

Sandy Branco de Sousa

HEALTH COACH E FUNDADORA DO SWARA SLOW LIVING

Sandy nasceu em Montreal, no Canadá, mas tem Portugal no coração, ou não fosse este o país dos seus avós, com quem tinha uma forte relação afetiva pois foram eles que tomaram conta de Sandy até ir para a escola. “Até aos 5 anos em nossa casa só se falava português, via-se a RTP Internacional e à mesa era comida tradicional portuguesa. O meu mundo era português e só quando fui para a escola é que aprendi inglês e francês. A minha relação com Portugal foi sempre muito profunda, sempre em vaivém, desde pequena passava férias todos os anos em Portugal, em casa dos meus avós, perto de Aveiro. Até aos 12 anos ia sozinha de avião e as hospedeiras tomavam conta de mim, a partir dessa idade já não faziam esse acompanhamento, mas eu já sabia como tudo funcionava e mesmo quando mudava de voo em Paris já sabia o que fazer e para onde ir. Os meus avós esperavam-me no aeroporto. Acho que foi assim que começou a minha paixão pelas viagens, e a partir dos 20 anos viajava muito, estudei em Valência, em Itália, aprendi espanhol e italiano, e nunca mais parei. Passava metade do ano no Canadá e a outra metade a viajar, primeiro pelos países da América do Sul e depois pela Ásia.”

DO LUXO 5* AO SLOW LIVING

Após fazer um curso universitário em Relações Públicas, a sua paixão pelas viagens e outras culturas fê-la enveredar pelo trabalho em hotelaria. “Durante vários anos trabalhei em hotéis de 5 estrelas, e tinha de satisfazer os caprichos de celebridades, coisas fúteis, como ter de arranjar um



Swara Slow Living House, perto de Aveiro, a casa que era dos seus avós e que Sandy transformou num espaço de bem-estar e de conexão com a Natureza.

pasteleiro que fizesse um bolo especial às 10h da noite de um sábado quando estava tudo fechado, enfim, tinha de realizar missões impossíveis. Não vou dizer que não foi divertido, foi sim, sobretudo ao início, porque deu-me acesso a uma vida de glamour e de experiências fantásticas. Era convidada para os melhores restaurantes, os melhores espetáculos e eventos de passeadeira vermelha, porque esperavam que depois eu os referenciasse aos meus clientes. Era uma vida fácil mas ao mesmo tempo exigente, mas onde se ganhava muito bem e permitia-me viajar metade do ano. Foram essas viagens que me fizeram perceber que se calhar não era muito feliz, que precisava de usar a minha criatividade, como o meu avô, com quem tinha uma grande cumplicidade e que era uma pessoa muito artística.”

DESPERTAR DA MENTE

Por volta dos 30 anos começa a interessar-se pelo mundo da alimentação e saúde, faz cursos mais alternativos e decide mudar de estilo de vida. “Via as pessoas que amava à minha volta a sofrerem vários problemas de saúde, sobretudo o meu avô que tinha problemas renais sérios e fazia hemodiálise. Eu própria tive problemas de pele durante mais de 15 anos, ovários poliquísticos...” Demite-se do seu emprego e parte para a Ásia à procura de respostas, e encontra-as numa vida simples, mais ligada à terra e na alimentação saudável. “Nos últimos 6-7 anos comecei a sentir-me muito melhor, ajudou-me estar perto de culturas que se conectam com algo maior, que percebem que nós somos parte de um todo e não uma entidade



distante da Natureza. É engraçado como tudo isto eu já sabia, mas há uma diferença entre saber na cabeça e saber no coração.”

REGRESSO ÀS RAÍZES

Em 2017, quando estava na Índia a fazer um curso de Hatha Yoga, Sandy teve uma 'revelação'. “Tínhamos de nos levantar às 4h30 e fazer meditação em vários templos. Num deles havia uma energia especial, e entrei numa meditação muito profunda que trouxe imagens que não controlava. Imagens da casa do meu avô, mas de alguma forma estava diferente, havia uma outra energia e eu estava com outras pessoas. Abri os olhos, assustada. Quando o meu avô morreu, aquela casa deixou de existir para mim.

Era sinónimo de sofrimento – ele amputou as pernas devido a problemas renais – e as lembranças dolorosas foram guardadas numa 'caixinha' e eliminadas da minha cabeça. Mas a vida mostrou-me que podia arranjar uma forma de sarar essas memórias, que podia transformar essa energia de doença em saúde.” E foi isso que fez, veio para Portugal, usou a sua experiência na hotelaria 5*, rearranjou a casa do avô, mantendo a sua essência, e criou a Swara Slow Living House. “Emocionalmente foi difícil, foi uma montanha muito grande que tive de subir: confrontar-me com luto, memórias, tristeza.” Um desafio superado, pois em 2019 começou a receber pessoas. Este ano já tinha programado um curso de Ayurveda

e tinha reservas para retiros quando se deu a pandemia que a apanhou em Bali, de onde nos deu a entrevista. É naquela ilha que vai permanecer, dando aulas de cozinha medicinal, até ao seu regresso em julho com o objetivo de manter a sua programação habitual: dias de retiro, com ioga, meditação e cursos de cozinha ou cerâmica, “se as regras oficiais assim o permitirem. Quem ali vai, quer ter uma oportunidade para desacelerar, para comer bem. Eu acredito que a magia acontece quando desaceleramos e esse é o objetivo deste projeto de regresso às nossas raízes, através da alimentação, exercício e atividades criativas. É assim que acredito que ao conectarmo-nos com a Natureza percebemos quem somos”. ➤