartilhar sua caminhada na realização de seus sonhos, a Sandra nos faz viajar, viver momentos na base do Everest, andar até Machu Picchu, perambular por Jericoacoara. Que prazer ler suas lembranças de viagem, sucesso!”

*Edilene Carapeba Rodrigues*

“O Cosmo premia a todos com uma caixinha de surpresa, mas a Sandra recebeu uma mochila. Ela, de tempos em tempos, abre uma das bolsas dessa mochila e nos agrada com suas histórias. Esta última me deixou com vontade de quero mais.”

*Francisco Marcos Dias (Marcão)*

“Através de registros pessoais, Sandra Palma relata suas incríveis viagens para lugares pouco convencionais. Conta o que aprendeu sobre diferentes culturas, compartilha situações inusitadas e nos apresenta pessoas únicas com as quais pode se conectar em ricas trocas durante as jornadas. Uma leitura fluida e deliciosa que nos proporciona viajar pelo mundo, através de seu olhar apaixonado pela liberdade e por aventuras.”

*Liriam Ikeda Ribeiro*

“Um livro por si só não pode mudar o mundo. Mas pode fazer transformações nos indivíduos. Um livro pode nos inspirar, rever nossos conceitos, alimentar sonhos ou então mudá-los, pode nos alegrar ou nos entristecer. Quando começamos a leitura de um novo livro, nos tornamos parceiros. Assim caro leitor, convido você a viver essa parceria. Mãos, Mente e Coração, onde através de seus diários a Sandra nos conta suas aventuras, nos leva por lugares do mundo onde talvez nunca nos atreveríamos a ir. Boa viagem!!”

*Nelly Pinheiro Canguçu*

