

**Mari
Palma**

Tudo o que vivemos juntos



Quando o luto
deixa de ser fim
e vira recomeço

**Mari
Palma**

**Tudo
o que
vivemos
juntos**



**Quando o luto
deixa de ser fim
e vira recomeço**

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

 **Planeta**

Copyright © Mari Palma, 2026
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2026
Todos os direitos reservados.

Organização de conteúdo: Camila Gonçalves
Revisão: Fernanda França e Valquíria Matioli
Projeto gráfico e diagramação: Gisele Baptista de Oliveira
Capa: Fabio Oliveira
Ilustração de capa: Rafaela Pascotto

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Palma, Mari

Tudo o que vivemos juntos : quando o luto deixa de ser fim e vira recomeço / Mari Palma. – São Paulo : Planeta do Brasil, 2026.
192 p. : il.

ISBN: 978-85-422-4489-2

1. Luto 2. Morte – Aspectos psicológicos 3. Pais e filhas
4. Perda (Psicologia) 5. Memórias autobiográficas I. Título

26-4325

CDD 393.91

Índices para catálogo sistemático:

1. Luto

Ao escolher este livro, você está apoiando o manejo responsável das florestas do mundo, e outras fontes controladas

2026

Todos os direitos desta edição reservados à
Editora Planeta do Brasil Ltda.

Av. Paulista, 854, 2º andar – Bela Vista

São Paulo – SP – CEP 01310-913

www.planetadelivros.com.br

faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Prefácio por *Gabriela Prioli*

7

Um breve parêntese

17

Fiquei com medo de não
conseguir, de verdade

23

Tudo o que *vivemos* juntos

27

Tudo o que *sentimos* juntos

59

Tudo o que *aprendemos* juntos

111

Tudo o que *faremos* juntos

143

Um último recado

181

Vamos continuar nossa
conversa, leitor?

185

Um breve parêntese

Acho que é de bom-tom inicialmente falar um pouquinho sobre quem eu sou. *E de você, pai.*

Meu nome é Mariana Faria Palma, nasci no dia 29 de março de 1989, na cidade de São Paulo. Sou formada em Jornalismo e fiquei conhecida do grande público por causa do *G1 em 1 minuto*, um boletim de notícias diário na TV Globo. Foi lá que eu tive a oportunidade de me vestir de mim mesma na frente da câmera: era apenas eu com minhas roupas e minha própria maquiagem falando do meu jeito, sem teleprompter (aquele texto que passa na frente da câmera). Foi lá também que passaram a me conhecer como “Mari Palma”, o meu apelido seguido do sobrenome do meu pai. Já são mais de dezoito anos de carreira no jornalismo, mas hoje também sou palestrante e criadora de conteúdo, duas áreas que se abriram para mim ao longo do caminho. Porém, o que

interessa aqui não é nenhum desses cargos (não me entendam mal, eu amo meu trabalho e posso falar sobre ele o quanto vocês quiserem, mas não aqui).

Na verdade, a minha ideia é que todos conheçam meu melhor título, que é o de “filha do seu Luiz” (*você, pai*) com quem eu tinha uma relação muito, muito bonita. E por isso preciso te apresentar o Luiz Palma, que, além de meu pai, pelo acaso da vida, foi (e ainda é de alguma maneira) meu melhor amigo. E meu maior fã (aliás, sempre me assistia na TV). Ele nasceu em São Paulo, em 1950, e sempre foi uma pessoa muito agitada, que amava sair e jogar bola e que dava o coração pelo Corinthians. Foi aos 18 anos, durante uma partida de futebol, que ele percebeu dificuldades para enxergar a bola e seguiu direto para um médico de confiança. Lá ele recebeu o diagnóstico: meu pai tinha retinose pigmentar e, em algum momento, perderia a visão.

Pra quem não sabe, essa condição é degenerativa e sem cura. Afeta a retina, se manifestando primeiro como cegueira noturna e, depois, com a perda progressiva do campo visual, da visão periférica e da visão central. A retinose pigmentar pode ser um distúrbio isolado ou hereditário, como no caso do meu pai e da irmã dele, minha tia. Não consigo imaginar como foi desesperador pra ele, um jovem adulto na época, receber esse diagnóstico.

Depois dessa notícia, ele decidiu fazer o que fazia de melhor. Viver. Dessa maneira, levando ao pé da letra o conselho médico de “aproveitar a vida”, ele pediu minha mãe, Elenice, em casamento. Eles ficaram juntos até a morte dele, aos 70 anos, e tiveram três filhos: eu, Mariana, e meus irmãos, Leonardo e Luiz Jr. (ou melhor, Mari, Dadu e Luizinho). Enquanto eu crescia, meu pai ainda não tinha perdido a visão completamente, então eu me lembro de vê-lo dirigindo com seus óculos grandes, sendo independente e trabalhando muito. Era como se a deficiência visual dele fosse mais um conceito do que exatamente um fato pra mim.

Foi só na minha adolescência, quando eu tinha uns 12 ou 13 anos, que meu pai perdeu totalmente a visão. Depois disso, muita coisa mudou. Não só ele, mas toda a família reaprendeu a conviver com a doença dele. A entender que, a partir daquele momento, nossa dinâmica seria diferente. E foi essa dinâmica que me guiou anos depois, na escolha da minha profissão. Eu decidi pelo Jornalismo como graduação justamente por causa do meu hábito de descrever o mundo, filmes e jogos de futebol para ele naquela época. Minha tentativa de traduzir o meu olhar para o meu pai me inspirou a querer fazer isso como carreira. E essa é só uma amostra de como ele me inspirou ao longo da vida. Por isso, o processo de

luto pela sua perda e as memórias que construímos juntos reverberaram — e ainda reverberam — dentro de mim, levando justamente à escrita deste livro.

Pai, espero que o mundo possa te conhecer um pouquinho mais através destas palavras. E que eu consiga honrar *tudo o que vivemos juntos*.



Fiquei com medo de não conseguir, de verdade

Pai, antes de qualquer coisa, eu só queria te dizer: estou com muita saudade. Muita mesmo.

Quando você foi embora, em 2021, eu não fazia ideia de como seguir minha vida sem a sua presença. Fiquei totalmente perdida e sem saber pra onde ir. Até mesmo duvidei se conseguiria continuar. Mas o tempo passou e eu descobri o que faria eu me sentir mais perto de você: escrever.

Foi por isso que alguns anos atrás eu anunciei que estava escrevendo este livro. De lá pra cá muita coisa aconteceu, muitas versões minhas surgiram e desapareceram, assim como aconteceu com esta escrita, que de um projeto sobre autenticidade passou a um relato meu sobre você, pai, e, por fim, se tornou algo muito maior. Mas a ideia central sempre foi honrar todas essas versões e sentir como se

esta fosse mais uma das nossas muitas conversas sobre tudo.

Quero que este seja um momento íntimo e aberto pra que as emoções possam surgir e ser acolhidas e processadas, com todo o carinho e cuidado que eu sentia quando éramos só você e eu no sofá da sala de casa.

Então, leitor (oi para você que me lê!), tenho um aviso: vou sempre me dirigir ao meu pai, Luiz Palma, no presente e de modo direto, tipo em uma conversa mesmo. Afinal, como eu sempre digo, ele continua muito vivo para mim. Comecei fazendo isso no meu perfil do Instagram toda vez que a saudade batia, e percebi, ao longo desses anos, que isso me fazia senti-lo vivo. Uma coisa meio maluca e difícil de explicar. Era como se ele conseguisse me ler de algum lugar. Como se deixar o texto ali, registrado, eventualmente o fizesse chegar até ele. E isso me ajudou e, de modo surpreendente, ajudou outras pessoas a conversarem mais com os amores que se foram — o que, é bom dizer, não era minha pretensão inicial. Eu era só uma filha destruída pela saudade tentando achar maneiras de transbordar aquele luto. Mal sabia que as palavras que eu escrevia para o meu pai ali poderiam ser também usadas para traduzir a dor de outras filhas, filhos, netas, netos, esposas, maridos, mães, pais... Todo mundo que sabe a dor de perder um grande amor.

Faço isso sempre desde que ele partiu, tive muitas conversas assim. Em muitas delas falei sobre mim, sobre as coisas do mundo e várias, várias mesmo, foram e ainda são sobre MORTE, essa palavra que assusta tanta gente ao longo da vida. Só que chega uma hora em que não dá mais pra fugir dela.

Fique à vontade pra ler, reler, parar um pouquinho pra respirar. Grife as partes de que mais gostar, busque nas minhas palavras um pouco de sua própria história, vivencie a leitura. Ao final, você também poderá escrever, registrando um pouco de como este livro reverberou na sua vida e em suas relações. Talvez uma carta pra uma pessoa de quem gosta muito?

Só peço desculpas de antemão: existe um grande risco ao longo das próximas páginas de seus olhos encherem de água. Se te serve de consolo, a autora não vai terminar esta escrita de olhos secos também. Então, hora de preparar nossos lencinhos – *você aí de cima, pai, e nós do lado de cá* – e começar nossa conversa.

A gente sempre acha que vai ter mais tempo...

De um diagnóstico terminal à despedida, a jornalista Mari Palma teve apenas alguns meses ao lado do pai, seu Luiz, antes de sua partida. Mas, na verdade, a história dos dois não se resume ao fim. O amor e a cumplicidade que marcaram o percurso dessa relação ficarão para sempre na memória – e, agora, nas páginas deste livro.

Em *Tudo o que vivemos juntos*, a autora, a partir de textos dirigidos ao pai, revisita afetos, silêncios e aprendizados, elaborando a dor da perda e, sobretudo, os vínculos que permanecem. Ao compartilhar uma experiência profundamente pessoal, o livro convida os leitores a reconhecerem os próprios lutos, tanto os concretos quanto aqueles ligados às ausências, mudanças e despedidas que atravessam a vida. Uma narrativa sensível e transformadora. Prepare-se para se emocionar.

“O luto destas páginas não é uma estrada que começa no desespero e termina, ordeiramente, na aceitação. Há dias insuportáveis e dias felizes. Mari Palma usou os pontos de sua cicatriz para revivê-lo de outra forma: transformando a sua vivência em alguma coisa que alcança o outro. Outra herança especialmente bonita entre pai e filha. Encorajo você, leitor, a entrar nestas páginas disposto a encontrar em si, inteiros, os amores que se foram.”

Gabriela Prioli, advogada e escritora best-seller

“Este é um livro sobre um pai cego que ensinou a filha a ver. Dessa herança nasceram cartas em que o luto deixa de ser um ponto-final e vira um ponto de partida. Ela escreve com a coragem de quem não se esconde sob palavras. É raro o casamento da verdade com a delicadeza. É um livro forte. É Mari Palma!”

Leandro Karnal, historiador, escritor e professor



📖 planetadelivrosbrasil
📺 planetadelivrosbrasil
📱 planetadelivrosbrasil
🌐 planetadelivros.com.br

#acreditamosnoslivros