



REVISTA DIGITAL
DA HAMADRIÁDE



O FEMININO FORA DA CAIXA

Uma Revista que traz os conceitos do Sagrado Feminino e discussões pertinentes ao universo das mulheres de todas as idades e fases de seus ciclos.

www.hamadriade.com.br

HAMADRIÁDE - ESCOLA DOS SABERES FEMININOS
Nº 2- 01/04/2024

Bem vinda a Revista Digital da Hamadriade

Organização

LARA MONCAY REGINATO

(54) 99154.1840

www.hamadriade.com.br

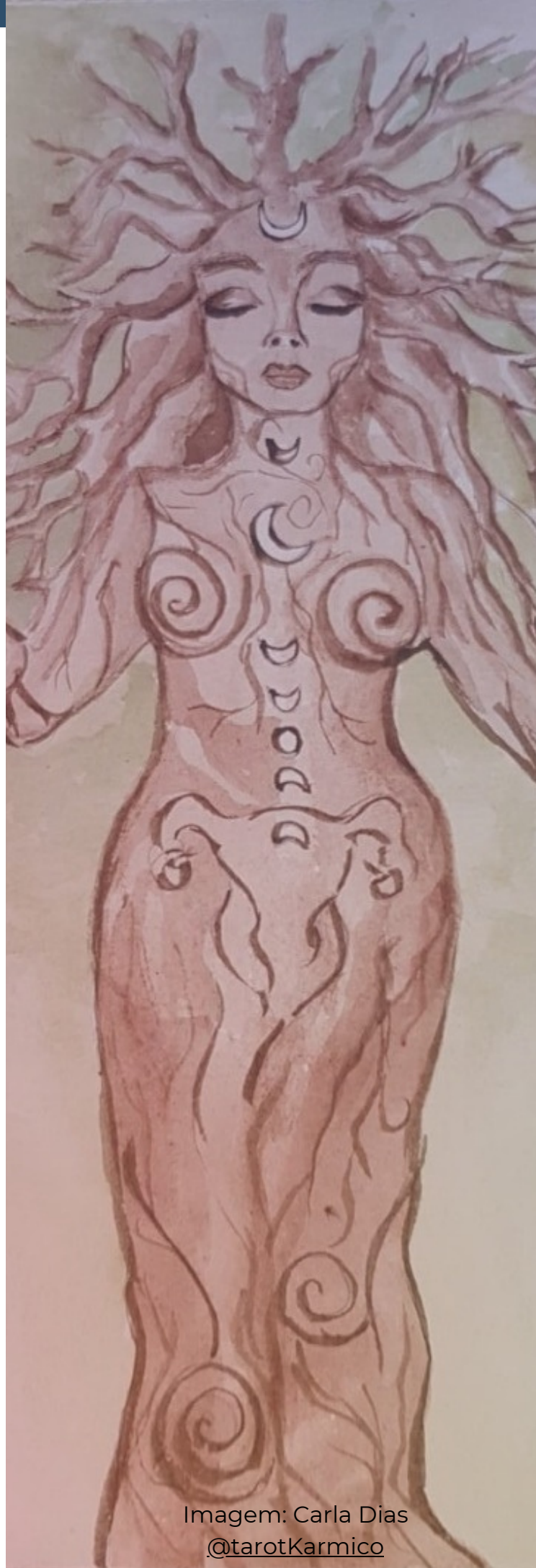
EQUIPE EDITORIAL

Ana Paula Alves Zepf
Cássia Oliveira Santos
Lara Moncay Reginato
Raquel Gama

CONVIDADA

Juliana Lopes de Oliveira

02/2024



Quem Cuida de Quem Cuida?

Cássia Oliveira Santos

No final de semana do Equinócio de Outono de 2024, a Escola Hamadriade promoveu um encontro entre mulheres terapeutas. Um encontro poderoso e transformador que reuniu diversas mulheres com diversos conhecimentos e medicinas, no qual tive a honra e o privilégio de participar.

Entre diversas trocas, oficinas e conversas potentes, **pudemos nos desnudar e foi possível de se observar o quanto, apesar de toda a força e sabedoria de cada uma ali presente, nos encontramos carentes de cuidados, de atenção, de olhos que nos vissem e de ouvidos que nos escutassem.**



Surgiu, assim, a pergunta que não quer calar: **Quem cuida de quem cuida?**

Enquanto terapeutas, estamos acostumadas a cuidar das pessoas, das situações, dos sentimentos e a organizar tudo em nossa volta. Participamos de vivências, fazemos inúmeros cursos que, em sua maioria, destina-se a cuidar das outras pessoas.

Acabamos nos deixando de lado e, num determinado momento, estamos tão atarefadas, esgotadas e sugadas que começamos a achar que somos uma fraude: "Como eu posso fazer algo por essa pessoa se eu mesma não dou conta de resolver isso em minha vida?"

Dessa forma, do achismo vamos ao algoz acusador de si e dele até ativarmos em nossa mente a famosa síndrome de impostora é uma linha tênue que nos paralisa e, por vezes, nos impede de manifestar a nossa raridade neste planeta.

As vivências evidenciaram a importância que um encontro de mulheres pode trazer às nossas vidas, o como as trocas reverberam em nossa alma de forma significativa, escancarando o como necessitamos de cuidados, de carinho, de abraços e de atendimentos.

Por mais que passemos em terapias e em alguns atendimentos terapêuticos, o que trago aqui é mais do que isso, é a importância do cuidado em si, de estarmos com quem navega nos mesmos mares que a gente e que enfrenta as mesmas tormentas. Remar junto nos leva ao dia seguinte em que o sol surge no horizonte com mais cores e mais quentinho.

Sei que escutamos constantemente que mulheres são rivais, que competem entre si de forma a gerar essa rivalidade e que nos anulamos mutuamente para que possamos nos sobressair. No entanto, quando uma mulher precisa de ajuda em qualquer esfera de sua vida, quem a socorre?

Certamente, a resposta é: uma outra mulher. Basta puxarmos em nossas memórias os momentos em que estivemos em crises, em necessidades, em estado de vulnerabilidade, quem estava ao nosso lado? A quem solicitamos auxílio?

Sim, somos parceiras, somos generosas, somos solícitas, somos as que geram tudo o que há, por isso, somos poder, somos beleza, somos centelhas divinas e somos as faces da Grande Deusa na Terra, encarnadas em úteros que vibram as Suas manifestações!

Sendo deusas na Terra, não há nada que possa nos abalar ou nos desviar de nosso propósito divino, mas enquanto mulheres encarnadas, somos humanas e necessitamos de cuidados, de carinho, de aconchego, de colinho.

Não estamos e não precisamos estar sozinhas e nem carregar tudo em nossos ombros sem dividir com ninguém.

Doeu, sobrecarregou? Chame uma mana!

Há sempre um ombro para dividir o peso com o nosso, há sempre um útero para acolher aos úteros que tanto acolhem!
Um grande beijo!



Cássia Oliveira Santos, escorpiana com ascendente em sagitário, é Mestre em Língua Portuguesa, professora em escola pública na periferia do município de São Paulo, taróloga, terapeuta e instrutora de Tarot pelo Sagrado Caminho da Imperatriz. Desenvolve há 10 anos um trabalho terapêutico junto às mulheres e ao feminino existente em todos os seres e, desse trabalho, nasceu a busca pelos estudos das deusas e de outros diferentes estudos relacionados ao feminino.

Cacau Medicina Ancestral

Juliana Lopes de Oliveira

Desde tempos ancestrais, o cacau (*Theobroma cacao*) foi reverenciado por diversas civilizações mesoamericanas, como as Maias e os Astecas, não apenas por suas qualidades nutritivas, mas também por seu significado espiritual e ritualístico.

Na mitologia Maia, a cacau era associado à deusa Ix Cacau, a "Senhora da Cacau", divindade feminina responsável pela criação e pela proteção dos cacauzeiros, além de estar ligada à fertilidade, à abundância e à nutrição.

Os grãos de cacau eram frequentemente oferecidos como tributo e usados em rituais de passagem, em cerimônias de casamento e em práticas de cura.

Os Maias acreditavam que o consumo da Cacau permitia o acesso a estados alterados de consciência e a comunicação com o mundo espiritual.

A bebida ritualística conhecida como "chocolate", feita com sementes de cacau moídas e misturadas a outros ingredientes, era vista como um meio de conectar o plano material com o divino, permitindo aos líderes espirituais e aos sacerdotes Maias entrar em transe e receber insights, mensagens e orientações dos deuses.

Mesmo após a chegada dos conquistadores espanhóis, as tradições indígenas de uso ritualístico da Cacau persistiram em diversas regiões da América Central, demonstrando a importância desse fruto na cosmovisão e na espiritualidade desses povos.

O fruto do Cacauzeiro

O cacauzeiro é uma árvore que produz um fruto em formato de vagem, também conhecido como "vagem de cacau".

Cada fruto contém entre 20 a 60 sementes envoltas em uma polpa branca e doce. Após a colheita, os grãos passam por um processo de fermentação e secagem antes de serem torrados e processados para a obtenção da massa de cacau e de outros produtos derivados.



Benefícios do cacau

A cacau é considerada um verdadeiro super alimento devido à sua impressionante composição nutricional e aos comprovados efeitos positivos que podem trazer para a saúde.

Além de ser uma excelente fonte de fibras, de proteínas e de minerais essenciais, como o magnésio, o ferro e o cobre, a cacau se destaca principalmente por seu alto teor de antioxidantes.

Os grãos da Cacau são ricos em flavonoides, um tipo de composto fenólico com propriedades anti-inflamatórias e cardioprotetoras. Estudos científicos mostram que o consumo regular de cacau pode ajudar a reduzir os níveis de colesterol ruim (LDL), melhorar a função cardiovascular e até mesmo diminuir a pressão arterial.

Essa combinação de nutrientes torna a cacau uma aliada importante na prevenção de doenças cardíacas e na manutenção da saúde do coração.

Mas os benefícios da cacau vão além da saúde cardiovascular.

Esse super alimento também se destaca por seus efeitos positivos sobre a função cerebral e a saúde mental.

Os flavonoides presentes na cacau podem estimular a produção de neurotransmissores, como a serotonina e a dopamina, melhorando o humor, a cognição e a memória.

Alguns estudos sugerem que o cacau pode até mesmo auxiliar no alívio de sintomas de depressão e de ansiedade.

Além disso, a cacau possui propriedades imunomoduladoras, o que significa que esse alimento pode ajudar a fortalecer o sistema imunológico, aumentando a capacidade do organismo de combater infecções e doenças.

Os seus compostos antioxidantes também desempenham um papel importante na proteção celular, reduzindo os danos causados pelos radicais livres e contribuindo para um envelhecimento saudável.



Contraindicações

Não há contraindicações importantes para o consumo da cacau.

O Indicado é apenas que não seja consumido em excesso.

Sendo uma xícara por dia contendo 30 gramas de massa de cacau com água quente.



Conclusão

Cacau é um alimento com uma história impressionante, permeada por tradições e simbolismos em diversas culturas.

Além de sua riqueza cultural, os grãos de cacau também se destacam por suas propriedades nutricionais e benéficas para a saúde.

À medida que o interesse e a pesquisa sobre o cacau continuam a crescer, é provável que novas aplicações e usos desses valiosos frutos sejam descobertos, consolidando ainda mais a sua importância global.

No contexto atual, a cacau tem sido redescoberta como uma prática terapêutica e seu consumo consciente resgata uma sabedoria ancestral de consagração ritualista, associada à expansão do coração, à alegria e à nutrição do corpo.

Juliana Lopes de Oliveira, se reconhece como Ju kaia. É filha de mãe costureira e pai operário dos quais muito se orgulha. É formada em história e geografia. Desde 2002 atua em coletivos de mulheres.

Pós graduada em Gineterapia - terapia integrativa para mulheres. "A arte de cuidar da mulher e de cuidar da vida da forma como a mulher cuida". Aprendiz de ginecologia natural/fitoterapia para mulheres saberes indígenas/guardiã de círculo de mulheres/arteterapia/cozinha afetiva/ guardiã da medicina da cacau - nutrindo com amor.

Aprendiz de psicologia transpessoal. Semeando conhecimento para uma vida mais leve e alegre.



A Sensibilidade como Ferramenta para o dia a dia e para a Vida!

Ana Paula Alves Zepf

Falaremos de início, um pouco sobre mediunidade, pois é um assunto complexo, visto que há muito o que ser explorado.

A mediunidade é uma condição de ser. Não está atrelada às religiões. Apenas somos, todos somos, com maior ou menor nível.

Com a mediunidade, temos percepções. A partir dessas percepções, originam-se ações, sejam elas inspirações, intuições, sensações.

Sentimos mais do que os sentidos tradicionais: olfato, visão, paladar, tato e audição.

Podemos ir para outro patamar podendo perceber além do tempo e do espaço e até mesmo, por vezes, percepções simultâneas.

Dito isso, precisamos ter a consciência dessa condição. Entender como funcionamos mediunicamente e como usar esse funcionamento a nosso favor.

Podemos sentir pessoas, ambientes, situações, animais, plantas e uma infinidade de outras realidades, caso queiramos entendê-las melhor.

E isso pode acontecer antes, durante ou após entrarmos em contato com as mesmas.

Aqui, estamos CONSCIENTES e dirigindo essa mediunidade com um caráter INVESTIGATIVO.

Ao investigarmos mediunicamente algo, certamente teremos maiores condições de lidar com o fato, a pessoa, a situação...tomar ou não alguma ação, falar ou não falar algo, ir ou não ir a algum lugar, enfim, uma infinidade de situações.

Porém, vão existir situações em que iremos sentir meio que “sem querer”.



A chegada a algum lugar desconhecido, a chegada de alguma pessoa, saber de um acontecimento. Isso tudo gera uma reação em nossos corpos. Essa reação pode vir em forma de sentimentos, de emoções, de pensamentos e até mesmo de ações. Estamos constantemente absorvendo energias livres da atmosfera dos ambientes e da natureza, transmitidas pelos estados emocionais das pessoas com as quais estamos ou que se concentram de alguma forma em nós, assim como atraímos, conforme a nossa condição emocional, nervosa ou sensorial. Lembrando que tudo ressoa.

O que existe em nós, imediatamente reage e geralmente é inconsciente. Ficou triste sem ter motivo aparente? Raiva? Pensamentos intrusivos? Deu mal estar, tontura, enjoo, alguma dor física?

São vários os sinais de que estamos sendo vítimas desses campos mais densos. Obviamente isso acontece ao contrário, mas geralmente percebemos os incômodos com maior facilidade, né?

Identificar isso, é primordial para que possamos partir para a ação.

Uma Terapeuta está especialmente em contato direto com essas realidades.

Quando atendemos alguém, podemos sentir antes mesmo do atendimento, o “campo” dessa pessoa.

Obviamente, ela está com a sua vibração alterada. Geralmente, a pessoa vem com muitas mazelas, queixas, dúvidas e dores de todos os tipos. Ela está pedindo ajuda.

A nossa mediunidade entra aqui, como forma de investigação mais profunda. E isso ajuda muito no atendimento.

A partir do momento em que estamos abertas e acessamos essas emoções, sentimentos e pensamentos do outro, podemos entender melhor e, quase sempre, termos a percepção do todo.

É nesse momento que podemos agir, conforme o que lemos no outro. Utilizando as diferentes terapias em conjunto com nossas percepções nos atendimentos que realizamos.

Colocar os nossos serviços de maneira mais direcionada. Pode ser que o que é falado não tenha muito sentido com o que estamos “vendo”, mas devemos confiar em nossas percepções.

Aqui fica uma dica: nem tudo o que vemos e sentimos, poderemos falar.

Vai depender de quem estamos atendendo. Da história, experiências e compreensão dele.

Dito isso, quero falar de uma técnica que podemos usar sempre que necessário, para nós mesmas, ou para qualquer pessoa.

Trata-se da Ideoplastia, que compreende em dar comandos mentais, direcionando o atendido para uma experiência de projeção, e entrar em contato com os reinos dos 4 elementos. Terra, Fogo, Água e Ar.

Dependendo do caso, uso um ou dois deles, mas pode-se usar os 4.

Essa técnica com os 4 elementos, visa reequilibrar o elemento em nós, bem como observar as sensações e entender, sentir os benefícios desse contato, com os nossos corpos e com os nossos mundos.

Nas próximas edições dessa revista incrível, entraremos em contato com cada um desses elementos, bem como com a orientação de com técnicas de auto defesa, com relação aos campos densos dos quais entramos em contato. Não perde!



Ana Paula Alves Zepf é capricorniana com ascendente em Áries. Estuda e pratica a mediunidade e a paranormalidade há mais de 20 anos.



É Reikiana, Massoterapeuta, Terapeuta do Sagrado Feminino, Ginecologia Natural e Terapeuta Integrativa, onde desenvolve em seus atendimentos método próprio de atendimento.

É sócia-proprietária do Terracura Terapias Integrativas, situado na cidade de Porto Alegre/RS, onde realiza atendimentos presenciais e online.

A União do Feminino é Sagrada

Raquel Gama

No último artigo eu falei sobre a falsa crença de superioridade que algumas mulheres tem em relação às outras.

Mesmo no caminho do sagrado feminino, infelizmente, ainda existe isto, pois algumas refletem fortemente essa sombra do feminino, a competição.

Fomos ensinadas a competir uma com as outras, porque essa divisão favorece o patriarcado.

Aprendemos a competir pelo casamento, aprendemos que era necessário ter um homem ao lado para garantir a sobrevivência, adquirir propriedade privada, resguardar a honra, entre outros absurdos.

A nossa desunião foi, e é algo muito bem elaborado, pois juntas somos muito fortes e derrubamos qualquer barreira.

Existe uma força misteriosa e muito, mas muito poderosa na união feminina.

Só nós compreendemos totalmente as dores uma das outras, a dor da invalidação, do medo da violência sexual, da misoginia, do feminicídio.

Mas também só nós temos a dimensão da nossa resistência, da nossa capacidade de transformar qualquer lugar em um lar, de gerar vida, de sangrar e não morrer, de renascer, de voltar das sombras com mais luz.



Este reconhecimento uma das outras, sem precisar de palavras, é algo muito mágico.

Quando nos juntamos, seja para cuidar das outras, conversar, oferecer o ouvido atento e amoroso, celebrar, dançar, cantar, uma áurea mágica surge.

Juntas somos capazes de romper todas as amarras que nos submeteram.

Existe um fio vermelho que nos conecta, este fio vai muito além de sintonizar a nossa menstruação.

Sabemos que ao conviver, menstruamos no mesmo período, só que não para por aí.

Quando estamos unidas verdadeiramente renasce uma força gigantesca que renova as nossas energias e nos lembra de que as nossas ancestrais sabiam disso e se juntavam pra sangrar na terra, pra apoiar no parto e no puerpério, pra chorar o luto, pra criar os filhos e celebrar a vida.

Hoje vivemos muito isoladas, passamos pela maternidade sem essa mão amiga nos ajudando a dar os primeiros passos na maternagem, e seguimos enfraquecidas e acreditando que precisamos competir.

São tantas inverdades e tantos séculos repetindo estes mesmos conceitos, e mesmo assim, basta um círculo de mulheres conduzido por uma mulher ciente do seu papel de juntar esses elos, para formar uma corrente inquebrável.

Desejo que todas as mulheres possam se juntar e ouvir o chamado que surge das profundezas do seu ser, da força do seu útero, que guarda essa memória e se libertem da necessidade de competir.

Enquanto houver uma mulher que não é livre, nenhuma de nós poderá ser livre. Se em algum lugar ainda existir uma mana ameaçada por ser mulher, todas nós ainda sofremos a mesma ameaça.

Que saibamos unir os nossos ventres ao das outras e, desta maneira, tomar de volta a nossa força e liberdade. Seguimos cada dia mais fortes.

Abrços
Raquel Gama



Raquel Gama é Canceriana com ascendente em peixes. É Numeróloga cabalista e terapeuta do sagrado feminino e da ginecologia natural. Atende mulheres online, e também em eventos presenciais. Através do exclusivo método **TEAR**, que utiliza a Numerologia, o Baralho Cigano e o Sagrado Feminino, ajuda mulheres a se tornarem a melhor versão de si.
Transformar Evoluir Alcançar Realizar

As Transgressões Necessárias...

Lara Moncay Reginato

Quando nascemos, recebemos muitas informações sobre o que é Ser uma Mulher. Essas informações nem sempre são passadas de forma direta, mas elas existem e acabam ditando muito do que percebemos como sendo o “correto” ou “desejável”.

Esse aparato conceitual vem da família, da cultura, da sociedade, das questões econômicas e determinam a posição feminina perante cada uma dessas esferas como mães, esposas, filhas, profissionais, amigas e amantes.

Vamos pensar sobre isso?

O que você mais ouvia quando era criança?

Eu, por exemplo, ouvia que **“mulher não senta de pernas abertas”**, ou que deveria ter muito cuidado com os homens **“eles só querem tirar vantagem de você”**.

E quanto ao seu ciclo e a sua menstruação?

Normalmente a menstruação está associada à dores, aos incômodos, um legado desconfortável e punitivo do Ser Mulher. Percepção essa, que vem de uma sociedade patriarcal, machista e que distorce o que é natural às mulheres, tornando-o algo impuro e indesejável.

Isso, sem falar das questões capitalistas, onde além de sermos consumidoras e ter todo um mercado ditando regras sobre como deve ser a forma do nosso corpo, a maneira de nos vestir, ainda nos transformam em produtos.

Muitas mudanças já foram realizadas, graças ao movimentos feministas que buscam a igualdade de direitos, e isso deve ser compreendido.



A busca pelos mesmos direitos não nos torna iguais aos homens, somos biologicamente, psíquica e espiritualmente diferentes, o que não nos torna maiores ou menores, muito pelo contrário. A complementaridade vem justamente da diferença.

Com a ascensão dos preceitos do Sagrado Feminino, estamos recuperando a sacralidade da mulher, descobrindo a beleza dos nossos ciclos e do quanto tudo isso é poderoso, transformador e transgressor.

Transgredir as normas vigentes é necessário para que possamos redescobrir a nossa essência, o que nos é natural, para além das imposições sociais, culturais e religiosas.

Agir em conformidade com a verdade que carregamos dentro de nós é desafiar o sistema, mas principalmente, é um rompimento com os grilhões que nos foram impostos e que nos deixam pesadas, frustradas e sem propósito.

O que você realmente gostaria de fazer com a sua vida?

Quais são os seus sonhos e os seus projetos?

Em quais conceitos de “certo” e de “errado” eles esbarram?

Transgrida, haja de acordo com os seus desejos e os seus sonhos.

Retire os pesos e os conceitos distorcidos que você carrega sobre si mesma.

Você é importante, os seus sonhos são possíveis de serem realizados e você merece ser feliz, próspera e realizada em todos os níveis do seu Ser.

Fomos silenciadas, machucadas e afastadas de nossa essência, porque uma mulher livre e que se sabe, jamais se deixa ser subjugada.

Onde você se sente menor?

Por qual razão se sente assim?

Transgrida e recupere a sua força interior.

Seja quem você nasceu para Ser, sem ter que pedir desculpas ou permissão para existir. Apenas Seja!

Transgredir é um ato de libertação!

Lara Moncay Reginato é leonina com ascendente em sagitário. É mestre em História, astróloga e taróloga há mais de 20 anos. Terapeuta do Sagrado Feminino, Ginecologia Natural e Medicina Ancestral, com ênfase no estudo das ervas que atuam nas mulheres. É a idealizadora e facilitadora da Hamadríade – Escola dos Saberes Femininos.



POD SIM

O PODCAST DO FEMININO FORA DA CAIXA

Este **podcast é organizado e realizado com as Autoras e Convidadas** para conversarmos sobre o **Sagrado Feminino e tudo o que ele representa na vida, nas mulheres e em suas relações.**

Nosso próximo **POD SIM - O podcast do Feminino fora da Caixa, acontecerá no dia 08 de abril/24 às 19h.**

Será transmitido pelo **Canal do Youtube da Hamadriade**

Nos siga no Youtube para não perder!



Lembrando que temos semanalmente:


Live: **PAPO DE MULHER todas às quartas-feiras, às 9h**, transmitida em nossas redes sociais.

Aulas Secretas semanais: Todas as quintas-feiras, às 15h pelo Meet, para participar você precisa estar no **Grupo de Avisos** da Hamadriade.

CURSO TAROT E MAGIA

Início: 04/04/2024 - 20h

Online



Uma jornada tarológica, mágica e terapêutica pelos 78 arcanos do livro da vida!
Informações e inscrições:
11982092000

Curso online!

Tarot, terapia e magia: Uma viagem por um mundo de descobertas pelas páginas de 78 arcanos, com Cássia Oliveira Santos.

Data de início: 04/04/2024 às 20h.

Informações e inscrições: (11) 982092000.

Acesse o nosso site e conheça todas as Formações, Cursos e Especializações que oferecemos:



www.hamadriade.com.br

Siga nossas Redes Sociais:



Autoras



Cássia Oliveira Santos

TELEFONE/WHATS:

55 11 982092000

INSTAGRAM

[@cassia_oliveirasantos](#)



Raquel Gama

TELEFONE/WHATS:

55 19 996602302

INSTAGRAM

[@raquelgama_oficial](#)



Ana Paula Alves Zepf

TELEFONE/WHATS:

55 51 98541-6721

INSTAGRAM

[@terracura.terapias](#)



Lara Moncay Reginato

TELEFONE/WHATS:

55 54 991541840

INSTAGRAM

[@laramoncay.hamadriade](#)

CONVIDADA



Juliana Lopes de Oliveira

TELEFONE/WHATS:

55 11 99565-1742

INSTAGRAM

[@ju.kaia](#)