

FÊMEA

revista

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



Nesta segunda edição, a nossa homenagem é para Preta Gil, a filha de Oxum. Mulher negra, guerreira, autêntica, Lutou contra o racismo, contra a fala insana. Ela é a voz que ecoa, a força que inspira, no combate à gordofobia, sua luta, dá luz às LGBTQ+, transformou dor em esperança. De coragem vestiu seu escudo, enfrentou o câncer com a alma e o corpo nu, falou da prevenção, do cuidado, de como a vida a sua maneira é celebrada. Respeito e reverência, homenagem pura, a Preta, símbolo de força e alegria, deixou uma mensagem de esperança e luz, para todas as mulheres,



NOSSA EQUIPE



MÔNICA SOUZA
BRASIL



CRIS BOOG
BRASIL



SOLANGE ALBERTO
PORTUGAL



MICHERLOTTA NAJÄRA
BRASIL



IARA ARRUDA
BRASIL



DIANA V. ALMEIDA
PORTUGAL



ROSANA COSTA
BRASIL



CLAUDIA RIERA
BRASIL



RITA PEREIRA
PORTUGAL



RITA
PORTUGAL



LUCIANA CARRÃO
BRASIL



ANA BAIÃO
PORTUGAL



CAMILA GALIERA
BRASIL



Bem vinda!

Estamos extremamente felizes em apresentar a segunda edição da Revista Fêmea, um espaço dedicado a celebrar, refletir e fortalecer a presença e o protagonismo feminino em todas as suas múltiplas formas. É uma honra compartilhar com você uma edição repleta de conteúdos inspiradores, reflexivos e informativos, cuidadosamente pensados para ampliar horizontes e fortalecer o universo feminino.

Nesta edição, temos novidades que tornam nossa revista ainda mais especial! Uma delas é a estreia da seção "A Fêmea em Destaque", onde teremos entrevistas exclusivas com mulheres que fazem a diferença. Para marcar esse momento, entrevistamos a ativista do Movimento da Mulher Negra, Pamela Vindilino. Ela compartilha suas lutas, conquistas e sonhos por um mundo mais justo, igualitário. Sua história nos convida a refletir sobre os caminhos para a transformação social e o empoderamento feminino.

Além disso, damos as boas-vindas à nossa mais nova colunista, Rita Afonso! É com muita alegria que recebemos Rita, terapeuta floral de Portugal, cuja expertise certamente trará uma nova luz, informação e inspiração para nossa revista. Sua presença enriquece ainda mais o nosso conteúdo, trazendo uma abordagem profunda sobre bem-estar e autocuidado.

Aproveite este momento especial para reservar um tempo só para si. Mergulhe nos artigos que preparamos com muito carinho, pensados para promover reflexões profundas e abordar temas relevantes para nossas vidas, nossos sonhos e nossas lutas. Temos certeza de que você encontrará conteúdos incríveis e interessantes que irão estimular sua mente e alimentar sua alma.

E para fortalecer ainda mais nossa conexão, temos uma novidade: agora, a Revista Fêmea está também no Instagram! Siga nossa página para acompanhar as novidades e fortalecer essa rede de empoderamento feminino. Queremos estar cada vez mais próximas de você, criando uma comunidade de apoio, crescimento e transformação.

Embarque conosco nesta jornada, que esta edição seja uma fonte de força, esperança e renovação. Celebre a mulher que você é e juntas, vamos construir um mundo cheio de possibilidades.

Seja bem-vinda à segunda edição da Revista Fêmea!

Acesse a nossa página no Instagram !





A AUTONUTRIÇÃO DA MULHER CONSCIENTE

POR MÔNICA SOUZA

Nos dias atuais, a mulher desempenha múltiplas funções e enfrenta diversos desafios que podem impactar significativamente sua saúde física, mental e emocional. E, inevitavelmente, o “SER NUTRIDOR” que somos nós, mulheres, ficou preso em um emaranhado de obstáculos, muitos deles ligados ao sistema patriarcal, que prejudicaram nossa função primordial: nutrir. Mas não se pode alimentar sem estar bem alimentada.

Primeiramente, gostaria de abordar brevemente o que prejudicou a mulher em sua função de nutridora:

Condicionamentos sociopolíticos: As estruturas políticas e patriarcais ainda limitam a autonomia e a liberdade das mulheres em todo o mundo. Essas imposições atrasaram o acesso a recursos, educação e oportunidades de desenvolvimento pessoal, comprometendo sua capacidade de cuidar de si mesmas e de nutrir suas próprias necessidades físicas, emocionais e espirituais.

Autoimagem distorcida e diminuída: A construção social da imagem da mulher prejudicou sua confiança em expressar suas necessidades e estabelecer limites saudáveis, enfraquecendo sua capacidade de nutrir-se de forma plena e equilibrada.

Separação da sua natureza feminina: Ao desconectar a mulher de sua essência, suas potencialidades de cuidado, intuição, empatia e criatividade foram negligenciadas ou reprimidas, dificultando a manifestação de suas qualidades naturais de nutrição emocional e afetiva, além de limitar o reconhecimento de seu próprio poder de autocura e autocuidado.

Abuso autoritário: Situações de abuso, especialmente de caráter autoritário, instauraram um ambiente de medo, submissão e repressão. Essa dinâmica minou a autonomia da mulher, gerou traumas, inseguranças e dificuldades de confiar em si mesma, prejudicando sua capacidade de nutrir corpo, mente e espírito de forma saudável.

Em síntese, esses fatores contribuíram para o enfraquecimento do poder de autonutrição da mulher. Mas estamos aqui, unidas, para juntas reverter esse quadro que ainda nos limita, mas que não nos define.

A autonutrição surge como uma prática fundamental para promover bem-estar, equilíbrio e qualidade de vida. Cuidar de si mesma com atenção e disciplina é um ato de amor próprio que reflete diretamente na autonomia, autoestima e na capacidade de enfrentar as adversidades diárias.

A AUTONUTRIÇÃO DA MULHER CONSCIENTE POR MÔNICA SOUZA



Como nos alimentarmos em quatro sentidos:

No plano físico – Cuidando do corpo com bons hábitos

A alimentação equilibrada, aliada à prática regular de exercícios físicos, hidratação e boas horas de sono, é fundamental na autonutrição feminina. Tudo isso melhora a disposição e fortalece o sistema imunológico.

No plano psíquico – A importância da saúde mental na autonutrição feminina

A saúde mental é um pilar essencial para o bem-estar da mulher. Estresse, ansiedade e depressão podem afetar o estado emocional. Práticas como a meditação e a busca por apoio psicológico, quando necessário, contribuem para o fortalecimento psíquico. Dedicar tempo a atividades prazerosas, ler bons livros e consultar artigos na nossa revista que trazem luz e orientação para o nosso psiquismo feminino também são estratégias importantes. Além disso, manter uma rede de apoio social promove resiliência emocional e ajuda a equilibrar a rotina agitada.

No plano do amor próprio – O papel da saúde emocional na autonutrição

A conexão entre emoções e alimentação é profunda. Mulheres que aprendem a identificar e gerenciar suas emoções tendem a fazer escolhas mais conscientes. Manter uma rotina que inclua momentos de descanso, lazer, estar ao lado das pessoas que amam e sentir-se bem consigo mesmas reforça nossa saúde emocional e fortalece a autoconfiança.

No plano espiritual – Construa uma rotina de autonutrição espiritual

Encontrar um propósito maior que dê sentido à nossa vida, sem necessidade de algo espetacular ou extravagante, mas que seja íntimo e conectado à sua essência, trará força, crença no invisível e em si mesma. A manifestação da espiritualidade feminina, de forma natural, proporciona força e confiança.

Alguns questionamentos para reflexão:

Pegue papel e caneta; escrever ajuda a clarear a mente e repensar nossos hábitos de autocuidado:

1. De que maneiras você cuida da sua saúde física e garante que seu corpo receba os nutrientes necessários para se sentir bem e energizada?
2. Como você dedica tempo ao seu bem-estar mental e emocional, lidando com o estresse diário, você cultiva pensamentos positivos?
3. De que forma você conecta sua espiritualidade, seja através de práticas, ou momentos de introspecção, para sentir-se mais equilibrada, conectada com sua fé e em harmonia consigo mesma?

A AUTONUTRIÇÃO DA MULHER CONSCIENTE

POR MÔNICA SOUZA

Construa uma rotina de autonutrição:

Para uma autonutrição eficaz, é importante estabelecer hábitos diários que promovam o equilíbrio integral. Algumas dicas incluem:

- Planejar refeições nutritivas e variadas;
- Praticar exercícios físicos;
- Reservar tempo para o autocuidado e lazer;
- Priorizar o sono e a recuperação do corpo;
- Criar o hábito de leitura (que ajuda a diminuir a ansiedade e dá foco);
- Ouvir e valorizar outras mulheres — seja sendo ouvida ou celebrando os dons alheios. Comece por você; essa atitude será retribuída de forma natural e instantânea, pois o universo é sábio e oracular.
- Buscar apoio psicológico quando necessário;
- Manter uma atitude positiva e de autocompaixão.

A autonutrição feminina vai além da alimentação; ela envolve um cuidado integral que contempla saúde mental, física e emocional. Mulheres que investem em bons hábitos e práticas de autocuidado fortalecem sua autonomia, aumentam sua autoestima e melhoram sua qualidade de vida.

Lembre-se: o dia tem 24 horas. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda oito horas de sono, por lei a nossa carga horária é de no máximo 8 horas diárias, sobra 8 horas para dividir entre seus afazeres e praticar o autocuidado, se administrarmos bem o tempo, teremos espaço para tudo aquilo que nos faz bem, mas... **ESCOLHA HÁBITOS QUE NUTREM, NÃO APENAS QUE SUSTENTAM.**

No Tarot Terapêutico o arcano A Imperatriz nos ensina que a autonutrição começa com o cuidado amoroso de si mesmo, nutrindo corpo, mente e alma para florescer em abundância, que cuidar de si mesma é fundamental para viver com plenitude, equilíbrio e felicidade. Afinal, uma mulher que se dedica ao seu bem-estar inspira e transforma sua própria vida e a de quem a cerca.

Sou Mônica Souza, brasileira, idealizadora da revista Fêmea, oraculista há 16 anos, sou apaixonada por tudo que envolve tarô, cristais, radestesia, numerologia e sagrado feminino.. Minha jornada começou na ABRAN - ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUMEROLOGIA a 22 anos atrás, depois fui iniciada na bruxaria natural, TERAPIA VIBRACIONAL e o Sagrado Feminino, onde me tornei guardiã do ventre.

- Sou autora de livros: Cristais, Pedras Vivas de Poder, Passeando no Arco-Íris e Oráculo Mandalas de Luz.
- Também sou a mente criativa por trás de:
- Curso Jornada Mágica do Tarô - Mulheres Cristalinas - Caminhos da Alquimia Feminina
- Realizo atendimentos de Tarot, cursos e vivências no Brasil e Portugal.

Contatos (clique no link):



[@monicasouza_terapia_feminina](#)



[Comunidade Saberes Femininos](#)



[meu canal do youtube](#)



A RAINHA MÁ

POR DIANA V. ALMEIDA

Dividir para reinar é uma estratégia clássica. Por isso, ao longo dos séculos, no sistema político ocidental, as mulheres foram isoladas, para que os privilégios continuassem reservados a um certo tipo de homem — branco, sem deficiências, heteronormativo, de classe média-alta e, provavelmente, cristão.

Tal é evidente na literatura popular, povoada por personagens femininas adeptas do femicídio. Por um lado, estes textos refletem e legitimam a violência da mundivisão vigente; por outro, condicionam os ouvintes (considerando a predominância secular da tradição oral) e os leitores a adotarem determinados comportamentos padrão.

Esta misoginia no feminino coloca as mulheres de pé atrás relativamente às suas congéneres, e perpetua-se no mito machista de que as mulheres se detestam (por isso é fácil trabalhar entre homens, e penoso num contexto de mulheres quezilentas!). A este propósito, recordo Zezé Camarinha, um sujeitinho de bigode e barriga proeminente que se dizia o macho latino das praias do Algarve, onde seduzia turistas incautas. Nas suas incursões de gigolô, fazia questão de usar uma aliança no dedo porque, segundo ele, “elas gostam muito de fazer mal umas às outras”.

É bastante questionável o tempo de antena dado a esta (triste) figura da cultura sexista portuguesa, tanto pela sua boçalidade, como pelo pensamento atávico que encarna. No entanto, as televisões não olham a meios para conquistar audiência, como se vê, aliás, perdoem-me o desvio, pela fulgurante ascensão da extrema-direita em Portugal (também graças aos apoios da rede milionária internacional e aos perfis falsos nas redes sociais, para enganar o algoritmo, fazendo circular as *fake news* em que são pródigos).

Voltando à literatura popular, o conto em que este ódio visceral mais se declara talvez seja a “Branca de Neve”, onde a madrasta destila maldade e tem uma inveja malsã da pobre enteada, que persegue até à exaustão. Todas conhecemos o enredo, por isso vou poupar-vos ao resumo.

Será interessante, porém, examinar dois aspetos desta narrativa. Em primeiro lugar, analisemos o móbil assassino da rainha má, prisioneira de um modelo de dominância que equaciona o poder pessoal da mulher com a sua aparência. (Será que estas ideias não se perpetuam também quando elogiamos as nossas filhas sobretudo pelos seus atributos físicos, “Ai, é tão bonita!”, e os nossos meninos por qualidades como força ou inteligência?) Para a rainha má, envelhecer revela-se a maior afronta, pois vive num regime em que ela própria é mera moeda de troca sexual, objeto de luxo do seu marido e senhor. Assim sendo, tornar-se-á automaticamente inimiga não só de todas as mulheres mais jovens, como também de si mesma, já que está fadada ao inevitável declínio físico. Não posso deixar de pensar que se ela tivesse um cartão de crédito e

A RAINHA MÁ POR DIANA V. ALMEIDA



acesso aos milagrosos cremes antirrugas, ou às operações plásticas (reflexos contemporâneos de igual condicionamento à eterna juventude), talvez tivesse poupado a pobre princesinha!

Em segundo lugar, podemos avaliar o esquema actancial desta narrativa, em que o oponente da heroína é uma figura feminina e os adjuvantes são (como quase sempre) personagens masculinas. Além disso, a rainha má não só é madrasta, como bruxa, um duplo atributo que caracteriza diversas mulheres nos contos de fadas. Tal justifica a malquerença dentro da família, já que a fantasia patriarcal da mãe perfeita, de amor mais do que humano, a impediria de conspirar contra as suas crias. Por outro lado, a “bruxeza” (permitam-me o neologismo) confere à rainha má poderes extraordinários, inserindo-a numa galeria de personagens marginais que, muitas vezes, vivem isoladas na perigosa floresta (em contraste com a segurança ordeira dos aglomerados populacionais), onde comem criancinhas e fazem toda a sorte de malfetorias.

Contra tamanha perfídia, o único recurso da infeliz princesa foi “confiar na bondade de estranhos” (parafraseando Blanche DuBois, no *Elétrico Chamado Desejo*). De facto, na “Branca de Neve”, tal como em muitos outros contos populares, a sobrevivência depende da generosidade aleatória dos homens, motivados pelo *sex appeal* da protagonista. Primeiro, esta é salva pelo caçador, que, comovido pela sua beleza, a deixa fugir, entregando à rainha má o coração de um veado, para lhe provar que assassinara a enteada. Depois, a princesa refugia-se na casa dos Sete Anões, onde paga a estadia com trabalhos domésticos. Por fim, após ter dado uma trinca na maçã venenosa, a heroína é ressuscitada do seu estado cataplético por um príncipe que por ali passava e, como quem não quer a coisa, lhe pespega um beijo na boca, num ato que hoje seria considerado assédio sexual.

Assim, enquanto as meninas boas e bonitas são instruídas a entregar o seu destino (e o seu corpo) à vontade dos homens, as personagens femininas poderosas são eliminadas, devido à ameaça que representam para a ordem instituída. As bruxas podiam e deviam, pois, ser torturadas e queimadas pelo Tribunal da Santa Inquisição (ativo entre nós durante quase três séculos, entre 1536 e 1821), de modo a que o seu legado fosse elidido. Sim, porque as bruxas eram as mulheres sábias de antanho, as mulheres que faziam os partos, conheciam as plantas medicinais e honravam a intuição, mantendo vivas as tradições sagradas de raiz xamânica.

A RAINHA MÁ

POR DIANA V. ALMEIDA

Na Europa, a devastação inquisitorial foi tamanha que só agora estamos a conseguir recuperar muitos destes saberes escondidos ou esquecidos ao longo dos tempos.

Por isso, fiquei mesmo feliz quando vi a Disney reconciliar as duas irmãs no desfecho do *Frozen*. E pensei cá para os meus botões: “Aleluia, a sororidade enfim celebrada!”. Porque, caras leitoras, quantas vezes fomos nós salvas pelo amor das nossas mães, tias, madrinhas e avós, pelo carinho e cumplicidade das nossas amigas? As mulheres da nossa vida ajudam-nos muito mais, certamente, do que os príncipes que passam a cavalo, amiúde deixando um rasto de destruição e desalento. Por certo, há também lugar para homens extraordinários na nossa história. Urge, contudo, reconhecer o papel crucial das nossas irmãs de coração, numa vida que queremos cooperante e criativa. Juntas podemos mudar os paradigmas opressivos do modelo patriarcal dominante. Separadas, vai ser bem mais difícil.

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

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

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

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

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

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

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

Uma bruxa ao vosso serviço!

CONTATO (clique no link)





DA PERFORMANCE À PRESENÇA: O MOVIMENTO DE TOMAR POSSE DO PRÓPRIO PRAZER POR LUCIANA CARRIJO

Durante séculos, ensinaram as mulheres a performar. A seduzir, a satisfazer, a agradar. A medir sua autoestima pelo desejo do outro e a segurança de uma relação pela sua capacidade de “enlouquecer um homem na cama”.

Infelizmente, essa lógica ainda move o mercado. São milhões faturados todos os anos com cursos, dicas e promessas de como “segurar o homem”, “não ser trocada” ou “ser inesquecível”. É o que vende, é o que dá lucro, é o que alimenta a cultura do medo e da dependência emocional.

Mas, silenciosamente, uma revolução está em curso. Cada vez mais mulheres começam a perceber que o verdadeiro prazer não está na validação do outro, mas na conexão consigo mesmas. Elas começam a sair da performance e entrar na presença.

Estar presente é, antes de tudo, se escolher. É se tocar com respeito e se olhar com curiosidade, não com julgamento. É compreender que o prazer não é moeda de troca, mas direito. Que não existe “técnica infalível” quando o corpo não é acolhido e que o orgasmo não deve ser uma cena de espetáculo, mas um encontro íntimo — consigo, antes de tudo.

Essa transição da performance para a presença é um processo profundo, desafiador e, muitas vezes, solitário. Afinal, o sistema ainda cobra que sejamos desejáveis, disponíveis e submissas. Mas é justamente nesse movimento contra a maré que nasce a mulher Emphoderada: aquela que se escolhe, que conhece suas potências, que coloca o próprio prazer no centro da sua vida.

Esse movimento segue na contramão de uma indústria que insiste em vender truques, enquanto o essencial é que cada mulher se coloque no centro, se reconecte com o próprio prazer, com o próprio corpo e busque o autoconhecimento — não através de fórmulas prontas, mas por um caminho único, próprio e verdadeiro.

DA PERFORMANCE À PRESENÇA: O MOVIMENTO DE TOMAR POSSE DO PRÓPRIO PRAZER POR LUCIANA CARRIJO



E não se trata de egoísmo, mas de um gesto político. Quando uma mulher se prioriza, ela quebra ciclos. Quando ela se coloca como protagonista, inspira outras. Quando ela se conecta ao próprio corpo, transforma relações, cria novas possibilidades, vive com mais autonomia, mais saúde, mais tesão.

Esse é o convite: Que você questione o roteiro que te deram, os cursos que te venderam, os padrões que te impuseram. E que, com coragem, se autorize a viver o prazer como ele realmente deve ser: uma experiência sua, livre, plena, autêntica.

Porque quando uma mulher sai da performance e mergulha na presença... ela se torna imensamente mais poderosa, mais desejada — e, acima de tudo, mais viva.

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)



Aprender à amar seu corpo como ele é, com suas peculiaridades e imperfeições, é um ato de empoderamento e liberdade !



PAI, O MAIS EXCLUÍDO DO SISTEMA POR SOLANGE ALBERTO

O pai é considerado uma das figuras mais excluídas do sistema. Esta exclusão não acontece por acaso, mas sim porque é a mãe quem, simbolicamente, “autoriza” a criança a ir até ao pai.

Segundo Jacques Lacan, o pai é o primeiro “outro” que a criança encontra fora do ventre da mãe. É com ele que ela aprende a dividir o amor da mãe e a abrir-se ao mundo exterior.

Quando os pais não têm uma relação saudável, a criança, por lealdade à mãe, pode aprender a tratar mal o pai ou afastar-se emocionalmente dele. Mesmo que esteja presente fisicamente, o pai torna-se ausente na experiência afetiva da criança. E se o pai estiver, de facto, ausente, a criança tentará preencher esse vazio com outras figuras, por exemplo, tios, avôs, professores, pais de amigos, na busca de uma imagem masculina que a ajude a estruturar-se.

A verdade é que é a mãe quem transmite as primeiras imagens do masculino. Mesmo quando o pai não está presente, é ela quem pode abrir espaço para que referências masculinas saudáveis entrem na vida do filho. Pode, por exemplo, permitir que a criança vá com o avô ou com um tio. E, mais do que tudo, pode passar uma imagem digna desse pai, mesmo que a relação entre os dois não tenha resultado. Porque esse homem deu o esperma, deu a vida, e isso, por si só, é já um enorme presente.

A função simbólica do pai é estruturante. Ele representa a força que nos impulsiona para fora, para o mundo real. É ele quem ajuda a cortar o cordão umbilical emocional com a mãe. Com ele aprendemos a colocar limites, a lidar com a frustração, a persistência, a direção, a coragem para sair da zona de conforto e arriscar.

PAI, O MAIS EXCLUÍDO DO SISTEMA POR SOLANGE ALBERTO



Crianças privadas de uma relação com o pai frequentemente ficam à espera da mãe. Falta-lhes impulso para se aventurar, para crescer, para ocupar o seu lugar no mundo. E isso repercute-se na vida adulta: na dificuldade de colocar limites, no medo de dizer não, na insegurança nas relações afetivas e na instabilidade profissional.

Tomar o pai dentro de si não é idealizá-lo. É aceitar a vida que chegou até nós através dele, ainda que ele possa ter falhado em muitos aspetos. Ainda assim ele é o pai certo e um homem comum que também pode errar.

Porque não tomamos o mundo... se não tomarmos o pai.

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](https://www.instagram.com/solangealberto_terapeuta)



meu site



WHATSAPP

COZINHANDO COM AFETO

QUINOA COM LEGUMES E GRÃO-DE-BICO

Benefícios para a saúde da mulher:

Quinoa: rica em ferro, magnésio e proteínas vegetais — excelente para equilíbrio hormonal e saúde óssea.

Grão-de-bico: fonte de fitoestrógenos, ajuda na regulação hormonal e sintomas da TPM/menopausa.

Vegetais: antioxidantes e fibras, promovem saúde da pele, intestino e sistema imunológico.

Azeite de oliva :anti-inflamatório natural e bom para o coração.

Ingredientes:

- * 1 xícara de quinoa
- * 2 xícaras de água
- * 1/2 colher de chá de sal
- * 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
- * 1/2 cebola roxa picada
- * 2 dentes de alho picados
- * 1 abobrinha média em cubos
- * 1 cenoura média ralada
- * 1 xícara de brócolis em floretes pequenos
- * 1 xícara de grão-de-bico cozido
- * Suco de 1/2 limão
- * Pimenta-do-reino e cúrcuma a gosto
- * Salsinha ou coentro fresco picado



MODO DE PREPARO:

Em uma panela, adicione a quinoa, água e sal. Cozinhe em fogo médio até a água secar (cerca de 15 minutos). Desligue o fogo e deixe a quinoa tampada por 5 minutos. Solte com um garfo. Em uma frigideira grande, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourarem, adicione a abobrinha, cenoura e brócolis. Refogue por cerca de 5–7 minutos, até os legumes ficarem macios, mas ainda crocantes.

Junte os ingredientes: Adicione o grão-de-bico cozido à frigideira, misture a quinoa cozida, tempere com limão, pimenta, cúrcuma e ajuste o sal, finalize com salsinha ou coentro, se desejar.

Dicas: Você pode adicionar folhas verdes como espinafre ou couve no final do cozimento. Sirva quente ou fria, como salada.



ATENÇÃO MULHERES!

TUDO EXCESSO ESCONDE UMA FALTA POR ANA BAIÃO



A Marta era aquela que controlava tudo.

Marta tinha listas. Planos. Alertas no telemóvel. Tudo anotado. Cada minuto cronometrado, cada emoção cuidadosamente guardada numa caixa. Dizia que gostava de “ter tudo sob controlo”. Mas a verdade? Tinha pavor do vazio. Quando tudo parava, ela sentia-se sozinha.

O seu excesso de controlo escondia uma falta de confiança, nos outros, na vida, em si mesma. Marta não queria mandar em tudo. Ela só queria ter a certeza de que não seria abandonada... outra vez.

Lembro-me da Sofia, a que cuidava de todos

Sofia era enfermeira, mãe, amiga, ombro, colo. Estava sempre disponível, pronta, presente. Esquecia os seus aniversários, mas nunca os dos outros. Cuidava, doava-se, resolvia tudo. Só que chorava no banho. Sozinha. Cansada de ser forte.

O seu excesso de cuidado escondia a falta de cuidado recebido. Ela queria, no fundo, alguém que lhe dissesse: “Vai descansar, eu cuido de ti.”

A D. Helena arranjava-se demais.

Nunca saía sem maquilhagem. Nem para ir ao lixo. Unhas feitas, corpo tonificado, roupas escolhidas com rigor. Era linda, e ela sabia disso. Mas olhava-se ao espelho com desconfiança. Sempre à procura do defeito.

O seu excesso de vaidade escondia a falta de aceitação. A beleza era o escudo. O que ela queria mesmo era ser vista... por dentro.

A jovem Beatriz amava demais

Beatriz apaixonava-se com facilidade. Dava-se por inteiro. Fazia tudo. Perdoava tudo. Chamava isso de “amar profundamente”. Mas, na verdade, confundia amor com salvação. Amava para ser amada.

O seu excesso de entrega escondia uma falta de amor-próprio. Ela queria que alguém lhe desse aquilo que ela nunca aprendeu a dar a si mesma

A Joana comia em segredo

Tinha uma gaveta secreta com chocolates. Comia à noite, às escondidas. Chamava isso de “conforto”. Mas o que ela engolia eram as emoções que nunca teve espaço para sentir.

O seu excesso de comida escondia a falta de colo emocional. Ela mastigava a tristeza que não sabia nomear.

ATENÇÃO MULHERES!

TODO EXCESSO ESCONDE UMA FALTA

POR ANA BAIÃO

Carla, a que trabalhava sem parar

Carla tinha três projetos em simultâneo. Era bem-sucedida, admirada, ocupada. Dizia com orgulho: “Não tenho tempo nem para pensar!” E era verdade. Porque pensar doía. Pensar revelava o vazio.

O seu excesso de trabalho escondia a falta de identidade fora do “fazer”. Sem produtividade, Carla não sabia quem era.

Rita, a que bebia para relaxar

Rita dizia: “é só um copinho para descontraír.” Depois vinham dois, três. Depois esquecia coisas. Perdia-se.

O seu excesso de álcool escondia a falta de espaço para sentir. Ela não queria relaxar. Ela queria parar de doer.

Vera , a que ria demais

Vera era a divertida. A que fazia todos rir. Estava sempre a fazer piadas, a transformar dor em sarcasmo. Era o alívio de todos, mas por dentro, chorava em silêncio.

O seu excesso de humor escondia uma falta de permissão para ser levada a sério. Ela aprendeu que a dor dos outros era mais importante que a sua. E riu tanto... que quase se esqueceu de que também precisava ser ouvida.

Tânia, a que falava demais

Tânia falava. Sempre. Explicava tudo. Justificava tudo. Não deixava silêncios. Dizia que era “transparente”.

Mas o seu excesso de palavras escondia a falta de espaço interior. O medo do silêncio — porque no silêncio, vinha a voz da criança esquecida. Tânia não queria ser clara. Ela queria ser escutada, mesmo sem dizer nada.

Inês, a que se calava sempre

Inês era a discreta. A tranquila. A que “não se mete em problemas”. Engolia opiniões, calava a raiva, sorria quando queria gritar.

O seu excesso de silêncio escondia a falta de confiança na sua própria voz. Temia que, ao falar, fosse abandonada. Aprendeu a paz pela submissão. Mas por dentro, havia um vulcão de coisas não ditas.

Daniela a espiritualizada demais

Cristais. Rezos. Mantras. Banhos de sal. Cursos e mais cursos. Daniela falava de luz e energia... mas não olhava nos olhos.

O seu excesso de espiritualidade escondia a falta de enraizamento. Fugia do corpo, da carne, da dor concreta. O céu era refúgio de uma terra que ela ainda não aprendeu a habitar.

ATENÇÃO MULHERES!

TODO EXCESSO ESCONDE UMA FALTA

POR ANA BAIÃO

Luísa, a que seduzia tudo

Luísa tinha charme, presença, magnetismo. Usava o olhar como feitiço. Conquistava... e depois afastava.

O seu excesso de sedução escondia a falta de conexão verdadeira. Ela temia que, sendo ela mesma, não bastasse. Então vendia o brilho — e escondia a ferida.

Carla, a que competia sempre

Carla não sabia perder. Nem ceder. Comparava-se com todas. Queria ser a melhor. Chamavam-lhe de “ambiciosa”.

Mas o seu excesso de competição escondia a falta de reconhecimento na infância. Sempre comparada, sempre inferiorizada. Hoje, luta para ser vista. Mas o que queria mesmo era só um abraço e um “és suficiente”.

Mariana, a que ajudava toda a gente

Mariana sabia resolver a vida de todos. Aconselhava, emprestava dinheiro, acolhia. Mas nunca pedia ajuda.

O seu excesso de disponibilidade escondia a falta de merecimento. Se não fosse útil, temia não ser amada. Ela confundia amor com serviço. Mas, no fundo, só queria ser escolhida mesmo quando não estava a fazer nada.

A Mulher Que Acordou

Talvez tu te reconheças em uma delas ou em todas. Somos feitas de pedaços. De histórias sobrepostas. De sombras que se repetem até serem iluminadas. Todo o excesso esconde uma falta. Mas toda falta, quando escutada com ternura, revela o caminho de volta a casa.

E tu? Qual é o teu excesso?

E o que falta aí dentro que está a pedir atenção?

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

Contatos (clique no link):



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



MANDALAS

A ARTE DE MANTER O SAGRADO EM UM MUNDO DE BANALIZAÇÕES. POR CRISTIANE BOOG

A mais bela definição que já ouvi sobre o termo Mandala foi a de um Lama Tibetano, Norbu Rinpoche, que dizia: Mandala significa DIMENSÃO PURA.

Encontramos Mandalas em praticamente todas as culturas e civilizações. Existem registros arqueológicos de Mandalas com mais de 50 mil anos, uma delas encontrada em uma caverna na Austrália.

Hoje em dia a maioria das Mandalas são usadas para decoração, como se fosse um modismo. Mas não é. Trata-se de uma prática ancestral milenar.

Por qual motivo o ser humano é chamado a fazer Mandalas, nos mais diversos tempos, nos mais diversos e remotos locais?

A Mandala é um símbolo da totalidade, da unicidade, da integração. Ela simboliza a união harmônica das partes, dos fragmentos, dos pedaços. Mandala é a aspiração suprema do ser humano. O estado primordial de conexão com o todo, de consciência, de profundidade psicológica e espiritual.

Em algumas linhas do Budismo, existe a prática da construção de Mandalas, que são preenchidas com areia colorida. Para tal feito, os monges precisam estudar por anos, passar por um processo de purificação e limpeza, meditação e até jejum. O ritual de construção da Mandala de Areia é feito com entonação de mantras e cânticos específicos. É um ritual meditativo. Depois de um tempo a mandala é ritualmente destruída e a areia é depositada em um local na natureza com o significado de abençoar aquele local.

Em todas as culturas nativas e xamânicas a Mandala é um elemento presente, em objetos rituais, cocares, colares, adornos nas tendas... Trabalhos feitos em madeira, pedra, folhagens, palhas. Repletos de significados e simbolismo.

MANDALAS
A ARTE DE MANTER O SAGRADO EM UM
MUNDO DE BANALIZAÇÕES.
POR CRISTIANE BOOG



Nas religiões afro-brasileiras também são encontrados muitos simbolismos mandálicos nos pontos riscados, indumentárias de guias e orixás, altares, congás e firmezas.

No hinduísmo elas também estão presentes, como por exemplo, na representação dos chackras, nossos centros de energia vital, bem como em outras representações simbólicas.

Mas qual é o impacto de uma Mandala na alma e no psiquismo? Como a arte é uma linguagem que toca silenciosamente a alma humana, a Mandala desperta o sentido ideal de totalidade e de pertencimento ao ser contemplada. A simetria nela encontrada nos remete à natureza harmoniosa latente em todas as conexões e ao senso do comunitário em equilíbrio.

Na Mandala todas as partes estão em equilíbrio, ocupando o seu lugar, sem competição.

Ela é, portanto, um símbolo utópico da vida relacional harmônica.

A Dra. Nise da Silveira, que foi uma psiquiatra brasileira que realizou arteterapia, onde pacientes psicóticos expressam livremente dons artísticos através de desenhos espontâneos belíssimos. Muitos desses pacientes desenharam Mandalas, sem nunca terem contato com arte antes. A arte é um dom natural de expressão e de re-organização interna, servindo como tratamento complementar maravilhoso e eficaz.

Indico a leitura da colunista Iara Arruda: E a Louca sou eu?! Os Distúrbios Emocionais nas Mulheres: Reflexões e Fatores Contribuintes, para saber um pouco mais sobre a importância do trabalho voltado para saúde mental da Dra Nise da Silveira.

MANDALAS

A ARTE DE MANTER O SAGRADO EM UM MUNDO DE BANALIZAÇÕES. POR CRISTIANE BOOG

A Mandala representa também a relação do homem com o mundo, com o cosmos. O cosmos dentro do homem e o homem se expandindo no cosmos. O ponto central representa aquilo que é eterno e todos os pontos ao redor representam a transitoriedade. Existe uma conversa infinita entre o ponto central e a periferia da Mandala, que se nutre do centro, que, por sua vez, se expande para a periferia. Como uma dança.

Encontrei no trabalho com as Mandalas a oportunidade de expressão artística intuitiva, pois faço as obras sob encomenda para a pessoa, que pode escolher o tema e tamanho. Realizo também oficinas de Mandalas cujo intuito é despertar e desbloquear dons artísticos nos participantes. Já vi muita gente com traumas pesados de escola desenhando sua Mandala com lágrimas nos olhos e um sorriso no rosto.

Mandalas são símbolos universais de harmonia, simetria, unicidade e singularidade. Esteja sempre rodeado por essa consciência.

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

Atendimentos on-line com Cristiane Boog

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

Contatos (clique no link):

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

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

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



**Cidadania
Feminina**



E A LOUCA SOU EU?!

OS DISTÚRBIOS EMOCIONAIS NAS MULHERES: REFLEXÕES E FATORES CONTRIBUINTES
POR IARA ARRUDA

A saúde mental das mulheres ao longo da história da humanidade é um tema que emerge de séculos de silêncio, incompreensão. As sociedades sempre trataram as questões psíquicas femininas com frieza e descaso, as estruturas de poder, a cultura de cada canto do mundo resultou em um panorama complexo de desafios, estigmas, preconceito e resiliência sobre a psique feminina. Em civilizações antigas o sofrimento mental feminino era frequentemente associado a causas místicas, possessões demoníacas ou desequilíbrios físicos, especialmente relacionadas ao útero. A "histeria" termo que deriva da palavra grega hysterus (útero) – é o exemplo mais notório dessa ligação simplista e, muitas vezes, misoginia. Desde Hipócrates, que atribuía a histeria ao "vagabundear" do útero pelo corpo, até a era vitoriana, essa condição foi um rótulo conveniente para manifestações de angústia, insatisfação ou rebeldia feminina, levando muitas mulheres a tratamentos invasivos e desumanos, como repouso forçado ou até mesmo a remoção de órgãos reprodutivos.

Durante a Idade Média a Igreja Católica exerceu um poder significativo sobre a vida das mulheres, e o comportamento que fugia às normas de piedade e obediência era frequentemente interpretado como bruxaria ou possessão. Milhares de mulheres foram perseguidas, torturadas e executadas sob acusação de feitiçaria, sendo muitas delas provavelmente, indivíduos que seriam diagnosticados com condições de saúde mental ou que simplesmente desafiavam as expectativas sociais impostas. A fragilidade emocional, a melancolia ou a insatisfação com papéis restritivos eram vistas como evidências de desvio, não de sofrimento.

Com o advento da medicina moderna e da psiquiatria no século XIX, a compreensão das doenças mentais começou a evoluir, mas as mulheres continuaram a ser alvo de diagnósticos e tratamentos que reforçavam sua subalternidade. Internações em asilos, manicômios muitas vezes por motivos triviais como "exaustão nervosa" após o parto ou melancolia por luto, Os confinamentos para "recuperação" demonstrava a falta de autonomia da mulher sobre sua própria saúde e bem estar.

O século XX trouxe avanços significativos na compreensão e tratamentos das doenças mentais, mas as desigualdades de gênero persistiram. O desenvolvimento da psicanálise, embora revolucionário, por vezes perpetuou visões androcêntricas da psique feminina.

E A LOUCA SOU EU?!

OS DISTÚRBIOS EMOCIONAIS NAS MULHERES: REFLEXÕES E FATORES CONTRIBUINTES POR IARA ARRUDA



A sobrecarga de trabalho doméstico, a pressão para conciliar vida profissional e familiar, a violência de gênero, a discriminação e a falta de reconhecimento do trabalho reprodutivo são fatores sociais que, historicamente e ainda hoje, impactam desproporcionalmente a saúde mental das mulheres. A depressão e a ansiedade, por exemplo, são mais frequentemente diagnosticadas em mulheres, refletindo parte desta carga emocional.

No entanto, a história da saúde mental das mulheres não é apenas de opressão, mas também de resistência e busca por autonomia. Movimentos feministas desde o século XIX, têm sido fundamentais para desmistificar a histeria, questionar diagnósticos sexistas e lutar por uma abordagem mais holística e empoderadora da saúde mental feminina. O século XX foi fundamental para o surgimento de grandes médicas preocupadas com a saúde mental da humanidade, que propuseram atividades lúdicas e artísticas para tratar com a mente humana. Neste patamar se encontram a brasileira Nise da Silveira e a americana Mamie Phipps Clark Phipps. Hoje graças à luta para a mulher ter voz e conhecimento sobre a sua própria saúde, reconhece-se que a saúde mental feminina é multifacetada, influenciada por fatores biológicos, psicológicos e sociais. A intersecção de gênero com raça, classe social, orientação sexual e outras identidades molda a experiência individual e as barreiras de acesso a cuidados. A doutora Ana Matos Pires, responsável pela Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental criou em 2023 um grupo voltado para a Saúde Mental da Mulher que atenda suas necessidades durante todo seu ciclo de vida. A luta continua para garantir que as mulheres tenham acesso a serviços de saúde mental equitativos, sensíveis ao gênero e culturalmente competentes, livres de estigmas e preconceitos que as assombraram por tanto tempo.

É importante ressaltar que a saúde mental da mulher é um tema amplo e complexo, e que a OMS (Organização Mundial de Saúde) e outras organizações estão trabalhando para promover a saúde mental feminina de forma abrangente e integrada com outras áreas da saúde. A OMS enfatiza a importância do acesso a cuidados de saúde mental de qualidade e acessíveis para todas as mulheres, com foco em serviços que sejam sensíveis às suas necessidades e que promovam a inclusão e a equidade.

A temática que envolve a saúde mental das mulheres é complexa. Ainda, é preciso desmistificar esse assunto e falar mais sobre ele, já que diversos fatores podem impactar os comportamentos e sentimentos das mulheres.

E A LOUCA SOU EU?!

OS DISTÚRBIOS EMOCIONAIS NAS MULHERES: REFLEXÕES E FATORES CONTRIBUINTEIS
POR IARA ARRUDA

É fundamental estar atenta aos sinais que o corpo e a mente emitem quando algo não está bem. Alterações de humor, irritabilidade excessiva, tristeza profunda, problemas de sono, mudanças no apetite, isolamento social, falta de energia, choro represado, baixa autoestima, dores no peito e dificuldade de concentração são alguns dos indicativos de que a saúde mental pode estar comprometida. Dores de cabeça e no corpo sem causa aparente, pensamentos negativos recorrentes e comportamentos autodestrutivos são um sinal de alerta.

Procure ajuda, suporte emocional se perceber que não está bem. Lidar com as emoções não é fácil. Procure o serviço de saúde mais próximo. Cuide de você. Você é seu bem mais precioso.

Deixo como dica de filme: **Depois a Louca Sou Eu** (Prime Vídeo). A obra propõe explorar a angústia e o tormento que acompanham a ansiedade feminina, deixando claro que nada acontece por escolha, mas sim por uma soma de inúmeros atributos que circundam a vida da mulher.



"A prova de que estou recuperando a saúde mental é que estou cada minuto mais permissiva: eu me permito mais liberdade e mais experiências. Aceito o acaso. Anseio pelo que não experimentei. Maior espeço psíquico. Estou felizmente mais doida".

Clarice Lispector.

Nota: Chaya Pinkhasivna Lispector, nasceu na Ucrânia em 10/12/1910 e faleceu em 09/12/1977 no Rio de Janeiro, Brasil. Clarice Lispector naturalizou-se brasileira. Jornalista e escritora, autora de romances, contos e ensaios é considerada uma das maiores escritoras brasileiras do século XX.

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):

 [meu email](#)

 [@iaraaparecidaarruda](#)



AUTOESTIMA E FLORAIS DE BACH: COMO RESOLVER O DILEMA MAIS DOLOROSO DA INFÂNCIA COM A AJUDA DO PODER DAS FLORES POR RITA AFONSO

Grande, pequena, intermitente, frágil ou sólida – qualquer que seja a tua autoestima, o facto é que tens uma. Todas nós temos uma noção do quanto nos estimamos e amamos.

Amar-se: uma lição ensinada pelos outros

Dizem que devemos amar-nos antes de qualquer outra pessoa...se não nos amarmos, quem nos amará? Mas ninguém aprendeu a se amar sozinha.

Como todas as outras coisas, a autoestima começa onde começa a vida. Fomos amadas (isso esperamos) desde o berço. Junto com leite e colo, roupa, comida e educação, recebemos amor... ou pelo menos rondámos como satélites aqueles de quem deveríamos ter recebido uma noção segura, benevolente e confiável de que éramos dignas de ser amadas.

Esperámos sentir-nos vistas, ouvidas e respeitadas em todos os sentidos. Como se de um espelho se tratasse, queríamos sentir que éramos interessantes aos olhos de quem dependíamos para sobreviver. Queríamos sentir que o amor não vinha com condições, que acreditavam na nossa capacidade, que éramos reconhecidas, nosso valor aceite, nosso impacto apreciado, nosso corpo abraçado e nossos limites protegidos.

Lya Luft escreveu que “a infância é um chão que pisamos a vida inteira”. Para muitas de nós, infelizmente, ali, onde deveria se firmar o nosso chão, abriam-se buracos, vazios, pântanos, dores e dúvidas.

Adaptámo-nos como podíamos – puro engenho infantil:

“Deixa-me ser boazinha, para a minha mãe gostar de mim”, disseram umas. “Eu não sou boa o suficiente para fazer o meu pai ficar”, sentiram outras. “Falta-me alguma coisa”, pensaram umas. “Não dá para me amar”, concluíram outras.

E assim remendámos o nosso próprio chão com mecanismos de sobrevivência e crenças tão arraigadas que se tornaram a noção de quem somos.

Em vez de aprendermos o quão dignas de amor éramos (e sempre seremos), caímos num dilema que carregamos até hoje: ser autênticas e correr o risco de não caber e não ser amadas, ou encaixar-nos e pertencer, abdicando de partes de nós.

A boa notícia: há caminho

Felizmente há sempre esperança para a autoestima, porque ela cresce com o auto cuidado. E porque não só o cérebro é plástico como a vida é generosa em oportunidades para crescer e prosperar.

AUTOESTIMA E FLORAIS DE BACH: COMO RESOLVER O DILEMA MAIS DOLOROSO DA INFÂNCIA COM A AJUDA DO PODER DAS FLORES POR RITA AFONSO



É aqui que entram os Florais de Bach – 38 essências que condensam a energia das flores, regulam emoções e, a longo prazo, transformam a forma como nos vemos.

Todos os florais podem ajudar em qualquer ocasião, mas alguns parecem talhados para a autoestima. Na hipótese abaixo, partimos da ideia de que, na mente infantil, se o amor está em risco, criam-se adaptações para sobreviver — muitas vezes daninhas na vida adulta.

Segue uma lista de florais apresentados como mentes infantis tirando conclusões mal-adaptativas.

"Se o amor está em risco": uma hipótese floral

Centaury – Se o amor está em risco, serei útil, dócil e valiosa. Talvez assim mereça ser amada.

Agrimony – Se ser eu mesma afasta o amor, uso uma máscara: pareço leve, simpática, sem problemas. Talvez assim me aceitem.

Wild Rose – Se o amor está em risco, abro mão de mim: troco entusiasmo por apatia, querer por "tanto faz". Talvez assim me amem.

Cerato – Se ser autêntica for perigoso, abduco das minhas convicções e sigo os outros. Pelo menos não fico só.

Mimulus – Se a minha presença ameaça o amor, escondo-me. Melhor calar e recolher-me na timidez.

Larch – Se fracassar me fizer perder amor, não tento. É mais seguro não fazer do que arriscar falhar.

Scleranthus – Se escolher errado me custar amor, hesito sem parar. Preciso ter certeza... nem que leve a vida toda.

Crab Apple – Se o amor depende disso, serei impecável: controlo tudo, busco perfeição. Talvez assim me amem.

Pine – Se descobrirem minha culpa e me rejeitarem, assumo-a toda -seja minha ou não - desde o início, castigo-me e esforço-me para ser melhor.

Gentian – Se o amor está sempre em risco, é melhor não esperar nada. Sem esperança, não sofro desilusões.

AUTOESTIMA E FLORAIS DE BACH: COMO RESOLVER O DILEMA MAIS DOLOROSO DA INFÂNCIA COM A AJUDA DO PODER DAS FLORES POR RITA AFONSO

O que podes fazer com esta informação?

Podes tomar florais escolhendo da lista acima aqueles que mais conversam contigo.

E podes voltar ao quarto parágrafo uma e mil vezes, reler e arquitetar formas de te ofereceres aquele tipo de amor que deveriam ter recebido na infância. É aí que esta aventura realmente começa.



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.



FÊMEA

em destaque

Anunciamos a nova seção ****FEMEA EM DESTAQUE**** em nossas próximas edições, que irá valorizar histórias de mulheres inspiradoras. A revista Femea fará entrevistas com mulheres que fazem a diferença, promovendo reflexão e empoderamento. Para começar, apresentamos Pâmela Vindilino, jurista e ativista pelos direitos das mulheres negras, cuja trajetória reforça o compromisso com a justiça e a igualdade. Confira esta entrevista rica de informações.

1. Como iniciou a sua trajetória como ativista do Movimento de Proteção à Mulher Negra?

Entrei para o movimento negro em 2014, como integrante do coletivo Raiz de Baobá. Foi nesse espaço que comecei a compreender de forma mais profunda as especificidades da luta da mulher negra e a importância de um movimento que nos colocasse no centro do debate. A partir dali, passei a me envolver ativamente em ações de conscientização, formação política e articulação de políticas públicas voltadas para a proteção e o fortalecimento das mulheres negras. Minha atuação é motivada pela urgência de enfrentar o racismo, o machismo e todas as formas de opressão que nos atravessam diariamente.

2. Como a ausência de mulheres negras em espaços de decisão e visibilidade impacta a sociedade como um todo?

A ausência de mulheres negras nesses espaços significa que grande parte da população brasileira está sendo silenciada e invisibilizada. Isso impacta diretamente a formulação de políticas públicas, o acesso a direitos e a representatividade real. Quando uma mulher negra não está na mesa de decisão, as demandas específicas da nossa vivência são ignoradas. E isso não é apenas um prejuízo para nós é um retrocesso para toda a sociedade.

3. Em que medida a sua identidade como mulher negra contribuiu para ter escolhido esta área de intervenção política?

Minha identidade é a raiz da minha escolha política. Ser uma mulher negra me fez perceber desde cedo as desigualdades, as barreiras e as ausências. A política, para mim, é uma ferramenta de transformação, de enfrentamento e de ocupação de espaços que historicamente nos foram negados. É pela minha história, pela das minhas ancestrais e pelas que virão que escolhi esse caminho.

4. Como podemos compreender as formas de racismo sutil e velado que ocorrem diariamente na sociedade, e quais estratégias eficazes podem ser adotadas para erradicá-lo?

O racismo sutil está nos olhares, nas piadas, nas exclusões disfarçadas de critérios técnicos. Ele se apresenta em formas muitas vezes naturalizadas. Para enfrentá-lo, é necessária educação antirracista desde a infância, políticas de reparação, formação nas instituições e, principalmente, escuta ativa às pessoas negras. Não basta não ser racista é preciso ser antirracista com ações concretas.

5. Como você enxerga a influência dos estereótipos relacionados à mulher negra na forma como a sexualidade é vivida?

Os estereótipos nos aprisionam. A mulher negra é hipersexualizada ou desumanizada e isso nos rouba o direito de viver nossa sexualidade com liberdade, dignidade e afeto. Precisamos romper com esses estigmas, nos reconectar com nossos corpos e desejos de forma autônoma, sem culpa e sem medo, ressignificando nossa existência com amor-próprio e autocuidado.

6. Qual é a diferença entre a perspectiva do feminismo negro e do feminismo branco sobre a interseccionalidade e como ela afeta a experiência das mulheres?

O feminismo negro nasce da necessidade de incluir fundamentos que o feminismo branco ignorava: raça, classe, território. Para nós, interseccionalidade não é um conceito acadêmico é vivência. Somos atravessadas por múltiplas opressões e precisamos de um feminismo que dê conta dessa complexidade. O feminismo negro luta não só por igualdade de gênero, mas por justiça social real.

7. Na sua opinião, o que é necessário para que a população mundial especialmente em regiões com maior predominância de pessoas negras e pardas perceba que o combate ao racismo é fundamental?

É preciso educação racial, protagonismo negro, valorização da ancestralidade e da história que sempre tentaram apagar. O combate ao racismo é um compromisso coletivo, porque enquanto houver desigualdade baseada na cor da pele, não há humanidade plena. Precisamos reconstruir as relações sociais com base no respeito, no afeto e na justiça.

8. O conceito de lugar de fala pode ser apropriado e simplificado por pessoas que não têm um conhecimento profundo da teoria. O que você tem a dizer sobre isso?

Lugar de fala não é censura, é respeito à vivência de quem sente na pele. Quando é apropriado de forma rasa, ele perde sua força. Precisamos aprofundar o debate, mostrar que escutar quem vive a opressão é essencial para transformar as estruturas. Falar com consciência e escutar com empatia: isso é o verdadeiro exercício democrático.

09. Como você vê a participação da mulher no mercado de trabalho? A desigualdade salarial entre homens e mulheres diminuiu?

As mulheres avançaram, mas o caminho ainda é longo, especialmente para as mulheres negras. A desigualdade salarial persiste e se acentua quando cruzamos raça e gênero. Ainda somos as últimas a ser contratadas e as primeiras a serem demitidas. Precisamos de políticas de valorização, cotas, formação profissional e combate à discriminação nos ambientes de trabalho.

10. Como distinguir entre preconceito e “racismo reverso” em sociedades historicamente marcadas pelo racismo?

Racismo é um sistema de opressão. Não existe racismo reverso, porque pessoas negras não tiveram poder histórico para construir estruturas que oprimissem brancos. Preconceito pode ser individual, mas racismo é estrutural. Precisamos entender essa diferença para combater as narrativas que tentam silenciar a luta antirracista.

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

Admiro a minha coragem de resistir e de transformar dor em luta. Admiro a força que herdei das minhas ancestrais e o compromisso que assumi de abrir caminhos para outras mulheres negras. Cada conquista minha carrega muitas vozes, e é essa coletividade que me move.

Sou Pamela Vindilino, brasileira Sou Mestra no Programa de Pós Graduação em Desenvolvimento, Tecnologias e Sociedade (PPG-DTecS/UNIFEI) pela Universidade Federal de Itajubá, na linha de pesquisa Desenvolvimento e Sociedade, conclusão em 2022. Bacharela em Direito pela Faculdade de Direito do Sul de Minas (2013). Tenho experiência de trabalho na área de Ciência Política, com ênfase em Constitucional, atuando principalmente nos seguintes temas: relações de gênero e étnico raciais, Direito civil, Direito Antidiscriminatório e Direitos Humanos.



COMO AS CASAS ASTROLÓGICAS REVELAM AS CONEXÕES ENTRE NOSSO COTIDIANO E O UNIVERSO ESPIRITUAL POR CAMILA GALLIERA

*DESVENDANDO AS 12 CASAS ASTROLÓGICAS E COMO ELAS INFLUENCIAM EM
DIFERENTES ASPECTOS DA VIDA, DE FINANÇAS A
RELACIONAMENTOS E MUITO MAIS*

Em uma época marcada pela velocidade e pela desconexão da natureza, a astrologia ressurgiu como uma linguagem simbólica que nos convida a reconectar com os ritmos internos e os ciclos universais. Mais do que um instrumento esotérico, ela oferece uma arquitetura profunda de autoconhecimento e é nas casas astrológicas que se desenha essa cartografia da alma.

As casas representam os cenários onde diferentes temas da vida se manifestam. Cada uma delas revela onde algo ocorre: saúde, afeto, trabalho, espiritualidade, enquanto o signo que rege essa casa indica como essa experiência é vivida, qual sua energia dominante

A jornada começa na Casa 1, regida por Áries e pelo elemento fogo, sob Marte. Essa casa fala sobre identidade, corpo físico e atitude diante da vida. É o momento do nascimento e da ação, o fogo que dá forma ao eu.

A Casa 2, associada a Touro e ao elemento terra, é regida por Vênus. Ela aborda os valores, os recursos, o senso de segurança e a relação com o mundo material. Aqui, o ser aprende a sustentar-se, a valorizar e cuidar.

Na Casa 3, Gêmeos e o elemento ar trazem leveza à mente e às interações. Regida por Mercúrio, fala da comunicação, dos irmãos, da aprendizagem e dos deslocamentos. É o vento que conecta ideias, pessoas e narrativas.

A Casa 4, com Câncer e o elemento água, sob regência da Lua, mergulha nas raízes emocionais e no território do lar. Representa o refúgio interno, a memória ancestral e a base afetiva. É o oceano silencioso da alma.

A Casa 5 pertence a Leão, elemento fogo, e é regida pelo Sol. Fala da criatividade, dos filhos e da autoexpressão. Aqui o brilho pessoal ganha palco, iluminando o prazer, a paixão e o potencial de criação.

Virgem, elemento terra, rege a Casa 6 sob Mercúrio. Essa casa trata da saúde, das rotinas e do serviço. É onde o corpo e a mente se encontram na prática diária, promovendo organização, eficiência e cuidado.

Na Casa 7, Libra e o elemento ar convidam ao encontro com o outro. Regida por Vênus, essa casa aborda relacionamentos, parcerias e trocas, sejam afetivas, profissionais ou sociais. É o espaço onde o indivíduo se vê refletido.

COMO AS CASAS ASTROLÓGICAS REVELAM AS CONEXÕES ENTRE NOSSO
COTIDIANO E O UNIVERSO ESPIRITUAL
POR CAMILA GALLIERA



A Casa 8, sob Escorpião e o elemento água, é regida por Plutão (e tradicionalmente Marte). Explora temas como sexualidade, morte simbólica, finanças compartilhadas e profundas transformações. Representa o mergulho nos mistérios da vida e da alma.

Sagitário e o elemento fogo governam a Casa 9, regida por Júpiter. Trata da fé, da filosofia, das viagens e da expansão de consciência. É a seta lançada ao longe, que busca o sentido da existência.

Na Casa 10, temos Capricórnio e o elemento terra, com Saturno como regente. É a casa da vocação, da reputação e das ambições. Representa a realização concreta, o legado e o reconhecimento público.

Aquário e o elemento ar ocupam a Casa 11, com Urano como regente (e tradicionalmente Saturno). Fala das amizades, dos grupos, das causas sociais e das projeções futuras. É o campo da inovação, da comunidade e dos sonhos coletivos.

Por fim, a Casa 12, regida por Peixes e pelo elemento água, encontra em Netuno seu regente (e tradicionalmente Júpiter). Ela representa o inconsciente, o isolamento voluntário, os estados meditativos e as experiências místicas. É o oceano que dissolve fronteiras e convida à entrega.

Compreender essa estrutura simbólica é como mergulhar em uma anatomia sutil da alma. Cada casa pulsa com uma frequência única, modulada pelo signo que a rege e ampliada pelos planetas que nela habitam. A presença de astros em determinada casa indica os personagens ativos daquela cena da vida, forças interiores que demandam atenção, expressão ou transformação.

A leitura profunda das casas permite desvendar padrões e dinâmicas que operam no cotidiano. Por isso, a astrologia não é apenas contemplativa ela é terapêutica, estratégica e espiritual. Aponta vocações, ajuda a compreender crises, ilumina potenciais e favorece reconexões com propósitos mais elevados.

Mais do que um sistema esotérico, as casas astrológicas oferecem uma anatomia simbólica da alma. Revelam onde a vida pulsa com mais força, como cada pessoa navega por essas experiências e quais energias estão disponíveis para criar, curar ou transformar. Elas são o roteiro oculto da existência e quando bem compreendidas, tornam-se um instrumento de consciência e liberdade.

COMO AS CASAS ASTROLÓGICAS REVELAM AS CONEXÕES ENTRE NOSSO COTIDIANO E O UNIVERSO ESPIRITUAL POR CAMILA GALLIERA

Os segredos das casas astrológicas nos ajudam a mergulhar numa jornada de autoconhecimento e descoberta, onde é revelada as conexões profundas entre o seu cotidiano e o universo espiritual, oferecendo pistas sobre quem você é e o seu propósito.

Entender como os astros influenciam sua vida, abre portas para uma compreensão mais profunda do seu mundo interior.

Se esse artigo te chamou a atenção... se sentiu o chamado seja bem-vinda a essa jornada de autoconhecimento que a astrologia proporciona.

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.



DESCUBRA AS RAÍZES HISTÓRICAS DAS PERSEGUIÇÕES ÀS MULHERES NA OBRA "MULHERES E CAÇA ÀS BRUXAS" DE SILVIA FEDERICI.

POR CLAUDIA RIERA

"Mulheres e Caça às Bruxas" é um livro fundamental para entendermos a relação entre gênero, poder e opressão ao longo da História.

Silvia Federici a autora do livro, é uma filósofa, historiadora e ativista feminista Italo-Americana amplamente reconhecida por seus trabalhos sobre feminismo, trabalho reprodutivo e também conhecida por seu trabalho incisivo sobre as relações entre capitalismo, patriarcado e opressão às mulheres. Sua obra se destaca por uma perspectiva materialista histórica e por devolver à análise feminista um foco crucial na exploração do trabalho reprodutivo e na violência de gênero.

Silvia nasceu em 1942 em Parma Itália e atualmente vive e trabalha nos EUA, onde também já atuou como professora Universitária.

No livro "Mulheres e Caça às Bruxas" (2020), Silvia retoma os processos históricos de perseguição às mulheres acusadas de bruxaria entre os séculos XV e XVIII interpretando-os como parte de uma estratégia sistemática do controle dos corpos femininos e das formas de reprodução da vida.

A imagem da bruxa tem sido ao longo da história associada à marginalidade, à subversão e ao medo. Milhares de mulheres foram perseguidas, torturadas e queimadas na Europa e também nas suas colônias entre os séculos XV e XVIII sob acusação de bruxaria. Nessa obra Silvia Federici retoma essa temática propondo uma leitura.

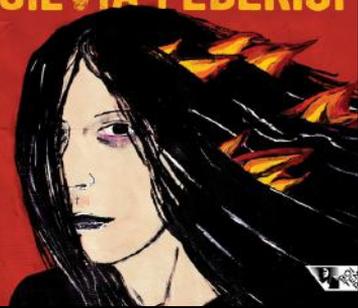
Silvia nasceu em 1942 em Parma Itália e atualmente vive e trabalha nos EUA, onde também já atuou como professora Universitária.

No livro "Mulheres e Caça às Bruxas" (2020), Silvia retoma os processos históricos de perseguição às mulheres acusadas de bruxaria entre os séculos XV e XVIII interpretando-os como parte de uma estratégia sistemática do controle dos corpos femininos e das formas de reprodução da vida. A imagem da bruxa tem sido ao longo da história associada à marginalidade, à subversão e ao medo.

Milhares de mulheres foram perseguidas, torturadas e queimadas na Europa e também nas suas colônias entre os séculos XV e XVIII sob acusação de bruxaria.

Nessa obra Silvia Federici retoma essa temática propondo uma leitura crítica da repressão às mulheres no contexto capitalista.

**MULHERES
E CAÇA ÀS BRUXAS
SILVIA FEDERICI**



DESCUBRA AS RAÍZES HISTÓRICAS DAS PERSEGUIÇÕES
ÀS MULHERES NA OBRA "MULHERES E CAÇA ÀS
BRUXAS" DE SILVIA FEDERICI.
POR CLAUDIA RIERA



Nesse livro a caça às bruxas não pode ser entendido apenas como um fenômeno religioso ou um episódio irracional da História. Ela defende que esses processos foram parte integrante da transição do sistema feudal para o sistema capitalista constituindo desse modo uma forma de luta de classes e gênero. Nesse contexto, o corpo feminino passou a ser controlado não apenas pela Igreja e pelo Estado, mas também por meio de normas civis e médicas que reduziam a mulher ao papel de esposa e mãe, reprimindo dessa forma todos os outros saberes femininos principalmente os conhecimentos sobre ervas, partos e sexualidade.

"A caça às bruxas foi o instrumento para disciplinar o corpo feminino, transformando-o em máquina de reprodução e força de trabalho "
(Federici, 2020 p 35).

Ao criminalizar a contracepção ,o aborto é os saberes ginecológicos, o sistema reforça uma divisão sexual do trabalho e subordina as mulheres à lógica da produção capitalista.

"O que vemos hoje não é um retorno da caça às bruxas mas sua continuação sob novas formas "
(Federici ,2020 p 67).

A autora destaca portanto que a luta pela igualdade de gênero é uma luta que envolve a todos, e que é fundamental para a construção de uma sociedade mais justa igualitária, humana entender o passado ,o processo histórico, para transformar o presente e as novas gerações.

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)



"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.

Portugal



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

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

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

Lei n.º 61/91: Define o adiamento 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 180 - Central de Atendimento à Mulher



Ligue 116006 - Linha de Apoio a Vítima





OS CÓDIGOS DE LUZ- PARTE II

UMA TRILOGIA DE DESCOBERTAS

POR RITA PEREIRA

Com imensa alegria, dou início à segunda parte da nossa trilogia "Códigos de Luz", uma jornada que aprofunda ainda mais na sabedoria que esses códigos nos oferecem. Após explorarmos suas origens e seu significado na primeira parte, agora nos voltamos para a aplicação prática dos Códigos de Luz. Uma nova etapa de descoberta e evolução nos espera nesta caminhada iluminada.

Aplicações dos Códigos de Luz

Existem diversas maneiras de utilizar estas frequências, dependendo da intenção de cada Ser.

Uma das formas mais comuns de trabalhar com eles é através da meditação, concentrando-se em símbolos, frequências sonoras que os representem.

No meu caso durante a meditação, eu não visualizo o código a integrar-se no seu campo energético, mas sim a energia fluir livremente pela mente, conectando-me ajudando a ancorar estas energias no plano físico.

Uma outra forma de usar os Códigos de Luz é através da arte e da escrita. Muitos artistas espirituais canalizam esses códigos em pinturas, mandalas e desenhos geométricos, que podem servir como ferramentas de meditações.

Inicialmente esta linguagem estelar, vinha até mim, intuitivamente durante as terapias de cura energética, como o Reiki.

Durante uma sessão, eu sem saber, canalizava e aplicava os códigos diretamente no campo energético das pessoas com quem trabalhava a distância, essencialmente durante o covid.

Ajudando na cura e purificação deste vírus, Conectava com os Seres de Luz e permitia a canalização através de mim, vibrando alto com amor, na mesma frequência e a dos seres multidimensionais, na mesma sintonia, alma acesa em todas as dimensões da vida, visualizava o trabalho deles, com desenhos de padrões geométricos sobre as pessoas que eu estava tratar com reiki.

Via estes seres a libertar bloqueios e a equilibrar os chakras, promovendo a cura física e emocional.

São amplificadores de energia, potencializando os efeitos das práticas de cura e facilitando a transformação espiritual.

OS CÓDIGOS DE LUZ- PARTE II

UMA TRILOGIA DE DESCOBERTAS

POR RITA PEREIRA



Não há dúvida que o amor é geométrico, um conjunto de fios invisíveis ligando toda a criação: na força eletrostática do átomo, uma linguagem que se torna numa melodia universal, na mecânica do cosmo, e na sua perfeição.

Os seres elevados, que nos amparam, manifestam amor, esta força concêntrica do cosmo, luz do universo que se expande em todas as latitudes da criação.

Por hoje é só, nos encontramos na próxima edição, onde vamos falar sobre os benefícios do Código de Luz.



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

Contato (CLIQUE NO LINK)



**A SORORIDADE É A FORÇA QUE IMPULSIONA AS
MULHERES A CONQUISTAREM SEUS OBJETIVOS
E A TRANSFORMAREM O MUNDO**



DESMISTIFICAR A BRUXA É RECUPERAR A HISTÓRIA DAS MULHERES SILENCIADAS POR MICHERLOTTA NAJARA

Desmistificar a bruxa é mais do que um exercício de reflexão histórica — é um ato de cura. É enfrentar as sombras do feminino que tentaram enterrar por séculos, sob o peso de fogueiras, silêncios e mentiras.

Durante muito tempo, nos contaram que a bruxa era perigosa. Transformaram sua imagem em caricatura: narizes tortos, caldeirões borbulhantes, gargalhadas sinistras. Mas essa representação grotesca sempre escondeu algo muito mais profundo e ameaçador — pelo menos para o sistema que tentou silenciá-la: autonomia.

A bruxa, no fundo, é a mulher que soube demais, que sentiu demais, que ousou ser demais. É a parteira, a curandeira, a conhecedora dos ciclos da terra e do corpo. Aquela que não abaixava a cabeça, que seguia sua intuição, que habitava o próprio poder. E por isso foi perseguida, queimada, silenciada.

Desmistificá-la é olhar nos olhos dessa história. É tocar nas feridas da ancestralidade — no eco das vozes sufocadas, na dor que foi herdada em silêncio, no medo transmitido de geração em geração. Mas também é reencontrar a força visceral que pulsa sob a pele, no ventre, nos sonhos. Uma força que resistiu, mesmo nas sombras.

Ao recuperar a figura da bruxa, recuperamos a nós mesmas. Nomeamos o que foi calado. Relembramos que o feminino é potência — não fraqueza. Que a conexão com a natureza, com os ciclos, com a intuição, os chás, as orações, não é loucura, mas sabedoria ancestral.

Hoje, a bruxa desperta. Ela ressurgue com orgulho. Dança com a lua, fala com as plantas, escreve seus próprios rituais e caminha sem pedir permissão. Ela não quer caber. Ela quer expandir.

Então, da próxima vez que alguém disser “ela é meio bruxinha...”, sorria.

*Talvez você esteja diante de uma mulher que
nem se lembra de quem é.*



DESMISTIFICAR A BRUXA É RECUPERAR A HISTÓRIA DAS MULHERES SILENCIADAS POR MICHERLOTTA NAJARA



Ritual para se conectar com sua Alma Bruxa

Conecte-se com sua sabedoria ancestral, sua intuição e sua força silenciosa.

Você vai precisar:

- 1 vela (preferência branca, roxa ou preta – escolha a que mais ressoar com você)
- 1 cristal (ametista, quartzo rosa ou obsidiana)
- Ervas secas ou frescas (alecrim, lavanda ou arruda)
 - Um espelho pequeno
 - Papel e caneta
 - Um espaço tranquilo, onde você possa ficar sozinha

Passo 1: Prepare o Círculo

Crie um espaço sagrado. Acenda a vela, coloque o cristal à sua frente e espalhe as ervas ao redor, formando um pequeno círculo ou apenas segurando-as com intenção. Respire fundo três vezes. Imagine uma luz suave te envolvendo, criando um campo de proteção.

Passo 2: Espelho da Verdade

Pegue o espelho e olhe para si mesma. Observe seus olhos, sua expressão, sua alma. Diga em voz alta (ou mentalmente):

“Eu me reconheço. Eu me lembro. Eu me ativo.”

Passo 3: Conexão com seu EU

Com o cristal nas mãos, feche os olhos e diga:

“Chamo agora minha bruxa interna — aquela que sente, que sabe, que cura. Que foi silenciada, mas nunca esquecida.

Eu me reconecto com minha força, com minha intuição, com minha ancestralidade.

Eu sou filha (o) da terra, do vento, da água e do fogo.

Eu sou o mistério e a verdade. Eu sou.”

Fique alguns minutos em silêncio. Permita-se apenas sentir.

DESMISTIFICAR A BRUXA É RECUPERAR A HISTÓRIA DAS MULHERES SILENCIADAS POR MICHERLOTTA NAJARA

Passo 4: Palavra que Desperta

No papel, escreva uma palavra que represente essa versão sua que está despertando (ex: “sabedoria”, “liberdade”, “cura”, “poder”).

Dobre e guarde junto ao cristal. Ele será seu talismã.

Passo 5: Encerramento

Agradeça. Sopre levemente sobre a vela antes de apagá-la, selando sua intenção. Diga:

“Que assim seja, e assim é.”

Dica final: repita esse ritual sempre que se sentir desconectada de si mesma. Sua bruxa interior não desaparece — às vezes, ela só precisa ser lembrada.

Sou Micherlotta Ñajära, brasileira, há 25 anos venho me dedicando ao estudo da energia do povo cigano, sagrado feminino, constelação sistêmica entre outros. Atuo com o Tarô Cigano, auxiliando e orientando através da espiritualidade e da cura do feminino, sempre com muito respeito à força ancestral cigana.

Contato (CLIQUE NO LINK)



@MICHERLOTTA ÑAJÄRA



Entre em contato



Descobrimos a Essência aos 60: Vantagens de uma Mulher em sua Plenitude Por Rosana Costa

Nós mudamos fisicamente, amadurecemos e nos tornamos mais exigentes. Os anos passam e nossa tolerância diminui: não queremos mais perder tempo, tudo precisa ter um propósito. Apesar da idade, agora somos mulheres sexagenárias, e queremos deixar claro que ainda estamos muito ativas no mercado de trabalho. Nossa experiência acumulada ao longo dos anos nos torna mais sábias e preparadas para enfrentar os desafios profissionais, e essa vivência só acrescenta valor às nossas ações e decisões diárias.

Nossa vida social também evoluiu e se transformou, deixando de ser aquela do século XX. Hoje, ela é mais leve, mais intensa e mais significativa. Praticamos atividade física regularmente, cuidando do corpo e da saúde, além de dançar, que é uma paixão que mantém nossa energia sempre em alta. Não há mais limites para a nossa diversão: desfrutamos de um bom vinho com quem quiser, celebrando a vida, os amigos e as novas experiências. Essa liberdade e essa alegria de viver refletem nossa essência de mulheres plenas, que sabem aproveitar cada momento.

Quando nos olhamos no espelho, ainda vemos aquela garota divertida, bem-humorada, que canta, dança, sonha e, principalmente, tem uma vontade incrível de viver — seja por mais um dia, um mês ou alguns anos. Cada década vivida só fortaleceu nossa essência. Aos 60, já passamos por tantos desafios, por experiências boas e ruins, que nos sentimos prontas e plenas para renascer. Estamos preparadas para abraçar uma nova versão de nós mesmas: algumas com uns quilinhos a mais, o cabelo mais ralo, a pele mais seca, algumas ruguinhas a mais. E mesmo enfrentando a dona menopausa, ainda nos sentimos fortes, dinâmicas, cheias de ideias e prontas para novas aventuras — pois ainda temos frescor e brilho próprio.

Somos uma geração que atravessou meio século, temos uma força indestrutível, com um poder imenso de liderar batalhas e enfrentar novos desafios. Assim, nos tornamos mulheres especiais, que não param de evoluir. A mulher de 60 anos de hoje é livre! Ela pode sim viver novos relacionamentos, se for de sua vontade, sem medo ou imposições externas. Ela é consciente, não aceita migalhas — qualquer beijo, qualquer toque, uma noite de sexo sem que ela sinta prazer — pois ela já entende que qualquer relação deve ser recíproca e conectada com sua essência verdadeira.

Aos 60 anos, encontramos a liberdade e no prazer sexual uma nova fase de autoconhecimento e reafirmação de si mesmas. Com mais experiência e autoconfiança, descobrimos que a sexualidade não tem idade e que o prazer é um direito que pode ser desfrutado plenamente.

Descobrimdo a Essência aos 60: Vantagens de uma Mulher em sua Plenitude



Essa etapa da vida é marcada pela liberdade de expressar desejos, explorar novos caminhos e valorizar o próprio corpo, promovendo uma relação mais saudável e feliz consigo mesmas. Assim, a mulher de 60 anos revela que a sensualidade e o prazer continuam sendo parte essencial de nossa jornada, celebrando a beleza de uma vida vivida com autenticidade e liberdade.

A Nossa visão do outro fica mais apurada; nosso sexto sentido apurado nos traz clareza das situações, é a voz da experiência falando mais alto. Conhecemos bem o que queremos e valorizamos a autenticidade. Em qualquer idade, o mais importante é continuar tendo objetivos, seguir nossas vontades, nos permitirmos, aceitarmos as mudanças e, acima de tudo, não deixar de sonhar e de ser felizes.

Podemos — e devemos — ser e estar onde quisermos, como quisermos e com quem quisermos. Vivamos. Sejamos livres, leves e soltas

Sou Rosana Costa, sou brasileira, 60 anos e canceriana nata, sou formada em Sociologia, trabalho como consultora de óleos essenciais Doterra e atualmente estou em Formação de especialista em PNL.

Contato (CLIQUE NO LINK)



“Se não fosse eu ter tanta força dentro de mim, cheirar com o meu nariz, olhar com meus olhos, ouvir com os meus ouvidos, se não fosse ter o meu critério tão forte, tinha passado a vida a ceder às pessoas. Isto não, isto é que é, não cante isto, cante aquilo. Mas eu nunca lhes fiz a vontade, fiz sempre a minha e foi a única maneira de fazer a vontade de toda a gente ”

Amália Rodrigues



O GRITO SILENCIOSO! POR MÔNICA SOUZA

Olá, confesso que esse é um artigo difícil de escrever, embora eu tenha crescido com a fama de “ MENINA REBELDE” por ter o hábito de não me calar, as vezes que me calei foram doloridas demais, que me custou uma histectomia e anos após o AVC isquêmico, mas foi depois desses episódios com minha saúde que decidi quem define o meu lugar de fala sou EU, eu que decido se me fará bem falar ou calar... e eu espero de coração que esse artigo te ajude a encontrar esse lugar.

Começo esse artigo trazendo um trecho do livro Lilith a Mulher Primordial da escritora portuguesa Rosa Leonor Pedro.

“ Ela não sabe, e não se lembra, como aos poucos foi ficando calada, desde que foi obrigada a conter-se, e foi assim perdendo essa sua parte instintiva, sensual, ardente e selvagem, a que corresponde a sua força e energia do útero. Ela perdeu, não só, a sua alegria genuína, mas também a capacidade de expressar...”

Na vastidão da experiência feminina, há uma luta silenciosa que muitas mulheres carregam diariamente. Essa luta não é feita de palavras, mas de emoções contidas, de desejos silenciados, de sonhos abafados por um passado moldado por uma sociedade patriarcal que, por décadas, ensinou que a mulher deve ser dócil, submissa e sempre colocar as necessidades alheias à frente das próprias. Essa herança cultural, muitas vezes inconsciente, cria uma espécie de prisão invisível, onde o silêncio torna-se uma estratégia de sobrevivência, uma forma de evitar conflitos, de manter a paz a qualquer custo, mesmo que essa paz seja por dentro uma guerra silenciosa.

Refletir sobre esse silêncio é um convite à introspecção. Quantas vezes você, mulher, deixou de dizer o que realmente pensa, sentiu que suas emoções não eram válidas ou que seu espaço era limitado por convenções sociais? Essa suposta submissão, muitas vezes vista como força, é na verdade uma máscara que esconde uma mulher que ainda não descobriu seu verdadeiro poder de expressão. É importante entender que esse silêncio não é nem de longe sinônimo de sabedoria , aquela velha e distorcida história de que a mulher sábia “edifica o lar”... mas sim uma consequência de uma construção social que aprendeu a silenciar a essência feminina, a diminuir suas vozes mais autênticas.

O GRITO SILENCIOSO! POR MÔNICA SOUZA



Em Mulheres que Correm com os Lobos, Clarissa Pinkola Êstes diz :

“Nessa história, a velha senhora é um símbolo da rígida guardiã da tradição coletiva, de quem sustenta o status que sem questioná-lo, do “comportar-se, não crie confusão; não pense demais, não se superestime; não chame a atenção ;seja mais uma cópia; seja simpática; aceite tudo, mesmo que não goste, mesmo que não se ajuste a você. Que não seja do tamanho certo que a machuque”

Resumindo mantenha a paz do outro... mantenha a paz ao seu redor, mesmo que isso custe a sua paz e a sua saúde. PARE E PENSE... VOCÊ ACHA QUE ISSO ESTÁ CERTO?



A mulher que guarda seus pensamentos e emoções dentro de si muitas vezes enfrenta consequências silenciosas. Quando ela não se expressa, o corpo pode refletir essa repressão, manifestando-se em dores, fadiga, estresse, depressão, doença nas tubas uterinas, pois energética e emocionalmente as tubas está relacionada, como a mulher coloca a sua voz no mundo ou não, a saúde mental fica comprometida. Essa ausência de comunicação impede que suas necessidades e sentimentos sejam reconhecidos e atendidos, criando um ciclo de sofrimento que afeta a mente e o corpo. É importante lembrar que a expressão saudável é essencial para manter o equilíbrio emocional e físico, para que ela viva de forma leve e autêntica.

Porém, o que é possível perceber é que esse silêncio, por mais enraizado que esteja, não é uma condição definitiva. Cada mulher possui uma força interna, uma capacidade de transformação que pode ser despertada com autoconhecimento, coragem e amor próprio. Reconhecer o próprio valor, questionar crenças limitantes e romper com o medo de julgamento são passos essenciais para que essa mulher possa se libertar das amarras emocionais que a mantêm calada.

O verdadeiro poder da mulher reside na sua autenticidade, na sua capacidade de se expressar sem medo, de colocar limites, de dizer “não” quando necessário e de reivindicar seus direitos com firmeza e respeito. Essa jornada de autoafirmação muitas vezes exige coragem para enfrentar velhos paradigmas, mas também é uma oportunidade de reconquistar a liberdade de ser quem realmente é.

O GRITO SILENCIOSO! POR MÔNICA SOUZA

Ao refletirmos sobre o grito silencioso, devemos lembrar que cada mulher que se permite ouvir sua própria voz inspira outras a fazerem o mesmo. Cada palavra, cada gesto de afirmação, cada limite respeitado é um ato de resistência contra o silêncio imposto. E, ao se expressar, você não apenas se liberta, mas também contribui para a construção de uma sociedade feminina mais justa, onde a sua presença será reconhecida e celebrada em toda a sua diversidade.

Se você sente que vive uma espécie de silêncio interior, saiba que há esperança e força dentro de você. É possível despertar essa voz esquecida, é possível transformar o medo em coragem. Procure apoio em terapias, grupos de mulheres ou práticas que promovam o empoderamento feminino. Desconstrua as crenças que lhe foram ensinadas e reconquiste seu espaço, seu direito de ser quem você é de fato.

Lembre-se: sua expressão é um ato de amor próprio e de resistência. Cada vez que você se permite falar, você inspira outras a fazerem o mesmo. Sua história, suas emoções, seus desejos são valiosos e merecem ser ouvidos. Descubra o seu poder de falar, de se expressar e de reivindicar seu espaço com autenticidade e coragem. O mundo precisa ouvir sua voz, mesmo que ela ainda esteja aprendendo a gritar. Porque, no fundo, o maior ato de coragem é se colocar de pé e afirmar: “Eu existo, eu mereço, eu sou”. Celebre sua força. Valorize sua voz. E lembre-se: o silêncio é uma prisão que você pode libertar. Sua liberdade de ser plena começa com o primeiro passo de se ouvir e de se afirmar.

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)



GRUPO SABERES FEMIINNNOS

 [meu site](#)

CHÁ DAS CURANDEIRAS

POR MONICA SOUZA



HORTELÃ

É uma erva que equilibra o corpo, pode ser utilizada em chás, vaporizações uterinas, banhos de assento, xaropes e outras receitas. É muito recomendado para o alívio de cólicas menstruais e dores de cabeça.

Propriedades Fitoterápicas:

- *Calmante
- *Analgésico
- *Expectorante
- *Ação digestiva, antiinflamatória

Propriedades Fitoenergéticas:

- *Abre caminhos na vida
- *Ajuda a entender e trabalhar as dificuldades com o pai
- *Abre caminhos na vida
- *Ajuda a gerar vitalidade mental





CUIDA-TE



**SEU MOMENTO DE
AUTOCUIDADO CHEGOU!**

**AGENDE UMA SESSÃO COM AS
COLUNISTAS DA FÊMEA.**



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



*Tarot Terapêutico
*Limpeza energética
*Limpeza uterina
*Mapa Numerológico

☎ (11) 99359.4589

AGENDA ABERTA

Informações aqui

Luciana Carrijo
Sexóloga, Consultora de Imagem e Fundadora da Emphoderada

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

☎ 11 93086-6969
@euemphoderada

EMPHODERADA

Informações aqui

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

MICHERLOTTA NAJÁRA

- Terapias
- Trabalho com o Feminino
- Leitura de Oráculos
- Constelação Familiar e muito mais...

Entre em contato para Maiores informações
(11)97390-4083 | @micherlottaNajara

Informações aqui

ATENDIMENTOS ON LINE com Cris Boog

- ☞ Cabala do Ano Pessoal
- ☞ Mesa Radiônica Cabalística
- ☞ Tarot Cigano
- ☞ Awapi - Cura Cabalística com as Mãos, ligada aos 72 Nomes de Deus
- ☞ Receita de Florais
- ☞ Cabala da Saúde

☎ 11 99104-6881

Informações aqui

ATENDIMENTO COM AS FÊMEAS EM PORTUGAL 



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

Informações aqui

RITAEMFLOR
Florais de Bach
Portugal



CURSOS INTERNACIONAIS
- com certificação do Bach Centre -
CONSULTAS ONLINE
MANIPULADOS
LIVRO **Florais de Bach**, já!

Informações aqui

CUIDAR DA MENTE
É VALORIZAR A VIDA.

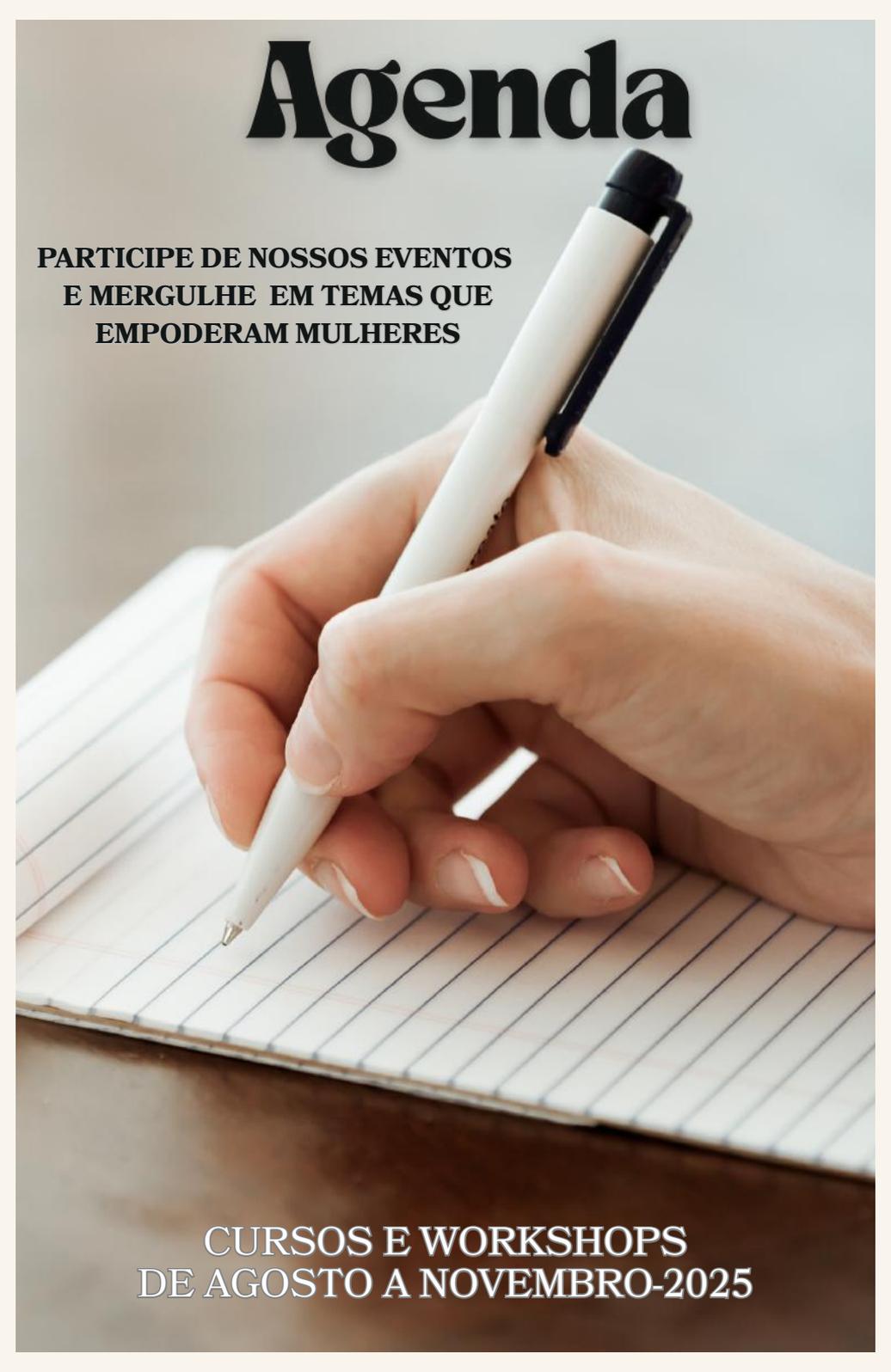


 **Ana Baião**
HIPNOTERAPEUTA

| marca a tua sessão
de avaliação gratuita

Informações aqui

Agenda

A close-up photograph of a hand holding a white pen with a black clip, poised to write on a lined notebook. The background is a soft, out-of-focus light blue.

**PARTICIPE DE NOSSOS EVENTOS
E MERGULHE EM TEMAS QUE
EMPODERAM MULHERES**

**CURSOS E WORKSHOPS
DE AGOSTO A NOVEMBRO-2025**

EVENTOS DAS FÊMEAS NO BRASIL



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

CURSO JORNADA MÁGICA DO TAROT

O que você irá aprender:

- ✓ Interpretar os 78 Arcanos do Tarot: Arcanos Maiores e Menores
- ✓ Aprender técnicas integrativas: cristais, ervas, aromaterapia e conexão com os canais de luz
- ✓ 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: Aparelho, 6 ebooks, 12 vídeos aula + aulas Bônus + Livro Grátis: Poemas Vivos de Práxis

CURSO 100% ONLINE COMPLETO
DE R\$ 1250,00 POR R\$720,00

Com a Taróloga Mônica Souza

GARANTA SUA VAGA

Informações aqui

CAMINHOS DA ALQUIMIA FEMININA II

COM MÔNICA SOUZA E MICHELLOTTA NAJARA

Explorando os Segredos da Essência Feminina

24 DE AGOSTO - SÁBADO - 14 AS 18H

ESPAÇO FLORSER, HEALING
Rua Jaguari, 790 casa 2 - Bairro Campesinato-Santo André SP.

Informações aqui

AUTOIMAGEM

O corpo que fala e o prazer que grita

COM LUCIANA CARRIJO & PRISCILLA DEVATARA

Dia 16/08 - das 15h às 19h
Casa Baobá - Vila Mariana (SP)

UM ENCONTRO PARA MULHERES QUE QUEREM:

- Se reconectar com a própria imagem
- Desbloquear o prazer e o corpo com leveza
- Olhar no espelho com presença e verdade
- Sentir o corpo falar e gritar liberdade

Informações aqui

TARÔ E AS 22 CHAVES DA PROSPERIDADE

Monica Souza

Informações aqui



CURSO Nível I
CONSTELAÇÕES FAMILIARES

ONLINE E PRESENCIAL EM LISBOA
De Outubro 2025 a Fevereiro 2026

GARANTE JÁ O TEU LUGAR

Informações aqui

B-A-bá
DOS FLORAIS DE BACH

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

Informações aqui



REVISTA FÊMEA

"EXPLORANDO O UNIVERSO FEMININO COM ESTILO"

2ª EDIÇÃO DE AGOSTO - 2025