

CADERNO DE

Saberes Femininos





Caderno de Saberes Femininos

Escrito pelo grupo de mulheres do Céu da Lua Cheia 



Devido aos direitos adquiridos ao longo da transformação do mundo, a mulher contemporânea tem de enfrentar as múltiplas jornadas que envolvem os cuidados com a casa e os filhos, pois historicamente essa é uma função associada à figura feminina.

O pensamento vem mudando neste sentido, tanto por parte das mulheres, pois muitas chefiam seus lares e acabam colocando todos que ali habitam para fazer a estrutura familiar funcionar, independente do gênero, filho, filha todos devem fazer as tarefas. Desta maneira essa mulher acaba criando e influenciando um novo tipo de homem, que se percebe uma pessoa responsável e funcional ou seja não importa qual seu gênero, você deve saber executar todas, ou pelo menos as principais, funções que uma casa demanda.

Os serviços de casa devem ser de obrigação de toda a família e não só da mulher.

A educação e o diálogo são sempre ferramentas muito úteis para uma tomada de decisão e mudança de hábitos arraigados na sociedade. A informação e o diálogo são ferramentas para que possamos conversar em nossas casas e receber apoio, pois os tempos são outros e somos todos e todas iguais. Ou pelo menos estamos trabalhando muito para uma cultura de paz.

Esse caderno pode te ajudar muito nessa caminhada! Aproveite!



SUMÁRIO

O Ser mulher	8
O feminino na Nova Dimensão	8
O papel social da mulher	14
Qual o papel social da mulher no mundo contemporâneo, o que vem mudando?	14
Quais nossos direitos como mulher?	17
Mulheres negras na base da Sociedade Brasileira	19
Como perceber isso em sua casa?	20
O que é feminismo?	24
Para que serve?	24
As ondas do feminismo. Quais as principais linhas?	25
Sociedade patriarcal e machismo	28
Ecofeminismo	30
O sagrado feminino	32
O que é e para que serve?	32
Como praticar esse saber?	34
O machismo	36
O que é?	36
Como identificar o machismo dentro de casa e o que fazer?	38
Como identificar o machismo dentro da Igreja e o que fazer?	41



Políticas Afirmativas

O que são e qual a importância?

46

46

“A lua é quem domina a Terra”

Qual a relação do corpo feminino com as fases da lua?

A voz do útero desperto

O Ciclo Menstrual e as Fases Lunares

Usando estas forças ao meu favor

As fases da lua e os aspectos da sagrada energia feminina

Lua Crescente

Lua Cheia

Lua Minguante

Lua Negra

48

49

50

51

52

54

55

55

56

58

O valor do autocuidado

Porque o autocuidado é importante para a saúde e não é dispensável?

Vamos falar um bocadinho sobre autocuidado?

Olhar para todo nosso ser

Dicas básicas de autocuidado

E por onde começar?

60

61

61

62

67

67

Ervas básicas para a mulher

As ervas, o bem estar da mulher e a religiosidade

Ervas para a saúde e bem estar da mulher na Fitoterapia

Fitoenergia (Banhos, Defumações, Aromaterapia, etc)

Ervas Harmonizadoras e Equilibradoras

Ervas para Limpeza e Descarrego

71

71

74

76

77

78

O universo infantil e a Nova Era

Como podemos compreender o universo infantil

e comunicar essas novas práticas de igualdade

e irmandade, nutrindo a nova era e a nova dimensão?

80

81

SUMÁRIO continuação

A importância da união das mulheres na Nova Era	84
Quais exemplos de atitude podem nos fazer estarmos mais unidas, como bem nos ensinam nossos hinos?	85
A Rainha da Floresta despertando o legado de Maria Madalena	88
As mulheres e o contato com as folhas Rainhas	90
A missão de cuidar dos jardins, da terra e das rainhas.	91
De quem seria essa responsabilidade se não nossa?	92
Os ciclos da vida e da natureza se entrelaçam	93
FICHA TÉCNICA	96



① Ser mulher

Por **Chris Artese**, Céu da Lua Cheia
e **Ana Maria Vieira**, Céu do Vale.

O feminino na Nova Dimensão

“No jardim louvando a nossa Mãezinha, que foi quem nos deu essa pedra fina. Este diamante de iluminação, eleva o estudo, Nova Dimensão”.

Hinário Nova Dimensão - Padrinho Alfredo Gregório de Melo

Hino 1 - Nova Dimensão





conforme esta-
tuto, ICEFLU
- Igreja do
Culto Eclético
da Fluente
Luz Universal
Patrono Sebastião

Mota de Melo, é uma instituição de natureza civil, de caráter religioso e filantrópico que congrega muitas igrejas no Brasil.

Organização de natureza espiritual, integra o grupo das chamadas religiões ayahuasqueiras brasileiras, com a finalidade de professar a fé e a caridade cristãs a todos os seres, independente de condição social e financeira, nacionalidade, orientação sexual, gênero, raça, idade, crenças religiosas e políticas e apartidária.

Suas principais finalidades são estudo, prática, conservação e expansão da doutrina espiritualista e de caridade espírita do SANTO DAIME, fundada por Raimundo Irineu Serra e continuada por Sebastião Mota de Melo e Alfredo Gregório de Melo, zelador oficial dessa linha espiritual-comunitária.

Nas últimas décadas, o movimento de mulheres vem ganhando importância em todo o mundo, trazendo reflexões sobre o papel feminino/feminista nas esferas social, política, econômica, moral e ética.

Como resultado, observa-se a conquista de direitos em diversas áreas, que se manifestam materialmente através de ações na realidade concreta, objetiva. No entanto, o papel do feminino segue sendo deslegitimizado, invisibilizado, quando não descartado.

A legitimação de papéis que não se ajustam às condições de vida da mulher cria um sistema de crenças que vai se expandindo no imaginário social coletivo. Esse sistema, por sua vez, legaliza a violência física ou sexual e normaliza a condição do homem como herdeiro privilegiado do sistema patriarcal, machista, assim como do capitalismo selvagem em que vivemos.

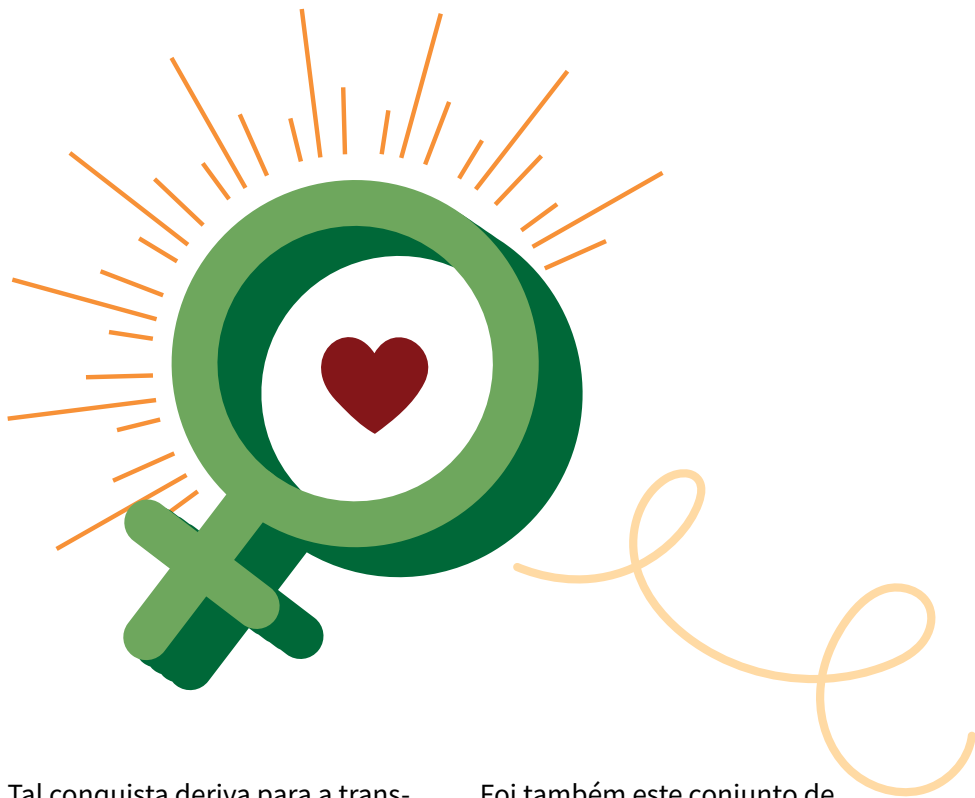


Só o enfrentamento a um sistema de crenças que afirma a desigualdade e a injustiça, e à todas as formas de violências contra a mulher – física, emocional, sexual – é que tornará possível a compreensão profunda da violência e suas consequências, não apenas à mulher como à toda a família e à sociedade.

Mesmo em instituições, escolas, organizações religiosas e espirituais não há provimento de devida atenção e importância às reflexões e debates destes aspectos da realidade que podem resultar em novas elaborações e compreensões das dinâmicas de interrelações que, certamente propiciarão maior equidade e harmonia.

Faz-se cada vez mais necessário que haja conscientização, por parte de mulheres e homens, sobre os potenciais femininos no campo ético-espiritual. A busca do feminino em si – por mulheres e homens – evoca dons e talentos profundos relacionados à sensibilidade e à intuição, ferramentas indispensáveis à construção de pessoas constituídas e preparadas para o novo tempo, nova era e nova dimensão.





Tal conquista deriva para a transformação de mentalidades e o estabelecimento de relações pessoais e sociais empáticas ancoradas na compaixão e na tolerância.

Sendo uma doutrina que visa difundir uma espiritualidade viva e socialmente engajada, foram várias as iniciativas, nos últimos anos, que apontaram para a necessidade de uma maior equidade de gênero em nossa irmandade.

Foi também este conjunto de pressupostos o fundamento para a formação do Grupo de Trabalho Mulheres ICEFLU – criado para fazer frente às exigências históricas relativas a questões acerca de igualdade de gêneros, proteção e segurança de mulheres e crianças, ressignificação de relações sociais e familiares através da construção de uma cultura de paz, tanto na esfera da espiritualidade como nas experiências cotidianas de relações pessoais, familiares e sociais.

O GT Mulheres ICEFLU é um grupo plural de mulheres, fardadas e associadas à instituição, de faixas etárias que variam de 30 a 70 anos, de vários estados civis, com e sem filhos, netos, com formação escolar/acadêmica diferenciada bem como com experiências profissionais diversificadas.

Com fraternos laços espirituais e institucionais, motivações, propósitos, princípios e valores comuns, o GT alinha-se à construção de estudos e práticas de bem-estar e bem-viver, tanto pessoal como coletivamente, dentro e externamente à escola espiritual em que nos situamos.



Os propósitos nucleares do GT Mulheres ICEFLU são, justamente, compreender as diversas formas de violência, desconstruir preconceitos, enfrentar a intolerância e discriminação de que padecem as mulheres há muito tempo.



Através de práticas de saúde e educação e equidade de gênero, engaja-se na busca de defesa da justiça social, da não-violência e do respeito à diversidade, às diferenças e minorias, por meio do desenvolvimento de ações nos eixos de formação, mobilização e comunicação.

Nos alinhamos aos ideários e às práticas emanadas da Cultura da Paz e da Fraternidade, de um mundo igual e justo para todxs★

Assim seja!
Assim será!

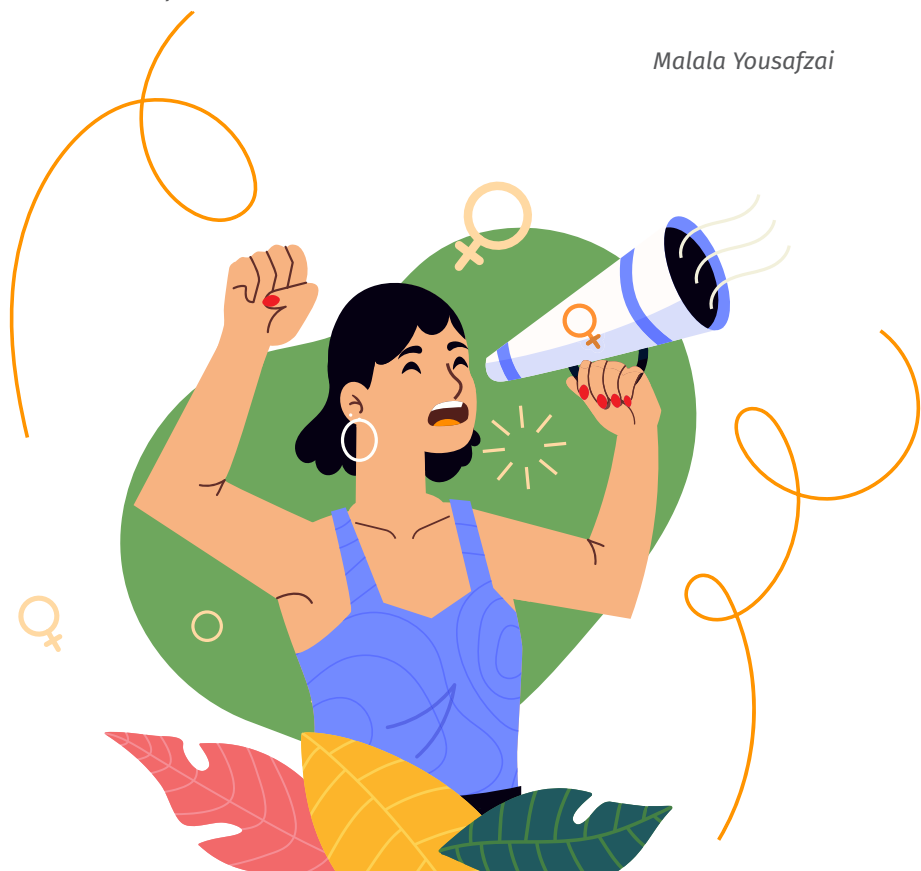


O papel social da mulher

Por: **Ana Paula Alonso de Lázara,**
Carla Teixeira,
Cristiana Né Freire
e **Mari Margareth Insabralt da Silva,**
Céu da Lua Cheia

“Levanto a minha voz, não para que eu possa gritar, mas para que aqueles sem voz possam ser ouvidos...”

Malala Yousafzai



Qual o papel social da mulher no mundo contemporâneo, o que vem mudando?

A ideologia patriarcal difundiu atitudes de dominação masculina e de submissão da mulher não apenas no âmbito doméstico como também em outras esferas

sociais, mulheres e homens ao longo de boa parte da história da humanidade desempenhavam papéis sociais bem distintos.

Mas, do que se trata o papel social? “Segundo a Sociologia, (ciência que estuda a sociedade e os fenômenos que nela ocorrem sejam eles culturais, econômicos, religiosos), trata-se das funções e atividades exercidas pelo indivíduo em sociedade, principalmente ao desempenhar suas relações sociais ao viver em grupo”.

Existe uma memória ancestral em relação ao papel social da mulher, manifestada em vários setores: religioso, intelectual, cultural, social, jurídico, familiar, psicológico, etc.



No âmbito religioso, a Bíblia traz que a primeira mulher, Eva, surgiu da costela de um homem, Adão; intelectualmente podemos citar os grandes filósofos gregos, para quem as mulheres eram equiparadas a crianças e escravos; socialmente, a mulher foi usada como mercadoria de troca entre reinos e senhores feudais, servindo para alianças políticas e econômicas; até pouco tempo, os direitos políticos das mulheres eram inexistentes, não tendo direito ao voto e com liberdade vigiada, precisando da autorização do marido para trabalhar fora; todas estas diferenças e muitas outras, eram reforçadas e ratificadas pela família e pela escola, que educava a mulher para cumprir um determinado e limitado papel social.

É sabido que em alguns países ainda é assim: as mulheres são impedidas de trabalhar fora e de estudar, proibidas de ter outra função social a não ser aquela de procriar e servir.

No entanto, movimentos sociais feministas têm atuado em muitos países, visando assegurar a participação da mulher de forma igualitária nas diversas instâncias da sociedade. Suas principais bandeiras são: O Sufrágio Universal, a participação em igualdade de condições no mercado de trabalho, a valorização dos trabalhos domésticos, o direito sobre o próprio corpo, o combate à violência e a opressão. Esses movimentos têm promovido modificações importantes em diversas instituições sociais, como o direito ao exame de DNA e o reconhecimento de paternidade, a criminalização da violência doméstica (no Brasil, mediante a Lei Maria da Penha), a instituição da licença-paternidade e a ampliação da licença-maternidade. As lutas feministas também transformaram o campo simbólico: por conta delas, mudamos a forma de compreender os diferentes papéis que a mulher pode ocupar na sociedade.

Atualmente, a mulher exerce um papel de protagonismo na sociedade, por mais que exista uma herança histórica que dificulta esta jornada.



Quais nossos direitos como mulher?


Nas últimas décadas a mulher deixou de direcionar a sua atenção e serviços exclusivamente para a casa e entrou no mercado de trabalho, além de interferir dire-

tamente na economia, isso muda o comportamento social de uma forma geral.


Atualmente, um número maior de mulheres têm mais autonomia para fazer suas atividades, sejam elas cuidar dos filhos, fazer as compras para a casa ou trabalhar.

Porém, a diferença salarial e a discrepância em ocupação de cargos de chefia são fatores que ainda precisam ser trabalhados para a conquista da igualdade entre sexos. No Brasil, o rendimento mensal médio masculino é de R \$2.170,00 enquanto o feminino é de R\$1.683,00.





Em contrapartida, a porcentagem de mulheres que têm o ensino superior completo é de 20,4%, já a dos homens é de 12,1%, e, mesmo assim, mulheres tendem a ganhar menos do que os homens que exercem as mesmas funções dentro de uma empresa, pois infelizmente, ainda existe diferença entre homens e mulheres no mercado de trabalho e, muitas vezes, discriminação, pois a mulher ainda é a figura que tem obrigação de ficar em casa para cuidar dos filhos e das tarefas domésticas.



Sendo assim, verificamos o quanto a desigualdade entre homens e mulheres é ainda uma realidade. Ela não só se resume ao mercado de trabalho, está em nossas casas e em vários segmentos da nossa sociedade.

Mulheres negras na base da Sociedade Brasileira

Um fato social brasileiro é que não enfrentamos apenas os desafios das diferenças de gênero, encaramos problemas sociais que estão intimamente ligados a questões raciais, que basicamente classificam as pessoas por sua tonalidade de pele e por seu status social. A pirâmide da sociedade brasileira se constitui de homens brancos no topo, seguido por mulheres brancas, homens negros e na base, mulheres negras. Vivemos sob a égide da falsa democracia racial, onde é vendida a idéia de que somos todos iguais, porém na prática é bem diferente, convivemos em uma sociedade racista em sua estrutura, sexista, capitalista, patriarcal e de bases segregatórias fazendo com que a

mulher de pele preta seja a representante dos dois segmentos que mais sofrem com essas opressões, ser Mulher e ser Negra. Ainda que mais recentemente a mídia venha procurando se atualizar, veiculando a beleza negra em suas propagandas, na maioria das vezes, a mídia enfatiza que as mulheres negras não fazem parte dos padrões de beleza aceitáveis pelo senso comum da sociedade, mostrando essa assimetria como algo normal, isento de uma problemática. A mídia vincula as mulheres como algo de consumo, porém, no caso das mulheres negras, a situação é ainda pior. Algumas propagandas, deixam a nítida mensagem de que a mulher negra é aquela com conotação sexual, focando na mercantilização e na estereotipação dessas mulheres. Ser mulher no Brasil já é difícil, mas ser mulher negra no Brasil é ainda mais. Elas são as mais pobres, as mais violentadas (e mortas), as mais desrespeitadas, as mais sexualizadas também.

Politizar a luta feminista negra torna a mulher um sujeito organizacional e de força emergencial na busca pela equidade.

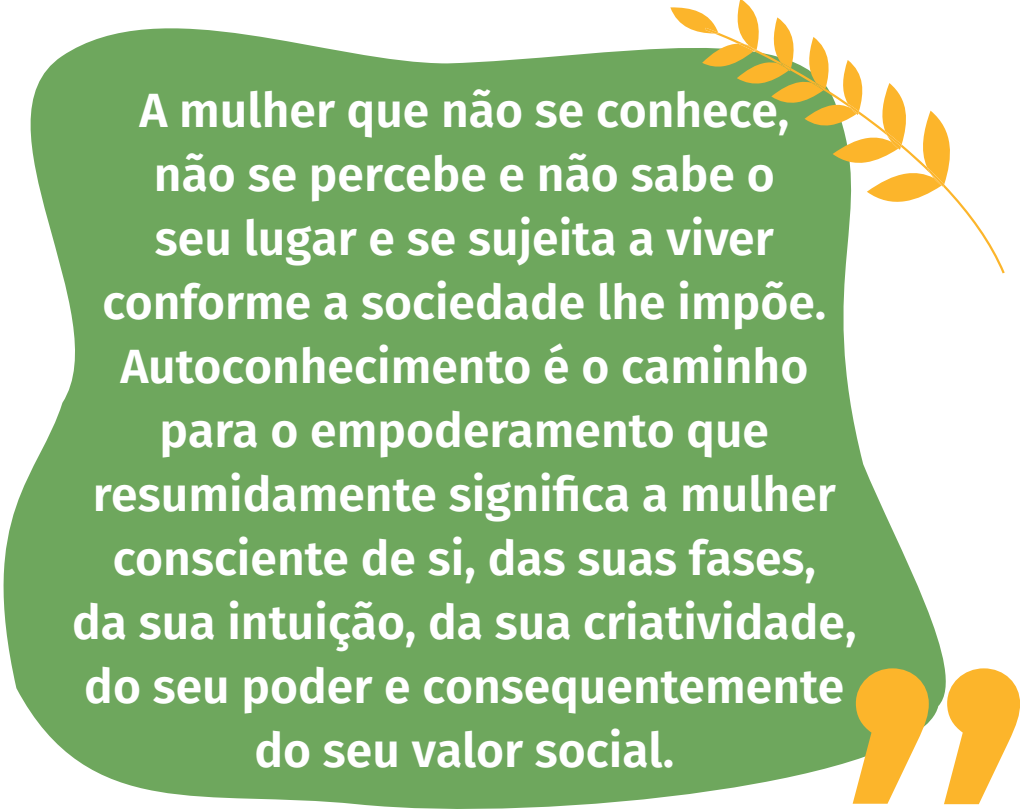
Como perceber isso em sua casa?

Empoderamento e Ativismo

Não obstante ainda impere em nossa sociedade a discriminação de gênero, de raça e também de classes, observa-se uma significativa evolução do papel das mulheres na sociedade, porém para que a mulher tenha as mesmas possibilidades de desenvolvimento do seu projeto de vida é necessário

uma mudança de pensamentos e de comportamentos, principalmente das próprias mulheres, pois são elas que criam e educam as futuras gerações que serão os agentes dessas mudanças.

É desafiador crescer como mulher em uma sociedade patriarcal que desconhece e, por isso mesmo, desmerece os dons que cada mulher carrega consigo e para que haja uma retomada de consciência, se faz necessário o caminho do autoconhecimento.



A mulher que não se conhece, não se percebe e não sabe o seu lugar e se sujeita a viver conforme a sociedade lhe impõe. Autoconhecimento é o caminho para o empoderamento que resumidamente significa a mulher consciente de si, das suas fases, da sua intuição, da sua criatividade, do seu poder e conseqüentemente do seu valor social.

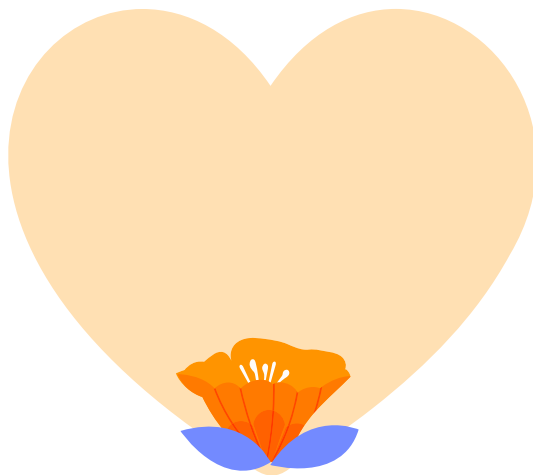
Assim como nas sociedades matriarcais, a mulher contemporânea está resgatando a sua sacralidade, reconhecendo a sua importância e conquistando espaços cada vez mais significativos em vários segmentos da nossa sociedade, inclusive no meio político.

Hoje, mais do que nunca, é necessário uma maior participação sócio política da mulher, não somente como cidadã consciente dos seus direitos e deveres cívicos, mas como participante ativa do poder, que através da sua natureza receptiva e conciliadora, do seu olhar integrativo e da sua força agregadora, podem constituir as bases para a formação de

uma sociedade mais equilibrada e justa.


Dessa necessidade de mudar realidades, as mulheres começaram a liderar causas e quebrar paradigmas sociais, trazendo maior vigor ao ativismo feminino. Podemos ainda não ser as que mais assumem a liderança de campanhas, mas somos as que mais se mobilizam.

Portanto, no nível social e econômico, que formas de organização econômica deveriam se tornar os objetivos dos movimentos feministas e antirracistas para que as mulheres assumam o seu protagonismo e conquistem sua emancipação?




A economia solidária (EcoSol), caracterizada como o trabalho associado, principalmente por meio dos chamados empreendimentos econômicos solidários (EES), representados por associações, cooperativas e grupos informais, cria condições efetivas para o alcance destas diretrizes. Os EES são formas concretas de auxiliar no processo de emancipação das mulheres, pois favorecem melhores condições de vida, com base

em relações de trabalho justas e solidárias. A geração de rendas dá condições para uma vida melhor, tornam - se mais independentes. Esses projetos empoderam as mulheres independentemente da idade e promovem a inclusão socioeconômica. Muitas vezes as atividades que aprenderam desde crianças e que não são consideradas produtivas são exatamente aquelas que as emancipam.



Podemos citar como exemplo o Projeto linha do Tucum, coordenado por Vera Frões que é pesquisadora de plantas medicinais, com larga experiência em comunidades indígenas e extrativistas da Amazônia.



Este é um projeto socioambiental que visa o desenvolvimento econômico aliado à conservação do meio ambiente para garantir a perpetuação das espécies e o equilíbrio do planeta, buscando empoderar os moradores da floresta através da valorização de seus saberes ancestrais.

Desta forma verificamos que a mulher é a protagonista de suas vidas e de sua luta, pois é ela quem precisa se posicionar com coerência e vontade em busca de melhores condições para seu cotidiano.

Toda e qualquer mudança na sociedade acontece de dentro para fora, quer dizer, de dentro de cada um para o mundo externo, de dentro da sua família na educação dos filhos, de dentro do seu ambiente de trabalho se posicionando e conquistando o seu lugar como profissional.

E para além de todas essas considerações políticas necessárias, devemos sempre lembrar que a alma da pessoa não tem sexo, não é nem masculina, nem feminina e, se pensarmos nisso toda e qualquer desigualdade e discrimina-

ção desaparece e a colaboração floresce. Que sigamos crescendo e nos empoderando na força do coletivo★

Fonte de pesquisa:

<http://abet-trabalho.org.br/homens-ganharam-quase-30-a-mais-que-as-mulheres-em-2019/>

<https://noticiapreta.com.br/feminismo-feminismo-negro-e-instrumentalizacao-politica/>

<https://www.pelicioliadvogados.com.br/o-papel-da-mulher-na-sociedade-contemporanea/>

Economia solidária para emancipar mulheres - 08_03_2021 - Opinião - Folha.pdf

Vivência com o grupo mulheres da Pedra Lisa - Itapecerica da Serra

Livro Toda a mulher é Sagrada - Priscilla Panizzon



O que é feminismo?

Por **Fernanda Simon** e **Thammy Alonso Guastella**,
Céu da Lua Cheia



Para que serve?

O feminismo é um campo de estudos teóricos e um movimento social e político iniciado no século XIX, cujo principal objetivo é a busca da igualdade e equidade de gênero. Em outras palavras, é um movimento em prol de uma sociedade onde homens e mulheres tenham as mesmas oportunidades e direitos.

Todas as conquistas que as mulheres possuem hoje, como por exemplo, poder votar ou inserir-se no mercado de trabalho, deve-se à luta de mulheres feministas de outras gerações. É importante entendermos que sua atuação não é sexista, ou seja, não busca impor nenhum tipo de superioridade feminina, mas a igualdade entre os sexos.

Como um movimento que está em constante processo de construção, existem hoje várias categorias de “feminismos”, como o feminismo liberal, o marxista, o negro, o decolonial, entre outros. Esses diferentes feminismos pressupõem que as mulheres não podem ser consideradas todas iguais, pois existem demandas diferentes de acordo com o contexto em que se encontram. Para exemplificar, uma mulher branca de classe média nascida em uma grande cidade possui uma vida muito diferente de uma mulher indígena, ou de uma mulher negra africana que vive em situação de extrema pobreza. Suas lutas são diferentes. Essas divisões não existem para segregar, mas sim para contribuir para mudanças significativas de pensamentos, crenças e modos de existência.

As ondas do feminismo. Quais as principais linhas?

A maioria das(os) teóricas(os) classificam a história do feminismo em 3 diferentes movimentos ou “ondas”. Essa classificação diz respeito principalmente ao histórico do feminismo no mundo ocidental como movimento político estruturado, o que não significa que não existiram lutas contra a opressão das mulheres em outros tempos e lugares no decorrer da História - como por exemplo na época da “caça às bruxas” da Inquisição na Idade Média.

A chamada “**primeira onda feminista**”, surgiu na Inglaterra no final do século XIX, liderada principalmente por mulheres europeias, brancas e de classe média - as chamadas “sufragistas” - e esteve apoiada prioritariamente na luta por direitos “básicos” das mulheres, como o voto e a participação na vida pública. As feministas da primeira onda questionavam a imposição de papéis submissos e passivos às mulheres. O sufragismo garantiu a conquista do direito ao voto em muitos países ocidentais nas décadas iniciais do século XX.




Em 1949, a publicação de um livro marcará uma nova etapa do movimento: “O segundo sexo”, de Simone de Beauvoir. Nele, Beauvoir escreve uma das máximas do feminismo: “Não se nasce mulher, torna-se mulher”. A partir dessa ideia, o conceito de gênero começa a ser visto como uma construção cultural, ou seja, um conjunto de regras sociais que impõem e validam determinados comportamentos a homens e mulheres.


É nesse contexto que se inicia a “**segunda onda do feminismo**”, em meio a intensos debates, voltando-se para questões teóricas, além das sociais e políticas. Essa onda, ocorrida entre meados dos anos 1950 a meados dos anos 1990, se caracterizou por uma fase de luta por direitos reprodutivos e discussões acerca da sexualidade.

Os anos 90 e os 2000 foram marcados por diversas mudanças significativas na sociedade ocidental, geradas principalmente pela tecnologia e o surgimento da Internet. Essas mudanças influenciam o “feminismo de terceira onda”, disseminado em sites e blogs. A terceira onda igualmente leva em consideração a existência das muitas “identidades femininas” e, nesse âmbito, os conflitos entre as mulheres. Além da problematização de gênero, dois outros termos passaram a ter ênfase nesta fase: a raça e a classe.





“Ao contrário de suas precursoras da segunda onda — e até da primeira onda — , que lutavam para quebrar estereótipos associados à mulher, as feministas de terceira onda se apropriaram desses estereótipos, de condutas e de símbolos de feminilidade. Em outras palavras, elas pegaram os sutiãs, os batons e os saltos que suas precursoras haviam abandonado e os colocaram de volta, em defesa da liberdade individual de cada mulher.”
(FRANCHINI, 2017)



Para aprofundar a leitura: FRANCHINI, B. S. **O que são as ondas do feminismo?** in: Revista QG Feminista. 2017.

Disponível em: <https://medium.com/qg-feminista/o-que-s%C3%A3o-as-ondas-do-feminismo-eeed092dae3a>

Sociedade patriarcal e machismo


A sociedade patriarcal valoriza o poder masculino em detrimento do feminino. Inclusive, em todos os âmbitos, seja ele político, social ou familiar. Além do mais, no sistema patriarcal, é comum se valorizar comportamentos machistas.

Dentre os vários setores da sociedade em que o pensamento machista se faz presente, a família é um dos mais debatidos

atualmente. Isso porque a maioria dos núcleos familiares, tanto dos países ocidentais quanto dos orientais, é estruturada colocando a figura do homem/pai em uma posição de superioridade e atribuindo a ele o papel de sustentar a casa, enquanto que a mulher é submissa à vontade masculina.

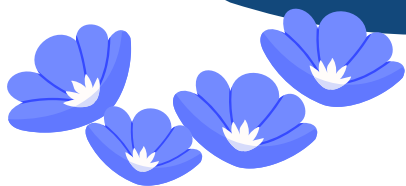

Por mais que esse cenário esteja mudando e muitas famílias já não partilhem desses pressupostos, a sociedade ainda é, em grande parte, patriarcal, ou seja, voltada para a figura do homem.





Um exemplo, a divisão de tarefas domésticas é desigual: para além de cuidar da casa, as mães geralmente são as responsáveis por cuidar dos filhos e educá-los.

Tais responsabilidades – conhecidas como a dupla jornada de trabalho feminina – dificultam que as mulheres tenham o mesmo progresso que os homens dentro do ambiente profissional, pois não possuem a mesma disponibilidade de tempo para se dedicar à carreira.



Portanto o movimento feminista busca por equidade de gênero considerando as óbvias e históricas diferenças existentes.

Ecofeminismo

“Não há justiça climática sem justiça de gênero”

Vandana Shiva

O Ecofeminismo é uma vertente do **movimento feminista que conecta a luta pela equidade de gênero com a defesa do meio ambiente.**

O termo surgiu nos anos 70, com Françoise d’Eaubonne, mas foi amplamente propagado pela ativista Vandana Shiva e Maria Mies na obra Ecofeminismo

Na obra, elas explicam como o patriarcado capitalista que rege o sistema político, social e econômico a nível global é o grande responsável pela destruição da natureza, assim como pela opressão, falta de direitos e oportunidades para as mulheres.

Este sistema contribui para a subordinação da natureza e da mulher perante o homem com base na crença do “poder do mais forte”, ou seja, para que um grupo possa se desenvolver é preciso dominar e subordinar os outros.

“Essa estrutura se criou, cresceu e se mantém através da colonização da mulher, de populações originárias e suas terras e da natureza, que é gradualmente destruída”, diz Vandana.





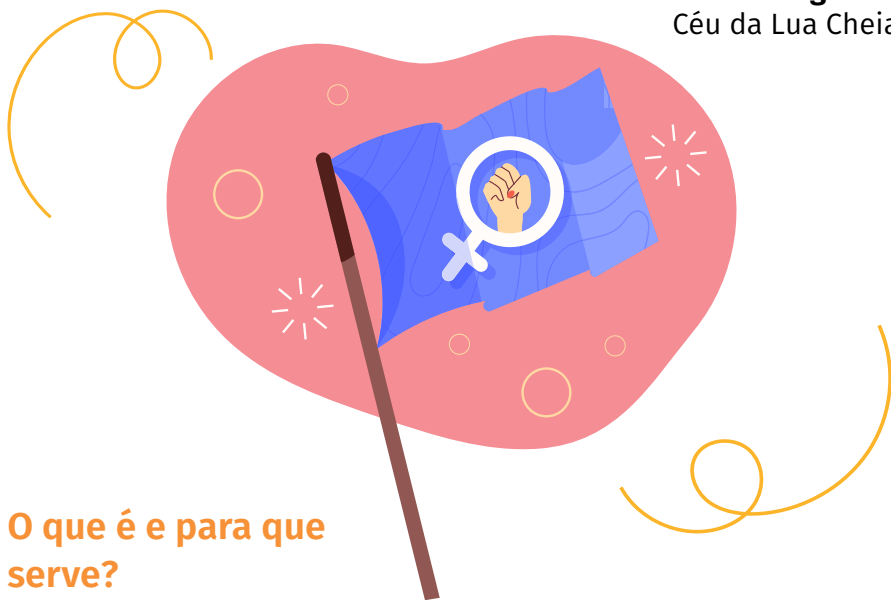
Na filosofia ecofeminista se fomenta a colaboração ao invés da dominação, respeitando todas as formas de vida.

Para Vandana o cuidado mútuo, integração e integridade são caminhos para inverter a lógica e alcançar uma sociedade mais equilibrada que respeite a Terra e a Mulher como geradoras da vida ★



O sagrado feminino

Por **Ana Paula Lázara** e **Marianna Mugnaini**,
Céu da Lua Cheia



O que é e para que serve?

O Sagrado Feminino é um estudo, uma sabedoria, uma prática, uma ciência natural. É um nome dado para o estudo da energia feminina divina que está em todos os seres e que é mais evidente nas mulheres.

Ele serve para nos ajudar a lembrar os princípios naturais da vida

e curar desequilíbrios na nossa forma de viver aqui na terra, num resumo muito simples.


Podemos dizer que o Sagrado Feminino é uma consciência que resgatamos quando acessamos saberes ancestrais naturais, que nas tradições antigas eram transmitidos de mãe para filha com o intuito de cuidar e equilibrar a energia feminina de todo o coletivo, ensinando cada mulher a transitar pelas fases da vida, com mais

conhecimento da nossa natureza cíclica, respeitando as etapas, consagrando seus ritos e retornando a nossa essência, reconhecendo o poder que temos de nos curar e nos regenerar, assim como a sagrada mãe natureza.


Estudar o Sagrado Feminino é nos estudar enquanto seres integrais, que têm as forças masculinas e femininas em si e que também são parte da natureza.

É recuperar nossas habilidades femininas, valorizando-as. É lembrar a nossa natureza cíclica, acolher nossas vulnerabilidades, equilibrar a nossa energia feminina e reconhecer o nosso poder.


E que poder é esse? O poder da liberdade de manifestar quem somos em essência, e através dessa criatividade divina, criar a vida que queremos e curar nossas feridas. As individuais e as coletivas.



**A sociedade nos ensinou
que o mais seguro
era calar essa nossa essência
e conseqüentemente,
renunciar a esse poder
feminino, que traz as
características da sensibilidade,
do cuidado, da intuição,
da gentileza.**



Fazendo-nos acreditar que ele era menos importante e sem valor, e para sobreviver, cada vez mais fomos nos bloqueando para essa energia feminina e acabamos conduzindo nossas vidas em uma linearidade auto-imposta, que nos tirou a capacidade de perceber a força e o potencial de movimento cíclico da natureza dentro e fora de nós.



**Feminino
representa
a Mudança,
as Fases,
as Estações,
o Movimento,
a Vida-Morte-Vida,
a essência da
Divina Natureza.
E essa Natureza
é Sábia e Selvagem
e está dentro
de todas nós.**

Como praticar esse saber?

Observando e estudando o nosso corpo, nossas emoções, nossos sentimentos, nossos ciclos menstruais. E observando e estudando também o movimento cíclico das luas e como nós nos relacionamos com elas. O Autoconhecimento é um estudo necessário para reconhecer-se como natureza e ressignificar pensamentos e atitudes que irão provocar transformações efetivas em nossas vidas. Para fazermos a mudança para uma nova dimensão, precisamos dessa limpeza de padrões de atitudes. E primeiro, precisamos sentir todas as emoções que foram bloqueadas e reprimidas, nos permitir sentir. Para purificar nossos corações de toda mágoa e toda dor.



Esse processo leva um tempo, mas aos poucos vamos reconhecendo em todas nós a potência do feminino: o amor incondicional, a compaixão, a esperança, a fé na vida, a entrega, a criatividade, a alegria, a beleza, a sensualidade, a sabedoria, a intuição.

Quando estudamos o princípio feminino da vida, os ciclos da natureza e os ciclos da menstruação da mulher, vamos reconhecendo os padrões de uma forma muito simples compreendendo que vivemos ciclos e que não é todo dia que teremos a mesma disposição e a mesma visão de mundo, nós mudamos, sempre. Somos seres humanos e cíclicas, a cada momento, temos um tipo de disposição. Independente do que acontece fora, dos desafios da vida, que possamos ter sempre nossa mente conectada e em paz, sabendo que estamos vivendo mais um ciclo e nos permitindo sentir e intuir tudo o que a vida tem para ensinar e o que é preciso mudar.

Para estudar mais sobre esses saberes, recomendamos a organização de círculos de mulheres para conversar sobre suas vidas, emoções e ciclos menstruais. Em espaços de acolhimento feminino, nossa sabedoria floresce sem muito esforço. A experiência é nossa maior ciência. Mas se você também gostar, procure ler sobre o assunto, existem muitos livros, estamos adentrando a Nova Era e já é o momento de resgatarmos nossa sabedoria feminina. Vamos juntas! Praticando sempre atos de autoamor, de autocompaixão e de autocuidado para assim, poderemos ter amor e compaixão também com nossos irmãos e irmãs e continuar na jornada evolutiva humana com mais amor ★



O machismo

Por **Ana Paula Lázara** e **Marianna Mugnaini**,
Céu da Lua Cheia



O que é?



machismo é um preconceito, expresso por crenças e atitudes que se opõe à igual-

dade de direitos entre os gêneros, favorecendo o gênero masculino em detrimento ao feminino.

Com a instituição da cultura do patriarcado, o machismo estrutural se fortaleceu e passou a ser considerado um modo de viver

“normal” e seus efeitos nocivos estão enraizados na estrutura da sociedade e ditam as formas como as pessoas se relacionam, seja no âmbito íntimo ou público.

Esse entendimento é fundamental para que se busquem formas de romper a lógica que perpetua as relações de dominação e poder entre homens e mulheres.

Também se faz necessário, que nós mulheres comecemos a perceber e identificar as peque-

nas, médias e grandes atitudes machistas que sofremos e que também alimentamos.

Estes hábitos, por muitas vezes inconscientes, são tidos como comuns e precisam ser ressignificados.




Por que?

**Porque queremos
uma cultura de paz
e não de guerra
e dominação,**

**dando base para a vida
da Nova Dimensão.**

**Nós não queremos mais a
dominação de homens sobre
mulheres, nem de homens
sobre outros homens, nem de
mulheres sobre os homens
e nem dos humanos sobre a
natureza e os animais.**

**O contrário de machismo
não é feminismo, é equidade,
respeito e liberdade.**



Como identificar o machismo dentro de casa e o que fazer?

- **Devido à nossa educação sexista**, muitos homens foram educados acreditando que as tarefas domésticas e de criação dos filhos é exclusiva das mulheres, agindo como se não tivessem responsabilidade nenhuma pela casa e com os filhos.
- **Uma pesquisa sobre Mulheres e Trabalho apontou** algo que já sabíamos, as mulheres trabalham muito mais que os homens, são cerca de 25 horas semanais dedicadas aos afazeres do lar, enquanto eles gastam apenas 10 horas, gerando exaustão física e emocional;
- **Privilegio masculino na tomada de decisões**, sem levar em conta a opinião feminina e geralmente esse tipo de comportamento vem também com olhares e atitudes intimidadoras, instaurando uma submissão forçada;
- **Destruir** objetos particulares, **judiar** de crianças e animais, além de **exibir armas** são outras formas de intimidação que devem ser denunciadas;
- **Abuso econômico**, no caso de homens únicos provedores que omitem da mulher a renda familiar que muitas vezes eles intitulam de “meu dinheiro” e restringem o acesso ao recurso financeiro, dando uma mesada, quando não obrigando a mulher a pedir dinheiro. Impedir a mulher de ter sua independência financeira ou tomar posse dos seus recursos ou salário, também são práticas de abuso;
- **Abuso emocional e psicológico** através de xingamentos e situações humilhantes que colocam em dúvida suas capacidades e reações, tais como: você é fraca, louca, desequilibrada, frágil, frígida, incapaz, etc;

- **Abuso e violência através de imobilização física**, empurrões, socos, chutes, sexo sem consentimento ou vontade e todo e qualquer outro movimento que não respeite a integridade e o desejo da mulher;

Ao identificar condutas machistas em nós mesmas e nos homens, temos a oportunidade de rever nossas vidas e procurar auxílio para que essas práticas cessem. Cabe ressaltar que toda mulher que é submetida a constantes abusos, está com sua capacidade mental, psicológica e emocional fragilizada e em alguns casos, necessitará de acompanhamento clínico e terapêutico para recuperar sua autoestima e recomeçar sua vida.



E agora, o que fazer?

- Em primeiro lugar, reconhecer suas **dores e emoções** para poder pedir ajuda.
- **Em casos mais leves**, é indicado conversar com alguém: uma amiga, uma irmã da igreja, uma psicóloga para poder ter apoio em qualquer escolha que se tomar.
- **Em casos moderados a graves**, é indicado procurar ajuda profissional: psicóloga, advogada, terapeuta, assistente social.
- **Em casos de violência doméstica** é indicado o seguinte protocolo:

1. Conversar com alguém de confiança, seja da sua família ou da igreja.

2. Entrar em contato com a Central de Atendimento à Mulher:

3. Além do número de telefone 180, é possível realizar denúncias de violência contra a mulher pelo aplicativo

Direitos Humanos Brasil e na página da Ouvidoria Nacional de Direitos Humanos (ONDH) do Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos (MMFDH), responsável pelo serviço.

No site está disponível o atendimento por chat e com acessibilidade para a Língua Brasileira de Sinais (Libras). <https://www.gov.br/mdh/pt-br/ondh>

Também é possível receber atendimento pelo Telegram. Basta acessar o aplicativo, digitar na busca “DireitosHumanosBrasil” e mandar mensagem para a equipe da Central de Atendimento à Mulher – Ligue 180.

4. Legislação: A Lei Maria da Penha (Lei nº 11.340, de 7 de agosto de 2006) define cinco formas de violência doméstica e familiar. São elas:

a) Violência física: ações que ofendam a integridade ou a saúde do corpo como: bater ou espancar, empurrar, atirar objetos na direção da mulher, sacudir, chutar, apertar, queimar, cortar ou ferir;

b) Violência psicológica: ações que causam danos emocionais e diminuição da autoestima, ou que vise degradar ou controlar seus comportamentos, crenças e decisões; mediante ameaça, constrangimento, humilhação, manipulação, isolamento, vigilância constante, perseguição contumaz, insulto, chantagem, violação de sua intimidade, ridicularização, exploração e limitação do direito de ir e vir, ou qualquer outro meio que cause prejuízo à saúde psicológica e à autodeterminação;

c) Violência sexual: ações que forcem a mulher a fazer, manter ou presenciar ato sexual sem que ela queira, por meio de força, ameaça ou constrangimento físico ou moral;

d) Violência patrimonial: ações que envolvam a retirada de dinheiro conquistado pela mulher com seu próprio trabalho, assim como destruir qualquer patrimônio, bem pessoal ou instrumento profissional;

e) Violência moral: ações que desonram a mulher diante da sociedade com mentiras ou ofensas. É, também, acusá-la publicamente de ter praticado crime. São exemplos: xingar diante dos amigos, acusar de algo que não fez e falar coisas que não são verdades sobre ela para os outros.

f) Hoje em dia temos também a categoria **violência virtual:** compartilhamento de imagens íntimas em redes sociais;

<https://presrepublica.jusbrasil.com.br/legislacao/95552/lei-maria-da-penha-lei-11340-06>



Como identificar o machismo dentro da Igreja e o que fazer?

Lembrando que cada núcleo terá sua própria avaliação e variações de situações. Estamos criando uma base para que possamos cada vez mais ficar atentas e cuidar umas das outras.

- Você recebe ou já recebeu galanteios que considera constrangedor ou desrespeitoso?
- Percebe ou se incomoda com olhares excessivos de algum irmão no momento do trabalho espiritual?
- Já foi abordada com algum tipo de toque ou contato forçado ou indesejado?
- Mulheres são as mais responsáveis pelas tarefas domésticas comunitárias da igreja: lavar, cozinhar, limpar, arrumar, organizar, cuidar das crianças?
- Existem poucas ou nenhuma mulher em cargos decisórios na diretoria da sua igreja?

- É vigente alguma regra/costume de que as mulheres não podem dar vivas durante os trabalhos?
- Somente homens podem ser os dirigentes do trabalho, em caso do padrinho ou madrinha oficial estarem fora?
- Há conhecimento sobre irmãs mais experientes que sempre estão buscando relacionamento com as meninas jovens e mais inexperientes?

Se a resposta for sim para qualquer uma das perguntas acima, sim, pode haver machismo na sua igreja. Lembrando que cada realidade é uma e não estamos aqui para impor posturas, mas sim abrir espaço para a reflexão de como podemos criar equilíbrio e respeito dentro da irmandade, trazendo nossos ensinamentos espirituais para a prática comunitária do dia a dia.

O que fazer então?

Sugestões:


- **Procurar uma fiscal** e pedir orientação em caso de ocorridos durante ou logo após o trabalho.
- **Procurar o grupo de acolhimento feminino da igreja** para partilhar qualquer situação em que você se sinta minimamente constrangida.
- **Procurar as mulheres mais velhas da igreja** para pedir um direcionamento.
- **Conversar com alguma irmã que você tenha afinidade** para que ela possa te orientar melhor com quem falar.

Para novas irmãs e visitantes, aqui vão algumas dicas práticas de como cuidar da sua energia durante o trabalho espiritual.


- **Procure sempre focar o olhar em seu hinário**, sua concentração irá proteger seu campo energético.

- **Não é indicado trocar olhares** durante o trabalho.
- **Busque roupas confortáveis e discretas**, evitando transparências, blusas decotadas, muitos acessórios e maquiagens. A beleza é para ser exaltada, não há nada de errado nisso. Apenas não é o momento adequado para chamar mais atenção para si, isto também cuidará do seu campo energético.
- **Cada processo que acontece consigo** deve ser olhado como um aprendizado que está lhe chegando, por isso que este momento é a hora de se concentrar e olhar para dentro.
- **Depois do trabalho, no momento de descontração, é permitido paquerar entre pessoas da igreja?**
Claro que sim! A sexualidade é sagrada e os relacionamentos construídos com respeito e afeto são uma benção. Isso faz parte de nossa vida na matéria. O importante é ter o reconhecimento e a responsabilidade sobre suas emoções e desejos e tratar todos com respeito e gentileza.

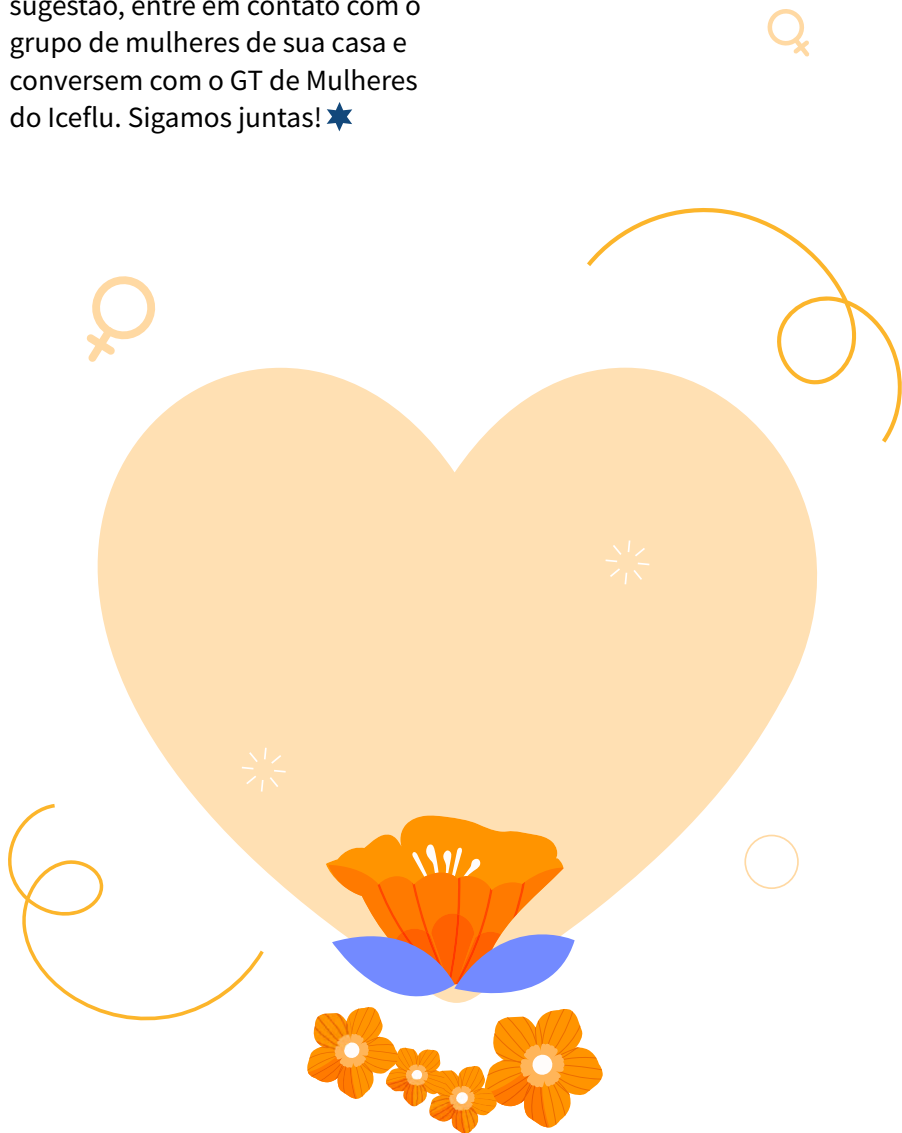




Além do apoio especializado para as mulheres que sofreram qualquer tipo de abuso é necessário promover iniciativas de ressocialização e reeducação com os homens autores de violência doméstica e familiar. Homens que são abusivos e violentos em relacionamentos afetivos precisam, do ponto de vista da psicologia, receber suporte para que não reproduzam tal comportamento seja no relacionamento corrente, seja em outro que venha a estabelecer e, desse modo consigam construir relações mais saudáveis e de qualidade.



Com isto irmãs, esperamos concretizar uma Nova Era de respeito e paz entre todos os seres. Estamos caminhando e aprendendo juntas. Caso você tenha alguma sugestão, entre em contato com o grupo de mulheres de sua casa e conversem com o GT de Mulheres do Iceflu. Sigamos juntas! ★



Políticas Afirmativas

Por **Fernanda Simon** e **Thammy Alonso Guastella**,
Céu da Lua Cheia




O que são
e qual a importância?




Entende-se por **políticas afirmativas** o conjunto de medidas voltadas a grupos discriminados e vitimados pela

exclusão social ocorridos no passado ou no presente, **em termos menos técnicos, ações afirmativas são uma forma de reparar desigualdades sociais e raciais.**



O objetivo das ações afirmativas é eliminar as desigualdades e segregações, de forma que não se mantenham grupos elitizados e grupos marginalizados na sociedade, ou seja, busca-se uma composição diversificada onde não haja o predomínio de raças, etnias, religiões, gênero, etc.



No caso do movimento feminista, as ações afirmativas podem acontecer, por exemplo, por meio de políticas públicas que proporcionem uma maior participação das mulheres em cargos públicos, em empresas privadas e em organizações da sociedade civil.★



“A lua é quem domina a Terra”

“A Lua tem três passagens e todas nela se encerram. Precisamos compreender que ela é quem domina a terra.”

*Hinário O Cruzeiro Universal - Mestre Irineu
Hino 64 - Eu peço a Jesus Cristo*

Por **Luiza Hastings** e **Fany Carolina**,
Céu da Lua Cheia



Qual a relação do corpo feminino com as fases da lua?

As mulheres e a Lua. A fonte do poder feminino.



Muito se diz, se pensa e se canta na nossa Doutrina sobre a Lua e a Virgem Maria, que podem ser consideradas como símbolos da divina força feminina e também associadas a polaridade Yin e as mulheres.

É muito clara a importância da mulher na história do Santo Daime e em cada trabalho espiritual. Os valores de nossa doutrina claramente respeitam e honram as mulheres e a energia feminina.

Por isso trazemos com este Caderno, este tema de cunho feminino espiritual, tão importante dentro das tradições nativas de várias partes do mundo.

A conexão entre a Lua e a mulher é facilmente perceptível, uma vez que nos colocamos à disposição para olhar para essa ligação que já é observada há milênios por diferentes culturas.

Ainda sim, nas pesquisas científicas internacionais mais atuais, especificadas no livro “Vagina” de Naomi Wolf, autora também do best-seller “O Mito da Beleza” e entre outros, podemos ter certeza do **enorme poder de influência do nosso emocional em nosso útero e, do nosso útero, em nosso cérebro.**

Isso só reforça a relevância positiva que práticas ancestrais adaptadas ao mundo contemporâneo podem ter sobre a mulher. Honrar seu útero, re-conhecer seu papel fundamental na sua autoestima e amor próprio e adotar costumes que respeitam e facilitam uma conexão mais harmoniosa com nós mesmas e com a natureza, só tem a nos acrescentar, como indivíduos e como sociedade.

A voz do útero desperto


O Útero é muito mais que um órgão sexual feminino. Compreendendo além do músculo, como o útero cósmico simbólico, ele é um vaso sagrado, um dos três principais centros energéticos femininos, onde depositamos todas as nossas experiências, sejam elas positivas ou negativas.

É nele que se encontra todo o nosso potencial sexual criativo, isto é, o poder de criar uma vida nova, novos projetos, novos relacionamentos ou mesmo uma nova maneira de nos relacionarmos.

A energia uterina cósmica afeta tudo o que está à nossa volta e é fundamental que a mulher volte a despertar seu verdadeiro poder, com as suas capacidades intuitivas, amorosas, criativas e espirituais que foram reprimidas por muitos anos.

A mulher centrou a sua energia no coração, que é o centro de Dar e Receber e desligou-se do Ventre Cósmico, o centro de Poder Pessoal e Amor Próprio.

Não havendo um fluxo equilibrado entre o coração e o útero, a mulher não promove relações saudáveis, porque sua energia fica concentrada em doar-se.



O útero cósmico é a morada da alma feminina, é o nosso caldeirão e onde nosso lado instintivo se manifesta.

O ventre partilha do poder criador do universo e é o nosso maior centro de Alegria, Amor e Poder!



É tempo de florescer, curar o nosso ventre, ligá-lo de novo à teia do útero cósmico e ao coração da Mãe Terra para promover a cura, o amor próprio, o poder e um caminho de beleza.

O Ciclo Menstrual e as Fases Lunares

Desde os primórdios da humanidade, é reconhecida a conexão entre a vida fértil das mulheres e os ciclos lunares. As mulheres são biologicamente cíclicas e compreender as energias predominantes de cada fase e como cada ciclo lunar influencia nosso ciclo interno é de extrema utilidade para nossa vida pessoal, profissional e espiritual.



Lua Negra: Também conhecida como a noite que não tem Lua, é o dia da noite mais escura do mês lunar. A energia é de recolhimento, introspecção, um bom período para mergulhar no seu universo interno e receber o pico da energia de renovação.

Este momento é associado ao dia em que menstruamos. Não é um bom período para atividades que exijam muito de você. Ideal buscar um tempo para ficar sozinha, a energia está voltada para terra e a nossa sensibilidade espiritual e emocional está super aguçada.



Lua Crescente: Agora que surgiu o primeiro fio de luz da Lua no céu, nós começamos a sentir ainda mais os ventos da renovação presentes, um momento para refletir o que queremos semear neste novo ciclo de nossas vidas e também de agradecer pelos aprendizados do ciclo que se passou.

Ligado a pré ovulação, traz a energia de ação, proatividade, criatividade, leveza.



Lua Cheia: Este momento é associado a ovulação. Quando a mulher está ovulando, ela está vivenciando a vida através da capacidade de fecundar uma nova vida.

Esta passagem que é vivenciada mensalmente, influencia a nós de diversas formas simultaneamente.

A Lua Cheia é conhecida como a Lua das marés altas. As emoções ficam mais à flor da pele, a sua energia é de ampliação, ela nos revela muitas vezes pontos cegos e abre a oportunidade positiva de pedir clareza em relação a alguma área da nossa vida.



Lua Minguante: Neste período de transição entre a Lua Cheia e a Lua Negra, a energia começa a baixar, é momento de fechamento de ciclos, de se voltar mais para dentro.

Associada ao nosso período pré menstrual, a queda hormonal vivenciada pode gerar oscilações no humor e incertezas, é um momento de refletir e aceitar, buscar diminuir o ritmo e ir se preparando fisicamente e psicologicamente para receber sua luação (seu período menstrual).


Essa fase pode deixar mais explícita as nossas insatisfações na vida e em nossas relações, isso tem um lado muito positivo, pois o que poderíamos estar evitando vem à tona e sempre traz aprendizados se observados com calma.

Usando estas forças ao meu favor


Assim como a energia da Lua do céu carrega estes padrões que sendo conhecidos podem virar instrumentos de aprendizado e boas escolhas, a fase do nosso ciclo menstrual aliada a esta Luação também abre o portal desta Lua para nós, como uma segunda Lua tão importante e relevante quanto a Lua do céu.

Estes ciclos estão profundamente conectados como irmãos, ou melhor, irmãs cíclicas e até um tanto quanto mágicas, se bem conhecidas.





Perceber isto
é o primeiro
passo,
para então
poder começar
a estudar a
combinação
da lua do céu
com a lua do
seu corpo.



Também podemos observar uma face da Deusa em cada fase lunar e menstrual:

CRESCENTE

- **Pré ovulatório**
- **Deusa Menina**

CHEIA

- **Ovulatório**
- **Deusa Mãe**

MINGUANTE

- **Pré menstrual**
- **Deusa Madura**

NEGRA

- **Menstrual**
- **Deusa Anciã**



As fases da lua e os aspectos da sagrada energia feminina

As 4 faces das deusas nas fases da lua

Cada face da lua no céu corresponde a uma face da deusa, onde podemos identificar os arquétipos com os quais nós mulheres vivenciamos em nossa natureza ancestral e selvagem a cada troca de luação. Desde os tempos primórdios, vivemos a influência da lua em nossos corpos, tanto homens quanto mulheres, somos afetados por esta mudança cíclica, pois nosso corpo é preenchido com mais de 80% de água. E assim como ocorre o efeito da luação nas trocas de maré, acontece também com nosso corpo. Acontecendo com nosso corpo físico, esta manifestação influencia também nosso corpo emocional, espiritual e mental.

A Lua está intimamente ligada ao ritmo da terra; a semente que brota no ventre da Terra-Mãe, a flor que nasce frágil, o fruto que cresce, amadurece e que seguidamente cai novamente na Terra-Mãe para dar continuidade ao ciclo que sempre se renova.

A Lua reflete-se no rosto de todas as mulheres, a criança, a jovem, a mãe, a mulher madura e a sábia avó, todas espelham os rostos da Deusa que simboliza as próprias etapas da nossa vida, saber ouvi-la é saber ouvir-nos a nós próprias, conhecê-la é conhecermos a nós mesmas. Nas suas fases vemos quem somos, o que fomos e o que viremos a ser.

Desta forma podemos correlacionar as fases da lua com as faces da deusa e usar este conhecimento para nos orientar em nossas decisões, para nos ajudar a construir um calendário e rotina ideais.



Lua Crescente

A Lua crescente é quando a luz já se reflete em maior quantidade no céu, brilha mais luminosa, mas ainda não atingiu a sua metade. Na Lua Crescente, encontramos a Deusa do início da vida, da concepção e do início da jornada.

A Deusa mostra a sua face da criança que despertou para a vida, cheia de vontade de aprender, experienciar e absorver toda a aprendizagem do meio que a envolve. É aqui que ela constrói os seus alicerces com toda a pureza e inocência de uma criança. Ela é energética, cheia de sonhos e com sede de conhecimento. Ela vai crescendo, descobrindo, aprendendo e se afirmando. **Nesta fase ela representa a vitalidade e o impulso para a ação e liderança.**

Lua Cheia

A Deusa mostra a sua face de Sacerdotisa, no meio da sua viagem espiritual. Tornou-se uma mulher com conhecimentos totalmente imersa no domínio subjetivo da percepção psíquica, descobriu que tudo o que é e que tem uma face sagrada escondida. Ela é uma iniciada nos mistérios da Lua e nos mistérios femininos pelos quais se apaixonou. **Entrega-se a busca de seu Eu profundo e aos dons da vida.**

Tal como a Deusa, nesta fase da lua tendemos a sentirmo-nos mais consciente dos mistérios da vida, mais despertados ao chamado da deusa, mais atentos a nossa jornada e aos mundos não perceptíveis pelos olhos de quem não quer ver.



A Lua cheia representa a fertilidade, a maternidade, a vida, a criação e a esperança da nova vida. A Deusa mostra a sua face de Mãe. Luminosa e otimista, espalha a esperança pelo mundo inteiro, em cada palpitar de coração. Ela é a criadora, a bondosa doadora da vida, bela e resplandecente irradia alegria e serenidade. Experimentou a maior dádiva de ser mulher, o poder de dar a vida.

Transportou no seu ventre o fruto do amor e torna-se na mãe presente, aquela que cuida, que guarda, protege e alimenta a sua mais bela criação com seu interminável amor incondicional.

Ela aprende a pensar primeiro em outrem, no seu filho e só depois pensa nela, aprende a necessidade da partilha consciencializa-se no quanto ela é necessária para a sobrevivência de seu fruto. **Ela representa em seu todo o papel da Mulher-Mãe, da Terra-Mãe que dá seus frutos.**


Tal como a Deusa, nesta fase da lua tendemos a sentirmo-nos mais otimistas, cheias de luz, esperança e amor incondicional, mas também defensoras temíveis pelas causas e pessoas amadas, não toleramos o desrespeito e as injustiças.

Lua Minguante


Nesta fase ela representa as provações da vida, as lições diárias, a aprendizagem que a vida nos dá. A Deusa mostra a sua face de Iniciadora. Com a sua própria vivência aprendeu que em todas as áreas da vida há lições a tirar.

Sabe que é preciso que seus filhos caiam para assim tirarem as suas próprias lições. Ela nos ensina sobre todos os nossos atos diários quer sejam alegrias, bênçãos, aflições ou perdas, tem sua razão de acontecer.





Nada acontece apenas por acontecer. Todos os momentos são de aprendizado para a evolução do nosso Eu espiritual. Ela descobriu que provações e ganhos estão entrelaçados, completando-se um ao outro, de forma a doar as suas cores e sabores a existência de cada ser.



Nesta fase da lua tendemos a tirar partido das provações da vida, aprendemos a descobrir e aceitar os nossos erros e acima de tudo a aprender com eles.

Ela representa a sinceridade, a cura, a maturidade e a abertura de caminhos.

A Deusa mostra a sua face de curandeira. Já bem madura

sente-se mais estável, ainda não é tempo para descanso, mas os filhos já crescidos relembram-lhe a beleza da criação e já vislumbra a chegada de netos, de novas vidas e esperança. Já passou a sua juventude fértil e ainda é nova para ser velhinha. Ela é a calma que se aproxima. Já viu nascimentos, já conheceu a beleza, já conviveu com a morte, com as perdas e as decepções, mentiras e traições.


Com a própria vivência aprendeu a curar as feridas do corpo, do espírito e da alma e as feridas dos outros no caminho. Reconhece os valores da existência, baseados na verdade, na honestidade e na sinceridade. Ela abre os caminhos.

Aqui ela nos ensina a estar mais calmos, a ajudar através da palavra, a trazer esperança e conforto para com os outros. É o momento que nos concentramos sobre o que colhemos e as dádivas que temos tido.

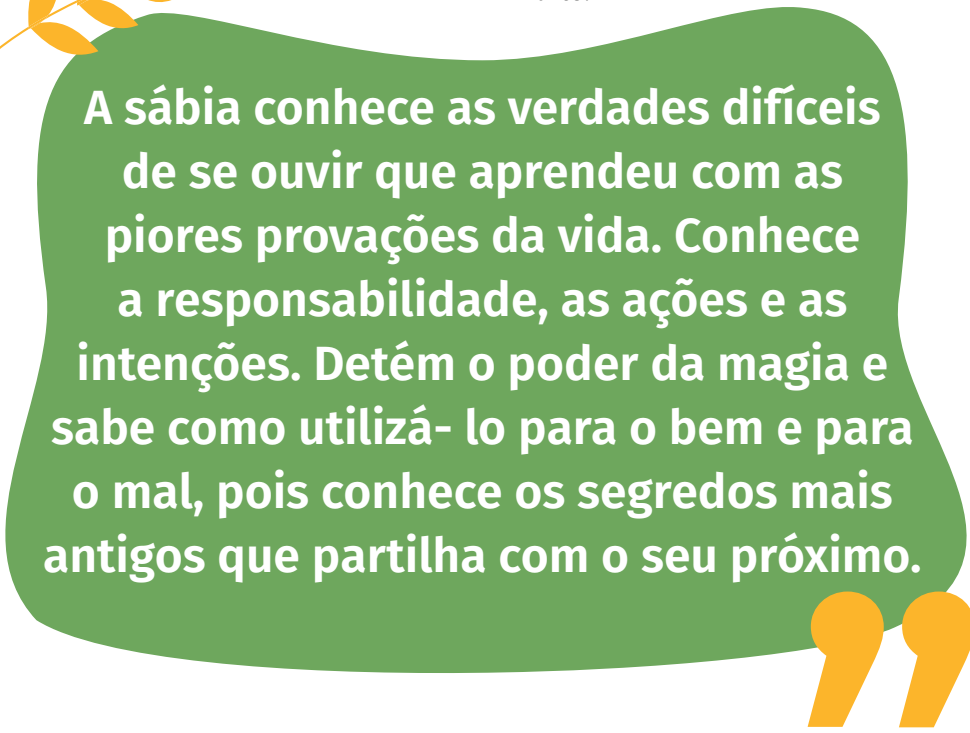
Lua Negra

A Deusa mostra a sua face de sábia, a anciã, a avózinha sempre com amor e conhecimento para partilhar. O Seu Corpo amadureceu, o seu cabelo iluminou-se de prateado e o seu rosto traz nele as marcas encantadoras que a aprendizagem da vida lhe deixou.

Agora ela olha para dentro de si, numa introspecção profunda, pois ela alcançou o limiar do maior de todos os mistérios, o mistério da morte. Ela representa a sabedoria, a introspecção, os mistérios da morte.



A sábia conhece as verdades difíceis de se ouvir que aprendeu com as piores provações da vida. Conhece a responsabilidade, as ações e as intenções. Detém o poder da magia e sabe como utilizá-lo para o bem e para o mal, pois conhece os segredos mais antigos que partilha com o seu próximo.



Define-se por suas escolhas e suas ações, e controla as suas alegrias ou as suas tristezas com o poder da metamorfose. Ela é a paciente que sabe ouvir. Aqui aprendemos sobre nos sentirmos mais reservados, mais pacientes, com tendências para o recolhimento e a introspecção.

Ela representa a face mais obscura e antiga da Deusa, é detentora de todos os mistérios entre os fios da vida. É a deusa Fiandeira. Esta é a fase que deu origem a imagem da bruxa malévola, assustadora, temível em muitas lendas. Pois ela é a que detém o poder de criar, cortar e remendar as vidas.

Ela é a que vem buscar os seus filhos na hora que ela lhes predestinou. Agora conhece todos os segredos e mistérios.

Tudo o que a Criança, a Guerreira, a Amante e a Sacerdotisa sabem ela aprendeu. Ela provou o poder da concepção e do amor incondicional ao ser Mãe.

Como Iniciadora de seus filhos, aprendeu que a vida é a melhor escola de aprendizagem constante.

Vivenciou o poder da Curandeira ajudando os próximos e desempenhou o poder da Sábia anciã. Conselheira paciente e então descobriu os mistérios da morte. Agora juntou todos esses conhecimentos e experiências e transformou-as numa espiral mágica circular detentora de todos os mistérios. Na sua complexidade e na sua simplicidade, ela é a morte no coração da vida, a escuridão do anoitecer, a noite antes do amanhecer, ela é o Tudo.

Esta é a face mais complexa da deusa o Início e o Fim, e nesta época geralmente é quando vamos ao mais profundo de nosso ser é quando na maior escuridão surge a luz da esperança do recomeço do ciclo eterno.

E o círculo completa-se e continua a sua dança interminável...★



Bibliografia

Bolen, Jean Shinoda, *As Deusas em cada mulher, nova psicologia das mulheres.*

Bertrand, Azra & Bertrand, Seren, *Womb Awakening, Initiatory wisdom from the creatrix of all life.*

O valor do autocuidado

Por **Tati Wexler** e **Maria Elena Salles**,
Céu da Lua Cheia

*“Cada um cuida de si,
Eu também cuido de mim
Vou zelando essa estrada
Estou fazendo meu jardim”*

*Hinário O Justiceiro - Padrinho Sebastião
Hino 105 - Aqui eu vou expor*



Porque o autocuidado é importante para a saúde e não é dispensável?



esejo que esta mensagem te encontre bem, plena, com saúde no corpo e amor no coração. Porque

este é nosso estado natural. E se algo não vai bem, é preciso olhar para isso, compreender o que está acontecendo e trabalhar para transformar.

Vamos falar um bocadinho sobre autocuidado?

A maioria de nós costuma dar pouca atenção ao autocuidado, principalmente em alguns momentos de nossas vidas. Muitas vezes, estamos cuidando demais de outras pessoas e outros projetos, nos deixando em segundo plano. Raramente fomos ensinadas sobre a importância de cuidar de nós mesmas.

É bastante comum termos crenças distorcidas sobre autocuidado, confundindo gestos voltados a nós mesmas como egoísmo, futilidade ou autocentramento. A verdade é que, nos reconhecendo como parte do todo, quanto melhor cuidamos de nós, melhor conseguimos cuidar das nossas relações, do nosso entorno e do planeta que habitamos.

Quando falamos em autocuidado estamos falando em auto escuta, observação de si, auto responsabilidade e auto amor. Uma pessoa atenta a esses valores desenvolve a consciência de suas necessidades e estratégias para cuidar delas. A consequência disso é refletida em empoderamento, discernimento, clareza e acolhimento. Além do resgate da confiança no vínculo amoroso.

Para adentrarmos um pouquinho nesse terreno e te ajudar a pensar como você pode se cuidar da melhor e mais elevada maneira, é fundamental que você acredite na importância de se autocuidar, que você se sinta merecedora de se cuidar e que saiba que é possível, permitido, justo, digno, além de ser uma maneira de honrar sua vida na terra.

Olhar para todo nosso ser

Grande parte da sabedoria ancestral de vários povos e muitos estudos como o Xamanismo, a Antroposofia e a Ayurveda propõem que o nosso ser é uma composição de diferentes aspectos. Assim, vamos propor aqui que possamos olhar para o nosso autocuidado a partir de nossos 4 corpos: físico, emocional, mental e espiritual.

Cuidar de todos os corpos nos convida a observar diversas nuances de nossa vida cotidiana.

- Como nutrir cada um dos meus corpos no meu dia a dia?
- O que eu permito que entre em mim? Alimentos, informações, energias.
- Quais são meus limites, meus filtros.
- Como crio um campo de proteção, cuidado e estímulo aos meus corpos para que se mantenham em plena atividade, saúde e alegria?

CORPO FÍSICO



**“Eu chamo a terra”
(Mestre Irineu)
Para me enraizar.**



O corpo físico é nossa primeira casa, nosso templo. E é preciso zelar por ele como nosso espaço sagrado.

É a materialização de todos os demais corpos. É onde a vida acontece.

É também quem nos mostra se nossos outros corpos entram em desequilíbrio.

Nos estudos do xamanismo o corpo físico está associado ao elemento terra, reino mineral e estação do outono na roda do ano.

Para cuidar de nosso corpo físico é importante abriremos espaços em nossa rotina para escutá-lo. O corpo fala. E muito. Ele enrijece,

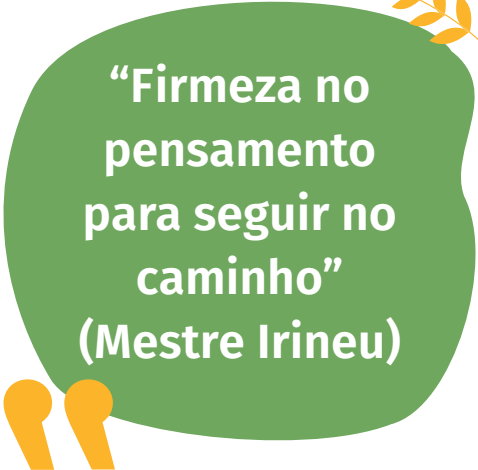
dói, contrai, adocece, seca, move ou trava. Todas essas manifestações corpóreas são linguagens que nosso corpo usa para nos contar que algo não vai bem.

O que pode ser?

(Perguntas que podem te apoiar nessa descoberta)

- Como está a alimentação?
- Como alimentos inflamatórios?
- Minha alimentação nutre, é equilibrada?
- Estou colocando o meu corpo em movimento?
- Está sendo suficiente?
- Como está cada parte do meu corpo?
- Faça um escaneamento interno e externo e perceba.
- Como está a relação com a matéria?
- Com a casa, com o dinheiro, com as coisas ao redor?

CORPO MENTAL




**“Firmeza no pensamento para seguir no caminho”
(Mestre Irineu)**


Nosso corpo mental é o corpo mais estimulado e ao mesmo tempo massacrado em nossa sociedade. É onde moram os pensamentos, as idéias, as crenças. Alguém aqui pensa demais?

Nossa cultura supervaloriza nosso campo mental e passamos a maior parte de nosso dia ocupando esse campo de maneira desordenada e caótica, com uma infinidade de informações.

Na roda medicinal do xamanismo universal é o elemento ar, reino animal e estação do inverno.



Informações também são nutrientes. Notícias ruins, violências e desesperanças intoxicam nosso sistema, assim como agrotóxicos prejudicam nossos corpos físicos. É muito importante prestar atenção no que você permite entrar em seu campo mental.



O maior elixir de autocuidado do corpo mental é a meditação. Ter uma prática meditativa nos ensina a esvaziar a mente, arejar os pensamentos, ter clareza, discernimento e luz.

Cuidar dos pensamentos, se conectar com a gratidão por tudo que se tem, observar as palavras. Orar e vigiar.

Desequilíbrios no corpo mental podem gerar ansiedade, depressão, dispersão, tristeza. Se você tem se sentido assim, vale observar:

- Como estão os seus pensamentos?
- Você compartilha os seus pensamentos com alguém?
- Faz acompanhamento terapêutico?

- Possui uma rede de apoio?
- Pratica meditação?

CORPO EMOCIONAL

“Iluminai minhas profundas águas para eu decifrar mistérios de meu mar”
(Leo Artese)

Nosso campo emocional é um grande mistério e é preciso muita calma, intimidade conosco mesmas para adentrar estas águas.

É lá também que moram nossos segredos e revelações.

A sociedade patriarcal nos afastou (homens e mulheres) de nossos corpos emocionais.

- Quanto do seu dia você dedica a esse cuidado?

- O que nutre seu corpo emocional?

Compreender as necessidades de nossas emoções e cuidar delas é uma forma de evitar reações indesejadas e também de cair em vícios que camuflam, mas não atendem as necessidades primordiais.

No Xamanismo universal o corpo emocional é representado pelo elemento água.

- Como podemos cuidar de nossas águas internas?
- Como estão minhas emoções?
- Como estão minhas relações afetivas?
- Eu dou e recebo amor em equilíbrio?
- Eu movimento as minhas águas ou elas estão paradas?

Mágoa = má água: água parada

Dançar é uma grande medicina.

CORPO ESPIRITUAL

**“As 12 horas
do dia nós
precisamos rezar”
(Padrinho
Sebastião)**



Assim como todos os corpos, nosso corpo espiritual é parte fundamental da nossa vida, mas muitas vezes não nos preocupamos muito com ele. Muitas de nós nos conectamos com este campo apenas durante os rituais em nossas casas espirituais, quando estamos coletivamente focadas nessa intenção.

O convite do autocuidado com o corpo espiritual é criar um olhar diário, constante, permanente. Para isso, uma estratégia é incluir hábitos diários que nos conecta com nossos campos espirituais.

Ter um altar em casa, orar, ter e realizar seus rituais individuais: defumar a casa, fazer banhos de

ervas, dançar para a lua e todos os chamados de seu coração e sua intuição.

Lembrar de Deus dentro do seu coração ao dormir e ao acordar. Agradecer sua saúde, seu caminho, suas experiências. Honrar seus pais, seus irmãos, sua vida.

- Você tem um altar em casa?
- Você tem um horário sagrado de oração?
- Como você cuida e se conecta com seu corpo espiritual?
- Como você protege seu campo espiritual?

Observações complementares

Evidentemente cada gesto de cuidado com você mesma vai cuidar de todos os seus corpos, já que eles são um em nós. Se você fizer uma vaporização do útero, uma dança ou um banho de ervas você vai estar cuidando de aspectos sutis de todo seu ser. A idéia aqui foi abrir o leque de possibilidades para que você possa se conectar com as infinitas formas de abraço que você pode dar em si mesma.

O convite é estar atenta. Observar-se. Acolher como amorosidade e gentileza o que você encontrar em cada um dos seus corpos. E então, fortalecer a sua fé, e se mover para cuidar das coisas que você percebe que estão lhe fazendo mal. Nem sempre esse caminho é fácil de trilhar sozinha. Caso esteja sendo desafiador este momento para você, procure apoio. Temos muitas irmãs que desenvolvem trabalhos terapêuticos lindíssimos que podem nos dar as mãos. Vamos juntas!

Dicas básicas de autocuidado

O que é autocuidado?

O autocuidado é um conjunto de atitudes que cada um faz com o objetivo de cuidar de si mesmo.

Muitas coisas podem ser consideradas como atitudes de autocuidado.

O que o autocuidado pode fazer por você?

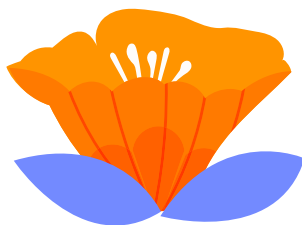
- Construir e desenvolver a autoestima.
- Aumentar a autoconfiança.
- Diminuir custos com a saúde.
- Melhorar a qualidade de vida.

Enfim, o autocuidado pode melhorar e muito a sua vida, sua saúde, seus relacionamentos, seu trabalho....

E por onde começar?

Criando um ambiente agradável, onde você possa se sentir bem. Mesmo em ambientes compartilhados você pode fazer a sua parte, cuidando basicamente das suas coisas, dos seus pensamentos, das suas atitudes.

Então que tal começar olhando todas as suas coisas, suas gavetas, seus armários, seu espaço.



Isso mesmo, libere tudo aquilo que não te serve mais ou que você simplesmente não usa, faça uma doação de roupas e objetos em bom estado, libere espaço para o novo.



Você vai sentir uma leveza, afinal o que não faz mais parte da sua vida já foi embora, e essa leveza vai tomar conta dos seus pensamentos, e com os pensamentos mais leves você terá atitudes mais leves também.

E com isso também promover um ambiente de harmonia ao seu redor, permitindo que você olhe mais pra você, para quem você é de verdade.

E assim também perceber o que você precisa cuidar em você que não está sendo cuidado

CORPO FÍSICO

- Pratique uma atividade física, não precisa ser horas de academia, faça uma caminhada, assista e participe de uma aula de dança ou de ginástica, uma arte marcial, a atividade física faz bem não só para o corpo como para seu emocional, a caminhada por exemplo é recomendada por alguns psiquiatras como auxiliar no tratamento de depressão.



É também um momento em que você está olhando só pra você, em que você está atenta ao seu físico, às suas sensações, às suas emoções, um momento de extremo autocuidado.

- Preste atenção à sua alimentação, faça uma relação dos alimentos que fazem parte do seu dia a dia e pesquise o que esse alimento está te fornecendo, procure mais descascar do que desembalar, elimine os alimentos tóxicos (como o açúcar e a carne por exemplo), você pode encontrar muito sabor e prazer de se alimentar com alimentos que vem direto da natureza.
- Cuide da sua pele, ela é um órgão importantíssimo do seu corpo, faça uma automassagem com óleo, faça do Sol o seu aliado, não abuse dos raios solares mas não deixe de receber essa energia.
- Preste atenção ao funcionamento de seus órgãos, se algo não está funcionando bem, busque ajuda, procure um médico (tradicional ou alternativo), um terapeuta (muitas vezes o mal funcionamento de um órgão pode ter causas emocionais ou até espirituais), permita-se receber uma massagem.

CORPO MENTAL

- É preciso exercitar a mente mas tenha cuidado com as informações, dentro do possível procure alimentar seu mental com informações positivas, com notícias boas
- A leitura pode ser uma ferramenta muito útil.
- Se você não estuda mais, volte a estudar, procure um assunto do seu interesse e faça um curso, hoje temos muitas opções pela internet.
- Tão importante quanto exercitar a mente, é colocá-la em repouso, faça uma meditação, permita-se parar e ouvir uma música relaxante, admire as estrelas.
- Compartilhe seus pensamentos, não importa se eles não estão de acordo com outros pensamentos, é preciso compartilhar e respeitar as diferentes opiniões.

CORPO EMOCIONAL

- Viva suas emoções, todas elas, permita-se tanto a alegria quanto a tristeza, mas não use suas emoções para ferir os outros ou como desculpa para auto-mutilação
- Se for uma emoção muito intensa, respire fundo, respire fundo, respire fundo, é uma forma muito prática de não se precipitar
- Promova a PAZ, com o ambiente em PAZ ao seu redor, fica muito mais fácil olhar pra você e controlar suas emoções sem deixar de viver essa emoção
- Seja protagonista da sua história, nunca abra mão dos seus princípios, mas tenha humildade para reconhecer seus erros
- Procure dar aquilo que quer receber

CORPO ESPIRITUAL

Procure dedicar parte do seu dia ao seu caminho espiritual, seja ele qual for, o importante é se conectar com o Divino todos os dias, pode ser através de orações, meditações ou simplesmente converse com seu Deus

Mas lembre-se sempre “o mistério da oração não é somente rezar”

Pratique a caridade diariamente, você pode praticar a caridade de diversas formas (financeira, doar seu tempo, contribuir com ideias, participar de grupos de apoio, estar disposta a ouvir desabafos, entre outras coisas)

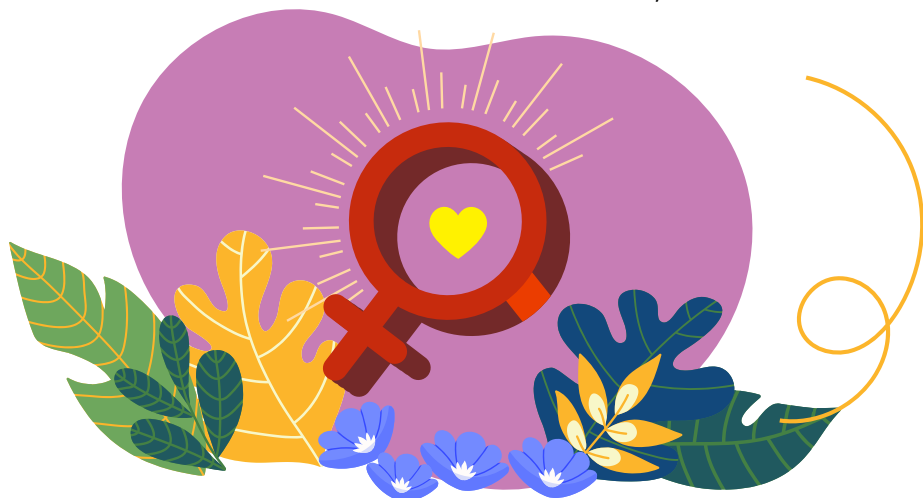
Pratique a gratidão diariamente também, seja grata, pelo seu corpo, pela sua família, pelos seus amigos, pela sua casa, enfim, seja grata pela sua vida, comece seu dia agradecendo e o dia vai ficar bem mais leve

Vamos cuidar dos nossos 4 corpos, eles merecem nossa atenção.

Juntas somos mais fortes.★

Ervas básicas para a mulher

Por **Andréa Lima**, Céu da Lua Cheia



As ervas, o bem estar da mulher e a religiosidade



Sabemos que a algum tempo atrás na história da humanidade muitas mulheres fortes e sábias que manuseavam as

ervas eram caçadas e condenadas a castigos impiedosos e muitas vezes a fogueira por serem consideradas bruxas. **E nós somos as netas e bisnetas das bruxas que conseguiram fugir.**

Trazemos em nossa ancestralidade, em nosso DNA a informação das ervas, está dentro de nós e algum momento em vidas anteriores, nos curávamos somente com as ervas.

Temos esta memória cognitiva que nos permite acessar estas informações ao longo da nossa vida, trazendo inspirações, sopros e habilidades para o manuseio das ervas e estabelecendo a conexão com a Mãe Terra para todos que se aventuraram neste universo.

As ervas podem e devem ser utilizadas de diversas formas para nos limpar, trazer bem estar, harmonia e equilíbrio tanto no corpo físico, na mente e no espírito e em troca e agradecimento reconhecemos seu poder divino dentro da criação e respeitamos profundamente dentro do nosso ser todo o povo

planta e a cura que trazem pra nós, cuidamos deles com amor e gratidão. Amamos as nossas florestas e o povo de lá.

As ervas são utilizadas na Fitoterapia, com seu uso interno ou na Fitoenergia, com seu uso externo de variadas formas: defumação, banhos, benzimentos, aromaterapia, etc.

São seivas da Mãe Terra que estão disponíveis e de fácil acesso para todos os seres, bastando boa vontade e bom senso para manipular e tendo vontade e desejo para receber estes bálsamos de cura.

O ideal para nossa melhor conexão, equilíbrio e harmonia física, mental e espiritual é iniciar e manter uma frequência de utilização de ervas nas nossas vidas introduzindo chás, banhos, defumações deixando a intuição e a criatividade fluir. Trazer cada vez mais as folhas sagradas para a sua vida.



Faça defumações em sua casa e em você, e nos seus entes queridos e se for possível no seu ambiente de trabalho.

Tome banhos de ervas periodicamente e principalmente antes dos trabalhos espirituais e mediúnicos, pois faz enorme diferença e potência fazer esta limpeza energética e sutil, trazendo harmonia e equilíbrio para se alinhar com as forças divinas e receber sempre o melhor desta conexão.

Todas estas ações vão ajudar e muito a limparem as energias negativas, purificando e abrindo os caminhos, as percepções e dando aquela Força Extra para passar pelos processos mais difíceis da vida. Cuide do seu templo interno com amor e carinho.

É importante não viciar e utilizar somente uma erva infinitamente, devemos variar a utilização de ervas, pois é tão abundante e fértil este solo que vivemos e somos privilegiados com tanta abundância, que a Mãe Terra nos proporciona muitas

ervas para se cuidar de uma única patologia, pode ocorrer de uma erva ser boa para mim e pode não ser boa para você, mas temos um leque de opções de ervas que vão cuidar da mesma doença, com isso, podemos e devemos fazer um rodízio com as ervas, a fim de não acostumar o organismo somente com aquela substância ativa, pois ela vai perdendo força de cura.

Ao passo que, se houver bom senso e moderação no uso, sempre que você precisar utilizar esta erva ou substância ativa ela vai responder no seu organismo. Tanto na Fitoterapia como na Fitoenergia devemos fazer rodízio das ervas.

Pensando no bem estar da mulher e seu contexto sagrado e religioso, trago algumas sugestões do uso de 7 ervas selecionadas e de grande efeito para as mulheres na Fitoterapia e 7 ervas na Fitoenergia, sendo 4 ervas que trabalham a harmonização e equilíbrio e 3 ervas que trabalham a limpeza e descarrego de energias.



Ervas para a saúde e bem estar da mulher na Fitoterapia

Uso interno e Indicações:

- **Artemísia vulgaris:**
Reguladora das funções menstruais, alívio das cólicas, hemostática (controla hemorragia) em sangramentos uterinos, auxiliar em dores reumáticas, tônico estomacal, digestivo, diarréias, inflamações intestinais, aperiente (estimulam o apetite), tônica das funções circulatórias, parasitas do couro cabeludo, escaras, verminoses: lombrigas e oxiúros, broncodilatadora nas asma e expectorante, epilepsia, antiviral, depressão leve e também utilizada como inseticida. Extremamente abortiva e suprime a lactação.

Contra indicações e interações medicamentosas:

Gestantes e lactantes. Cautela ao associar com anti-inflamatórios, anticoagulantes e corticóides.

- **Camomila (Matricaria chamomilla):**
Inflamações e afecções de pele em geral, inalação para inflamação ou irritação das vias respiratórias, banhos e lavagens para inflamação anogenital, doenças inflamatórias e espasmos gastrintestinais, digestiva, sedativa leve e ansiolítica.

Contra indicações e interações medicamentosas:

quem utiliza medicamento de tarja preta. Pode causar dermatite de contato, cautela ao associar com sedativos, etanol, ansiolíticos e anticoagulantes.

- **Guaçatonga (Casearia sylvestris):**
Potente cicatrizante interno e externo, utilizado antes e depois de cirurgias para auxiliar a cicatrização mais rapidamente, protetora do aparelho gastrintestinal, hemostática (estanca sangramento, uso local), é antiulcerogênica, auxiliar no tratamento de H. Pylori, anti-inflamatória, auxiliar no tratamento de herpes (labial e genital), trata

dispepsias, gastrite, colite, halitose (mau hálito), gengivites, aftas, úlceras internas e externas, hemorróidas e varizes, escaras, feridas e picadas de insetos. Auxiliar no tratamento de leucorréia vaginal, infecção urinária, cistite, irritação da bexiga, em dores reumáticas e artralgias atua como anti-inflamatório e analgésico, febre perniciosa e inflamatória atua como febrífugo.

Contra indicações e interações medicamentosas:

Planta segura. Mas cautela ao ingerir próximo às refeições, pois poderá interferir na absorção de nutrientes. Cautela ao utilizar na gravidez e lactância.

- **Erva baleeira (Cordia verbenacea):**

Potente anti-inflamatório e analgésico. Doenças reumáticas, artrites, artralgias, artrite reumatoide, gota, lombalgias, malgias causadas por viroses ou traumatismos, ciática e outras síndromes de compressão de raiz nervosa, prostatites, contusões, fungi-

cida, bactericida, cicatrizante, previne o aparecimento de úlceras, tônica e protetora do sistema digestivo, adstringente e anti-hemorrágica.

Contra indicações e interações medicamentosas:

Não consta. Cautela ao utilizar na gravidez e lactância.

- **Espinheira santa (Maytenus ilicifolia):**

Santa erva, que cura e zera refluxo. Prevenção e tratamento de úlcera gástrica e duodenal, protetor do trato gastrointestinal, dispepsias (má digestão, azia, distensão abdominal, flatulência, laxativa), aftas, gastrites, esofagite de refluxo e hérnia de hiato, redutora da secreção ácida e anti-inflamatória da mucosa do estômago.

Contra indicações e interações medicamentosas:

Gestantes e lactantes.

- **Sálvia officinalis:**

Auxilia em espasmos da musculatura, combate flatulência estomacal e intestinal, protege as células boas da ação

oxidante dos radicais livres, anti-inflamatória e antibacteriana, dispepsia, sudorese e salivação excessivas, calores da menopausa, afecções de pele: (herpes, psoríase, oleosidade, dilatação dos poros), tosses, resfriados e dores na garganta, afecções da boca: (estomatites, gengivites, aftas, glossite).

Contra indicações e interações medicamentosas:

Gestação e lactação. Cautela no uso do óleo essencial, pois é hepatóxico e neurotóxico. Cautela na interação com psicotrópicos, anticonvulsivantes, anticoncepcionais, repositores hormonais.

- **Tanchagem**

(Plantago major):

Afecções respiratórias: amigdalite, faringite, traqueite, tosse, catarro, bronquite, desintoxicação das vias aéreas superiores de fumantes, inflamações: otite, prostatite, gengivite, estomatite, nefrite, cistite, enurese, febres intermitentes, diarréias, hemorragias, afecções da

pele: dermatoses, erisipela, úlceras, feridas, queimaduras, picadas de inseto, acne, cravo, intoxicações crônicas: endógenas e exógenas, anemia, debilidade, como depurativo, artralguas, gota, nevralguas, herpes zóster, laxante, é hepatoprotetora e imunoestimulante, expectorante e cicatrizante. Auxiliar no tratamento de diabetes, hipertensão, úlceras pépticas, hemorróidas e conjutivite.

Contra indicações e interações medicamentosas:

Não utilizar na gravidez e lactância, pessoas com pressão alta. Sem relatos de interações medicamentosas.

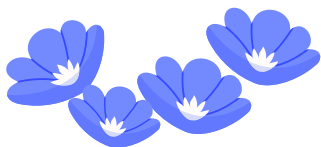
Fitoenergia (Banhos, Defumações, Aromaterapia, etc)

Uso externo e Indicações

- **7 Ervas** (4 Ervas Harmonizadoras e Equilibradoras e 3 Ervas para Limpeza e Descarrego)

Ervas Harmonizadoras e Equilibradoras

- **Artemísia:** Erva que equilibra e traz melhora da percepção espiritual, melhora a vibração e o astral feminino, aumenta a auto-estima, desenvolve magnetismo, fortalece a feminilidade, tem poder atrator e harmonizador, trabalha a sexualidade, prepara o útero da mulher energeticamente para engravidar.
- **Rosas brancas:** (acalma o espírito, purifica com leveza os chacras, propicia conexão com o plano espiritual, potencializa a mediunidade, magnetizador da tranquilidade),
- **Rosas vermelhas:** (desejo, amor, sexualidade, sensualidade). Rosas coloridas e diversas ajudam com amor a trazer a renovação na vida e no lar. As rosas ajudam a recuperar o brilho da vida.
- **Canela:** utilizada para atrair, agregar, moderar, estabilizar, magnetizar, preparar, ajuda atrair prosperidade, elimina a frieza e insensibilidade, a falta de sentimentos e a falta de crença, elimina a ingratidão, a birra e a rebeldia. Traz sentimento de unidade com o Criador e cria proteção espiritual.
- **Alfazema ou Lavanda:** equilibradora, harmonizadora, tranquilizadora, traz paz de espírito necessária para resolução de problemas, auxilia na aceitação e compreensão de perdas, erva maternal, ajuda no desenvolvimento e preparação de médiuns, incentiva a esperar a hora certa para dizer as coisas, gera paz interior, completa o “Eu” interior, ajuda a lidar com muitas coisas ao mesmo tempo sem gerar estresse, ajuda a planejar bem o futuro, cria visão estratégica de vida, a ter empreendedorismo, não julgar o próximo, respeitar os limites das outras pessoas.



Ervas para Limpeza e Descarrego

- **Arruda:** A mais clássica de todas as ervas de limpeza, alto poder de limpeza e descarrego, consome, purifica, calcina, abrasa, aquece, um dos maiores termômetros de ambiente, pois indica a qualidade da energia local, que pode ser medida pela vitalidade da planta, ajuda a liberar o choro reprimido e a tristeza interiorizada, traz força para superar os desejos não realizados, elimina a frustração e o sentimento de fracasso, ajuda a limpar traumas e insatisfações que tornam a pessoa amarga, reclamona e chata.
- **Guiné:** poderoso cortador de demandas e abridor de caminhos, corta, quebra, perfura, encaminha, cura, cura espíritos e locais negativados pelas emoções humanas.

- **Eucalipto:** limpa e desinfeta o astral, consome magias negativas geradas na linha do tempo, fecha e cancela portais negativos, consome, desmagnetiza, retorna, cancela e congela, traz equilíbrio nos desejos e sensações sexuais, promove uma abertura da consciência sexual com paz e responsabilidade, cria a ideia de amor com liberdade de expressão, sem tabus e preconceitos, estimula a retidão de caráter.

Deste universo imenso das ervas foi um desafio escolher as ervas para este texto, pois são tantas as ervas maravilhosas disponíveis, mas selecionei as que mais utilizo e indico para as mulheres.

Entendi ao buscar conhecimento da linha vegetal que a Folha é Sagrada e religiosa para o nosso bem estar! ★



Bibliografia das ervas indicadas na Fitoterapia:

ITF - Índice Terapêutico e Fitoterápico
Ervas Medicinais – 2ª edição

Uso tradicional de plantas medicinais e fitoterápicos – Sérgio Tinoco Panizza, Rogério da Silva Veiga e Mariana Corrêa de Almeida

Bibliografia das ervas indicadas na Fitoenergia:

Rituais com ervas, banhos, defumações e benzimentos – Adriano Camargo

Fitoenergética – A energia das plantas no equilíbrio da alma – Bruno J. Gimenes

Manual de magia com as ervas – Patrícia Cândido e Bruno J. Gimenes



O universo infantil e a Nova Era

Por **Fernanda Chadi**, Céu da Lua Cheia

“Jardim da minha infância, a base deste mundo é o verde, minha esperança”.

*Hinário O Cruzeiro Universal - Mestre Irineu
Hino 54 - Pedi força a meu Pai*



Como podemos compreender o universo infantil e comunicar essas novas práticas de igualdade e irmandade, nutrindo a nova era e a nova dimensão?



A primeira infância é período decisivo na formação da personalidade, caráter e modo de agir do adolescente e do

adulto. Os primeiros seis anos são fundamentais para a constituição da mente futura. Acontecimentos precoces de natureza física, emocional, social e cultural permanecem inscritos por toda vida nas conexões sinápticas (processamento e transmissão de informações dos neurônios). Essas evidências foram confirmadas em achados recentes da neurociência.

O tempo todo as crianças estão aprendendo e criando referências externas. Alguns padrões culturais são repetidos coletivamente, mes-

mo que inconsciente, atos falhos, que eram comuns em outras gerações, mas que se faz necessário mudar, atualizar para um mundo mais justo e inclusivo.

Um exemplo é a questão das cores, por que só rosa para meninas e azul para os meninos?

Meninas brincam de casinha, aprendem a cozinhar e arrumar a casa, cuidar dos filhos, e principalmente a serem boazinhas, enquanto os meninos fazem artes marciais, lutam como se fossem bravos guerreiros e sonham com suas profissões ousadas.


É por isso que muitas meninas ficam quietas quando são abusadas, porque querem ser boazinhas. Muitas meninas passam tempo demais tentando ser “boazinhas” com pessoas que lhe fazem mal.

Elas pensam nos “sentimentos” dos seus agressores. Então, em vez de ensinar uma menina a ser agradável, ensine-a a ser honesta.


E bondosa. E corajosa. Incentive-a a expor suas opiniões, a dizer o que realmente sente, a falar com sinceridade.

Muitas vezes meninas são condicionadas a serem inferiores, naturalmente aprendem que têm que cuidar de todos e se sentem subestimadas ao querer praticar um esporte mais radical, ainda sonham com o príncipe perfeito, provedor e com o casamento

dos sonhos. E se esquecem que elas mesmo podem realizar seus sonhos e conquistá-los com as próprias mãos, e mais que isso, podem falar “não” e devem conhecer a educação sexual desde cedo para impor limite de qualquer abuso que possa ocorrer.



Atualmente a fim de mudar essa cultura patriarcal, muitas famílias vêm vigiando e mudando essa postura antiga . Garantir os direitos da criança é um princípio coletivo. Incentivar a cultura de paz, sustentável, e de respeito a todos os seres, é ter um futuro melhor, porque são princípios e valores que criam raízes e pessoas melhores. A igualdade de gênero pressupõe uma sociedade justa para meninos e meninas.



Toda criança deve ter contato com mais de uma fonte confiável, para que possa se sentir segura e compartilhar qualquer sentimento ou ação indesejada. Seja na escola, com os avós, pessoas da família. Infelizmente a maioria dos casos de abuso sexual acontecem na própria família.

Então é necessário criar crianças saudáveis, confiantes e sinceras. Ensine seus filhos a questionar e acreditar nos seus sonhos, por mais ousados que sejam, a dizer o que realmente sentem, falar sempre com sinceridade. Mas além de tudo respeitar as diferenças e senso de justiça, imparcialidade, respeito à igualdade de direitos★

DENÚNCIE ABUSOS: Disque 100.

Referências importantes e inspiradoras:

ECA Estatuto da Criança e Adolescente
“A carta da Terra” (versão para crianças NAIA Núcleo de Amigos da infância e da adolescência).

“Para educar crianças feministas”- Chimmamanda Ngozi Adichie - Companhia das Letras.

“De Elias a sebastião” A história de um justiceiro - Maria Eugênia - Editora Yagé.

“Cartilha A B C do céu - Rita Lessa.

“Malala, a menina que queria ir para a escola”, de Adriana Carranca.

“Reinações de Narizinho”, de Monteiro Lobato.



A importância da união das mulheres na Nova Era

Por **Ana Paula Lázara** e **Mari Margareth**,
Céu da Lua Cheia

*“Minha Mãe diz que para nos seguir
É preciso união
E prestar bem atenção
Neste caminho da salvação”*

*Hinário Lua Branca - Madrinha Rita,
Hinos Ofertados 24 - Minha Mãe
(ofert. por Maria Cecília)*



Quais exemplos de atitude podem nos fazer estarmos mais unidas, como bem nos ensinam nossos hinos?


Círculo de Mulheres: Um retorno ao Matriarcado

Inicialmente procuramos entender o conceito existente do termo **Matriarcado** que deriva, respectivamente do latim e do grego, sendo que mater faz referência à mãe e archein (arca) significa reinar, governar.


Segundo dicionários da língua portuguesa, **Matriarcado** consiste num tipo de organização social onde o domínio econômico e social é exercido por mulheres, geralmente pela mãe mais velha da comunidade.

Nessas organizações a matriarca é considerada a base da família e a partir dela é transmitida a herança familiar.

À matriarca cabe o domínio e autoridade absoluta daquela família e/ou comunidade, devido ao fato da mulher dar à luz, o que lhe confere papel de hierarquia familiar.



O Círculo de Mulheres é um resgate da sabedoria que, em tempos remotos, passava de geração para geração por meio de iniciações nas quais cada mulher recebia das suas ancestrais o “conhecimento” sobre si mesma e a vida. A qualidade de presença de todas essas mulheres faz do Círculo um lugar de cura.



Dentro do Círculo nos fortalecemos! No Círculo, nós nos olhamos de frente e nos reconhecemos como iguais, fazemos rituais que atuam como fortes e potentes recursos para a transformação e a assimilação consciente das qualidades menos louváveis de cada uma de nós e despertamos nossas potencialidades adormecidas para experimentarmos o verdadeiro poder de criação.

Usamos a nossa vulnerabilidade consciente para a busca e investigação de nós mesmas, a fim de despertar a consciência feminina. A Consciência Feminina é transformadora. É o canal para acesarmos o melhor de cada mulher. Nela nos redescobrimos capazes de silenciar, praticar a escuta e a irmandade, o não julgamento e experimentar uma das dimensões do amor.

Nessa consciência nossos corações pulsam ritmados, nossos ciclos se harmonizam, é comum as mulheres entrarem todas em tempo de lua, a comunicação torna-se mais amorosa, os sentimentos se pacificam, a empatia se instaura e conseguimos reconhecer que nossas dores do feminino, são de todas.

Cada mulher que se cura é um pulo de consciência, que libera as gerações futuras dos padrões de repetição e liberta as gerações passadas do sofrimento. Nosso útero é um mini planeta Terra, um lugar sagrado e centro de criação de todas as coisas do céu e da terra.

Nele está registrado, em suas células, a saga feminina familiar, com suas dores, perdas e vitórias. Cabe no íntimo de cada mulher alcançar esses registros e injetar essa consciência feminina para encontrar a sua verdadeira natureza e expressá-la da melhor maneira. No Círculo de Mulheres reconhecemos a face da deusa.

O Círculo de Mulheres é um lugar de prazer e alegria, virtudes chaves para o despertar da criatividade.

Como é poderoso um Círculo de Mulheres reunidas com o propósito de curar!

Trocar experiências, dançar, cantar, plantar, colher, tocar, ensinar, aprender, tecer, cozinhar, sorrir, chorar, brincar...esse é o poder do Círculo:

Afeto

Empatia

Contato

Reconhecimento



**“A voz do deserto
falou para mim
que toda mulher
ia ser libertada,
porque nunca tiveram
liberdade e toda vida foram
escravas do homem.**

**A mulher deve ser considerada
como a presença da Virgem Soberana
Mãe [...] agora quem dá
o valor dela é Deus.**

**Elas são até mais que o homem.
Elas tiveram tanta oportunidade
com Deus que seu filho
gerou-se nela.”**

Padrinho Sebastião



A Rainha da Floresta despertando o legado de Maria Madalena

E algumas mulheres que haviam sido curadas de espíritos malignos e de enfermidades: Maria, chamada Madalena, da qual saíram sete demônios;

Lucas 8:2

Descobri na Doutrina da Virgem da Conceição a face de Maria Madalena e iniciei um estudo sobre essa figura feminina tão mal falada e interpretada.

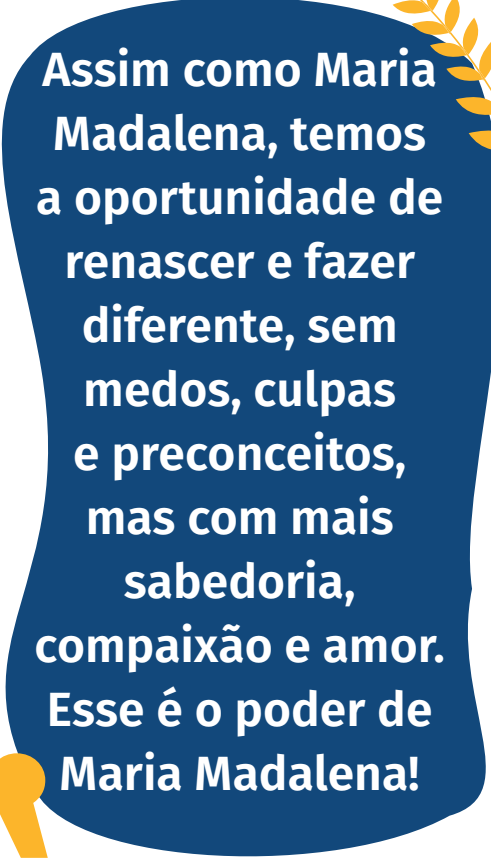
Ela é a mediadora entre o mundo divino e o humano. É o símbolo da sabedoria desta consciência feminina dentro de cada um de nós que possibilita a união do Homem e da Mulher em consciência e paz.

Ela é o aspecto feminino da divindade em nós unida ao aspecto masculino.

Essa experiência é possível ao aceitarmos a nossa dimensão feminina e contemplativa, atingindo um tipo de conhecimento que pertence à dimensão divina do coração humano.

É por meio dessa ativação da consciência feminina que podemos aflorar em nós o propósito Divino e assim transformarmos a face da Terra. Quanto temos em nós de Maria Madalena?

Somos todas pecadoras e colocamos aqui pecado como “falta de consciência”, porém estamos buscando o nosso alinhamento emocional, espiritual e físico, além de seguir o caminho que o Mestre Jesus nos deixou.



Assim como Maria Madalena, temos a oportunidade de renascer e fazer diferente, sem medos, culpas e preconceitos, mas com mais sabedoria, compaixão e amor. Esse é o poder de Maria Madalena!

Sugestão de atividades para promover encontro de mulheres:

Atividades para reconhecimento e despertar do corpo: dança, caminhadas pelo espaço e contato entre os corpos (massagem, escalda pés, vaporização).

O carinho e o contato são valorizados como uma característica e também uma necessidade feminina.

O contato com a natureza e com o corpo feminino visam a restauração das deidades mulheres e do feminino na Terra, indo em direção tanto do resgate de uma era matriarcal, como da superação da opressão patriarcal milenar.

Na Doutrina já é comum o encontro de mulheres nos mutirões de limpeza e zelo do reinado.

Algumas igrejas realizam trabalho de mulheres, com uma certa frequência, mas como podemos promover mais encontros para estreitarmos nossos laços, dentro e fora da igreja?

- Trabalho de Mulheres;
- Atividades de plantio e manutenção de horta, pomar e reinado;
- Encontro de mulheres para partilhas, deixando o tema fluir conforme as falas femininas;
- Oficinas de tricô, crochê, artesanato, culinária, etc.;
- Estudo e ensaio de hinários;
- Estudo da Doutrina;
- Estudos mediúnicos;
- Bazar das estações com roupas e acessórios para troca;
- Empreendedorismo feminino.;
- Cooperativa feminina.★



As mulheres e o contato com as folhas Rainhas

Por **Beatriz Meduri**,
Céu da Lua Cheia

“É nas folhas da Rainha, que nossa Mãe vem atuar”.

*Hinário Firmado na Luz, Sonia Palhares.
Hino 35, Treze de Maio.*



A missão de cuidar dos jardins, da terra e das rainhas.



er” jardineira da doutrina do Santo Daime.

Este território invisível que envolve a terra, as rainhas e as mulheres jardineiras da doutrina é um verdadeiro oásis.

Sim, um oásis do encontro feminino, puramente feminino, onde quem determina as nossas fronteiras é a natureza e seus ciclos próprios.

Neste território não há disputa com o masculino. Quando entramos nele, o que prevalece é a união entre as mulheres, o respeito e a dedicação pela doutrina, assim como, a seriedade com a nossa missão de estar à serviço das rainhas e do Santo Daime, retribuindo com amor e humildade toda a graça recebida na luz do sacramento.


Quando entramos em ação?

Sempre que as rainhas - e o calendário - nos chamam, sempre que o ciclo da planta nos solicita.

Nossa missão consiste no acompanhamento dos reinados, que envolve limpeza, multiplicação, assim como, na observação do ciclo das rainhas, intervindo com mãos femininas, adubando, contendo ataques de insetos e doenças, buscando sempre alternativas naturais e orgânicas, afinal, não gostaríamos de ter folhas impregnadas com pesticidas indo para a panela.


Naturalmente, através da observação da natureza, temos a oportunidade de conhecer uma a uma as plantas que nos curam, de aprender com o ciclo de vida delas.





É nesse relacionamento
que nasce a conexão profunda.
Muitas mulheres da doutrina
relacionam suas curas individuais
e coletivas à conexão com as rainhas,
com a terra, com o relacionamento
com a natureza, como extensão
da cura que acontece no salão.

É uma conexão direta com o reino
vegetal. Entregamos dedicação
e recebemos bênçãos.



**De quem seria essa
responsabilidade senão
nossa?**

Nós acreditamos em autonomia
e lutamos por ela. Quando se tem
autonomia, a voz sai, a dignida-
de, a força, a coragem crescem. A
união nasce.

Pois bem. **Se não cuidássemos
do nosso próprio reinado de
quem seria essa tarefa?**

**Se não cuidarmos das nossas
relações entre mulheres, quem
fará por nós?**

E a felicidade de colher parte do abastecimento de folhas do feitiço (ou todo) dentro de casa?

Nos enche de orgulho.
Pois a tarefa é nossa.

Os ciclos da vida e da natureza se entrelaçam

Ser jardineira é sobre zelar pelo nosso jardim, adubar, colher, cumprir e honrar o calendário da nossa doutrina, mas também é sobre subjetividade.

No nosso oásis feminino nós mulheres trocamos olhares, sensações, gestos.

Ali nós trocamos palavras, entramos no universo umas das outras, enquanto encaixamos nossas vidas nos ciclos das plantas.

É nesse território que cada vez, de forma diferente, ouvindo uma história diferente, podemos nos observar e temos a oportunidade divina da cura.

É no nosso oásis que nos limpamos enquanto nutrimos as nossas rainhas, cuidando também do nosso jardim interior.

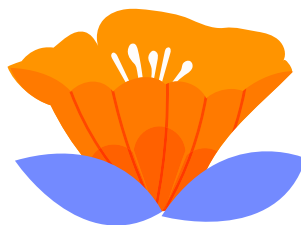
Mulheres de todas as idades, com as mais diversas marcas e cicatrizes da vida se encontram ali.


Cada vez é uma **Lua**, cada vez é uma mulher que precisa de acolhimento.

E assim celebramos as caminhadas umas das outras e aprendemos a sentir o tempo na pele e no coração.


Esta nobre missão pode ser vista como o caminho para lapidar o ser com pedras finas nesta encarnação.

Brilhantes ensinamentos brotam de cada encontro com morada no feminino profundo, e assim se pode aprender a ser flor neste imenso jardim de amor.





**Quais são
as nossas
responsabilidades
para com a
igreja, para com
a doutrina e para
com o ICEFLU,
atentas ao
calendário, nosso
grande momento é
o feito!**



No feito colhemos as folhas. O rendimento da colheita depende diretamente da nossa dedicação nos meses que antecedem.

Portanto, quando temos colheitas fartas, nos orgulhamos, acreditamos no nosso trabalho e na nossa união.

O sentimento de cumprimento da missão se concretiza no feito de uma maneira especial.

As folhas saudáveis colhidas por nossas mãos - com as nossas melhores intenções e bons pensamentos - poderão fazer parte da transformação de muitas pessoas, em diferentes tempos, com os mais diversos propósitos.

De forma geral, temos dois feitos por ano, sendo um deles interno e outro “aberto”. O feito interno acontece no meio do ano e consiste em fortalecimento interno, da nossa comunidade do Céu da Lua Cheia.

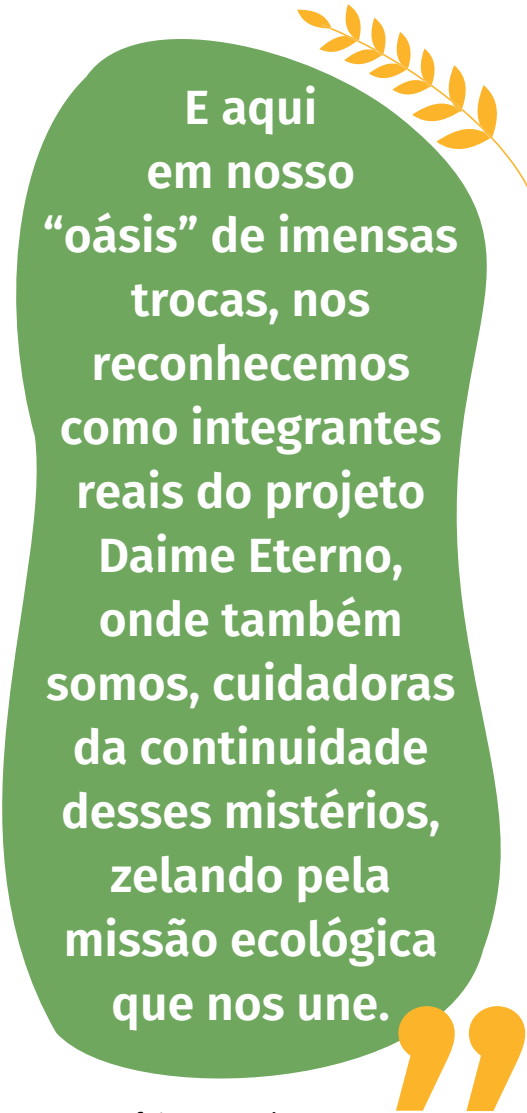
Nele, a participação é unicamente das mulheres fardadas da casa e a colheita é proveniente do nosso reinado.

O feito “aberto”, por outro lado, acontece em janeiro. A sua condução é feita pelo Feitio Escola, a participação de irmãos de outras igrejas é bem vinda e é através dele que nutrimos a nossa relação com a ICEFLU.

Nossa participação como jardineiras permeia todo o caminho do sacramento, desde o solo até o salão, o que nos enche de alegria e orgulho.

No ano de 2021 conseguimos estabelecer a formação e organização dos grupos de trabalho relativo à união das Jardineiras da ICEFLU, que consiste em trocas com irmãs de diversas localidades as quais compartilham conosco o entendimento da importância, e o fortalecimento do valor da mulher dentro de suas habilidades, voltadas diretamente a esse trabalho com os Reinados e as Folhas, que se estende à contínua manutenção deste trabalho e realização de Feitios.

Através de nossas interações, e nas trocas de conhecimento entendemos que a nossa atuação está bastante relacionada com o termo Ecofeminismo, de Vandana Shiva, que abrange sobretudo a importância da presença da mulher na preservação do meio ambiente.



**E aqui
em nosso
“oásis” de imensas
trocas, nos
reconhecemos
como integrantes
reais do projeto
Daime Eterno,
onde também
somos, cuidadoras
da continuidade
desses mistérios,
zelando pela
missão ecológica
que nos une.**

O texto foi costurado com as palavras minhas e de todas as jardineiras do Céu da Lua Cheia para expressar o que significa intimamente “ser” jardineira do Santo Daime.★



Viva as mulheres!

FICHA TÉCNICA

REALIZAÇÃO

Céu da Lua Cheia

TEXTOS

Chris Artese
Ana Maria Vieira
Ana Paula Alonso de Lázara
Carla Teixeira
Cristiana Né Freire
Mari Margareth Insabralt da Silva
Fernanda Simon
Thammy Alonso Guastella
Marianna Mugnaini
Luiza Hastings
Fany Carolina
Tati Wexler
Maria Elena Salles
Andréa Lima
Fernanda Chadi
Beatriz Meduri

REVISÃO

Chris Artese

DIAGRAMAÇÃO

Cinthia Rodrigues Gomes • Agência Frutífera
www.agenciafrutifera.com.br

Realização:



Apoio:

