



SETEMBRO 2025

# CONSCIÊNCIA INTEGRAL

# 2025

1ª EDIÇÃO

Expansão de consciência acontece quando escolhemos, todos os dias, viver com mais verdade, clareza e gentileza conosco mesmos.

Aqui a jornada é de dentro para fora. Um caminho de autodescoberta, propósito e plenitude. Entre, respire fundo...e permita-se transformar.

BEBA SEU SKINCARE

O QUE REALMENTE BUSCAMOS NA VIDA?

O método Esculpe detox é um tratamento que vai muito além da estética.

ASTROLOGIA PARA O MÊS DE SETEMBRO

CAPA: JULIANA LUZ DE ÁVILA

# Envio gratuito de Reiki

Preencha o formulário e  
receba nosso envio de Reiki  
toda semana.



**Segunda Feira, 21h**

**Acesse agora**



# CÍRCULO CONSCIÊNCIA INTEGRAL

## PROPÓSITO DA COMUNIDADE

Um espaço seguro e inspirador para os leitores da Revista Consciência Integral se conectarem diariamente com práticas de autoconhecimento, espiritualidade, bem-estar integral e expansão de consciência.

Aqui vamos viver o que a revista propõe: equilíbrio entre corpo, mente e espírito, com apoio de conteúdos, vivências e trocas coletivas

Você é noss@ convidad@ especial para fazer parte do CÍRCULO CONSCIÊNCIA INTEGRAL, uma COMUNIDADE ABERTA, criada para transformar leitura em prática e levar mais autoconhecimento, espiritualidade e bem-estar para o seu dia a dia.

↓ FAÇA PARTE ↓

[\*\*ENTRAR AGORA\*\*](#)



FLORIANÓPOLIS/SANTA CATARINA



Aqui a jornada é de dentro para fora. Um caminho de autodescoberta, propósito e plenitude. Entre...respire fundo e permita-se transformar. Acesse seu bem-querer por você mesmo.

**Margarete**



REVISTA CONSCIÊNCIA INTEGRAL



# Nossa revista

O propósito da revista online, é ser uma plataforma de apoio, inspiração e crescimento, onde pessoas em busca de autoconhecimento e transformação pessoal possam encontrar recursos e conteúdos que promovam a expansão da consciência. Através de textos, entrevistas, dicas práticas e conteúdos interativos, a revista busca auxiliar seus leitores a se reconectarem com sua essência, vivenciarem o equilíbrio e estimularem o desenvolvimento pessoal contínuo, proporcionando ferramentas para a evolução de cada indivíduo.

A revista é uma fonte de informação e inspiração para aqueles que buscam cuidar de si mesmos, equilibrando corpo, mente e espírito com autocuidado e bem-estar integral.

Os conteúdos visam promover o empoderamento pessoal, oferecendo aos leitores a confiança e as ferramentas necessárias para se transformarem e se desenvolverem em todas as áreas da vida.

*Margarête Moreira*

Editora



REVISTA  
CONSCIÊNCIA  
INTEGRAL

Instagram: @revistaci

Assuntos gerais:

revistacintegral@gmail.com

Publicidade: (48) 91222740

# APRESENTAÇÃO

Celebramos com gratidão e carinho nossas colunistas, que com sensibilidade e sabedoria compartilham inspirações, reflexões e caminhos para uma vida mais consciente e plena. Cada palavra escrita por elas é um convite ao cuidado, ao autoconhecimento e ao bem-estar.



Nossas colunistas são sementes de luz que florescem em palavras. Cada texto que compartilham é um sopro de consciência e bem-querer, nutrindo caminhos de transformação e inspirando novos olhares para a vida.

Com carinho e dedicação oferecemos reflexões que tocam a alma e despertam para escolhas mais leves e conscientes. Elas são a essência viva da nossa revista: presença, cuidado e inspiração

## MARGARETE BRUM MOREIRA

Margarete Brum Moreira, é Terapeuta Multidimensional Educadora graduada em Ciências Físicas e Biológicas. Especialista em Educação Especial. Formação profissional em Terapia Integral. Mestre em Reiki Usui e Mestre em Reiki Xamânico, realiza cursos para iniciação em Reiki. Focalizadora em Dança Circular e palestrante na área de autoconhecimento e evolução pessoal e consciencial. Artesã de mandalas, Margarete é apaixonada por inspirar pessoas a se reconectarem com sua essência, vivendo com mais autenticidade, leveza e presença, sempre acreditando na força da transformação interior.

# Conteúdo

# EDITORIAL

---



09

Propósito de vida, de assistente administrativo para terapeuta corporal e reconexão com o Sagrado Feminino.



10

“Cuidar daquilo que coloco no prato é, acima de tudo, um ato de amor-próprio e autocuidado.”



12

Gilçara Fernandes da Silva  
Salvador/Bahia



14

Expansão de consciência acontece quando escolhemos todos os dias viver com mais verdade, clareza e gentileza conosco mesmos.

# Conteúdo

# EDITORIAL



18

O que faço é o que sinto; o que faço, eu transbordo e chego até você.



21

A fotografia é poesia escrita nas lentes de quem crê que a vida é arte, e que o poder de paralisar o tempo faz parte.



23

Percepção



25

Astrologia -  
Eclipse em peixes a noite revela o invisível



27

O que realmente buscamos na vida?



32

Mudadhara chakra

# Conteúdo

# EDITORIAL



33 *Elas fazem suas virtudes expandirem.*



36 *Aromas que trazem aconchego, lindas memórias ou ainda as energias que precisamos naquele momento.*



38 *Respirar com a natureza: uma jornada de conexão e presença*



44 *Mundo digital*



46 *Dança circular*



48 *Tecnologia facilitadoras*

## Propósito de vida, de assistente administrativo para terapeuta corporal e reconexão com o Sagrado Feminino.

---



Me chamo Merielen Batista Uebel, sou massoterapeuta, especialista no método Esculpe Detox e terapeuta Reiki. Iniciei minha transição de carreira em 2020, quando fiz o meu primeiro curso de Reiki. A partir daí, despertou em mim o desejo de trabalhar com a cura.

A massagem chegou em minha vida em outubro de 2021 e, a partir de fevereiro de 2022, dei início à minha nova profissão como massoterapeuta.

Meu trabalho é direcionado às mulheres, e foi nesse caminho que percebi a necessidade de me conectar mais profundamente com o sagrado feminino.

O método Esculpe Detox, no qual sou habilitada, trata a mulher em todas as fases da vida, com mais de 9 protocolos desenvolvidos especialmente para cada momento — desde um simples momento de relaxamento, passando pela gestação e o pós-parto, menopausa, mulheres acima dos 60 anos, tratamentos para ansiedade e depressão, disfunções estéticas, até o pré e o pós-operatório.

O método Esculpe Detox é um tratamento que vai muito além da estética — ele promove bem-estar físico e mental, com o objetivo de desintoxicar e esculpir o corpo de dentro para fora, trazendo mais consciência e um novo estilo de vida.

Poder transformar vidas com o toque das minhas mãos me torna, a cada dia, uma profissional mais motivada e orgulhosa do meu trabalho — do meu propósito de vida.

*@muri.uebel\_terapeuta*



# “Cuidar daquilo que coloco no prato é, acima de tudo, um ato de amor-próprio e autocuidado.”



Thaís Gomes dos Santos, estudante de nutrição.  
[@realidade.saudavel\\_](#)

A rotina de uma alimentação saudável já me acompanha há algum tempo. Foram inúmeras tentativas de adaptação a esse estilo de vida, com muitos recomeços e alguns fracassos ao longo do caminho.

Durante a pandemia da COVID-19, cheguei a um peso que nunca havia atingido, nem mesmo durante a gravidez. Foi nesse momento que percebi a necessidade de mudar. A partir dali, a alimentação equilibrada e a prática de exercícios físicos passaram a fazer parte do meu dia a dia — e permanecem comigo até hoje.

Sou engenheira civil e, por muito tempo, acreditava ser impossível passar o dia em um canteiro de obras e ainda ter disposição para ir à academia à noite. Até que, em um determinado dia, decidi me exercitar e iniciar o acompanhamento nutricional. Aos poucos, fui percebendo os resultados e entendi que essa rotina ia muito além de treinar e seguir um plano alimentar.

Descobri que não precisava me cobrar excessivamente, pois, passo a passo, eu atingiria meus objetivos. Hoje, essa prática se tornou parte da minha vida, e na minha casa a alimentação saudável já é o normal. Com o tempo, essa paixão pelo cuidado com a alimentação cresceu tanto que decidi cursar Nutrição. Atualmente, sou engenheira civil e estudante de Nutrição. Iniciei o curso como um hobby, mas hoje já me vejo conciliando as duas profissões.

Acredito que uma alimentação saudável, baseada em alimentos frescos e comida de verdade, pode prevenir doenças, restaurar a saúde e nutrir o corpo de forma plena. Cuidar daquilo que colocamos no prato é, acima de tudo, um ato de amor-próprio e autocuidado.

# Panqueca Fit de Banana com Cobertura Proteica



Thaís Gomes dos Santos, estudante  
de nutrição.  
@realidade.saudavel\_

## Ingredientes

Para a panqueca:

- 1 ovo
- 70 g de banana amassada
- 20 g de farinha de aveia
- 1 colher de chá de fermento químico
- Canela a gosto

Para a cobertura:

- 30 g de whey protein sabor chocolate
- Água (quanto baste para dar consistência)
- 70 g de morangos frescos picados

## Modo de preparo:

- Em uma tigela, misture bem o ovo, a banana amassada, a farinha de aveia, o fermento e a canela até obter uma massa homogênea.
- Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo. Despeje pequenas porções da massa e deixe dourar dos dois lados. Repita até terminar a massa.
- Para a cobertura, dilua o whey em água aos poucos até formar um creme liso.
- Cubra as panquecas com o creme proteico e finalize com os morangos frescos por cima.

Dica extra:

- Use uma frigideira pequena para preparar panquecas mais altas e fofinhas ou, em uma frigideira maior, faça unidades menores, tipo “mini pancakes”.

## Gilçara Fernandes da Silva Salvador/Bahia



Gilçara Fernandes da Silva, de ascendência preta, nascida em Salvador/Bahia, em janeiro de 1963, formada em pedagogia pela Faculdade de Educação do Estado da Bahia. Especialista em Educação Especial na área de Deficiência Intelectual pela UNEB Universidade do Estado da Bahia, além de ter Especialização em Psicologia Social Pichoniana em Grupos Operativos.

Iniciou seu trabalho em educação na Rede Estadual de Ensino em 2000, concomitante à Rede de Educação do Município. No entanto, começou a atuar na área de Educação Especial em uma Entidade Filantrópica, atendendo pessoas com TEA – Transtorno do Espectro Autista. Acompanhou pessoas com DI - Deficiência Intelectual para sua inserção no Mercado de Trabalho em empresas, hotéis, mercados e farmácias.

Tem curso de pintura em porcelana líquida dando banho em peças de gesso, começando assim a participar de feiras artesanais onde vendia peças decorativas diversas. Descobri nessa caminhada que o contato com pessoas diversas poderia ocorrer de várias maneiras e uma delas foi na produção desses produtos e na participação das feiras de artesanato, o que me proporciona um grande prazer. Essa foi a forma que encontrei para ressignificar a minha vida e servir a mais pessoas.



@gilartepintura

No período da pandemia, passei a cuidar de plantas em casa e a produzir vasos usando cimento e isopor, buscando uma forma de preservar a natureza, descartando o isopor de forma que pudesse ser reaproveitado e assim conservar o meio ambiente. Fiz curso de vasos minimalistas e velas artesanais, fazendo contêineres para colocar as velas produzidas.

No decorrer de todo esse processo, fui descobrindo formas de aliar a minha produção de velas a outros produtos que são importantes e essenciais para a saúde da pele, do corpo e do espírito, aliando as necessidades para um bem-estar. Descobri que unir o útil ao agradável terapêuticamente me faz buscar uma forma de vida mais saudável e satisfatória não só para mim, mas também ofertando às pessoas para que possam experimentar o prazer de cuidar de si mesma, pois quem cuida do outro merece também ser cuidado.

Produzo sabonetes artesanais, fitoterápicos, velas para massagem corporal e diversos tipos de velas e aromas para ambientes. Me coloco a serviço através dessas produções e fico aberta a receber feedbacks da clientela para que eu possa ampliar os meus conhecimentos e saberes com o intuito de entregar produtos de qualidade, que contribuam para o bem estar pessoal e coletivo, sempre priorizando ingredientes orgânicos e naturais que ascendam a beleza do cheiro, da hidratação e do brilho, preservando o meio ambiente e a autenticidade das pessoas.

@gilartepintura



## EXPANSÃO DE CONSCIÊNCIA ACONTECE QUANDO ESCOLHEMOS, TODOS OS DIAS, VIVER COM MAIS VERDADE, CLAREZA E GENTILEZA CONOSCO MESMOS.

Expandir a consciência é olhar para si e para o Universo. Quando iniciamos esse processo, percebemos que somos muito mais do que imaginávamos e abrimos as portas para infinitas possibilidades. A expansão não é sobre nos tornarmos alguém novo, e sim sobre lembrar quem somos por baixo de tudo o que nos disseram que deveríamos ser.

No processo terapêutico, a consciência não é algo distante: ela é acessível. É confortável? Pode ser ou não, mas é sempre libertadora. A consciência é prática: está no modo de agir, de escolher; está no quanto estamos dispostos a viver o presente; está na confiança na intuição e na sabedoria do corpo.

As ferramentas energéticas são aliadas nesse caminho, pois contribuem para limpar padrões e crenças limitantes, além de liberar bloqueios emocionais.



Daniela Danelon Borba Rocha, terapeuta Integrativa especializada em ferramentas energéticas e vibracionais. Com mais de 7 anos de experiência, auxilia pessoas a liberar padrões emocionais e reconectar-se com sua essência. Acredita no poder transformador da energia no cotidiano. Seu trabalho inspira bem-estar e ajuda cada pessoa a sentir-se mais inteira e conectada consigo mesma e com o Universo.

*@despertarcomadani*

## Dicas para trazer mais consciência à rotina diária:

- \* Comece o dia respirando profundamente, dê a si mesmo um bom dia e pergunte: Quem sou eu hoje e que grandiosas possibilidades vão se apresentar?
- \* Observe o seu corpo. Sintomas físicos ou emocionais são mensagens. Não resista; pergunte: Corpo, o que desejas me mostrar com isso?
- \* Mantenha sua energia limpa e protegida; procure não absorver o que não é seu.
- \* Escolha a leveza. Em vez de vibrar no certo/errado, escolha o que te expande, o que é leve para você.
- \* Lembre-se: você não precisa dar conta de tudo. Emoções fazem parte do caminho; acolher o que se sente é um ato de amor próprio. Sinta para liberar o que já não serve mais.

As terapias energéticas e vibracionais são convites para expandir e viver a vida que desejamos. Elas nos convidam a ir além do óbvio e a escolher de forma diferente. É possível liberar bloqueios armazenados e emoções que impedem o fluir natural da vida, abrindo espaço para a prosperidade plena.



@despertarcomadani





@jocielerodriguesfotografa

## DICAS DE LEVEZA E INSPIRAÇÃO

## FÍSICA QUÂNTICA E ESPIRITUALIDADE

### 01 Livro: A vida que vale a pena ser vivida

Clóvis de Barros Filho e Arthur Meucci

Pequenas ideias para uma vida com mais significado.



### 02 Livro: Assim falou Zaratustra

Friedrich Nietzsche

Textos que provocam transformação interior.



### 03 Livro: Os quatro compromissos

Don Miguel Ruiz

Viva com clareza, honestidade e liberdade emocional.



### 04 Você é o Universo: Crie sua realidade quântica e transforme sua vida

Deepak Chopra & Menas Kafatos

Uma fusão de física quântica e espiritualidade, propondo que a realidade é moldada pela consciência e permitindo repensar como influenciamos o mundo.



# SIGA NOSSAS COLUNISTAS

@revistaci  
@jocielerodriguesfotografia  
@ambar\_terapiasholisticas  
@meri.uebel\_terapeuta  
@despertarcomadani  
@institutoquanticbeauty  
@crisdanemberg  
@julianaluzilumina  
@realidade.saudavel\_  
@margarete.brum\_  
@gablimal  
@femodernell  
@gilartepintura  
@velashantih  
@cosmosarmazem  
@lucianaaromas  
@angelicaff\_

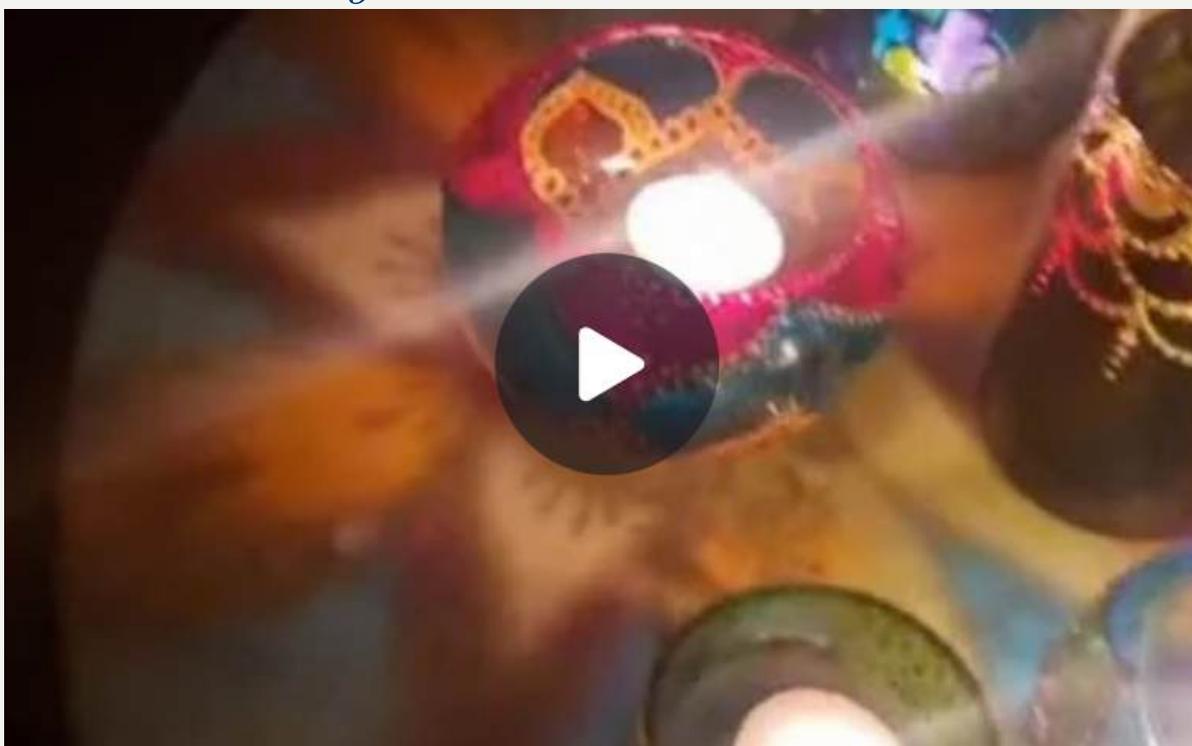


ASSISTA O VÍDEO CLICANDO SOBRE

**O que crio é direcionado a pessoas que desejam decorar com significado, utilizando ferramentas arquetípicas e cores para auxiliar na saúde emocional.**



*@crisdanemberg*



**ASSISTA O VIDEO CLICANDO SOBRE**



**Fazer as coisas do nosso jeito é colocar nossa assinatura em tudo. É mostrar a essência com criatividade, sem medo de ousar ou de ser diferente. E, quando meu trabalho toca o coração de alguém, tudo vale a pena!**

*@crisdanemberg*

O que faço é o que sinto; o que faço,  
eu transbordo e chego até você!



*@crisdanemberg*

## “A fotografia é poesia escrita nas lentes de quem crê que a vida é arte, e que o poder de paralisar o tempo faz parte.”

Minha paixão pelas imagens nasceu ainda na infância, de um mistério e de um milagre. Em uma brincadeira, perfurei o olho direito. Depois de cirurgias e processos, fiquei com apenas 40% da visão em um deles. Desde então, passei a viver com gratidão pelo outro olho intacto — e foi dessa gratidão que nasceu uma apreciadora, quase uma sommelier de cenas.

Não imagino minha vida sem as conexões que a fotografia documental me traz. Há 16 anos faço dessa arte uma terapia mútua: as pessoas chegam com uma ideia de ensaio e saem com a leveza de perceber que a câmera pode ser um meio de reencontro consigo mesmas, um caminho para se reapaixonar pela própria imagem.

Acredito que todos temos uma missão — e a minha é, sem sombra de dúvida, mostrar o que muitas vezes passa despercebido. Registrar cenas que, quando a memória falhar, estarão ali para aquecer os corações, despertar bons sorrisos e resgatar histórias.

Vejo a fotografia como um meio terapêutico. Ela tem o poder de contar, apenas pelo brilho dos olhos, em que momento estamos, como superamos, e o quanto ainda temos para compartilhar.

Fotografia documental vai do evento (casamento, palestra, batizado, formatura, o que for) aos retratos pessoais/profissionais, todos dirigidos na naturalidade de fazer tudo de um modo natural sem poses.

**Fotografar, para mim, é poesia, cura e legado.**



Jocielle Rodrigues Fotógrafa documental, especializada em retratar pessoas com autenticidade e sensibilidade.  
[@jociellerodriguesfotografa](#)



Jociele Rodrigues Fotógrafa documental,  
especializada em retratar pessoas com  
autenticidade e sensibilidade.  
[@jocielerodriguesfotografa](https://www.instagram.com/jocielerodriguesfotografa)



# PERCEPÇÃO

A percepção é como uma janela de vidro: todos olham através dela, mas cada ser enxerga o mundo com marcas diferentes nesse vidro.

Desde que chegamos ao mundo, estamos naturalmente aptos a aprender por meio dos sentidos e da mente. No entanto, as diferentes exposições pelas quais passamos — sejam experiências, crenças, medos ou desejos — é que vão nos moldando como seres que reagem às múltiplas percepções.

Torna-se, porém, um desafio compreender a real profundidade da percepção na vida de um ser. Desde a infância, faço questionamentos que me fizeram parecer deslocada e não pertencente a grupos da mesma idade. Com a solidão, meu sentido de percepção se tornou ainda mais aflorado. Mais tarde, percebi que costumava ouvir um instinto interno que, quando ignorado, fazia com que as coisas não dessem certo. Assim, fui aprendendo, cada vez mais, a dar atenção às diversas percepções.

*Por Criciane Ap. de Souza Reikiana,  
auriculoterapia e pós graduada em  
naturilogia pela logos university - Unilogos.*

Entender e distinguir o que é real do que é imaginário nas experiências às quais somos expostos é parte da grande dança da vida. Aprender a congelar por alguns segundos e observar tudo o que se passa ao redor, para depois reagir, especialmente em situações difíceis, foi uma das lições que a percepção me trouxe.

Nessa jornada, quanto mais observo o meu eu interno, mais compreendo que não vemos o mundo como ele é, mas como nós somos. A constatação desse fato revela que duas pessoas podem olhar para a mesma realidade e interpretá-la sob ângulos diferentes. Isso não significa que haja certo ou errado, mas sim que cada interpretação oferece uma experiência única de vida.

Acredito na essência interna de cada ser e em suas capacidades infinitas de desenvolvimento. Porém, é preciso respeitar o tempo de cada um. O cuidado maior está na ótica com que escolhemos alimentar nossas percepções, pois elas estão diretamente ligadas à essência interna e à consciência de cada ser, influenciando se vemos a vida de forma positiva ou negativa.

E a reflexão que deixo é: O que eu quero construir a partir das percepções de tudo que me rodeia, moldadas pelas experiências e pelo ambiente em que estou inserido?

*Por Criciane Ap. de Souza Reikiana,  
auriculoterapia e pós graduada em  
naturilogia pela logos university - Unilogos.*



## Astrologia - Eclipse em Peixes: a noite que revela o invisível.



O céu segue vibrando com energia e transformação, e setembro não será diferente. No dia 7, entre 21h47 e 23h44 (horário de Brasília), a Lua Cheia em Peixes se veste de vermelho no eclipse da Lua de Sangue, no grau 15 do signo. Um chamado profundo, especialmente sentido por Peixes e Virgem, mas que ecoa em todos os signos.

Cada Lua Cheia é um ápice, um momento em que a verdade se ilumina e o que já não serve é revelado para ser deixado para trás. Sob a influência de Peixes, somos convidados a mergulhar na alma, cultivar o silêncio e perceber os sinais sutis que nos guiam.

Com o Sol em Virgem, a necessidade de ordem e eficiência pulsa forte, mas a Lua em oposição sussurra que, às vezes, a maior urgência é descansar e se recolher. Ouvir o corpo, dormir mais ou buscar a solidão pode ser o bálsamo que nutre e devolve o foco.



*A conjunção de Saturno em Peixes com Netuno em Áries nos chama à maturidade espiritual: reconhecer nossos sonhos mais verdadeiros e caminhar com coragem, mesmo que isso signifique romper velhas estruturas. Urano em Gêmeos, em quadratura à Lua, pode agitar a mente e o sistema nervoso; por isso, é tempo de suavizar os pensamentos e proteger-se do excesso de estímulos.*

*Este não é um momento para rituais ou movimentos grandiosos. É um convite ao silêncio, à escuta profunda e ao encontro consigo mesmo. Uma oportunidade rara de soltar o velho, honrar o sagrado dentro de nós e permitir que, mesmo eclipsada, a luz desta Lua nos guie para mais clareza, força e paz interior.*



Por Melisa Minutillo, terapeuta holística de @ambar\_terapiasholisticas. Astrologia evolutiva, Tarot Terapêutico e Yogaterapia.





---

# O que realmente buscamos na vida?

Na nossa eterna busca pela felicidade, estamos preenchendo a vida com pinceladas de prazeres momentâneos, que logo exigem outro no lugar. Estamos com os sentidos desativados para aquilo que realmente nos conecta à profundidade da vida.

Na busca por compreensão e conexão com algo maior, nos esforçamos nessa corrida para sentir que realmente somos amados e valorizados. Há inúmeros exemplos de pessoas que superaram a si mesmas e ultrapassaram todos os obstáculos para chegar onde queriam. Mas qual será o segredo delas? Depois que chegaram, tornaram-se mais felizes?

Esse é um ponto muito importante: chegar a algum lugar se torna o foco principal. Os objetivos e metas são essenciais em nossa vida, mas não podemos esperar uma felicidade eterna baseada apenas nas conquistas e resultados diários. Muitas vezes, percebemos que o esforço pelo resultado final não nos torna mais felizes — muito pelo contrário. O vazio, além de não ser preenchido, só aumenta.

A vida é feita de momentos, e aproveitar cada um deles, estando o mais presentes possível. As formas que encontramos para nos conectarmos com Deus, com a energia universal, com o prana, com a natureza — ou seja lá como cada um prefira chamar — nos convidam a ouvir a voz que fala dentro de nós. Essa escuta transforma a nossa jornada, trazendo mais sentido e propósito para os dias, colocando menos foco nos resultados e mais atenção na forma como conduzimos nossa rotina.

A religião é um meio comum pelo qual buscamos esse despertar que traz clareza e sentido à vida, mas também pode se tornar motivo de aprisionamento quando passamos a delimitar verdades absolutas. Guerras já foram travadas em defesa de uma única verdade e de uma crença, muitas vezes invalidando a fé do outro. O respeito e a individualidade na escolha do caminho nunca são invalidados quando escolhemos aquilo que realmente toca a nossa alma.

Muitos mestres deixaram um legado de conhecimentos milenares — como a meditação, o yoga e tantos outros — difundidos pelo mundo inteiro. Eles viveram e transmitiram essas filosofias de vida que nos conduzem pelo caminho do autoconhecimento, guiando-nos a um propósito maior: reconhecer profundamente quem somos em essência.

Depende de nós aprofundar esses conhecimentos filosóficos que revelam a existência de mais de dois mil sensores de energia espalhados por todo o corpo, conhecidos como chakras, palavra sânscrita que significa “rodas” ou “vórtices energéticos”. Entre eles, sete são considerados principais, correspondendo a cada glândula e seus respectivos órgãos, nutrindo nossos corpos físico, mental, emocional e espiritual. Cada centro de energia se relaciona a um elemento da natureza — talvez por isso sentimos tanta conexão ao contemplar um pôr do sol, a imensidão do céu e do mar, ou as montanhas e rochas que carregam o registro oculto do grande mistério da vida, fazendo-nos sentir inteiros em nós mesmos.

Enquanto a Terra gira em torno do Sol e de si mesma, seguimos buscando algo que nem sabemos exatamente o que é. Na tentativa de preencher esse vazio existencial, conduzimos nossas vidas com pressa, acreditando que na próxima curva estaremos mais satisfeitos e felizes. Apesar da busca constante por evolução, permanecemos presos à Roda de Samsara — nascimento, vida e morte. Podemos perceber, nesta existência, que cada pessoa recebe a vida de forma diferente, de acordo com suas realidades e o meio em que vive.



Compreendemos, então, que a natureza da realidade é permeada pelo sofrimento e que podemos sair dessa prisão quando reconhecemos nossa verdadeira essência: amor e compaixão. Podemos transformar nossa vivência a partir da aceitação da vida cíclica e impermanente, permitindo-nos analisar nossa trajetória e trazer para ela o que é mais apropriado, tanto no pensamento quanto na ação diária.

Na simplicidade da rotina, podemos praticar a meditação sem a necessidade de sentar imóveis. As próprias tarefas diárias podem se tornar fontes meditativas: lavar a louça, tomar banho, comer, beber um copo de água. Ao realizar cada ação com consciência, permanecemos presentes, conectando-nos com a fonte divina de sabedoria — como uma árvore que, ao aprofundar suas raízes, cresce frondosa, amplia sua copa e se fortalece, unindo a terra ao céu.

Através da respiração, somos conduzidos a um nível mais elevado de vibração. Ela é fonte de equilíbrio e calma, mas é preciso estar atento ao ar que entra e sai do corpo, como um processo diário de limpeza e renovação. Este conhecimento, transmitido por milênios, chega até nós como um presente nestes tempos de caos e desequilíbrio — um presente que se traduz em pura presença e que pode transformar nossos padrões de conduta, pensamentos, sentimentos e atitudes de forma sutil.

Ao praticarmos a respiração consciente, sentimos crescer dentro de nós um profundo senso de pertencimento. Acredito que nossa insatisfação está diretamente ligada ao quanto estamos dissociados de nós mesmos — e essa desconexão eleva os níveis de depressão e instabilidade. Os excessos ultrapassam os limites humanos; a informação instantânea nos envolve em labirintos fascinantes, mas perigosos, que nos afastam da profundidade de tudo o que fazemos.

A complexidade do que ainda não conhecemos sobre nós e sobre o mundo exigiria muitas vidas — ou, ao menos, um melhor aproveitamento desta — para que possamos alcançar níveis mais elevados de consciência e vibração. Somente assim haverá a cura integral do nosso ser, e então poderemos cessar o ciclo de nascimento, vida e morte, vivendo plenamente tudo o que podemos ser, perceber e integrar, reintegrando nossa alma novamente à luz.

Juliana Luz de Ávila  
Mestre em Reiki,  
instrutora de yôga, focalizadora  
de círculos femininos, cuidadora e  
construtora dos jardins da vida.

Nosso grupo é feito de vozes únicas que se unem em um mesmo propósito: espalhar novas consciências, cuidado e inspiração para uma vida mais leve e significativa. Que possamos seguir juntas nessa caminhada, aprendendo, apoiando e nos fortalecendo mutuamente. Gratidão por cada contribuição, por cada palavra que toca e transforma.



Instagram: @revistaci  
Assuntos gerais:  
revistacintegral@gmail.com  
Publicidade: (48) 91222740

# Primeira edição da REVISTA CONSCIÊNCIA INTEGRAL

Setembro/2025



REVISTA  
CONSCIÊNCIA  
INTEGRAL



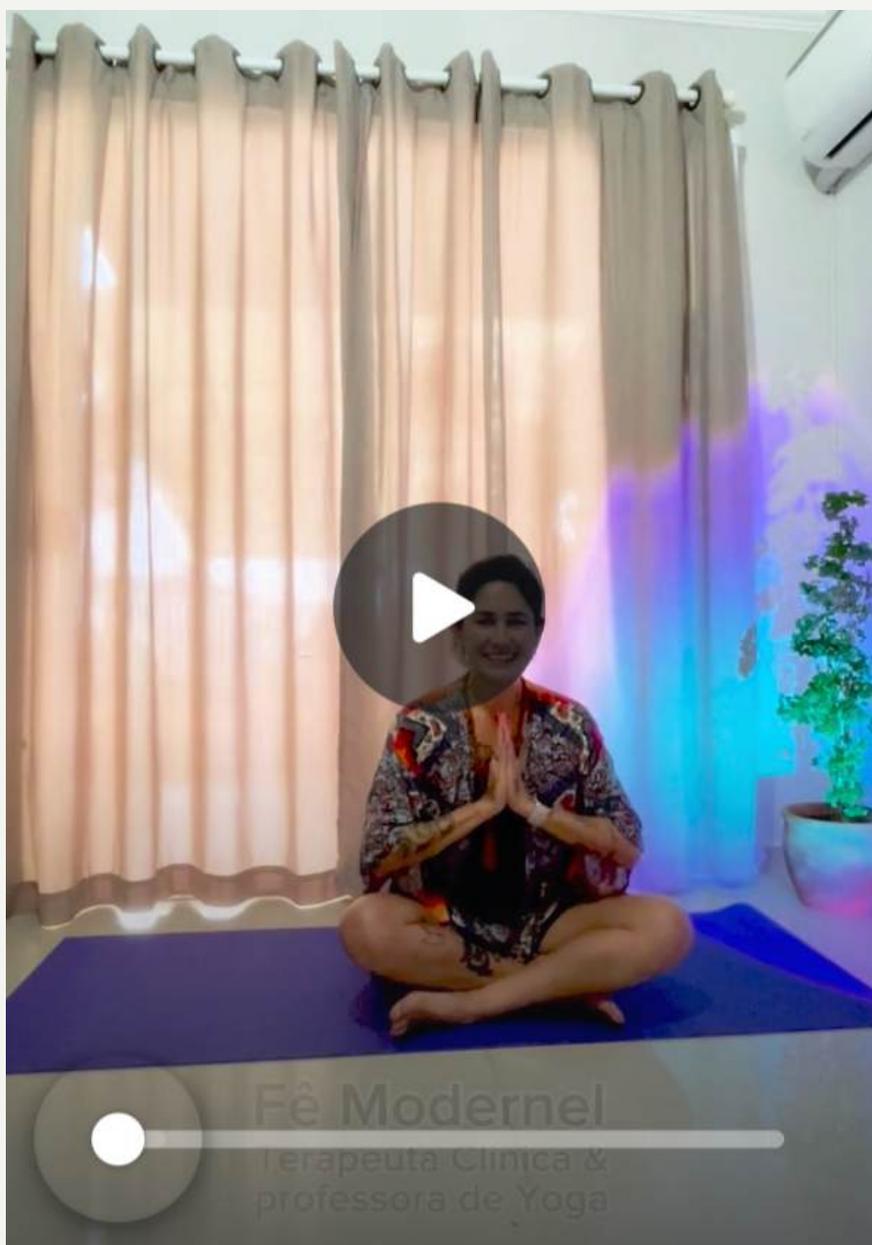
@revistaci  
@jocielerodriguesfotografa  
@ambar\_terapiasholisticas  
@meri.uebel\_terapeuta  
@despertarcomadani  
@institutoquanticbeauty  
@crisdanemberg  
@gilartepintura  
@julianaluzilumina  
@realidade.saudavel\_  
@margarete.brum\_  
@femodernell  
@gablimal  
@velashantih  
@cosmosarmazem  
@lucianaaromas  
@angelicaff\_

# Muladhara Chakra

## Chakra básico



Para assistir basta clicar sobre o vídeo



# Elas fazem suas virtudes expandirem!

O que realmente importa está nos gestos, nos silêncios e nos detalhes que muitos ignoram; é preciso perceber além das palavras. Nossa energia fala mais, revelando as intenções da alma. Pessoas conscientes nos vinculam por dentro, com uma aura de afeto e luz.

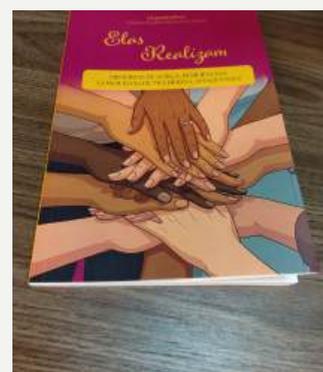
Temos aquilo que aceitamos e escolhemos tolerar. Quando nos olhamos com mais carinho e percebemos que merecemos mais amor e respeito, algo muda internamente e se reflete externamente.

O amadurecimento silencioso surge quando, mesmo sem tudo resolvido, algo mudou por dentro. A nova consciência nasce ao decidir não se esconder mais e aceitar quem se é de verdade.

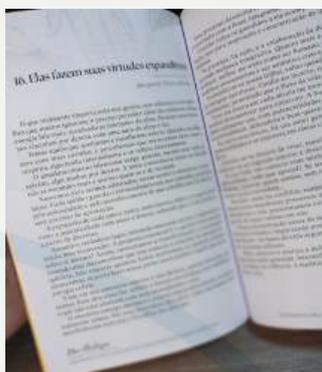
Nascemos para sermos admiradas; nosso sentir é sabedoria e revolução. Cada mulher guarda o extraordinário em seu caminho, acessado pelo autocuidado e pelo reconhecimento de que o brilho vem de dentro, sem precisar de aprovação. A expressão de cada uma é única, com clareza, alma e coragem para viver a autenticidade com amor e leveza, sabendo que a vida melhora por decisão.

Assumir o verdadeiro lugar, retirando máscaras sociais, é doloroso no início, mas restaurador.

A pergunta essencial é: o quanto você suporta sobre si mesma? Assim, sustentamos a transformação e aceitação, vivendo uma metamorfose que nos conecta a relações na mesma frequência. Não importa quantos feitos realizemos ou quantas pessoas alcancemos; importa fazer nossa parte, nosso melhor, aquilo que nossa energia reflete.



"Elas realizam"  
Histórias de força, resiliência e conquistas de mulheres camaquenses.  
@editorasefarad



Viaje em seu santuário interior e não desista; apenas descanse um tempo. Esse descanso faz refletir e buscar estratégias para modificar o que não está alinhado com seus pensamentos reais.

O encontro consigo mesma é o próprio autoconhecimento, ser quem realmente somos. Por isso, buscamos descobrir como pensamos, sem interferências externas e barulhos das dúvidas.

Esse processo da escrita criativa nos envolve, mantendo-nos ativas e conectadas com a fonte, integrando coração e mente em consonância.

Convidei todos os guardiões a me acompanharem, não só para proteção, mas para inspiração e concretização de intenções guardadas e intensas.

Na presença, há ação e a colaboração da dúvida, que nos convida à grande mudança integrativa. Quanto mais a transformação interna acontece, melhor me sinto como ser humano. Que o poder sirva para modificar pensamentos e ser autêntica com nossas feridas interiores.

O caminho só eu posso trilhar, voltar quando preciso e me abastecer de energias nutritivas. Confio no incerto, na força cósmica, e libero resistências, permitindo que o fluxo da vida desperte meus caminhos.

Viver um pouco em cada século me torna ousada ao afirmar: é primordial desconstruir para construir. A busca é a autodescoberta de quem realmente sou, com potencialidades prontas para se manifestar na profundidade, delicadeza e bem-querer ao meu SER.

Na autoconsciência, há um amor genuíno pela vida, que resgata potencialidades e se expressa em ideias criativas para nossa renovação diária.



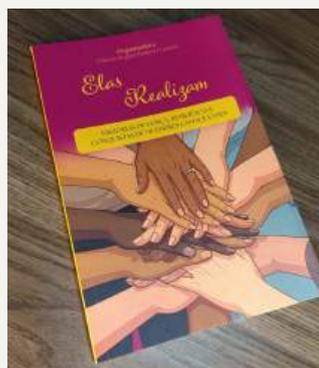
Envolve-se na doçura de viver, manifestando sua intuição para reconectar-se ao sagrado interior e descobrir o sagrado no outro.

Só por hoje, me conecto com minhas imperfeições e acolho, com amorosidade, tudo que aprendi. Se soubéssemos o poder da vulnerabilidade, mostrar quem somos, sem máscaras e sem medo, enquanto tantos escondem...

Perceba: onde há conflitos, também há doçura; conecte-se consigo mesma para manifestar processos internos. Assim, acessamos nossas sabedorias e nos posicionamos com autodescoberta, despertando o que há de mais valioso em nós.

Nossa reconstrução nasce do desencaixe que precisamos provocar, desconstruindo e impactando positivamente, inspirando autonomia e satisfação. As fases da vida seguem naturalmente; nós é que, às vezes, as tornamos difíceis.

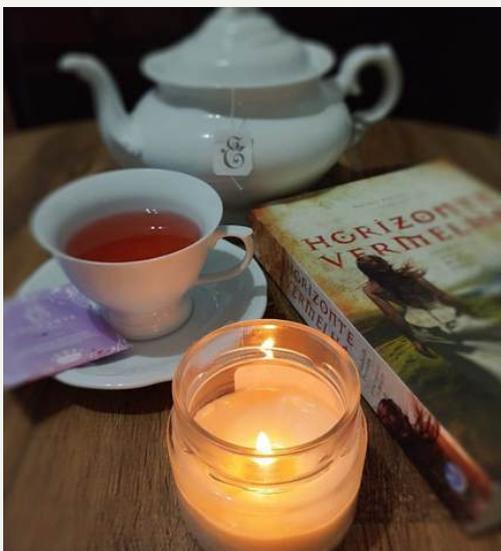
Hoje, aprecio e pratico a delicadeza: um olhar atento que troca a agitação pela quietude, buscando a plenitude do presente, que acolhe e conduz ao silêncio, à meditação, para sentir a própria presença, o estar vivo.



Capítulo do livro: "Elas realizam"  
"Elas fazem suas virtudes expandirem"  
de Margarete Brum Moreira  
Histórias de força, resiliência e conquistas de mulheres Camaquenses.

@editorasefarad

**As Velas Shanti chegaram com o propósito de serem luz, aconchego e amor para os momentos mais especiais, sejam eles uma pequena pausa no dia ou uma grande celebração!**



**Andrieli Nunes Huff**

**Mãe, Professora de Yoga, Reikiana, Química e Artesã... e daqui nasceram as Velas Shanti... Uma mãe precisando se encontrar além da maternidade e cuidar mais de si, uma professora de Yoga buscando velas veganas junto ao conhecimento, à energia e à arte!**

@velashantih

**Shanti**  
VELAS ECOVEGAN

**Aromas que trazem aconchego,  
lindas memórias ou ainda as energias  
que precisamos naquele momento.**



*Quem são elas?*

**Shanti**  
VELAS ECOVEGAN



*Diversos  
Modelos e Aromas*

### *Cera 100% Vegetal Essências Artesanais*

- Feitas à mão, com cera vegetal certificada, pavio de algodão e essências artesanais, o que tornam elas biodegradáveis, com queima mais limpa e maior durabilidade.
- A cera vegetal chegou para inovar e substituir a parafina que é derivada do petróleo.
- Ela proporciona uma queima mais limpa, não gera resíduos nocivos à saúde e ao meio ambiente, além de ter um acabamento muito mais bonito.

- Nossas Velas são produzidas com Essências Artesanais, com composição atóxica, livre de ftalatos, parabenos e petrolatos (diferente das essências sintéticas).
- Não são testadas em animais e também não utilizam nenhum produto de origem animal.
- Você aprecia seus melhores momentos com a segurança e o conforto de um produto de qualidade e consciência.

### *Alguns aromas*

*\*Consulte novos aromas*

- Flor de laranjeira, de pitanga, de cerejeira, rosas.
- Cereja com avelã, avelã com baunilha, morango com champanhe, café com avelã.
- Alecrim, canela, lavanda, hortelã pimenta, capim limão, bergamota

# Respirar com a Natureza: Uma Jornada de Conexão e Presença

Olá! Me chamo Luísa Longaray e acredito que cada respiração pode ser um portal para dentro de nós, e que a natureza nos oferece caminhos sutis e potentes para restaurar a união entre corpo, mente e espírito. Em meu trabalho como professora de yoga e meditação, aromaterapeuta e reikiana procuro possibilitar que cada pessoa encontre consigo mesma e reconheça a imensidão que é de forma simples e com presença no cotidiano.

Nesta meditação guiada, convido você a se conectar com os elementos da natureza e com uma planta de sua escolha — aquela que, de alguma forma, te chama neste momento. Você pode usar o aroma de um óleo essencial no difusor, uma infusão, um incenso, um aromatizador, um escalda-pés, segurando a planta em suas mãos ou simplesmente se conectando mentalmente com ela.



**Aqui estão algumas sugestões de óleos essenciais, porém sintonize-se com a planta que fizer mais sentido com seu momento — confie na sua intuição. 🌿**

- Breu-branco (*Protium heptaphyllum*): uma resina exsudada do tronco da árvore, conhecida por suas propriedades purificantes e espirituais, ajuda a aquietar a mente e aprofundar a conexão meditativa. Equilibra o sexto chakra (ajna) e age como um purificador energético de amplo espectro, eliminando miasmas e energias negativas. Possui propriedades analgésicas, anti-inflamatórias e gastroprotetoras, comprovadas cientificamente, através de estudos e pesquisas realizadas pelo Departamento de Fisiologia e Farmacologia, da Universidade Federal do Ceará.

- Laranja-doce (*Citrus sinensis*): traz leveza, acolhimento e expansão emocional, ajudando a liberar tensões e despertar a alegria interior. Uma organizadora da casa física e mental. Traz a energia positiva com o atributo da luz solar. Útil em questões referentes à alimentação, medo, irritação e nervosismo.

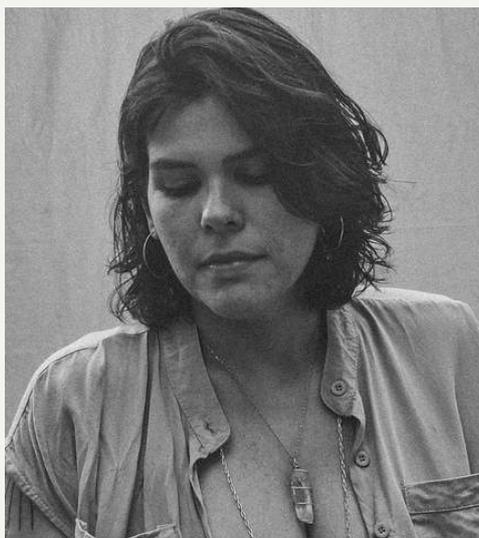
- Citronela (*Cymbopogon winterianus*): com sua energia fresca, clareia os pensamentos, afasta distrações, repelindo o que não é nosso e convidando ao foco no presente. É uma planta que preocupa em ser eficiente e não se importa em parecer bonita aos outros, e trabalha isso na nossa consciência.

Lembre-se de utilizar as plantas com consciência e cuidado, sempre diluindo-as em óleos vegetais ou cremes neutros e usando pequenas quantias. Uma dica é pingar uma gota do óleo essencial em um lenço para fazer a inalação direta. Assim como você, tudo que vem da natureza pede respeito e presença.

Permita-se sentir, com honestidade, como a planta ecoa em você.

Prepare seu espaço, respire fundo e conecte-se com você, com a planta escolhida e a natureza que em você existe.

Desejo que você esteja bem e tenha um agradável momento de conexão e presença.



@cosmosarmazem

"A natureza não é um  
lugar para visitar. Ela é  
o nosso lar."  
Gary Snyder



Fortaleza/CEARÁ

@joclelerodriguesfotografa



REVISTA  
CONSCIÊNCIA  
INTEGRAL

“O que dá beleza às coisas é algo invisível.”

Antoine de Saint-Exupéry



FORTALEZA/CEARÁ

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



REVISTA  
CONSCIÊNCIA  
INTEGRAL

# *Dicas imperdíveis*

## *Beba seu skincare*



[Veja o vídeo aqui](#)

*@institutoquanticbeauty*

# Perguntas/Dicas

## BEM-ESTAR, AUTOUIDADO E AUTOCONHECIMENTO

Apenas siga sua intuição, escolha um número de 01 a 29 e reflita sobre a pergunta ou dica.

[Acesse agora](#)



Meu propósito é ajudar você a transbordar sua essência no mundo digital. Juntas, vamos construir uma presença autêntica e conectada, atraindo as pessoas certas para o seu negócio. Se você quer transformar sua presença digital, estou aqui para te ajudar!

Entre em contato comigo pelo e-mail [gabrielylimasm@gmail.com](mailto:gabrielylimasm@gmail.com) ou pelo meu perfil no Instagram [Instagram.com/gablimal](https://www.instagram.com/gablimal).



[Veja o vídeo aqui](#)

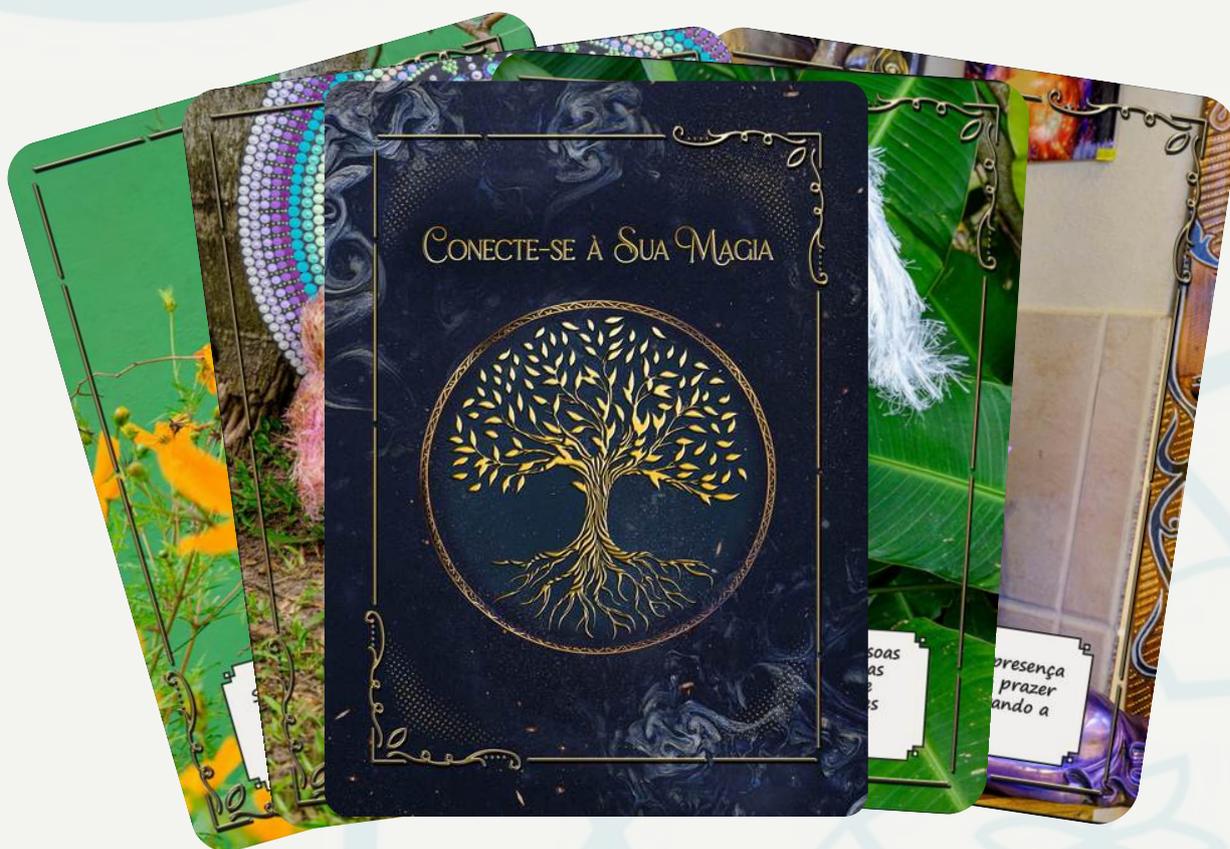
@gablimal

# Oráculo Sutilezas da vida

Oráculo das Sutilezas da Vida: Recados Intuitivos são inspirações que nos convidam a sentir que, neste Universo tão vasto, a percepção do sutil é possível. Especificamente, tal percepção será potencializada por meio da arte de cada carta, bem como das suas respectivas mensagens, contidas e inspiradas ao longo da confecção das bonecas. As cartas têm a intenção de trazer inspiração e beleza, além de proporcionar um momento só seu, único e importante, de conexão interna, viabilizado através da leitura das mensagens e possíveis interpretações.

**Respire profundamente;**

**Faça uma conexão repleta de amorosidade; e  
Escolha uma carta.**



## TIRAR CARTA

**Conecte-se com a energia do dia.  
Embaralhe as cartas e escolha a sua para receber uma mensagem especial.**

Sou Luciana Fragoso, focalizadora de Dança Circular.

Trabalho na enfermagem a 33 anos como técnica de enfermagem.

Tenho a formação Educadora física, Pos em homeopatia, Reikiana, aromaterapeuta e artesã.



Veja o vídeo clicando sobre

Vivência Dançado com as emoções  
Mato Grosso

@lucianaaromas

# Dança Circular

Dança Circular ou Danças dos Povos: esses são os nomes que definem um movimento muito presente no Brasil.

A origem da Dança Circular veio com o bailarino alemão Bernhard Wosien, em 1976.

É importante lembrarmos que a dança em roda existe em todas as tribos há muito tempo. Ela faz parte de rituais de passagem, como nascimento, colheitas, casamento e outros momentos importantes na vida do ser humano.

A Dança Circular não é uma invenção dos tempos modernos; pelo contrário, é um resgate de uma prática ancestral muito antiga e profunda, adaptada para os tempos atuais.

A dinâmica da dança pode ser simples e de fácil aprendizado, não sendo necessária experiência prévia para participar desse círculo. As músicas podem ser folclóricas, tradicionais ou contemporâneas.

O focalizador ensina os passos, e, aos poucos, os participantes começam a internalizar os movimentos, liberando o corpo, o coração e a mente.

Posso afirmar que a Dança Circular é uma atividade completa, que convida à integração, pois desenvolve-se nos âmbitos cognitivo, emocional, físico e espiritual.

Dançar nas rodas da Dança Circular traz um sentimento de pertencimento, união e espírito de comunidade. Estar de mãos dadas fortalece o apoio mútuo e a sensação de coletivo.

A Dança Circular oferece inúmeros benefícios, e destaco alguns deles:

- Faz bem ao corpo: movimentar-se é saúde; a Dança Circular é um convite ao movimento ritmado, fluido, calmo, agitado e harmônico, em sintonia com o coletivo e com as batidas do coração.
- Faz bem às emoções: ao dar as mãos, sentimos o poder de apoiar e ser apoiado.
- Faz bem à mente: ao concentrar-se nos passos, na melodia e no ritmo, diversas faculdades intelectuais são ativadas.
- Estimula a memória e a concentração: ao aprender uma nova dança, o cérebro é requisitado para ativar a memória corporal e mental.

São tantos benefícios que a Dança Circular se torna terapêutica. Os passos na roda refletem quem somos; dançar em círculo amplia nossa percepção, ajuda a vencer desafios e fortalece a confiança e a autoestima, permitindo-nos ousar mais na vida.

Hoje, a Dança Circular está presente em PICS, auxiliando na área dos idosos, saúde mental e com um lindo movimento nas escolas.



# A cara por trás da FRIDA's



**Angélica Nascimento, atuo com o digital desde 2019, e em 2025 criei a FRIDA's | Tecnologia & Marketing Singular** que nasceu com um propósito claro: **Ajudar empreendedores para que construam negócios sólidos, estratégicos e sustentáveis, com tecnologia e suavidade.**

Aqui, **não existem fórmulas prontas**. Acreditamos que **cada negócio é único**, e sua estratégia deve ser construída de forma singular, sem padrões engessados ou métodos ultrapassados.

**A minha promessa é simples: fazer sua marca sair do óbvio, crescer com estratégia e se tornar referência no seu mercado, usando nosso aliado, o digital, o TI.**

**Porque marketing não é fórmula pronta é revolução.**

Atuo com consultorias e serviços pensados para você e para o seu negócio, desde o desenvolvimento de sistemas em TI e programação até estratégias de marketing fora do óbvio, que ressoam com a sua essência e posicionam sua marca de forma única.

Acredito que tecnologia e marketing, quando caminham juntos, são capazes de gerar impacto real: negócios mais inteligentes, autênticos e preparados para crescer sem fórmulas prontas.

**Agradeço à Margarete pela oportunidade dessa parceria incrível** no processo da Revista Consciência Integral e também pela versão digital do Oráculo, que abre ainda mais caminhos para a transformação e expansão de ideias.



Com imensa gratidão, agradecemos a todas as pessoas que compartilharam seus saberes, experiências e inspirações nas colunas da Revista Consciência Integral. Cada palavra oferecida é uma semente de luz e transformação, que enriquece este espaço coletivo e dá vida à nossa jornada de bem-estar e autoconhecimento.

**Cuidar de si é também alimentar a alma de boas leituras. Aguarde a próxima edição bimestral da Revista Consciência Integral.**

Quer mais reflexões, dicas e inspiração? Acompanhe a Revista Consciência Integral no Insta @revistaci e descubra mais em nosso site

<https://revistaconscinciaintegral.com>