

FÊMEA

revista



"EXPLORANDO O UNIVERSO FEMININO COM ESTILO"
1ª EDIÇÃO DE MAIO - 2025





NOSSA EQUIPE



MÔNICA SOUZA
BRASIL



BELLA BACELAR
BRASIL



SOLANGE ALBERTO
PORTUGAL



MICHERLOTTNAJÁRA
BRASIL



CRIS BOOG
BRASIL



DIANA ALMEIDA
PORTUGAL



ROSANA COSTA
BRASIL



CLAUDIA RIERA
BRASIL



rita PEREIRA
PORTUGAL



IARA ARRUDA
BRASIL



LUCIANA CARRIJO
BRASIL



ANA BAIÃO
PORTUGAL



CAMILA GALIERA
BRASIL

SEJA BEM VINDA

Querida mulher!

É com imenso prazer e um coração cheio de entusiasmo que damos as boas-vindas a todas vocês na **REVISTA FÊMEA!**

Este é um espaço criado para acolher, inspirar e celebrar a força e a beleza que residem em cada uma de nós.

Aqui, convidamos você a explorar, debater e despertar a Fêmea que habita em seu interior, uma essência rica e multifacetada que merece ser reconhecida e celebrada.

Acreditamos profundamente no poder da união e no compartilhamento de experiências. Nossa missão é oferecer um ambiente enriquecedor, onde possamos discutir temas que nos tocam, que nos desafiam e que nos fazem crescer. Cada história compartilhada, cada ideia discutida, é uma oportunidade de aprendizado e apoio mútuo em nossas jornadas únicas como mulheres.

Aqui, você encontrará uma variedade de conteúdos cuidadosamente elaborados.

Todos eles refletem a diversidade e a singularidade de ser mulher em um mundo em constante transformação.

Queremos que você se sinta em casa para se conectar com outras mulheres.

Vamos explorar temas como autoestima, saúde, carreira, maternidade, relacionamentos, arte e muito mais, sempre com um olhar atento às nuances que tornam cada experiência única e valiosa.

Junte-se a nós nessa jornada! Vamos celebrar a beleza da feminilidade, as conquistas e os desafios, e a força de ser mulher em todas as suas formas e expressões. Aqui, cada voz é importante, cada história é válida, e cada uma de nós tem um papel fundamental na construção de uma comunidade onde todas se sintam vistas e ouvidas.

Cada página é um convite ao despertar da Fêmea que existe em você! Estamos animadas para embarcar nesta jornada ao seu lado!

Com carinho!
Mônica Souza e equipe



Abre a cabeça...

"Transforme sua leitura em um momento de descoberta e autoconhecimento."



DO SONHO À REALIDADE: COMO A REVISTA FÊMEA CHEGOU AO MUNDO" POR MÔNICA SOUZA



Há muito tempo, nutria a ideia de criar um canal de comunicação onde mulheres pudessem compartilhar seus pensamentos, experiências e reflexões, inspirando e fortalecendo umas às outras. Sonhava com um espaço onde temas relevantes, muitas vezes silenciados, pudessem ser discutidos com liberdade, promovendo o crescimento e a conscientização feminina. Esse sonho ficou guardado no meu coração. Recentemente, após o ritual realizado na “Ordem da Deusa”, recebi um chamado forte de que chegou a hora minha missão, de criar uma revista o mais breve possível. Em um momento sagrado, diante do meu altar pessoal, recebi intuitivamente o nome da nossa Revista **“FÊMEA”** e de ser lançada no mês de maio, mês das Mães, de N. S. Fátima, Santa Rita de Cássia, Santa Sara Kali, Celebração de Íris, Pretas Velhas, Deusa Bast e Joana D’Arc.

Mas o que significa **FÊMEA**? Aos olhos do Sagrado Feminino, representa a fusão entre "fêmea" e "deusa", simbolizando a essência feminina elevada, sagrada e poderosa. É um convite à conexão com nossa natureza profunda, à valorização do feminino em sua plenitude, na sua força, intuição e sabedoria ancestral. **FÊMEA** é uma homenagem às mulheres que reconhecem sua divindade interna e que desejam compartilhar essa luz com outras.

As mulheres que tinha em mente aceitaram de prontidão o meu convite, e juntas, formamos um círculo abençoado pelas treze matriarcas. Somos treze mulheres, no Tarot a energia do arcano MORTE, que simboliza a transformação. A energia das treze matriarcas, que é a força do feminino em sua sabedoria ancestral, nos guia e dá a coragem para juntas criarmos um círculo cheio de inspiração e renovação, para levar adiante a missão de **FEMEA**: um espaço de reflexão, empoderamento e conexão com o divino feminino.

“Somente curando a si mesmas é que as mulheres poderão curar os outros e educar melhor as futuras gerações, corrigindo, assim, os padrões familiares corrompidos. Apenas honrando seus corpos, suas mentes e suas necessidades emocionais, as mulheres terão condições de realizar seus sonhos. Falando suas verdades e agindo com amor, as mulheres atuais poderão contribuir para recriar a paz e o respeito entre todos os seres, restabelecendo, assim, a harmonia e a igualdade originais, bem como o equilíbrio na Terra”

Mirella Fau

Sou Mônica Souza, brasileira, idealizadora da revista Fêmea, oraculista há 16 anos, sou apaixonada por tudo que envolve tarô, cristais, radestesia, numerologia e sagrado feminino.. Minha jornada começou na ABRAN - ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUMEROLOGIA A 23 ANOS ATRÁS, DEPOIS ME INICIEI Na bruxaria natural, TERAPIA VIBRACIONAL e o sagrado feminino, onde me tornei guardiã do ventre .

- Sou autora de livros : Cristais, Pedras Vivas de Poder, Passeando no Arco-Íris e Oráculo Mandalas de Luz.
- Também sou a mente criativa por trás de:
- Curso Jornada Mágica do Tarô - Mulheres Cristalinas - CAMINHOS DA alquimia feminina realizo cursos e vivências no Brasil e Portugal.

Contatos (clique no link):

A MATERNIDADE COMO REVELAÇÃO

POR BELÀ BACELAR

Queridas (os) leitoras (es),

Escrevo para compartilhar algo que, há algum tempo, tem habitado meu coração. Talvez porque, ao escrever, eu consiga compreender melhor o turbilhão que é a maternidade — não apenas como experiência, mas como transformação profunda do ser.

A verdade é que eu nunca tive um desejo genuíno de ser mãe. Pelo contrário, sempre tive medo. Medo de perder minha liberdade, de abrir mão das coisas que amava, de assumir uma responsabilidade tão imensa. Mas, acima de tudo, temia porque, no fundo, eu sabia que seria fácil para mim me perder e me anular dentro desse papel — como sempre fiz com tantas outras coisas ao longo da vida.



Desde pequena, aprendi a colocar as necessidades das pessoas acima das minhas; A agradar, a calar minha voz para escutar as dos outros. E foi por isso que, durante muito tempo, achei que ser mãe significaria abrir mão de mim por completo.

Mas a vida, com sua sabedoria, tem um jeito curioso de nos empurrar em direção ao que mais tememos. Aos 27, 28 anos, esse desejo — ou talvez esse chamado — começou a me rondar. Não demorou até que eu abrisse espaço para ele: engravidei da minha primeira filha. E, mesmo com medo, me entreguei à experiência.

Mudei de casa, pausei minha carreira, deixei para trás a vida que conhecia.

No início, tudo parecia suspenso no tempo!

A MATERNIDADE COMO REVELAÇÃO POR BELÀ BACELAR

As noites sem dormir, o corpo cansado, a dor ao amamentar, a casa numa eterna bagunça, uma bebê nos braços — e eu tentando entender quem era aquela mulher que havia nascido junto com a minha filha.



Meu corpo mudou durante nove meses, mas minha mente levou mais tempo para alcançar essa nova realidade. Foi só ao segurar minha filha no colo que comecei, de fato, a processar o tamanho desse acontecimento. E, para minha surpresa, foi nesse cuidado diário que comecei a me encarar com um olhar mais profundo. A maternidade me levou diretamente ao encontro da minha criança interior — aquela que há muito tempo esperava ser ouvida. É curioso como nossos filhos nos fazem revisitar nossas dores mais antigas — e como é necessário coragem para não projetar neles aquilo que ainda não resolvemos em nós. Ser mãe exige um trabalho interno imenso, para que possamos realmente enxergar as necessidades daquele ser que depende totalmente de nós — e não as nossas próprias feridas disfarçadas de cuidado.

Hoje, vivo num paradoxo constante: ao renunciar aquilo que eu achava que era, descubro, aos poucos, quem realmente sou. A maternidade me fez deixar para trás papéis antigos, ideias de identidade que já não me servem. Mas, no fundo, ela me leva de volta a algo muito mais verdadeiro: à minha essência.

Ser mãe é, para mim, como sair do tempo. É revisitá-la minha própria infância enquanto crio uma nova vida. É ter a chance de me curar ao desejar que aquele outro ser cresça livre, forte e feliz. É voltar para dentro, porque não há outro caminho para oferecer o melhor de mim a ele.

No fim das contas, a renúncia que a maternidade exige se revela como um processo de libertação. Uma iniciação silenciosa, porém profunda, da minha própria criança interior. Como se, enfim, eu dissesse a ela: “Agora você pode ser vista. Agora você pode existir.”

“SEJA UMA PESSOA COMPLETA. A MATERNIDADE É UMA DÁDIVA MARAVILHOSA, MAS NÃO SEJA DEFINIDA APENAS PELA MATERNIDADE. SEJA UMA PESSOA COMPLETA”
CHIMAMANDA NGOZI ADICHIE

Sou Bela Bacelar, brasileira, sou cantora, compositora, atriz e mãe de duas meninas - Ágata e Alice. Em meu trabalho autoral, como cantora, trago temas como reconhecimento da força feminina, autotransformação, autoconhecimento e amor. Tenho um EP intitulado “Dentro”, lançado em 2022, produzido por Fejucá e, atualmente estou finalizando o primeiro álbum de minha carreira produzido por Cleiton Miranda, que já conta com o single “Abre a Cabeça” disponível em todas as plataformas digitais. Também sou cantora da noite paulistana, embalando noites em bares como Baretto, Raiz Club, dentre outros e trabalho como atriz em diversas publicidades e curta metragem.

A MÃE NA VISÃO SISTÊMICA

POR SOLANGE ALBERTO

A mãe representa a fonte da vida e o primeiro vínculo com a existência. Através da mãe recebemos a vida, o cuidado, o alimento e o primeiro sentimento de pertença.

A relação com a mãe começa muito antes de nascermos, quando ainda somos um embrião, mas os 9 meses de gestação marcam profundamente a relação com a mãe. Para além da herança genética (ADN) que herdamos dos pais, que nos traz características físicas semelhantes, temos também a herança epigenética que designa o conjunto de interações com o ambiente que uma célula experimenta ao longo do seu desenvolvimento e que podem ter um papel importante na expressão de determinadas características, doenças metabólicas, sensação de medo e até mesmo traumas emocionais.

Na relação com nossa mãe experimentamos a unidade (durante a gestação) e a dor da separação (o nascimento). Após o nascimento, a relação que um filho experiencia com a mãe, especialmente até aos 7 anos de idade, pode marcá-lo profundamente na sua vida adulta e em todas as suas relações, inclusive no seu amor-próprio.

Se uma criança é separada da mãe por questões de saúde, profissionais ou outras, isso irá criar na criança mudanças de comportamento, provocadas por essa dor da separação, sentimento de abandono, desespero e insegurança.

A relação materna irá influenciar na capacidade de receber, de confiar e de se deixar cuidar. Dificuldades com a mãe, podem refletir-se em problemas de saúde, relações e prosperidade.

Para Bert Hellinger, dinheiro, mãe e vida são energias equivalentes. Se um filho está feliz com a mãe, ele estará bem na sua vida, no seu trabalho e na sua profissão. Na mesma medida, se um filho rejeita a mãe, assim também rejeita a vida, o trabalho e a profissão. Aquele que conseguir tomar a sua mãe completamente, será bem-sucedido e feliz...



A MÃE NA VISÃO SISTÊMICA

POR SOLANGE ALBERTO



O caminho para o sucesso na vida está no movimento de volta para a mãe, na capacidade de voltar a ser a criança daquele tempo que, apesar da dor, da desilusão da raiva, olha para a mãe e vai dando pequenos passos em direção a ela, até finalmente cair nos braços da mãe, abraçados e segurados por ela, em unidade novamente e com amor por ela.

Um filho toma a sua mãe quando consegue agradecer a vida que recebeu, quando honra e aceita a mãe, tal como ela é, uma mulher comum, e comprehende que todos os desafios que passou com a mãe, se tornarão nas suas maiores forças.

A mãe, é sempre a mãe a certa!

Boas curas! ✨

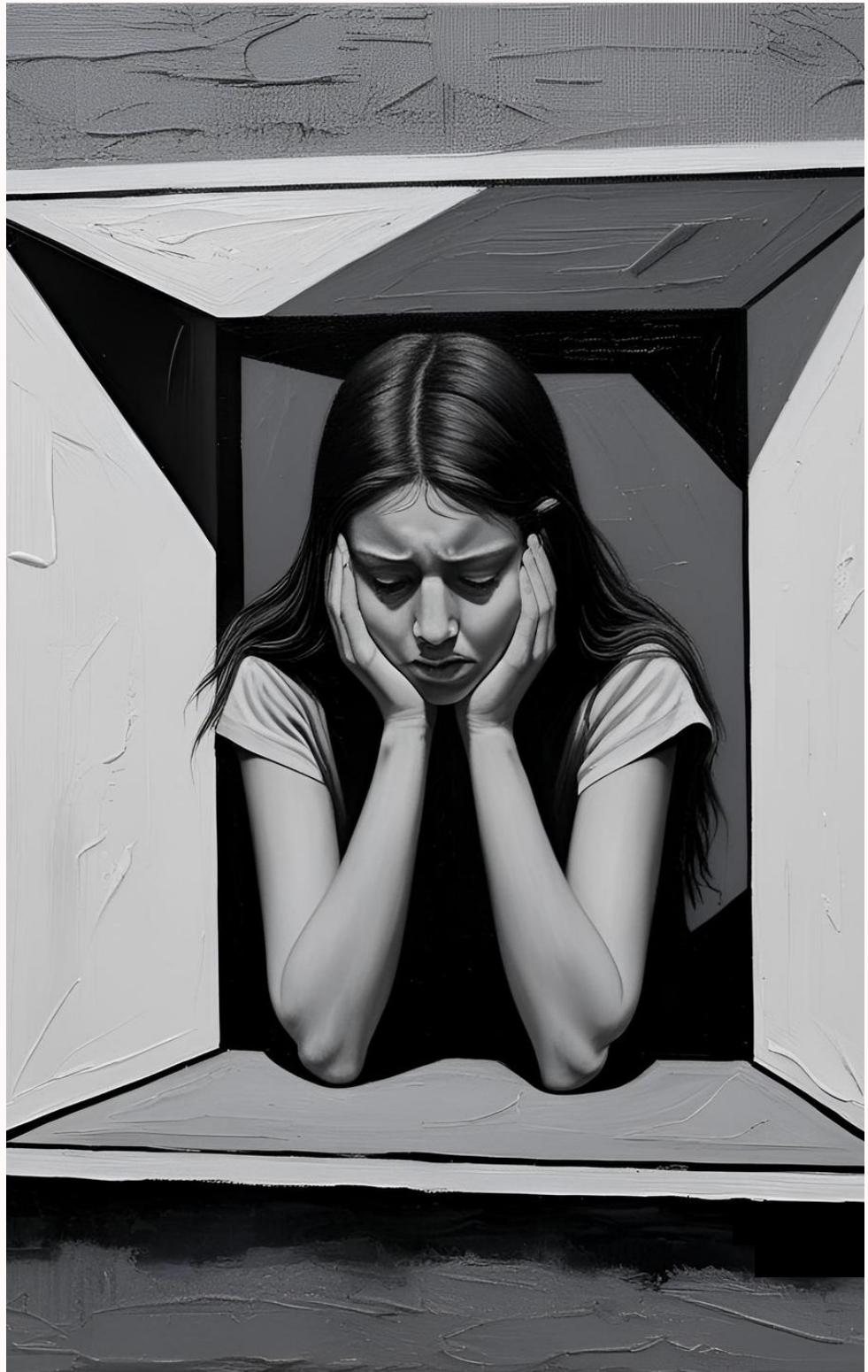
HOMENAGEM À MÃE

QUERIDA MÃE
EU TOMO A VIDA QUE RECEBI DE TI.
TUDO, A TOTALIDADE
COM TUDO O QUE ELA ENVOLVE E PELO PREÇO QUE TE CUSTOU TI
E QUE ME CUSTOU A MIM
VOU FAZER ALGO ALGO DE BOM COM ELA, PARA SUA ALEGRIA.
QUE NÃO TENHA SIDO EM VÃO!
EU MANTENHO-A, HONRO-A E TRANSMITO-A, SE ME FOR PERMITIDO,
COMO TU O FIZESTE.
EU TOMO-TE COMO MINHA MÃE
E TU PODES TER-ME COMO TEU/TUA FILHO(A)
ÉS A MÃE CERTO(A) PARA MIM
E EU SOU O(A) FILHO(A) CERTO(A) PARA TI
TU ÉS GRANDE E EU SOU PEQUENO(A)
TU DÁS E EU TOMO, QUERIDA MÃE
SINTO UMA PROFUNDA ALEGRIA POR TERES TOMADO O PAI PARA TI
VOCÊS OS DOIS, SÃO OS PAIS CERTOS
PARA MIM SÓ VOCÊS!

Sou Solange Alberto, portuguesa formada em Comunicação com especialidade em Publicidade e Marketing, com quase 20 anos de experiência profissional em Empresas Multinacionais.

Em 2014 iniciei o meu percurso nas áreas de desenvolvimento pessoal e espiritual, tendo realizado formações como PNL, Astrologia, Xamanismo, Constelações Familiares e Psicogenealogia.

As Constelações foram, sem dúvida, o meu caminho de cura e autoconhecimento, que hoje honra como Formadora e Facilitadora de Constelações Familiares.
Contatos (clique no link)



ABUSO NARCISISTA POR CRIS BOOG

"Talvez os opressores não fossem tão fortes se não houvesse tantos cúmplices entre os oprimidos."

Simone de Beauvoir



O tema Relacionamentos com Narcisistas vem crescendo nos últimos tempos e está bombando nos consultórios terapêuticos, psicológicos e psiquiátricos.

Em primeiro lugar precisamos nos basear no conceito de 'Neuroses Complementares' de Freud. Para todo abusador narcisista há um empata do outro lado da gangorra.

Mas vamos lá, o que é um Narcisista? O que é um Empata?

Narcisista é a pessoa altamente insegura que pode expressar esse transtorno de personalidade de várias maneiras. Mas, basicamente temos o Narcisista Mitológico (ou Grandioso) que, como no mito grego de Narciso, se apaixona loucamente por si mesmo – por sua imagem – e passa a desprezar cruelmente todo tipo de aproximação afetiva. E temos o narcisista Oculto, que não é tão expansivo quanto o Grandioso, mas apresenta comportamentos semelhantes. Trata-se da grande vítima que traz narrativas sombrias constantes sobre a vida e sobre os acontecimentos. O Narcisista Oculto busca aliados que confirmem suas ações autodepreciativas.

Ambos são profundamente inseguros e buscam aprovação externa constante e suprimento emocional, possuindo a capacidade de manipular até mesmo pessoas inteligentíssimas e bem sucedidas.

Já o **Empata**, por possuir uma sensibilidade elevada e um senso de compaixão ampliada, muitas vezes, por carência, traumas e até mesmo condicionamentos sociais e familiares, acaba se deixando seduzir, engajar e iludir pelo brilho egóico e pelas armadilhas do narcisista.

O abuso narcisista se dá em fases, que nem sempre acontecem de forma linear e consecutiva. Muitas vezes as etapas acontecem simultaneamente e quando a pessoa se dá conta, após uma libertação, ela volta atrás, como numa recaída em um vício. É muito difícil se desvencilhar de armadilhas tão sedutoras quando se está num ciclo dessa natureza.

O conhecimento e a informação são fundamentais no processo de libertação. Terapia é outra coisa muito importante, pois os sintomas muitas vezes envolvem depressão, ansiedade crônica, culpa, insônia, vergonha e questões de várias naturezas. Muitas vezes pode ser necessário o auxílio de um médico psiquiatra juntamente com a terapia.

Essa dinâmica abusiva pode acontecer com casais, amigos, familiares, colegas de trabalho e qualquer tipo de relacionamento.

Seja qual for a natureza da relação, o que ocorre é um profundo jogo psicológico onde a vítima (Sim, vou usar este termo) se vê aceitando migalhas, se deslumbrando pela sedução e caindo no abismo da rejeição, acreditando em falsas promessas, perdendo o amor próprio e o senso de dignidade pessoal. Há relatos frequentes de pessoas dizendo 'Não me reconheço mais'.

ABUSO NARCISISTA

POR CRIS BOOG

Seja qual for a natureza da relação, o que ocorre é um profundo jogo psicológico onde a vítima (Sim, vou usar este termo) se vê aceitando migalhas, se deslumbrando pela sedução e caindo no abismo da rejeição, acreditando em falsas promessas, perdendo o amor próprio e o senso de dignidade pessoal . Há relatos frequentes de pessoas dizendo 'Não me reconheço mais'.

Precisamos ter em mente que a pessoa com personalidade narcisista acha que está sempre certa. Outra característica típica do narcisismo é a violência verbal, psicológica e física. É muito comum o relato que o narcisista é um (a) 'príncipe', ou uma 'princesa' em público, popular e muito querido (a), mas que é em casa onde mostra a sua verdadeira face. Agressões, egoísmo, deslealdades, traições fazem parte das manifestações reais desse transtorno.

Algumas das fases do ciclo de abuso narcisista são:

- Love Bombing, o famoso bombardeamento de amor. Sedução em sua forma mais vil, porque não traz nada depois, é só sedução mesmo.
- Espelhamento, a estratégia de aprisionamento por semelhança: "Gostamos das mesmas coisas!", "Pensamos da mesma forma!"
- Falsas promessas: o 'future faking'. Sempre de formas viciantes e altamente mentirosas: mas muito fáceis de cair.
- Tratamento de Silêncio – o "Chá de Sumiço" que sempre deixa a vítima pensando "Nossa, o que eu fiz de errado? Estava tudo normal!". Uma estratégia de roubo de energia que visa desestabilizar a vítima que fica confusa e alterada.
- Reaparecimento súbito – como se nada tivesse acontecido o(a) narcisista reaparece e se bobear ainda chama a pessoa de doido(a) por ter achado estranho o silêncio.
- Desvalorização e Descarte – Pequenas e grandes humilhações, uso exagerado de sarcasmos e ironias e diminuição do outro. A mais dolorosa das fases, hora fundamental de se pedir ajuda.
- Cinismo e Negação – outra estratégia de invalidar o outro, não assumindo o que fez, causou e sentiu.

No caso do narcisista ser um homem e a vítima (empata) ser uma mulher, o ciclo todo é apoiado, sustentado e endossado pela cultura do machismo estrutural, onde o homem tem sempre razão e não pede desculpas. E não muda. Local onde a misoginia reina e a mulher vira a 'bruxa má', a louca, a histérica. As coisas muitas vezes pioram e tendem à violência. Um grito pode migrar para um tapa, um chute e vários tipos de agressões.

O vínculo com o narcisista é um grande processo de 'vampirismo' emocional onde graves consequências podem acontecer com a saúde da pessoa envolvida.

Para sair de um ciclo de abuso narcisista é preciso estratégia, conhecimento, terapia e muita espiritualidade. É necessário revisitar traumas, saber reconhecer gatilhos, olhar amorosamente amorosamente para si mesmo e parar com a tortura mental imposta pelo abuso: Como eu pude me envolver nisso?

ABUSO NARCISISTA POR CRIS BOOG



Muitas vezes a tendência de se atrair relacionamentos com narcisistas é sistêmica, geracional. Grande parte das pessoas que atraem esse tipo de vínculo, o fazem repetidamente, em vários relacionamentos.

Até a hora que percebem o padrão e com ajuda de técnicas como o Contato Zero e tantas outras. Até que chegam no ponto de poderem ajudar outras pessoas que passam pelo mesmo problema.

Existem várias técnicas e métodos de cura eficazes para a recuperação do abuso. Se você se identificou com este artigo, estou aqui pra caminharmos juntos(as) na direção da sua dignidade pessoal, amor próprio e libertação .

Sou Cristiane Boog, brasileira possuo formação em Psicologia Clínica, sou Terapeuta Floral com formação no Brasil e EUA. Mestre em Reiki, Cabalista e professora de assuntos ligados ao Feminino Ancestral. Oraculista do Tarot Cigano e Mesa Radiônica Cabalística. Sou a criadora da prática Reiki da Grande Mãe - Cura de Kuan Yin e artista criadora de Mandalas intuitivas personalizadas. Trabalho na Casa de São Lázaro, terreiro de Umbanda em São Paulo, desde 2006.

Atendimentos on-line com Cristiane Boog

- Mesa Radiônica Cabalística
- Tarot Cigano
- Awapi - Cura Cabalística com as Mãos
- Florais
- Cabala da Saúde

Contatos (clique no link):

[@cristianeboog](https://www.instagram.com/cristianeboog)

 [@sagrada.feminina](https://www.instagram.com/@sagrada.feminina)

 [WHATSAPP](https://api.whatsapp.com/send?phone=+5511981100000)

UFA...DESCOBRIRAM QUE SOMOS CIDADÃS !

POR IARA APARECIDA ARRUDA

Políticas públicas específicas para as mulheres ainda “SÃO “ tabu e objeto de descaso em várias partes do mundo. Ainda ganhamos menos que os homens, temos direitos à saúde e à educação, participação na política e autonomia sobre nossos corpos que ainda precisam da chancela de autoridades políticas formadas majoritariamente por homens.



O Brasil tem muito que avançar nesse quesito, mas, a partir dos anos 2000, com governos progressistas, foram implantados projetos, secretarias e até ministérios que visam promover a igualdade de gênero, autonomia, melhoria das condições de vida e saúde das mulheres, *garantir os direitos sexuais e reprodutivos*, reduzir a violência contra as mulheres e ampliar o acesso a serviços de saúde e educação, além de promover a participação feminina na vida política do país.

A partir de 2003, com a criação da Secretaria da Mulher ligada ao Ministério da Justiça e a *Lei 11.340 – Lei Maria da Penha*, foram criados mecanismos para prevenir e coibir a violência doméstica e familiar contra a mulher.

A mulher que sofre violência PRECISA fazer uso da Lei Maria da Penha é fundamental para que a vítima possa denunciar, buscar proteção e reconstruir sua vida com dignidade e segurança.

UFA...DESCOBRIRAM QUE SOMOS CIDADÃS!

POR IARA APARECIDA ARRUDA



Temos a consciência de que há um caminho árduo e longo a percorrer, mas contamos com uma rede de apoio e proteção que muitos países da Europa e da América não possuem. Hoje, os Ministérios da Justiça e Segurança Pública, Direitos Humanos, Cidadania e Igualdade Racial têm como objetivos:

- **Enfrentar** a violência contra as mulheres;
- **Promover** a autonomia econômica por meio de leis para igualdade salarial e apoio financeiro a mulheres empreendedoras e em situação de vulnerabilidade social;
- **Garantir** acesso a serviços essenciais de saúde reprodutiva, educação e participação política.

Atualmente, existe até um canal telefônico gratuito para denúncias de agressão, abuso e **maus-tratos** contra as mulheres: o **180**. Basta ligar e formalizar a denúncia. Campanhas nacionais, divulgadas em todos os meios de comunicação, são difundidas em escolas, universidades, transportes públicos e até aeroportos.

Em um país continental, marcado por desigualdades econômicas, sociais e raciais, é quase impossível garantir proteção integral às mulheres, especialmente quando elas mesmas, por medo, vergonha ou até status financeiro, não denunciam seus algozes nem procuram órgãos oficiais. É nesse momento que precisamos fazer nossa parte: sem julgamentos, mas com apoio e mãos estendidas para reerguer essas mulheres – que poderíamos ser eu ou você, que lê este texto. ***Unidas, somos mais fortes.***

“A gente é criada para ser assim, mas temos que mudar. Precisamos ser criadas para a liberdade. O mundo é grande demais para não sermos quem a gente é.”

Elza Soares

★ 23/06/1930

† 20/01/2022

Cantora, compositora e intérprete de samba-enredo.

Sou Iara Aparecida Arruda, Brasileira, sou Pedagoga com pós Gradação em Educação de Jovens e Adultos e Didática do Ensino Superior.
Contatos (clique no link):

 meu email

 @iaraaparecidaarruda

DESPERTAR DA MULHER MADURA

ABRACE A SUA VULNERABILIDADE
POR ANA BAIÃO

Deixei a vida me levar e acabei na cama dele. Senti o desejo, a conexão, a intensidade mas não a consumei. Invadida por medos, por inseguranças, deitada sobre o peito dele e acolhida pelos seus braços senti ali todas as inseguranças, medos, frustrações de uma vida. Vulnerável. Se por um lado a vulnerabilidade me torna mais humana, mais integra por outro lado fico com as minhas feridas todas expostas. Fico sujeita a que alguém sem sensibilidade ou apenas desatento me possa ferir (novamente). Durante muito tempo fui eu quem permitiu e aceitou esse tipo de comportamento, por não saber me posicionar e acabar por aceitar migalhas,e , ao fim e ao cabo, acabar por fingir ser quem não era. }

Não que fosse intencional, mas sim, totalmente inconsciente. Hoje já conheço um pouco mais de mim, e sei que há formas de estar e de SER que não quero mais para mim. Não quero mais fingir aquilo que não sinto, aquilo que não SOU.



DESPERTAR DA MULHER MADURA

A EXPANSÃO DA CONSCIÊNCIA ATRAVÉS DA VULNERABILIDADE- POR ANA BAIÃO



Qualquer um deles já não me serve. Avista-se mato, mato grosso para desbravar. Pelo menos já sei o que Não quero e qual a minha responsabilidade na minha história. Consigo perceber que o outro apenas representa o que faço a mim própria. Neste palco da vida, todos os relacionamentos espelham partes de mim que precisam ser vistos, que precisam ser trazidos à luz, para que sejam integrados.

Enquanto se mantiverem na escuridão, pertencerão à sombra e andarei em círculos, vivendo o mesmo padrão infinitamente até que essa característica seja integrada.

Quero estar no meu lugar, aquele lugar onde **SOU FILHA, SOU MÃE, SOU MULHER.**

Aquele lugar onde possa SER a divina Trindade. Não quero ser pai da minha filha, não quero ser mãe dos meus pais, nem mãe do meu companheiro. Esta consciência apesar de ser libertadora, no outro pólo é desconcertante, porque agora sei que tenho um caminho por fazer. Um caminho novo num mato cerrado. Não vem nos meus registos ancestrais nenhuma indicação, nenhuma fórmula sobre este assunto. Procuro por essa informação em mim e não encontro nada. Encontro apenas registo de mulheres poderosas, fortes, guerreiras, talentosas. Não lhes foi permitido se expressarem, não lhes foi permitido SER. Tornaram-se mulheres duras, rígidas e amargas. Doentes que se desmontam no 1º abraço que recebem. Nesse momento, percebo o quanto estou a 1 passo de me tornar igual. Tenho um caminho por trilhar. Um trilho criado por mim, pelos meus pés, onde o medo, a insegurança de Ser quem Sou não está presente. É um trilho de Amor, Compaixão, Compreensão, Valorização, Segurança e Confiança. É um trilho de Equidade, Verdade e Integridade. Vens comigo, dás-me a mão?

**O NOSSO DESPERTAR DA CONSCIÊNCIA É UMA JORNADA
ONDE A MULHER MADURA, QUE AMPLIA SUA CONSCIÊNCIA,
REVELA SUA ESSÊNCIA E ILUMINA O CAMINHO PARA
UMA VIDA MAIS AUTÊNTICA.**

Sou Ana Baião, portuguesa, meu percurso foi espiralado, refletindo a natureza viva. Formei-me em Terapia Transpessoal, e sempre fui movida por algo além da mente: a alma, os silêncios, símbolos e sonhos. A Filosofia acompanhou-me, ajudando a aprofundar perguntas e ampliar minha visão da existência. Estudo e vivencio a espiritualidade, psicologia transpessoal, tradições ancestrais e física quântica, sempre participei de formações workshops. Atualmente, acompanho processos de despertar e transformação através da expansão da consciência, acreditando que essa expansão implica mergulhar mais fundo na vida com verdade, beleza e coragem.

Contatos (clique no link):

[@ana_mm_baiao](https://www.instagram.com/ana_mm_baiao)

A LUA E O FEMININO: A SABEDORIA CÍCLICA QUE ESQUECEMOS POR CAMILA GALLIERA

Como nos reconectar com nossa energia lunar e honrar o fluxo do sentir. Vivemos em um mundo que privilegia o concreto, a racionalidade e o resultado imediato. A sociedade moderna ensina que sucesso está na estabilidade, na linearidade, na previsibilidade.

O feminino, com sua natureza mutável, intuitiva e sensível, foi sendo colocado à margem, considerado instável, frágil, sem valor. Mas há uma força imensa na mutação, na entrega ao ciclo natural, e quem nos ensina isso é a Lua, nossa guia emocional e espelho dos nossos ritmos internos.



A LUA E O FEMININO: A SABEDORIA CÍCLICA QUE ESQUECEMOS POR CAMILA GALLIERA



A astrologia nos mostra que a Lua é um arquétipo fundamental do feminino, não apenas como símbolo da mulher, mas da energia do acolhimento, da fluidez e da intuição que existe em cada ser. Ela nos lembra que sentir não é fraqueza, mas força, e que o equilíbrio não está na rigidez da racionalidade, mas na aceitação dos altos e baixos que fazem parte da vida. A Lua e sua relação com o feminino No mapa astral, a Lua rege nossas emoções, nossa ancestralidade e nossa memória interna, sendo responsável pelo signo de Câncer e pela Casa 4, território que fala sobre o lar, a mãe e a nossa relação com o sentir. Mais do que um planeta regente, a Lua traduz como fomos acolhidos e como aprendemos a acolher, sendo essencial para compreender nossos padrões emocionais e nossos ciclos internos. A Lua no mapa astral revela nossa ligação com nossa mãe, com nosso útero ancestral e com as águas que nos formaram, representando a gestação da alma e as memórias impressas desde antes do nascimento. Por isso, a Lua não fala apenas do presente e das emoções conscientes, mas também do passado, das vidas anteriores e dos carmas que carregamos. Muitos dos sentimentos que emergem de maneira inexplicável, padrões repetitivos e reações emocionais automáticas têm sua origem em registros profundos da ancestralidade, ligados à energia da Lua e suas manifestações internas. Enquanto o Sol rege a identidade, o Ascendente a forma como nos expressamos, a Lua nos mostra nossa essência emocional e instintiva. Em um mundo solar, valorizamos mais a razão e a construção de uma identidade sólida e externa, mas esquecemos de honrar o feminino interno, a escuta das emoções, o cuidado com os sentimentos que moram em nós. Na astrologia, a Lua também se completa com Saturno, planeta da estrutura e dos desafios que nos ensinam a crescer. Se a Lua representa o acolhimento, Saturno nos pede limites. E se não encontrarmos equilíbrio entre essas duas forças, nos tornamos rígidos demais, frios demais, prontos para a batalha constante e exaustos pela dureza da vida. No outro extremo, sem Saturno, podemos nos perder na fluidez da emoção sem construir alicerces sólidos. O verdadeiro equilíbrio acontece quando permitimos que a Lua nos guie na acolhida e que Saturno nos ensine sobre estrutura e amadurecimento. E, quando tocamos nossa Lua na vida e no mapa astral, inevitavelmente mexemos com todo o eixo da Água, ativando também Escorpião e Peixes. Netuno, regente de Peixes, dissolve barreiras e nos conecta com o espiritual, com o inconsciente coletivo e com a entrega ao fluxo da existência. Plutão, regente de Escorpião, atua na profundidade, na transformação e nos processos de morte e renascimento que nos levam à evolução. Juntos, esses três signos formam os grandes portais da espiritualidade no zodíaco, pois carregam a sabedoria do sentir, da transmutação e da transcendência. Ao trabalharmos nossa Lua, ativamos automaticamente essas forças, acessando camadas emocionais que vão além da lógica e nos conectam com a essência mais profunda da alma.

A LUA E O FEMININO: A SABEDORIA CÍCLICA QUE ESQUECEMOS POR CAMILA GALLIERA

Lilith: O lado oculto da Lua Se a Lua representa nossa sensibilidade emocional, Lilith surge como seu lado oculto, aquele que não é mostrado à Terra, mas que existe na sombra, aguardando para ser reconhecido. Lilith na astrologia simboliza a rebeldia do feminino, a parte de nós que resiste à domesticação. É o impulso de liberdade, de instinto puro, de magnetismo e poder muitas vezes reprimidos. Sua energia fala sobre sedução, força e autonomia, mas também sobre aquilo que escondemos por medo da rejeição ou do julgamento. Nos ensinaram que o feminino precisa ser doce, delicado, silencioso. Mas Lilith nos lembra que a energia feminina também é selvagem, intuitiva e incontrolável. Honrar a Lua é honrar o acolhimento. Honrar Lilith é honrar o poder do que não pode ser domado. Somos feitos de ambas.

As fases da Lua e os ciclos femininos

A Lua não é estática assim como nós, ela se transforma a cada dia, ensinando que a vida acontece em ciclos e que não há força na permanência, mas sim na adaptação. Suas fases não existem apenas no céu, elas se refletem no corpo das mulheres, espelhando o ciclo menstrual e suas diferentes energias.

- **Lua Nova – Fase Lútea:** Período de introspecção, descanso e nutrição interna. Momento de semear intenções e respeitar o próprio ritmo.
- **Lua Crescente – Fase Folicular:** Fase de crescimento e expansão, onde há mais energia e disposição para agir e se fortalecer.
- **Lua Cheia – Ovulação:** Tempo de plenitude e abertura para o mundo, para a criatividade e para as relações.
- **Lua Minguante – Menstruação:** Momento de recolhimento, eliminação e renovação. Ideal para soltar o que não serve mais e se permitir desacelerar.

Este espelhamento entre corpo e cosmos nos lembra que não somos seres lineares. A natureza da Lua nos convida a compreender que é preciso respeitar os ritmos internos, abraçar o descanso quando necessário e permitir-se florescer nos momentos certos. Acompanhar sua Lua: um chamado à reconexão Por muito tempo, o olhar para a astrologia esteve focado apenas no signo solar, aquele que indica onde estava o Sol no momento do nascimento. Mas onde está sua Lua? Em que signo ela se encontra? Como ela se manifesta no seu dia a dia? A Lua rege nossas emoções, nossos ciclos internos e nossa relação com o feminino. Observar suas fases e acompanhar seu movimento no céu nos permite entender melhor nossos padrões emocionais, nossos momentos de recolhimento e os períodos de expansão. Assim como o céu muda, nós também mudamos. E nesse movimento, encontramos o equilíbrio entre ação e introspecção, entre construção e acolhimento. O ciclo lunar nos lembra que cada fase tem seu propósito e, que aceitar nossas transformações internas é um dos maiores atos de amor próprio que podemos realizar. Convidado você a acompanhar o calendário lunar.

A LUA E O FEMININO: A SABEDORIA CÍCLICA QUE ESQUECEMOS POR CAMILA GALLIERA

Este espelhamento entre corpo e cosmos nos lembra que não somos seres lineares. A natureza da Lua nos convida a compreender que é preciso respeitar os ritmos internos, abraçar o descanso quando necessário e permitir-se florescer nos momentos certos. Acompanhar sua Lua: um chamado à reconexão. Por muito tempo, o olhar para a astrologia esteve focado apenas no signo solar, aquele que indica onde estava o Sol no momento do nascimento. Mas onde está sua Lua? Em que signo ela se encontra? Como ela se manifesta no seu dia a dia? A Lua rege nossas emoções, nossos ciclos internos e nossa relação com o feminino. Observar suas fases e acompanhar seu movimento no céu nos permite entender melhor nossos padrões emocionais, nossos momentos de recolhimento e os períodos de expansão. Assim como o céu muda, nós também mudamos. E nesse movimento, encontramos o equilíbrio entre ação e introspecção, entre construção e acolhimento. O ciclo lunar nos lembra que cada fase tem seu propósito e, que aceitar nossas transformações internas é um dos maiores atos de amor próprio que podemos realizar. Convidado você a acompanhar o calendário lunar. Olhe para o céu, observe as mudanças da Lua e perceba como seus ciclos refletem os seus. Quanto mais aceitamos nossas fases, mais nos permitimos fluir com a vida, sem resistência, sem culpa. Honrar a Lua é honrar nosso próprio sentir. A Lua nos pede coragem para mergulhar, porque só quem aceita suas profundezas pode realmente emergir.

Sou Camila Galliera, brasileira, astróloga, quiromancista e cartomancista, com 16 anos de vivência na Umbanda, onde fortalece sua mediunidade e espiritualidade. Comunicadora nata, sempre tive a habilidade de traduzir ideias e conectar-se genuinamente com as pessoas.

Minha trajetória une o universo esotérico, a arte e a estratégia de comunicação. O ballet clássico, no qual me formei pelo Municipal de São Paulo, me trouxe disciplina, expressão e uma profunda sensibilidade, habilidades que me tornaram essenciais na compreensão do ser humano. No campo profissional, a graduação em Relações Públicas e a especialização em Marketing me proporcionou um olhar estratégico sobre comunicação, comportamento e conexão interpessoal.

Essas vivências formaram a base para minha atuação holística. A arte, a comunicação e o entendimento das relações humanas forjaram minha sensibilidade e a capacidade de interpretar mapas astrológicos, cartas e leituras de mãos de maneira profunda e intuitiva. Hoje, por meio das leituras terapêuticas, auxilio os consultentes a compreender seus carmas, potenciais, desafios e missão de alma, integrando conhecimento esotérico com uma visão refinada do ser humano.



COZINHANDO COM AFETO

Cozinhar é muito mais do que preparar alimentos; é uma expressão de carinho, autocuidado e também de afeto. Quando a mulher se sente bem ao cozinhar, ela transforma a simples tarefa de preparar uma refeição em um momento de conexão consigo mesma e com as pessoas a sua volta.

O valor afetivo e abundante que reside na cozinha é mágico: cada ingrediente, cada gesto, reflete prazer e dedicação, criando uma atmosfera de acolhimento e união. Cozinhar com amor não só alimentar o corpo, mas também fortalece laços afetivos, tornando cada refeição uma celebração de afeto compartilhado.

A capacidade de transformar ingredientes simples em pratos cheios de sabor é uma expressão de criatividade, o poder de criar algo especial a partir do nada revela a magia de transformar ingredientes comuns em momentos inesquecíveis, assim, a cozinha se torna mas um verdadeiro oásis de magia e conexão entre as pessoas. Se você se sente bem ao cozinhar ,transforme esse momento em algo sagrado e terapêutico, eu particularmente amo cozinhar para as pessoas que moram em meu coração, é uma forma de expressar o meu amor, sentir-se bem ao cozinhar é um ato de amor próprio e de cuidado com aqueles que fazem parte da nossa história.

Escolhi compartilhar a MAÇÃ DE LAKSHIMI, sempre faço para agradecer as bençãos que a Deusa Indiana me proporciona e para trazer PROSPERIDADE ao meu lar.

Segue a Receita:

Ingredientes

4 Maçãs Fuji

Mel para regar as maçãs

6 a 8 colheres de sopa de Canela Cravo em Pó Pará polvilhar

1 Damasco para cada parte da maçã

1 Amêndoas para cada parte da maçã

Sementes de Cardamomo

Modo de preparo:

Lave bem as maçãs, corte-as no sentido horizontal com casca, envolva-as no mel , canela e cravo em pó, coloque em cima das maçã o damasco e a amêndoas para agradecer as bençãos da Deusa Lakshimi, e por último a semente de cardamomo, para que suas bençãos sejam sempre renovadas e regue com mais mel . Disponha-as na assadeira e leve ao forno pré aquecido até assar as maçãs.

Dica da Bruxa, ideal fazer em lua crescente.

Beijos Cristalinos

Mônica Souza



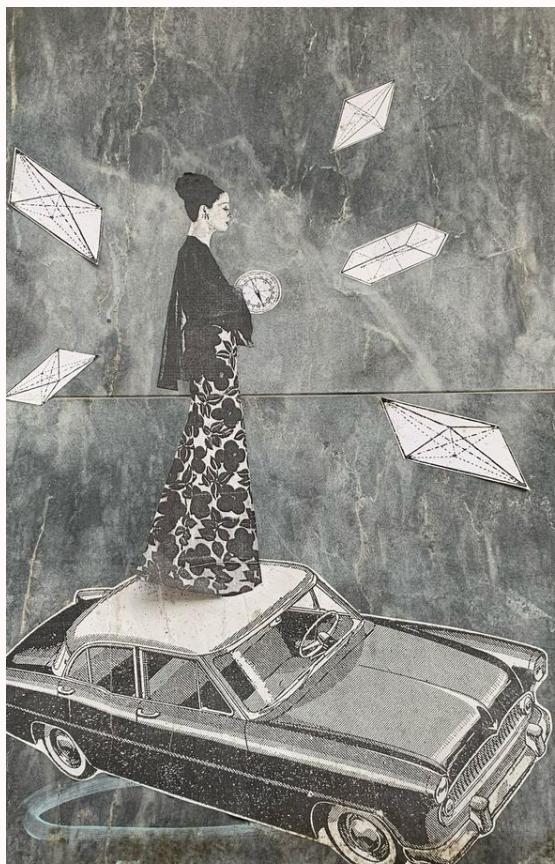
A ESCADA DO DESEJO

DIANA V. ALMEIDA

Pensei intitular este texto “destralhar”, pois algumas das atuais conjunções planetárias convidam a expurgar o excesso, numa perspetiva minimalista de “menos é mais” que nos permita recentrar na autoridade interna.

Depois decidi centrar-me no discurso publicitário — que ataca a mulher de modo particularmente pernicioso —, recordando como capitaliza o desejo a partir de uma abstração do significado conferido aos objetos, inseridos num sistema simbólico cada vez mais desligado do contexto material. De facto, os produtos hoje significam sobretudo por conotação, i.e., pelas narrativas que convocam e prometem materializar, num universo utópico de acesso universal aos bens de consumo.

No século XIX, quando a publicidade começou a prosperar, fruto da revolução industrial e da mecanização que viria a permitir a produção em série, os produtos eram anunciados pelas suas qualidades concretas. Hoje, a publicidade — a maior e mais produtiva indústria da cultura, note-se! — ancora-se no pensamento mágico, como sugere John Berger no clássico Modos de Ver, que continua a propor uma leitura atual dos mecanismos de alienação contemporânea (a série original da BBC está disponível online). Através da repetição e da recorrência em diversos media, que saturam os espaços físico e virtual, este discurso é naturalizado e torna invisíveis as assimetrias geopolíticas oriundas da globalização.



#IMAGE_DIANAVALMEIDA

Como lembra a jornalista de investigação Naomi Klein em *No Logo* (1999), o marketing visa dissociar o produto das condições materiais de produção. A fachada rutilante do centro comercial esconde as sweatshops — situadas nas (ironicamente denominadas) “zonas de comércio livre”, sujeitas à desregulamentação ecológica e laboral —, que empregam sobretudo mulheres, com frequência deslocadas das suas zonas de residência e encerradas em fábricas-prisão, onde, não raro, são sujeitas a exames médicos compulsórios, de modo a garantir que não engravidam, ameaçando a rentabilidade do negócio. As corporações mais poderosas do mundo, tanto nas áreas da eletrónica como da moda, têm sido repetidamente associadas a este tipo de prática, que também produz, claro está, a mercadoria que compramos a “preços da China”.

A ESCADA DO DESEJO

DIANA V. ALMEIDA



A máquina discursiva que alimenta o consumismo baseia-se em princípios simples, repetidos até à exaustão pela sua comprovada eficácia — primeiro, destrói-se o sentido de autoestima do indivíduo (cuja vida entediante é incomparável ao glamour apresentado nos anúncios que o fazem sonhar); depois, apresenta-se o produto ou o serviço como solução miraculosa e instantânea (o jantar congelado que harmoniza o ambiente familiar da mãe exausta, ou o bólido descapotável que confere potência sexual ao homem na crise da meia idade).

Embora cada vez mais se procurem seduzir nichos de mercado de público-alvo mais específico, representando alterações socioculturais coevas (como, por exemplo, a família monoparental ou o casal gay), a publicidade reitera as políticas de género hegemónicas.

De facto, o corpo masculino é sistematicamente associado à máquina e ao espaço exterior; o corpo feminino, hiper-sexualizado e, em simultâneo, sanitizado (com fluidos menstruais azuis absorvidos por pensos higiénicos desodorizantes, por exemplo) é associado ao espaço doméstico e aos campos semânticos da limpeza, da alimentação e da beleza (maquilhagem e afins). Bastas vezes, a credibilidade do produto é fundamentada por referência à ciência enquanto “entidade” estática (vs. processo em constante revisão), sistema de verdade absoluta em que o conhecimento é conceptualizado como domínio sobre a realidade desordenada, refletindo a relação predatória neoliberal com a natureza.

Assim, o produto é apresentado como uma versão tecnologicamente melhorada do fenómeno natural, encapsulando as suas qualidades num objeto que torna mais fácil o consumo — lembremos os práticos e saborosos snacks que combinam várias frutas em boiões ou saquetas (mais plástico para aumentar a nossa pegada ecológica!). Será curioso pensarmos até que ponto este tipo de estratégia é aplicada noutras áreas do dia-a-dia, em que o discurso científico surge como incontestável e objetivo, e não uma arena de discussão e contínua mudança, onde convivem opiniões contraditórias e nem sempre mutuamente exclusivas.

A nível da temporalidade, a publicidade apresenta o passado como memória nostálgica — em Portugal, são famosos os anúncios natalícios do azeite nacional onde, após a missa do galo, toda a família se reúne à mesa, presidida pelo patriarca e servida pelas mulheres. O futuro pertence ao desejo por satisfazer e será preenchido pela aquisição do produto. O presente — único tempo de ação possível — é pura e simplesmente obliterado, sendo o agenciamento do cidadão-consumidor reduzido à escolha entre a crescente variedade de produtos idênticos, apenas diferenciáveis pelas narrativas que sobre eles se tecem (basta ter a paciência de ler os ingredientes nas prateleiras do supermercado para chegar a esta conclusão, aliás). Por outro lado, como argumenta Judith Williamson, o discurso publicitário opera a espacialização da consciência e, jogando com o impulso básico de capturar o tempo, apresenta os bens materiais como “uma barricada contra a passagem do tempo e as inseguranças da mudança” (*Decoding Advertisements: Ideology and Meaning in Advertising*, 2000, 156, minha tradução).

A ESCADA DO DESEJO

DIANA V. ALMEIDA

Sobejos motivos para ficarmos aprisionados na mecânica do desejo, que nos enche a vida (e o apartamento) de tralha. O desejo é alimentado pela sua constante insatisfação, como vem cantando Mick Jagger desde 1965, quando os Rolling Stones pareciam meninos de coro viciosos, até aos megaconcertos em que os seus corpos emaciados anunciam o trend do heroin chic, na década de 1990. Nem a voz maviosa do homem da rádio, nem a publicidade ao detergente de roupa na TV, tampouco a rapariga pouco cooperante conseguem preencher a insatisfação de Jagger, ele mesmo multiplicado como objeto de consumo nas serigrafias de Andy Warhol, como epíteto da estrela de rock reificada.

Voltado para o exterior, o desejo autoalimenta-se num jogo de multiplicação que nos esvai. A nível macro, tal manifesta-se na lógica de crescimento exponencial do lucro subjacente ao sistema capitalista que, aliado ao poder incontrolável da tecnologia, alcançou um beco sem saída. Procuramos subir uma escada sem fim em que cada degrau nos leva mais abaixo.

No entanto, como recorda Tulkus Lobsang, mestre budista da tradição Tantrayana, o desejo é uma força vital que busca a união e deve ser expandido de modo compassivo (Amor e Saúde: O Amor é a melhor medicina, 2013). Em contraste com o “desejo-vontade”, que se esgota na busca da sua satisfação, o “grande desejo”, incontido por qualquer (des)gosto, é o amor incondicional que tudo abarca, sem nada excluir. Idêntico desejo alumia os místicos de todas as religiões, que procuram entregar a vida ao Amado, consumindo-se na adoração do divino.

A Escada de Jacob (Génesis, 28: 11-19) evoca também este movimento dinâmico — que poderá ainda representar a ascensão física da Kundalini, ocorre-me. Percorrida por uma multidão de anjos subindo e descendo, esta escada aparece em sonhos a Jacob, quando este dormia sob a imensidão da abóboda celestial. Sujeita a várias interpretações no contexto das três religiões monoteístas que consideram o Antigo Testamento um livro sagrado, este eixo vertical aponta para o elo entre a nossa natureza humana — habitada por tantos desejos problemáticos — e a nossa dimensão divina — capaz de experienciar o desejo criativo infinito da consciência pura. Possamos, pois, ascender em desejo, iluminar.

Sou Diana V. Almeida, portuguesa, uma mulher medicina cuja magia é a criatividade, enquanto instrumento de integração holística. O meu trabalho centra-se no chakra do coração, portal da intuição, unindo Terra e Céu.

Afinar o Coração — Cura energética, com sinergias de óleos essenciais criadas por mim, e dicas de psicoterapia corporal e Kundalini Yoga.

Escrever o Coração — Oficina de escrita e mindfulness, unindo literatura e outras artes.

Retrato Sagrado & Corpo Vivo: Deusa Grávida — Rituais que honram a singularidade de cada ser.

Publiquei — Cosmos e Casas (Urutau, 2021); O Compasso do Amor: Guia para Alinhamento Interior (Edições Mahatma, 2025).

Doutorei-me em Literatura e Arte pela Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa, onde dei aulas de literatura, arte contemporânea, cultura visual e estudos de género (2007-2020).

E, nesta vida paralela, continuo a fazer investigação...

Uma bruxa ao vosso serviço!

CONTATO (clique no link)

• “É a confiança em nossos corpos
e mentes que nos permite
buscar novas aventuras.”

Oprah Winfrey





A NOVA ERA DO PRAZER FEMININO

POR LUCIANA CARRIJO



Antes, ela baixava os olhos. Agora, ela encara o espelho — e se reconhece.

Antes, diziam que sentir prazer era feio. Hoje, ela entende: sentir é parte de ser viva.

Antes, o corpo era território proibido. Agora, ela explora cada canto com carinho e curiosidade.

Antes, ela transava por obrigação. Hoje, ela escolhe. Ela deseja. Ela goza.

Antes, ninguém falava sobre isso. Hoje, ela conversa, aprende, compartilha, se cura.

Antes, o prazer era dele. Agora, é dela. É deles. É nosso.

Essa mulher que se liberta não é personagem de revista. Ela é real. Ela pode ser sua amiga, sua vizinha, sua mãe — ou você.

Aos poucos, ela percebe que prazer não é pecado, que corpo não é vergonha, que desejo não é fraqueza. Mas também descobre que esse caminho nem sempre é fácil. São séculos de silêncio, culpa, medo. E muita gente ainda vive aprisionada nisso.

Foi por isso que escolhi trabalhar com a sexualidade feminina, porque eu acredito que toda mulher merece se sentir viva. Merece rir, gozar, ser tocada com respeito — e se tocar com amor. Merece entender o próprio corpo, seus desejos e suas potências.

Meu trabalho é com mulheres que desejam — e estão prontas — para ressignificar o corpo, o prazer, a história, as escolhas. Não é sobre ensinar posições. É sobre resgatar posturas.

Não é sobre pornografia. É sobre presença. É sobre olhar pra dentro com carinho, com coragem — e se escolher. Porque quando uma mulher se conhece, o prazer deixa de ser mistério... e vira revolução. Permite-se sentir prazer sem culpa ou vergonha... você tem o direito de viver sua sexualidade de forma autêntica, seu prazer merece ser reconhecido e valorizado em todas as suas formas.

SEJA VOCÊ A SUA REVOLUÇÃO!

Sou Luciana Carrijo, brasileira, sexóloga, consultora de imagem e estilo, empresária e fonoaudióloga de formação. Criadora da marca Emphoderada, que une sexualidade, imagem e comunicação com um olhar profundo e afetuoso sobre o prazer feminino e o empoderamento real.

Com uma atuação personalizada, ética, sensível, bem-humorada e baseada em ciência, desenvolvo palestras, consultorias online e presenciais, conteúdos digitais, produtos de bem-estar íntimo e eventos voltados a mulheres que desejam se reconectar com sua potência — como chás de lingerie, rodas de conversa, aniversários sexys, amigos secretos e encontros corporativos. Minhas abordagens educativas ou cômicas despertam reflexões de forma leve, provocativa e acessível.

CONTATO (CLIQUE NO LINK)

FEMEN
TRE



Dica Literária

DESCUBRA O SIGNIFICADO DO AMOR PELO OLHAR DE BELL HOOKS



Queridas leitoras da Revista Fêmea,

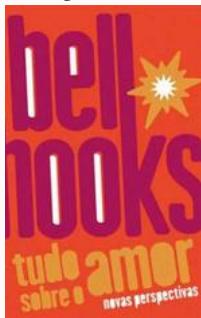
Quero convidá-las a embarcar em uma leitura que pode transformar a sua compreensão sobre um dos sentimentos mais complexos e essenciais da nossa vida: o amor. O livro "Tudo sobre o Amor: Novas Perspectivas", da renomada autora Bell Hooks, é uma obra que vai além das concepções tradicionais e nos convida a refletir sobre o verdadeiro significado do amor em nossas vidas.

Publicado originalmente em 2000 e traduzido para o português pela editora Elefante em 2021, este é o primeiro volume da trilogia do amor de Hooks. Para ela, o amor não é apenas um sentimento passageiro ou uma emoção efêmera. Ele é, na verdade, uma ação deliberada e um compromisso ético com o bem-estar próprio e do próximo. É uma força que pode libertar e transformar, desde que compreendida de forma genuína.

Para hooks, o amor vai além de um mero sentimento. É uma ação deliberada e um compromisso ético com o bem estar próprio e o alheio.

Nesse livro a autora argumenta que a sociedade moderna perdeu de vista o verdadeiro significado do amor. Ela afirma que o amor é frequentemente confundido com possessividade, ciúme e controle, em vez de ser visto como uma força libertadora e transformadora.

Bell Hooks critica as estruturas patriarcas e capitalistas que distorcem o entendimento do amor, promovendo relações baseadas em dominação e controle.



Ela argumenta que o amor verdadeiro não pode florescer em ambientes de injustiça e desigualdade e que existe a necessidade de construir uma ética amorosa para que aconteça uma transformação na sociedade.

A escrita de hooks é acessível, envolvente, combinando experiências pessoais com análises filosóficas e sociais. "Tudo sobre o Amor" é um leitura essencial para quem busca compreender o amor em suas múltiplas dimensões.

Se você busca compreender o amor em suas múltiplas dimensões e deseja uma leitura que inspire transformação tanto no seu interior quanto na sua relação com o mundo, "Tudo sobre o Amor" é leitura essencial.

Permita-se a essa reflexão e descubra como o amor pode ser uma força de mudança.

Sou Claudia Riera, brasileira, bacharel em história e Letras, hoje atuo como Professora de Inglês com 35 anos de experiência, dou aulas particulares, ensino Inglês de uma maneira descomplicada, gostosa, simples, sempre respeitando a individualidade e experiências trazidas pelo aluno(a)

Faço parte de diversos grupos de leitura, pois acredito que ler traz o desenvolvimento do senso crítico e a capacidade de reflexão sobre a nossa realidade, a compreensão do mundo e dá acesso à pluralidade cultural

Contato ([CLIQUE NO LINK](#))

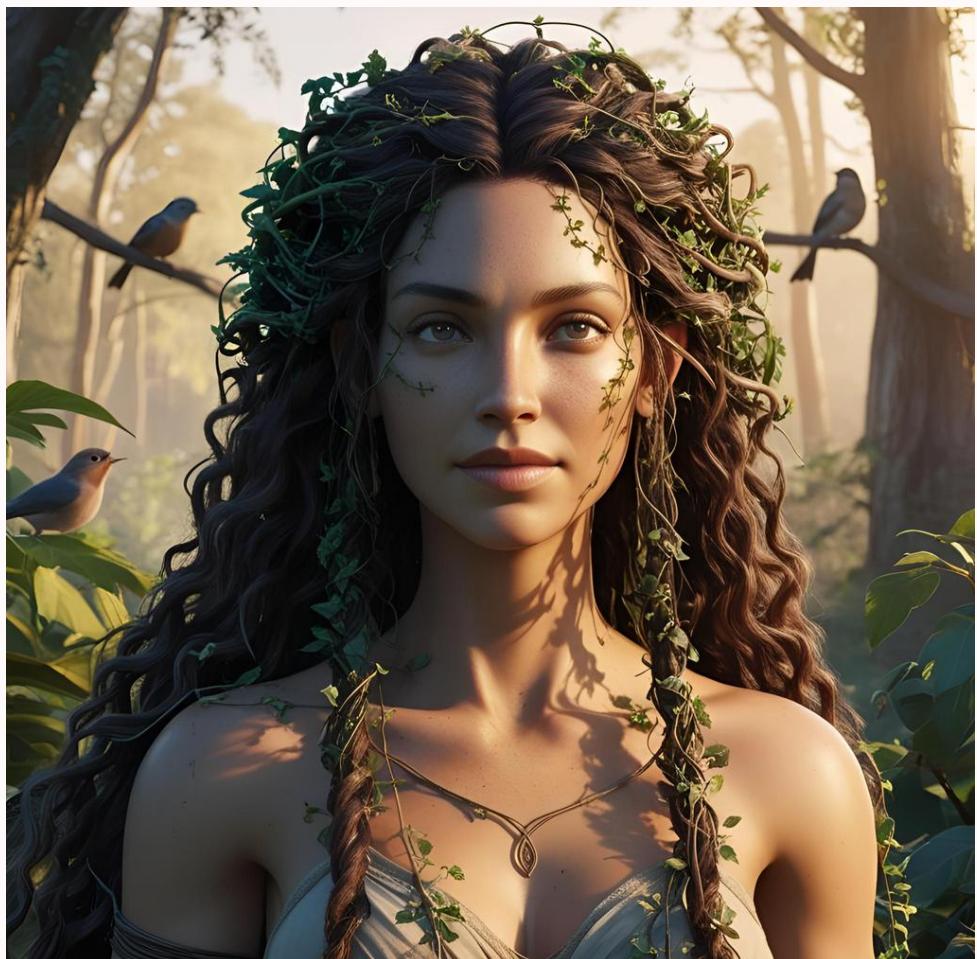
CONFIRA A COLUNISTA CONVIDADA DESTA EDIÇÃO.

SIM ! GAIA É FEMININA!

POR SOLANGE CIAVATTA

Sabe como a gente começa a falar com a atuação das ervas, das plantas em nossa vida? E se a gente for falar de uma erva que pode até ser chamada de “a erva da mulher”? Foram essas perguntas iniciais que me fiz quando recebi o convite para falar sobre esse assunto aqui, agora. Logo me vem à mente a proposta que quero te fazer: vamos começar do início?!

Ahá! Vamos falar de uma espécie de tripé e para começar, o meio. Olhe ao seu redor, se você estiver dentro de alguma construção, seja sua casa, loja, café, casa de amigos, etc, vai ver que tem um ambiente cercado, dividido por paredes, mobília, objetos, aparelhos, enfim, diversas coisas que não tem nada a ver com o que chamamos de natureza. E se pensar no solo, o que vemos? Um plano impermeabilizado, com piso revestido de cerâmica ou madeira, talvez e, dificilmente, com concreto ou cimento. É assim que nossa sociedade urbana se organizou, com o que chamamos de lar e áreas de socialização.



SIM! GAIA É FEMININA

POR SOLANGE CIAVATTA



Se você estiver numa praça, num parque ou numa área com ambiente “natural”, sua visão muda totalmente. Haverão outros seres, que não apenas humanos ou animais domésticos, haverão seres vegetais, animais livres, não domesticados também. Esse é o primeiro pilar do tripé, o meio, que também podemos chamar aqui de “meio ambiente”. Sim, o meio ambiente não é só a floresta, ou uma área de preservação, dentro de um local demarcado e não alterado significativamente pelo humano. Esse muito tempo atrás, as sociedades humanas vêm se organizando em vilas, cidades e outras divisões geopolíticas e fazendo isso no meio ambiente, transformando-o de acordo com o que se foi entendendo, de acordo com cada cultura de povos humanos ao redor do planeta. Desde os povos nativos, até os ditos civilizados (sic), cada grupo social e entende e se organiza de forma diferente com o meio, com o ambiente.

O espaço vai sendo ocupado segundo crenças e entendimentos de qual é a melhor forma de ocupar. Os outros seres que fazem parte, que habitam e convivem com os humanos, como os animais e os vegetais, têm também suas próprias formas de adaptação e organização. O humano urbano não tem atenção aos outros seres ao seu redor, aos ciclos que esses outros seres percorrem. Nas cidades, no ambiente urbano, podemos encontrar tudo o que quisermos ou precisarmos a uns poucos metros ou até quilômetros de distância. Se vai logo ali se compra o que precisa e pronto.

O ciclo de vida dos animais se diferencia conforme sua espécie e isso pode ser entendido também para os seres vegetais. Algumas espécies estão presentes em determinados habitats e outras não e assim por diante. A depender do espaço físico, solo, temperatura, clima, disponibilidade de água, luz e calor, cada uma das espécies vegetais vai se desenvolvendo e se conectando com as outras espécies vegetais ao seu redor. Algumas servem de alimento para animais, outras de remédio, trazendo conforto a outras espécies de animais e humanos.

Aí temos o segundo pilar do tripé, os elementos do meio, os integrantes do meio. E o que podemos entender como sendo o terceiro pilar do tripé? Te convido a refletir sobre suas relações, seu comportamento nas relações. Que relações? Todas elas! Com outros humanos, com o meio e seus integrantes e é justamente aí que está o terceiro pilar, os relacionamentos. É justamente nas relações que vamos encontrar nossas emoções. Reconhecendo que nas emoções é que desencadeamos os constantes movimentos dentro de nossos corpos físicos, mentais, emocionais e espirituais.

O maravilhoso planeta Terra, ou melhor, Gaia, um grande sistema, um organismo vivo, que é pura geração. Sim, Gaia é feminina, um ser vivo, acolhedor e muito complexo, onde tudo funciona conjunto, dinâmica e interdependente. Os humanos são parte de toda essa dinâmica, uma célula desse imenso organismo de nossa Mãe Gaia e fazemos parte desse sistema, que funciona incessantemente.

SIM! GAIA É FEMININA

POR SOLANGE CIAVATTA

Agora que demos a partida pelo começo de tudo, podemos dizer que nessa nossa interdependência, temos nossas relações ocorrendo o tempo todo, se moldando sempre nas nossas emoções.

A energia feminina do planeta ressoa de forma diferente entre as espécies e, com nós humanos também. Retornando ao convite, que denomino de desafio, as ervas, as plantas têm especial atuação em nossa vida, assim como na cultura Iorubá, podemos dizer com segurança, sem folha não tem vida. Sem folha não tem ar, não tem terra, não tem animais, não tem fogo, não tem água. São inúmeras folhas, plantas, ervas que posso relacionar aqui como sendo de suma importância para a vida da mulher.

São tantas emoções que vivemos dentro das relações, que podemos indicar mais de uma para cada emoção, situação. Desses emoções e situações, vemos nossos corpos reagir frente às adversidades e o corpo físico passa por moléstias diversas vezes, não difícil ocorrer dentro do que chamamos de dia, das 24 horas lineares.

Te digo, o gerânio é uma planta em que podemos utilizar ela toda, as flores, caule, folhas e até a raiz e seus benefícios para as mulheres são inúmeros.

Suas propriedades fitoquímicas são diversas, sendo bactericida, antiespasmódico, antisséptico, adstringente, cicatrizante, diurético, hemostático (antihemorrágico). Olha só que riqueza o gerânio equilibrando a complexidade feminina, atua nos nossos fluxos menstruais, desde ele ser irregular, passando por hemorrágico, a tensão pré menstrual e por fim, a menopausa. Uma planta que organiza e equilibra nossos fluxos!! Sem contar que ajuda a acalmar as dores nos seios que aparecem nesses momentos, basta 1 gota de óleo essencial de gerânio na palma da mão, esfregar uma mão na outra e massagear gentilmente os seios, que bênção. Além de usar o óleo essencial dessa forma, podemos colocar umas 10 gotas numa bacia com 5 litros de água e fazer aquele delicioso escaldá pés, como é bom!

Dá para fazer banho de assento, com 3 gotas na bacia, colocar 1 gota na bucha e usar no banho ou até mesmo umas 25 gotas em 60ml de óleo vegetal, de uva ou amêndoas, por exemplo.

Se você estiver com ansiedade, tensão nervosa, insônia ou depressão, aproveite esse óleo essencial e use com o escaldá pés, no banho ou em massagem e os resultados aparecem, experimente!

Parece que estou aqui fazendo divulgação de produtos rsrsrs Quero que essa nossa conversa seja mesmo produtiva, é um convite. Sem hesitação, caminhe de pés descalços, observe seu entorno nos mínimos detalhes e se renda à essa interação tão abençoada. Bom proveito!

Sou brasileira Terapeuta floral e de ervas, gestora de Ervas de Sol, atualmente Estuda Graduação Gestão Ambiental em USP - Universidade de São Paulo

Contato (CLIQUE NO LINK)



Nós decidimos....



onde queremos estar!



OS CÓDIGOS DE LUZ

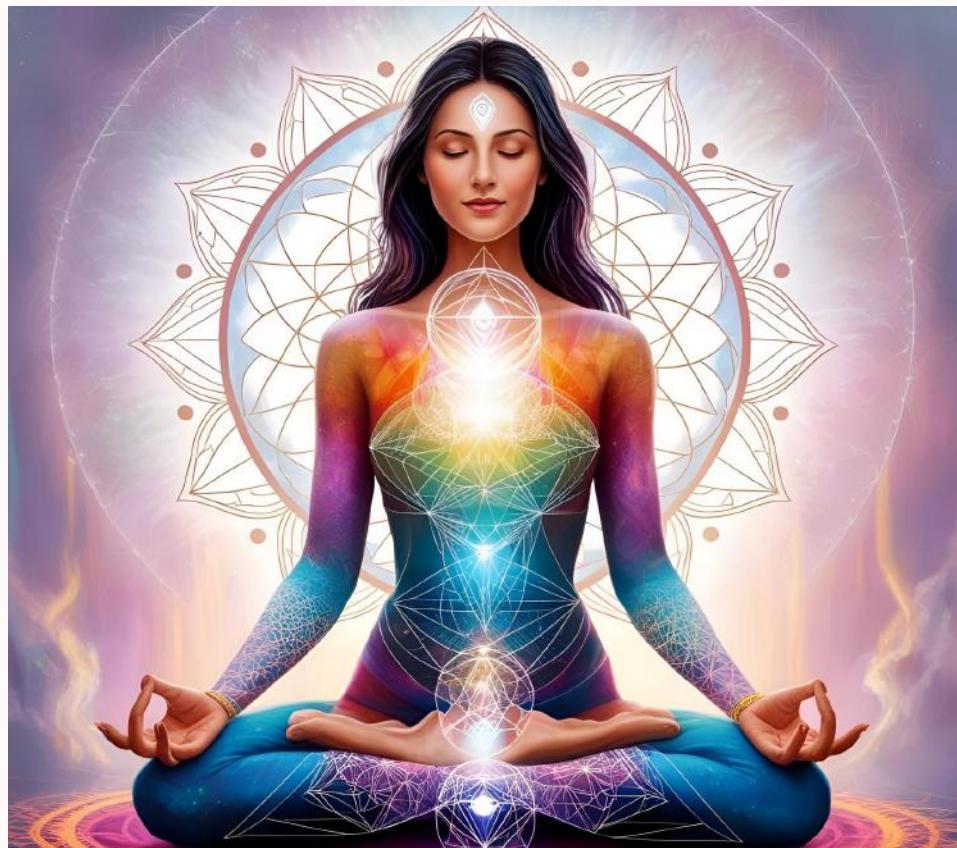
UMA TRILOGIA DE DESCOBERTAS

POR RITA PEREIRA

Queridas leitoras, é com grande entusiasmo que inicio uma trilogia especial dedicada a um tema que tem transformado vidas ao redor do mundo: os Códigos de Luz. Nesta primeira parte, vamos explorar a origem e o significado desses códigos, revelando como eles podem ser ferramentas poderosas de elevação espiritual, cura e conexão com a nossa essência divina.

Origem e Significado dos Códigos de Luz

A definição Códigos de Luz tem a sua origem em várias tradições espirituais. Nalgumas correntes, é sugerido que o universo seja formado por padrões vibracionais, podendo ser usados no desenvolvimento espiritual e da cura. Pessoalmente, sinto a energia destes códigos como ferramentas de ascensão espiritual, facilitando que as pessoas despertem para a verdadeira essência divina e tenham a possibilidade de se alinhar com frequências superiores. Os Códigos de Luz contêm em si informações para a elevação da consciência e o desenvolvimento da alma. São padrões universais manifestados muitas vezes, como símbolos geométricos, palavras sagradas, frequências sonoras que quando ativadas libertam uma energia curativa e transformadora.



Funcionamento dos Códigos e linguagem de Luz

Esta linguagem de Luz ativa o DNA espiritual, fazendo com que o acesso às informações codificadas nas nossas células sejam manifestadas.

Induz ao aumento da intuição a expansão da consciência, e a uma ligação mais profunda com o Eu Superior.

Os Códigos de Luz enviados por seres estelares, que se dedicam especialmente a ajudar-nos a crescer espiritualmente nos nossos trabalhos, tocam algumas pessoas, como é o meu caso, para estar disponível para ser um canal na verbalização, para a de cura, mente, corpo e a alma.

Sinto esta linguagem como uma tecnologia multidimensional, que atua através de mim como chaves energéticas descodificadoras do potencial escondido dentro de cada Ser. Espiritualmente, estes códigos são considerados transmissores de sabedoria divina, sementes estelares. São canalizados por médiuns, indivíduos com sensibilidade espiritual, curadores que os recebem em estados elevados de consciência. Podem ser personalizados para cada pessoa ou universais, destinados a ajudar grupos ou até toda a humanidade.

Quando tenho a honra de ter contacto com estes códigos, seja através meditação ou sinta como a escorrer de frequências sonoras específicas, há interligação do campo energético com as células do corpo, reestruturando emoções, padrões de pensamento ou mesmo a cura física: dissolver bloqueios energéticos, eliminar traumas emocionais e trazer maior clareza mental. Para quem se dedica à jornada de autoconhecimento, esses códigos são instrumentos de transformação profunda, capazes de promover mudanças sutis porém poderosas no corpo emocional, mental e físico.

O Que Está Por Vir

Este é apenas o primeiro capítulo de uma trilogia que irá aprofundar ainda mais o universo dos Códigos de Luz, suas aplicações práticas, testemunhos de quem já vivenciou suas energias e orientações para ativá-los de forma segura e consciente.

Fiquem conosco nesta jornada de descoberta, expansão e conexão com o infinito potencial que reside em cada uma de vocês. Preparem-se para abrir portas para uma nova dimensão de consciência e cura. Acompanhem as próximas edições, onde exploraremos como ativar e integrar os Códigos de Luz na sua vida



Sou Rita, portuguesa, com intuição aguçada e manifestações mediúnicas que rejeitava desde a juventude. Após um diagnóstico de câncer em 2008, mergulhei na dor e na sombra, optando por aceitar e renascer. Durante esse processo, despertei espiritualmente, estudei meditação, autoconhecimento e aceitei meus dons, que desenvolvi usando mandalas, geometria sagrada, cristais, e posteriormente o Método OMROM, Terapia Multidimensional, Reiki, Karuna e Florais de Bach. A partir de 2021, comecei a canalizar uma linguagem desconhecida que me trouxe um novo despertar. Atualmente exerço o meu próprio método terapêutico: Terapia Energética e facilito a passagem de Códigos da Luz, sons e linguagem multidimensional, são sessões individuais ou grupo com Sons de cura.

Contato (CLIQUE NO LINK)

[@almadecristal](#)

[meu site](#)

[meu email](#)

A MAGIA CIGANA E A FORÇA ANCESTRAL

Olá, amores!

Que honra imensa participar deste projeto tão especial, onde a força da escrita vai se manifestar de forma intensa e transformadora a cada nova edição.

Hoje, quero compartilhar com vocês um pouco dessa cultura encantadora e profundamente espiritual.

A magia cigana, enraizada na sabedoria ancestral, carrega em sua essência práticas e rituais milenares que funcionam como pontes entre o mundo espiritual e o material. Esses saberes sagrados têm como propósito oferecer proteção, promover curas, atrair o amor, despertar a prosperidade e restaurar o equilíbrio interior — sempre em sintonia com os espíritos e com as forças da natureza.

A espiritualidade cigana é vibrante, misteriosa e viva. Para os ciganos, o mundo invisível está sempre em diálogo com o visível. Por isso, rituais e feitiços fazem parte da vida cotidiana: são formas de agradecer, pedir e alinhar a alma com os ciclos do universo.

Essa magia é especialmente poderosa quando se trata de assuntos do coração e da abundância. Os ciganos utilizam com sabedoria os quatro elementos — fogo, terra, ar e água — reconhecendo neles fontes de força, cura e conexão com o sagrado. Esse conhecimento é transmitido de geração em geração, mantendo acesa a chama da ancestralidade.

Entre os rituais mais conhecidos está o uso do lenço vermelho com um anel, voltado para o amor e fortalecimento dos laços afetivos. A magia das ervas também é muito presente, sendo utilizada na preparação de poções, banhos e defumações que limpam e atraem boas energias.

A cultura cigana é diversa e fascinante, formada por diferentes clãs, cada um com suas tradições e práticas únicas. Essa pluralidade fortalece ainda mais a espiritualidade desse povo encantador.



A MAGIA CIGANA E A FORÇA ANCESTRAL

SANTA SARA KALI LUZ E PROTEÇÃO DO POVO CIGANO



Santa Sara Kali é a padroeira do povo cigano. Símbolo de fé, proteção e força espiritual, ela representa a fertilidade, a cura e a energia feminina divina.

Sua imagem é envolta em mistério, devoção e milagres, sendo considerada guardiã dos caminhos e das jornadas da alma.

Embora existam relatos de que Santa Sara teria sido canonizada pelo Papa Clemente XII em 1712, essa canonização não é reconhecida oficialmente pela Igreja Católica. No entanto, sua santidade é amplamente celebrada no culto popular, especialmente entre os ciganos, que a reverenciam com amor, fé e profunda devoção. A magia cigana deve ser praticada com respeito, responsabilidade e consciência. Mais do que encantamentos, ela é uma forma de honrar a natureza, os ancestrais e o sagrado que vive dentro de cada ser.

Banho de Auto estima para o Dia de Santa Sara Kali

🌟🌹 Para celebrar essa data sagrada, compartilho com você um ritual de banho para renovar sua energia e elevar sua auto estima.

Você vai precisar de:

- 1 litro de água
- 1 maçã picada
- 2 paus de canela
- Anis estrelado (a gosto)
- 1 fio de mel
- 1 colher de sopa de hibiscos secos
- Pétalas de 1 rosa vermelha



Modo de preparo:

Ferva a água e, assim que levantar fervura adicione a maçã, a canela, o anis, o mel e os hibiscos. Deixe cozinhar por 5 minutos. Em seguida, desligue o fogo e acrescente delicadamente as pétalas da rosa vermelha. Tampe o recipiente e deixe a infusão descansar até ficar morna. Após o seu banho habitual, derrame essa mistura do pescoço para baixo, com calma e intenção. Mentalize beleza, amor-próprio, força e leveza. Sinta-se envolvida pela energia amorosa de Santa Sara e pela sabedoria ancestral da magia cigana.

Optchá!

Sou Micherlotta Ñajära, brasileira, há 25 anos venho me dedicando ao estudo da energia do povo cigano, sagrado feminino, constelação sistêmica entre outros. Atuo com o Tarô Cigano, auxiliando e orientando através da espiritualidade e da cura do feminino, sempre com muito respeito à força ancestral cigana.
Contato (CLIQUE NO LINK)



@MICHERLOTTA ÑAJÄRA



Entre em contato

MIROU O PRÍNCIPE E ACERTOU O SAPO ! POR ROSANA COSTA

Olá, hoje inicio a nossa conversa com algumas reflexões, que eu gostaria sinceramente que vocês a fizessem antes de continuar a leitura desse texto.

Mirou no príncipe e acertou o sapo... Por que muitas de nós têm tantas dificuldades em se priorizar, se amar por inteiro? Por que, frequentemente, você coloca o outro à frente de você, deixa ele ter o domínio sobre seu tempo e espaço? O que fez você esquecer que VOCÊ é a sua prioridade?

Foi medo? Acomodação? Acostumou a ceder? Ficou presa a uma educação de submissão que trouxe de casa? Ou acredita que foi imposta a essa situação e não viu outra saída?

Todas essas perguntas ecoam em nossas mentes. E a resposta, muitas vezes, está escondida entre camadas de experiências acumuladas — vivências familiares, afetivas, sociais — que criaram em nosso cérebro crenças limitantes. Crenças estas que nos fazem acreditar que merecemos menos, que devemos aceitar tudo, que precisamos agradar para sermos amadas.



É desconfortável falar sobre nossa vulnerabilidade, mas é nesse desconforto que está o caminho da libertação. Este texto é um convite para você, mulher, que vive revivendo as mesmas dores emocionais, caindo nas mesmas armadilhas, entregando-se a relações que te prendem e podem até te adoecer física e mentalmente, porque o emocional já deve estar adoecido até mesmo antes de se envolver em qualquer tipo de relação tóxica.

Existem mulheres vivendo em suas redomas, as famosas "gaiolas douradas", com todo o conforto possível, mas que abriram mão do que há de mais precioso: a sua liberdade emocional, a sua essência. Outras estão presas em ciclos de dor — são desprezadas, manipuladas, violentadas física e verbalmente — e, por medo, não enxergam o tamanho do mal que estão fazendo a si próprias. Essas mulheres, por mais que aparentem ser fortes, na verdade, estão se sabotando com o tempo. Vivem em função dos outros — filhos, maridos, família, amigos, vizinhos- e esquecem

esquecem de si. Mas nunca é tarde para despertar a "princesa" e sair dessa "gaiola" que, de puro não tem nada. Esse ciclo vicioso e destrutivo há de ter fim.

MIROU O PRÍNCIPE E ACERTOU O 'SAPO' !

POR ROSANA COSTA



E você? Já accordou?

Saiba que você é um ser poderoso que carrega em si uma força que talvez nem tenha descoberto ainda, olhe pra esse coraçãozinho lindo que está ferido, mas é rico e potente em amor, mas esse amor só tem que reajustar a rota, é esse amor próprio e latente que restabelecerá o seu amor próprio.

A sua potência está aí – pronta para se manifestar. Está na hora de olhar para dentro, se reconhecer, se respeitar e desejar uma vida diferente.

Quantas de nós já ousamos questionar, discordar, dizer "NÃO"... e fomos silenciadas com palavras duras, julgamentos, agressões?

Mas é justamente nesse momento que não podemos recuar. Precisamos erguer a cabeça, nos posicionar e mostrar nossa força. Fomos ensinadas a ser tudo para todos: filhas, esposas, mães, cuidadoras, trabalhadoras –mulheres úteis e incansáveis, porém invisíveis dê um basta nisso tudo antes que você se perca de si mesma.

Está na hora de ser a hora de ser visível para si mesma. **SER A PRIORIDADE DE SUA VIDA.**

Você, mulher, assim como eu, tem o poder da superação. A vida, muitas vezes é dura, mas ela pode se tornar doce e bela para quem decide não desistir de si mesma.

"Escolher a si mesma é descobrir que o sol sempre brilha, mesmo por trás das nuvens."

Não tenha pressa em se relacionar ao sair de um relacionamento nocivo. Você não é um produto em liquidação, dê um tempo pra você, se autoconheça, se cuide , se ame... estanque as feridas que ainda estão expostas e podem até te levar a um outro relacionamento doentio caso você não se cuidar e se colocar em primeiro lugar

Pare de procurar o amor fora, comece a redescobri-lo dentro de você. Foque no que te faz feliz, no que te dá paz. E assim, quem sabe, o homem real, que vai te amar com todas as suas imperfeições e sempre te respeitando como mulher e não como mercadoria ou prêmio venha ao seu encontro – Príncipes não existem e o sapo fique onde deve estar: na lagoa.

Nós, mulheres, precisamos nos conhecer, nos valorizar e sermos mais assertivas com nossas emoções. Só assim deixamos de cair no golpe de uma relação fracassada – onde o príncipe, no fundo, sempre foi um sapo disfarçado.



MIROU O PRÍNCIPE E ACERTOU O 'SAPO' ! POR ROSANA COSTA

Deixo algumas dicas de óleos essências que podem te ajudar nesse processo de autocuidado emocional:

1. Bergamota

Equilibra as emoções, ajuda a liberar tensões profundas, medos e traumas. Muito eficaz contra crises de pânico e transtornos de ansiedade generalizada.

2- Camomila

Traz paz interior, estabilidade emocional e favorece o sono. Excelente para ansiedade e estresse crônico.

3. Gerânia

Trabalha autoestima, acolhimento e equilíbrio interior. Atua na autoconfiança e ajuda a regular alterações de humor.

.4. Melaleuca (Tea Tree)

Dissolve padrões mentais negativos, ajuda a estabelecer limites e reforça a força interior,ideal para quem dificuldade de dizer não

5-Limão

Ajuda a aliviar a confusão mental, traz energia leve e positiva, estimula a mente e combate o desânimo.

6- Tangerina

Inspira alegria, espontaneidade e leveza. Alivia ansiedade leve e o medo do novo.

7. Lavanda

Reduz tensão, insônia, agitação e ataques de pânico. Atua diretamente na regulação do sistema nervoso autônomo.

RECOMENDO INALAR ESSE ÓLEO, DE ACORDO COM A SUA NECESSIDADE, ELES SERÃO SEUS ALIADOS NO PROCESSO DE AUTOCURA.

Com carinho,

Beijos... até a próxima edição

Sou Rosana Costa, sou brasileira, 59 anos e canceriana nata, sou formada em Sociologia , trabalho como consultora de óleos essenciais Doterra e atualmente estou em Formação de especialista em PNL.
Contato (CLIQUE NO LINK)

A close-up portrait of Malala Yousafzai. She has dark hair pulled back and is wearing a light blue headscarf with a gold and red patterned border. Her gaze is directed slightly to the right of the camera. The background is a solid yellow.

**"LEVANTO A MINHA
VOZ, NÃO PARA QUE
EU POSSA GRITAR,
MAS PARA QUE
AQUELES SEM VOZ
POSSAM SER
OVIDOS."**

MALALA YOUSAFZAI

SILENCIAR : UM CONVITE À MULHER CONTEMPORÂNEA POR MÔNICA SOUZA

Na correria do dia a dia, onde o barulho, as obrigações e as expectativas parecem nunca deixar espaço para o silêncio, muitas mulheres se perdem em um mundo cada vez mais caótico e superficial. No entanto, é justamente nesse silêncio que reside uma das maiores fontes de força, clareza e conexão: a escuta da nossa voz interior.

O silêncio não é ausência de som, mas uma oportunidade de escuta profunda. É nele que encontramos nossas verdadeiras vontades, nossos desejos mais autênticos, e a conexão sincera com o nosso eu mais profundo. Como ensina o Arcano do EREMITA, símbolo de sabedoria, reflexão e busca interior, é preciso retirar-se do ruído externo para olhar para dentro, ele nos lembra que, ao silenciar o mundo ao nosso redor, podemos acender a luz da nossa própria sabedoria. Em um mundo que constantemente nos estimula a estar conectadas, a preencher cada instante com estímulos, é fundamental reservar momentos de silêncio. Essa escuta silenciosa é uma conversa direta com a essência, onde encontramos respostas, forças e uma compreensão profunda de quem somos e o que desejamos.



SILENCIAR : UM CONVITE À MULHER CONTEMPORÂNEA POR MÔNICA SOUZA

A música de Gilberto Gil, "Se Eu Quiser Falar Com Deus", ecoa essa busca por conexão, transcendência e diálogo espiritual, nos convida a dialogar com o divino dentro de nós, a reconhecer a nossa interioridade, acessível através do silêncio, da reflexão e da fé na nossa jornada.



Para a mulher contemporânea, que enfrenta múltiplos papéis, desafios e expectativas, silenciar-se é um ato de coragem e amor próprio. É nesse espaço de silêncio que ela encontra força para seguir seu caminho com autenticidade, serenidade e conexão com o sagrado que habita em seu coração. Se está precisando fazer uma pausa para se autoavaliar, e as questões externas distraem seu pensamento interior, então você precisa direcionar seus pensamentos para dentro e encontrar sua sabedoria interior. Escute sua alma. Conecte-se com o divino que reside em você e terás, uma compreensão profunda de quem você é e o que deseja. Retirar-se para contemplar a vida é um sacramento espiritual em si.

TE DEIXO UM CONVITE

Silencie a sua mente, ouça a voz do SEU coração e deixe-se embalar pela doce melodia de Gilberto Gil, pois ali reside a conexão mais pura com o divino:
"Se eu quiser falar com Deus..."

Sou Mônica Souza, brasileira, idealizadora da revista Fêmea, professora de Tarot, terapeuta holística e Guardiã do Ventre e do Sagrado Feminino. Meu trabalho é voltado para mulheres, com a finalidade de incentivar o autocuidado e crescimento pessoal

As sessões tem como objetivo a reconexão com sua essência, esclarecer dúvidas e a limpar fortalecer sua energia. Seja através do Tarot Terapêutico, das Limpezas Energéticas e Uterinas com mesa radiônica ou do Mapa Numerológico, meu objetivo é oferecer um espaço seguro e acolhedor para que você possa se sentir mais leve, alinhada e empoderada. Estou disponível para atendimentos presenciais e online, tanto no Brasil quanto em Portugal. Cuide de si e valorize sua essência.
CONTATO (CLIQUE NO LINK)

CHÁ DAS CURANDEIRAS

POR MONICA SOUZA



O uso de chás é uma prática ancestral que honra a sabedoria de nossas ancestrais na busca pelo equilíbrio e bem-estar da saúde feminina. Desde os tempos remotos, as mulheres recorriam às plantas medicinais para aliviar sintomas, fortalecer o corpo e promover a harmonia hormonal. Essa tradição preserva conhecimentos valiosos, transmitidos de geração em geração, que valorizam a conexão com a natureza e o poder curativo das ervas. Incorporar os chás na rotina diária é uma forma de resgatar essa herança, honrar a força, a vitalidade e o cuidado que nossas ancestrais dedicaram às mulheres de sua comunidade. O simples ato de beber um chá torna-se um gesto de respeito, amor próprio e recuperação da sabedoria ancestral para o equilíbrio da saúde feminina.

Nossa revista trará todo mês uma dica de chá e seus benefícios:

Iniciaremos com a **CAMOMILA**, erva de energia YIN.

A Camomila é a erva matriarcal, nossa erva “abuela”, possui propriedades purificadoras e energizadoras. Desde a antiguidade é considerada uma erva poderosa para tratar e cuidar do útero. Atua em todos os arquétipos da Lua Interna e fases maiores da vida.

PROPRIEDADES FITOTERÁPICAS: PROPRIEDADES FITOENERGÉTICAS:

Anti-inflamatória

Elimina mágoas, ódios e raivas e medo

Cicatrizante

Restabelece a esperança

Sedativa

Elimina estresse emocional

Antibacteriana

Dá Otimismo

Analgésica

Relaxa os nervos

Antisséptica

Ensina a perdoar

Antifúngica

Limpa o corpo emocional

Em uma chaleira ou panela, colocar a água e assim que começar a ferver, desligar o fogo
acrescentar a CAMOMILA, tampar a chaleira por 10 a 15 minutos, em seguida, coar o
chá adoçar a gosto, ideal consumir de 1 xícara de chá a noite.





nossoS EVENTOS

Agendar

Agenda

Agenda

EVENTOS DAS FÊMEAS NO BRASIL



"Cartas na mesa: a mudança que você precisa está ao seu alcance!"

CURSO JORNADA MÁGICA DO TAROT

O que você irá aprender:

- ✓ Interpretar os 78 arcanos do tarô: Arcanos Maiores e Menores
- ✓ Aprender técnicas integrativas criativas, ervas, aromaterapia e como usá-las nas consultas de tarô
- ✓ Vários Métodos de Leitura
- ✓ Autoconhecimento/Aprendizado e Expansão da Consciência
- ✓ Impactar na Vida das Pessoas de forma positiva
- ✓ Desenvolver a intuição e a empatia

Material: Apostila, 6 e-books, 13 vídeo aula + audios

Bônus + Livro Crisálida Pedra das Vidas de Poder

CURSO 100% ONLINE COMPLETO

DE R\$ 1250,00 POR R\$ 720,00



GARANTA SUA VAGA

Curso on-line : acesso aqui
1ª aula gráti para degustação

CAMINHOS DA ALQUIMIA FEMININA II

COM
MONICA SOUZA E MICHERLOTTA NAJARA

Explorando os Segredos da Essência Feminina

28 DE JUNHO - SÁBADO - 14 AS 18H

ESPAÇO FLORSER - HEALING
Rua Jaguarí, 790 casa 2 - Bairro Campestre-Santo André SP.

Inscrições : clique aqui

Maria Madalena

com Cris Boog

AULA e RITUAL

17 de Maio
sábado, 14 - 17h

LOCAL
Casa de São Lázaro
R. Francisco Teles Dourado, 137
Jd. Prudência

Aldeia Círculo das Tradições
Cidade - 11 99306 1692

Inscrições aqui

Reiki DA GRANDE MÃE

Cura de Kuan Yin

Iniciação com Cris Boog

7 de Junho
Sábado, 10 - 18h

LOCAL
CASA DE SÃO LÁZARO
R. Francisco Teles Dourado, 137
Jd. Prudência

INFORMAÇÕES
Cybele 11 99728-6768

Aldeia Círculo das Tradições

Inscrições aqui

VIVENCIALIZANDO CONVIDA À DESPERTAR

a poder feminino adormecido

**Micherlotta
Najara**

18 de Maio - 1600 horas

Biblioteca - Sala 2
Cucu

CÍRCULO SISTÊMICO

Como sair das reflexões de padrão nas
relacionamentos, amizades

**Micherlotta
Najara**

17 de Maio - 14:00 horas

Auditório De Mamãe - An Fadul da
Casa Zen

EVENTOS DAS FÊMEAS EM PORTUGAL



Sons de cura
CRYSTAL SOUNDHEALING & LIGHT LANGUAGE

EUPHONIA
Jose Martins

Rita Pereira
ALMAS DE CRISTAL

17 Maio
18h
Saldanha-Lisboa

Lugares limitados ao espaço
Reservas: 927 232 326
salaalmosdecristal@gmail.com
grmasevileira@gmail.com

Com Rita Pereira

WORKSHOP

Geometria Sagrada Mandalas
Grelhas cristal

Jose Martins Rita AlmosCristal

18 Maio
10.30H ÁS 18H
SALDANHA • LISBOA

Lugares limitados ao espaço
Reservas: 927 232 326
salaalmosdecristal@gmail.com

Com Rita Pereira

Diana V. Almeida

SINERGIAS DE ÓLEOS ESSENCIAIS

ESTATIC DANCE LISBOA
DIA 17/05
LICEU PEDRO NUNES
ESTRELA - LISBOA

Com Diana V , Almeida

Lançamento

Compasso do Amor:
Guia para
Alinhamento Interior

Autora
Diana V. Almeida

O Compasso do Amor (Edições Mahatma) reúne uma centena de textos sobre os movimentos internos que nos situam no mundo. Depois de cada reflexão, sugiro um pequeno exercício para que possamos experimentar o resultado desejado. O livro é uma leitura amena, encravada na coerência psicoterapêutica. Por isso, o leitor pode também ser usado como trânsito, gerando respostas em momentos de incerteza, nestes tempos de mudanças de paradigmas.

Dia 14 de junho
As 15h
Na Feira do
Livro de Lisboa.

Com Diana V , Almeida

CURSO
Nível I
CONSTELAÇÕES FAMILIARES

ONLINE E PRESENCIAL EM LISBOA
De Outubro 2025 a Fevereiro 2026

GARANTE JÁ O TEU LUGAR

Inscrições : clique aqui



REVISTA FEMEA

A sua revista eletrônica trimestral

1^a EDIÇÃO DE MAIO - 2025