

# FÊMEA

*revista*

“EXPLORANDO O UNIVERSO FEMININO COM ESTILO”

4ª EDIÇÃO - MARÇO 2025

# Seja Bem Vinda!

A cada edição, a Revista Fêmea se aprofunda um pouco mais no que realmente importa: a mulher em sua complexidade, em suas dores silenciadas, em sua potência ainda em construção.

E nesta 4ª edição, há algo especial no ar.

Recebemos com alegria a nossa nova colunista portuguesa, Cristina Serra Vieira. Sua escrita vem para ampliar a nossa voz e lembrar que o universo feminino não tem fronteiras.

Também celebramos, com orgulho, a atriz Vanessa Goulart como a Fêmea em destaque desta edição.

Sua trajetória nos inspira, feita com verdade. E é essa verdade que buscamos honrar aqui.

Esta edição é um convite. Um convite à transformação através do conhecimento do universo feminino. Falamos sobre a mulher que sente vergonha e aquela que decide se escolher. Falamos sobre violência invisível, porque nomear é proteger. Falamos sobre voz, amor, integração. Falamos sobre a mulher não que deixa de negociar sua própria essência, nada aqui é superficial.

Cada artigo foi pensado como uma travessia.  
Por isso, eu te convido a fazer diferente.  
Escolha um momento só seu.

Abra esta edição no computador, com calma.  
Prepare um chá, um suco da sua preferência.  
Sente-se confortavelmente. Leia sem pressa.  
Permita que as palavras atravessem você.

A Revista Fêmea não é apenas leitura —  
é espelho, é questionamento, é expansão.  
Que esta edição te encontre pronta.  
E, se não estiver pronta, que te desperte.  
Com respeito e presença.



MARÇO É O MÊS EM QUE SOMOS CELEBRADAS...  
MAS NÓS NÃO QUEREMOS APENAS FLORES E BOMBONS.

QUEREMOS RESPEITO COTIDIANAMENTE, COMPREENSÃO QUE  
ACOLHA NOSSAS FASES, ESCUTA VERDADEIRA, DIREITOS  
PRESERVADOS E LIBERDADE PARA EXISTIR SEM MEDO.

PORQUE MULHER NÃO SE HOMENAGEIA COM GESTOS SIMBÓLICOS.  
MULHER SE HONRA COM CONSCIÊNCIA, ATITUDE E MUDANÇA REAL.



*Sempre  
Juntas!*

# Nossa Equipe!



**MÔNICA SOUZA** 🇧🇷  
ARTIGOS

\*MARIA SEM VERGONHA  
\* A MENOPAUSA E A LUA ESCURA



**IARA ARRUDA** 🇧🇷  
ARTIGO

\*E AGORA MARIA?  
PRECISAMOS CONVERSAR  
SOBRE VIOLÊNCIA  
PROCESSUAL E FINANCEIRA



**MICHERLOTTA NAJÁRA** 🇧🇷  
ARTIGO

\*A MULHER QUE NÃO SE DISFARÇA  
ASSUSTA. POR ISSO QUE ELA  
PRECISA EXISTIR.



**DIANA V. ALMEIDA** 🇵🇹  
ARTIGO

\*ESTE É O MEU CORPO  
TOMAI E JULGAI



**CLAUDIA RIERA** 🇧🇷  
ARTIGO

“A ÁRVORE MAIS SOZINHA DO MUNDO”  
PEQUENO NO TAMANHO,  
IMENSO NA ALMA”



**RITA PEREIRA** 🇵🇹  
ARTIGO

\* A RAINHA DA TERRA:



Solange Alberto



ARTIGO

\*O AMOR NÃO COMEÇA A DOIS



CRISTINA SERRA VIEIRA



ARTIGO

\*A DANÇA DA INTEGRAÇÃO



VANESSA GOULART  
FÊMEA EM DESTAQUE



LUCIANA CARRIJO



ARTIGO

\*O CORPO QUE HABITO:  
SEXUALIDADE, IMAGEM  
E A MULHER QUE ASSUME QUEM É!



CRIS BOOG

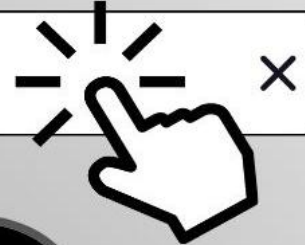


ARTIGO

\*TERAPIA FLORAL PARA A MULHER  
EM UMA SOCIEDADE MACHISTA

# Acesse a nossa página no Instagram!

🔍 @revistafemea



# FEMEA

*revista*

[clique aqui!](#)

EXPLORANDO O UNIVERSO FEMININO COM ESTILO

3ª EDIÇÃO - NOVEMBRO 2025

# MARIA SEM VERGONHA!



O dia em que a mulher deixou de  
pedir desculpas por ser como é!

Por Mônica Souza

**“Não solte sua risada  
Segure seus palavrões  
Mantenha as pernas cruzadas  
Abotoe seus botões...  
Não faça nada  
Deixe ele te conquistar  
A sua independência vai te isolar”**

**[\(Maria sem Vergonha - Vanessa da Mata- ouça aqui\)](#)**

Minha educação foi conservadora, religiosa, cheia de “meninas direitas não fazem isso”. O curioso — ou talvez o mais honesto — é que eu nunca consegui obedecer por inteiro. Eu tentava. Juro que tentava. Mas havia algo em mim que sempre escapava pelas frestas: uma curiosidade indomável, um corpo que sentia antes de pedir permissão, uma voz que, mesmo engolida, nunca se calou totalmente, eu era a famosa **Ovelha Negra da Família!** Hoje sou terapeuta feminina. E não por acaso. Minha história pessoal é também a história de muitas mulheres que sentam diante de mim nos atendimentos terapêuticos — e de tantas outras que leem esta revista agora. Durante séculos, fomos educadas para caber. Na casa. No casamento. Na moral. No medo.

A História nos ensinou a sobreviver, não a viver.

Aprendemos a pedir desculpas antes mesmo de errar. Desculpa por ocupar espaço. Desculpa por sentir raiva. Desculpa por desejar. Desculpa por não ser “boa o suficiente”. A educação castradora nunca precisou de grades: ela se instalou dentro de nós.

E eu vivi isso na pele, por sinal sofro até hoje de dermatite atópica devido a conflitos internos.. vivia entre a fronteira do que queriam que eu fosse e o que realmente desejei ser

***Livre das obrigações sociais.***

Ao ser chamada por uma professora primária de “Maria sem vergonha”. Não foi um elogio. Foi um aviso, pois eu ria demais e alto. Respondia demais. Questionava demais. Meu corpo começava a se anunciar antes da hora “permitida”. Aquela palavra vinha carregada de ameaça: ***seja menos você.***

Anos depois, quando ouvi Vanessa da Mata cantar “Maria Sem Vergonha”, algo em mim se reconectou. Aquela Maria não abaixava a cabeça. Ela dançava fora do ritmo esperado. Ela não pedia licença para existir. Em um dos versos, quando ela afirma ser quem é sem pedir desculpas, senti um nó na garganta. Não era só música. Era o passado tocando no streaming

A Maria da canção é a mulher que a História tentou domar — e não conseguiu.

Se olharmos para trás, veremos o padrão: mulheres sábias chamadas de bruxas. Mulheres livres chamadas de loucas. Mulheres sensuais chamadas de perdidas. Mulheres que pensavam chamadas de perigosas. A educação feminina sempre foi menos sobre virtude e mais sobre controle.

Mas aqui está a virada que quase nunca nos contaram: algo em nós sobreviveu.

## Maria Sem Vergonha...

### O dia em que a mulher deixou de pedir desculpas por ser como é!

Sobreviveu na risada que escapou, no desejo que não morreu, na pergunta que insistiu. Na lágrima que caiu escondida, mas não virou pedra. E talvez a pergunta mais provocativa que possamos nos fazer hoje não seja “o que fizeram conosco?”

Mas: até quando continuaremos fazendo isso com nós mesmas?

-Quantas vezes você ainda cruza as pernas para parecer adequada?

-Quantas vezes diminui o tom da sua voz para não parecer “exagerada”?

-Quantas vezes silencia a sua ambição para não assustar?

A independência não isola. O que isola é viver desconectada da própria verdade.

Ser chamada de “sem vergonha” pode ser, hoje, um elogio. Sem a vergonha de existir, de desejar, sem a vergonha de dizer não, sem a vergonha de ser inteira.

Talvez a maior rebeldia feminina do nosso tempo não seja gritar — mas sustentar-se. Sustentar suas escolhas. Seu prazer. Sua autonomia emocional. Sua liberdade interna. Porque o respeito começa quando você deixa de negociar a própria verdade.

E se a próxima vez que alguém tentar diminuir sua luz, você deve simplesmente sorrir, não com ironia, mas com consciência e pensar:

**Eu não sou menos.**

**Eu não sou demais.**

**Eu sou inteira.**

**E inteira, minha querida, nunca foi um defeito, nunca foi vergonha!**



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 22 anos atrás, depois fui iniciada 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 atendimentos de Tarot, cursos e vivências no Brasil e Portugal.

Contatos ( clique no link):

 [@monicasouza\\_terapias\\_feminina](https://www.instagram.com/monicasouza_terapias_feminina)

 [meu contato](#)

 [canal do youtube](#)



# Caminhos da Alquimia Feminina

**Caminhos da Alquimia Feminina com Mônica Souza é um espaço acolhedor para reconexão e fortalecimento do Ser Mulher. E Mais do que uma comunidade, um movimento. Você é bem-vinda. Você pertence. para participar**

**clique aqui**

**A Mulher Que Não Se Disfarça Assusta.  
Por Isso Que Ela Precisa Existir.**

**Por Micherlotta Najarä**



**Ser inteira é o maior ato de soberania feminina.**

# **A Mulher Que Não Se Disfarça Assusta. Por Isso Que Ela Precisa Existir. Ser inteira é o maior ato de soberania feminina Por Micherlotta Najarä.**

“Aqui, nenhuma força é máscara. Ser é suficiente.”

— Carl Jung

Antes de mergulharmos nessa frase de Carl Jung, é importante compreender o que ela nos provoca. Jung falava sobre individuação — o processo de nos tornarmos quem realmente somos — e sobre a persona, a máscara social que usamos para sermos aceitas.

Quantas vezes nós, mulheres, vestimos máscaras?

Máscaras impostas pela mídia, pela estética, pelos padrões de comportamento. Durante muito tempo, fomos ensinadas a nos encaixar. Mas o que temos buscado, cada vez mais, é algo diferente: sentir...ser...escolher...ser quem se é — sem disfarces.

Para Jung, aceitar o feminino é aceitar também a vulnerabilidade e a receptividade. E isso não é fraqueza. É força suave. É leveza. É doçura consciente.

A verdadeira feminilidade não está em oposição ao masculino. Ela nasce do equilíbrio entre essas duas forças dentro de nós. É no enfrentamento das próprias sombras que encontramos coragem para ser inteiras.

Autenticidade não é teatro.

Feminilidade não é estratégia.

É essência.

Ser suficiente.

No fundo, o que a mulher deseja é simples — ainda que profundo: ser vista, ser reconhecida, ser senhora da própria vida.

**Como escreveu Robert A. Johnson em Feminilidade: Perdida e Reconquistada:**

**“Sabe o que realmente quer a mulher? Ela quer ser senhora de sua própria vida.”**

Essa reflexão nos leva ao antigo mito do Rei Arthur.

Quando Arthur foi capturado por um rei vizinho por caçar ilegalmente em suas terras, recebeu uma condição para preservar sua vida: descobrir, em um ano, a resposta para a pergunta — “O que realmente quer a mulher?”

Desesperado, ele perguntou a freiras, rainhas, princesas e sábios. Ninguém sabia responder.

Até que ouviu falar de uma bruxa chamada Ragnell.

Ela sabia a resposta — mas cobrava um preço alto: casar-se com Gawain, o mais nobre cavaleiro da Távola Redonda.

Mesmo horrorizado com a aparência da velha bruxa, Gawain aceitou o casamento para salvar seu amigo. E foi então que a resposta foi revelada: A mulher quer ser senhora de sua própria vida.

Após o casamento, a bruxa transformou-se em uma bela donzela durante a noite e explicou que poderia escolher qual forma manter — bela ou horrenda — durante o dia ou à noite. Gawain, com sabedoria, respondeu:

**“Escolha você.”**

Ao conceder a ela soberania sobre si mesma, quebrou o encantamento. Ela permaneceu bela para sempre.

O mito nos lembra que o verdadeiro encanto acontece quando há respeito, autonomia e liberdade de escolha.

**E agora, deixo essa pergunta para você, querida leitora:**

**O que você realmente quer?**

Sem as máscaras que aprendemos a usar.

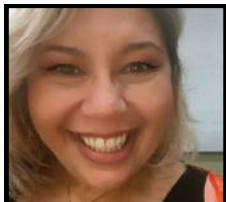
Sem as expectativas que nos moldaram.

Sem as vozes externas que nos disseram quem deveríamos ser.

O que o seu feminino deseja — de verdade?

Com carinho,

Beijos mil 🌸



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.

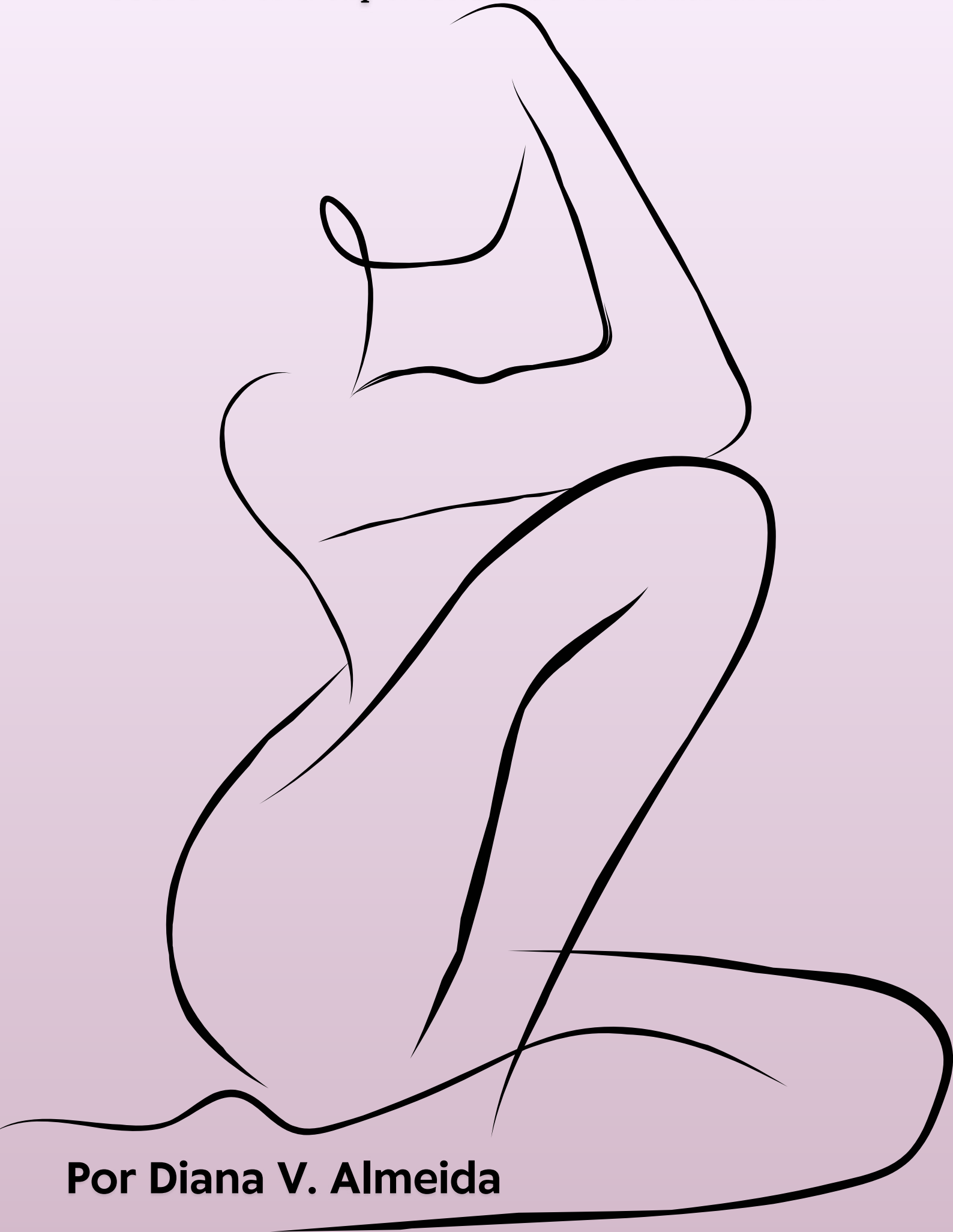
Contato ( CLIQUE NO LINK)

 @MICHERLOTTA ÑAJÄRA

 [Meu contato](#)

# **Este é o meu corpo tomai e julgai**

Sobreviver a experiência de encarnar mulher



**Por Diana V. Almeida**

## Este é o meu corpo, tomai e julgai Como sobreviver à experiência de encarnar mulher

Ser mulher, habitar um corpo codificado como feminino, não é fácil, na nossa sociedade.

Somos o alvo prioritário das indústrias da moda e da estética, com constantes convites a seguirmos um guião que nos aprisiona num ideal impossível de alcançar e se destina sobretudo a manter em movimento a roda do lucro.

A indústria da moda é a terceira mais poluente a nível mundial — na produção (são precisos 20 mil litros de água para fazer um par de calças de algodão); no transporte (a deslocalização das fábricas em países distantes dos centros de consumo aumenta a pegada ecológica) e no desperdício (Fórum Económico Mundial, 2021). A fast fashion, associada a marcas com produtos baratos e de fraca qualidade (como a H&M, a Shein ou a Zara), veio agravar esta situação. Anualmente, dos 32 biliões [ponham 9 zeros a seguir a este número para terem ideia da imensidade] de peças de roupa produzidas, 64% acabam em aterros — um deles situa-se no Deserto do Atacama, no Chile, e é observável do espaço. A cada 16 segundos, é descartado no planeta um monte de roupa da altura da Torre Eiffel, com 324 metros! Como se tudo isto não bastasse, a indústria da moda é também conhecida por explorar mão-de-obra barata (em particular, mulheres e crianças) nos países em desenvolvimento, com leis de proteção laboral mais fracas.

Por seu lado, a área da estética (que inclui desde cremes cancerígenos, a operações plásticas desastrosas) procura criar ansiedade e encaminhar as mulheres para um melhoramento contínuo. Note-se que esta indústria não só gera lucros milionários — em 2022, foram 430 biliões, com expectativas de subida para 580 biliões, em 2027 —, como está também a cativar pessoas cada vez mais jovens, recorrendo até a influencers menores de idade. Deste modo, a nossa energia vital é canalizada para uma constante vigilância e cuidado do corpo, que nos roubam tempo precioso para cultivar outros interesses. Efetivamente esta reificação do feminino, transformado numa espécie de boneca viva, serve o propósito de nos desviar de temas mais prementes, como, entre outros, a política de identidade(s).

Naturalmente, a mulher mais-que-perfeita construída pelas indústrias da estética e da moda reflete um modelo de feminilidade que serve tanto o neoliberalismo como o paradigma patriarcal.

Esta mulher idealizada investe tempo e dinheiro nas últimas tendências da estação e mantém-se sempre em forma e apetecível. Mesmo quando está exausta, por trabalhar constantemente, dentro e fora de casa. Isto porque a desigualdade de género é estrutural e condena todas as mulheres a mais 10 horas de trabalho por semana, incluindo o seu contributo para a chamada economia do cuidado (composta por tarefas domésticas e demais responsabilidades familiares). Feitas as contas, é como se o nosso ano tivesse mais 1 mês do que o dos homens; ou talvez menos 1 mês, segundo a perspetiva. No entanto, as mulheres ganham cerca de 32% menos do que os homens e os seus empregos são mais precários (Relatório Mundial da Desigualdade, 2026).

O caminho até à paridade ainda é longo, com diferenças significativas entre os diversos continentes e regiões, como demonstra a análise do Fórum Económico Mundial de 2025. Por exemplo, em Portugal, a disparidade de salários era de 14% em 2019, aumentando com a idade e consoante o nível de qualificações. Ou seja, as mulheres mais velhas e com ensino superior, que potencialmente poderiam ascender a cargos de chefia numa empresa, ganham muito menos do que os seus congéneres masculinos. Por isso todos os estudos concluem que a taxa de risco de pobreza tem género, inclusive porque maioritariamente são as mulheres que ficam responsáveis pelo cuidado das crianças, quando os pais decidem ir curtir a vida (quem não conhece pelo menos uma “mãe solteira” que atire a primeira pedra!).

Ademais, sabemos que o nosso corpo é constantemente medido e avaliado quando circulamos pela rua. Também os membros da nossa família alargada, os amigos, conhecidos e colegas de trabalho se acham no direito de ter opiniões sobre o nosso aspeto. Esta coerção torna-se bem evidente nas mulheres que ocupam posições de poder e são julgadas na comunicação social pelo seu guarda-roupa, o que nunca sucederia caso fossem homens a desempenhar idêntica tarefa. (Recordo Theresa May, Primeira-Ministra britânica entre 2016 e 2019, cujos sapatos eram analisados pela imprensa séria.)

Lamentavelmente, o pressuposto de que o corpo da mulher é coisa pública traz consequências mais graves, manifestas na violência de género. Em Portugal, a maior causa de morte não natural entre as mulheres continua a ser a violência doméstica. E, segundo um estudo disponibilizado em 2025 pela Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género, entre os jovens (12-22 anos) está a crescer de modo preocupante a legitimação da violência no namoro — ou seja, a aceitação de comportamentos como o controlo, os insultos ou o sexo forçado —, refletindo o incremento da masculinidade tóxica, nos últimos anos. No que toca ao Brasil, o femicídio constitui um gravíssimo problema de saúde pública, com o recorde de 1470 casos em 2025, o que significa que foram mortas 4 mulheres por dia.

Aliás, a Organização Mundial de Saúde estima que 1/3 das mulheres do mundo (840 milhões) já foram vítimas de violência física ou sexual em contextos íntimos. Como todas sabemos, porém, este crime (que em 2000 se tornou público, em Portugal) continua a ser perpetrado no segredo do lar, e muitas mulheres sofrem em silêncio durante anos a fio, pelo que o número acima apresentado poderá ser bem maior. E noutras partes do globo a legislação nem sequer contempla estas questões, sendo os crimes de honra considerados lícitos, o que resulta em largos milhares de mulheres mortas ou estropiadas.

A nível quotidiano, a vilificação do corpo feminino traduz-se também nos piropos (mais ou menos sexualizados) que todas começamos a ouvir muitos jovens, quantas vezes da boca de homens com idade para serem nossos avós. Tal prática encontra-se tão normalizada que mesmo nos ambientes de trabalho os homens acham razoável comentar em voz alta, ou em sussurros audíveis, a figura da secretária e da colega nova. Com frequência, quando há uma hierarquia marcada, o assédio sexual acaba por fazer parte da rotina. E as “pessoas de bem” indignam-se sempre que uma mulher ousa apresentar queixa, começando por desconfiar da sua idoneidade moral. A culpa nunca é do homem, mas da tentadora, claro (onde é que nós já ouvimos isto, leitoras?).

Retomando o título deste artigo, e para concluir, gostaria de sublinhar que a tomada de consciência é o primeiro passo para (sobre)vivermos neste contexto. A libertação das expectativas socioculturais impostas pela máquina da moda/estética vai tirar-nos um peso imenso dos ombros. Para mais, podemos (devemos, ousaria dizer) assumir um papel ativo na denúncia destas situações de violência reiterada que nos desgastam, diminuem, ferem... matam. Isto nem sempre é fácil, claro. Contudo, importa começarmos a definir limites quanto ao nosso direito de ser quem queremos ser — descabeladas ou penteadinhas; magras ou gordas; de minissaia ou vestido comprido. Ninguém tem nada a ver com isso, na verdade.

Reclamando o nosso poder, podemos então proclamar: Este é o meu corpo; só o tomará quem eu deixar, quando eu quiser.



**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 — Rituais FOTOGRÁFICOS que honram”& 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!**

**Contatos ( clique no link):**



# MULHERES DA LUA

## Rodas de Saias

Encontros online para  
consagrar o feminino e os  
ciclos da vida

@mulheresdalua2026

[clique aqui](#)



# E agora Maria?

Precisamos conversar sobre violência processual e financeira

E agora Maria? Seu relacionamento acabou, a justiça e os órgãos competentes foram acionados por ambas as partes para decidirem a divisão de bens, a guarda de menores, ou horário de visita, passeio, férias. Está tudo bem. Só que não, aí começa o pesadelo através da Violência Processual e Patrimonial. A Violência processual é o uso abusivo de má fé do Sistema Judiciário para manipular, atrasar ou desgastar a outra parte prolongando o processo, especialmente em casos de divórcio ou violência doméstica; são ações repetitivas, recursos, alegações falsas alienação parental, exposição da vida privada com o intuito de vitimizar ou obter vantagens, gerando custos emocionais e financeiros.



***Os exemplos de violência processual são bem claros:***

***\*Ações repetidas: entrar com múltiplos processos para o mesmo fato;***

***\*Distorcer fatos, espalhar informações falsas, expor a vítima;***

***\*Desgaste psicológico; Abuso de medidas protetivas ou descumprimento de ordens judiciais.***

**Por Iara Arruda**

Quando pensamos que o Calvário de Maria acabou, aparece a Violência Patrimonial, que ocorre quando há retenção, furto, destruição de bens materiais ou objetos pessoais como instrumentos de trabalho, documentos, roupas ou reter dinheiro contra a vontade da mulher. Muitas mulheres passam por esta violência como forma de punição ao término de um relacionamento e não só ela é vítima, filhos e até familiares sofrem com medidas descabidas.

A Violência Patrimonial não causa somente prejuízos financeiros, este crime afeta a ordem social e econômica da mulher, gerando insegurança e vulnerabilidade. Neste momento os filhos desta relação também estão vulneráveis em suas necessidades básicas.

Atualmente o cônjuge ou companheiro(a) que se sentir lesado pelo ex, deve entrar com processo junto ao Estado solicitando a revisão de bens, pensão alimentícia, através de documentos bancários, documentos de imóveis, documentos trabalhistas que comprovem a renda e patrimônio de ambas as partes, no caso de ameaças à Vítima e seus dependentes, a mesma pode instaurar medida protetiva junto aos órgãos competentes.

As mulheres são as principais vítimas da Violência Processual e Patrimonial. Em um mundo onde o patriarcado e a misoginia imperam, a mulher que pede revisão de pensão ou restringe a visita de um pai, companheiro para os filhos é chamada de louca, temos muito que debater, não nos calar e procurar nossos direitos porque deveres nós temos que é proteger quem depende de nós.

### **BRASIL:**

Lei 11.340/2006 Lei Maria da Penha possui mecanismos de proteção às mulheres e seus dependentes que sofrem violência patrimonial e processual.

Ligue 180 para a Central de Atendimento à mulher e procure atendimento jurídico através do Ministério Público.

### **PORTUGAL:**

As vítimas podem ser acolhidas pela Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV)

Ligue 116 006 dias úteis das 9h às 21h

“Para as mulheres falarem sempre teve um custo. Não por falta de coragem, mas porque o silêncio foi imposto como regra”.

Justiceiras – Coletivo

***Nota: O Coletivo Justiceiras foi criado no Brasil e já está em 30 países, inclusive em Portugal com o objetivo de acompanhamento jurídico para mulheres e meninas em situação de violência ou vulnerabilidade.***

**Contacto:**

**55 (11) 99639-1212**

**[justiceiras.org.br](http://justiceiras.org.br)**



Sou Iara Aparecida Arruda, Brasileira, sou Pedagoga com pós Graduação em Educação de Jovens e Adultos e Didática do Ensino Superior.

Contatos ( clique no link):

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

**O corpo que habito:  
Sexualidade, Imagem,  
e a mulher que assume quem é!**



**Por Luciana Carrijo**

Por muito tempo, o corpo feminino foi tratado como algo a ser corrigido, controlado ou performado. Um corpo que precisava agradar, corresponder, dar conta. Pouco se falava sobre habitar esse corpo de verdade — sentir, perceber, escutar e respeitar seus sinais.

Habitar o próprio corpo é um movimento profundo de presença. E ele começa quando a mulher entende que sexualidade não se resume ao ato sexual, assim como imagem não se limita à estética. Ambas são linguagens silenciosas que comunicam quem somos, como nos posicionamos no mundo e o quanto estamos conectadas com nós mesmas.

Nas consultorias, é comum ouvir frases como:

“Eu não sei mais o que eu gosto.”

“Eu faço tudo certo, mas não sinto prazer.”

“Eu me arrumo, mas não me sinto bonita.”

Essas falas não falam apenas sobre intimidade ou roupa. Elas falam sobre desconexão.

Recentemente, acompanhei uma mulher que relatava estar há meses evitando intimidade no casamento. Não por falta de amor. Não por conflito. Mas porque não se sentia confortável com o próprio corpo. Após ganhar peso, passou a se enxergar com dureza. Apagou a luz do quarto. Evitou o toque. Criou justificativas. Distanciou-se.

O marido não havia deixado de desejá-la. Mas ela havia deixado de se permitir ser desejada.

Perceba a dimensão disso. A insatisfação com a própria imagem ultrapassou o espelho e invadiu a intimidade. O corpo deixou de ser espaço de encontro e passou a ser território de julgamento. E quando o corpo vira julgamento, o prazer não floresce — ele se retrai.

Uma mulher pode usar lingerie sofisticada e ainda assim se sentir invisível. Pode dominar técnicas de sedução e continuar distante do próprio desejo. Pode estar impecavelmente vestida e, ainda assim, desconfortável na própria pele. Porque presença não se compra — se constrói.

Quando há desconexão interna, o corpo endurece. A postura fecha. A respiração encurta. Na intimidade, ela pensa se está bonita. No espelho, pensa se está suficiente. Na vida, pensa se está exagerando.

Mas quando começa a habitar o próprio corpo, pequenas mudanças acontecem.

Ela aprende a diferenciar padrão de preferência. Aprende que desejo não depende de manequim.

Aprende que sensualidade não é sinônimo de magreza — é sinônimo de presença.

# O corpo que habito: Sexualidade, Imagem e a mulher que assume quem é!

## Por Luciana Carrijo

A imagem, nesse contexto, deixa de ser inimiga e passa a ser aliada. Não se trata de ignorar o desconforto, mas de ressignificá-lo. De cuidar do corpo por amor, não por punição. De escolher roupas que abracem, não que escondam. De olhar no espelho e buscar conexão, não condenação.

Sexualidade consciente é escuta. É saber dizer “sim” com verdade e “não” sem culpa. É reconhecer limites, ritmos e vontades. É permitir-se sentir antes de performar.

Da mesma forma, a imagem pessoal deixa de ser armadura e passa a ser extensão da identidade. A roupa comunica estado interno. A postura revela autopercepção. O brilho no olhar denuncia conexão — ou a ausência dela.

Existe uma força silenciosa quando a mulher alinha essas dimensões. Ela caminha diferente. Sustenta o olhar. Ajusta a postura não para parecer segura, mas porque se sente segura. O prazer deixa de ser uma meta e passa a ser consequência natural de um corpo que está em casa.

Quando sexualidade, imagem e identidade se encontram, nasce a mulher inteira. Não perfeita. Não performática. Mas consciente.

Talvez o maior gesto de coragem feminina não seja mudar o próprio corpo, mas mudar a forma como se relaciona com ele.

Quando a mulher se reconhece, ela se reposiciona.

Quando se reposiciona, ela transforma suas relações.

E quando transforma suas relações, transforma o próprio destino.



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)

# FEMEA

revista

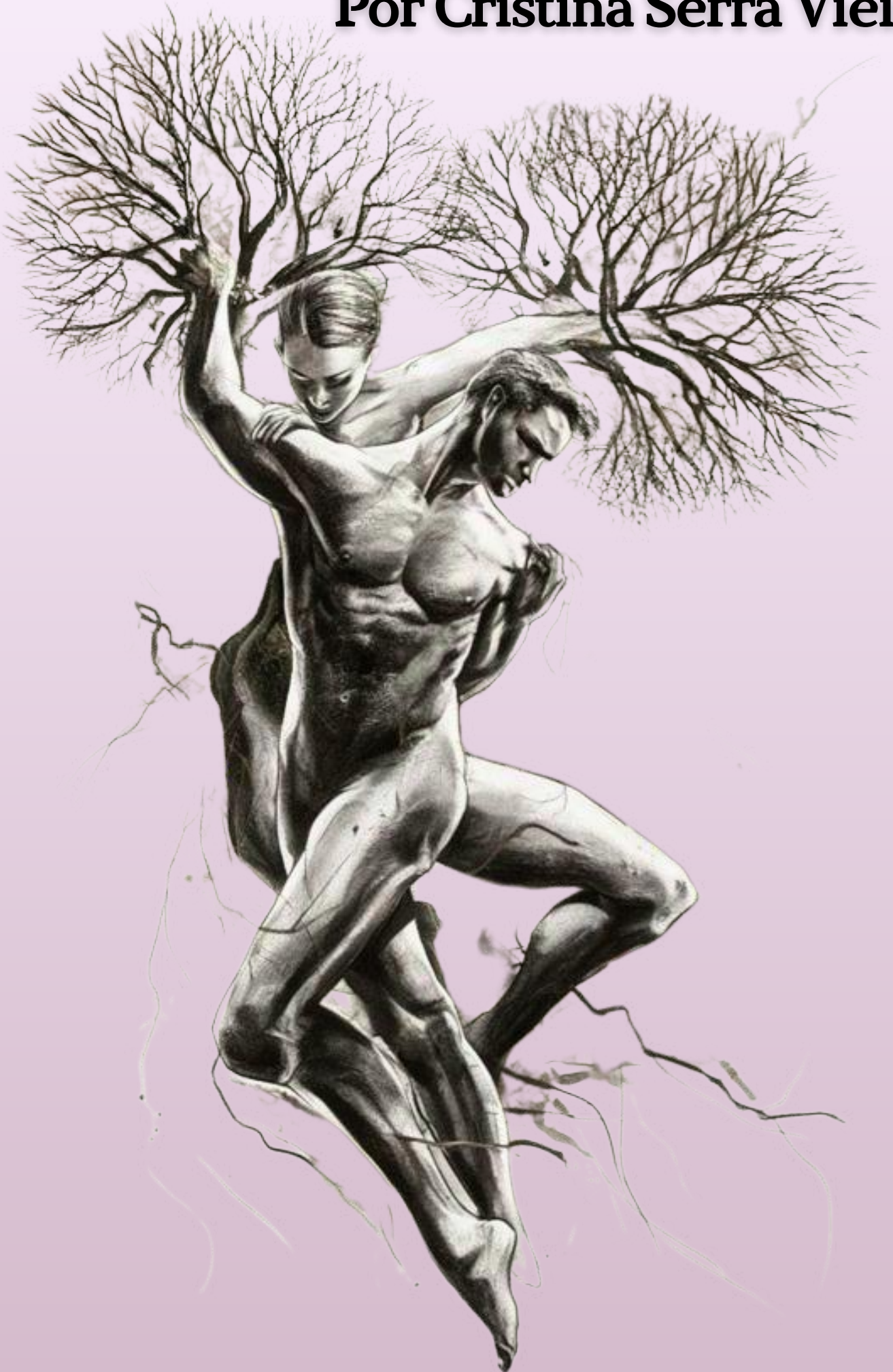


[clique aqui](#) 

EXPLORANDO O UNIVERSO FEMININO COM ESTILO  
2ª EDIÇÃO - AGOSTO 2025

# A Dança da Integração

Por Cristina Serra Vieira



# A Dança da Integração

## Por Cristina Serra Vieira

Como o masculino e o feminino coexistem dentro de nós, criando harmonia, equilíbrio e plenitude. Mulheres e homens, ouçamos a voz do Universo, aquela que ecoa por toda a parte e também dentro de cada um de nós.

O Universo, que tudo criou, deu origem às polaridades masculina e feminina. Não como forças rivais, mas como energias que se completam, que se entrelaçam, para que possamos viver em harmonia, em amor e integração. Ele próprio carrega essas duas energias; por isso, o equilíbrio não surge da competição, mas sim da união.

Cada um de nós, independentemente do género, carrega em si o masculino e o feminino. O Universo não errou quando nos criou, não errou a fórmula; somos nós que, por vezes, esquecemos ou negamos essa dádiva.

Todos conhecemos momentos em que precisamos de ação, foco e decisão, qualidades da energia masculina. E todos temos momentos de introspeção, acolhimento, intuição e sensibilidade, qualidades da energia feminina. Esses ciclos acontecem em cada pessoa, todos os dias. Homens e mulheres não são tão diferentes quanto a sociedade insiste em nos fazer acreditar.

Nenhuma dessas energias existe sem a outra. Quando uma domina e a outra é ignorada, surge o desequilíbrio — no corpo, no coração, na sociedade. Mas quando aprendemos a ouvir e integrar ambos os lados, crescemos em plenitude.

Quando nos vemos como rivais, algo essencial perde-se. Mas quando nos vemos como complementares, algo grandioso floresce.

E a vida transforma-se numa dança serena, fluida e equilibrada.

O Universo, na sua sabedoria infinita, sempre preferiu dançar.

E nós, mulheres e homens, podemos escolher dançar com Ele — juntas, juntos — em perfeita harmonia.



Cristina Serra Vieira

Formadora e Terapeuta Holística desde 2003

Acompanho pessoas no seu caminho de desenvolvimento pessoal e espiritual, através de terapias e formações que promovem equilíbrio, consciência e bem-estar. A Leitura da Aura Alquímica e o Reiki marcaram o início do meu despertar e continua a ser a base de um percurso em constante crescimento e autoconhecimento.

Trabalho com diversas terapias energéticas, holísticas e de massagem, sempre de forma personalizada, com amor, luz e intenção. Acredito que conhecer-nos profundamente é o primeiro passo para a transformação e tenho como missão apoiar cada pessoa a encontrar o seu próprio caminho.

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



meu contato

Vanessa Goulart



**FÊMEA**  
em destaque

**Vanessa Goulartt é atriz, jornalista, apresentadora, é daquelas mulheres que não cabem em um só rótulo. Em entrevista exclusiva para a Revista Fêmea, ela fala sobre trajetória, ancestralidade, visibilidade, caminhos que construiu com coragem, sensibilidade e muito trabalho.**

**Entre bastidores, memórias e sonhos, Vanessa compartilha reflexões potentes sobre ser mulher na arte, ocupar espaços e seguir criando sem perder a própria essência. Uma conversa inspiradora e cheia de identidade — do jeitinho que a Fêmea gosta: com voz, atitude e verdade. Leia e venha para essa cena com a gente.**

**1. Vanessa, você cresceu entre coxias, estúdios e histórias de mulheres muito potentes da arte brasileira. Em que momento percebeu que a atuação não era apenas herança, mas escolha consciente do seu próprio caminho?**

Sim, cresci entre coxias, sempre fui uma comunicadora nata, a artista surgiu pelas mãos de outra pessoa, Marilu Alvarez, autora da peça “A Cegonha Boa de Bico”, minha peça de estreia aos 9 anos.

Ela me viu em uma apresentação da escola, não sabia de quem era filha ou neta, mas ficou comigo na cabeça para fazer a peça, me deu seu cartão e pediu para entregar para minha mãe. E assim iniciei minha carreira artística.

**2. Sendo neta de Nicette Bruno, filha de Bárbara Bruno, sobrinha de Beth Goulart mulheres que marcaram gerações no teatro e na televisão, como você equilibra o peso simbólico desse sobrenome com o desejo de construir uma identidade artística própria?**

Sinceramente, isso nunca foi um peso pra mim. Meu trabalho sempre me deu tanto prazer, faço porque amo, porque sinto necessidade, por um acaso lindo do destino nasci em uma família com o mesmo propósito! Se eu estivesse preocupada somente com fama ou reconhecimento talvez ficasse preocupada, mas o objetivo é outro.

**4. Existe uma sabedoria feminina transmitida de forma silenciosa — no gesto, na escuta, na presença. Que ensinamentos essas mulheres da sua linhagem artística, que vem desde sua bisavó Nonoca você sente que carrega no corpo quando atua?**

A ancestralidade está presente em mim o tempo todo. Cada uma dessas mulheres deixou em mim uma semente própria que germina a todo instante. Eu trago muita coisa da minha própria identidade, isso é muito claro, sempre tive uma personalidade marcante e um estilo próprio. Acredito ser soma de tudo isso.

**5. O seu trabalho como radialista, no programa Dezpadronizada na Rádio Mundial revela uma outra faceta da sua comunicação — mais íntima, mais próxima de seu público. O que o rádio te permite expressar que o palco ou a câmera não permitem?**

O rádio e a comunicação me dão a oportunidade de vivenciar minha primeira vocação. Nasci comunicadora, não podia ver um microfone desde os 3 anos de idade. A minha essência é a comunicação e na rádio consigo vivê-la plenamente. É totalmente diferente do trabalho de atriz, onde através de um personagem acontece a comunicação. Amo ambas as formas.

**6. Ao olhar para a trajetória da sua avó e da sua mãe, ambas atravessando épocas distintas e desafios próprios para mulheres na arte, como você enxerga hoje o lugar do feminino no meio artístico brasileiro?**

Um lugar de luta, mas vejo com otimismo. As mulheres tem trilhado caminhos incríveis e enxergado coisas que não viam no passado, tudo isso reflete na arte e na vida.

**7. O que te influencia além da sua herança artística, nas histórias que você escolhe contar? Como escolhe os personagens que você aceita interpretar ?**

Sou muito intuitiva, procuro trabalhos que me inspirem e que, por consequência, inspirem o público.

Gosto de falar sobre sentimentos que transformam e claro, sempre com muito humor, um traço marcante da minha personalidade.

**8. Se pudesse definir em poucas palavras o legado do feminino que recebeu — e o legado que deseja deixar — o que você diria que permanece, o que se transforma e o que você faz questão de reinventar?**

Sem dúvida um legado de mulheres fortes que seguem seus chamados de uma maneira bela e potente. Permanece a força, o talento, a vocação.

A forma se transforma, a maneira de contar histórias vem se modificando com uma velocidade alucinante, o público hoje em dia, em função do ritmo de vida, tem menos paciência, vivemos uma ansiedade crônica, a arte precisa conversar com isso, não somente no ritmo mas principalmente como reflexão.

Busco reinventar tudo com a minha assinatura, o meu olhar, minha maneira de ver e vivenciar.

**9- Você também tem uma herança artística que vem de seu avô Paulo Goulart e seu pai Nilton de Micheli ( corrija se escrevi errado, por favor) que legado essa energia masculina traz pra você no campo da sua atuação, seja no teatro ou na arte?**

O masculino traz a força da ação e procuro exercer bastante essa força também.

Meu avô era um grande realizador, ator, autor, produtor, acredito que tenho essa pulsação dele e sobretudo uma grande curiosidade.

Meu pai me passou a ligação com a tecnologia, ele sempre trabalhou com vídeo e eu era a sua cobaia nas experiências audiovisuais e amava.

**10 – Conta pra nós, quais são seus projetos artísticos para 2026 ?**

Tenho alguns, mas algo que me fisgou e que tem início em 2026 é trazer ao palco a vida de Mademoiselle Lenormand, uma mulher que fez muito o ela cartomancia, era cartomante de Napoleão e a primeira a profissionalizar a arte divinatória.

Poucos sabem de sua história. Ela não tinha filhos s deixou sua grande herança para seu sobrinho, que muito religioso, ficou com o dinheiro e queimou toda a sua história. Então, senti necessidade de trazê-la à luz!

### **11- O que você mais admira na sua própria história?**


Acho que a maneira de lidar com situações difíceis de maneira bem humorada, acredito que o humor salva!

Sou muito grata por ter essa visão, me auxilia em todos os sentidos.

No âmbito profissional, creio que minha forma de ser múltipla, comunicar em diversos níveis e formas é algo positivo, pois amplia minhas possibilidades e só assim me sinto completa.



**Vanessa Goulartt** começou a carreira aos nove anos de idade no espetáculo “A Cegonha Boa de Bico” de Marilu Alvarez. Continuou estudando e fazendo teatro, entre as peças que atuou estão “Cais Oeste”, de Bernard Marie Koltés, “Namoro” de Ilder Miranda Costa, “Sábado, Domingo e Segunda” de Eduardo De Filippo e “Sossego e Turbulência no Coração de Hortência” de José Antonio de Souza. Recentemente esteve nas telas dos cinemas com os filmes “Dois Córregos” e “Garotas do ABC”, ambos do cineasta Carlos Reichenbach. Kursou no Rio de Janeiro a CAL (Casa das Artes de Laranjeiras) aonde se formou com diretores como Clovis Levy e Gilberto Gawronsky. Finalizou o curso superior de Jornalismo na FIAM (SP) em 2010 e exerce a carreira como assessora de imprensa e apresentadora. Atualmente é Atriz de Cinema, TV e Teatro, Roteirista, Locutora e Dubladora. Diretora de teatro, Jornalista e apresentadora do programa DeZpadronizada – Radio Vibe Mundial desde 2017.

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

# ELA RESPIRA CULTURA

## AH AMÁLIA!

Para sentir Amália Rodrigues, não basta explicar.

Venha ver e reviver Amália e o Fado, numa exposição única e imersiva. Embarque numa viagem inovadora pelo espólio material e imaterial da artista, cenografia de impacto, conteúdos dinâmicos e interativos – cruzando o físico com o digital. Conheça Amália de uma forma nunca vista, ouvida, sentida – numa experiência sensorial, dinâmica e inesquecível. Uma viagem de emoções de mão dada com uma das mulheres mais inspiradoras de sempre. Que ficará na memória, além das fronteiras do tempo e do espaço. E o espectador fará parte dessa troca.

Praça David Leandro da Silva, 15 e 16  
1950-064 Marvila, Lisboa- PT



## ÒNÀ IRIN

A exposição Ònà Irin: caminho de ferro convida o público a percorrer os caminhos de Ogum, Exu, Iyàmìs, Oriki e Yabás, em uma experiência sensorial e simbólica que entrelaça arte contemporânea, ancestralidade e espiritualidade afro-brasileira. Com curadoria de Amanda Bonan, Ayrson Heráclito e Marcelo Campos, a exposição apresenta esculturas, objetos-esculturas, instalações e uma videoinstalação da artista Nádia Taquary. Partindo da joalheria afro-brasileira, conhecida historicamente como “joias de crioulas”, a artista propõe um gesto de releitura e reencantamento da história do Brasil, reconhecendo o protagonismo das mulheres negras na construção da cultura e da identidade nacionais.

Período expositivo: Até 26 de abril de 2026  
Terça a sábado, das 10h às 21h |  
Domingos e feriados, das 10h às 18h  
Sesc Belenzinho – Rua Padre Adelino, 1000 –  
Belém, São Paulo (SP)  
Classificação Livre | Entrada gratuita  
A exposição conta com recursos de acessibilidade.



# ELA RESPIRA CULTURA

## ÂNIMA

Ânima é uma história sobre mulheres que mudaram o curso da história da humanidade contada por uma tecelã. Ela entrelaça os fios da vida em busca de sua ancestralidade feminina dando voz a mulheres idealistas e pensadoras, como: Joana d'Arc, Hipátia de Alexandria, Marguerite Porete, Helena Blavatsky, Harrite Tubman e Simone Weil. Cada fio conta uma história, que escrito nas estrelas, ecoa através dos séculos.

14 a 15 de Março  
Sábado às 20h00, Domingo às 18h00  
Horários referentes ao local do evento.  
Teatro Municipal de Santo André - Praça IV Centenário,1  
Santo André - São Paulo



## A GAIVOTA

Escrita em 1895, A Gaiavota é uma das mais emblemáticas peças de Tchekhov e é frequentemente considerada um comentário meta-teatral à natureza da arte e dos artistas. Nesta versão atualizada, a ação passa-se numa propriedade rural isolada, onde são explorados os conflitos românticos e artísticos entre as personagens Irina Arkadina, Alexandre Trigorin, Constantino Treplev (filho de Irina) e a jovem Nina Zarechnaya. À medida que as suas vidas se vão cruzando e nos revelam os seus sonhos, ambições e frustrações, as personagens ganham fôlego nesta intemporal história sobre o poder, a fama e os sacrifícios que se fazem em nome da arte.

Teatro Trindade - Chiado - Lisboa/ PT  
Datas e Horários; 29 JAN a 05 ABR  
Qua a Sáb 21:00  
Dom 16:30



# ELA RESPIRA CULTURA

## A GAROTA NÃO

A Garota Não: Um Concerto Acústico, canta as canções que escreveu para o espetáculo e outras composições dos seus três discos. Um dos nomes mais vibrantes da música popular portuguesa contemporânea, voz que, em contracorrente, respiga o passado e a memória para melhor cantar o presente, está em casa no universo de Manuel António Pina. Nas suas canções, as palavras (sopesadas) e a música (acolhendo sonoridades várias) querem dar a ouver o avesso da existência, como nestes versos de Pina: “A música tem olhos fulgurantes/ movendo-se à volta do fogo/ Se és visto por eles tornas-te canto,/ tu que és, como tudo é, canto.”

14 Março  
16:00 horas  
Teatro São João  
Porto - PT



## AS CASAS NÃO MORREM

Na curta-metragem As Casas não Morrem, de Inês Fonseca Santos acompanha-se o processo de mudança da casa onde Pina habitou durante mais tempo, revelando-se as ligações, afetivas e reais, entre a sua poesia e os lugares que lhe deram corpo. Em Um sítio onde pousar a cabeça, vai-se do locus solus da sua casa aos lugares onde se sentia em casa (o restaurante Convívio, por exemplo). Para além das suas palavras (“Preciso muito de solidão”; “A verdade, forma de aparição, é mais forte à noite”; “A poesia é inútil”), o filme faz-se das vozes de quem com ele conviveu e o leu/lê. Eduardo Lourenço define-o de forma lapidar: “Poeta de uma quotidianidade simples e metafísica ao mesmo tempo.”

28 Março  
16:00 horas  
Teatro São João  
Porto - PT



“Como mulheres, nós temos que começar a apreciar nosso próprio mérito. Procurem mulheres fortes para que sejam amigas, para que sejam aliadas, para aprender com elas, para as inspirar, apoiar e instruir.”

Madonna



“Eles sabem tanto de amor,  
o amor tem dessas coisas,  
que é manter viva do lado de casa uma  
árvore venenosa que só quer acabar de viver.”

A Árvore Mais Sozinha do Mundo



Por Claudia Riera

## "A Árvore Mais Sozinha do Mundo ...Pequeno no Tamanho, Imenso na Alma" Por Claudia Riera

Neste romance vencedor do Prêmio São Paulo de Literatura 2025, Mariana Salomão Carrara se reafirma como uma das escritoras mais talentosas da nova Literatura brasileira.

A "Árvore Mais Sozinha do Mundo" é uma daquelas obras que parecem pequena no tamanho mas que pesam no peito. Se você busca uma leitura que explore a delicadeza e a dificuldade das relações familiares, este livro é um prato cheio.



A História gira em torno de uma família marcada por perdas e principalmente pelos silêncios, por aquilo que não é dito, que fica preso na garganta.

Ela foca na relação entre mãe e filha mergulhando na solidão que pode existir mesmo quando dividimos e habitamos o mesmo teto.

Assim como um árvore solitária em uma vasta paisagem os personagens estão profundamente enraizados em suas próprias dores e dessa maneira são incapazes de alcançar os galhos e ramos dos outros.

A escritora tem uma escrita lírica e poética. Ela consegue transformar sentimentos abstratos, complexos e complicados como luto, abandono e solidão em imagens palpáveis.

O livro também descreve e explora como os traumas podem ser hereditários. A solidão da mãe molda a solidão da filha, criando um ciclo de silêncios que os leitores tentam entender e desvendar.

Esse livro exige fôlego emocional.

Se você estiver em um momento de busca por autoconhecimento ou reflexões sobre suas próprias raízes esse livro é uma grande ferramenta.



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)

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

# A rainha da terra: A coroa que nasce do enraizamento

## por Rita Pereira

A mulher espiritualmente equilibrada recorre à sua sabedoria interior, indo além da lógica e da estrutura racional. Confiar na sua intuição — essa inteligência emocional fluida — e investe no autoconhecimento como caminho de cura, promovendo o amor-próprio e a autonomia. Ao mergulhar no seu âmago, aceita a sua história pessoal e liberta-se de padrões sociais limitadores. Vive o divino de forma intrínseca e encarnada, através da criatividade e da capacidade de gerar vida, recusando submeter-se a visões patriarcais e resgatando o sagrado feminino, expresso na energia das Deusas.

Quando falamos de espiritualidade no feminino, referimo-nos a um caminho profundo de reconexão com a energia criativa e intuitiva e com os ciclos naturais — da natureza, do corpo e da intuição. Este percurso exige autoconhecimento e tem como finalidade alcançar o equilíbrio pleno com a essência feminina.



A mulher honra a sua ancestralidade, a linhagem das mulheres que a precederam, reconhecendo que a ligação com outras mulheres, em círculos, potencia o florescimento colectivo. Ao longo da vida, diferentes arquétipos manifestam-se em fases distintas da mulher. Estes padrões psicológicos universais representam comportamentos, emoções e papéis simbólicos na psique feminina, auxiliando o autoconhecimento e a compreensão da complexidade do feminino: a Rainha da Terra, a Mãe Tecelã, a Senhora da Dança, a Rainha da Noite, a Mãe Justa, a Senhora do Lar, a Rainha da Beleza, a Grande Mãe e a Senhora da Luz — menina, jovem, adulta e madura/anciã.

Focando-nos no arquétipo da Rainha, encontramos características profundamente marcantes, tanto nas suas virtudes como nos seus desafios. A Rainha simboliza liderança, autoconfiança e clareza sobre quem é e o que deseja. Cultiva relações profundas e investe no seu desenvolvimento pessoal, tornando-se firme e consciente de si mesma.

A Rainha representa também um poder indirecto: a influência subtil sobre a autoridade, os sistemas e o que acontece por detrás do poder, bem como a influência materna no desenvolvimento.

No entanto, esta força possui um pólo desafiador. A necessidade de controlo e o perfeccionismo podem conduzir à exaustão. Por vezes, a Rainha assume o papel de salvadora, criando desequilíbrios nas relações, sobretudo com parceiros pouco responsáveis.

Estabelecendo um paralelismo entre o arquétipo da Rainha e o elemento Terra, surge a virtude da nutrição e da estabilidade.

A Terra, como base da existência, simboliza solidez, fecundidade e sustentação. No seu aspecto de Deusa, representa a virtude da nutrição — não apenas no sentido literal, mas também espiritual e emocional — associada à segurança, ao acolhimento e à construção de vínculos sólidos, sendo igualmente fonte de alimento e sustento.

No quotidiano, esta qualidade manifesta-se no cuidado com o corpo e com as relações, na criação de bases firmes e no respeito pelos ciclos naturais. A conexão com a Terra fortalece a autoconfiança e desenvolve uma força interior que nos mantém enraizadas, mesmo perante grandes desafios.

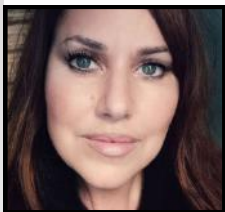
A natureza ensina em silêncio. As suas lições não surgem por palavras, mas através dos ritmos. Ao observarmos o ciclo das marés, o desabrochar de uma flor ou a quietude de uma árvore bem enraizada, reconhecemos uma inteligência que organiza tudo — uma sabedoria que não se impõe nem domina, simplesmente é. É nesse fluxo que reside a espiritualidade.

### **Proposta:**

Para equilibrar esta energia poderosa, propõe-se que a Rainha cultive uma rotina anti-stress. Começar o dia acordando lentamente, dedicar um tempo à leitura e saborear um chá pela manhã são práticas fundamentais. O cuidado de si, incluindo o visual, ajuda a mulher a sentir-se bonita e presente.

### **Meditação:**

Escolha um local ao ar livre. Caminhe descalça, sente-se na relva ou sob uma árvore. Respire lentamente e conecte-se com o espaço e com os sons da natureza. Inspire profundamente e aquiete a mente por instantes. Caso não seja possível estar ao ar livre, abra uma janela, coloque uma ou mais plantas perto de si, segure um ou dois cristais e inicie a sua meditação de enraizamento.



Sou Rita Pereira, 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)

# TERAPIA FLORAL PARA A MULHER EM UMA SOCIEDADE MACHISTA POR CRISTIANE BOOG

Viver como mulher em uma sociedade estruturalmente machista é atravessar, diariamente, pequenas e grandes violências normalizadas. Muitas delas são tão sutis que se infiltram no cotidiano. Outras são explícitas, violentas e invasivas. Todas deixam marcas que podem ser suavizadas, diminuídas e até mesmo curadas, com a Terapia Floral



Eis alguns exemplos de situações cotidianas aleatórias em que o machismo impera:

- Um casal hétero no caixa do supermercado, passando as compras. A funcionária do mercado é gentil e o homem começa a fazer gracejos para a atendente, soltando piadinhas para chamar atenção — um micro assédio que deixa, invariavelmente, constrangimento no ar. É o velho estigma de demonstração de poder sobre a esposa, disfarçado de descontração: uma exibição desconcertante de soberania e poderio masculino. Em alguns casos a funcionária pode se empolgar, sem consciência de que a competição entre mulheres beneficia o machismo estrutural.

- Uma reunião de trabalho: uma mulher ensina uma nova teoria e explica a solução para um problema da empresa. Um homem a interrompe, começando a falar sobre o mesmo assunto, invalidando o discurso anterior dela. O famoso manterrupting.

- Um ex-namorado abusivo reaparece do nada, enviando mensagens pelo Whatsapp da mulher, como se nada tivesse acontecido. Ele já conta com a recepção calorosa da ex, que pode entrar em um delírio carente: “ele está com saudades de mim”. Pronto. Mais um ciclo de abuso se inicia.

- A mulher volta da praia, entra na casa dos sogros para tomar banho e se preparar para o almoço, e o sogro não tira os olhos de seus seios, enquanto sua esposa faz a peixada. E ele não sente culpa alguma; muito pelo contrário, sente-se másculo. Está, na própria lógica distorcida, cumprindo seu “papel” de procriador.

- O chefe que vira para a secretária, no meio do expediente, e solta um “senta no meu colo”.

- Dois homens adultos tirando sarro, por chamada de vídeo, da prima solteira que vai passar o Réveillon “sozinha”.

Tenho certeza de que você, leitora, lembrou-se de cenas em que sofreu por causa do machismo estrutural, ou de alguma conhecida que tenha sofrido algo semelhante.

O processo de recuperação psicológica e emocional das mulheres em uma sociedade com tais características é complexo e longo. Não estamos falando de algo unicamente pessoal, já que este é um problema cultural, estrutural e amplamente incorporado e aceito.

Sim, temos o início de movimentos de conscientização masculina acontecendo, mas ainda são projetos embrionários que certamente levarão décadas para se estabelecerem como cultura.

# TERAPIA FLORAL PARA A MULHER EM UMA SOCIEDADE MACHISTA POR CRISTIANE BOOG

NO PROCESSO TERAPÊUTICO, AS ESSÊNCIAS FLORAIS SÃO UM PODEROSO INSTRUMENTO DE RECUPERAÇÃO E CURA. AQUI CITAREI APENAS ALGUNS, LEMBRANDO QUE SUA REAL EFICÁCIA ESTÁ NA COMBINAÇÃO DE ESSÊNCIAS, QUE SÓ UM TERAPEUTA QUALIFICADO PODE PRESCREVER.

ALOE (FLORAIS DE SAINT GERMAIN) – UMA DAS INDICAÇÕES DA FLOR DA BABOSA, EM FORMA DE ESSÊNCIA FLORAL, É AUXILIAR NA CAPACIDADE DE LIDAR COM AS VERDADES AMARGAS DA VIDA (POR EXEMPLO, QUANDO SE DESCOBRE UMA TRAIÇÃO) E A TER FORÇA PARA ROMPER A RELAÇÃO.

CLEMATIS (FLORAIS DE BACH) – INDICADO QUANDO A MULHER ROMANTIZA TUDO: A RELAÇÃO, OS ABUSOS, OS MAUS-TRATOS. VIVE EM UM MUNDO IDEALIZADO E NÃO CONSEGUE ROMPER COM ESSAS PROJEÇÕES.

MIMULUS (FLORAIS DE BACH) E GOIABA (FLORAIS DE SAINT GERMAIN) – PARA QUEM VIVE EM ESTADO DE MEDO E NÃO CONSEGUE PEDIR AJUDA NEM SE PROTEGER.

CURCULIGUM (FLORAIS DE SAINT GERMAIN) – AUXILIA NA CAPACIDADE DE ESTABELEECER E HONRAR LIMITES.

COCOS (FLORAIS DE SAINT GERMAIN) E CENTAURY (FLORAIS DE BACH) – ATUAM NA PERSONALIDADE SUBMISSA, SEM FIBRA, QUE SE DEIXA PISAR EM VÁRIOS NÍVEIS.

JASMIM MADAGASCAR (FLORAIS DE SAINT GERMAIN) – PARA QUEM “ENGOLE SAPO”, MUITAS VEZES POR DÉCADAS, POR MEDO DE SE LIBERTAR.

EMERGENCIAL (FLORAIS DE SAINT GERMAIN) E RESCUE REMEDY (FLORAIS DE BACH) – FÓRMULAS FUNDAMENTAIS PARA O INÍCIO DO TRATAMENTO DE RECUPERAÇÃO DE TRAUMAS, ASSÉDIOS E ABUSOS.



**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)

 [WHATSAPP](https://www.whatsapp.com)

# FÊMÊA

*revista*



[clique aqui](#)



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

**“Amor por si só não basta.  
Ele precisa de ordem para fluir melhor”  
Bert Hellinger**

## **O amor não começa a Dois**



**por Solange Alberto**

# O amor não começa a Dois

## por Solange Alberto

Quando duas pessoas se apaixonam, acreditam que a relação começa ali. No entanto, ninguém chega sozinho a um relacionamento. Cada pessoa traz consigo a sua família, os seus padrões, as suas dores antigas e as suas lealdades invisíveis. Traz aquilo que viu entre os pais, a forma como aprendeu a amar, o que foi permitido sentir e o que foi silenciado. Não é possível falar de relacionamentos amorosos sem falar de vínculo e de amor.

O vínculo é a linha invisível que nos liga à nossa família de origem. Não é uma escolha, nem algo de que nos possamos desvincular. O amor, por outro lado, é uma postura. Amar é dizer internamente: eu aceito-te tal como és. É aceitar o sistema familiar do parceiro, a sua história, as suas origens e o seu destino.

Quando um dos parceiros não aceita o outro como ele é, não aceita a sua família ou tenta moldá-lo, o amor começa a enfraquecer.

Amar implica equilíbrio no dar e receber, não apenas a nível material, mas afetivo, emocional e sexual. Cada um precisa sentir que contribui e que também recebe. Quando alguém dá demasiado, cria-se dívida. Quando alguém apenas recebe sem retribuir, instala-se inferioridade. Ambos os movimentos desgastam o relacionamento. O amor adulto precisa de equilíbrio para se manter vivo.

A sexualidade tem igualmente um papel fundamental. É através dela que dois sistemas se encontram e, uma vez misturados, não há como desmisturar. Relações que nascem apenas do carinho, do medo da solidão ou de um projeto comum, mas sem atração sexual viva, tendem a perder força com o tempo. A sexualidade é expressão de vida, é o impulso criador que liga dois seres para gerar algo novo. O casamento é, simbolicamente, a união de dois sistemas.

Oficializar o casamento tem força. Significa assumir publicamente a união de destinos. Significa sair da juventude experimental e entrar na maturidade do compromisso. Quando alguém evita esse compromisso, pode estar inconscientemente a manter uma porta aberta, como se ainda esperasse algo melhor. Essa postura torna-se ainda mais delicada quando existem filhos, que podem sentir insegurança, como se o vínculo entre os pais não estivesse verdadeiramente consolidado.

Quando um ou ambos já tiveram relações anteriores, elas não desaparecem simplesmente porque terminaram. Podem deixar de existir no presente, mas os vínculos mantêm-se, porque quanto mais antigo é o vínculo, mais forte ele é. A multiplicidade de parceiros pode também indicar dificuldade de vínculo profundo, muitas vezes relacionada com a própria história familiar.

Quando tentamos apagar o passado do outro ou competir com ele, criamos tensão e afastamento. Quando honramos quem veio antes, fortalecemos a relação, porque se a relação anterior não tivesse terminado, a nova não existiria.

Um casal fortalece-se quando dois adultos conseguem olhar-se sem manipulação. Quando se aceitam como são, quando escutam, quando se mostram vulneráveis sem tentar dominar ou controlar. É na convivência diária que as diferenças reais emergem e é aí que surgem os conflitos. Paradoxalmente, são os conflitos que permitem crescimento. Um casal sem conflitos pode não ser harmonioso, pode estar apenas adormecido. Muitas relações aparentemente tranquilas funcionam porque ambos renunciaram a partes essenciais de si mesmos para evitar confronto.

Quando um relacionamento termina, em vez de procurar culpados, é necessário fazer o luto desse fim para encerrar verdadeiramente o ciclo. Só quando atravessamos essa dor ficamos livres para amar novamente. Quando o luto não é feito, levamos ressentimentos e culpas para as relações seguintes e, sem perceber, repetimos padrões da nossa própria família.

No fundo, amar não é encontrar alguém que nos complete. É tornarmo-nos inteiras o suficiente para amar sem fugir da dor, sem apagar o passado e sem tentar mudar o outro.

O amor não começa a dois. Começa quando cada uma honra a sua própria história.

### ***Meditação para Reconciliação entre Masculino e Feminino***



**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)**



# "Leis que protegem as mulheres: promovendo segurança para todas."

## Brasil



**Lei Maria da Penha (11.340/2006):**  
Coibir a violência doméstica e familiar contra a mulher.

**Lei do Feminicídio (13.104/2015):**  
Penas mais severas quando o crime é cometido contra a mulher por razões de gênero.

**Lei de Igualdade Salarial (14.611/2023):**  
Obriga empresas a adotarem políticas de igualdade salarial entre homens e mulheres para o mesmo trabalho.

**Lei do Stalking (14.132/2021):**  
Criminaliza o assédio e a perseguição, inclusive online, que ameacem a integridade física e psicológica da vítima.



[Ligue 180 - Central de Atendimento à Mulher](tel:180)

## Portugal



**Lei n.º 112/2009:**  
Estabelece o regime jurídico para a prevenção da violência doméstica, proteção e assistência às vítimas.

**Lei n.º 60/2018:**  
Estabelece medidas de igualdade de género no acesso e exercício dos direitos políticos, sociais, culturais e económicos.

**Lei Orgânica n.º 3/2006:**  
Define a paridade de género nos órgãos colegiais representativos do poder político.

**Lei n.º 61/91:** Define o adiantamento pelo Estado da indemnização devida às mulheres vítimas de crimes de violência.

**Decreto-Lei n.º 392/79:** Estabelece medidas para a proteção das mulheres vítimas de violência.



[Ligue 116006 - Linha de Apoio a Vítima](tel:116006)





A Menopausa e a Lua Escura: o portal da mulher sábia  
por Mônica Souza



# **A Menopausa e a Lua Escura: o portal da mulher sábia**

## **Por Mônica Souza**

A menopausa ainda é tratada, muitas vezes, como fim. Fim da fertilidade, fim da juventude, fim de uma fase “útil” da mulher. Mas quando olhamos para essa travessia a partir da obra *Lua Vermelha*, de Miranda Gray, entendemos que a menopausa não é encerramento — é iniciação.

Miranda Gray, escritora britânica e reconhecida internacionalmente por promover a espiritualidade feminina, apresenta a consciência cíclica feminina como um caminho de autoconhecimento profundo. Dentro dessa visão, a menopausa é associada à energia da Lua Escura: o arquétipo da anciã, da mulher sábia, da que enxerga além das aparências. Não é sobre perder poder. É sobre mudar a forma do poder.

### **A Lua Escura: morrer para renascer**

A Lua Escura representa o momento do ciclo em que não há luz visível. É o tempo do recolhimento, da introspecção e da verdade crua. Na vida fértil, vivenciamos essa energia todos os meses, na fase pré-menstrual. Na menopausa, essa energia deixa de ser mensal e se torna um estado permanente de consciência expandida.

Isso explica por que muitas mulheres relatam: Maior intolerância ao que antes suportavam, desejo de se libertar de papéis antigos, necessidade intensa de silêncio e recolhimento, questionamentos profundos sobre propósito e identidade. Não é crise é alinhamento.

O corpo fala. Os calores, as alterações do sono, as oscilações emocionais não são apenas sintomas físicos: são sinais de reorganização interna. A mulher está deixando de produzir vida biologicamente para produzir sabedoria simbolicamente.

### **O luto invisível**

É importante reconhecer que há um luto na menopausa. Luto pela juventude que passa, pela fertilidade que se encerra, por versões antigas de si mesma. Ignorar esse luto cria rigidez. Honrá-lo gera maturidade emocional.

Permita-se sentir. A Lua Escura pede honestidade. Se há tristeza, reconheça. Se há raiva, escute. Emoções não são fraqueza — são bússola.

### **A força da mulher sábia**

Na visão de Miranda Gray, a mulher pós-menopausa carrega uma autoridade natural. Ela já viveu as quatro fases do ciclo incontáveis vezes. Já amou, pariu ideias, criou filhos ou projetos, perdeu, recomeçou. A menopausa a convida a integrar tudo isso.

É o tempo de:

- Falar com mais verdade.
- Escolher com mais firmeza.
- Servir ao coletivo a partir da experiência.
- Romper com a necessidade de agradar.

A mulher sábia não compete. Ela orienta. Não implora validação. Ela sustenta presença.

## Dicas terapêuticas para atravessar a menopausa com consciência

### 1. Ritual da Lua Escura (mensal)

Mesmo sem ciclo menstrual, escolha um dia por mês para se recolher simbolicamente. Desligue estímulos excessivos, escreva sobre o que precisa morrer em sua vida, acenda uma vela e declare em voz alta o que você está pronta para deixar ir.

### 2. Diário de Verdades

A menopausa amplia a percepção. Anote pensamentos recorrentes, sonhos, incômodos. Muitas decisões importantes surgem nesse período. Escrever ajuda a organizar a nova identidade que está nascendo.

### 3. Cuidado com o sistema nervoso

Respiração consciente, meditação guiada ou práticas suaves como caminhadas ao ar livre ajudam a regular os picos de ansiedade. O corpo está recalibrando hormônios — oferecer segurança interna é essencial.

### 4. Aromaterapia de sustentação

Óleos como lavanda (equilíbrio emocional), gerânio (harmonização hormonal) e sálvia esclareia (transições femininas) podem auxiliar no bem-estar, sempre com orientação adequada.

### 5. Trabalhos corporais de ancoragem

Massagens, alongamentos e práticas pélvicas suaves ajudam a manter conexão com o ventre, mesmo após o fim da fertilidade biológica. O útero deixa de gestar filhos, mas continua sendo centro energético e criativo.

### 6. Comunidade feminina

A Lua Escura pede recolhimento, mas não isolamento. Participar de círculos de mulheres ou espaços terapêuticos reduz a sensação de solidão e fortalece a identidade coletiva da mulher madura.

## Da invisibilidade à potência

A sociedade muitas vezes torna a mulher madura invisível. Mas a invisibilidade pode ser um convite à liberdade. Sem a pressão de corresponder a padrões estéticos ou reprodutivos, a mulher pode finalmente se perguntar:

**Quem sou eu além do que esperam de mim?** A menopausa é um retorno a si. É quando a energia antes direcionada ao mundo externo volta para o centro. E nesse centro existe uma mulher inteira, complexa, profunda e intuitiva.

A Lua Escura não pede que você brilhe para fora. Ela pede que você ilumine para dentro. Se essa fase está desafiadora, lembre-se: você não está quebrando. Está se transformando.

A menopausa é o rito de passagem para a soberania feminina é soberania não se perde.

## **Dicas terapêuticas para atravessar a menopausa com consciência**

### **1. Ritual da Lua Escura (mensal)**

Mesmo sem ciclo menstrual, escolha um dia por mês para se recolher simbolicamente. Desligue estímulos excessivos, escreva sobre o que precisa morrer em sua vida, acenda uma vela e declare em voz alta o que você está pronta para deixar ir.

### **2. Diário de Verdades**

Muitas decisões importantes surgem nesse período. Escrever ajuda a organizar a nova identidade que está nascendo.

### **3. Cuidado com o sistema nervoso**

Respiração consciente, meditação guiada ou práticas suaves como caminhadas ao ar livre ajudam a regular os picos de ansiedade. O corpo está recalibrando hormônios — oferecer segurança interna é essencial.

### **4. Aromaterapia de sustentação**

Óleos como lavanda (equilíbrio emocional), gerânio (harmonização hormonal) e sálvia esclareia (transições femininas) auxiliam no bem-estar.

### **5. Trabalhos corporais de ancoragem**

Massagens, alongamentos e práticas pélvicas suaves ajudam a manter conexão com o ventre, mesmo após o fim da fertilidade biológica. O útero deixa de gestar filhos, mas continua sendo centro energético e criativo.

### **6. Comunidade feminina**

A Lua Escura pede recolhimento, mas não isolamento. Participar de círculos de mulheres ou espaços terapêuticos reduz a sensação de solidão e fortalece a identidade coletiva da mulher madura.

## **Da invisibilidade à potência**

Sem a pressão de corresponder a padrões estéticos ou reprodutivos, a mulher pode finalmente se perguntar: **Quem sou eu além do que esperam de mim?** A menopausa é um retorno a si. É quando a energia antes direcionada ao mundo externo volta para o centro. E nesse centro existe uma mulher inteira, complexa, profunda e intuitiva. A Lua Escura não pede que você brilhe para fora. Ela pede que você ilumine para dentro. Se essa fase está desafiadora, lembre-se: você não está quebrando. Está se transformando. A menopausa é o rito de passagem para a soberania feminina é soberania não se perde.



**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 Mônica Souza Anis Estrelado



O anis estrelado é usado para equilibrar o campo áurico. Pode ser usado em chás, banhos de assento, banhos de limpeza energética, vaporizações e outras receitas.

## **Contraindicações:**

Seu uso em chás é contra indicado na gravidez e lactação.

**Propriedades Fitoterápicas:** Anti-flatulentas, Expectorantes, Digestiva Antiespasmódicas, Diuréticas Anti-inflamatórias, Fungicidas

**Propriedades Fitoenergéticas:** aliada ara abrir os caminhos amorosos e propiciar boas amizades, bons caminhos, paz e triunfo. Usado para proteção. Um travesseiro feito com anis, proporciona um sono tranquilo e sem pesadelos. É indicado para pessoas imaturas. Energiza o campo energético e traz serenidade, paz , tranquilidade e confiança na vida. Ajuda com os sentimentos e na liberação de emoções Acalma no excesso de energia yang, reduzindo o efeito "pavio curto" e falta de tolerância. Reduz a hiperatividade e o estresse físico.



# COZINHANDO COM AFETO

## BOLO DE IOGURTE

5 OVOS

1 YOGURTE (USEI DE SOJA)

1 MEDIDA ÓLEO, AZEITE OU ÓLEO CÔCO

2 MEDIDAS DE AÇÚCAR (PODE SER AMARELO)

2 MEDIDAS FARINHA (USEI FARINHA ESPELTA INTEGRAL DO LIDL)

1 COLHER DE SOPA RASA DE FERMENTO

PODES USAR COMO MEDIDA O COPO DO IOGURTE OU UMA CHÁVENA EQUIVALENTE.

BATER BEM AS GEMAS COM AÇÚCAR, JUNTAR YOGURTE, JUNTAR ÓLEO, ADICIONAR A FARINHA COM O FERMENTO E POR FIM AS CLARAS EM CASTELO. VAI AO FORNO QUE TEM QUE ESTAR PRÉ-AQUECIDO.



**MICHERLOTTA NAJARA**

Estou aqui hoje para convidar todas vocês a conhecerem meu trabalho.

- ✓ Oráculo Cigano
- ✓ Terapia de Afrodite
- ✓ Constelação do Feminino

Através das cartas podemos identificar quais os maiores desafios do seu momento atual, tratar seu Feminino na Terapia do Sagrado de Afrodite e quebrar padrões repetitivos, do seu sistema familiar com a Constelação do Feminino.

Ficou Curiosa? Mais Informações  
(11) 97390-4083

Informações aqui

**Luciana Carrijo**  
Sexóloga, Consultora de Imagem e Fundadora da Emphoderada

- CONSULTORIA EM SEXUALIDADE FEMININA E PARA CASAIS
- CONSULTORIA DE IMAGEM E ESTILO
- INDICAÇÃO PERSONALIZADA DE PRODUTOS ÍNTIMOS DA LOJA EMPHODERADA
- PALESTRAS E EVENTOS FEMININOS

11 93086 - 6969  
@euemphoderada

**EMPHODERADA**

Informações aqui

# TERAPÊUTAS



**ATENDIMENTOS**  
*com Cris Boog*  
Presencial ou On Line

- Tarot Cigano
- Mesa Radiônica
- Terapia Floral
- Anjos Regentes do seu ano: Evocações, Potências e Desafios
- Cabala da Saúde

✧♡74♡✧

Aldeia Círculo das Tradições  
Rua Guilherme Asbahr Neto, 128  
Marcar com Cybele: 11 97826-6801

Informações aqui

"Auxílio as mulheres no cuidado de sua energia feminina"  
Mônica Souza

- \*Tarot Terapêutico
- \* Limpeza energética
- \* Limpeza uterina
- \*Mapa Numerologico


(11) 99359.4589

**AGENDA ABERTA**

Informações aqui


  
**MARCA A TUA SESSÃO**  
**CONSTELAÇÃO FAMILIAR**  
 ONLINE OU PRESENCIAL, EM LISBOA  
 (+351) 917 766 530  
 www.solangealberto.com

Informações aqui


  
**CRISTINA VIEIRA**  
 TERAPEUTA E FORMADORA HOLÍSTICA  
**ACOMPANHAMENTO CONSCIENTE PARA QUEM PROCURA CURA, EQUILÍBRIO E AUTOCONHECIMENTO, DO FÍSICO AO ESPIRITUAL.**  
 Terapias Holísticas e Energéticas
 

- Reiki
- Leitura da Aura
- Terapia Multidimensional
- Pêndulo Hebreu
- Ho'oponopono
- Limpezas Energéticas Profundas (apenas à distância)
- Terapia Termo Auricular
- Terapias Corporais & Massagens
- Reflexologia
- Quiromassagem
- Drenagem Linfática Manual
- Drenagem Linfática Manual para tratamentos específicos e pós-cirúrgicos
- Massagem de Relaxamento
- Massagem com Pedras Quentes
- Massagem com Óleos Essenciais

 Formações Holísticas
 

- Novo Reiki Estreter
- Leitura da Aura
- Ho'oponopono
- Terapia Termo Auricular
- Pêndulo Hebreu
- Litoterapia (Terapia com Cristais)
- Magnified Healing
- Arte Terapia

 AGENDE SEU HORÁRIO

Informações aqui



# TERAPÊUTAS

**Diana V. Almeida**  
**ARTES DE CURA**

**aromaterapia**

Sinergias de óleos essenciais bio

roll-on / tónico facial  
champô / óleo seco

A PARTIR DE 6€  
ROLL-ON 5ML



**fotografia**

Retrato Sagrado

ritual de fotografia para honrar o teu Ser

100€ / 2H  
20 IMAGENS



**terapia energética**

Afinar o Coração

reiki / cura prânica / taças voz / aromaterapia / yoga

55€ / 1H30  
LISBOA & SINTRA



Informações aqui

# NOSSOS CURSOS e WORKSHOPS PRESENCIAL e on LINE



## Caminhos da Alquimia Feminina II

Com **Mônica Souza** e **Micherlotta Najara**

Vamos juntas explorar a potência da menopausa.

Uma vivência para mulheres que sentem o chamado para resgatar seu poder pessoal e viver a maturidade como força.

Dia 28 de março  
15 às 18h

Espaço Florescer Healing  
Rua Jaguari, 790 casa 2  
Campestre - Santo André

[Faça sua reserva](#)

[Informações aqui](#)



INÍCIO **25** DE ABRIL

EVENTO **100% ONLINE**

## A ESPIRAL DA MULHER ALQUÍMICA

Um caminho de acolhimento e cura interior

**INSCRIÇÕES ABERTAS**

Serão 9 encontros!  
Todo mês um espaço seguro para transformar dor em consciência

[Informações aqui](#)



### FORMAÇÕES & TERAPIAS ENERGÉTICAS

Com **Cristina Serra Vieira**

**Formação Leitura da Aura Alquímica (online)**

- 1º Módulo - Meditação das Rosas
- 28 e 29 de março
- Uma jornada profunda de conexão, sensibilidade energética e leitura da aura.

**Formação Reik Nível 1**

Ativação energética, autocura e primeiros passos no Reiki  
14 de março

**Magnified Healing**

Técnica poderosa de cura espiritual, alinhamento com a energia divina e expansão da luz  
11 e 12 de abril

**Pêndulo Hebreu**

Diagnóstico e harmonização energética através das letras sagradas hebraicas.  
18 de abril

[Informações aqui](#)



MULHERES DA LUA

Roda de saias 2026

13 Rodas de Saias a cada Lua Nova  
13 Propostas para cada ciclo Lunar

Segue o link para saber mais

@dianavalmeida  
@sarasaraiva.ie

[Informações aqui](#)

# NOSSOS CURSOS e WORKSHOPS PRESENCIAL e on LINE



Maria  
**Madalena**  
MISTÉRIOS DESVELADOS



Aula com Cris Boog

**10 de Março**  
Terça, 20h



 Aldeia Círculo das Tradições  
Rua Guilherme Asbahr Neto, 128  
Chac. Monte Alegre

 Cybele: 11 97826-6801

[Informações aqui](#)

**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 tarot: Arcanos Maiores e Menores
- ✓ Aprender terapias integrativas cristalais, ervas, aromaterapia e como usa-las nas consultas de tarot
- ✓ Vários Métodos de Leitura
- ✓ Autoconhecimento Aprofundado e Expansão da Consciência
- ✓ Impactar na Vida das Pessoas de forma positiva
- ✓ Desenvolver a Intuição e a empatia

Material: Apostilla, 8 ebooks, 13 vídeo aula + aulas Bônus + Livro Cristalais Pedras Vivas de Poder

CURSO 100% ONLINE COMPLETO

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

Com a Taróloga Mônica Souza



**GARANTA SUA VAGA**

[Informações aqui](#)

**Você quer aprender inglês?**



**CR**

Claudia Riera  
English Teacher

\* 35 anos de experiência.

\* Aulas particulares online de forma simples, didática e divertida.

\* As aulas são personalizadas conforme o interesse do aluno.

\* Faça uma aula experimental .

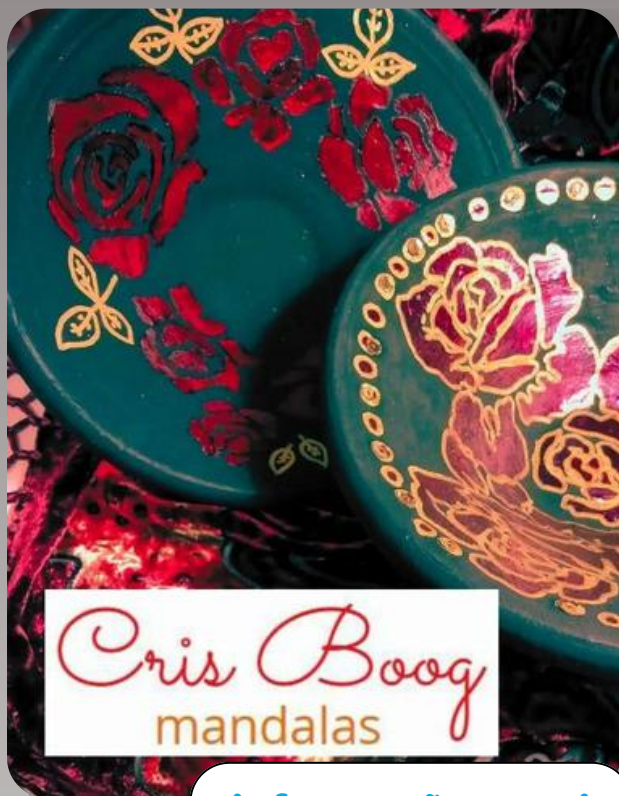
[Informações aqui](#)

**TARÔ**  
**E AS 22 CHAVES DA PROSPERIDADE**



Mônica Souza

[Informações aqui](#)



*Cris Boog*  
mandalas

[informações aqui](#)

**CANDURA**

EXCLUSIVAS  
&  
SOFISTICADAS

Candura é uma marca portuguesa de joalheria sustentável. Alia o conceito de arte e significado espiritual de cada peça. Design criado com desperdícios de madeira e convertidos em joias.

[informações aqui](#)

**EMPHODERADA**

NÃO SOMOS APENAS UMA LOJA,  
MAS SIM UMA EXPERIÊNCIA

ENTREGA 100% DISCRETA  
[www.emphoderada.com.br](http://www.emphoderada.com.br)

Nos siga nas  
**REDES  
SOCIAIS**  
@euemphoderada  
Fique por dentro  
de nossas  
novidades!

[informações aqui](#)

***Lojinha das Fêmeas***



*Dia 31 de maio*

*Edição de*  
**Aniversário**  
DA REVISTA

**Fêmea**

**1º Ano**  
*a Serviço do*  
**Universo Feminino**

*Aguardem...*





# REVISTA FÊMEA

"EXPLORANDO O UNIVERSO FEMININO COM ESTILO"

4ª EDIÇÃO DE MARÇO - 2026