

FÊMEA

revista



“EXPLORANDO O UNIVERSO FEMININO COM ESTILO”

3ª EDIÇÃO - NOVEMBRO 2025

Bem Vinda!

Seja muito bem-vinda à 3ª edição da Fêmea.

É com imensa alegria que abrimos mais uma jornada dedicada à força, à sensibilidade e à sabedoria da mulher. Nesta nova edição, reunimos artigos elaborados com profundo cuidado, amor e propósito, reflexões que inspiram, acolhem e convidam à transformação.

Temos a honra de contar com colunistas convidadas que engrandecem nossas páginas. A terapeuta **Manu Souza, do Porto – Portugal**, compartilha sua visão sobre a cura da criança interior enquanto a **Sacerdotisa Portuguesa Isabel Angélica**, nossa Fêmea em destaque, nos conduz por uma leitura que desperta o sagrado feminino e o poder transformador de cada mulher, com suas iniciações da Mulher Serpente.

A revista Fêmea é mais do que uma publicação; é um convite para se sentir em casa, para se conectar com outras mulheres que compartilham experiências, desafios e vitórias.

Aqui, você encontrará textos acolhedores que tocam o coração, tudo feito para fortalecer o sentimento de pertencimento e autoestima.

Em cada texto, um convite à pausa.
Em cada página, um espelho da alma feminina em suas múltiplas expressões.

Que esta edição seja uma companhia inspiradora e uma celebração da
**MULHER QUE VOCÊ É
INTEIRA, SENSÍVEL E PODEROSA!**

Com amor
Equipe Fêmea



REVISTA FÊMEA





Milton Nascimento, homem de alma feminina que canta com a força suave da poesia, tua música atravessa gerações como um rio que não se prende às margens. Em cada nota de Maria Maria, sentimos a sensibilidade que pulsa no peito, a coragem de ser quem se é, a beleza de uma energia que não teme iluminar o mundo com gentileza e intensidade ao mesmo tempo.

Ele nos mostra que deixar aflorar a energia feminina não interfere no SER HOMEM, mas enaltece-o, o torna inteiro, profundo, complexo. Ao abraçar com ternura a coragem, a dor e a esperança que habitam a energia feminina, criou um retrato autêntico do ser humano — completo, diverso, infinito. E é nessa plenitude que sua arte encontra a sua maior força: a capacidade de transcender rótulos, de curar feridas com acordes, de celebrar a vida com a voz que acolhe e provoca.

Maria Maria não é apenas uma canção; é um manifesto sonoro de empatia, de respeito à delicadeza que sustenta a coragem, ensinou a todos que cantar o que é belo, gentil, sensível, não enfraquece ninguém. Obrigado, Milton, por nos oferecer a mistura perfeita de energia masculina e feminina que nos faz humanos, vivos e sensíveis.

Que tua música siga abrindo caminhos, lembrando-nos de que a força de uma mulher pode ser medida pela capacidade de ouvir, de sentir, de amar na sua forma mais completa.

Nossa Equipe!



MÔNICA SOUZA
BRASIL



CRIS BOOG
BRASIL



SOLANGE ALBERTO
PORTUGAL



IARA ARRUDA
BRASIL



MICHERLOTTA NAJÄRA
BRASIL



DIANA V. ALMEIDA
PORTUGAL



CLAUDIA RIERA
BRASIL



LUCIANA CARRIJO
BRASIL



CLAUDIA MAHA
PORTUGAL



RITA PEREIRA
PORTUGAL



CAMILA GALIERA
BRASIL



REVISTA FÊMEA



RITA AFONSO
PORTUGAL

Acesse a nossa página no Instagram !

🔍 @revistafemea



O Poder que Habita em ti !

Redescobrimo o Útero como Fonte de Força

Por Mônica Souza

“O teu útero é mais do que um órgão — é o trono da tua sabedoria, a origem do teu poder e o berço da tua essência feminina.”

O patriarcado tenta nos queimar, transformar nosso corpo em motivo de vergonha, nosso poder em piada, nossos sonhos em algo impossível... Mas a gente segue. Porque somos muito mais do que isso. Não existe violência capaz de apagar quem a gente é de verdade. Cada mulher que se vai vira semente — e floresce em força. Uma força que o patriarcado nunca vai conseguir controlar.

Mas infelizmente muitas mulheres caminham pela vida desconectadas de sua essência, duvidando do próprio valor, sentindo-se apagadas, com medo de ocupar espaços ou simplesmente vivendo em piloto automático. A raiz disso, muitas vezes, está na desconexão com o próprio corpo — especialmente com o útero, o centro energético e simbólico do feminino.

De nosso útero vieram todas as vidas humanas e é a partir dele que nascem todos os projetos femininos.



Miranda Gray em seu livro *O Despertar da Energia Feminina* diz:

“O centro do útero nos conecta à terra e à lua, ao material e ao espiritual, unindo corpo, coração e mente por meio do ciclo espiralado de suas energias inconstantes, nós corporificamos o Sagrado Feminino que dá origem aos ciclos do Universo e é o cocriador da vida”

Este não é apenas um texto. É um convite para uma jornada de volta para si mesma. Uma reconexão com o teu poder inato. E essa jornada tem um caminho que quero trilhar com você. Vamos juntas ?

O Poder que Habita em ti !

Redescobrimo o Útero como Fonte de Força

Por Mônica Souza

1- É preciso Reconhecer a Desconexão

Antes de qualquer transformação, é preciso reconhecer: muitas de nós fomos ensinadas a ignorar ou até rejeitar o nosso corpo. Fomos condicionadas a ver o útero apenas como algo biológico ou como fonte de dor e vergonha.

Mas a verdade é: o teu útero é o teu centro de poder, não apenas como órgão, mas como um espaço sagrado onde tua intuição habita, onde tua força se renova, onde memórias ancestrais sussurram caminhos. É dele que brotam ciclos, decisões, criações, silêncios profundos e gritos que ainda não foram ouvidos.

É um lugar de retorno, de cura e de reconexão contigo mesma, quando te afastas dele, perdes o rumo, mas quando o escutas, mesmo em dor, ele te guia de volta pra casa.

RECONEXÃO SAGRADA

Coloca as mãos sobre o teu ventre, respira profundamente e pergunta em silêncio:

“O que estou ignorando aqui? O que o meu corpo quer me dizer?”

Escuta sem pressa. Talvez as respostas venham em palavras, emoções, imagens ou apenas silêncio — e tudo bem.

2 – Curar as Feridas do Feminino

Toda mulher carrega feridas relacionadas ao seu feminino: rejeição, abuso, silenciamento, repressão do prazer, culpa... Essas dores se instalam no corpo e muitas vezes se manifestam em forma de desconforto, tensão no ventre, cólicas intensas ou até bloqueios criativos.

Eu aprendi que o sofrimento não vem para punir — mas para guiar, mesmo quando pensei estar perdida, na verdade, apenas dormia.

Cada vez que uma mulher retorna ao seu próprio centro, ao seu ventre, ela carrega consigo a sabedoria de uma Anciã.

Essas presenças antigas não se anunciam em voz alta. Elas habitam nossos silêncios, nossas dores que insistem em voltar, nossos sonhos difíceis de explicar, mesmo quando nos sentimos vazias, desconectadas ou pequenas, as feridas estão ali e esperam, pacientemente, pelo nosso despertar. Curar não é esquecer, é integrar, é olhar para essas dores com compaixão e dar a si mesma o que foi negado: acolhimento, voz, espaço.

RECONEXÃO SAGRADA

Escreve uma carta para o teu útero, como se ele fosse uma amiga íntima, contando como te sentes. Pede perdão se for preciso, agradeça ! Essa escrita tem um poder de libertação imenso.

3 – Reativar o Poder Criador

Teu útero é um espaço de criação — não só de filhos, mas de ideias, projetos, sonhos, arte, intuições. Quando te reconectas com ele, comesas a acessar uma energia criativa poderosa que antes parecia bloqueada.

RECONEXÃO SAGRADA

Faça um “check-in uterino” diário: fecha os olhos, respira e pergunta:

“O que desejo criar hoje? Como posso honrar minha energia feminina?”

Não subestime essas respostas. Elas são bússolas.

O Poder que Habita em ti !

Redescobrimo o Útero como Fonte de Força

Por Mônica Souza

4- Viver em Alinhamento com os Ciclos

Você é cíclica, como a Lua. Honrar esses ciclos é sair do modelo linear e masculino de produtividade e entrar em um fluxo mais natural, intuitivo e respeitoso com teu corpo. Teus ciclos (menstruais ou lunares) te dizem quando agir, quando descansar, quando criar e quando soltar. Ignorar isso é como nadar contra a maré. Honrar é navegar com o vento a favor.

RECONEXÃO SAGRADA

Observa a tua fase atual (ciclo menstrual ou fase da lua) e pergunta:

“O que meu corpo precisa agora?”

Começa a organizar tua agenda, compromissos e autocuidado respeitando essas fases.

5 – Habitar o Teu Poder Pleno

Chegar aqui é mais do que sentir-se forte. É sentir-se inteira. É caminhar com confiança, sabendo quem tu és. É dizer “não” sem culpa, “sim” com presença, e escolher com o coração firme.

Teu poder pessoal não é algo a ser conquistado. É algo que já habita em ti. Só precisa ser lembrado, nutrido e expressado.

Reconexão sagrada

Crie um ritual de celebração. Pode ser um banho especial com camomila, uma dança intuitiva, escrever afirmações, fazer uma roda com outras mulheres...

Celebra tua jornada. Celebra tua essência. Celebra teu poder!

***O verdadeiro empoderamento não grita —
ele desperta.***

***Desperta no corpo,
no silêncio sagrado de quem se escuta
pela primeira vez.***

***Começa quando a mulher fecha os olhos pro
mundo e abre os olhos de dentro.***

***Ali, onde mora a força que ela pensou ter
perdido.***

Ali, onde sempre estive.

Tu és poderosa.

Tu és sagrada.

Tu és templo — chão, teto e altar.

Teu útero lembra o que tua mente esqueceu.

***E quando ele sussurra,
nem mil vozes lá fora o conseguem calar.***

***Porque tudo — absolutamente tudo —
começa no teu útero.***

***No espaço onde vida nasce,
e onde tua própria alma renasce.***

Volta pra ti.

É aí que mora tua revolução.



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.
- 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](#)

REVISTA FÊMEA

construindo um mundo onde todas
as mulheres possam florescer livremente



Mulher, porque seu dinheiro não vem ou não fica?

por Solange Alberto

Na visão sistêmica, o dinheiro não é apenas um recurso material ou uma energia neutra. Ele é um vínculo, uma mensagem, e muitas vezes, um sintoma. Ele flui para onde o amor está em ordem e estagna quando há exclusões, desequilíbrios ou desrespeito pela origem. O dinheiro representa a vida. Onde o amor flui, o dinheiro flui. Para compreendermos a visão sistêmica do dinheiro é importante falarmos sobre as 3 ordens do amor que Bert Hellinger nos deixou.

A primeira ordem está relacionada com o vínculo, ou pertencimento que diz que todos numa família têm o direito a pertencer, incluindo os que morreram precocemente, os natimortos, deficientes, os filhos abortados e outras pessoas para quem a família não quer olhar. Quando olhamos para a nossa história familiar, podemos perceber que há padrões ocultos, lealdades invisíveis que nos mantêm inconscientemente ligados a destinos difíceis, a fracassos e a repetição.

Tudo o que é excluído volta com mais força para ser visto. Membros da família que foram esquecidos, como um familiar que foi preso, famílias que perderam tudo, um tio que foi rejeitado, um irmão que morreu cedo ou um aborto, geram campos de desequilíbrio que podem manifestar-se também na relação com o dinheiro.

Muitas vezes, o dinheiro não é "permitido" porque houve alguém que perdeu tudo e foi ridicularizado ou porque alguém enriqueceu e foi excluído por isso. A escassez torna-se uma forma de lealdade inconsciente. A tua relação com o dinheiro pode estar a ser uma forma de manter viva uma ligação com alguém da tua linhagem, mesmo que não tenhas consciência disso. Por amor, repetimos o que não precisa ser repetido, carregamos culpas que não são nossas, negamos a abundância para pertencer. É o que Bert Hellinger chamou de amor cego.

A segunda lei ordem ou hierarquia diz que quem veio antes tem prioridade sobre quem chega depois. Isso significa que os pais vêm antes dos filhos, assim como o amor entre os pais vem antes da relação pai-filho ou mãe-filho e que o primeiro filho vem antes do segundo e assim por diante. Se o dinheiro está ao serviço da vida, tomar os pais é tomar a vida inclui o dinheiro

Um dos pilares mais profundos da visão sistêmica é a reconciliação com os pais. Quem toma os pais como são, com tudo o que deram e tudo o que faltou, toma também a força da vida, a confiança, a abundância e o sucesso. Rejeitar o pai ou a mãe é rejeitar a fonte. E sem fonte, não há fluxo.



Não se trata de concordar com tudo, mas de acolher o que foi. O sucesso chega para quem diz sim às suas origens origem. E quando há julgamento, raiva ou distância emocional dos pais, mesmo que se trabalhe muito, o dinheiro pode não permanecer.

Mulher, porque seu dinheiro não vem ou não fica?

por Solange Alberto

Segundo Bert Hellinger, o dinheiro vem da mãe e a riqueza vem do pai. O dinheiro é mais do que uma moeda ou um meio de troca. É uma energia sagrada, viva, essencial para a vida e continuidade do sistema.

É alimento, é o leite materno da vida. A mãe simboliza o princípio da recepção, da nutrição e da geração. Ela representa a fonte de sustento físico, emocional e energético. Quando rejeitamos a mãe, interrompemos esse fluxo. E por mais talento ou esforço que exista, o dinheiro não permanece. Já o pai representa a ordem, a estrutura, a continuidade. É ele quem organiza aquilo que foi nutrido.

O dinheiro que vem da mãe é a energia vital que alimenta, mas é o pai que dá direção, estabilidade e possibilidade de multiplicação. Sem essa estrutura, o dinheiro pode entrar, mas escapa. A verdadeira riqueza nasce do equilíbrio entre os dois princípios: a nutrição materna e a estrutura paterna. O dinheiro recebido com bênção da mãe e respeitado com a ordem do pai permanece, multiplica-se e torna-se legado. Amar quem veio antes, aceitar a história como foi, ocupar o lugar que nos cabe — tudo isto abre o campo para a abundância.

A terceira ordem o equilíbrio dar e receber é uma lei do amor que também se aplica à prosperidade. Nos relacionamentos, quem só dá sente-se superior, quem só recebe sente-se inferior. O amor cresce na troca, e com o dinheiro é igual. Se só queres receber sem oferecer um serviço verdadeiro, o dinheiro afasta-se. Se dás demais com medo de perder o outro, sem saber receber ou cobrar com equilíbrio, o dinheiro não permanece. Quantas vezes já te sentiste culpada por cobrar ou diminuístes o teu valor com medo de rejeição? Esses movimentos falam de algo mais profundo, de uma ferida que muitas vezes tem origem na infância ou numa herança emocional da família. Trabalhar muito, por si só, não é o caminho. Na visão tradicional, a prosperidade é fruto do esforço. Na visão sistémica, esforço sem consciência gera apenas mais esforço. O sucesso vem quando estamos alinhados com algo maior. Não adianta trabalhar exaustivamente se, internamente, carregamos culpa, auto exclusão ou sentimento de não pertencimento. A reconciliação com a nossa história é o início da cura. Olhar para trás não é viver no passado, é reconhecer o que foi, incluir quem foi excluído, agradecer o que chegou até nós, mesmo que tenha vindo com dor. Tu podes prosperar sem trair as tuas origens.



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)

 [@solangealberto_terapeuta](#)

 MEU SITE

 meu contato

Podes ter sucesso sem repetir sofrimentos. A cura é um movimento de reconciliação. Se desejas mais dinheiro, olha com amor para a tua história. Inclui, honra, agradece.

O dinheiro não resolve tudo, mas é mensageiro da ordem. Onde há ordem, ele permanece. O dinheiro permanece com quem o recebe com gratidão, o usa com integridade e o honra com consciência. A tua relação com o dinheiro é um reflexo da tua relação com a vida, e com a tua origem. Olha para trás com amor. E deixa que o fluxo volte.

Quer saber mais sobre o assunto? Clique [aqui](#)



Sexualidade e Poder Pessoal: a mulher que se conhece, se liberta e se empodera

Por Luciana Carrijo

Por muito tempo, o corpo feminino foi silenciado. O prazer foi tratado como pecado, o desejo como fraqueza e o autoconhecimento como algo perigoso. A mulher aprendeu a ser tudo para os outros — mãe, filha, esposa, cuidadora —, mas desaprendeu a ser para si mesma.

Falar de sexualidade feminina ainda incomoda porque nos ensina a olhar para o que sempre tentaram esconder: o nosso poder. Mas é exatamente nesse lugar — no corpo, no sentir, no desejo — que mora a força mais genuína da mulher.

A sexualidade não se resume ao ato sexual; ela é energia vital, criatividade, presença e conexão. Quando reprimida, gera desconexão, culpa, insegurança e apatia. Quando despertada com consciência, se transforma em combustível para a autoestima, para o prazer e para o poder pessoal.

Mas a verdade é que a sexualidade é um portal de poder pessoal. Quando a mulher se conhece, toca o próprio corpo com consciência e entende o que a faz vibrar de prazer, ela descobre muito mais do que orgasmos: descobre força, autoestima e autonomia.

Sexualidade e Poder Pessoal:

A mulher que se conhece, se liberta e se empodera

Por Luciana Carrijo

O autoconhecimento íntimo transforma — não só a cama, mas a vida. Uma mulher conectada à sua sexualidade se posiciona com mais confiança, se veste com mais presença, fala com mais verdade e escolhe relacionamentos mais saudáveis.

O poder pessoal nasce quando deixamos de esperar que alguém nos dê prazer e passamos a ser donas dele. É a alquimia de transformar corpo em templo, prazer em força e desejo em combustível de vida.

Uma mulher que se conhece passa a escolher diferente. Ela entende o que a move, o que a toca, o que a inspira. Não aceita migalhas de afeto, não vive em função do outro — ela cria sua própria narrativa. O autoconhecimento íntimo a liberta das comparações e dos padrões, porque ela aprende a sentir o que é verdadeiro em si.

Ser EmPHoderada é exatamente isso: olhar para o corpo sem vergonha, reconhecer nele um templo e não um campo de batalha. É permitir-se sentir prazer sem culpa, expressar desejo sem medo e viver o próprio erotismo como linguagem de autenticidade e amor-próprio.

A sexualidade consciente é um portal de poder pessoal. Ao atravessá-lo, a mulher descobre que prazer e propósito caminham juntos. Ela passa a vibrar em outra frequência — mais criativa, mais confiante, mais viva. E quando uma mulher desperta, ela desperta o mundo ao seu redor.

Está em nossas mãos mudar a história. Falar sobre prazer é falar sobre saúde, sobre liberdade, sobre bem-estar. A cada mulher que se reconecta com seu corpo, o silêncio imposto por gerações se quebra — e nasce um novo ciclo: o da mulher que se conhece, se liberta e se EmPHodera.

*O prazer é a voz da alma no corpo. Ouvir
essa voz é o primeiro passo para viver com
verdade, presença e poder.*



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)

As Princesas Loiras, ou política da beleza

Por Diana V. Almeida

Como toda a gente bem sabe, as princesas são loiras. Sem exceção. E têm cabelo liso. Por isso, em criança, eu passava horas de escova em riste, frente ao espelho embutido no armário da minha avó paterna, tentando eliminar os caracóis e quaisquer sinais de ondulação rebelde. Depois, deitava à cabeça um xailinho creme que a minha avó me fizera, marcado numa das pontas com um X a linha amarela, para o distinguir do xaile da minha prima. E ficava ali a contemplar-me, na íntima esperança de me poder transformar numa princesa.

Nessa altura, todas as princesas eram loiras, claro. De cabelo escorrido e comprido, olhos azuis. Ora, eu tinha cabelo castanho, curto, aos caracóis, e olhos negros. Nunca poderia habitar castelos, conversar com gnomos, receber bênçãos das fadas, combater dragões (tarefa também apetecida, embora reservada aos príncipes!).

Ainda recordo esta real tristeza de não poder ser como as heroínas dos livros que amava. Não havia, na altura, princesas alternativas. E, vez após vez, a imaginação vigorosa que me transportava para as histórias embatia contra este detalhe. Ser princesa significava ser bonita. E eu, nitidamente, não possuía os atributos necessários para poder encaixar em tal categoria.

Hoje, reconhecemos já a importância de apresentar às crianças modelos diversificados, com os quais se possam identificar, reconhecendo neles algumas das suas características básicas, como o tom de pele, a cor dos olhos, o tipo de rosto, as capacidades físicas ou mesmo a orientação sexual. Felizmente, muitos livros infantojuvenis contemporâneos têm o cuidado de oferecer ilustrações que representem a panóplia de possibilidades de encarnação.



No entanto, este modelo eurocêntrico causou muitos danos, como atesta um estudo feito nos EUA nos anos 1950, onde se descobriu a preferência das meninas negras por bonecas loiras, por as considerarem mais belas do que o contraponto que melhor as representava. Daí a importância do movimento “Black is beautiful” que, uma década mais tarde, reclamava a inerente beleza da comunidade afro-americana, cujos traços fisiológicos tinham sido associados a estereótipos racistas animalizados.

A minha mãe (que também não é loira) nunca passou muito tempo ao espelho. Cresci, então, com uma ideia mais livre da possibilidade de habitar em beleza o corpo. Desprezo as modas; pouco me depilo (e só com gilete, que isso de sofrer para ser bela não me toca); deixei de pintar os cabelos (de ruivo, pois já esquecera os contos de fadas) quando me começaram a aparecer os primeiros brancos.

Esta opção já me causou dissabores, nomeadamente, quando, no funeral da minha avó paterna (cujos móveis não herdei), um primo mais velho quase me insultou pelo desplante de aparecer tão descuidada na cerimónia. Só consegui manter o sorriso fixo, e não o mandar para aquela parte, porque os filhos se encarregaram de o arrastar para longe, ainda a estrebuchar de indignação.

As Princesas Loiras, ou política da beleza

Por Diana V. Almeida

Sim, um homem grisalho é charmoso, pois, se tudo correr pelo melhor (como esperamos, na sociedade patriarcal) estará, então, no topo da cadeia alimentar. Os príncipes podem ser morenos; os reis podem envelhecer. Às mulheres continua reservada, porém, uma paleta de escolhas bastante restrita, que lhes pede sedução e graça, batom e base, para disfarçar imperfeições.

Em 1972, ano em que nasci, John Berger argumentava em *Ways of Seeing* [Modos de Ver] que a identidade feminina é construída a partir do olhar masculino. Assim, a mulher vai-se auto-policar para agradar, construindo a sua subjetividade com base no voyeurismo masculino que a irá validar, reconhecendo, ou não, um corpo desejável e consumível. Deixo às leitoras a avaliação da atual pertinência destas observações, considerando a imensidade de capital investido na chamada indústria da beleza, que constantemente nos seduz para novos ideais.

Enquanto não reconhecermos que a beleza nasce no coração, e se manifesta através da coragem e da emancipação com que aceitamos o desafio de habitar o nosso corpo singular e irrepetível, vamos continuar a gastar muito dinheiro em cremes, operações estéticas, roupas, acessórios e maquilhagem. Talvez tenha chegado o momento de, juntas, reinventarmos o conceito de princesa.



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!

Contatos (clique no link):

FEMINICÍDIO O MAL QUE NOS PERSEGUE HÁ SÉCULOS

Por Iara Arruda



A palavra feminicídio usada para definir o homicídio de mulheres cometido em razão do gênero, ou seja, quando a vítima é morta por ser mulher e está relacionado à violência doméstica e familiar. O feminicídio permeia o caminho das mulheres na história da humanidade.

A mulher sempre foi moeda de troca para se conseguir algo vantajoso, a que não tinha voz ou direitos, suas funções eram parir, ser escravizada, cuidar da casa e dos filhos e estar sempre sob a tutela de um homem.

A expressão feminicídio ou femicide formulada originalmente em inglês foi atribuída à Diana Russel em 1976, em um depoimento perante o Tribunal Internacional de Crimes contra Mulheres em Bruxelas na Bélgica. Esta expressão só é reconhecida pelos países latino-americanos em 1990 após uma onda de assassinatos de mulheres no México.

Os elementos do feminicídio são:

- * Condição de gênero: a motivação do crime é o fato da vítima ser mulher, ligada a preconceitos e desigualdades culturais;
- * Violência doméstica ou familiar: controle, ameaças, abusos dentro de casa ou em relações de parentesco;
- * Ódio e discriminação, crime motivado pelo desprezo e sentimento de posse sobre a mulher.

A criação de um termo próprio, feminicídio evidencia a cultura de desigualdade e ódio, uma questão social que atinge toda a comunidade exigindo uma solução coletiva

FEMINICÍDIO

O MAL QUE A NOS PERSEGUE HÁ SÉCULOS

Por Iara Arruda

Existem 4 tipos de feminicídios:

- * 1. Feminicídio íntimo: a vítima é assassinada por um parceiro (atual ou ex), um familiar ou outra pessoa que tenha uma relação íntima;
- * 2. Feminicídio não íntimo: a vítima não tem uma relação íntima com o agressor, mas há um contexto de hierarquia, confiança ou amizade;
- * 3. Feminicídio por conexão: o agressor ao tentar matar ou agredir a mulher, acaba matando pessoas próximas como pais, filhos, amigos;
- * 4. Feminicídio indireto: a mulher morre em decorrência de uma violência institucional negligenciada ex. mulher vítima de abuso, morre durante o parto, porque não foi autorizado o aborto legal (Brasil), mulheres em cárcere privado sem acesso à saúde, vivendo em situações precárias.

Segundo pesquisa da Organização das Nações Unidas (ONU) em 2024 140 mulheres são vítimas de feminicídio por dia no mundo. Apesar dos esforços feitos por diversos países para prevenir e enfrentar este genocídio, somente através de leis mais severas para o agressor, rede de apoio para as vítimas e seus familiares e políticas públicas internacionais e enfrentamento à violência contra a mulher.

Estas políticas públicas visam a prevenção, a punição do agressor e a erradicação da violência através de diversas fontes como:

- * Campanhas globais pelo fim da violência contra a mulher;
- * Parcerias com institutos educacionais para um debate amplo de prevenção e erradicação da violência de gênero;
- * Rede de apoio psicológico para as mulheres vítimas de violência doméstica e seus familiares;
- * Suporte financeiro e trabalho para que possam recomeçar suas vidas após episódios de violência;
- * Investimento maciço em Educação de Qualidade e reflexiva para a população mundial.

O Brasil ocupa o 5º lugar no ranking mundial de feminicídio, segundo o Alto Comissariado das Nações Unidas para os Direitos Humanos. O país só perde para El Salvador, Colômbia, Guatemala e Rússia. Aqui se mata 48 vezes mais do que no Reino Unido, 24 vezes mais que a Dinamarca e 16 vezes mais que o Japão e a Escócia.

No Brasil, as maiores vítimas do feminicídio são mulheres negras e jovens com idades entre 18 e 30 anos, isto revela a desigualdade econômica e social no mapa da violência contra a mulher no país.

Lei Nº 11.340/2006 – Lei Maria da Penha

A Lei Maria da Penha, é uma lei brasileira que visa coibir e prevenir a violência doméstica e familiar contra a mulher, punindo o agressor e estabelecendo mecanismos de proteção para a vítima, incluindo as medidas protetivas de urgência. A lei leva o nome da farmacêutica Maria da Penha Maia Fernandes, que se tornou um símbolo da luta contra a violência após ser vítima de tentativa de feminicídio e acionar a Comissão Interamericana de Direitos Humanos, que responsabilizou o Brasil por não ter punido o agressor.

Os pontos fortes da lei mecanismos de proteção como medidas protetivas de urgência, afastamento do agressor do lar, encaminhamento da vítima ao programa de proteção e assistência social. Criação de juizados especializados para acelerar os processos, ação penal e punição para o agressor.

A Lei Maria da Penha é um marco na defesa dos direitos das mulheres, reconhecida pela Organização das Nações Unidas (ONU) como uma das legislações mais avançadas do mundo na área de proteção às mulheres. Este ano Maria da Penha completou 80 anos e continua ativa na luta pelos direitos e enfrentamento à violência contra a mulher.

“Só se desconstroem velhos preconceitos ensinando as pessoas a denunciar a agressão contra a mulher, combater o machismo, abominar o racismo ou qualquer outra forma de discriminação. Precisamos parar de oprimir o ser humano”

Maria da Penha Maia Fernandes

FEMINICÍDIO O MAL QUE A NOS PERSEGUIE A SÉCULOS

Por Iara Arruda

O feminicídio em Portugal

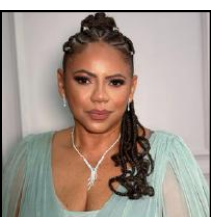
Esse assassinato frequentemente ocorre no âmbito de relações de intimidade, e alimentado por estruturas patriarcais e violência de gênero. Embora haja limitações na disponibilidade de dados oficiais específicos sobre este crime, o Observatório de Mulheres Assassinadas (OMA) monitoriza casos noticiados desde 2004, reunindo uma visão não oficial mas amplamente utilizada da realidade nacional. A partir destes dados, verifica-se que a maioria dos feminicídios em Portugal ocorre em relações de intimidade, com o agressor, na grande maioria, sendo um homem e frequentemente com histórico de violência prévia. Em comparação internacional, o país apresenta números absolutos inferiores aos observados em lugares como o Brasil, mas existem sinais de persistência de uma cultura patriarcal, bem como de vulnerabilidades ainda presentes que tem apresentado aumento em alguns anos, mesmo após a pandemia.

Desde 2022 que o número de feminicídios mais que duplicou em relação a anos anteriores, sinalizando um crescimento expressivo, que necessita de urgente de resposta social, política e institucional.

Há a necessidade de ação urgente e de políticas públicas eficazes de prevenção no mundo todo e mudança de paradigma em termos de proteção às potenciais vítimas, com especial atenção para medidas de retirada do agressor em situações de violência doméstica e melhoria dos mecanismos de resposta institucional para prevenção, denúncia e proteção.



***“A vida começa quando a violência acaba”
Maria da Penha***



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)

 [meu email](#)

COZINHANDO COM AFETO

Brownie simples de cacau.

O cacau é um alimento nutritivo, rico em antioxidantes, fibras, vitaminas e minerais, que proporciona diversos benefícios à saúde. Ele contribui para a saúde cardiovascular, melhora o humor, favorece a hidratação e proteção da pele, regula o intestino e fortalece a microbiota intestinal. Além disso, auxilia na prevenção de doenças crônicas, como câncer e problemas cardíacos. É uma fonte de nutrientes como vitaminas A, B, E e minerais como magnésio e potássio. Pode ser consumido em forma de cacau em pó, chocolate amargo (acima de 70%) ou cacau in natura.

Que tal começar por um brownie simples e fácil de fazer? Esta receita feita com cacau em pó é uma delícia e fica pronta rapidinho. Veja os ingredientes e o modo de preparo em seguida.

Ingredientes:

- 2 xícaras de tâmaras (sem caroço)
- $\frac{3}{4}$ de xícara de cacau em pó
- $\frac{1}{3}$ de xícara de óleo de coco
- 2 ovos
- 1 colher (de chá) de extrato de baunilha
- 1 pitada de sal
- 1 colher (de chá) de canela em pó



Modo de preparo:

Antes de mais nada, deixe as tâmaras na água, em temperatura ambiente, por aproximadamente 1h30, para que elas possam amolecer. Se preferir, use água quente por 30 minutos. Depois, escorra a água.

Na sequência, adicione no liquidificador as tâmaras, o cacau em pó, o óleo de coco, os ovos e o extrato de baunilha, juntamente com o sal e a canela. Bata até que os ingredientes se transformem em uma massa homogênea.

Despeje a mistura em uma assadeira untada com óleo de coco e leve ao forno a 170 graus por cerca de 20 minutos. Pronto!

A história de Maria Madalena e a Degradação do Feminino por Cristiane Boog



**Maria Madalena é uma personagem bíblica que nunca foi tão atual.
Exemplo típico de uma mulher que foi degradada,
difamada, diminuída.**

A história de Maria Madalena e a Degradação do Feminino

por Cristiane Boog

O fato histórico comprovado em alguns evangelhos apócrifos (aqueles que não foram inseridos na bíblia propositalmente) é que ela era esposa de Jesus e que não era nem prostituta, nem endomoniada.;

A palavra “prostituta”, tanto no hebraico como no aramaico antigo é Zoná. Tal palavra não é citada em nenhum momento no texto bíblico. A palavra citada é Kedesha, cujo significado no aramaico antigo é Mulher Sagrada.

E, naquela época não existia o conceito de ‘demônio’, tampouco havia a dicotomia Bem x Mal. Os conceitos usados referiam-se mais aos termos ‘Maduro’ e ‘Não Maduro’, dentro da compreensão de que existe um ponto de evolução para tudo o que ainda não está amadurecido.

Madalena ensinava sim sobre as sombras humanas, os chamados Daiwa’e, que são inclinações emocionais destrutivas. Sempre que o conceito de Unicidade é corrompido, damos lugar para o Caos e para o Vazio. Madalena fala sobre os antídotos para lidarmos com os Daiwa’e, pois até Jesus os enfrentou nos 40 dias em que esteve no deserto.

Madalena vem de uma longa linhagem de mulheres sagradas, as Kedeshae. Suas ancestrais longínquas também foram difamadas, perseguidas e até mesmo assassinadas.

Seu evangelho apócrifo pode ser chamado de o Tesouro da Inocência, pois ela conduz a alma à simplicidade e ao estado de ‘Confiança Ativa’, que é a melhor tradução para o termo Jardim do Éden.

Há muito delírio místico sobre sua pessoa nos dias atuais. Madalena não esteve na França, ela morreu na Turquia. Mas a Europa puxou para si a peregrinação em um processo de apropriação cultural com objetivos econômicos.

Madalena também não era iniciada em tradições egípcias, nem era ligada à Deusa Ísis. Ela era hebreia e naquela época tais tradições eram reservadas apenas às pessoas que nasciam dentro daquela cultura. Hoje em dia podemos fazer iniciações em tradições diversas, faz parte da modernidade, mas isso não existia em tempos antigos.

Compreender a grandeza dos ensinamentos de Maray Magdala, seu nome em aramaico, é mergulhar na potência humana e na consciência iluminadora que é o que ela pregava, junto a Yeshua (Jesus). Não existe ânsia por ascensão espiritual nessa consciência; nem ganância, nem ambição. O que existe é o desejo de receber para compartilhar. O desejo de ser uma luz na escuridão. Que abençoemos o mundo através de nossas consciências honrando essa linhagem simples e poderosa de mulheres ancestrais.



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

Mulher Inteira, Mulher Sagrada: a Alquimia da Sombra

Claudia Maha

Muitas vezes, ao falar de espiritualidade, ensinam-nos que “iluminação” é afastar-se daquilo que é escuro, pesado ou incoerente. Mas a verdade é mais profunda: não existe luz sem sombra, nem sombra sem luz.

Dentro de cada mulher vive uma Sombra — vozes caladas, desejos que foram negados, reprimidos, forças que foram consideradas “erradas”. E é nesse espaço sombrio que habita Lilith, a lembrança da mulher que ousou dizer “Não”.

Lilith não se submeteu. Ela não aceitou ser menor. Escolheu a liberdade em vez da obediência cega. Por isso foi condenada, distorcida, transformada em monstro. Mas por detrás da máscara, continua intacta: símbolo da mulher inteira, indomável, dona de si.

Lilith como raiz do Feminino esquecido

O mito de Lilith ensina que não há amor verdadeiro na desigualdade. O sagrado não se manifesta em relações de submissão, mas na união de iguais. Lilith representa o feminino que não teme a sua força, a sua voz, o seu desejo.

Ela recorda-nos que o divino não é só pai, mas também mãe. Não é só ordem, mas também criação selvagem. Não é só luz, mas também o mistério fértil da noite e da terra.

A Sombra como aliada

Tal como Lilith foi rejeitada, também nós aprendemos a rejeitar partes de nós mesmas: a raiva, a intuição, a sensualidade, o poder criativo. Mas essas forças não desaparecem. Escondem-se na Sombra, à espera de serem reclamadas de volta.

Integrar a Sombra é, no fundo, resgatar Lilith em nós. É dizer: “Eu acolho aquilo que foi exilado.” É transformar medo em coragem, vergonha em presença, silêncio em voz.



Mulher Inteira, Mulher Sagrada: a Alquimia da Sombra

Claudia Maha

TODOS SOMOS FEITOS DE POLARIDADES

Masculino

Razão

Luz

Espírito

Interior

Feminino

Intuição

Sombra

Matéria

Exterior

Foram-nos ensinadas como opostos em guerra, mas Lilith mostra que não há guerra, apenas dança. A vulnerabilidade abre espaço para a força. O medo protege a vida. A raiva guarda a coragem. Quando unimos os opostos, voltamos a ser inteiras.

É um trabalho de sinceridade radical; olhar para dentro, acolher o que evitamos, dar espaço às partes reprimidas sem julgamento e com isso deixar de sermos governadas pela divisão.

O chumbo dos aspectos reprimidos torna-se o ouro da consciência.

Quando unimos os opostos, deixamos de ser divididas por dentro. Passamos a viver de forma mais autêntica, presentes e inteiras. A energia que antes estava presa em repressões transforma-se em criatividade, clareza e poder pessoal.

Lilith como símbolo da libertação

Nos Mistérios antigos dizia-se: "Que o teu coração seja mais leve que a pena."

Trabalhar a Sombra é reencontrar Lilith, é devolver dignidade ao feminino. É aprender a dizer não sem culpa, a impor limites sagrados, a honrar o corpo como templo. Cada vez que recuperamos essa liberdade, o coração torna-se mais leve.

Lilith não é rebeldia contra o sagrado, mas rebeldia com o propósito de empoderamento. Ela é fidelidade ao que é divino em nós: a centelha que nunca se curva, que nunca se apaga.

Conclusão

O Trabalho com a Sombra é a alquimia da alma. É caminhar pelo corredor escuro até perceber que não há monstros — apenas guardiãs como Lilith, à espera de serem reconhecidas.

Não se trata de destruir a Sombra nem de terminar com a dualidade, mas de dançar com elas até que se revelem como dois rostos da mesma centelha divina.

E nesse instante, Lilith deixa de ser "a exilada" e regressa como o que sempre foi: a lembrança da mulher inteira, radiante, indomável, sagrada.



"Olá, sou a Cláudia, Portuguesa, Terapeuta da Alma em Individuação, Guia de Integração da Sombra e Exploradora de Consciência.

O meu objectivo é apoiar pessoas no caminho de se conhecerem profundamente, integrarem as suas sombras e despertarem para a sua própria luz e missão.

O meu trabalho não é oferecer respostas mas abrir um espaço de verdade, onde possas despertar e recordar a tua sabedoria inata para reconheceres a tua e verdade interior.

Sou apenas ponte entre o que está escondido e o que precisa florescer."



“ HONRAR A NÓS MESMAS. AMAR NOSSOS CORPOS. É UMA FASE
AVANÇADA DA CONSTRUÇÃO DE UMA AUTOESTIMA SAUDÁVEL. ”
BELL HOOKS

ISABEL ANGÉLICA



FÊMEA
em destaque

1. Como iniciou a sua trajetória como sacerdotisa?

Se tivesse que responder de forma directa, diria que toda a minha vida fui Sacerdotisa, pois sempre me emocionou a parte ritualística e devocional da vida. Sempre tive muita ligação emocional ao Egipto e à Deusa Ísis. Todos os filmes que via sobre estes temas faziam-me colar a cara no ecrã e cheguei mesmo a ponderar ser Arqueóloga para ir para o Egipto e trabalhar nos sítios arqueológicos de lá.

O meu sacerdócio nunca foi uma escolha, mas sim o resultado de respostas em diversos momentos a um forte chamado.

Mas de forma concreta, o meu despertar espiritual aconteceu aos meus 16 anos, quando a minha família recebe um trabalho de magia negra que desconstrói tudo. Sei que este é um tema difícil, mas torna-se necessário nomeá-lo pois este evento marcou-me profundamente em termos emocionais e acaba por ser o meu primeiro chamado ao trabalho espiritual. Em 1990 entro na Associação Espírita Isabel D'Aragão onde eu e a minha família fomos em busca de respostas. Aqui afirmei perante o Espírito que iria aprender a desmanchar magias negras e ajudar as pessoas em necessidade. Estive na Doutrina Espírita durante 10 anos, com reuniões semanais de cura e desenvolvimento da mediunidade, milhares de horas de serviço e apoio... Portanto, terá sido o meu primeiro ofício Sacerdotal desta vida.

Mais tarde, quando em 2008 começo a materializar a Escola Iniciática Terras de Lyz®, as memórias de sacerdócio de vidas passadas começam a ficar mais claras e há uma ligação profunda da minha Alma à Deusa, a Ophiussa (Serpente Guardiã Telúrica de Portugal) e a Lys (cidade intraterrena custodiada por Isabel D'Aragão, Rainha de Portugal). Relações que vou aprofundando ao longo dos anos de Serviço e que consolidei na Formação de Sacerdotisa do Jardim das Hespérides em 2019.

2. Você integrou muitas práticas ao longo dos anos — Reiki, Tarot, Cura Quântica, entre outras. Qual dessas ferramentas foi a mais transformadora para sua jornada pessoal?

De facto, eu carrego na minha mala de sacerdotisa muitas formações. Sou formada em Jornalismo e Comunicação, e trabalhei como Jornalista - talvez por isso o amor ao Conhecimento e à Verdade sempre me acompanhou, por isso sempre senti necessidade de fundamentar os conhecimentos espirituais com os conhecimentos mais teóricos, pois acredito que a espiritualidade sem sustentação não existe.

De todas as ferramentas que possuo, devo dizer que as mais transformadoras para mim foram são as formações em Shadow Work (Trabalho da Sombra Pessoal), Xamanismo e Doula da Morte. Também devo incluir aqui a alta tecnologia da White Flame Temple. São estas fontes de estudo e trabalho espiritual que também pratico na minha actividade como Sacerdotisa Xamânica e Instrutora na Escola Iniciática Terras de Lyz®.

O Shadow Work, Xamanismo e Doula da Morte incluem-se naquilo que considero essencial para um bom auto-conhecimento e instrução do que é ser Ser Humano e caminhar com uma Alma na Terra. Saber de onde vim, o que nos moldou e para onde vamos nesta finitude física é, para mim, essencial de forma a melhor manifestarmos o nosso potencial, transformando a dor em dom. A tecnologia White Flame Temple é o que estimula a minha essência aquariana pois permite-me a liberdade de trabalhar com os meus instrutores a níveis quânticos e profundos.

São essas ferramentas que me ajudaram a unir o Céu e a Terra dentro de mim — e é isso que ensino aos outros.

3. Poderia nos contar um pouco sobre as responsabilidades de ser temazcaleira e portadora da Channupa Sagrada? E como esse trabalho auxilia no processo de autocura de mulheres?

Para chegar a ser Portadora das Bênçãos das Águas de Temazcal (Temazcaleira) e a portadora de Channupa Sagrada foi necessário um caminho de 4 Buscas de Visão, conduzidas pela minha Amada Madrinha de Caminho — Máma Andrea Atekokolli — onde escolhi passar 4, 7, 9 e 13 dias de silêncio, jejum e contemplação debaixo de uma Árvore para atravessar as portas da Humildade, Vontade, Sinceridade e Integridade. A Busca de Visão e a Channupa Sagrada são dois dos rituais sagrados que a Mulher Búfalo Branco deixou para a cultura Lakota e daí para o Mundo.

A Channupa Sagrada, que recebi nos meus 9 dias de Sinceridade, representa a minha vida e recolhe em si todo o meu poder e partes sanadas desta e de outras vidas. Caminhei com ela durante um ano, rezando por mim, para depois dos meus 13 dias da Integridade ter pedido à minha Madrinha para ela ficar à disposição da cura da comunidade. Também foi nesta altura da minha quarta Busca de Visão que me foi concedido o reconhecimento de abrir Cerimónias de Temazcal para a comunidade.

Faço questão de detalhar este trajecto para acentuar duas coisas – foi uma mulher que ancorou estas ferramentas de sanção na Terra e foi uma mulher que me passou estas bênçãos. Posso dizer que tenho a minha linhagem de sangue através da minha Mãe e Avó materna, e tenho também a linhagem de espírito com a Mulher Búfalo Branco e a Máma Andrea Atekokolli.

Estas duas ferramentas são usadas para rezarmos directamente com a Mãe Divina, a Mãe Terra e o Grande Espírito. A partir delas, orando em voz alta e em círculo, tenho assistido a verdadeiros milagres entre mulheres pois, primeiro que tudo, elas entendem que há espaço de expressão e aceitação daquilo que elas precisam rezar e sanar; segundo, as mulheres recordam-se do poder da sua palavra associado ao poder do seu coração e ventre (onde se aloja o coração arcaico de todas nós) permitindo restabelecer a confiança sobre o seu poder pessoal e amor próprio. Terceiro, a honestidade que acontece nos meus Círculos de Channupa Sagrada ou nas Cerimónia de Temazcal, conduzidas por mim nos Altares de Terras de Lyz, é um renovar do propósito pessoal e colectivo, onde a Soberania individual está ao serviço da Soberania colectiva.

Este caminho da Channupa Sagrada e do Temazcal nunca se esgota e estou sempre em aprendizagem com os meus maiores. A Máma Andrea voou para as estrelas em Agosto de 2023, mas outros Taitas e outras Mámas continuam este legado e tenho a bênção de beber destas fontes como Dançante do Sol, Dançante dos Espíritos / Estrales e Dançante da Cuatlicue. Este é o meu respaldo e linhagem a par da Deusa Ísis, Ophiussa e Maria Madalena.

A Channupa e o Temazcal recordam-nos que o feminino sagrado não é um conceito - são práticas vivas de oração, corpo e verdade.

4. Como sacerdotisa da Grande Mãe, qual a importância do resgate do feminino sagrado para as mulheres contemporâneas?

Eu abro Círculos de Mulheres desde 2013 e a Serpente sempre foi a Guardiã deste trabalho, primeiro como o Ninho da Serpente e depois com a Mulher Serpente. E menciono isto pois a minha condução e inspiração, derivado também às minhas áreas de estudo que mencionei antes, é para levar as mulheres no trabalho de mergulhar nas suas grutas pessoais e na gruta psíquica das nossas memórias antigas de forma a reconciliarmos a nossa história com as diversas experiências da dualidade do bem e do mal que escolhemos ao longo das múltiplas vidas e nesta vida.

Quando comecei a frequentar círculos de mulheres a partir de 2009 rapidamente percebi que faltava algo nesses círculos e facilitadoras – havia uma excessiva romantização da mulher e da sua jornada de heroína e vitimização. Nem nunca me agradou a narrativa de que os homens são os culpados das nossas provações.

Para o resgate do feminino sagrado para as mulheres contemporâneas é necessário, na minha perspectiva e é o que aplico nos meus ensinamentos, atendimentos e círculos:

- conhecer a história da Deusa desde os tempos primordiais e de como esta foi a primeira forma de expressão espiritual para a Humanidade há mais de 20 mil anos,
- conhecer a história da Humanidade e de como gradualmente a filosofia patriarcal foi ocupando os espaços sagrados do Divino Feminino e do Sagrado Masculino nos Templos e casas,
- conhecer minimamente a sua história pessoal de vidas de experiências na polaridade masculina e feminina, bem como ao serviço da Deusa e do patriarcado,
- sanar a ferida com a Linhagem Materna (o Fio Vermelho) e a Linhagem Paterna (o Fio Branco),
- sanar a ferida das irmãs que envolve competição, inveja, culpa, medo, etc,
- sanar e casar o feminino e o masculino internos de forma a harmonizar ambas as partes num casamento alquímico que permite cada mulher gerir e utilizar cada polaridade conforme as suas necessidades e tarefas diárias (não existe nenhuma fórmula única para todas),
- sanar e reconciliar a história pessoal com o próprio corpo, emoções, mente e espírito, os seus ciclos naturais, os ciclos da Terra e os ciclos do Sol

Estes são alguns dos pontos a partir dos quais reajo as minhas práticas e buscas pessoais para depois disponibilizar às mulheres que procuram o meu trabalho no Templo da Mulher Serpente da Escola Iniciática Terras de Lyz®

Para mim, o feminino sagrado só se manifesta quando a mulher aceita caminhar entre a luz e a sombra, com os pés firmes na Terra e o coração e ventre abertos ao Mistério.

5. Isabel, o que representa para você o arquétipo da Mulher Serpente dentro da jornada espiritual e do feminino sagrado? O que ele tem a nos ensinar?

O arquétipo da Mulher Serpente representa, para mim, a mulher que se lembra.

Aquela que desce às profundezas da sua própria sombra para reencontrar o poder do qual se afastou ou foi afastada - o poder da criação, da sexualidade e sensualidade, da sabedoria visceral e silenciosa que conhece os ciclos da vida, da morte e da renovação.

Na jornada espiritual que eu incorporo e facilito, a Mulher Serpente não procura luz fora de si; ela permite que a luz nasça da sua própria escuridão, transformando as dores em dons. É a força que transmuta o veneno em cura, que ensina que o corpo é templo, o oráculo e o primeiro livro, o ventre o primeiro altar e que o espírito não se separa da carne – antes pelo contrário, expande-se em luz na vivência através do corpo físico.

Dentro do feminino sagrado, a Mulher Serpente recorda-se que ser sagrada não é ser perfeita, mas ser inteira. E que o Caminho da Serpente é o caminho da consciência que se move em espiral — ora ascendente, ora descendente — conduzindo-nos à união entre Céu e Terra, Espírito e Matéria, Amor e Verdade.

O maior ensinamento da Mulher Serpente é que não há ascensão sem a descida à gruta, não existe crescimento sem mudar de pele. E só quem aceita despir a pele antiga pode renascer no poder autêntico do seu ser permitindo ocupar a pele que verdadeiramente manifesta a sua essência.

No fundo, a Mulher Serpente recorda-nos que o corpo é templo, oráculo e primeiro livro — e que é nele que a alma escreve a sua verdade.

6. A serpente troca de pele para crescer. O que significa, na prática, “trocar de pele” na jornada de autoconhecimento feminino?

“Trocar de pele”, na jornada de autoconhecimento da Mulher e do feminino (que também existe nos homens), significa deixar morrer o que já não serve à alma nem à vida actual que vivemos - as crenças, papéis, padrões e máscaras que nos mantêm pequenas, controladas ou desconectadas da nossa verdade.

Na prática, é um processo de despir escama a escama: despir expectativas, identidades herdadas, lealdades invisíveis, feridas que já cumpriram a sua função.

E, ao mesmo tempo, é um processo de renascer: de permitir que o corpo, o coração e o espírito se reorganizem para expressar uma nova vibração, mais coerente com quem realmente somos.

Tal como a serpente, a mulher que troca de pele precisa de silêncio, recolhimento e vulnerabilidade. É um momento em que a pele antiga se rasga e a nova ainda é sensível - por isso requer coragem e tempo.

O Caminho da Serpente não pode ser romantizado, pois é duro, transformador, orgásmico, depressivo e efusivo... tudo ao mesmo tempo e a beleza é que no Templo da Mulher Serpente da Escola Iniciática Terras de Lyz@ o podemos fazer em conjunto e em círculo de segurança e confiança. Basta ver um vídeo de uma Serpente a trocar de pele para perceber que não é fácil, mas ao mesmo tempo é belo e hipnotizante. No fundo, “trocar de pele” é o gesto mais simples e mais radical do caminho feminino: ousar ser verdadeira, mesmo que isso implique perder o que antes parecia segurança.

7. Como você vê o papel das terapias e práticas espirituais nos dias atuais, marcados por crises emocionais, ambientais e existenciais?

Vejo as terapias e práticas espirituais, hoje e sempre, como ferramentas de reorientação do humano, de integração entre o visível e o invisível, de oportunidade manifestação do Céu na Terra e da Terra no Céu. Não são de todo uma fuga da dor, mas sim como caminho para atravessá-la com consciência. Por isso em 2012 criei o Caminho Iniciático da Serpente@ onde homens e mulheres aprendem o que é Ser Humano, fazendo o seu desenvolvimento humano e espiritual.

Vivemos tempos de colapso (isto é, um convite à maturidade espiritual da Humanidade) e de mudanças profundas e rápidas tanto a nível emocional, ambiental e existencial. As estruturas externas estão a ruir porque também dentro de nós há estruturas que precisam cair. As práticas espirituais, quando são verdadeiras, não servem para nos “sentirmos melhor”, num apelo quase dissociado ao “amor e luz”, mas para lembrar quem somos no meio do caos, resgatando ferramentas para navegarmos o olho do furacão...

As terapias, por sua vez, podem devolver à pessoa o contacto com o corpo, com a presença e com o poder de escolha — três aspectos que o sistema moderno roubou. Quando o espiritual e o terapêutico se unem de forma íntegra, nasce o espaço onde o humano pode curar-se e tornar-se instrumento consciente da regeneração da Terra, ancorando de forma mais íntegra o seu Céu na Terra.

Mas é preciso lucidez: muita coisa hoje que se apresenta como espiritualidade é apenas mais consumo, mais distração. O verdadeiro trabalho espiritual não anestesia - desperta e é incómodo... abala-nos as certezas para encontrarmos a verdade. E esse despertar é, simultaneamente, uma bênção e uma responsabilidade.

8. Pode ensinar um rito simples para as leitoras da Fêmea despertarem sua sacralidade feminina?

Claro, com gosto. Algo bem simples e directo.

Escolhe um momento do dia e senta-te com a coluna direita, pés assentes na Terra. Coloca uma mão sobre o coração e outra sobre o ventre. Inspira e expira quatro vezes:

- 1) levando um fio vermelho desde o teu coração ao coração da Mãe Terra,
- 2) um fio branco desde o teu coração ao coração do Pai Sol,
- 3) envolve o teu coração com uma luz dourada e vê-te ao centro da Mãe e do Pai
- 4) e depois pergunta para ti mesma: “O que o meu ventre sabe que eu ainda não estou a ouvir?”

E escuta. Sem esperar palavras ou visões. Apenas sente.

Talvez surja uma emoção, um calor, uma memória, ou simplesmente um silêncio profundo.

Fica aí. É nesse espaço de silêncio e escuta que alguma memória e sabedoria desperta - não no fazer, mas no sentir.

A sacralidade não se activa por técnicas complexas. Sempre defendo que ela desperta quando a mulher se torna íntima de si mesma desenvolvendo uma relação de cumplicidade consigo mesma... quando deixa de fugir do seu corpo, da sua verdade e da sua sensibilidade. Esse é o verdadeiro altar.

Quando terminares, agradece e sugira que possas despendar 5 minutos por dia para esta conexão.

Esta conexão é acessível a todas, independentemente da religião ou caminho, e que o importante é a intenção consciente.

9. Que mensagem você gostaria de deixar para as mulheres que estão começando a despertar espiritualmente, mas ainda sentem medo ou dúvida?

O medo e a dúvida fazem parte do despertar. Mas costumo dizer – mesmo com medo, vai! Quem desperta não se torna especial, torna-se sim mais real, descobre a verdade sobre si mesma. E a realidade, no início, assusta.

A minha mensagem para quem está a começar é: não fujas do teu processo.

Não precisas ter todas as respostas, nem estar sempre “em luz”. O caminho espiritual não é sobre ser perfeita — é sobre ser verdadeira. O medo é apenas o eco do velho a tentar manter-te onde estavas – pequena, infeliz e sem sonhos. Agradece-lhe, mas não lhe obedeces.

Procura silêncio, simplicidade e presença. Evita quem te promete atalhos ou poder rápido - o verdadeiro poder nasce da intimidade contigo mesma e do compromisso diário com a tua alma. Por isso, escolhe uma mentora ou mentor que sintas que impulsiona a tua individualidade e o caminho já percorrido, mas que também te desafia na auto-superação.

E lembra-te: despertar é lembrar que és filha da Terra e do Céu, que és uma Mulher Serpente e que mereces toda a abundância, alegria e amor. Quando te recordas disso, mesmo no meio do caos, algo em ti permanece em paz, porque sabe que estás em casa – dentro de ti mesma.

Hoje percebo que essa linha invisível — entre a dor, o serviço e a devoção — sempre foi o fio da minha alma sacerdotal.

10. O que mais você admira na sua própria história?

O que mais admiro na minha história é a minha capacidade de obedecer à minha voz interior e ao Espírito/Deusa e continuar fiel à verdade da alma, mesmo quando isso implica perder pessoas, lugares ou certezas. Porque mesmo nesses processos de perda externa, tenho encontrado cada vez mais o meu centro e mais partes de mim.

A minha história não é fácil, nem linear, tem sido pautada de muitas mortes e renascimentos. Houve momentos em que teria sido mais cómodo seguir o caminho da aparência ou da aprovação, mas escolho sempre o da verdade, mesmo quando dói. Mas cedo aprendi que quando o Espírito me leva a um salto de fé no abismo, é porque do outro lado há algo maior e melhor para mim, mais adequado à minha nova versão e expressão. Por isso, outra coisa que admiro em mim é a minha coragem e fé... muita fé! Às vezes não vejo soluções mas confio que a Deusa e o Grande Espírito sempre me guiarão em segurança.

Admiro a mulher que sou que aprendeu a estar inteira dentro do próprio silêncio, que soube transformar o luto em sabedoria, a queda em força e o medo em oração. No fundo, o que mais admiro não é o que conquistei, mas o que nunca abandonei ou cedi: a minha humanidade, a minha alma, a minha missão e o amor pela Terra. A minha história é feita de fé e entrega (em termos humanos que sintetizo em sangue, suor e lágrimas) e é isso que me mantém ao serviço, todos os dias. Gratidão por este espaço e por me dar a conhecer mais um pouco.

*Mulher, que a tua pele saiba mudar sem medo,
que o teu corpo recorde o Templo que é,
e que a tua voz volte a chamar o teu nome verdadeiro.
Caminha. A Serpente já te reconheceu e a Mãe chama as Suas Filhas.
— Isabel Angélica, Sacerdotisa Xamânica*

OFERTA PARA AS LEITORAS DA REVISTA FÊMEA:

ACESSO AO MEU CURSO ONLINE QUE PODE SER ACEDIDO [AQUI:](#)

**UM VALE DE DESCONTO DE 50% DO VALOR NO CURSO SOMBRA
DOURADA / GOLDEN SHADOW
ABRE O LINK ACIMA E CLICA EM COMPRAR**

CLICA EM TEM UM CUPON E ESCREVE: GOLDEN50

E TERMINA A OPERAÇÃO E TERÁS ACESSO IMEDIATO AO CURSO



Sou Isabel Maria de baptismo terreno e Angélica de baptismo espiritual por Arcanjo Miguel.

Nascida em 1973, tenho Pós-Graduação em Jornalismo e Comunicação e desde os 17 anos que desenvolvo os meus dons sensitivos e o contacto com o outro lado do Véu com a permanência durante 10 anos na Associação Espírita Isabel D'Aragão. A partir de 2007 começo a aprofundar a minha caminhada de auto-conhecimento humano e espiritual, abraçando ferramentas como o Reiki (2007/2008), Tarot (2008), Terapia Multidimensional (2008/2009), Cura Quântica (2008), Xamanismo e Medicinas Sagradas da Terra (2010), Astrologia (2011), Doula da Vida (2014) e Doula da Morte (2020), Constelações Familiares (2016), Moon Mother - Nível I, formada por Miranda Gray (2017), White Flame Facilitator and Trainer (2023), entre outras. Técnicas que facilito e, algumas, que partilho como Sacerdotisa Xamânica, Terapeuta e Instrutora na Escola Iniciática Terras de Lyz®. Sou Sacerdotisa da Grande Mãe e de Lys, Mulher de Medicina, Terapeuta, Instrutora da Nova Era, Activadora e Manifestação do Fogo do Raio Azul, sou ainda caminhante com as Medicinas da Terra e da Busca de Visão no Caminho Vermelho (Fuego Sagrado de Itzachilatlan), tendo completado os meus 13 dias e noites na Montanha em Julho de 2021. Sou ainda portadora de Channupa Sagrada e Temazcaleira, fazendo parte do Conselho da Busca de Visão de Valsassina (Itália) desde Agosto de 2022. Em Junho de 2023 iniciei o meu percurso na Dança do Sol, no Altar de Urcupacha, no Equador. Sou ainda Dançante das Estrelas / Espíritos e Dançante a Cuatlicue.



[@isabelangelica.sacerdotisa](#)



[@escolainiciaticadelyz](#)



[meu canal no you tube](#)



[meu site](#)

A magia sagrada dos números: 2026 sob a regência de Marte e a influência de Júpiter

Camila Galiera

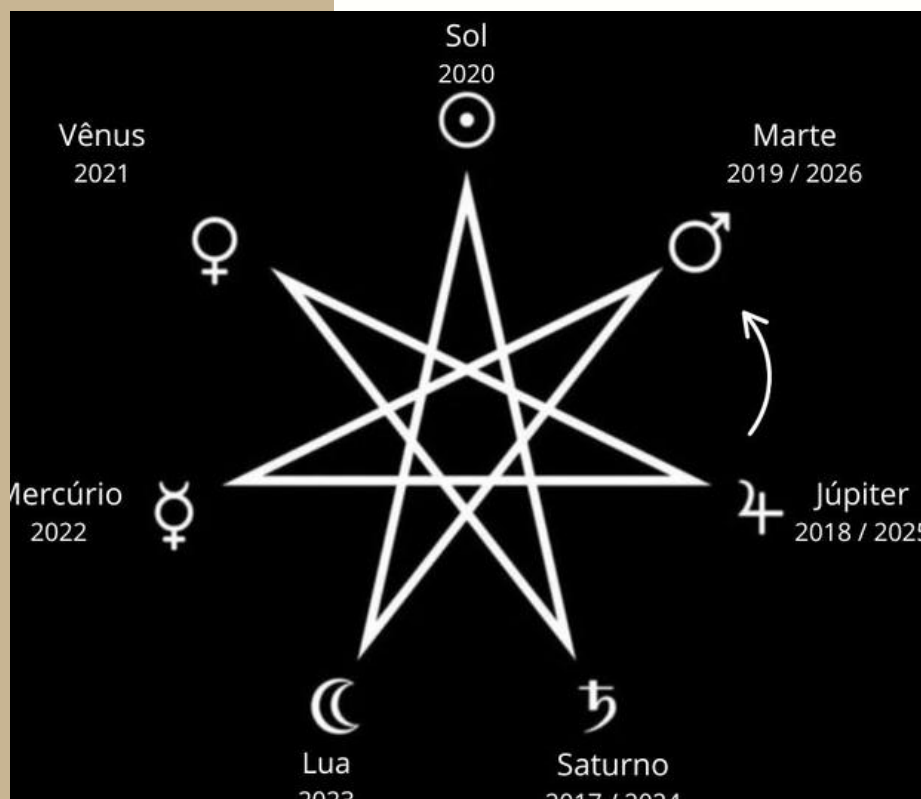
A matemática sagrada e a geometria sempre foram a linguagem silenciosa da astrologia. Quando os planetas se relacionam no céu, desenham formas e movimentos — perfeitos ou não — que manifestam fluxos de energia e sentido.

Entre todos os números, o sete ocupa um lugar de destaque simbólico: são sete os dias da criação, as notas musicais, as cores do arco-íris e os chacras. O número 7 representa a espiritualidade, a totalidade e o ciclo completo. Na astrologia, esse número também se revela na observação dos sete planetas visíveis a olho nu: Sol, Lua, Marte, Vênus, Mercúrio, Júpiter e Saturno —, os pilares do sistema clássico.



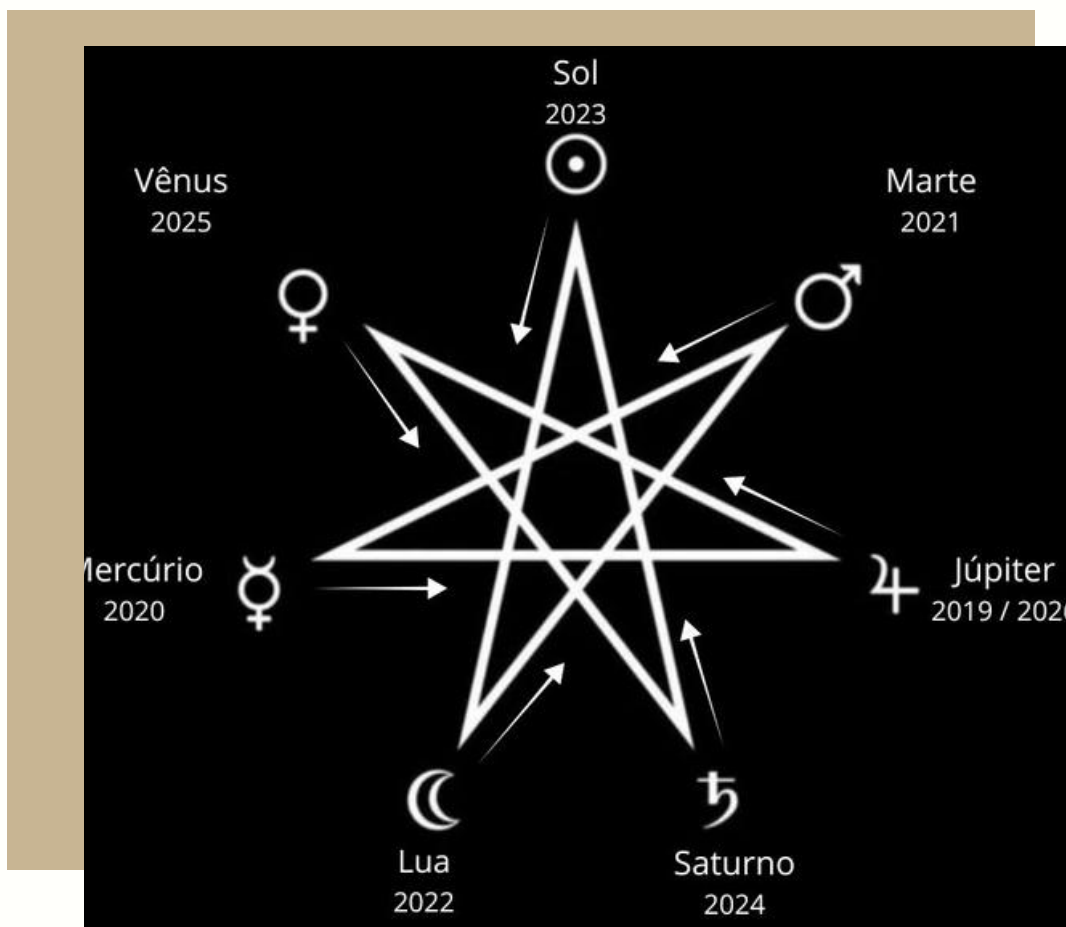
O heptagrama: a estrela
dos ritmos celestes
7 Dias da Semana

O heptagrama, estrela de sete pontas, é um dos símbolos mais antigos da astrologia tradicional e serve como base para determinar o Planeta Regente de cada ano. Para 2026, essa leitura indica Marte como Regente, com Júpiter como Planeta de Influência.



Assim como define os dias da semana, o heptagrama revela a sequência dos planetas e suas regências. Na leitura astrológica, o movimento é observado no sentido anti-horário, acompanhando o giro natural da mandala zodiacal.

Veja abaixo o septagrama com a sequência dos anos, a imagem da qual os astrólogos se baseiam para determinar o Regente e o Planeta de Influência.



Pela análise dessa estrela, compreendemos que Marte regerá o ano de 2026, enquanto Júpiter exercerá sua influência direta sobre as dinâmicas e os eventos do período.

Dois fogos em movimento: Marte e Júpiter

Marte e Júpiter pertencem ao elemento fogo, símbolo de força vital, ação, fé e propósito. O fogo é o único elemento que não se contamina — purifica, transforma e revela — mas também destrói quando fora de controle.

A regência marciana trará ênfase na iniciativa, coragem e movimento, enquanto a influência jupiteriana amplia esses impulsos, oferecendo expansão, sorte e visão de propósito. É um ciclo de recomeços e afirmações, onde a verdade tende a emergir com intensidade.

O significado astrológico: ação, liderança e propósito

Marte, Regente do ano de 2026, governa a Casa 1 — o território dos começos, da identidade e da força pessoal. Ele simboliza novos inícios, caminhos que se abrem e atitudes que tomam forma.

Júpiter, como Planeta de Influência, rege a Casa 9, associada aos estudos, viagens, filosofias e à expansão da consciência. Sua presença ilumina o sentido por trás das ações marcianas, orientando o impulso para o crescimento e o aprendizado.

A combinação sugere um ano fértil para novos projetos, mudanças de direção, viagens e decisões que alinham propósito e ação. A coragem se torna necessária, mas também a sabedoria para reconhecer os limites do próprio fogo.

Marte em nós: entre impulso e consciência

Marte é a vontade que move, o impulso que cria e o entusiasmo que inicia. É a energia que nos faz agir, decidir, realizar. Por estar próximo da Terra, seu movimento é veloz e sua influência direta — o que pode intensificar impulsividade, irritabilidade e disputas.

Em 2026, será essencial canalizar essa força com consciência: agir com direção, não apenas reagir. Evitar guerras desnecessárias, buscar o que é justo e verdadeiro, e usar o instinto marciano como motor de realização — não de destruição.

A energia venusiana (de Vênus), contraponto natural de Marte, será o equilíbrio necessário: suavizar o ímpeto com beleza, cooperação e empatia. O verdadeiro guerreiro é aquele que sabe a hora de lutar e a hora de escutar.

A simbologia mitológica de Marte

Na mitologia romana, Marte é o deus da guerra, da agricultura e da primavera. Filho de Júpiter e Juno, é equivalente ao Ares grego, mas reverenciado de forma mais nobre, não apenas como um deus da batalha, mas como protetor da cidade e dos guerreiros.

Seus mitos o ligam ao fundador de Roma, Rômulo, e à deusa Vênus, sua amante. O mês de março (Martius) foi nomeado em sua homenagem, simbolizando o início do ciclo das colheitas o tempo de semear o que será colhido.

Origem e traços essenciais:

- **Pais:** Júpiter e Juno
- **Nascimento:** fruto de uma concepção divina; Juno engravidou ao ser tocada por uma planta mágica
- **Atributos:** coragem, força, liderança, proteção e fertilidade dos campos
- **Símbolo de Roma:** pai de Rômulo e Remo, os fundadores da cidade eterna

Essas camadas simbólicas de Marte nos recordam que a guerra também pode ser sagrada: a batalha pela verdade, pela vida e pela expansão da consciência.

Como se preparar para o novo ciclo

Para viver a regência de 2026 com clareza, observe onde está Marte no seu mapa natal, signo e casa e também a posição de Júpiter. Essas áreas indicam onde sua energia de ação e expansão se manifestarão.

Preste atenção especialmente às Casas 1 e 9, pois nelas se concentram os temas do ano: novos inícios, propósito de vida, aprendizado e movimento.

Entender seu mapa é compreender o terreno sobre o qual Marte e Júpiter atuarão em 2026. Para uma leitura mais profunda, consulte um astrólogo e descubra como alinhar sua força pessoal à sabedoria do cosmos.



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 consulentes a compreender seus carmas, potenciais, desafios e missão de alma, integrando conhecimento esotérico com uma visão refinada do ser humano.

Como nutrir a nossa criança interior: um olhar pela visão sistêmica.

Dentro de cada uma de nós, vive uma criança, a criança que fomos um dia. Ela observa o mundo com curiosidade, se encanta com o simples e sonha sem medir limites. Com o tempo, essa mesma criança aprende a se esconder — atrás das responsabilidades, das feridas e das exigências de um mundo adulto.

A visão sistêmica nos convida a reencontrar essa parte de nós, não como um exercício de nostalgia, mas como um movimento profundo de reconciliação com a nossa infância.

A criança interior sob o olhar sistêmico:

A abordagem sistêmica entende o ser humano como parte de uma teia de relações: familiares, sociais, culturais e espirituais. Cada pessoa é o resultado de uma rede viva de vínculos — e dentro dessa rede, a criança interior representa a nossa parte mais sensível, espontânea e conectada ao amor primordial.

Quando falamos em “nutrir” essa criança, não se trata apenas de buscar prazer ou leveza. Nutrir, no sentido sistêmico, é restaurar o fluxo do amor interrompido, é permitir que a vida volte a circular entre o que fomos e o que somos hoje. A criança interior é o ponto onde o sistema emocional, familiar e biográfico se encontram. Ela guarda tanto a dor das experiências não resolvidas quanto o potencial de cura e reconexão.

Por Manu Souza



Como nutrir a nossa criança interior: um olhar pela visão sistêmica.

Por Manu Souza

Na infância, experimentamos o amor da forma como ele nos foi possível. Quando vivemos rejeição, abandono, críticas ou ausência, criamos estratégias de sobrevivência: ser o “bonzinho”, o “forte”, o “invisível”, o “salvador”. Essas estratégias, vistas pela lente sistêmica, são movimentos de lealdade.

A criança diz internamente:

“Se meus pais sofrem, eu sofro com eles.”

“Se eles não puderam ser felizes, eu também não posso ser.”

“Se ser eu mesmo traz conflito, é melhor me esconder.”

Essas dinâmicas inconscientes se perpetuam na vida adulta e moldam nossos relacionamentos, escolhas e padrões de comportamento.

O trabalho de nutrir a criança interior, então, não é “consertar” o passado, mas honrar o que foi e liberar o que não nos pertence mais.

Dentro de nós, também há uma adulta — a parte que pode olhar com compaixão para o que fomos e oferecer o cuidado que talvez não recebemos.

Na visão sistêmica, esse “adulto amoroso” é aquele que reconhece os limites do passado e se coloca a serviço da vida presente.

Esse diálogo simbólico reorganiza internamente os vínculos.

A criança sente que pode confiar, e o sistema emocional começa a se reequilibrar. Surge mais leveza, mais alegria, mais criatividade — sinais de que o amor voltou a fluir.

Ele diz para a criança interior:

“Agora eu cuido de você.”

“Você pode descansar.”

“O que foi difícil já passou; agora estamos em segurança.”

Como nutrir a criança interior na prática:

1. Reconhecer sem julgar.

Observe suas reações emocionais e comportamentais com curiosidade, não com crítica. Cada emoção é uma mensagem da sua criança interior pedindo escuta.

2. Criar espaços de leveza.

Reserve momentos para o brincar, o criar, o imaginar. Cozinhar sem pressa, pintar, dançar, estar na natureza, comer aquele docinho da infância — são formas simples de reencontrar a espontaneidade.

3. Revisitar a história com amor

Em vez de buscar culpados, olhe para sua família com gratidão. Cada um fez o melhor que pôde dentro do seu próprio sistema. Essa postura liberta e pacifica.

4. Dar um bom lugar às suas emoções.

Chorar, sentir raiva, expressar tristeza — tudo isso são formas legítimas de liberar o que foi contido. O movimento sistêmico saudável é aquele em que o sentimento flui e se transforma.

5. Meditar ou dialogar internamente

Feche os olhos e imagine-se criança. Diga a ela palavras que gostaria de ter ouvido. Ou simplesmente fique junto, em silêncio. A presença amorosa é a maior nutrição.

O retorno ao fluxo da vida

Nutrir a criança interior é restaurar o contato com a fonte da vida — com o amor que recebemos e o amor que podemos oferecer.

Na visão sistêmica, isso significa tomar a vida dos pais tal como ela veio, com tudo o que foi possível e com tudo o que faltou.

Ao fazer isso, a adulta em nós se fortalece, e a criança pode brincar novamente.

O que antes era dor se transforma em sabedoria; o que era falta se transforma em gratidão.

Podemos assim concluir que:

A criança interior não é apenas uma metáfora psicológica — é uma presença viva dentro de nós. Quando a nutrimos, ampliamos nossa capacidade de amar, criar e viver com autenticidade.

A visão sistêmica nos ensina que tudo faz parte de um grande movimento de pertencimento.

E, ao acolhermos a nossa criança, permitimos que todo o nosso sistema — passado, presente e futuro — respire aliviado.

***Porque quando a criança interior é vista,
o adulto pode finalmente florescer.***



Sou terapeuta holística dedicada a auxiliar cada pessoa a reconectar-se com sua própria força de cura. Meu trabalho integra diversas abordagens terapêuticas como tarot terapêutico, mesa radiônica, leitura da aura e constelações familiares. Além do atendimento individual, atuo intensamente na formação de novos profissionais, oferecendo cursos de Reiki, Leitura da Aura, Chama Psíquica de Proteção do Arcanjo Miguel, Tarot e Mesa Radiônica, além de workshops sistêmicos focados na cura da criança interior, prosperidade e na reconciliação com as raízes familiares através do movimento de “tomar pai e mãe”. Minha missão é despertar nas pessoas o entendimento de que a cura não está fora, em algo distante, mas sim dentro de cada um, pronta para florescer quando acolhida com consciência, amor e presença.



@manusouzasouares_33



"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

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 gênero no acesso e exercício dos direitos políticos, sociais, culturais e econômicos.

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

Lei n.º 61/91: Define o adiantamento pelo Estado da indenização 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



Cíclica e infinita o poder alquímico da mulher

por Micherlotta Najara

O que é ser cíclica

Ser cíclica é viver em harmonia com os ciclos da vida — reconhecer que tudo se transforma e se renova. O corpo feminino é o reflexo da natureza e da Lua, manifestando estados de ser em cada fase da vida. Biologia, emoções e energia dançam conforme o compasso da Terra, e reconhecer-se cíclica é reconectar-se à própria essência, aceitando brilho e sombra, aprendizado e propósito.

O corpo como instrumento sagrado

Na sabedoria ancestral das bruxas, o corpo da mulher é um portal de conexão com o Divino. Cada ciclo menstrual, cada mudança de fase — menarca, menopausa, transformações da vida — carrega um poder místico e criativo. O corpo não é limitação; é poder, é templo, é magia.

O ciclo como espelho da Lua

Assim como a Lua, a mulher passa por fases que revelam diferentes energias:

Lua Nova / Menstruação — A Anciã: recolhimento, introspecção e purificação. Tempo de plantar sementes internas.

Lua Crescente / Pré-ovulatória — A Donzela: expansão, criatividade e ação. Energia que desperta sonhos e projetos.

Lua Cheia / Ovulação — A Mãe: plenitude, nutrição e poder criativo. A fase da doação e da força fértil.

Lua Minguante / Pré-menstrual — A Feiticeira: transmutação, limpeza e introspecção. Libertar o que não serve para preparar o renascimento.



Cíclica e infinita o poder alquímico da mulher

por Micherlotta Najara

O corpo como templo vivo

Cada parte do corpo carrega significado: o ventre é o caldeirão da criação, o sangue é elixir da vida, o coração é fogo do amor e da coragem. Reconectar-se com ele é resgatar o poder de sentir, criar e manifestar. Dançar, meditar, sangrar e amar tornam-se atos sagrados.

Guardando os ciclos da Terra

A mulher reflete o pulsar do planeta, o nascer e morrer das estações. Honrar os próprios ciclos é curar-se e, ao mesmo tempo, influenciar o mundo ao redor. Cada ciclo é um feitiço de renascimento: magia, sangue e poder que se renovam eternamente.

A alquimia da transformação

Ser mulher é transmutar. Dor em força, medo em coragem, perda em sabedoria. O poder feminino é espiral: cresce, recolhe-se e retorna mais forte. É a força invisível que sustenta o visível, transformando experiências em luz.

O poder de renascer

Cada mulher carrega uma fênix interior. Em cada lágrima, uma semente; em cada silêncio, um despertar. Renascer é sua natureza, e cada recomeço revela novas versões de si mesma. Nada a define permanentemente; ela se reinventa e floresce quantas vezes forem necessárias.

Um poder que cura e cria

Reconhecer sua natureza cíclica desperta um poder curador. Ela irradia força e sensibilidade, transforma o espaço e inspira a vida ao redor. O poder alquímico da mulher está em ser vida — que sente, transforma e renasce, infinitamente.

Ela vive entre mundos — entre o sagrado e o cotidiano, entre dor e beleza, entre passado que ensina e futuro que chama. Sua verdadeira magia está em transmutar o comum em sagrado, o fim em recomeço, o medo em criação.

Vou deixar uma dica para você se reconectar com seus ciclos .

Meditação guiada pelos ciclos da Lua

Lua Nova / Menstruação – A Anciã:

Imagine-se recolhendo a energia dentro de você, em silêncio. Sinta a purificação e plante sementes de intenções para o próximo ciclo.

Lua Crescente / Pré-ovulatória – A Donzela:

Sinta a expansão da sua energia vital. Visualize seus sonhos tomando forma, seu corpo despertando para a ação e a criatividade.

Lua Cheia / Ovulação – A Mãe:

Sinta sua plenitude e fertilidade. Visualize-se doando amor, nutrição e força, manifestando ideias e projetos com confiança.

Lua Minguante / Pré-menstrual – A Feiticeira:

Imagine-se liberando o que não serve mais. Limpe seu corpo, mente e alma, preparando-se para um renascimento renovado.

Cíclica e infinita o poder alquímico da mulher

por Micherlotta Najara

Ritual de renascimento e transformação

Coloque as mãos sobre o ventre ou sobre o coração e repita mentalmente ou em voz alta:

“Eu sou cíclica. Eu sinto, transformo e renasço infinitamente. Minha vida é minha alquimia. Minha dor se transforma em força, minha sombra em luz.”

Visualize a fênix interior se elevando, trazendo coragem e renovação para você.

Encerramento

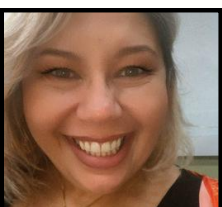
Agradeça ao seu corpo, à Lua, à Terra e ao Divino.

Apague a vela com gratidão, mantendo a sensação de força e renascimento em você.

Respire profundamente três vezes e movimente suavemente o corpo para retornar ao presente.

Que cada mulher reconheça sua própria luz, abrace sua força e caminhe com amor. Que a empatia nos una e que nossas histórias continuem a florescer juntas.

Beijos mil Micherlotta Najara



Sou Micherlotta Najara, 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

SER MULHER É ACREDITAR SEMPRE. É SEGUIR EM FRENTE QUANDO TODOS PARAM.
ACARICIAR E DAR COLO. DIVIDIR-SE EM MUITAS SEM DEIXAR DE SER UMA. A MAIS
IMPORTANTE! A MULHER ACONTECE. ENCANTA. MUDA. NASCE. FLORESCE. CUIDA. CRIA.
SENTE. BEIJA. ESCUTA. VÊ. BRINCA. BRINCA E BRINCA COM A VIDA. E VIVE!

MADRE TERESA DE CALCUTÁ



Os Códigos de Luz- Parte III - Uma Trilogia de Descobertas

por Rita Pereira



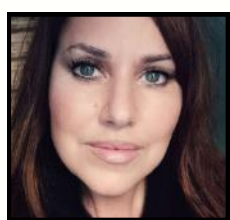
Benefícios dos Códigos de Luz

Trabalhar com esta tecnologia das sementes estelares pode trazer diversos benefícios, tanto a nível espiritual como físico ou emocional.

Espiritualmente, a leveza a que esta linguagem nos transporta, são sentidos como ferramentas essenciais para alcançar a realização do potencial divino e elevação espiritual, expande a intuição, facilita uma maior conexão com o Eu Superior e com os seres de luz e guias.

Fisicamente, promovem a regeneração celular e o equilíbrio energético, cura, rejuvenescimento, reduz o estresse e fortalecer o sistema imunológico, aliviar dores, sensação de vitalidade.

Ao trabalhar com estes códigos, estamos a elevar a frequência vibracional, experimentando bons sentimentos como paz interior, amor incondicional, alegria, e conexão espiritual.
facilitando equilíbrio emocional e clareza mental.



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)

Convide a criatividade para tomar um chá por Claudia Riera



Elizabeth Gilbert em seu livro "Grande Magia ":Vida Criativa sem Medo "a autora nos convida a repensar a criatividade.

Se você está buscando uma leitura que te inspire a desbloquear seu potencial criativo e a viver uma vida com autenticidade, com coragem e inspiração "Grande Magia "é uma ótima escolha.

A principal tese de Gilbert é que a criatividade é uma força mística, uma espécie de "entidade " que nos visita. Ela argumenta que as ideias não pertencem a ninguém, mas sim flutuam no universo em busca de uma pessoa humana que as receba e acolha. Quando uma ideia nos escolhe, temos a responsabilidade de dar a ela uma forma. Se não tivermos coragem de abraçá-la, a ideia simplesmente irá procurar uma outra pessoa.

Convide a criatividade para tomar um chá por Claudia Riera

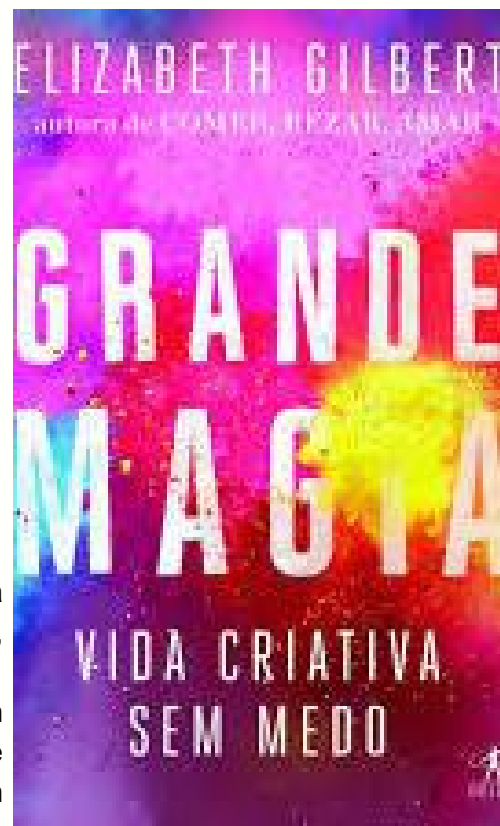
Grande Magia, Vida Criativa sem Medo, é um livro de não-ficção, não só para escritores e artistas, mas para qualquer pessoa que está em busca de inventividade e imaginação.

A autora divide o livro em várias partes que exploram diferentes camadas da criatividade; coragem, inspiração, permissão, persistência, confiança e conexão com o mistério da criação.

Um ponto importante que é colocado no livro é que, ao invés, de focarmos na perfeição, no resultado, "Grande Magia" nos encoraja a acolher a jornada criativa com leveza e prazer. Gilbert propõe que devemos ser curiosos, não perfeccionistas. Nesse livro a autora compartilha histórias pessoais, desde seus primeiros fracassos criativos até o sucesso de outros artistas, adotando sempre um tom bem humorado, divertido e honesto.

Por meio de uma escrita cativante e fluída "Grande Magia" é um chamado para a ação. É um livro que nos liberta, nos encoraja a perseguir a vida que queremos, seja pintando, dançando, escrevendo, cozinhando ou cuidando de plantas.

A escritora basicamente nos mostra que a criatividade não é um fardo mas sim uma experiência de alegria e realização. A criatividade não é uma missão divina e sagrada mas uma maneira de brincar, explorar e principalmente se encantar com o mundo.



Claudia Riera

English Teacher.

Amante da literatura brasileira e do mundo.



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)

O ORIGAMI HUMANO

RITA AFONSO

Primeiro a gente passa metade da vida a dobrar para caber, como se fosse um origami. Depois - se restar saúde mental - a gente passa a outra metade a desdobrar para ocupar a verdadeira expressão do nosso espaço natural.

Nesta dinâmica tão comum de se perder para se encontrar, de negociar com a vida a nossa pertença à custa da nossa autenticidade, o Dr. Bach, criador dos Florais de Bach, posicionou a raiz de toda a doença.

Há quase 100 anos atrás, Dr. Bach - médico e homeopata, obstinado em descobrir a peça que faltava para que a medicina levasse efetivamente à saúde - afirmou que a doença é produto do conflito entre Alma e Personalidade.

Nada que nunca tivesse sido dito por outras bocas e em outras tradições de cura e espiritualidade. Mas talvez uma percepção rara, saída da boca de um cientista.

Não é disso que quero falar, porém, e sim da ideia simples mas essencial de que quando a Personalidade (o meu eu terreno) não anda a par da Alma (a expressão maior, mais ampla, misteriosa e conectada de mim), aí a coisa dá para o torto.

Sempre que a gente se dobra, se poda, se desmonta e se diminui para caber naquilo que os outros esperam de nós, ou naquilo que acreditamos ser esperado de nós, o resultado raras vezes é bom. Porque dificilmente seremos felizes sendo quem não somos. E dificilmente seremos plenas abafando os chamados da Alma. Os chamados singelos («Quero ser mãe.») e os gigantes («Quero mudar o mundo.»).

Muitos humanos parecem desconhecer o timbre da nossa Alma, mas é pura desatenção. Todos já ouvimos a sua voz, aquela que sai como um suspiro, um desabafo, no escuro de uma noite quente de verão. Enquanto escutamos as cigarras e parece que sentimos tanto e tão serenamente, como se até as células em nós assentassem numa paz profunda e cheia: “Sempre sonhei ser...”



O ORIGAMI HUMANO

RITA AFONSO

Deixar-se distrair pela vida, ser dobrada pelo medo, deixar-se corroer pelos acontecimentos ou ser podada pelos outros - seja qual for o formato do afastamento - a gente afastasse. A Alma puxa para um lado, a Personalidade arranca para o outro.

E dói. Dói em camadas, como um buraco cada vez mais profundo. Primeiro dói só com a mente, com o coração, dói nas emoções, dói nos pensamentos. Depois a dor procura exílio no corpo, então vem o cansaço, a doença e a morte.

Nada de novo. Nada que nunca tenhamos visto acontecer.

Mas foi justamente para alinhar a vontade da Personalidade com os misteriosos desígnios da Alma, que Edward Bach criou o seu sistema floral. Porque só assim, pensou ele, a doença poderá ser corrigida e perderá vigor e utilidade.

A doença não se irradica, inutiliza-se, torna-se desnecessária.

O como fazem isso, os Florais de Bach? Como desdobram a Alma encolhida em jeito de origami e nos aproximam da nossa expressão mais autêntica?

Não vou explicar aqui, apesar de simples e sofisticado, vou deixar para ti a missão de procurar, se assim for o teu desejo.

Mas vou te oferecer um punhado de ideias de florais que frequentemente nos ajudam a resgatar a nossa voz única. Deixando claro, contudo, que todos eles, os 38 florais de Bach, um por um, te podem ajudar nessa tarefa.

Mimulus - que o medo e a timidez não te parem de ser quem és.

Cerato - que a tua voz nasça de entre todas e conheças a diferença do que te vem das entranhas.

Scleranthus - que não haja dúvidas, apesar de haver prós e contras, sobre as tuas escolhas.

Wild Rose - que não te escondas por detrás do tanto me faz, porque não nasceste para qualquer coisa.

Holly - que no processo de desdobrar-te e regressar à tua forma a raiva e a rebeldia não te toldem.

Walnut - que nunca ninguém te faça duvidar da tua visão mais ousada, só porque seus olhos não alcançam.

Centaury - que o teu não ensine ao mundo o valor do teu sim.

Agrimony - que se acabem as máscaras e nunca mais precisas fingir que não sentes o que sentes, que sentes o que não sentes.

Crab Apple - que se resgatem os reféns do teu perfeccionismo.

Oak - quem disse que tinhas que ser tão forte, só pode ter sido alguém que dobrou o seu próprio coração em mil pedaços.

Pine - se te dobraste para caber por culpa pergunta-te se ela é realmente o que parece.

Larch - que nunca mais deixes de tentar nada, porque errar não te faz pior pessoa!

O ORIGAMI HUMANO

RITA AFONSO

Conheço bem a arte de se dobrar, de vincar as pontas de nós, pelo avesso, pelo direito... ser outra, dobrada, diminuta... conheço bem.

E também conheço a arte do auto resgate da autenticidade com a ajuda dos Florais de Bach, gota por gota. A arte de ousar ser quem sou. De dizer sim e dizer não. De ser humilde para me ver e corajosa para assumir ser aquilo que ninguém esperaria de mim.

Por isso, falo com propriedade. Vinte anos tomando florais são duas décadas desdobrando equívocos.

***Nunca é tarde para começar, muito menos para
acabar esse processo.***

***Porque no caminho a gente descobre que não está a resgatar
nada de antigo, mas sim a reinventar diariamente quem
desejamos ser... e se não é esse o propósito da Alma, qual será?***

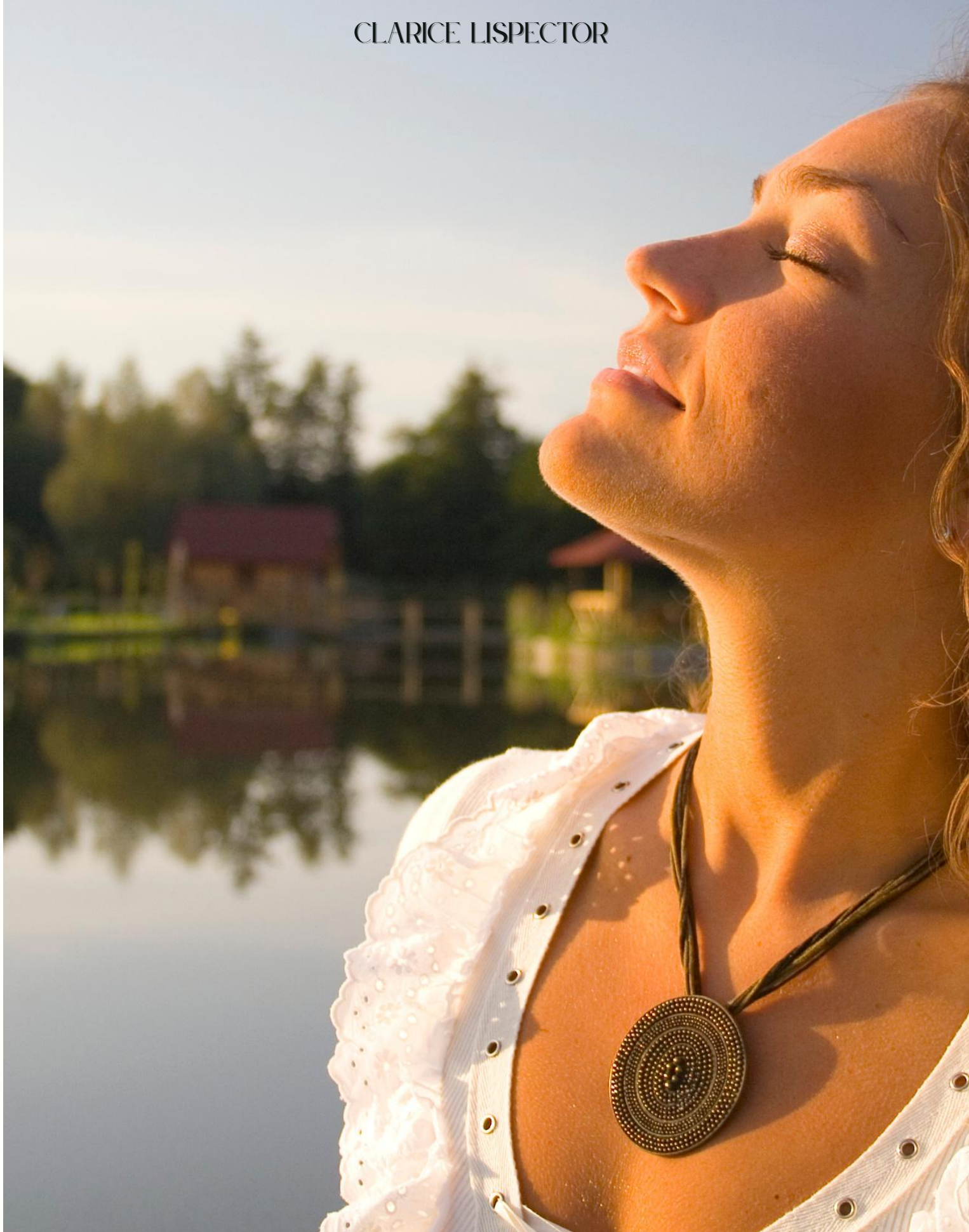


Sou Rita Afonso., portuguesa sou autora, terapeuta floral e formadora certificada pelo Bach Centre, onde me especializei para ensinar e tornar acessível em Portugal a terapia floral do Dr. Edward Bach. Dedico-me há 20 anos a guiar pessoas no cuidado do mundo emocional, ajudando-as a reconhecer, gerir e transformar sentimentos para viverem de forma mais plena, leve e donas do seu equilíbrio interior. Sou mãe de 2 meninas, é apaixonada pela natureza, pela vida, pela alma humana e por viajar. O meu livro, "Florais de Bach, já!" é o primeiro sobre este tema escrito e editado em Portugal nos últimos 20 anos e está no mercado desde 2022.

CONTATO (CLIQUE NO LINK)

ORA ESSA. SOU UMA MULHER SIMPLES E UM POQUINHO SOFISTICADA.
MISTO DE CAMPONESA E DE ESTRELA NO CÉU.

CLARICE LISPECTOR





2026! Um chamado para os corações despertos

POR MÔNICA SOUZA

À medida que atravessamos o limiar de 2026, somos convidados não apenas a viver mais um ciclo, mas a despertar para um novo patamar de consciência e criação. Este ano traz uma vibração poderosa — a vibração do Ano Universal 1, somada à força arquetípica do Arcano O Mago (I), no Tarot. Esse encontro simbólico abre caminhos para um novo começo coletivo e pessoal, onde ideias se tornam realidades.

NUMEROLOGIA 2026: O CICLO DO RECOMEÇO

A soma de $2 + 0 + 2 + 6$ nos leva ao número 10, que, reduzido ($1 + 0$), nos dá o número 1. Em numerologia, o Ano 1 marca o início de um novo ciclo de 9 anos. É um ano de sementeira, onde somos chamados a plantar com consciência aquilo que desejamos colher nos próximos anos.

- A vibração numérica 1 fala sobre:
- Início: Momento de plantar novas sementes e abrir caminhos; tudo começa aqui.
- Autonomia: Confiança em si mesmo para tomar decisões e criar a própria realidade.
- Coragem para inovar: Desapego do velho e ousadia para seguir o novo, mesmo sem garantias.
- Pioneirismo e liderança espiritual: Guiar pelo exemplo, com consciência elevada e conexão com o propósito da alma.

Não há espaço para repetir padrões obsoletos. Este é um ano para os despertos — aqueles que sentem o chamado interior de cocriar uma nova realidade. Mas para isso, é preciso coragem: de quebrar estruturas antigas, sair da zona de conforto e confiar no desconhecido.

O MAGO: MESTRE DA MANIFESTAÇÃO

No Tarot, o Arcano I — O Mago — representa o poder de manifestação. Ele carrega em sua mesa os quatro elementos: terra, fogo, ar e água. Com um dos braços apontando para o céu e o outro para a terra, o Mago é o canal entre o mundo espiritual e o mundo físico.

Sua presença em 2026 nos lembra de que somos cocriadores do nosso destino. Ele nos convida a:

- Usar nossos dons e talentos com consciência
- Alinhar pensamento, emoção, intenção e ação
- Tomar iniciativa e sair da passividade
- Confiar na sabedoria interior, mais do que em validações externas
-

O Mago ensina que tudo o que precisamos já está em nós. Ele não espera por permissão: ele age, ele cria, ele desperta.

A REGÊNCIA DE MARTE: A FORÇA DO GUERREIRO DESPERTO

Em 2026, Marte — o planeta da ação, coragem e iniciativa — assume a regência do ano, trazendo uma energia intensa, direta e transformadora. Sob sua influência, somos impulsionados a agir com firmeza, cortar o que não serve mais e avançar com determinação rumo aos nossos objetivos.

Marte não tolera estagnação. Ele nos chama para assumir o comando da própria vida, cultivar a disciplina interior e agir com propósito. É também o planeta dos guerreiros — mas do guerreiro consciente, que luta com sabedoria, não com violência.

Neste ano, a força marciana favorece novos começos, decisões ousadas e posicionamentos firmes. Mas é essencial equilibrar ação com consciência, evitando impulsos destrutivos. Quando bem direcionada, essa energia pode nos ajudar a romper barreiras internas e externas, despertando uma nova potência de realização de agir com coragem, verdade e alma.

2026! Um chamado para os corações despertos

POR MÔNICA SOUZA

Para muitos, 2026 será um divisor de águas, surgirá um chamado profundo pela soberania interior. Tudo aquilo que, nas estruturas sociais, políticas ou espirituais, não estiver alinhado com a verdade e a integridade, continuará a perder força e sentido..

Os corações despertos — aqueles que estão atentos, sensíveis e abertos — perceberão que o mundo precisa de criadores conscientes, não de seguidores. É um ano para colocar os sonhos em prática, dar o primeiro passo, não importa o quão pequeno pareça. Que nossa ação esteja alinhada com propósito

REFLEXÕES PARA O ANO:

O que você quer iniciar em 2026 que ressoe com sua verdade mais profunda?

Que ferramentas e talentos você possui que ainda não está usando?

Onde você está esperando por permissão para ser quem já é?

Um Portal se Abre, 2026 será um portal de possibilidades, um sopro do universo chamando cada ser desperto a ocupar seu lugar no grande tabuleiro da existência, este ano te chama para lembrar quem você é: criador e manifestador por natureza “Agora é o momento. Você está pronto. Comece.”

REGÊNCIA ENERGÉTICA DE 2026

A previsão para a Regência Energética de 2026 indica um período de renovação e fortalecimento interior. A cor que simboliza esse ano é o verde, representando crescimento, esperança e conexão com a natureza. O orixá que rege 2026 é Oxóssi, o guardião das florestas e da fartura, trazendo prosperidade e proteção. O anjo associado é Haniel, o anjo da alegria e da harmonia, que auxilia na paz interior e no equilíbrio emocional.

O cristal regente de 2026 é a Água Marinha, cristal que inspira tranquilidade, clareza e coragem emocional. Conhecida como a pedra da comunicação autêntica, ela ajuda a expressar sentimentos com serenidade e a acalmar a mente em momentos de turbulência, ela carrega a energia das águas profundas, purificando emoções e fortalecendo o coração com leveza e confiança.

Essa combinação energética promete um ano de expansão, aprendizado e conexão com forças superiores, incentivando o nosso crescimento pessoal e espiritual.



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)

*O novo tempo se aproxima.
2026 nos chama para um ciclo de grandes transformações, há uma força silenciosa que precisamos despertar: a coragem.
Esta meditação é um convite a reconectar-se com essa energia, ouça com presença.
Permita que as palavras toquem onde o medo costuma se esconder.
Respire. Lembre-se: você já é coragem*

Chá das curandeiras

por Monica Souza

Manjerição



O manjerição é uma erva de alta energia vibracional. Ajuda nos casos de impotência sexual por causa psicológica. É um erva muito utilizada para estimular a menstruação e aliviar as cólicas, mas pode ser usado também em banhos de assento para tratar corrimento vaginal.

Contraindicações:

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

Propriedades Fitoterápicas:

- Antisséptico
- Expectorante
- Digestivo
- Fortalece o sistema imunológico
- Antioxidante e Anti-inflamatório

Propriedades Fitoenergéticas:

- Restaurar a radiância natural.
- Trabalha a energia de prosperidade
- Traz energia
- Combate o desgaste desnecessário
- Encoraja e restaura a fé





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



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

WhatsApp: 11 93086 - 6969
Instagram: @euemphoderada

EMPHODERADA

Informações aqui

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

*Tarot Terapêutico

*Limpeza energética

*Limpeza uterina

*Mapa Numerológico

WhatsApp: (11) 99359.4589

AGENDA ABERTA

Informações aqui



CRIS BOOG

TERAPIAS - CURSOS - MANDALAS

- REIKI DA GRANDE MÃE
- CABALA DO ANO PESSOAL
- FEMININO SAGRADO
- TARÔ CIGANO
- MESA RADIÔNICA
- FLORAIS
- MARIA MADALENA



Instagram: @sagrada.feminina

Informações aqui

Informações aqui

Leitura Terapêutica
de Mapa Astral

8 Encontros para Estudo e Autoconhecimento Profundo

Mais do que uma leitura, esta é uma jornada de estudo do seu mapa astral. Durante 8 encontros, você aprenderá a interpretar suas energias, desafios e potenciais, trazendo mais clareza e conexão com sua essência.

8 encontros semanais de 1h
(agendamento flexível)

R\$ 155 por sessão

Vagas limitadas!

Me mande uma mensagem no privado para tirar dúvidas e garantir sua vaga!



Informações aqui



**MARCA A TUA SESSÃO
CONSTELAÇÃO
FAMILIAR**

ONLINE OU PRESENCIAL, EM LISBOA

(+351) 917 766 530



www.splangalberto.com

[Informações aqui](#)

TERAPÊUTAS

MANU SOUZA
Terapeuta na Região do Porto

*Tarot Terapêutico
Constelações Familiares
Mesa Radionica
Leitura da Aura*

*Em breve
Workshop Sistêmico
Cura da Criança interior
Curso de Mesa Radionica*



[Informações aqui](#)

RITA EM FLOR
Florais de Bach
Portugal

CURSOS INTERNACIONAIS
- com certificação do Bach Centre -

CONSULTAS ONLINE
MANIPULADOS
LIVRO Florais de Bach, já!



www.ritaemflor.com

[Informações aqui](#)

Sessões "CAMINHO DA ALMA"

NUM MUNDO CHEIO DE RUÍDO E DISTRAÇÕES, É FÁCIL SENTIRMO-NOS PERDIDOS OU ENCONTRAR O CAMINHO DE VOLTA A NÓS.

O MEU OBJECTIVO É APOIAR PESSOAS NO CAMINHO DE SE CONHECEREM PROFUNDAMENTE, INTEGRAREM AS SUAS SOMBRAS E DESPERTAREM PARA A SUA PRÓPRIA LUZ E MISSÃO.

Nestas sessões mergulhamos a fundo na essência do teu Ser: exploramos o teu chart de HUMAN DESIGN para iluminar as tua formas de TE MOVERES NO MUNDO, a sabedoria da psicologia para navegar padrões mentais e emocionais integrando a profundidade do inconsciente, a sabedoria da alma e a consciência expandida.

O MEU TRABALHO NÃO É OFERECER RESPOSTAS MAS ABRIR UM ESPAÇO DE VERDADE E SEGURANÇA ONDE A TUA ALMA É OUVIDA, VISTA E HONRADA, PARA QUE POSSAS DESPERTAR E RECORDAR A TUA SABEDORIA INATA E RECONHECERES TUA VERDADE INTERIOR.

SOU APENAS A PONTE ENTRE O QUE ESTÁ ESCONDIDO E O QUE PRECISA FLORESCE.

- TERAPEUTA DA ALMA EM INDIVIDUAÇÃO •
- GUIA DE INTEGRAÇÃO DA SOMBRA •
- FACILITADORA CONSCIÊNCIA MULTIDIMENSIONAL •

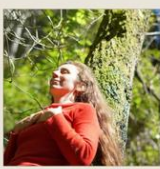



<... FOLLOW THE WHITE RABBIT

[Informações aqui](#)



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	
	terapia energética Afinar o Coração reiki / cura prânica / taças voz / aromaterapia / yoga 55€ / 1H30 LISBOA & SINTRA
fotografia Retrato Sagrado ritual de fotografia para honrar o teu Ser 100€ / 2H 20 IMAGENS	

[Informações aqui](#)

NOSSOS CURSOS e WORKSHOPS PRESENCIAL e on Line



"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 cristal, 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: Apostila, 6 ebooks, 13 vídeo aula + aulas Bônus + Livro Cristais 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?



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](#)

O PAI NOSSO
no Aramaico Antigo
com Cris Boog

10 de Novembro
2a. Feira - 20h



Aldeia Círculo das Tradições
Rua Guilherme Asbahr Neto, 128
Chácara Monte Alegre
Inscrições com Cybele 11 99306-1602

[Informações aqui](#)



TARÔ
E AS 22 CHAVES DA PROSPERIDADE

Mônica Souza

[Informações aqui](#)

B-A-bá
DOS FLORAIS DE BACH



**AUMENTA O TEU BEM ESTAR
E CONTROLA AS TUAS EMOÇÕES
DE FORMA SIMPLES E AUTÔNOMA**

[Informações aqui](#)

NOSSOS CURSOS e WORKSHOPS PRESENCIAL e on Line



[Informações aqui](#)



[Informações aqui](#)



[Informações aqui](#)



[Informações aqui](#)

Meu planner de luz

"Imagine um planner que une a sua leitura de Tarot Terapêutico a sabedoria da numerologia e da astrologia, personalizado para o seu momento de vida em 2026. Cada página é um convite à ação com propósito."

ENERGIA, INTUIÇÃO E ESTRUTURA EM TODO O LUGAR

Ano pessoal e o início de um novo ciclo

Meu Momento Especial

Sua Regência Astral

Organize sua rotina com alma

By Monica Souza

[informações aqui](#)

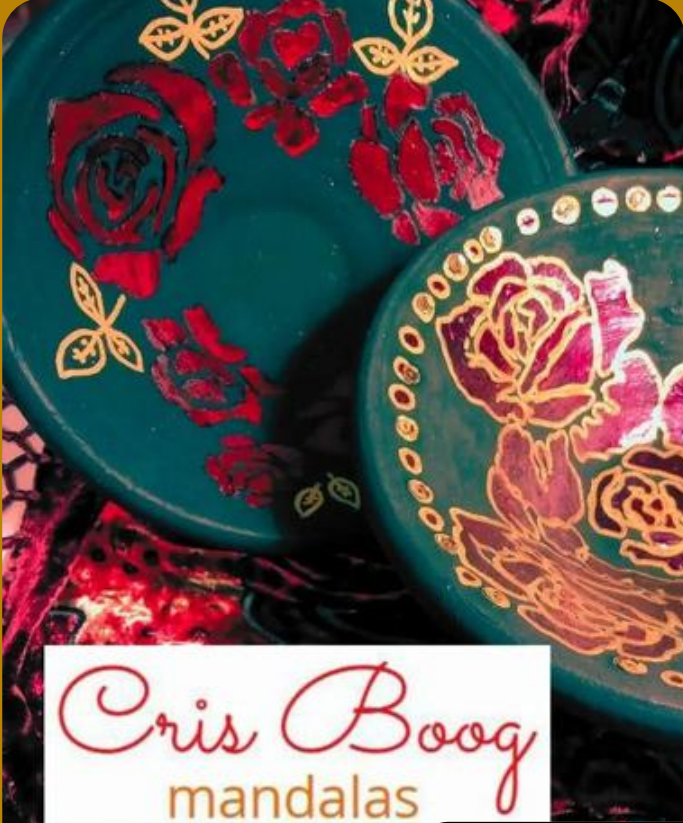
 **CANDURA**

EXCLUSIVAS
&
SOFISTICADAS

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



[informações aqui](#)



Cris Boog
mandalas

[informações aqui](#)

Lojinha das Fêmeas



NÃO SOMOS APENAS UMA LOJA,
MAS SIM UMA EXPERIÊNCIA

ENTREGA 100% DISCRETA

 www.emphoderada.com.br



Informações aqui



Um brechó
com afeto,
peças com alma
e uma estética
que reluz
consciência.

@garimpodesmeralda
Rua Palestina 407, Vila Mascote
www.garimpodesmeralda.com.br

Quer ser uma fornecedora e vender
suas peças? Entre em contato!

GARIMPO d'ESMERALDA

Informações aqui

Lojinha das Fêmeas



REVISTA FÊMEA

"EXPLORANDO O UNIVERSO FEMININO COM ESTILO"

3ª EDIÇÃO DE NOVEMBRO - 2025