



A Dança da Lua e do Sol - Agenda Ilustrada

Relatório de Projeto - Mestrado em Ilustração, Edição e Impressão

Orientador: Rui Vitorino Santos

Cristiana Ferro

Porto, 2026

Agradecimentos

Quero agradecer ao professor Rui pela orientação e pelo incentivo em seguir uma investigação alinhada com os meus interesses e por me ter apresentado livros ilustrados incríveis, e à Constança pela sua generosidade e por me ter introduzido a ilustração e me ter motivado a seguir este caminho.

Agradeço ao Mané e à Maria Antónia pelo apoio emocional ao longo deste processo. À Catarina, à Margarida, à Luísa, à Cristina, e à Cátia que me acompanharam nesta aventura académica, agradeço a sua visão, apoio e amizade.

Resumo

Este projeto visa o desenvolvimento de uma agenda ilustrada, concebida não como um mero planeador cronológico focado na produtividade, mas como um objeto gráfico que promove o autoconhecimento, a reflexão e a inspiração. O trabalho parte da premissa de que a desconexão contemporânea em relação aos ritmos naturais contribui para desequilíbrios físicos e psicológicos, sendo crucial introduzir a consciência dos ciclos na rotina diária.

A investigação explora os simbolismos do ciclo lunar e sazonal, representados arquetipicamente pela Lua e pelo Sol. Contextualiza-se historicamente a evolução da agenda a partir dos calendários e almanaques, destacando a sua utilização ancestral como diários e cadernos de registo. No plano teórico, analisa-se a relação do ser humano com o tempo, contrastando a visão linear com a perspetiva cíclica e sagrada do eterno retorno. O estudo aborda a influência cósmica no microcosmos humano, avaliando o papel da Lua no comportamento e o impacto do Sol na regulação do ritmo circadiano.

Metodologicamente, a investigação apoia-se no desenvolvimento de um projeto prático de ilustração editorial. Com base em estudos piloto desenvolvidos em 2023 e 2024, construiu-se uma narrativa visual contínua que acompanha o calendário através de duas personagens arquetípicas: a Menina Lunar e o Pássaro Solar. As imagens finais são criadas com técnicas mistas de aguarela e guache, e aplicadas a um calendário lunissolar semanal. Os resultados confirmam que a escolha do suporte em papel e a escrita à mão potenciam a concentração e a autoconsciência. Em suma, o artefacto assume o estatuto de livro-objeto colecionável. Este valor provém da relevância dos seus conteúdos informativos e artísticos, mas também do papel ativo dado ao utilizador, que se converte em cocriador da obra ao registar nela a sua própria narrativa ao longo do ano.

Palavras-chave: Agenda Ilustrada, Ciclos Cósmicos, Narrativa Visual, Lua, Sol, Arquétipos, Autoconhecimento.

Abstract

This project aims to develop an illustrated planner, conceived not as a mere chronological tool focused on productivity, but as a graphic object that promotes self-knowledge, reflection, and inspiration. This work is grounded on the premise that the contemporary disconnection from natural rhythms contributes to physical and psychological imbalances, making it crucial to reintroduce an awareness of cycles into daily routines.

The research explores the symbolism of lunar and seasonal cycles, archetypally represented by the Moon and the Sun. It historically contextualizes the evolution of the planner from calendars and almanacs, highlighting their ancestral use as diaries and logbooks. On a theoretical level, the relationship between human beings and time is analyzed by contrasting the linear view with the cyclical and sacred perspective of the eternal return. The study addresses the cosmic influence on the human microcosmos, evaluating the role of the Moon in human behavior and the impact of the Sun on the regulation of the circadian rhythm.

Methodologically, the research relies on the development of a practical editorial illustration project. Based on pilot studies developed in 2023 and 2024, a continuous visual narrative was built to accompany the calendar through two archetypal characters: the Lunar Girl and the Solar Bird. The final images are created using mixed media techniques of watercolor and gouache, and applied to a weekly lunisolar calendar. The results confirm that the choice of paper as a physical medium and handwriting enhance concentration and self-awareness. In short, the artifact assumes the status of a collectible book-object. This value stems not only from the relevance of its informative and artistic content but also from the active role granted to users, who become co-creators of the work by recording their own narrative in it throughout the year.

Keywords: Illustrated Planner, Cosmic Cycles, Visual Narrative, Moon, Sun, Archetypes, Self-knowledge.

Índice

Lista de figuras	6
Introdução.....	8
Parte I	
1. O tempo e a sua importância para o Ser Humano	
1.1. Percepção.....	11
1.2. Linearidade e Ciclicidade do Tempo	12
1.3. A influência Cósmica na Terra e no comportamento humano	18
1.4. Instrumentos para rastrear o Tempo	23
Parte II	
2. A Dança da Lua e do Sol	
2.1. A importância dos Símbolos, Arquétipos e Mitos	38
2.2. Símbolos de Transformação	41
2.3. A Lua e o Sol	45
Parte III	
3. Projeto - A Agenda Ilustrada	
3.1. Planificação e estrutura	64
3.2. Processo	70
Conclusão	96
Referências	99
Apêndice	107

Lista de Figuras

Figura 1 - Bhavachakra	15
Figura 2 - Homem Anatômico (<i>Homo signorum</i>)	20
Figura 3 - Faltkalender	26
Figura 4 - O Mês de Março: Trabalho no Campo e o Castelo de <i>Lusignan</i>	31
Figura 5 - O Mês de Abril: Cena de Noivado e o Castelo de <i>Dourdan</i>	32
Figura 6 - <i>Noah 's Ark</i>	49
Figura 7 - <i>Mastery of the lunar element</i>	54
Figura 8 - Capas das agendas 2024 e 2025	65
Figura 9 - Interior das agendas de 2024 e 2025	65
Figura 10 - Paleta de cor	66
Figura 11 - Separador rosa coral referente às lunações na Parte II da agenda	67
Figura 12 - Separador azul cinzento referente aos meses do ano na Parte II da agenda	67
Figura 13 - Separador verde referente às estações do ano na Parte II da agenda	67
Figura 14 - Abertura da agenda	68
Figura 15 - Lombada	69
Figura 16 - Brilho da capa	69
Figura 17 - Capa - ilustração com moldura	70
Figura 18 - Ilustração - capítulo da Lua na parte I	71
Figura 19 - Ilustração - capítulo do Sol na parte I	71
Figura 20 - Ilustração - A Dança da Lua e do Sol - calendário lunissolar semanal	72
Figura 21 - Ilustração - capa	72
Figura 22 - Ilustração - fases da Lua na parte I	73
Figura 23 - Ilustração - Roda do Ano na parte I	74
Figura 24 - Ilustração - Eclipses	75
Figura 25 - Ilustração - Zodíaco	75
Figura 26 - Layout - ilustrações solstícios	77
Figura 27 - Layout - ilustração lunação - parte contemplativa da imagem	77
Figura 28 - Layout - ilustração lunação - parte focada no registo	78
Figura 29 - Ilustração - solstício de inverno 2026	79
Figura 30 - Ilustração - lunação 1	80
Figura 31 - Ilustração - lunação 2	81

Figura 32 - Ilustração - lunação 3	82
Figura 33 - Ilustração - equinócio de primavera	83
Figura 34 - Ilustração - lunação 4	84
Figura 35 - Ilustração - lunação 5	84
Figura 36 - Ilustração - lunação 6	85
Figura 37 - Ilustração - solstício de verão	86
Figura 38 - Ilustração - lunação 7	87
Figura 39 - Ilustração - lunação 8	87
Figura 40 - Ilustração - guardas 9	88
Figura 41 - Ilustração - equinócio de outono	89
Figura 42 - Ilustração - lunação 10	90
Figura 43 - Ilustração - lunação 11	91
Figura 44 - Ilustração - lunação 12	91
Figura 45 - solstício de inverno 2027	92
Figura 46 - Ilustração - lunação 13	93
Figura 47 - Ilustração - guardas 1	94
Figura 48 - Ilustração - guardas 2	94

Introdução

A vida contemporânea impõe um ritmo acelerado e muitas vezes desconectado da natureza, privilegiando uma visão do tempo linear e focada na produtividade. Esta investigação consiste na criação de um objeto gráfico que desafia essa perspectiva. O projeto baseia-se na premissa de trazer de volta a consciência dos ciclos naturais e internos para a rotina diária, sendo fundamental para o bem-estar e para diminuir o *stress* e a ansiedade gerados pela modernidade. Diante de uma cultura visual saturada por ecrãs e fluxos digitais, o projeto surge como um campo de resistência e desaceleração, oferecendo um suporte físico, sensorial e expressivo que convida à contemplação, à inspiração, à leitura, à escrita e à reflexão.

O projeto nasceu de uma necessidade de auto-observação, com o objetivo de identificar variações de humor e estados de ansiedade. O trabalho ganhou forma ao transformar em imagens a influência que o Sol e a Lua têm no ser humano e no meio natural ao longo do ano, cruzando mitos e ciência. Esta ligação deu origem a uma agenda onde a ilustração serve para mostrar e guiar a experiência de quem a usa. A ideia principal é que a narrativa visual da Lua e do Sol sirva de espelho reflexivo, permitindo que o utilizador monitorize a sua rotina através de um diálogo constante com as imagens.

Como antecedentes práticos e metodológicos, foram desenvolvidas e testadas agendas ilustradas de forma independente para os anos de 2023 e 2024. Devido aos custos de produção de um exemplar único, optou-se na altura por fazer uma pequena tiragem independente de protótipos. Este procedimento funcionou como um estudo piloto de receção, permitindo testar o formato e perceber se as ilustrações e a estrutura faziam sentido e seriam úteis para outras pessoas. Esse teste empírico confirmou o interesse do público por este tipo de publicação artística, um nicho editorial que tem crescido com o sucesso de referências como a *Mandala Lunar*, no Brasil, e a *Agenda Lunar del Sur*, no Chile.

Embora estas agendas de referência tenham muita qualidade no design de informação e conteúdos úteis, percebeu-se que havia espaço para uma inovação na componente visual. Nestes projetos, as ilustrações atuam de forma isolada, servindo para decorar os textos e as diferentes temáticas abordadas. Faltava no mercado um modelo editorial no universo das agendas onde as imagens tivessem um papel duplo: funcionassem de forma autónoma como peças artísticas e, ao mesmo tempo, criassem uma narrativa visual contínua e sequencial ao longo do livro. Diante desta lacuna, definiu-se a seguinte questão de investigação central do projeto:

«Como conceber uma agenda prática e colecionável para o autoconhecimento que, à semelhança de agendas contemporâneas, integre uma narrativa visual cujas ilustrações funcionem de forma autónoma e, ao mesmo tempo, como uma sequência narrativa integrada que acompanha os ciclos do Sol (estações do ano) e da Lua (fases lunares)?»

Para responder a este problema, o presente relatório de projeto explora como a riqueza simbólica da Lua e do Sol serve de estímulo para a criação de uma linguagem visual e de uma história desenhada. Como tal, a presente investigação divide-se em três partes interdependentes e complementares:

A Parte I inicia-se com uma reflexão sobre a complexa relação do Ser Humano com o tempo, explorando as diferenças entre o tempo linear (associado à finitude e à evolução) e o tempo cíclico (ligado ao eterno retorno, à transformação e à harmonia com a natureza). Nesta secção, é contextualizada a influência dos ritmos cósmicos — lunares e sazonais — no microcosmos humano, bem como a evolução histórica dos instrumentos de medição e registo do tempo, como calendários, almanaques e, por fim, as agendas.

A Parte II aprofunda a investigação iconográfica e semiótica, focando-se nas imagens primordiais da Lua e do Sol, os grandes regentes da “dança cósmica”. Convocam-se os conceitos da psicologia analítica de Carl Jung relativos aos símbolos, mitos e arquétipos enquanto linguagem estruturante da psique profunda. O foco incide na rica polaridade Sol-Lua (masculino/feminino, consciente/inconsciente) e nos símbolos de transformação que emergem do inconsciente coletivo, como o círculo, o centro e o Ouroboros.

Por fim, a Parte III detalha a memória descritiva e a metodologia de execução da agenda ilustrada. Apresentam-se as etapas de planificação, as decisões de design editorial e a seleção dos suportes e materiais de encadernação. O relatório culmina na análise do objeto enquanto dispositivo de monitorização anímica e obra gráfica colecionável, desenhada para guiar o utilizador numa jornada anual de reconexão com os seus ritmos internos.

Parte I

O Tempo e a sua Importância para o Ser Humano

1.1. Percepção

O ser humano tem uma tendência natural para contar histórias e, por isso, percebe a realidade como uma narrativa contínua no espaço e no tempo (Cycleback, 2021, p. 11). A reflexão sobre a passagem do tempo funciona como a base sobre a qual se constrói a identidade individual e coletiva, ligando as memórias do passado, as vivências do presente e o planejamento do futuro. É desta forma que se cria a ideia de evolução, entendendo a vida como um caminho de transformação.

O tempo também pode ser definido como uma experiência própria da consciência humana, caracterizada por uma sequência de acontecimentos (Aveni, 1989, p. 325). Esta organização é fundamental para compreender o passado e antecipar o futuro (Taganov & Saari, 2016, p. 1).

Apesar de ser sentido como um rio que flui, o tempo é observado através das mudanças e dos ciclos naturais: a transição do dia para a noite, as fases da lua, a alternância das estações e o envelhecimento do próprio corpo. Ao refletir sobre estes ritmos, Aristóteles considerou que o tempo é a medida da mudança, calculada pela sequência do "antes" e do "depois", funcionando como um registo do movimento (Aristóteles, cit. por Rovelli, 2018, p. 44).

Do ponto de vista neurofisiológico, o corpo humano não tem um órgão específico para perceber a passagem do tempo, e este não existe como uma entidade concreta no mundo físico. O cérebro constrói relações temporais através de uma rede complexa de informações sensoriais e estados internos (Wittmann, 2009, p. 1057). Assim, a percepção individual do tempo é muito subjetiva e moldada por fatores cognitivos e emocionais: o

entusiasmo por uma tarefa pode fazer o tempo "voar", enquanto o tédio pode prolongá-lo (Wittmann, 2009, p. 1061).

Esta natureza mental do tempo sempre foi central na filosofia. No século XVIII, Immanuel Kant argumentou que a temporalidade não existe independentemente da mente humana (McKewan, 2009, p. 1295). Antes dele, Santo Agostinho de Hipona (354-430) defendia que o passado e o futuro são vividos exclusivamente no presente: o passado através da memória e o futuro como uma expectativa criada a partir dessas lembranças (Manning et al., 2013, pp. 232-243). Além disso, a percepção do tempo é influenciada pela cultura, dando origem a rituais e festividades que organizam a vida em sociedade.

1.2. Linearidade e Ciclicidade do Tempo

A experiência humana do tempo articula-se através de duas estruturas conceituais complementares: o tempo linear e o tempo cíclico. A integração destas perspectivas é fundamental para a compreensão integral da nossa trajetória existencial.

Tempo linear

O conceito de tempo linear, predominante no pensamento ocidental, está diretamente relacionado à “flecha/seta do tempo”¹ e à expansão unidirecional do universo. Nesta perspectiva de origem europeia, o passado reside estritamente na memória e nas evidências, o presente é a vivência imediata, e o futuro é uma inevitabilidade a ser planeada ou aceite.

Este modelo linear é fundamental para organizar a vida humana, pois integra noções de crescimento, evolução, causa e efeito, fluindo numa única direção. Permite tanto a reflexão sobre o passado quanto o planeamento do futuro (Lamb, 2009b, pp. 1273-1274). Na ciência, a linearidade também tem a sua importância, como por exemplo, observada na termodinâmica, que designa processos físicos irreversíveis, como a transformação de substâncias que não podem retornar ao seu estado anterior (Rovelli, 2018, pp. 15-19).

¹ Símbolo universal utilizado para exprimir uma direção.

Este conceito de tempo está, portanto, intrinsecamente ligado à memória biográfica. É através da recordação sequencial de eventos que se constrói a história individual e a identidade, conferindo ao indivíduo a consciência da sua trajetória e, inevitavelmente, da proximidade da morte (Fuchs, 2018, p. 62). Uma visão maioritariamente linear do tempo pode ser interpretada como o resultado do progressivo distanciamento do ser humano em relação aos ciclos naturais - fenómeno provocado pela industrialização e por crenças amplamente influenciadas por religiões que postulam um fim da vida associado a um julgamento final.

Tempo cíclico

O conceito de tempo cíclico, ou “roda do tempo”, foi um fator estruturante em muitas culturas antigas, e ainda hoje é importante em religiões como no budismo e no hinduísmo (devido à crença da reencarnação) e é central em sociedades que vivem diretamente dependentes dos ritmos da natureza (como no caso de comunidades agrícolas, rurais ou indígenas) (Cycleback, 2024).

O tempo cíclico revela ciclos contínuos de evolução, diretamente inspirados nos ritmos da natureza: a rotação da Terra, os ciclos lunares, a sucessão das estações e os processos constantes de criação e destruição (dia/noite, nascimento/morte). Embora o pensamento oriental e ocidental partilhem a mudança como característica central do tempo, a distinção reside no seu significado: a perspetiva linear entende a mudança como parte de uma progressão infinita, enquanto que a perspetiva cíclica a reconhece como uma etapa de transformação e repetição dentro de um ciclo maior (Castelli, 2015, p. 24).

A aceitação da inevitabilidade deste ciclo interminável fomenta uma relação de harmonia com a natureza, posicionando a existência humana como parte integrante de um padrão cósmico (Lamb, 2009a, p. 1260). Sob este prisma, a morte perde o seu caráter de rutura absoluta, passando a ser entendida como uma transição ou um estado de repetição dentro do ciclo. A perspetiva cíclica ensina que a vida não se sujeita apenas à finitude da existência de um indivíduo, mas que algo maior que ele está em constante movimento e que ele mesmo faz parte desse processo.

O pensamento filosófico sobre o “Eterno Retorno” reforça esta ideia, como por exemplo na Grécia Antiga, Heráclito de Éfeso (c. 500 AEC) considerava que a ideia cíclica do tempo implica que o fluxo da realidade é infinito, contendo no seu interior uma série infinda de ciclos finitos: dia e noite, fases da lua, estações, vida, morte e renascimento (Birx, 2009, pp. 435-436). Pitágoras (c. 571 - 495 AEC) também considerava o tempo cíclico, crendo que no fim do ciclo do universo, tudo regressaria ao estado anterior. Hesíodo (c. 750 - 650 AEC), na sua obra “Os trabalhos e os dias”, descreveu a existência em cinco fases que se degradam da paz à guerra, antes de regressar ao início, manifestando a repetição do ciclo (Lamb, 2009a, p. 1260).

Na contemporaneidade, segundo Castelli (2015, p. 25), Friedrich Nietzsche (1844-1900) teorizou que, dado o tempo ser infinito, os acontecimentos devem inevitavelmente repetir-se, sem um início ou fim definitivos para o universo. Afirmou também que «Tudo vem, tudo retorna; rola eternamente a roda do ser. Tudo morre, tudo volta a florescer, corre eternamente o ano do ser. Tudo se rompe, tudo é novamente ajeitado; eternamente constrói-se a mesma casa do ser. Tudo se despede, tudo volta a se saudar; eternamente fiel a si mesmo permanece o anel do ser. Em cada instante começa o ser; em redor de todo Aqui rola a esfera Ali. O centro está em toda parte. Curva é a trilha da eternidade» (Nietzsche, 2011, p. 204).

Visualmente, a ciclicidade temporal é representada pelo círculo ou pela roda, símbolos que manifestam o movimento sem princípio nem fim. O próprio relógio analógico, com a sua forma circular, evoca esta ideia de um centro imóvel rodeado pelo movimento (Chevalier & Gheerbrant, 2018, p. 876). Exemplo disto é a *Bhavachakra* (Roda da Vida) representada na Figura 1, um símbolo central do Budismo que ilustra o ciclo infinito de nascimento, morte e renascimento, comumente designado por *Samsara*² (Ellcock, 2022, p. 28).

² ciclo infinito e contínuo de vida-morte-renascimento, referido no Hinduísmo, Budismo e Jainismo. Representa um ciclo de dor e ignorância do mundo dos vivos, que pode ser quebrado ao se atingir a iluminação (Eliade, 1979, p. 72).

Figura 1

Bhavachakra (Roda da Vida)



Nota. Roda da Vida - o ciclo da existência no budismo tibetano. Adaptado de *Bhavachakra* [Imagem], s.a., 2022, Wikipédia (<https://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:Bhavachakra.jpg>). Domínio público.

De acordo com Fuchs (2018, p. 58), o conceito de tempo cíclico também se pode manifestar psicologicamente. O tempo cíclico, sentido no corpo através do hábito, pode ser denominado por memória implícita ou corporal. Esta memória, distinta da memória biográfica linear, manifesta-se de forma inconsciente no presente, por meio da repetição e “reencenação” de experiências passadas. O indivíduo, quando absorvido numa percepção ou ação, a memória corporal “reencena” o passado como uma experiência presente. A ação automatizada deixa de ser um mero registo passado e integra-se na essência do ser. Marcel Proust (1871-1922) via essa recorrência como uma experiência extratemporal, capaz de resgatar o passado e trazê-lo de volta ao presente, superando a progressão linear em direção à morte. De igual modo, Sigmund Freud (1856-1939) referiu-se a esta

tendência inconsciente como uma forma de reviver experiências passadas (Fuchs, 2018, p. 63).

Fora do tempo ou tempo divino

Existe uma semelhança da memória corporal (desta forma de “reencenar” o passado da pessoa) com rituais em que o indivíduo (ou comunidade) reproduz a história dos deuses, antepassados ou mitos, muitas vezes em estados alterados de percepção e êxtase, ou um estado também considerado “divino”, “fora do tempo” ou “sagrado”.

Ao estudar estas dinâmicas, o historiador de religiões Mircea Eliade (1907-1986) observou que muitas culturas antigas não distinguiam o passado do presente, permitindo que a história dos deuses se mantivesse viva (Aveni, 1989, p. 66). Por essa razão, Eliade dividiu o tempo em duas categorias essenciais: o “tempo sagrado” e o “tempo profano”.

O tempo profano é o tempo histórico, linear e mundano, vivido no dia a dia pelo homem moderno. Vê a história como irreversível, e elemento do passado, e foca-se na progressão.

O tempo sagrado é associado a festivais religiosos e rituais. Permite a reconstituição do tempo mítico das origens, onde a história dos deuses se mantém viva e os crentes revivem os mitos. Na perspectiva de Eliade, os mitos são atemporais e ajudam a compreender o comportamento humano (Mattingly, 2009, pp. 399-400). O tempo sagrado também se refere a um tempo “à parte”, de transcendência ou de presente eterno, evidenciado em rituais, encontros extraordinários ou traumas.

O tempo finito da existência humana distingue-se do tempo divino, que é infinito e transcende a ordem cósmica. Momentos de êxtase, rituais e experiências extraordinárias são concebidos como “fora do tempo” por não pertencerem à ordem física, reforçando a ligação intrínseca entre tempo e espaço (Chevalier & Gheerbrant, 2018, p. 876).

Uma perspectiva “fora do tempo”, que era comum nalgumas tribos americanas, nos aborígenes australianos e nos judeus cabalistas, considerava que o passado e o presente estão conectados, permitindo que a história e os espíritos dos mortos coexistam no presente. Estes momentos “fora do tempo” referem-se a experiências místicas em que tudo está interligado e o tempo pára ou a sua velocidade é distorcida (Cycleback, 2024).

Um exemplo disso é quando Buda é representado iconograficamente fora da Roda da Vida (ver Figura 1), durante a sua Iluminação³ (Buda aparece no canto superior direito a apontar para a Lua e para o caminho da iluminação) que exemplifica este conceito de estar “fora do tempo”, pois significa que Buda transcende o ciclo infinito do *Samsara* (Ellcock, 2022, p. 28; McFarland, 2009, p. 1316).

Existe outro exemplo da transcendência de Buda, relatado no *Majjhima-Nikâya*⁴ (I século AEC) sobre o mito da Natividade de Buda. Diz que *Bodddhisattva*⁵, ao nascer, pisa firmemente o chão, caminha sete passos para norte e declara ser o mais alto e melhor do mundo. Esta declaração simboliza a “transcendência espacial” (o alcance do “topo”) e o seu último nascimento. Estes sete passos correspondem aos sete andares cósmicos ou sete céus planetários. Ao atingir o êxtase, Buda torna-se atemporal e contemporâneo do começo do mundo, conhecendo o passado e o futuro, pois todos os tempos se tornam presentes (*Majjhima-Nikâya*, cit. por Eliade, (1979), pp. 74-75).

Eliade considera que o eterno presente dos místicos é o êxtase (não a duração). Ele exemplifica que Buda aconselha a “não perder o momento”, pois considera que a iluminação é “instantânea”, como um relâmpago, e que nesse instante projeta aquele que percorre o caminho, num eterno presente. Por isso o momento propício à iluminação é comparável ao relâmpago que se prolonga para fora do tempo (Eliade, 1979, pp. 79-80). Analogamente, a mitologia celta refere a existência de *Sidh*, um espaço atemporal (o “Outro Mundo”), também associado ao reino das fadas, e que era possível aceder na noite de *Samhain*⁶, quando o véu que separa o mundo dos vivos e dos mortos se torna ténue (Chevalier & Gheerbrant, 2018, p. 876).

Como argumentam McFarland (2009, p. 1318-1319) e Eliade (1979), a experiência coletiva do tempo sagrado é vital para a coesão comunitária, conferindo sentido e ordem ao cosmos. Trata-se de uma oportunidade para o indivíduo e para o indivíduo e para o grupo

³ A Iluminação de Buda é o despertar espiritual, é a sua luz interior de sabedoria que lhe traz paz mental e o liberta do sofrimento, do *Samsara*.

⁴ Coleção de escrituras com discursos de Buda.

⁵ Ser iluminado no Budismo.

⁶ Festa de ano novo celta, a noite do Halloween atual.

se sintonizarem com o fluxo universal, tal como refere a filosofia chinesa taoista (c. séc. VI e IV AEC) (Ellcock, 2022, p. 16-17). Em contrapartida a negligência dos aspetos cíclicos da natureza em favor de uma visão puramente linear tende a alienar o ser humano do mundo natural, reduzindo-o a um recurso meramente utilitário — uma fratura epistemológica que pode resultar em distúrbios de ordem física, psicológica e social (Fuchs, 2018, p. 48; Lamb, 2009b, p. 1274).

É a necessidade de habitar este tempo sagrado que impulsiona a criação dos calendários. As festividades rituais que neles se inscrevem — frequentemente alinhadas com os períodos de sementeira, colheita ou migração animal — vinculam a comunidade aos grandes ciclos astrológicos e ritmos ecológicos. Em suma, enquanto a perspetiva linear confronta o ser humano com a angústia da finitude, as dimensões cíclica e sagrada demonstram que a transformação e a reiteração são as leis perenes do cosmos. Dos micro-ritmos fisiológicos (ritmos circadianos, batimento cardíaco) aos macro-movimentos celestes, a vida flui numa arquitetura circular que engloba e sustenta todos os projetos lineares, garantindo a evolução e a continuidade da “dança cósmica”.

1.3. A influência Cósmica na Terra e no comportamento humano

As above, so below

Ao observar os ritmos biológicos e cosmológicos, compreende-se que o tempo se propaga ciclicamente através de padrões que se repetem, embora com variações. Esta sincronia sugere que os ritmos internos do ser humano refletem o mundo exterior. Os ciclos interligam-se e existem em diversas escalas, permitindo-nos deduzir a magnitude de ciclos que transcendem a vida humana (Aveni, 1989, pp. 63-66). Tais ritmos da natureza influenciam diretamente a percepção humana ao estabelecerem relógios biológicos nos seres vivos, moldando estados psicológicos e funções fisiológicas (Wittmann, 2009, p. 1060).

Esta conexão entre o cosmos e o corpo humano tem sido documentada ao longo da história da civilização. O aforismo hermético tradicional *as above, so below*⁷ (assim como é em cima, é em baixo), representa este mesmo conceito de conexão ou princípio da correspondência. Na Grécia Antiga, Platão e outros pensadores procuraram definir a ligação entre o ser humano e o universo através dos conceitos de “microcosmos” (*mikros kosmos*⁸ - o pequeno mundo) e “macrocosmos” (*makrokosmos* - a grande estrutura universal). Esta premissa baseia-se na semelhança de padrões universais em todas as escalas: o ser humano é um reflexo do universo, com uma estrutura que corresponde à estrutura cósmica, sendo governado pelas mesmas regras. Assim, o que ocorre no macrocosmos reflete-se no microcosmos (Elcock, 2022, pp. 16-17). Eliade (1979, p. 37) também é defensor destes conceitos, considerando que as sociedades tradicionais tendem a projetar o espaço circundante como um microcosmos, reiterando a necessidade antropológica de conexão e projeção simbólica.

O “homem anatómico” (ver Figura 2) constitui um exemplo iconográfico desta matriz de pensamento. Desenvolvida pelos irmãos Limbourg para o livro de horas *Les Très Riches Heures du duc de Berry* (1415), a iluminura do *Homo Signorum* associa os signos do zodíaco a regiões específicas da anatomia humana, sob o argumento teológico e astrológico medieval de que cada constelação governava uma zona orgânica particular. Este mesmo princípio estende-se ao conceito do “homem cósmico” analisado por Brown (1921, p. 11), no qual a abóbada celeste é identificada com a cabeça, o tronco com a crosta terrestre, os membros inferiores com o submundo, e o Sol e a Lua com os olhos do corpo macrocósmico. Historicamente, a humanidade tendeu a poetizar, por via de metáforas estruturantes, a ideia de que a natureza humana opera como um espelho vivo da eternidade. A observação empírica dos ritmos biológicos e cosmológicos levou as sociedades arcaicas a presumir uma causalidade direta do movimento celeste sobre os seres vivos.

⁷ Encontrada em textos árabes (c. 650) que parafraseiam a Tábua de Esmeralda (c. 3000 AEC) do mítico Hermes Trismegisto.

⁸ O termo original *Kosmos* significava “ordem harmoniosa”.

Figura 2

Homem Anatómico (Homo signorum)



Nota. Representação do Homem Anatómico estabelecendo a relação entre os signos do zodíaco e as partes do corpo. Adaptado de Anatomical Man [Illuminura], por Irmãos Limbourg, c. 1411–1416, Wikipédia (https://pt.wikipedia.org/wiki/Homo_signorum#/media/Ficheiro:Anatomical_Man.jpg). Domínio público.

Na contemporaneidade, reconhece-se que os relógios biológicos são mecanismos internos que regulam os ritmos e atividades do corpo, como a alimentação, o sono e o descanso. Estes mecanismos são ativados por flutuações ambientais, como a luz do dia ou a temperatura, e sincronizam os organismos com a passagem dos dias (ciclo circadiano), o ciclo lunar e as estações do ano. Todavia, enquanto os restantes organismos vivos respondem a estas variáveis de forma puramente instintiva, o ser humano necessita de criar calendários para organizar estes ritmos (Lucas, 2009, p. 196).

A Influência da Lua

A Lua, através da atração gravitacional mútua com a Terra, origina as marés, mantendo as massas de água do planeta em constante movimento. Durante as fases de Lua Nova e Lua Cheia, o alinhamento do Sol e da Lua resulta numa força gravitacional combinada, causando as maiores variações de maré. Esta influência da Lua sobre as massas de água globais gerou, historicamente, a hipótese de que o satélite exerceria um domínio equivalente sobre os fluidos internos dos organismos vivos.

Estudos recentes (Gullari, 2025) demonstram que a luminosidade lunar influencia o fluxo da seiva, ascendente durante a fase crescente e descendente na fase minguante. Este padrão biológico permitiu às sociedades agrícolas identificar os períodos ideais para as atividades de cultivo. Adicionalmente, a luz da Lua Cheia induz a abertura noturna de diversas espécies de flores e altera padrões de predação: o aumento da visibilidade noturna torna as presas mais vigilantes, reduzindo a eficácia de caça dos predadores.

No ecossistema marinho, documenta-se que certas espécies de bivalves, como as ostras, abrem durante a Lua Nova e fecham durante a Lua Cheia, como um mecanismo de se protegerem da luz; por sua vez, os recifes de coral sincronizam com a lua cheia numa certa altura do ano para desovarem em massa garantindo uma maior hipótese de fertilização (Gullari, 2025).

No que respeita à psicologia e ao comportamento humano, a crença na influência lunar remonta à Antiguidade Clássica. Os romanos associavam a deusa da Lua, *Luna*, a uma força sobrenatural. A própria palavra “loucura” deriva de *Luna*, estabelecendo uma antiga ligação entre as fases lunares e as perturbações psicológicas e fisiológicas no ser humano (Dubey, 2024, pp. 2124-2128). Esta associação entre saúde mental e ciclos lunares pode ter origem na privação de sono provocada pelo excesso de iluminação noturna antes do advento da luz artificial (Dubey, 2024, pp. 2124-2128). No século I, Plínio, o Velho, na sua obra *Naturalis Historia*, referia que a Lua influenciava o cérebro humano, e que produzia um orvalho noturno denso que deixava o cérebro “anormalmente húmido”, levando-o à loucura, e causando episódios epiléticos ou surtos de insanidade (Iosif & Ballon, 2025).

A privação do sono, derivada da luminosidade da Lua Cheia, poderia ser uma das grandes causas da “loucura”, e de acordo com Iosif e Ballon (2025), poderia induzir mania (episódios de humor elevados) em pessoas com tendência para problemas mentais. Contudo, estudos mais recentes de Dubey (2024) investigam se a reprodução e o comportamento humano e animal são influenciados pela amplitude das marés (na Lua Cheia e Lua Nova), que afetam diversos organismos, principalmente de origem marinha. Duas teorias principais foram propostas para a influência lunar em humanos: a atração gravitacional - a força gravitacional da Lua afetaria a massa de água do corpo (Teoria das Marés), interagindo com o sistema nervoso e modulando o humor individual; e o campo magnético - as alterações gravitacionais provocariam flutuações no campo magnético terrestre. Visto que a água salgada (condutora de eletricidade) do oceano se move com as marés, essas flutuações poderiam interferir com a atividade das nossas ondas cerebrais alfa (Dubey, 2024, pp. 2124-2128).

Neste âmbito, a correlação entre a lunação e o ciclo reprodutivo feminino tem sido objeto de debate. Charles Darwin (1871) também pensou sobre a possível correlação entre o ciclo lunar (cerca de 29,5 dias) e o ciclo menstrual médio (29 dias) pela grande semelhança de duração de ambos os ciclos (Dubey, 2024, p. 2125).

Todavia, os dados estatísticos atuais indicam que não existe uma sincronização fidedigna ou universal que valide a tese tradicional de que a menstruação coincide necessariamente com a Lua Nova e a ovulação com a Lua Cheia (Dubey, 2024, p. 2125). Se, por um lado, sistemas médicos tradicionais como a *Ayurveda* indiana defendem este alinhamento cósmico como um indicador de saúde e fertilidade, estudos clínicos contemporâneos sugerem que os ciclos menstruais sofrem uma influência multifatorial mais complexa, onde convergem o ciclo lunar, as variações sazonais e o ritmo circaseptano ou semanal (Ecochard et al., 2024).

Relativamente ao sono, confirma-se que a fase de Lua Cheia correlaciona-se frequentemente com uma menor produção de melatonina, resultando numa redução da eficiência do descanso (Dubey, 2024, p. 2126).

A Influência do Sol

A luz solar é o principal regulador do sistema circadiano. A sua ausência pode comprometer o bom funcionamento deste ciclo, prejudicando a produção noturna de melatonina, uma hormona diretamente ligada ao humor. A baixa produção de melatonina pode levar a transtornos de humor, como a depressão sazonal ou “depressão de inverno” (*Seasonal Affective Disorder* - SAD) (Tonello, 2015, pp. 213-223).

A variação sazonal atua, portanto, como um fator de alteração nos humores e comportamentos, sendo a propensão para a melancolia maior nas estações com menos luz, e dependendo da posição geográfica do indivíduo. Estudos indicam maior suscetibilidade em pessoas mais jovens (abaixo dos 35 anos) e em mulheres, que tendem a sofrer maiores alterações de humor com a flutuação das estações, em relação aos homens (Tonello, 2015, pp. 213-223).

1.4. Instrumentos para Rastrear o Tempo

A observação atenta do movimento aparente do Sol e da Lua no céu é a base para a conceção do tempo cronológico. Desde a pré história (c. 40000 AEC), o ser humano regista os ciclos celestes; o espécime arqueológico mais pretérito conhecido consiste num artefacto ósseo gravado com marcações correspondentes às lunações (Heath, 2001, p. 2). Atribui-se aos Sumérios (c. 2200 AEC) a criação das primeiras medições básicas, estabelecendo os dias a partir do percurso do Sol e as noites pelo movimento aparente das estrelas. Para maior precisão, os Gregos (c. 600 AEC) dividiram o dia a partir dos equinócios, quando dia e noite tinham a mesma duração, dando origem às horas, minutos e segundos (Birx, 2009, p. 1281). E, finalmente, os Romanos criaram o calendário moderno em 45 AEC (Heath, 2001, p.2). Na antiguidade, estas medições eram realizadas por relógios solares, que evoluíram para relógios de água e ampulhetas. No século XVI, surgiram os relógios mecânicos, aparelhos mais autónomos que inicialmente serviam apenas para o acompanhamento imediato dos ritmos temporais, sem o propósito de organizar a vida pessoal (Rovelli, 2018, p. 41).

Calendários

O calendário emerge como uma ferramenta essencial para mapear a temporalidade numa macroescala. Ao providenciar uma ordenação cronológica, permite a previsibilidade e o planeamento societal, respondendo à necessidade antropológica de estruturar o tempo social e cosmológico (Agzamova, 2024, pp. 3-6). Esta ferramenta estabelece pontos de referência para os eventos naturais dentro do fluxo constante do tempo, permitindo observar a regularidade dos ciclos. A sua criação proporciona uma sensação de segurança e organização, criando a ilusão de que o tempo pode ser controlado. Marcar datas fixas permite celebrar etapas evolutivas e recordar a relação dos humanos com os deuses, o cosmos e os antepassados. Sob uma perspetiva mítica, a natureza cíclica do calendário evoca a estrutura do eterno retorno, simbolizando dinâmicas de morte e renascimento (Chevalier & Gheerbrant, 2018, p. 146).

Os primeiros calendários conhecidos surgiram na Mesopotâmia (c. 4500 AEC), sendo que as civilizações babilónica e egípcia estabeleceram as matrizes das quais derivam os sistemas contemporâneos (Longstaff, 2005, p. 10).

A Grécia Antiga foi pioneira ao usar a medição baseada no movimento da lua à volta da Terra. Diversas alterações foram introduzidas ao longo do tempo. Os doze meses foram adicionados, baseados nos ciclos lunares (cerca de 29,5 dias), numa tentativa de sincronizar o calendário solar e o lunar.

Na Roma Antiga, Júlio César reformou o calendário, resultando no Calendário Juliano, que manteve os doze meses. A origem da semana de sete dias remonta à Babilónia, onde o número sete era considerado sagrado, correspondendo aproximadamente a uma das quatro fases do ciclo lunar. O ano, calculado pela observação das estações e das estrelas, é a base da medição histórica e do tempo humano (Collins, 2009, pp. 1281-1282).

Calendários Solares

Os calendários solares manifestam o ano solar, o tempo completo que a Terra leva a orbitar em torno do Sol, o que resulta no aparecimento das estações. Estes calendários foram concebidos para sincronizar o início do ano com as estações, fornecendo benefícios

agrícolas e culturais. O Calendário Juliano (365 dias), criado pelos Romanos, tornou-se a base do calendário moderno. Originalmente, Janeiro e Fevereiro eram os últimos meses do ano, ou meses considerados “fora do tempo”, e a adaptação juliana mudou estes para o início do ano. Isto fez com que houvesse um desalinhamento dos nomes (por exemplo Setembro-*septem*-sétimo, tornou-se o nono mês). Mais tarde, no século XVI, o Papa Gregório XIII ajustou o calendário Juliano para realinhar a data do equinócio da Primavera, dando origem ao Calendário Gregoriano, que oferece uma estrutura universal de organização do tempo que facilita a coordenação e comunicação globais. O ano solar (cerca de 365 dias e 6 horas) é dividido em doze meses, sendo a acumulação das horas restantes (ao longo de quatro anos) adicionada a Fevereiro, criando o “ano bissexto”.

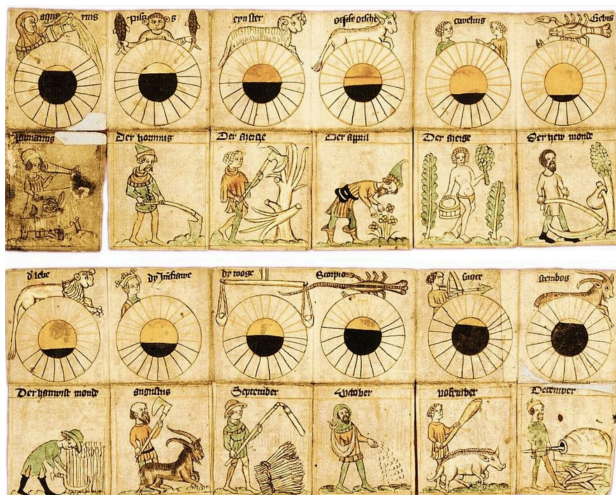
Trajetó solar - O Zodíaco

As constelações constituem alinhamentos estelares utilizados desde a Antiguidade para projetar figuras mitológicas e histórias, humanizando a esfera celeste. A sua principal função é utilitária, pois servem como um sistema de coordenadas para localizar objetos celestes e dividir o céu em territórios reconhecíveis. A eclíptica — a trajetória aparente do Sol na perspectiva geocêntrica — foi dividida na Mesopotâmia durante o primeiro milénio a.C. em doze segmentos geométricos de 30 graus, originando os signos do zodíaco matemático sistematizados mais tarde por Ptolomeu (Benson, 2014, pp. 214-216; Waerden, 1952-1953).

Este sistema astrológico fundiu-se com a iconografia dos calendários medievais e renascentistas. Um exemplo desta hibridização gráfica entre o tempo astronómico e as atividades agrárias encontra-se nos *Faltkalender* (calendários dobráveis em papel) do século XV (ver Figura 3), onde as iluminuras representam os signos do zodíaco em paralelo com as lides agrícolas mensais, sob um círculo solar cuja luz se expande e contrai visualmente ao longo do ano.

Figura 3

Faltkalender



Nota. Calendário em papel, dobrável, que ilustra os trabalhos agrícolas e os signos do zodíaco, ao longo do ano. Adaptado de Faltkalender [Illuminura], por autor desconhecido, c. 1400-1499, Wikipédia (<https://picryl.com/media/faltkalender-mit-monatsbildern-eb536c>). Domínio público.

A Roda do ano: o ano solar celta e as festividades sazonais

Eliade (1969, p. 65) refere que nas sociedades agrícolas e indígenas, os rituais anuais eram essenciais para garantir as colheitas e a continuidade da vida. Os ritos de transição (final/início do ano) baseavam-se em purificações, como jejuns, para a renovação e preparação para os novos ciclos.

Na contemporaneidade, o conceito da “Roda do Ano” sintetiza uma sequência de oito festivais rituais (*sabbats*) estruturados em torno dos solstícios, equinócios e dos quatro pontos intermédios.

Este calendário tem origem celta, mas não inteiramente, pois ainda pouco se sabe sobre a origem das festividades relacionadas com os celtas pagãos (Hutton, 2001, pp. 808-809).

A Roda do Ano é uma construção académica europeia dos séculos XVIII e XIX e surgiu devido a motivações económicas, necessidades religiosas, que variam de lugar para lugar (Hutton, 2001, pp. 808-809).

Cornish (2024, pp. 46-49) refere que a Roda do Ano inicial foi criada pelos druidas no século XVIII, e que visava revitalizar uma espiritualidade perdida, enquanto que os wiccanos⁹ e os druidas do século XX preencheram os espaços entre os solstícios e equinócios adicionando as festividades entre eles. Em meados de 1960 a Roda do Ano já era conhecida como um ciclo de oito pontos importantes, cada festival identificado com nomes que variam consoante a sua origem celta, anglo saxónica ou inglesa. Os festivais são, portanto, *Samhain*, *Yule*, *Imbolc*, *Ostara*, *Beltane*, *Litha*, *Lughnasadh/Lammas*, e *Mabon*.

Samhain: Celebrado entre o final de outubro e o início de novembro, é também conhecido, atualmente, como *Halloween*, a noite de todos os santos, ou a festa dos mortos, e normalmente acontece numa Lua Nova. Simboliza morte e renascimento no ano celta. O véu entre o mundo dos vivos e o dos mortos é ténue, sendo o momento propício para os vivos contactarem os mortos e verem o futuro (Alexander, 2014, p. 116). É uma altura de reconexão com os antepassados e com o mundo espiritual (Cornish, 2024, pp. 46-49).

Yule: No solstício de inverno, *Yule*, celebra-se o retorno da luz, ou o meio do inverno. Os celtas acreditavam que o Sol ficava parado durante 12 dias nessa altura. O tronco era queimado para fornecer luz na escuridão do inverno, sendo também um símbolo significativo. O atual Natal, celebrado nesta altura, é proveniente de um festival pagão romano da Saturnália (em honra ao deus Saturno) do solstício de inverno. Neste solstício, as pessoas celebravam a vitória da luz sobre as trevas (Alexander, 2014, p. 26).

Imbolc: Esta celebração dá-se no ponto intermédio entre o solstício de inverno e o equinócio da primavera. Nesta festividade celebra-se a vida a brotar e a crescer, e acredita-se que Perséfone, a deusa grega da primavera, tenha retornado do submundo nesta época, por volta do final de janeiro ou início de fevereiro, na fase da Lua Nova (Alexander, 2014, p. 116), simbolizando o ressurgimento da vida após o inverno.

⁹ Seguidores de uma religião neopagã moderna, que se rege pelos festivais da *Roda do Ano* criada pelo britânico Gerald Gardner (Hutton, 2001, p. 834).

Ostara: Este festival representa o equinócio da primavera que se conecta com a atual altura da páscoa. O objetivo era preparar para a transformação da escuridão em luz. As principais atividades desta altura eram o plantio de sementes e limpeza da primavera. A palavra *Easter*, páscoa em inglês, vem da deusa anglo saxônica *Eostre*, deusa do amanhecer, que tinha forma de coelho (Alexander, 2014, p. 26).

Beltane: Esta festividade celebra a fertilidade, e ocorre no final de abril ou início de maio, na época de Lua Cheia, quando os dias de inverno acabam e os de verão começam. Como no *Samhain*, é uma altura em que se acredita que o véu que separa o mundo dos mortos e dos vivos está mais fino (Alexander, 2014, p. 116). Tendo sido a altura de plantio de sementes no equinócio da primavera, no *Beltane*, celebra-se a fertilidade e a seiva a ascender (Cornish, 2024, pp. 46-49).

Litha: No festival de solstício de verão, *Litha*, celebra-se o meio do verão, o auge da luz e o início do seu declínio gradual (Alexander, 2014, p. 26), admirando-se em simultâneo as plantações em crescimento (Cornish, 2024, pp. 46-49).

Lughnasadh: Este festival acaba no fim de julho ou início de agosto na Lua Cheia da colheita. É também a festa de *Lugh*, deus celta do Sol. Este pode ser o tempo de colheita e do Sol minguante, embora a colheita seja celebrada mais tarde em setembro no equinócio de outono (Alexander, 2014, p. 116).

Mabon: Esta celebração corresponde ao equinócio de Outono, quando se celebram as últimas colheitas e se preservam os frutos para se sobreviver ao inverno (Cornish, 2024, pp. 46-49).

Os equinócios resultam em momentos de equilíbrio e, neste caso, de preparação antes que a luz se transforme em escuridão.

Hutton (2001, pp. 808-809) revela que algumas investigadoras da cultura celta, como Anne Ross (1925-2016), sugerem que apenas *Beltane* e *Samhain* eram celebrados pelos celtas; outros, como Nora Chadwick (1891-1972), afirmam que os celtas em geral celebravam os quatro festivais, que *Samhain* era o ano novo e que os restantes (*Imbolc*, *Beltane*, *Lughnasadh*) estavam relacionados com a fertilidade.

Festividades sazonais abrem espaço para rituais que conectam as pessoas à natureza, e relembram propósitos cíclicos de abundância e fertilidade.

A Roda do Ano é vista como um fenómeno mágico, e à primeira vista mede o tempo de acordo com o calendário cronológico, com uma sequência de festividades. Os rituais solares marcam eventos agrícolas anuais, costumes folclóricos combinados com contos mitológicos, sugerindo que o tempo e espaço não são assim tão lineares e ordenados. Para praticantes de rituais esotéricos no século XXI, estas celebrações sazonais oferecem uma oportunidade para uma transformação coletiva (Cornish, 2024, pp. 46-49).

Hutton refere que este tipo de calendário, que realça os pontos anuais da natureza, é importante, pois relembra que o ser humano faz parte dessa dança cíclica (Hutton, 2001, p. 839).

Calendários Lunares

Os calendários lunares baseiam-se nas fases da Lua (nova, crescente, cheia e minguante). O mês lunar corresponde a um ciclo lunar ou lunação (cerca de 29 dias, 12 horas, 44 minutos e 3 segundos), iniciando-se sempre na fase da Lua Nova. Um ano lunar, composto por 12 meses, totaliza 354 dias, 8 horas, 46 minutos e 36 segundos. Os meses ímpares têm normalmente 30 dias e os pares 29 dias (354 dias no total), sendo que a cada três anos um ano lunar é prolongado para 355 dias, designado como ano bissexto (Agzamova, 2024, pp. 3-6).

Os calendários lunares têm desempenhado um papel fundamental na agricultura desde a antiguidade. A observação das fases da Lua permite planejar o plantio e a colheita nos momentos mais propícios, o que contribui para o sucesso dos projetos agrícolas. Contudo, na contemporaneidade, surgiram outros calendários lunares que, embora também se baseiem nas fases da Lua, têm como foco a relação destas com as influências hormonais e outros aspetos físicos e emocionais. Este tipo de calendários é predominantemente direcionado para um público feminino em busca de empoderamento e autoconhecimento.

Dos Calendários aos Almanques

O calendário nos almanque foi um desenvolvimento recente. Até meados do século XVI, a maioria dos calendários eram “perpétuos”, ou seja, ofereciam informações que permaneciam constantes de um ano para outro, tal como calendários incluídos nos livros de horas ou bíblias que listavam as festividades religiosas. Estes calendários reutilizáveis, conferiam ao tempo uma qualidade “intemporal”, demonstrando que o tempo se repete (Chapman, 1996, p. 151).

No entanto, certos calendários em bíblias, eram executados para um ano específico, mas acabavam por ter instruções de como “encontrar a Páscoa para sempre”, e como calcular outras informações válidas para qualquer ano, permitindo assim que estes calendários se mantivessem perpétuos (Chapman, 1996, p. 153).

O calendário encontrado no livro de horas *Tres Riches Heures* do Duque de Berry (1413), também foi criado para ser válido apenas para um ano em específico, listando os dias da semana correspondentes a cada mês, festividades e ofícios de oração. Mesmo assim, os calendários nos livros de horas eram caros e não eram descartados no final do ano.

Muitos eram reutilizados por conterem informação devocional “intemporal”, permitindo que o leitor lesse as mesmas orações todos os anos e meditasse sobre as mesmas imagens devocionais (Chapman, 1996, p. 152).

Estes livros de horas foram populares no final da Idade Média para uso privado dos ricos, e continham iluminuras que ilustravam vidas de santos e trabalhos agrícolas. Um exemplo disso foi o livro de horas do Duque de Berry, mencionado anteriormente, que foi um exemplar importante devido à riqueza das suas ilustrações criadas pelos irmãos Limbourg. As pinturas, neste livro, demonstram cenas da vida dos nobres e dos camponeses, na Idade Média, ao longo das estações do ano. Cada mês contém uma iluminura que ilustra as atividades do campo adaptadas a cada mês e estação do ano como na Figura 3, ou ainda revela cenas da vida do Duque de Berry juntamente com outros nobres, como se pode verificar na Figura 4. Na parte superior das mesmas iluminuras, pode-se observar o signo do zodíaco correspondente ao mês (os signos do

zodiaco correspondem a constelações, pelas quais o Sol se alinha no seu trajeto anual) (Beckett, 1997).

Figura 4

O Mês de Março: Trabalho no Campo e o Castelo de Lusignan



Nota. Representação das atividades agrícolas e do quotidiano medieval. Adaptado de *Mars* (Março)

[Iluminura], por Irmãos Limbourg, c. 1412–1416a, Wikipédia

(https://en.wikipedia.org/wiki/File:Les_Tr%C3%AAs_Riches_Heures_du_duc_de_Berry_mars.jpg). Domínio público.

Figura 5

O Mês de Abril: Cena de Noivado e o Castelo de Dourdan



Nota. A cena ilustra um noivado aristocrático num cenário primaveril. Adaptado de *Avril* (Abril) [Iluminura], por Irmãos Limbourg, c. 1412–1416b, Wikipédia (https://en.wikipedia.org/wiki/File:Les_Tr%C3%AAs_Riches_Heures_du_duc_de_Berry_avril.jpg). Domínio público.

A introdução do almanaque astrológico impresso nos séculos XVI e XVII alterou radicalmente este paradigma, inaugurando o conceito de calendário efémero e descartável (Chapman, 1996, p. 154).

Produzidos em formatos portáteis (“de bolso”) e com custos de impressão reduzidos, os almanaques tornaram-se acessíveis a estratos sociais mais amplos. Este desenvolvimento, juntamente com o relógio de bolso, assinalou uma transição para uma experiência mais privada e pessoal do tempo (Chapman, 1996, p. 149). Esses calendários, por conterem informações mais precisas, encorajaram a maioria dos seus proprietários a escreverem sobre a sua própria experiência individual do tempo, acabando, assim, por serem usados como diários pessoais (Chapman, 1996, p. 159). Chapman (1996, p. 165) refere ainda que, nesses almanaques, para além de se registar eventos ou pensamentos, se mapeavam os ciclos menstruais e outros sintomas físicos e mentais, de forma a estudar e a reconhecer padrões alinhados com os astros. Portanto, o interesse em prever e registar eventos, associados à astrologia, aumentou na mesma altura (séc. XVI e XVII), sendo universalmente aceite que os movimentos dos céus controlavam as “marés de humor” do corpo humano (Chapman, 1996, p. 168).

Marcus (2009, p. 1293), defende ainda que estes almanaques também foram importantes para as sociedades agrárias e nómadas, que dependiam da observação dos ritmos cíclicos para planear a sementeira e a colheita.

No século XVIII, o almanaque evoluiu para uma ferramenta educativa, oferecendo uma maior diversidade de informação útil e relevante para o quotidiano (previsões meteorológicas, prognósticos astrológicos, tabelas de conhecimento e informações sobre eclipses) (Chapman, 1996, p. 149). Publicações como *The Ladies' Diary* (1704–1713), dirigida ao público feminino, incentivavam a literacia mediática, permitindo que as leitoras atuassem como produtoras de conteúdo, respondendo a enigmas e escrevendo poesia amadora. Este “efeito de revelação” dava às leitoras a sensação de participar ativamente na criação de conhecimento (Miegon, 2020, pp. 158-167).

Agendas

A agenda moderna é a síntese do calendário, do diário e do almanaque, constituindo um instrumento essencial de organização temporal que também pode oferecer um espaço para reflexão e registo pessoal.

Como peça central, o calendário fornece a estrutura básica de medição do tempo na agenda. A mesma pode incluir áreas destinadas à introspecção e registo íntimo, promovendo a reflexão, à semelhança de um diário pessoal, ou servir primariamente para registo de tarefas, notas e eventos. A dimensão dos espaços de escrita varia conforme o formato, seja diário, semanal ou mensal. Muitas agendas integram ainda secções para mapeamento de hábitos e planeamento de metas, podendo também disponibilizar informações úteis, previsões ou conselhos práticos, tal como acontecia no almanaque. Deste modo, existe uma grande diversidade de agendas para diferentes propósitos e temáticas, podendo ser digitais ou físicas. No entanto, o foco desta investigação centra-se nas agendas físicas que têm como objetivo guiar o detentor da agenda numa viagem de autoconhecimento durante um ano solar e os seus meses lunares respetivos. Como tal, é importante refletir sobre a importância dos calendários e agendas em papel, entender os seus benefícios e de que modo podem ajudar com processos de autoconhecimento.

A importância do analógico na agenda

Com o avanço tecnológico, as ferramentas digitais de calendário e gestão do tempo têm-se tornado cada vez mais eficientes e sofisticadas. Contudo, a experiência analógica de ler e de escrever à mão ainda é um processo sensorial único.

Escrever à mão exige atenção ao movimento do corpo e à interação tátil com os materiais, o que o distingue da escrita num teclado ou *touchscreen*. Estudos (Mangen et al., 2015, p. 243) demonstram que o papel, como suporte sensorial, contribui para uma melhor memorização do conteúdo manuscrito.

Neste sentido, outras investigações (Silveira, 2018, pp. 38-40) revelaram que a leitura em formato digital leva a uma compreensão e memorização menos eficaz comparativamente ao formato impresso.

Outros investigadores como Tomitsch et al. (2006, pp. 401-404) vêem o calendário em papel como um artefato de consciência emocional, pois notam que as pessoas têm uma maior tendência a rabiscar, criar símbolos e a colorir a informação em suporte de papel.

Além disso, é comum as pessoas guardarem folhas de papel adicionais nestes calendários, atribuindo-lhes um significado emocional.

Além dos benefícios inerentes à escrita analógica, a importância de um suporte físico em papel, reside não só na materialidade, mas também no facto de ser um meio que facilita a concentração, apresentando-se como menos propenso a distrações quando comparado com as ferramentas digitais (Rose, 2019).

Recentemente, Marano et al. (2025, pp. 23-24) confirmam que a complexidade motora e o ritmo mais lento da escrita à mão potenciam a concentração e melhoram a retenção da memória. Os movimentos específicos desta prática também favorecem o reconhecimento visual e a capacidade de leitura. Ao contrário do que acontece com a escrita digital, a escrita manual estimula uma aprendizagem mais profunda, pois ativa regiões cerebrais ligadas ao processamento emocional e à autoconsciência. Este potencial explica a sua relevância como estratégia em intervenções psicoterapêuticas e no auxílio ao controlo de transtornos de humor.

Para além destes benefícios da escrita à mão, a da escrita em si também pode ser uma prática de *mindfulness* e de autoconhecimento. Michel Foucault, por exemplo, refere-se a uma prática de escrita pessoal que os antigos gregos denominavam *Hypomnemata*¹⁰.

Considera-a uma forma de sintetizar o que se ouvia e lia, conduzindo à construção de um novo “eu” ou *Self*¹¹. Para Foucault, este processo de escrita permite ao indivíduo assimilar o conhecimento e processá-lo na criação da sua identidade (Swonger, 2006).

Foucault (1983) encarava esta escrita individual como uma prática espiritual para estruturar a vida, gerir emoções e pensamentos. Acreditava que ajudava a combater a agitação mental, esvaziando os pensamentos para fora da cabeça, funcionando como uma ferramenta de “cuidar do *Self*”.

¹⁰ Deriva do grego e significa “caderno” ou “diário”, “lembrete” ou “nota”. Esta forma de escrever era focada na assimilação e aplicação do conhecimento em vez de documentar apenas acontecimentos mundanos.

¹¹ definido como conhecimento individual, ou considerado como sujeito da sua própria consciência, sendo que a consciência (conhecida pelo homem) é uma relação entre sujeito e objeto, entre o “eu” e o mundo (Rudhyar, 1976, p. 85).

Pujol (2025) defende que o ato de escrever, ao desenhar as letras no papel, é uma forma de presença. Argumenta que a escrita não serve apenas para reter o que se quer lembrar, mas também para libertar a memória. Escrever é, simultaneamente, um varrer do excesso e uma abertura de espaço na mente, tornando-se, uma prática de esquecimento. Em suma, as publicações impressas organizadas sob a estrutura de um calendário reflexivo capacitam o utilizador a rastrear e cartografar os seus registos biográficos ao longo do tempo. Este exercício continuado permite a identificação retrospectiva de padrões psíquicos ou comportamentais em correlação com as fases lunares ou variações sazonais, convertendo a agenda num dispositivo de autoconhecimento por via da monitorização visual.

Análise de referências de mercado e posicionamento do projeto

No panorama editorial contemporâneo, existem projetos gráficos que procuram resgatar esta função reflexiva e holística do objeto-agenda. Publicações de referência como a *Mandala Lunar* (Andrade & Holthausen, 2015), no Brasil, e a *Agenda Lunar del Sur* (Jouannet, s.d.), no Chile, servem de baliza tipológica para esta investigação. Ambas as obras fundem o design de informação calendárica (solar e lunar) com conteúdos ilustrados sobre astrologia, ginecologia, medicina natural, filosofia e poesia. O objetivo manifesto destas publicações é guiar a utilizadora na harmonização das suas rotinas diárias com os ritmos cosmológicos, recorrendo à ilustração como linguagem que inspira, e enriquece o livro, para além de complementar o conteúdo teórico.

Cumprir notar que, embora os exemplos citados se inscrevam predominantemente numa matriz político-conceitual feminista — focada no empoderamento do feminino face a estruturas patriarcais —, o projeto que surge desta investigação propõe um posicionamento distinto. Sem negligenciar estes tópicos e o facto de o público-alvo consumidor deste nicho editorial ser maioritariamente composto por mulheres que procuram mapear os seus ciclos menstruais, a presente investigação visa conceber um objeto gráfico universal e de design inclusivo, neutro do ponto de vista de género. Procura-se, deste modo, desenvolver uma publicação aberta a qualquer pessoa que

pretenda restabelecer uma ligação consciente com os ritmos ecológicos e cosmológicos do planeta, independentemente da sua identidade biológica ou de género, elevando a agenda ao estatuto de livro artístico e colecionável.

Parte II

A dança da Lua e do Sol

2.1. A importância dos Símbolos, Arquétipos e Mitos

Símbolos

Carl Jung (1875–1961) estabelece uma distinção clara entre símbolos naturais e culturais. Os “símbolos naturais” emanam do inconsciente, da psique, representando uma vasta gama de imagens arquetípicas. Os “símbolos culturais”, por sua vez, são frequentemente utilizados pelas religiões, e pertencem mais ou menos ao consciente, tornando-se imagens coletivas aceites pelas sociedades (Jung, 1964, p. 93).

Jung argumenta que a racionalidade excessiva do ser humano moderno compromete a sua capacidade de se conectar com a linguagem dos símbolos. Antropólogos indicam que os valores espirituais de sociedades indígenas ou tradicionais, quando expostos de forma abrupta à civilização moderna, tendem a desvanecer-se, o que resulta na perda do sentido de vida e na desintegração da sua organização social (Jung, 1964, p. 94). O indivíduo puramente racional sente-se isolado no cosmos, desvinculado da natureza, o que gera uma profunda desconexão com a energia emocional fornecida pela ligação simbólica. Contudo, essa perda é compensada através dos símbolos que se manifestam nos sonhos, estabelecendo o contacto com o instinto e a alma (Jung, 1964, p. 95).

Eliade (1979, p. 13) considera que a natureza do pensamento simbólico é fundamental para o ser humano, pois revela aspectos profundos da realidade que antecedem a linguagem. Jung, no entanto, considera que os símbolos conduzem à transformação, pois revelam ao consciente o que ainda reside no inconsciente e é desconhecido (Lin, 2017, p. 62). Dada a incapacidade humana de compreender a totalidade das coisas, o ser humano tem a necessidade de recorrer a termos simbólicos para representar conceitos que não

podem ser definidos ou apreendidos integralmente. É por esta razão que as religiões fazem uso de uma linguagem simbólica baseada em imagens (Jung, 1964, p. 21).

Arquétipos: Imagens Primordiais da Psique

Na psicologia junguiana, os arquétipos são imagens primordiais que integram a psique humana, e que assumem diferentes aspectos consoante a cultura em que se contextualizam. Mitos, símbolos e imagens, de um modo geral, manifestam-se através do arquétipo (Cavalcante, 2020, pp. 3-4). Lin (2017, p. 100) refere que na psicologia de Jung, o inconsciente coletivo é universal e partilhado por toda a humanidade, sendo composto por instintos (impulsos que instigam a ação) e arquétipos (formas de percepção e apreensão). Mais ainda, o psicólogo junguiano James Hillman (1975), descreve os arquétipos como «padrões profundos do funcionamento da psique, as raízes da alma» (Hillman, cit. por Lin, 2017, p. 100). Estes dirigem a perspetiva consciente que a humanidade tem de si e do mundo, sendo fundamentais para a compreensão da condição humana.

Jung considera que os arquétipos são simultaneamente imagens e emoções. A imagem carregada de emoção adquire, assim, um carácter dinâmico (Jung, 1964, p. 96). Embora os símbolos e imagens criados pela mente inconsciente estejam enraizados no arquétipo, a sua manifestação é moldada pela experiência pessoal e pela mente consciente. Por este motivo, diferentes indivíduos podem interpretar o mesmo arquétipo através de imagens únicas e pessoais. No entanto, o arquétipo em si possui um entendimento coletivo, cultural e social subjacente. Além disso, os arquétipos existem em relação mútua; por exemplo, o arquétipo da Mãe é indissociável do arquétipo da Criança (Lin, 2017, pp. 102-103).

Mitos: A Linguagem da Alma

Os mitos são frequentemente designados como a “linguagem da alma”, visto que expressam a origem das coisas, das culturas, da natureza, dos ritos e dos costumes, além de representarem aspectos e facetas da psique humana (Cavalcante, 2020, p. 3).

Compreender os mitos e a sua linguagem simbólica constitui, por isso, um fator determinante para o autoconhecimento.

O ser humano sempre recorreu a símbolos e narrativas míticas para compreender o mundo e a psique. O mito é um processo individual ou coletivo de ilustrar e criar uma metáfora dos fenómenos naturais observados no universo, visando criar significado e aumentar a consciência. Os mitos são padrões da psique antiga, criações do inconsciente, ou um “fenómeno psíquico que revela a natureza da alma” (Lin, 2017, p. 105).

Jung explicou que os mitos são narrativas arquetípicas criadas pelo inconsciente que os humanos conseguem interpretar psicologicamente (Jung, 1978, p. 23). Deste modo, o mito serve de metáfora para os fenómenos naturais observados tanto na Terra como no Cosmos. Jung referiu que a observação externa consciente dos padrões na natureza representa, simultaneamente, eventos psíquicos (Lin, 2017, p. 106). Narzary (2021, p. 50) acrescenta que a consciência confere forma aos mitos através de imagens, figuras e narrativas. Ao observar o mundo exterior e os eventos naturais (como o nascer e o pôr do sol, as fases da Lua, a progressão das estações do ano) que expressam o inconsciente, o ser humano tende a mitificar o que vê de forma a tornar consciente aquilo que está oculto na psique.

O céu como um espelho simbólico - Astrologia

«Astrology provides images to be pondered for their symbolic richness and mythical amplification; they afford archetypal data, divine gifts» (Hillman, cit. por Borda, 2021). A astrologia¹², à semelhança dos mitos, constitui uma ferramenta para a compreensão da psique humana e da sua relação com o cosmos. A sua linguagem está profundamente enraizada em símbolos (baseados na experiência comum do ser humano), arquétipos e mitos, criando uma correspondência simbólica entre a posição dos corpos celestes e os padrões da vida humana (Rudhyar, 1975, p. 26). Champion (2015) propõe que a astrologia

¹² Tipo de adivinhação e oráculo que surgiu na Mesopotâmia (c. 3000 AEC), e que posteriormente foi reformulada pelos gregos (c. 500 AEC). Outras culturas como na China e na Índia também desenvolveram a sua astrologia. Esta prática mística, baseia-se na observação e interpretação dos astros como presságios divinos (Gilbert & Pingree, 2026).

seja entendida como uma forma de “astronomia cultural”, dado que reflete o modo como as diferentes sociedades se relacionam com o cosmos. Na mesma linha, Doegar (2025) observa que os sistemas interpretativos astrológicos concebem o universo como um espelho simbólico do destino e do comportamento humano.

Ao explorar esta temática, Jung observou que os astrólogos projetam historicamente os conteúdos do inconsciente nas constelações. A astrologia operaria, assim, como uma ponte que liga a natureza à consciência coletiva e individual; os seus símbolos arquetípicos servem como conectores mitológicos que facilitam a emergência de conteúdos psíquicos latentes (Lin, 2017, pp. 109-110). Jung reconhecia nesta linguagem simbólica (presente na astrologia, alquimia e religiões) um caminho para decifrar os processos de transformação. De resto, o estudo da astrologia forneceu a Jung um sistema simbólico que desvendou o mistério da alquimia, pois os símbolos alquímicos estão impregnados de referências celestes (Buck, 2018). Esta perspetiva ressoa com uma metáfora que descreve o mapa astrológico como um palco, onde os planetas são os atores e os signos os seus disfarces. Assim, através dos seus símbolos, figuras, imagens e temas, a astrologia permite à psique atuar como uma ponte para o entendimento universal e pessoal da humanidade (Hillman, 2007, p. 29).

2.2. Símbolos de transformação

O cosmos manifesta-se em ciclos perpétuos de nascimento, crescimento e declínio. O movimento do Sol e da Lua inspira a humanidade a compreender o funcionamento da natureza, do macro ao microcosmos. O nascer, o zénite e o pôr do Sol definem o dia, e a inclinação do eixo terrestre em relação a ele dita as estações. De modo análogo, as fases lunares compõem o ciclo sinódico, ou lunação, que segue o mesmo padrão vital arquetípico de nascimento, crescimento e morte.

Estes ritmos cosmológicos foram cruciais para a compreensão humana da periodicidade da Vida e da Morte, dando origem ao mito da criação e destruição periódica do mundo. O tempo cíclico caracteriza-se pela mudança; a passagem destes ciclos é perpetuada através de símbolos e rituais que mimetizam a recriação do cosmos (Eliade, 1979, p. 71). Estes

“pontos de passagem” são tidos como sagrados, coincidindo com os solstícios, os equinócios, a Lua Nova e Cheia, ou com fenómenos dramáticos como os eclipses. Na psicologia junguiana, estes limiares de transformação equivalem ao processo de individuação¹³, que consiste na integração progressiva entre os conteúdos conscientes e inconscientes, onde os símbolos atuam como pontes unificadoras das dualidades (Jacobi, 1995, p. 104). O desvio deste curso natural de amadurecimento psicológico pode provocar perturbações psíquicas graves (Jacobi, 1995, p. 104). Daí a relevância de se prestar atenção aos símbolos de transformação, pois estes revelam-se sob forma de imagens, mitos e arquétipos que emergem do inconsciente coletivo para facilitar a mudança na personalidade e o desenvolvimento psíquico. Eles funcionam como “mensagens” que indicam que a psique está num processo de evolução unindo opostos e permitindo que o indivíduo avance no processo de individuação. Desta forma, a história e a sua ciclicidade ensina-nos repetidamente que os símbolos de transformação desempenham o papel decisivo em todos os processos de transformação psíquica (Jung, 1976, p. 41). Mircea Eliade (1969, p. 49), sustenta que o homem arcaico¹⁴ percebe a sua existência de uma maneira simbólica, como uma repetição de atos primordiais ou míticos, incorporando nos ritos os gestos de deuses, heróis ou antepassados. Para Eliade, «a vida do homem é uma repetição de gestos inaugurados por outros» (Eliade, 1969, p. 49). Neste sentido, um objeto ou uma ação só adquire realidade e sentido quando imita e repete um arquétipo.

O Círculo e o centro

O conceito de “imitação de um arquétipo celeste” é central para Eliade (1969, pp. 24, 33), refletindo-se na associação de templos e cidades antigas a constelações e corpos celestes. A construção de espaços, como cidades e templos, seguia um protótipo celestial,

¹³ Caminho psicológico para a otimização do *Self*, e que visa a integração de todos os aspectos da psique para alcançar a totalidade.

¹⁴ Aquele cuja vida é vivida em conformidade com os mitos dos antepassados, através da participação em rituais e festividades. O seu modo de existência foca-se na vivência do *sagrado* (dotado de sentido) em oposição ao *profano* (termos utilizados por Mircea Eliade mencionados no capítulo anterior), caos, ou falta de sentido.

estabelecendo-os como “centros” sagrados. O acesso ao “centro” é, metaforicamente, uma transição do “profano ao sagrado”, do efêmero à eternidade; da morte à vida; do humano à divindade. Para alcançar este estado sagrado, uma iniciação é indispensável, marcando a passagem de uma vida profana para uma existência real e duradoura. Estes processos cósmicos são frequentemente representados por símbolos, sendo o círculo um dos mais primordiais. O círculo está intrinsecamente ligado ao conceito de tempo cíclico, manifestando-se na forma de roda em movimento. À semelhança de um relógio, o centro permanece imóvel, simbolizando a criação, o ponto de origem que transcende o tempo, ao passo que a periferia circular executa a rotação cíclica, como o girar dos planetas sobre o seu eixo ou à volta do Sol. O “centro” constitui, paradoxalmente, o lugar de ruptura de nível, onde é possível transcender para um estado de eterno presente ou iluminação.

Existem múltiplos símbolos relacionados com esta centralidade sagrada, tais como o “ovo cósmico” — imagem recorrente na cosmologia hindu para ilustrar a criação que emerge das águas primordiais, dividindo-se para dar origem ao Céu e à Terra (Chevalier & Gheerbrant, 2018, p. 497). Do mesmo modo, o *Axis Mundi*, a Árvore do Mundo ou a Montanha Cósmica funcionam como canais de comunicação entre as três regiões cósmicas (Céu, Terra e Submundo). O próprio corpo humano espelha este eixo vertical, como imortalizado no “Homem Vitruviano” (c. 1490) de Leonardo da Vinci (Ellcock, 2022, p. 22). Contudo, o acesso a esta comunicação direta com o divino é restrito: «só os curandeiros, os xamãs, os padres e os heróis ou os soberanos conseguem restabelecer, de modo passageiro e unicamente para seu próprio uso, as comunicações com o Céu» (Eliade, 1979, p. 41).

No processo de Individuação, a mandala, com a sua forma de círculo e centro, representa o *Self* (a totalidade da psique) em expansão. O círculo com o centro é associado à conexão entre o macrocosmos e o microcosmos. O ponto central simboliza a origem, o *Self*, o coletivo, e simultaneamente o microcosmos individual. Assim, a mandala encarna a totalidade, o *unus mundus* (o mundo uno), a união do consciente e o inconsciente

(Lagana, 2016, p. 1). A espiral, por sua vez, introduz a ideia de um desenvolvimento dinâmico e contínuo que se afasta ou se aproxima do centro. Evoca ciclos de expansão e contração, evolução e involução, sugerindo que o crescimento psíquico não é linear, mas sim um retorno recorrente a temas antigos, enriquecidos por uma nova perspectiva consciente (Archive for Research in Archetypal Symbolism [ARAS], 2010, pp. 718-720). A espiral traduz a perfeição geométrica que se observa desde as conchas e fetos vegetais até às galáxias, simbolizando também a viagem transmutadora da alma após a morte corpórea (Chevalier & Gheerbrant, 2018, pp. 303-305).

O Ouroboros e os eclipses

O símbolo do Ouroboros (a serpente ou dragão que morde a própria cauda) constitui numa metáfora da individuação e do eterno retorno, relacionando-se com a simbologia da espiral. Representa a renovação constante e ciclo da vida, utilizado pelos alquimistas para expressar o ciclo eterno de renascimento (Jacobi, 1995, p. 161). O ato de devorar a própria cauda simboliza a união do consciente e inconsciente, e a criatura, com a sua cabeça/cauda, representa respectivamente o material e o espiritual. A forma circular do Ouroboros remete para a totalidade (Lin, 2017, p. 63); quando representado pela serpente, evoca a transcendência, atuando como intermediário entre a vida e a morte, o submundo e a superfície (Jung, 1964, p. 152), ao passo que a forma de dragão, simboliza sugere a transcendência do terreno para o celestial, sendo o dragão uma criatura mítica que habita entre a terra e o ar.

Este símbolo está historicamente interligado à interpretação mítica dos eclipses. Os eclipses solares e lunares resultam da dinâmica Sol-Terra-Lua e do alinhamento com os Nodos Lunares (os pontos de intersecção das órbita lunar com a eclíptica solar), e estes possuem um rico simbolismo associado à cabeça e cauda do dragão.

Os eclipses ocorrem quando a Lua Cheia e a Lua Nova se alinham perto destes nodos. Por esta razão, o fenómeno tem sido interpretado simbolicamente como o dragão celestial a engolir o corpo eclipsado (Lin, 2017, pp. 76-77; Roob, 2014, p. 70). A cabeça do dragão

(nodo norte) simboliza o crescimento e o futuro, enquanto a cauda do dragão (Nodo Sul) indica o declínio, o passado e aquilo que requer transcendência.

Um dos mitos que descreve algo semelhante a este processo de transformação é o mito babilónico da criação do deus Sol Marduk e a sua mãe Tiamat (que toma forma de dragão marinho). Este mito representa a nossa experiência com o útero e o processo de separação no nascimento. Marduk destrói a sua mãe, nascendo do corpo dela o Céu e a Terra, sendo a sua vitória o resultado da criação do mundo (Greene, 1992b, pp. 92-93). Noutra perspetiva, Rudhyar (1971) associa a cabeça do dragão ao *Self* como princípio ativo, solar e masculino, ligando a cauda à dimensão passiva, lunar e receptiva da psique. Os eclipses, principalmente o solar, são considerados em muitas culturas um evento assustador, que bloqueia a luz. Numa época anterior aos conhecimentos astronómicos dos eclipses, o ser humano vivia aterrorizado nestes eventos e associava os mesmos ao fim do mundo, a monstros a comerem a Lua e Sol, e como mensagens dos deuses de morte e destruição. Hoje associa-se simbolicamente à transformação (Alexander, 2014, p. 39).

De acordo com (Gottesdiener, 2020, p. 255), nem todas as culturas e religiões viam os eclipses como um mau presságio. Os muçulmanos consideram que as fases dos eclipses são alturas para refletir e rezar, os budistas tibetanos acreditam que as atividades realizadas durante um eclipse são amplificadas e promovem atividades de cura. Ela afirma, também, que este tipo de eventos, tanto podem ser vistos como maldições, bem como oportunidades.

2.3. A Lua e o Sol

A dualidade

Ao longo da História da civilização que o Sol e a Lua dominam a contemplação dos céus, sendo mitificados como os “olhos cósmicos” do mundo — uma das metáforas mais antigas da humanidade para descrever a vigilância divina sobre a ordem terrena (Brown, 1918, pp. 685-686). Curiosamente, a raiz etimológica da palavra “olho” em hebraico e

árabe partilha o significado de “fonte”, evocando o fluxo das lágrimas ou das águas vivas. Na iconografia egípcia, Dario I (521–486 AEC) assinalava que o olho direito de Rá representava o Sol, enquanto o esquerdo correspondia à Lua (Brown, 1918, p. 687). Da mesma forma, o Sol e a Lua manifestam-se como “olhos de deuses” no taoísmo e xintoísmo (Chevalier & Gheerbrant, 2018, p. 484). A unificação simbólica destes dois olhos culmina na imagem do “terceiro olho”, que representa a clarividência, a perfeição, o divino, a sabedoria, e a visão interior (Chevalier & Gheerbrant, 2018, pp. 484-485), o que equivale, no plano psicológico, à conciliação alquímica das luminárias rumo à individuação.

O contraste entre a luz e a escuridão constitui a primeira lição humana sobre a separação. Emergir do útero escuro para a luz externa obriga ao desenvolvimento e a descoberta da identidade, através do crescimento e evolução. Neste sentido, a Lua, regente da noite, desempenha o papel de mãe ou útero, que providencia uma luz difusa refletida do Sol, tal como a luz externa que simbolicamente se projeta dentro do ventre (Greene & Sasportas, 1992, p. 9). O próprio Hermes Trismegisto, na célebre *Tábua de Esmeralda*, refere-se ao Sol como “pai” e à Lua como “mãe” (*La Tabla De Esmeralda*, 2021, pp. 39-40).

Na Astrologia clássica, Cláudio Ptolomeu (c. 90 - 168) já codificava esta polaridade em termos de masculino e feminino¹⁵. Sob a perspetiva junguiana, o Sol assume a representação do *Self*, do princípio masculino e do espírito, ao passo que a Lua espelha a alma (*anima*), o feminino e o inconsciente (Lin, 2017, p. 110; Rowland, 2014).

Liz Greene (1978, pp. 30-34) expande esta ideia ao definir o Sol como o veículo da vontade individual de crescer e alcançar o seu potencial, o anseio de auto expressão e autoconhecimento, assemelhando-se a um organismo que cresce irresistivelmente em direção à luz. Inversamente, a Lua simboliza a vontade de se dirigir ao inconsciente, retratando o desejo de satisfação emocional, a capacidade de nutrição e reprodução, e os ciclos de vida e morte. Perluss (2004, p. 179) ilustra esta dinâmica na paisagem natural

¹⁵ Os termos “feminino” e “masculino”, neste trabalho, são utilizados como símbolos e não são referentes a “mulher” e “homem” relacionado às suas características sexuais. Referem-se a uma qualidade de energia, receptiva ou dinâmica.

através do pensamento taoista: o cume escarpado de uma montanha encarna o princípio *yang* (espírito, luz vertical), enquanto o vale húmido em forma de “V” representa o princípio *yin* (recetividade, matriz das águas). Em última análise, esta dualidade traduz a tensão criativa entre ativo/passivo, fogo/água, seco/húmido (Harding, 1935, pp. 82, 257), opostos que, longe de se excluírem, se complementam numa unidade dinâmica.

A Lua

O portal criador

Na maioria das culturas, a Lua é a personificação do feminino - um dos arquétipos primordiais que fascina a humanidade desde a antiguidade devido ao seu vínculo com o mistério da vida (Cavalcante, 2020, p. 4). Por concentrar em si a força da criação, o astro assume o estatuto simbólico de portal: uma passagem mística que governa o limiar entre a vida e a morte. Na perspectiva de Jung (2012, p. 236), a Lua transcende a mera representação do feminino e do inconsciente, configurando-se como o «receptáculo universal de todas as coisas». Para Jung, ela abriga o poder de todas as estrelas em si mesma, como um útero primordial. Deste modo, a Lua é interpretada como a mãe do Sol, o que se traduz, psicologicamente, no processo em que o inconsciente dá à luz a consciência (Jung, 2012, p. 237).

Partindo do princípio de que cada símbolo astrológico representa o mundo interno e externo em simultâneo, a Lua parece posicionar-se entre ambos. Ela também pode representar a consciência pois também transmite luz. A sua luz é difusa, uma vez que é uma luz projetada pelo Sol. A consciência que representa, também pode ter um carácter difuso, e o seu ciclo metamórfico relaciona-se com essa transição constante entre o inconsciente e o consciente (Lin, 2017, p. 179).

Sócrates, citado por Jung (2012, p. 70), sintetizou esta alquimia interna: «procurai o frio da lua e achareis o calor do sol». Paralelamente, Macróbio (1990, p. 134) recordava que a constelação de Caranguejo (Câncer), sob regência lunar, era designada como o “portal dos

homens”, o canal místico através do qual as almas descendiam para a encarnação terrena durante o solstício de verão.

O percurso no céu

O antigo conceito de “Mãe Lua”, relaciona-se com a ciclicidade da vida e da morte. Dentro deste propósito cosmológico, competia-lhe transportar as almas dos mortos através do oceano celeste (Velasquez, 2021, p. 51), razão pela qual o navio se tornou um dos seus principais emblemas. Intrinsecamente ligado ao elemento água e à “jornada noturna” rumo ao submundo (ou às profundezas do inconsciente), o navio converteu-se no veículo mítico para a travessia das almas. Na mitologia hindu, o barco lunar surge como uma embarcação simbólica que Harding (1935, p. 85) considera análoga à arca de Noé, cujo formato em arco evoca a Lua Crescente.

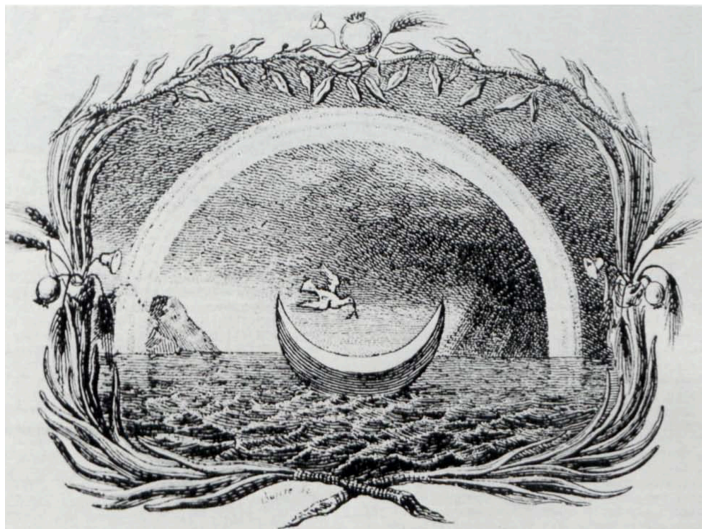
Eliade refere que, para os indianos, as almas navegam pelo “caminho dos mares” para depois descansar na Lua à espera de encarnar; na tradição iraniana, as almas atravessam a *ponte Cinvat*¹⁶ em direção às estrelas, onde os justos alcançam a Lua e o Sol antes de se fundirem na unidade divina (Eliade, 2008, pp. 140-142). Esta simbologia estende-se aos egípcios que também consideravam o barco como o transporte de almas e deuses; e aos ritos funerários vikings que depositavam os corpos dos defuntos em barcos, pois acreditavam que levavam os mortos para a vida pós morte (Medvedev-Mead, 2013). Na modernidade europeia, William Blake resgatou esta iconografia ao representar a “arca lunar” que conduz a humanidade rumo à purificação (ver Figura 6).

Plutarco (Século I), no tratado *The Face Which Appears in the Orb of the Moon* (1957, p. 215), decompõe o ser humano em três partes: o corpo (emanado da Terra), a mente (presenteada pelo Sol) e a alma (proveniente da Lua). Jung interpreta esta “jornada marítima noturna” como o caminho descendente *yin*, onde o barco assume as valências de vaso, útero, caverna, ou caldeirão mágico. É nesta embarcação que as coisas se transformam, são reanimadas e devolvidas à vida (Medvedev-Mead, 2013).

¹⁶ A ponte do julgamento que separa o mundo dos vivos e dos mortos, pela qual toda a gente deve passar depois de morrer. Também identificada simbolicamente com o arco-íris e com a via láctea.

Figura 6

Noah's Ark (A Arca de Noé)



Nota. Gravura executada para a obra de Jacob Bryant. Adaptado de *Noah's Ark*, em *A New System, and Analysis of Ancient Mythology* (Vol. 3), por W. Blake e J. Bryant, 1807, The William Blake Archive (<https://bq.blakearchive.org/14.2.warner>). Domínio público.

Transformação e Alquimia

Historicamente, os mistérios da transformação pertenciam à esfera feminina: a transmutação do grão em pão e do sangue em leite materno (George & Bloch, 1986, pp. 19-21). Daí que a Lua surja associada à taça ou ao cálice que retém o licor da imortalidade. Na mitologia chinesa, o astro é habitado por uma lebre que esmaga num almofariz os ingredientes do elixir da vida eterna; na cosmologia asteca, liga-se aos deuses da embriaguez sagrada, conhecidos como os “quatrocentos coelhos” (Chevalier & Gheerbrant, 2018, pp. 418-419).

A Lua governa a botânica oculta e as poções mágicas das feiticeiras, regulando o movimento da seiva nas plantas. Mircea Eliade (2008, pp. 130-139) sublinha que divindades da vegetação e do êxtase, como Dionísio, possuem atributos marcadamente lunares; o vinho, extraído da videira, induz a uma embriaguez ritual que permite comungar com o divino. Esta mesma vertente sagrada repete-se na festa da Lua Nova

celebrada pelas mulheres pigmeus em vésperas da estação das chuvas, associando a fertilidade da terra ao ciclo feminino.

Símbolos lunares - ciclicidade e magia

Animais noturnos, que hibernam, que vivem no subsolo, que vivem em lugares húmidos ou aquáticos, e que são conhecidos pelo seu carácter fértil, sempre foram considerados animais lunares. A serpente (e a sua representação circular como Ouroboros) figura como um dos principais símbolos lunares. Por habitar as profundezas da terra e trocar periodicamente de pele, encarna a fertilidade e a própria ciclicidade transformadora da Lua: tal como o astro cresce e mingua, a serpente renova-se a si mesma, guardando os mistérios do renascimento e o poder da energia feminina (George & Bloch, 1986, pp. 19-21). Esta ligação justifica por que tantas divindades mediterrânicas ostentam serpentes nas mãos ou no cabelo, como a Medusa. Na Sibéria, o dinamismo das espirais, das cobras e dos raios evoca a fertilidade e a mudança rítmica da natureza (Eliade, 2008, pp. 130-139), enquanto inúmeros mitos associam serpentes e dragões ao controlo das nuvens e das águas do mundo (Eliade, 2008, pp. 140-142).

A Lua surge também como a tecelã do destino e do tempo (Eliade, 2008, pp. 148-150). Os Maias associavam a deusa lunar Ixchel à aranha devido à sua capacidade de tecer a teia da vida (Chevalier & Gheerbrant, 2018, pp. 418-419), um papel partilhado pelas Moiras gregas e pelas Nornas nórdicas. Para os povos Hopi e Navajo, a “Mulher-Aranha” era a própria deusa criadora que tecera a Lua a partir do algodão primordial (Alexander, 2014, p. 95).

Dada a sua luminosidade indireta, a Lua simboliza o conhecimento por reflexo, a teoria e a sabedoria racional. Este conceito liga-se à coruja, uma ave noturna e silenciosa cujos movimentos fantasmagóricos reforçam o seu carácter misterioso (Chevalier & Gheerbrant, 2018, pp. 418-419; Alexander, 2014, pp. 117-118). O lobo, cujo uivo evoca a Lua Cheia, era reverenciado na tradição nativo-americana como um guia estelar vinculado a Sírius (a estrela das constelações do Cão Maior e Menor) e aos mistérios do inconsciente (Alexander, 2014, p. 110). Por fim, o gato, com as suas pupilas que lembram as fases

crescentes e minguantes e os seus hábitos crepusculares, solidificou o seu lugar no imaginário da feitiçaria tradicional (Harding, 1935, p. 191).

Símbolos lunares - fertilidade

Na cultura popular da Gronelândia, acreditava-se que o influxo lunar tinha o poder de engravidar as mulheres sem intervenção masculina; na Nigéria, a tradição oral referia que a Grande Mãe Lua enviava o “Pássaro da Lua” para entregar os recém-nascidos às suas famílias — uma imagem que encontra eco no mito europeu da cegonha (Harding, 1935, p. 27). O coelho e a lebre, célebres pela sua prolificidade, celebram a fertilidade primaveril; o próprio coelho da Páscoa deriva dos cultos pagãos a Eostre, a deusa germânica da fertilidade, sendo que o período de gestação destes mamíferos ronda curiosamente a duração de um ciclo lunar (Alexander, 2014, p. 90; Harding, 1935, p. 178). Os animais de hastes curvas, como a vaca ou o touro, cujos cornos mimetizam o crescente lunar, foram igualmente divinizados como emblemas de abundância (Eliade, 2008, pp. 130-139). As manchas escuras visíveis na superfície da Lua sempre provocaram a imaginação da humanidade, que nelas projetava silhuetas de animais ou figuras mitológicas. Na Guatemala e México, associavam-nas ao coelho e ao cão, no Peru, à raposa e ao jaguar, e os povos indígenas da Sibéria viam uma lebre (Chevalier & Gheerbrant, 2018, pp. 420-421).

A lua e as águas

A Lua exerce uma regência absoluta sobre os oceanos, as emoções e o inconsciente. O vaivém das marés ilustra os ritmos de crescimento e declínio do astro, alimentando a crença de que a alma humana ascende e descende através das portas cósmicas acompanhando o fluxo marítimo (Alexander, 2014, p. 117). Desta forma, as águas lunares ostentam uma dupla face: podem nutrir e regenerar ou manifestar-se como uma força devoradora e destrutiva, como uma mãe que toma de volta os seus filhos para si (Eliade, 2008, pp. 130-139; Neumann, 2021, p. 253).

Neste cenário aquático, os anfíbios como o sapo e a rã atuam como arautos da chuva (Alexander, 2014, pp. 117-118), enquanto o raio, cujo clarão imita o luar, anuncia a tempestade (Eliade, 1979, p. 140). Os peixes e os crustáceos também integram esta egrégora. No México antigo, o deus da Lua era representado abrigado numa concha de caracol - um amuleto poderoso, visto que o caracol se esconde e se mostra ritmicamente, imitando o aparecimento e desaparecimento do astro (Eliade, 2008, p. 129). Este animal sintetiza a geometria da espiral e o caráter húmido da Lua, semelhante ao simbolismo da serpente (Eliade, 1979, p. 140).

As conchas bivalves, em particular as ostras, sugerem uma analogia anatómica com a vulva feminina, o que lhes conferiu o estatuto de amuletos de fertilidade (Eliade, 1979, pp. 124-126). O antigo termo dinamarquês para ostra, *kudéfisk*, traduz-se literalmente como “peixe-vulva”. Por emergirem do fundo do mar, as conchas representam os “tesouros das profundezas” do inconsciente e eram usadas em rituais funerários para guiar os mortos no submundo (ARAS, 2010, p. 212). A sua forma espiralada evoca o labirinto e o centro sagrado da criação, mistério ilustrado pelo nascimento da deusa Afrodite, que emerge da espuma do mar sobre uma concha (ARAS, 2010, p. 214).

Assim como a Lua se relaciona com o *yin*, com o feminino, o nascimento, a fertilidade e o “húmido”, o Sol relaciona-se com o *yang*, com o mineral jade, o masculino, e o “seco”. Na China antiga, o jade e o ouro eram introduzidos nos orifícios dos defuntos para prevenir a corrupção do cadáver (Eliade, 1979, p. 132). Sun Tzu sintetizava essa complementaridade: «Se o jade está na montanha, as árvores da montanha dão fruto; se as águas profundas produzem pérolas, a vegetação da margem não secará» (Sun Tzu, cit. por Eliade, 1979, p. 124).

A pérola desenvolve-se no interior da ostra como um feto no útero, simbolizando a semente divina e sendo descrita como uma lágrima cristalizada da Lua (Eliade, 1979, pp. 127-128). No texto clássico sânscrito *Harshacharita* (Século VII), conta-se que as pérolas nasceram das lágrimas do deus lunar, o que as tornava o antídoto definitivo contra todos os venenos. Na Europa do século XVII, a pérola foi utilizada como remédio para combater

a melancolia, os distúrbios oculares e a loucura (patologias de influência lunar), servindo simultaneamente como tônico e afrodisíaco (Eliade, 1979, p. 141).

Esta vasta teia de significados culmina na iconografia da carta “A Lua” nos baralhos tradicionais de Tarot: na base da carta, um caranguejo ou lagostim emerge das águas profundas, numa alusão ao signo de Câncer; no centro, um cão e um lobo uivam para a Lua (que exibe um rosto humano), simbolizando os guardiões do submundo e a dualidade entre a natureza domesticada e a selvagem; e as gotas que flutuam ao redor do astro representam as almas em transição (Chevalier & Gheerbrant, 2018, pp. 420-421). Esta composição visual ilustra com precisão a tese de Macróbio: o signo de Câncer como o portal por onde as almas acedem à nossa densidade terrena.

Refletores

«We do not see things as they are, we see them as we are» (*Babylonian Talmud*, n.d.). Esta célebre frase sintetiza a natureza da Lua como um espelho cósmico. Os instrumentos refletores— espelhos, cristais ou a superfície da água — estão associados à intuição e à vidência, permitindo perscrutar o invisível (Alexander, 2014, p. 109; Velasquez, 2021, p. 10). Na mitologia Celta, os mensageiros do Outro Mundo (*Sidh*) viajavam precisamente em embarcações feitas de cristal puro (Chevalier & Gheerbrant, 2018, p. 241).

Plantas

No reino vegetal, a Lua manifesta-se através da fertilização dos campos por via do seu “orvalho” mágico (Harding, 1935, p. 27). Harding nota que, na Europa e na Ásia Ocidental, as divindades lunares eram vistas como as mães de todas as criaturas vivas, o que explica a sua representação cercada de plantas (Harding, 1935, p. 72). Os antigos alquimistas afirmavam que a Lua se manifesta fisicamente sob a forma de uma planta, enquanto o Sol assumia o papel de um “grande animal” (Jung, 2012, p. 182). Entre a flora mística, destaca-se a mandrágora pelas suas propriedades afrodisíacas e anestésicas, que induzia um sono profundo se administrada na dose certa. Simbolicamente ambígua, esta raiz

tanto detém o poder de potenciar a vida como o de acarretar a morte (ARAS, 2010, p. 180).

A Árvore da Lua funde-se com o arquétipo da Árvore da Vida (*Axis Mundi*), (Harding, 1935, p. 178), sendo frequentemente representada na iconografia alquímica (ver Figura 7) com frutos luminosos de ouro ou prata (ARAS, 2010, p. 130).

No livro do *Gênesis*, a Árvore do Conhecimento e a Árvore da Imortalidade partilham da mesma centralidade no Éden. Na mitologia egípcia, a deusa nutria as almas a partir de uma figueira ou tamareira sagrada, onde o próprio deus Sol repousava transfigurado em pássaro (Neumann, 2021, pp. 238-239). Frutos densos em sementes, como a romã e a maçã, atuam como símbolos do útero; na tradição Celta, um ramo de macieira prateado conferia aos mortais o acesso ao reino das fadas (Alexander, 2014, p. 118; Neumann, 2021, p. 257).

Figura 7

Mastery of the lunar element



Nota. Iluminura que revela uma hermafrodita, personificando o aspecto lunar reforçado pela Árvore da Lua. Adaptado de *Mastery of the lunar element*, em *The Rosarium Philosophorum* da coleção de John Ferguson, 1838-1916, University of Glasgow Library Special Collections Department (<https://www.gla.ac.uk/myglasgow/library/files/special/exhibns/month/april2009.html>). Domínio público.

As fases da Lua e os arquétipos

O mês sinódico subdivide-se em quatro quadrantes principais que encontram correspondência direta com as quatro fases biológicas da mulher e com o ciclo menstrual, relacionando-se os arquétipos da Jovem, da Mãe, da Feiticeira e da Anciã (Gray, 2018, pp. 72-73). Estes arquétipos têm como base os atributos de algumas divindades femininas que eram associadas à intuição e ao instinto, e que foram veneradas na Antiguidade e, simultaneamente, temidas porque poderiam ser entendidas como uma ameaça à racionalidade e estabilidade, por poderem ser associadas à loucura (Kopytin, 2024, p. 11). A Lua Nova (escura ou oculta), a fase que dá início ao ciclo lunar, associa-se à Anciã e ao inverno psíquico e aos antepassados. É o momento de recolhimento, de descanso, de criar intenções e iniciar projetos, de semear plantas, de sonhar e recarregar. (Gottesdiener, 2020, pp. 41-47; Verhagen & Mazon, 2023, p. 4). A Lua permanece invisível por três noites antes de renascer (Eliade, 2008, pp. 140-142). Este submundo é governado por Hécate ou pela deusa celta Cailleach, que guarda as sementes sob o gelo do inverno, bem como pelo caldeirão transmutador de Cerridwen (Cavalcante, 2020, pp. 12-15; George & Bloch, 1986, pp. 19-21).

A Lua Crescente personifica a Jovem (Ártemis/Perséfone/Brighid), correspondendo à fase pré-ovulatória e à primavera (Cavalcante, 2020, p. 8; Verhagen & Mazon, 2023, p. 4). É o desabrochar da força vital, simbolizado pelas flores e pelas abelhas polinizadoras (Neumann, 2021, pp. 260-262). Eliade refere que, após a Lua Escura, a Lua Crescente aparece pronta para “ser fecundada”, com forma de tigela, aberta, associada à deusa virgem Perséfone, a caçadora, senhora das feras e da primavera (Eliade, 2008, pp. 151-152). A deusa grega Ártemis, também era representada com a Lua Crescente nos

cabelos, revelando o seu aspecto noturno e diurno, de transição de Lua Nova para Crescente (Chevalier & Gheerbrant, 2018, p. 239).

Brighid é outra deusa celta associada à primavera e renascimento, assim como Minerva, deusa romana, e era representada como uma jovem. Ela traz a luz e o fogo de volta à vida (Cavalcante, 2020, p. 8).

De acordo com Gottesdiener (2020, pp. 41-47) a fase crescente divide-se em: crescente côncava (início da ação), quarto crescente (equilíbrio e crescimento a 50%) e crescente convexa (expansão e criatividade rumo à plenitude).

A Lua Cheia encarna a Mãe (Deméter/Selene/Danann) e o Verão. O seu aspeto perfeitamente esférico sugere a gravidez, a fase de ovulação, e o zénite do poder lunar, ligando-se à colheita exuberante e ao fruto, à amplificação emocional, à consciência, ao empoderamento e à realização (George & Bloch, 1986, pp. 19-21; Gottesdiener, 2020, pp. 41-47; Verhagen & Mazon, 2023, p. 4).

A Lua Minguante representa a Feiticeira (Hécate) ou Mulher Selvagem (Macha). A sua simbologia remete para os mistérios, para a magia, para a renovação. Corresponde à fase pré-menstrual, ao Outono, ao declínio da luz, à destruição, morte e transformação. (Verhagen & Mazon, 2023, p. 4). Subdivide-se em: minguante convexa (revelação e libertação), quarto minguante (equilíbrio e triagem) e minguante côncava (mergulho interno, luto e honra aos antepassados) (Gottesdiener, 2020, pp. 41-47; Moon Phases, 2026).

O Sol

“Aquele que tudo vê”

O Sol está intrinsecamente ligado ao simbolismo do olho em diversas culturas, sendo percebido como “aquele que tudo vê e tudo sabe”, o que remete diretamente para a “consciência”, a capacidade de alerta e a apreensão da realidade (Wosien, 1974, p. 46).

Na mitologia, manifesta-se como o olho direito de Hórus, o olhar brilhante de Apolo ou o olho único de Odin que perscruta o mundo (ARAS, 2010, p. 22; Vries, 1976, p. 447). Sendo

o dador primordial de calor, simboliza o princípio masculino; Manly P. Hall (1928, p. 46) aponta que este papel fertilizador é visível no mito do Rei Salomão (Sol) e das suas inúmeras esposas (que representam os planetas recetores).

A cultura ocidental elegeu o Sol como o emblema do poder soberano absoluto, desde o babilónico Marduk até Luís XIV de França, o “Rei-Sol”.

Na psicologia analítica, Jung descreveu o *Self* como o centro, em que tudo, incluindo os arquétipos e as funções conscientes, circundam o *Self*, tal como os planetas giram à volta do Sol (Lin, 2017, p. 171). Marsílio Ficino (1433–1499) correlacionava o astro com a divindade cristã a partir de textos herméticos por ele traduzidos: «God is the center of a circle whose center is everywhere and whose circumference is nowhere» (Ficino cit. por Moore, 1990, p. 128). Dane Rudhyar (1976, p. 96) considera que, astrologicamente, o Sol simboliza o centro do sistema da personalidade de um indivíduo, que é o símbolo do espírito, a vontade divina, a fonte de energia para o *Self*. Para Greene (1978, pp. 30-31), na crença antiga de o Sistema Solar ser a expressão de um organismo vivo, o Sol (além de ser considerado o coração e o símbolo da consciência que ilumina os ritos de separação e reunião da natureza) também é símbolo da independência da fusão inicial com a mãe, e que portanto, representa o desenvolvimento da consciência individual como a procura do mistério profundo do âmago de cada um de nós.

O percurso diário do Sol

A adoração ao Sol é uma das mais antigas formas de expressão religiosas, pois ele é o criador da vida, do calor, da ignição, do fogo da natureza, e sem ele não existiria vida e movimento, e nada era mais assustador que a sua ausência. Por isso, nas sociedades arcaicas era frequente o medo de atributos opostos aos do Sol, como o desconhecido, a morte, o escuro, a noite, os eclipses, e o feminino (Hall, 1928, p. 49).

Segundo Robert Fludd (1616), o Sol detém três propriedades essenciais que são “vida, luz e calor”, e que vitalizam os três mundos: espiritual, intelectual e material (Godwin, 2019, p. 33).

O seu percurso diário (nascer, zénite e ocaso) mimetiza uma trindade existencial idêntica à lunar (Hall, 1928, p. 50). Contudo, ao contrário da Lua, o Sol não experimenta a dissolução completa no submundo: a sua passagem pelas águas noturnas iniciada ao pôr do sol, assegura o renascimento diário a cada madrugada (Wosien, 1974, p. 46). Do mesmo modo, Eliade refere que o Sol atravessa o submundo sem sofrer a morte, pois desce todas as noites às regiões inferiores, o reino dos mortos, podendo levar consigo homens, dando-lhes a morte ou, por outro lado, pode guiar as almas e levá-las para a luz. Portanto, a “Porta do Sol” situa-se a ocidente, onde ele se põe, o lugar para onde saltam as almas. Igualmente, os povos da Oceania acreditam que as almas acompanham o Sol no oceano e são levadas em “barcas solares” que mergulham a poente (Eliade, 2008, p. 107).

Para os egípcios, esta ressurreição diária converteu o Sol no símbolo máximo da imortalidade (Hall, 1928, p. 50). A barca de Rá cruzava o firmamento diurno e defendia-se das serpentes do submundo à noite, distinguindo-se da barca lunar por transportar os deuses e a promessa de vida eterna (Medvedev-Mead, 2013). Outras mitologias (como a nórdica e a grega) optaram pela imagem dos cavalos solares ou das carruagens de fogo (como a de Hélios) para ilustrar este movimento celeste (Eliade, 2008, p. 123).

O percurso solar no céu, também pode ser considerado análogo ao Mito do Herói, uma estrutura narrativa mapeada por Joseph Campbell (1949) descreve uma jornada arquetípica. Nela, o protagonista afasta-se do seu ambiente habitual, enfrenta uma série de provas, que culminam numa crise decisiva que é superada, e, por fim, regressa transformado. Este ciclo representa uma profunda jornada de autoconhecimento e evolução, espelhando o esforço humano constante para vencer desafios. Este arquétipo fundamental encontra-se presente em mitos, religiões e contos de fadas.

Autores como Liz Greene (1992b, p. 81) classificam esta narrativa como um mito eminentemente solar: o herói não nasce herói, torna-se herói através de um princípio ativo e progressivo orientado para o futuro, ao passo que a Lua guarda a memória do passado e as origens uterinas. O tesouro que o herói persegue (o ouro solar) acaba por ser a revelação daquilo que sempre existiu dentro de si mesmo (Greene, 1992b, p. 94). Jung

também menciona o simbolismo do herói como uma transformação constante de luz e sombra, e que esse potencial de “herói” existe em todos os seres humanos como uma forma de força vital (Jung, 1976, p. 259). Nesta jornada, os monstros marinhos, as serpentes, os dragões, as bruxas e as madrastas que barram o caminho do herói, representam a inércia do inconsciente — o magnetismo regressivo da Grande Mãe. Para triunfar, o herói deve reconhecer a sua Sombra e aceitá-la, de forma a extrair força dela para poder vencer os desafios e alcançar a maturidade e a independência (Jung, 1964, pp. 120-121). Neumann (2021, p. 201) acrescenta que a emancipação da consciência exige assassinar, simbolicamente, a Grande Mãe, e obter o apoio do Pai Celestial. Na perspectiva astrológica de Sasportas (1992, p. 118), o signo solar de uma pessoa pretende “espelhar” as qualidades que ela deve alcançar conscientemente. Portanto, o signo solar é um símbolo daquilo que precisa de ser conquistado, e por isso refere que o ser humano «deve-se tornar o sol ao mesmo tempo que reconhece a lua em si» (Sasportas, 1992, p. 124).

Jung recorre à metáfora do “nascer do sol” e do “pôr do sol”, para explicar as “fases de vida” do ser humano e como elas se relacionam com o desenvolvimento da consciência humana. Na primeira metade da vida (do nascimento à meia-idade, cerca dos 40 anos), o indivíduo desenvolve a *persona* e foca-se no externo (a subida do Sol ao zénite). Na segunda metade concentra-se em alcançar a individuação, focando-se no interior, exigindo uma descida aos abismos do inconsciente — a “viagem marítima noturna” —, aceitando a finitude e integrando a totalidade psíquica rumo à individuação (Parungao, s.d.; Jacobi, 1995, p. 162).

Ano solar e arquétipos

Hall (1928) indica que desde a antiguidade que o ser humano tem vindo a dividir o ano solar em quatro partes, acabando por mitificar estas fases.

A primeira parte começa com o solstício de Inverno, e marca a morte do “velho” e o nascimento da Criança Divina. O novo Sol que nasce na gruta ou no estábulo, por vezes amamentada por uma cabra como uma alusão ao signo de Capricórnio, pois o Sol passa

pela constelação de capricórnio na altura do solstício de inverno (Hall, 1928, p.53). No Egito, o novo ano chama-se “dia da criança no ninho”, que simboliza o nascimento do deus solar Hórus caracterizado por um pássaro, filho da deusa Hathor, que se manifesta como uma árvore sagrada (a figueira) (Neumann, 2021, p. 240). É a génese do Natal cristão e da árvore decorada como símbolo de fertilidade. Nesta fase, o Sol manifesta um carácter de mundo inferior, sendo a vez da Lua Cheia, do mundo superior, dominar o Sol (Neumann, 2021, p. 306). O mito relata que o velho deus solar destrói os espíritos das trevas, abrindo caminho para o novo Sol, que nascia nas profundezas da terra, simbolizadas por grutas ou estábulos (Hall, 1928, p. 54). O Sol também é associado à Criança Divina, que é retratada, iconograficamente, nalguns baralhos de tarot. A Criança Divina representa o nosso projeto solar, o nosso potencial, que está presente como uma semente e leva uma vida para se desdobrar (Greene & Sasportas, 1992, p. 109). A segunda parte do ano acontece no equinócio da Primavera, quando o Sol assume um aspeto de jovem de cabelos dourados, que cresce com seus os “raios” (ou cabelos) a ganhar forma e força (Hall, 1928, p. 53). A terceira parte dá-se no solstício de Verão, e o jovem transforma-se num homem forte e barbado, simbolizando a maturidade e a fertilidade. Por fim, na última fase, no equinócio de Outono, o homem surge como um velho de cabelos brancos, que perde gradualmente a sua força e se prepara para submergir nas trevas inverniais. (Hall, 1928, p. 53).

Símbolos solares

O ouro ou coisas douradas são símbolos solares pela sua cor e brilho que lembra o amarelo do fogo, do tesouro, da alegria e da sorte (Alexander, 2014, p. 30). No reino vegetal, a oliveira, representava a Árvore Cósmica na Grécia Antiga (Harding, 1935, p. 191), pois era associada à luz. Isto devia-se ao seu “néctar dourado”, o azeite, produzido pelos seus frutos, que alimentavam as lâmpadas (Chevalier & Gheerbrant, 2018, p. 487). Embora partilhe algum simbolismo com a Lua, a oliveira é predominantemente uma árvore solar, e evoca a transformação e a resiliência. É capaz de

renascer após o fogo, através das suas raízes e, através do seu elo com a pomba e a paz, restaura a ligação entre o humano e o divino (ARAS, 2010, p. 134). Da mesma forma, as flores simbolizam o Sol quando a luminosidade cresce na primavera, desabrochando sob o estímulo dos seus raios ou seguindo fielmente a sua trajetória, como acontece com o girassol (Alexander, 2014, p. 35).

No reino animal, os pássaros partilham uma ligação natural com o Sol, motivada, em grande parte, pelas suas migrações, já que regressam na primavera com o aumento da luz. Além disso, crê-se que estas criaturas utilizam a posição solar e estelar como bússola de navegação. Essa adoração visual reflete-se na arte: pássaros a voar em direção ao Sol, eram frequentemente retratados em diversos monumentos islâmicos (Singh, 1993, pp. 26- 27). Entre estas representações, o “pássaro aquático” ou “pássaro barco” do Antigo Egito ilustra a jornada solar pelo submundo noturno. A sua capacidade de voar mimetiza o movimento do Sol no céu, enquanto o ato de mergulhar na água espelha o crepúsculo, unindo os mundos exterior e interior (Singh, 1993, p. 303).

Na mitologia hindu, o cuco simboliza o Sol e a chegada de melhor tempo; para os chineses, o cisne é um pássaro solar, e na mitologia grega, o corvo de três patas também representa o Sol e as suas três posições no céu, sendo um mensageiro sagrado do Sol (Alexander, 2014, pp. 27-32); a águia e o falcão partilham deste simbolismo solar, devido à sua visão extraordinária assemelhando-se àquele “que tudo vê”, e ao planarem de asas abertas, parecem abraçar e proteger a Terra, captando os últimos raios solares do crepúsculo (ARAS, 2010, pp. 22-24). Para os povos mexicanos, a águia era a própria personificação do Sol; acreditava-se que rejuvenescia as suas penas ao voar rumo ao astro, mergulhando depois no mar, como um símbolo da ressurreição semelhante ao da fénix (Alexander, 2014, p. 33). A capacidade de renovação pelo fogo estende-se a outras lendas, como no folclore russo, o mítico pássaro de fogo trazia prosperidade a quem o capturasse (Singh, 1993, pp. 26- 27).

O pavão, que perde a plumagem no outono e a regenera na primavera, evoca os ciclos de ressurreição solar, exibindo nas suas penas padrões com formas de olhos que remetem

para a onisciência (ARAS, 2010, p. 260). O galo, o herdeiro da alvorada, com a sua crista, recortada como uma chama, evoca a luz e a força fecundante. O seu papel varia consoante as culturas: para os gregos era um guia para o submundo, para os japoneses era o despertar da deusa do Sol, nalgumas mitologias indianas e nativo americanas o galo personificava o próprio Sol, e no cristianismo converteu-se num símbolo da ressurreição (ARAS, 2010, p. 328).

Outros animais foram associados ao Sol, como o veado, graças às suas hastes, é um símbolo solar, pela sua virilidade e a queda e renovação anual dos seus chifres (por meados de Julho) representam os ciclos da vida (ARAS, 2010, p. 284). Já a cabra era associada ao Sol por povos do norte de África, que ligavam o animal às divindades e à força das montanhas (Singh, 1993, p. 28).

Os felinos também eram frequentemente associados à força solar. Para os povos chineses Para os egípcios o leão era o deus Rá com um disco solar, e para os gregos era Hércules que lutou com um leão (o herói solar). Já o tigre amarelo era considerado o centro, o Sol para os japoneses. (Alexander, 2014, p. 35; ARAS, 2010, pp. 22-24).

A Dança da Lua e do Sol

«For it is through love of the sun that the moon herself makes her circuit, and has her meetings with him to receive from him all fertility. That nature which is the soul remains on the moon, retaining traces and dreams of the former life, and of it you may take it that it has been rightly said» (Plutarch, 1957, p. 47).

O Sol e a Lua sempre habitaram a psique humana, manifestando-se como símbolos primordiais e recorrentes ao longo da história (Alexander, 2014, p. 28).

Na perspetiva de Greene (1992a, pp. 17-19), a Lua governa o corpo, lembrando-nos da ciclicidade e da mortalidade da vida. Em contraste, o Sol rege o espírito e o propósito, prometendo a imortalidade, ao seguirmos a sua “luz”, tal como as plantas.

Segundo Eliade (2008, p. 148), «a integração do homem no cosmos só pode ser realizada, quando ele consegue harmonizar-se com os dois ritmos astrais, unificando a Lua e o Sol no seu próprio corpo pneumático».

O Sol projeta a sua luz, e a Lua, por sua vez, espelha a condição humana. A Lua comanda simultaneamente a morte e a fecundidade, o drama e a iniciação. Desde que o ser humano se tornou consciente da sua posição no cosmos, aspirou a transcender a sua condição, buscando a espiritualidade e superando o seu “modo de ser lunar” (Eliade, 2008, pp. 151-152).

Mais do que meros símbolos de dualidade, a Dança da Lua e do Sol ilustra a coreografia do processo de individuação. Trazer à luz o que está oculto na noite da psique constitui o cerne do trabalho analítico. Carl Jung (1973, p. 33) sintetizou-o numa fórmula lapidar: «Quem olha para fora sonha, quem olha para dentro desperta». Nutrir essa dança interior permite ao ser humano sintonizar-se com as marés do inconsciente sem nunca perder o norte da consciência desperta.

Parte III

Projeto - A agenda ilustrada

3.1. Planificação e Estrutura

O projeto da agenda «A Dança da Lua e do Sol» nasce para reaproximar a rotina do dia a dia aos ritmos da natureza. Ao transformar os símbolos e arquétipos de cada fase solar e lunar em imagens, o livro passa a funcionar como um guia visual para o autoconhecimento. É importante esclarecer que este trabalho não tem qualquer ligação a dogmas ou correntes religiosas; o objetivo é, apenas, incentivar a reflexão, o bem-estar individual e o pensamento autocrítico.

A partir dos dados recolhidos com os protótipos de anos anteriores (Figuras 8 e 9), percebeu-se que o público principal deste nicho é composto por mulheres entre os 25 e os 50 anos. Este perfil acompanha uma tendência atual de procura por ferramentas em papel para acompanhar variações de humor, níveis de produtividade e os próprios ciclos biológicos ou menstruais.

A grande diferença entre este projeto e os anteriores está no papel da imagem. Nos primeiros protótipos, as ilustrações eram apenas desenhos simples à linha e não existia uma história clara a ligá-los. Nesta nova versão, a agenda aproxima-se do formato de um álbum ilustrado sem perder a sua função prática (agora com mais espaço para escrita). As imagens acompanham e traduzem visualmente os ciclos do Sol e da Lua ao longo do ano, criando uma narrativa visual contínua que dialoga diretamente com o texto e com a estrutura do calendário, e que, também, sobrevive autonomamente através da sua imagética.

Figura 8

Capas das agendas 2024 e 2025



Figura 9

Interior das agendas de 2024 e 2025



Design

Formato

Relativamente ao calendário principal na agenda, optou-se por um modelo de organização semanal, ao contrário da estrutura mensal usada nos primeiros protótipos. Esta mudança respondeu diretamente aos pedidos de algumas utilizadoras. Se o formato

anterior limitava o espaço de escrita a uma área muito pequena, a transição para a grelha semanal veio garantir o espaço necessário para a escrita e para a reflexão diária.

A exclusão de uma paginação diária justifica-se por razões de ergonomia e portabilidade. Optou-se pelo formato de 13 x 18 cm (próximo do livro de bolso), ideal para o transporte diário. O objeto não pretende ser um diário íntimo convencional, mas sim um espaço focado no registo de sintomas, humores e metas sazonais, funcionando como um dispositivo prático de registo, consulta, inspiração e reflexão.

Estabeleceu-se uma paleta de cores assente em tons suaves e pastéis (Figura 10), para criar um ambiente de equilíbrio visual. O azul-escuro funciona como a cor de maior contraste sobre a superfície do papel, sendo escolhido para mediar a totalidade da tipografia e os desenhos simples a linha. Esta cor como base, confere um carácter estável, místico e reflexivo à agenda. Já o verde é associado aos simbolismos solares, às estações do ano, e é uma cor mais ativa, associada à esperança e ao querer alcançar algo. O rosa coral é associado aos símbolos lunares. Esta cor simboliza a criação e o corpo, e adiciona uma harmonia à paleta de cor. Já o tom azul acinzentado é a versão pastel do azul escuro, que se relaciona com temas secundários ou a mistura do tema solar com o lunar.

Figura 10

Paleta de cor



Estas cores são aplicadas estrategicamente nas margens externas, operando como um sistema de separadores visuais (Figuras 11, 12 e 13). Este pormenor de design facilita a localização rápida de cada secção ao folhear o livro.

Figura 11

Separador rosa coral referente às lunações na Parte II da agenda

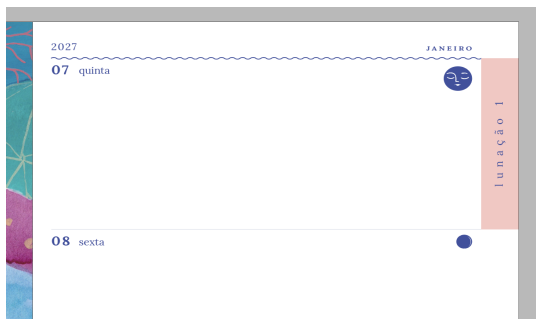


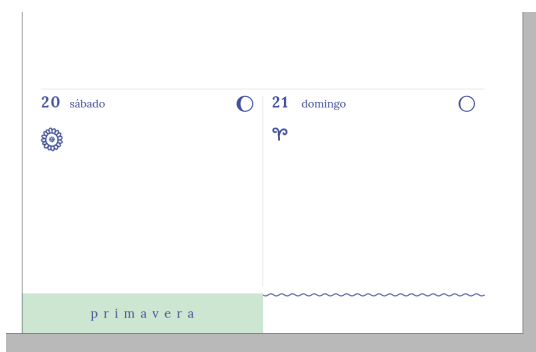
Figura 12

Separador azul cinzento referente aos meses do ano na Parte II da agenda



Figura 13

Separador verde referente às estações do ano na Parte II da agenda



Tipografia

Para o corpo do texto, selecionou-se a família tipográfica *Guyot Text*, que oferece uma excelente leitura em parágrafos longos devido ao seu desenho clássico. Para os títulos e

elementos de destaque, adotou-se a *Lora*, uma fonte serifada que traz elegância e um contraste sutil. O conjunto destas duas tipografias confere à identidade visual da agenda um aspecto sensível, delicado e adequado ao tema.

Encadernação e Impressão

Para garantir que a agenda abre totalmente na horizontal (ver Figura 14), facilitando o conforto ao escrever, optou-se por coser o miolo à linha. A estrutura divide-se em onze cadernos: os dez primeiros contam com quatro bifólios (dezasseis páginas) cada, e o último caderno fecha com três bifólios (doze páginas). Para evitar que o volume ficasse demasiado pesado ou robusto, escolheu-se uma encadernação com a lombada exposta (ver Figura 15 e Apêndice A), coberta apenas por uma tira de tela na zona da dobra, assegurando resistência e uma estética artesanal contemporânea.

Figura 14

Abertura da agenda

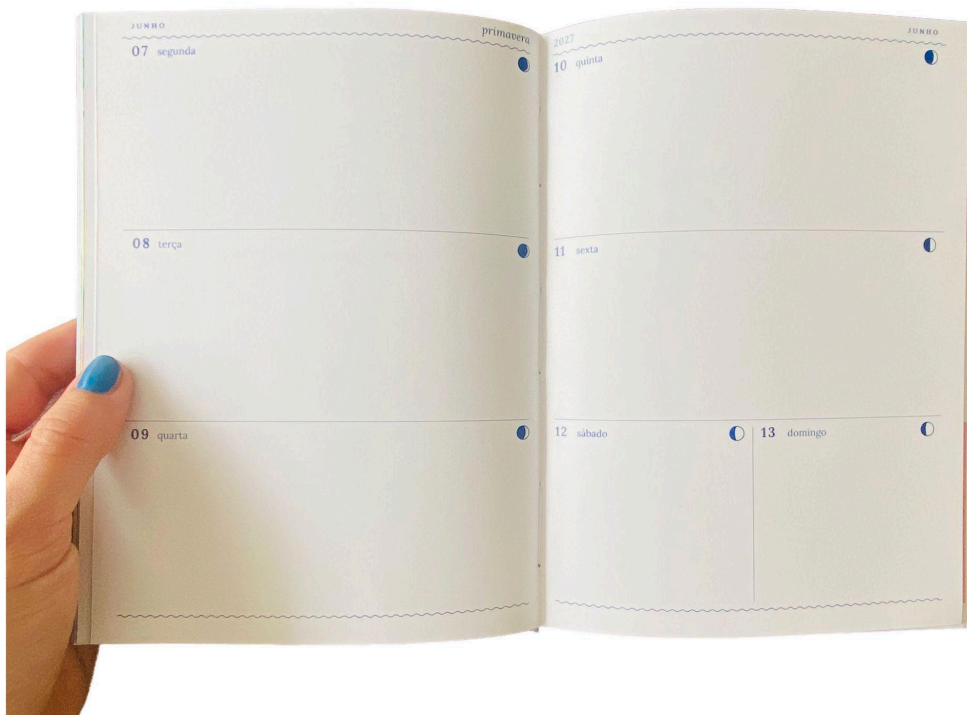


Figura 15

Lombada



Esta técnica facilitou a aplicação de um papel especial perlado (*Stardream Quartz*, 240 g) na capa e contracapa, cujo brilho suave evoca as qualidades da Lua e do Sol (ver Figura 16). Na impressão da capa, projetou-se uma moldura onde o próprio papel serve de margem protetora (ver Figura 17). Esta opção de *layout* evita que o preenchimento de tinta estale ou quebre nas dobras e vincos, um problema comum na impressão digital, onde o toner fica depositado na superfície do papel. Num cenário de grande tiragem industrial, a impressão ideal seria em *offset*, o que daria maior durabilidade e fidelidade às cores.

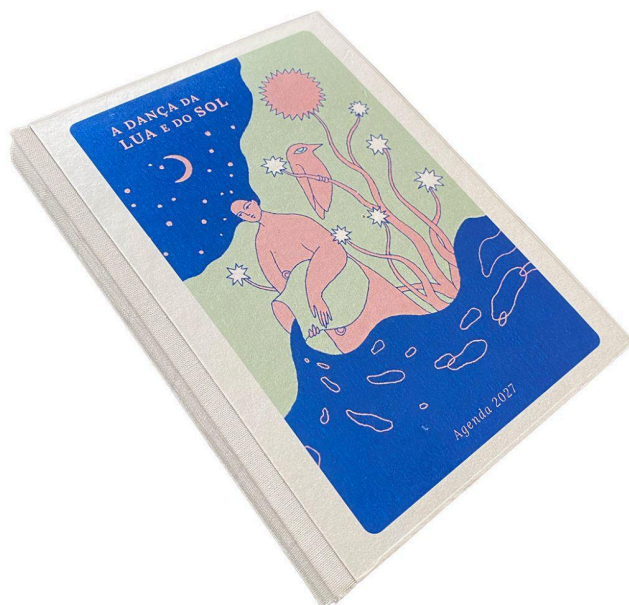
Figura 16

Brilho da capa



Figura 17

Capa - ilustração com moldura



O papel da capa é colado num cartão compacto de 1 mm de espessura, que se une à tela da lombada e às guardas. O miolo e as guardas são impressos em papel *Munken Lynx* de 120 g. Esta gramagem foi escolhida para garantir a opacidade das folhas, evitando que os desenhos sejam visíveis no verso. O papel *Munken Lynx* não tem revestimento químico (*uncoated*) e apresenta uma tonalidade branco-natural, oferecendo uma superfície macia para a escrita e mantendo a vivacidade das cores.

3.2. Processo

Primeira Parte: Fundamentação e Instrumentos de Registo

A secção inicial da agenda funciona de forma didática, dividindo-se em duas partes principais sobre a Lua e o Sol. Na parte gráfica, os desenhos são simples e em linha, garantindo a clareza da informação e introduzindo as duas personagens que guiam o utilizador: a Menina Lunar e o Pássaro Solar (ver Figuras 18, 19 e 20). Estes desenhos deram origem ao desenho da capa como se pode ver na Figura

Figura 18

Ilustração - capítulo da Lua na parte I

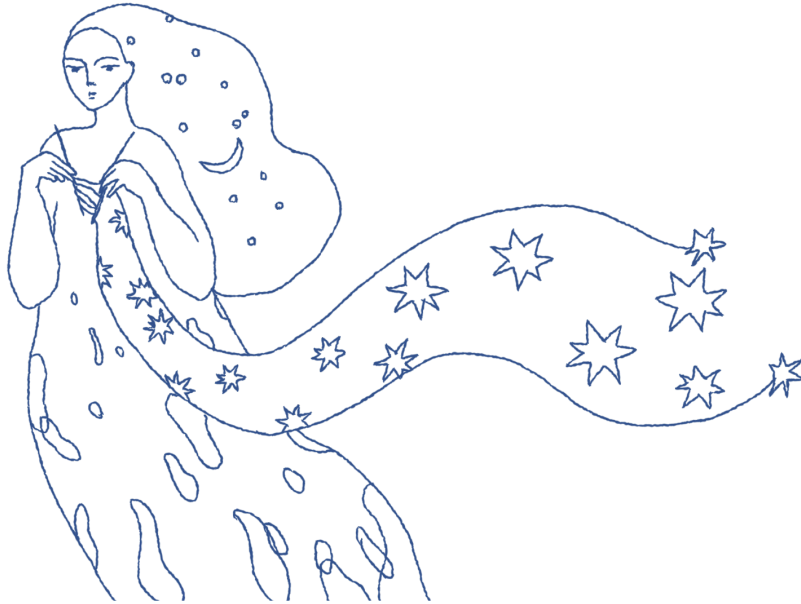


Figura 19

Ilustração - capítulo do Sol na parte I

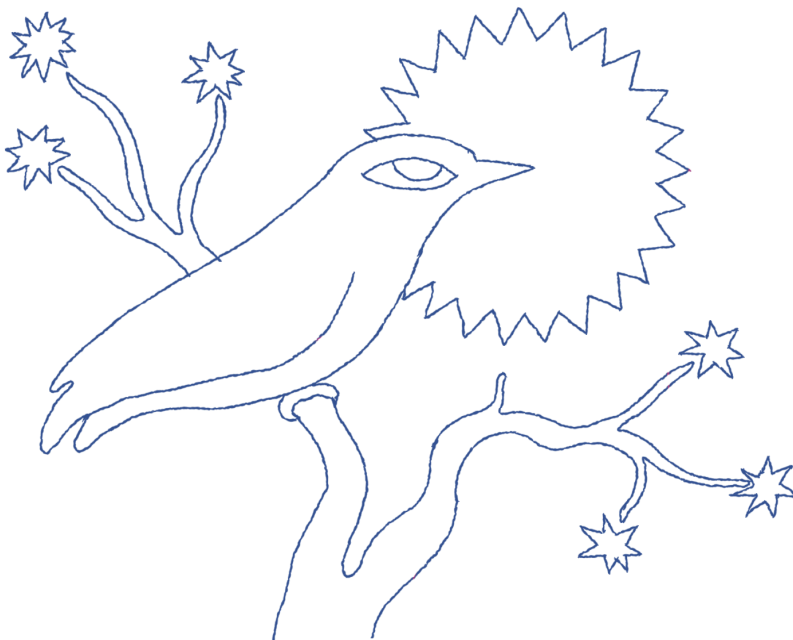


Figura 20

Ilustração - A Dança da Lua e do Sol - calendário lunissolar semanal



Figura 21

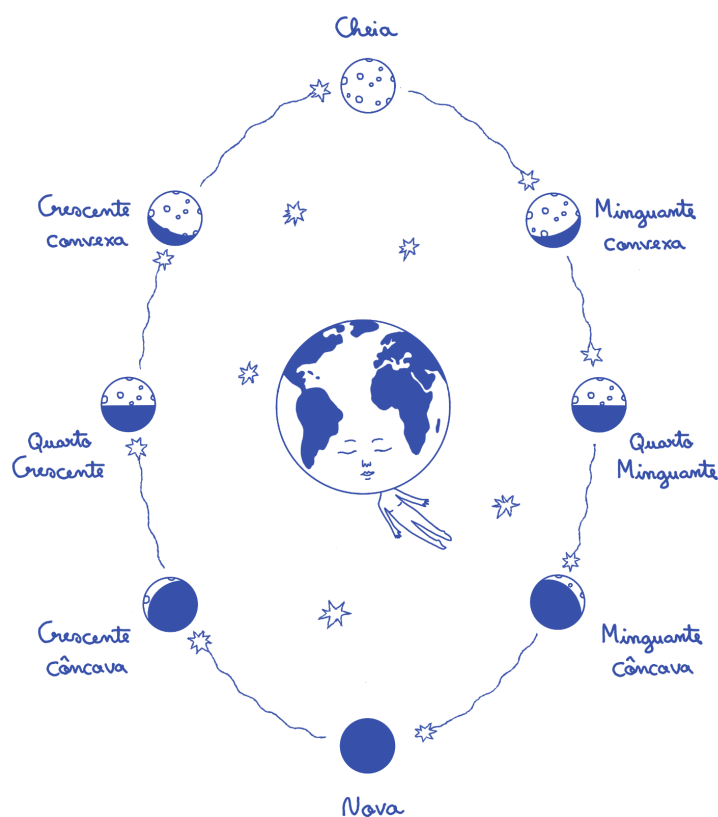
Ilustração - capa



Do ponto de vista utilitário, apresenta-se um pequeno texto sobre o simbolismo da lua (ver Apêndice B2), um diagrama das fases da Lua e os seus simbolismos (ver Figura 22 e Apêndice C1); um calendário lunar anual com legenda personalizável; uma área de *brainstorming* livre para apontamentos e notas, auxiliando o leitor a definir com clareza quais as métricas e dinâmicas que deseja monitorizar ao longo do ano; e ainda uma página para refletir e ir tirando notas (ver Apêndices C2 e D). Este conteúdo faculta ao utilizador uma matriz de monitorização onde pode registar, de forma quantitativa e qualitativa, sintomas físicos e flutuações emocionais, permitindo observar a sua frequência e correlação direta com as fases da Lua ou as transições sazonais.

Figura 22

Ilustração - fases da Lua na parte I



De seguida, introduz-se a área sobre o Sol, que começa com uma pequena explicação acerca dos simbolismos solares (ver Apêndice D2). Continuamente, é ilustrado um diagrama da Roda do Ano focado nas transições da natureza, integrando textos que explicam o significado de cada fase (ver Figura 23); contém, também, um calendário anual de monitorização de hábitos; área de *brainstorm*; legenda; e área para refletir e tirar notas (ver Apêndices E e F). A visualização contínua deste calendário funciona como um estímulo prático, oferecendo uma perspetiva realista da regularidade das ações e ligando as pequenas rotinas diárias aos grandes objetivos pessoais. A primeira parte termina com um esquema gráfico sobre os eclipses (ver Figura 24 E Apêndice F2); uma pequena explicação sobre o que representam; e inclui, também, uma introdução às constelações e aos signos do zodíaco, justificando a sua presença ao longo do calendário semanal (ver Apêndice G1), com um esquema visual dos seus símbolos e a sua ordem (ver Figura 25).

Figura 23

Ilustração - Roda do Ano na parte I

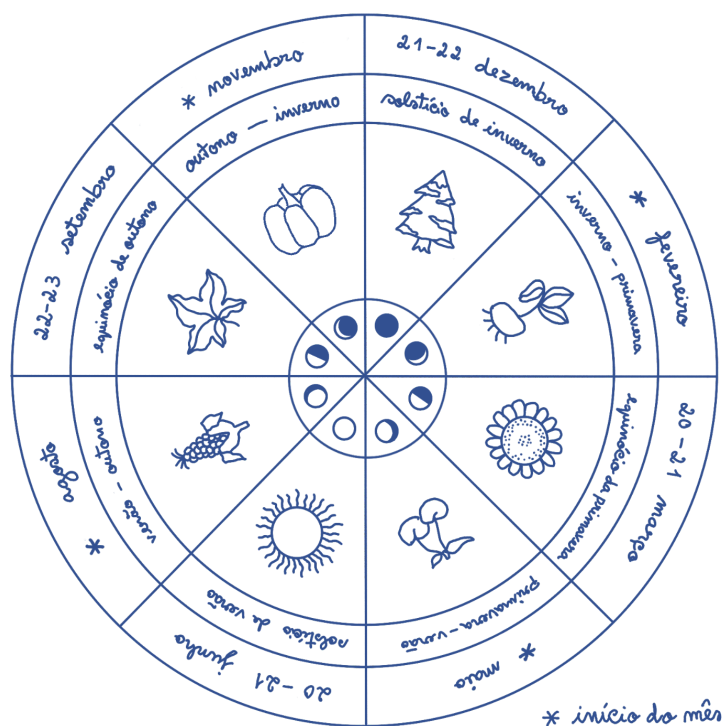


Figura 24

Ilustração - eclipses

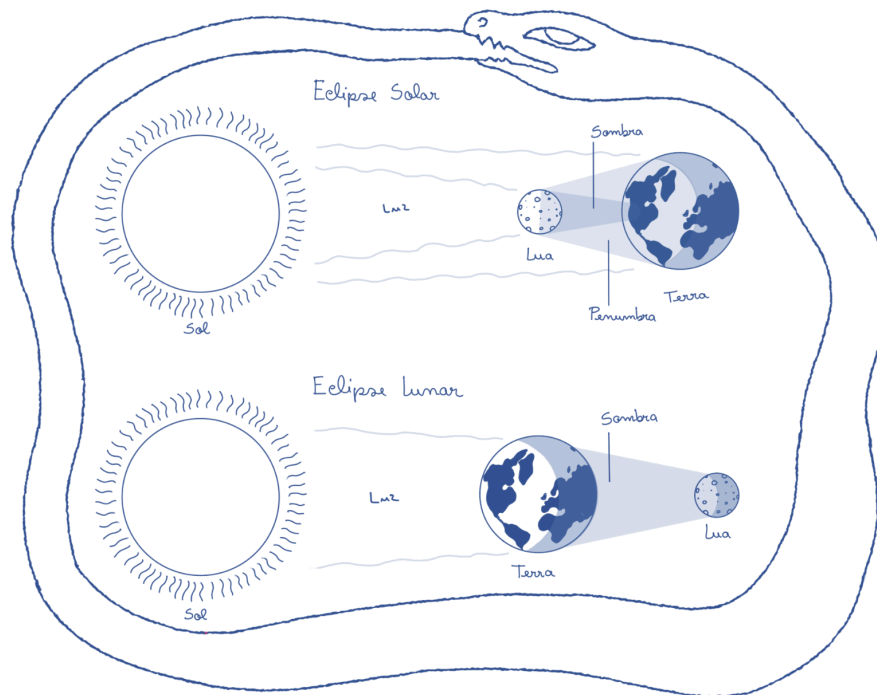
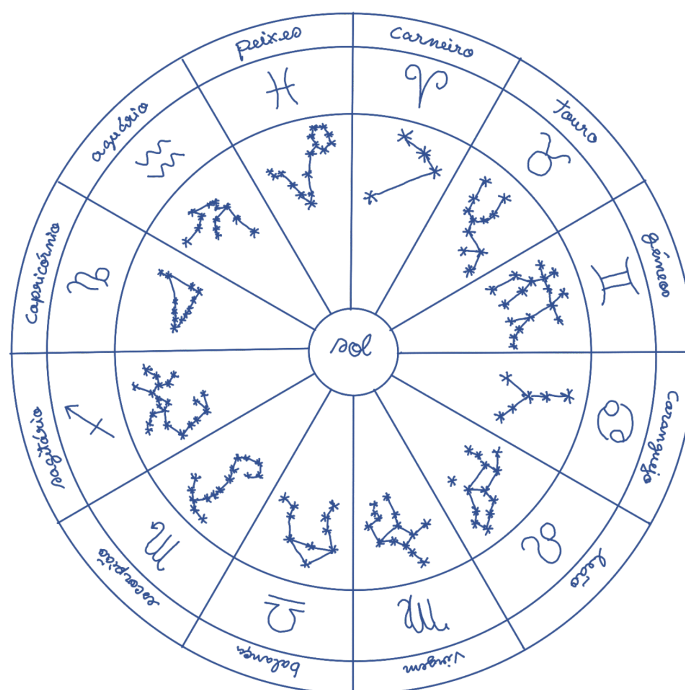


Figura 25

Ilustração - Zodíaco



Segunda Parte: O Calendário lunissolar Semanal e a Estrutura Narrativa

O miolo principal da agenda apresenta-se como um calendário lunissolar semanal¹⁷ que sincroniza o calendário atual (ocidental) com os ritmos das lunações e das estações do ano, resgatando a percepção dos ciclos orgânicos perante a rigidez da rotina moderna. Como observa Gottesdiener (2020, p. 39), o calendário tradicional foca-se numa produtividade linear e contínua, o que muitas vezes gera ansiedade e exaustão. A autora defende que a reconexão com os ritmos biológicos melhora significativamente o bem-estar. Integrar estes dados na estrutura da agenda funciona como um lembrete de que a produtividade sem descanso e equilíbrio se torna ineficaz.

O arco cronológico da agenda inicia-se no solstício de inverno de 2026 e encerra no final do ano de 2027, abarcando estrategicamente dois solstícios de inverno de modo a enfatizar o fechamento de ciclo solar. As ilustrações introduzem cada mês lunar e transição de estação, funcionando como um guia narrativo, que evoca simbolismos que auxiliam o leitor na compreensão profunda de cada etapa deste percurso.

No que respeita à arquitetura das páginas e à dinâmica dos *layouts*, estabeleceu-se uma diferenciação gráfica intencional entre a paginação das transições estacionais e a das aberturas de lunação. As ilustrações alusivas às estações do ano manifestam-se em *spread* total (página dupla) (ver Figura 26), proporcionando momentos de pausa visual imersiva, oferecendo frases inspiradoras (de autores citados nesta investigação) nos solstícios; esta opção justifica-se pela sua menor frequência cronológica ao longo do livro, conferindo maior monumentalidade e impacto gráfico a estes quatro pólos do ciclo solar.

Por sua vez, as imagens que abrem os meses lunares dividem-se entre as duas páginas (ver Figuras 27 e 28). A zona do desenho com menor detalhe ou informação visual foi colocada no lado que partilha o espaço com a identificação do mês. Esta organização tem um fim prático: nessa metade da imagem foi deixada uma área em branco reservada para o utilizador escrever “os meus desejos para esta lunação”. Desta forma, o design une a imagética da ilustração ao espaço utilitário da agenda.

¹⁷ Esta área da agenda pode ser visualizada de forma integral a partir do Apêndice G a AR.

Figura 26

Layout - ilustrações solstícios

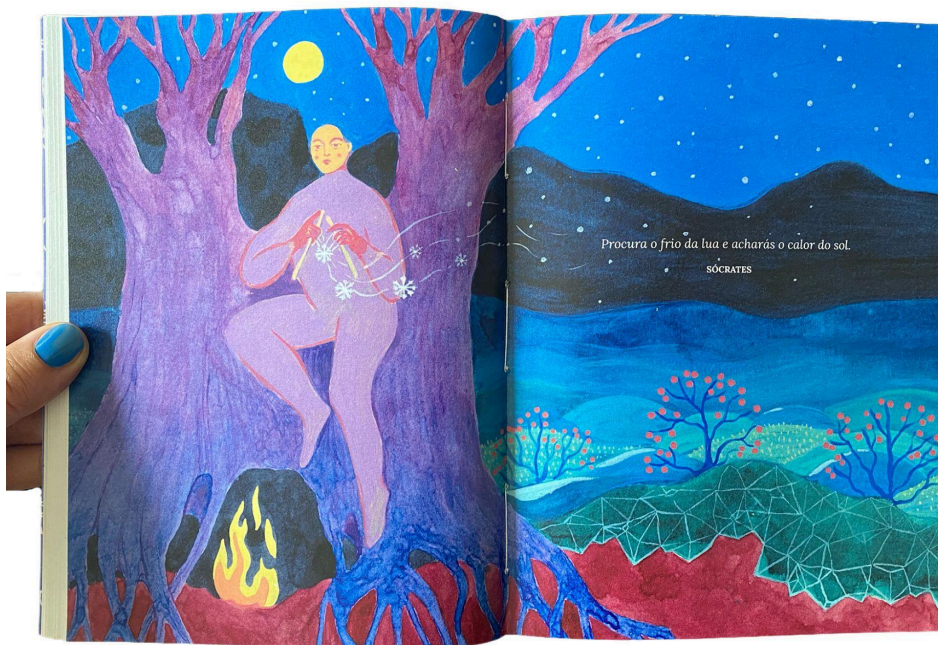


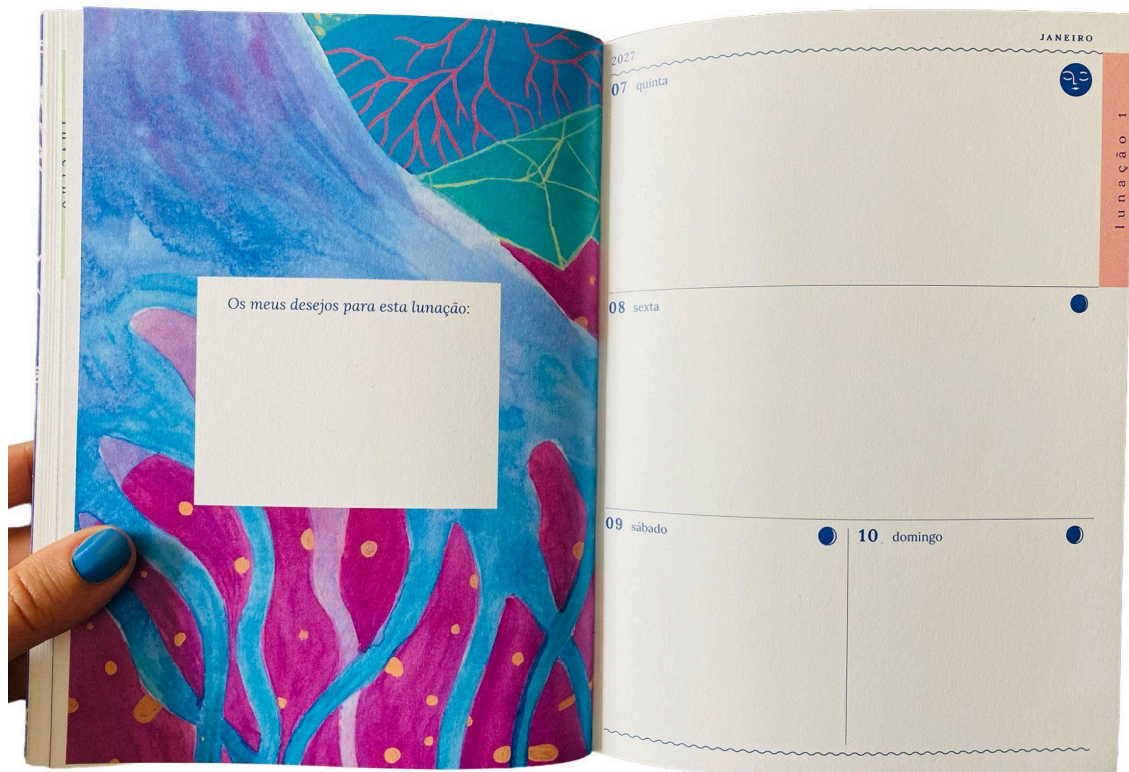
Figura 27

Layout - ilustração luação - parte contemplativa da imagem



Figura 28

Layout - ilustração luação - parte focada no registo



Narrativa das ilustrações da parte

Solstício de Inverno - Abertura, 2026 (Figura 29):

O Sol é representado em estado adormecido e de hibernação sob as raízes de uma árvore, assumindo a forma de uma chama. Este fogo interior manifesta-se como um símbolo de uma vontade e motivação interna de alcançar o propósito e a consciência. No céu estrelado, a Lua Cheia domina a noite, enquanto uma figura feminina, inspirada nas divindades tecedeiras do destino, fia a geada do inverno. A composição é acompanhada pela frase de Sócrates: «Procurai o frio da lua e achareis o calor do sol» (Sócrates, cit. por Jung, 2012, p. 70).

A Lua manifesta-se como uma figura ligada ao reino vegetal, acompanhando o Sol, aqui representado por um fogo (e posteriormente por um pássaro ao longo da narrativa). Jung (2012, p. 182) e Neumann (2021, pp. 238-239) salientam esta ligação: a Lua pode assumir a forma de uma árvore que nutre as almas, enquanto o Sol, como animal, encontra nela a sua morada e proteção maternal.

Figura 29

Ilustração - solstício de inverno 2026



1.ª Luação (Figura 30):

A personagem lunar desce da árvore e depara-se com um ovo que emerge do fogo subterrâneo, numa alusão ao nascimento mítico da Fénix (o Sol renascido). À medida que o ciclo avança, a figura tece estrelas na sua cabeleira noturna, simbolizando a integração dos ciclos lunares.

Figura 30

Ilustração - luação 1



2.ª Luação - Primeiro Eclipse Solar (Figura 31):

O Sol, em estado de gestação, permanece dentro do ovo. A Menina Lunar protege o ovo do abraço de uma serpente ourobórica, símbolo tradicional dos eclipses. Graficamente, este evento encarna o momento de união mística e sobreposição das luminárias.

Figura 31

Ilustração - luação 2



3.^a Lunação (Figura 32):

A paisagem transita para a primavera. A figura lunar semeia a terra, refletindo o plantio sazonal, enquanto o ovo místico repousa na vegetação, prestes a eclodir.

Figura 32

Ilustração - lunação 3



Equinócio de Primavera (Figura 33):

O ovo eclode e o Sol emerge sob a forma de um Pássaro Solar, assinalando o fortalecimento da luz, enquanto a personagem feminina cuida e nutre os primeiros brotos da vegetação.

Figura 33

Ilustração - equinócio de primavera



4.ª e 5.ª Lunações (Figuras 34 e 35):

A narrativa visual documenta a exploração mútua das duas personagens através da floresta primaveril; a figura lunar segue o voo do pássaro, observando-o eventualmente pousado sobre uma árvore, e posteriormente numa estrutura rochosa à margem de um curso de água.

Figura 34

Ilustração - luação 4



Figura 35

Ilustração - luação 5



6.^a Luação (Figura 36):

A rocha revela ser uma ostra que guarda uma pérola, símbolo arquetípico de fertilidade e individuação que precede o solstício de verão, enquanto o Pássaro Solar ascende em direção ao zénite.

Figura 36

Ilustração - luação 6



Solstício de Verão (Figura 37):

A luz solar atinge o seu apogeu. A ilustração fundamenta-se na frase de Sun Tzu: «Se o jade está na montanha, as árvores da montanha darão fruto; se as águas profundas produzem pérolas, a vegetação da margem não secará» (Sun Tzu, citado por Eliade, 1979, p. 124), acompanhada com o mote de Sasportas (1992, p. 124): «Torna-te o sol, ao

mesmo tempo que reconheces a lua em ti». Visualmente, o Sol brilha no topo de uma montanha de jade, enquanto a Lua governa o submundo, encontrando-se no estuário fértil onde as ostras e as pérolas submersas são fecundadas pelo fluxo fluvial que descende do cume.

Figura 37

Ilustração - solstício de verão



7.ª e 8.ª Lunações - Segundo Eclipse Solar (Figuras 38 e 39):

A montanha transforma-se num vulcão em erupção, evidenciando as forças criadoras e destrutivas. Irrompe o segundo eclipse solar: o Pássaro Solar resgata a Menina Lunar do ataque de uma serpente-dragão que emerge da lava. A lava atua como metáfora de purificação e fertilização do solo.

Figura 38

Ilustração - luação 7



Figura 39

Ilustração - luação 8



9.ª Luação e Equinócio de Outono (Figuras 40 e 41):

As personagens repousam numa árvore com frutos, evocando as colheitas que se prolongam após o verão. A presença do veado assinala a época de acasalamento e reforça o simbolismo solar e de fertilidade.

No equinócio de outono, as figuras descansam numa romãzeira. A romã, com as suas inúmeras sementes, é o emblema máximo da abundância e do crescimento concretizado pela luz solar.

Figura 40

Ilustração - luação 9



Figura 41

Ilustração - equinócio de outono



10.ª Luação (Figura 42):

Assinala-se o declínio solar. As figuras caminham em direção a poente, e a proliferação de cogumelos na floresta anuncia a transição necessária entre a morte e a renovação. A paleta de cores adota progressivamente tons frios e escuros, indicando a proximidade do inverno.

Figura 42

Ilustração - luação 10



11.ª e 12.ª Luações (Figuras 43 e 44):

A narrativa foca-se na Porta do Sol (ou portal do submundo), por onde as almas transitam durante o período correspondente ao *Samhain*, inaugurando a metade escura do ano. tendo navegado na sua barca lunar, a Menina da Lua mergulha nas águas do submundo, perseguindo a última luz solar na companhia de peixes marinhos.

Figura 43

Ilustração - luação 11



Figura 44

Ilustração - luação 12



Solstício de Inverno Final e última luação (Figuras 45 e 46):

O cenário desloca-se para um abismo marinho. O Sol recolhe-se e brilha no interior de uma anêmona, assinalando o seu retorno ao útero cósmico. A luz acaba por atrair os peixes, que marcam o percurso da Menina Lunar. O reflexo lunar na superfície atesta a dominância da Lua no céu do inverno. A imagem é sintetizada pelas palavras de Jung (1973, p. 33): «Quem olha para fora sonha, quem olha para dentro desperta», convidando ao recolhimento e à introspecção. Na imagem final que encerra o ciclo lunar, a Menina da Lua adormece no interior da anêmona que contém o segredo solar, simbolizando o mundo dos sonhos, o inconsciente e o repouso da psique.

Figura 45

Ilustração - solstício de inverno 2027



Figura 46

Ilustração - luação 13



Ilustrações capa e guardas

A imagem da capa resume a relação entre os dois astros: a Menina Lunar segura um vaso com o qual rega o solo, de onde cresce uma árvore que gera estrelas e serve de abrigo ao Pássaro Solar, transmitindo o papel de cuidado da Lua perante o Sol (como verificado na Figura 21).

As primeiras guardas (Figura 47) trazem elementos lunares, reforçando a ideia de que a vida e o livro começam na matriz do inconsciente. As últimas guardas (Figura 48) representam as estrelas, simbolizando o objetivo solar, o alcance das metas e a dimensão espiritual.

Figura 47

Ilustração - guardas 1



Figura 48

Ilustração - guardas 2



Técnicas e materiais

Os desenhos da primeira parte foram feitos à mão com grafite sobre papel e delineados posteriormente em suporte digital. Esta escolha garantiu uma linha limpa e uma total coerência visual com o design e com a tipografia.

Na Segunda Parte, os esboços a grafite foram passados para o papel definitivo através de técnicas de aguarela, guache e acrílico. Tal como a escrita manual traz benefícios para a mente, a criação artística com meios tradicionais permitiu um processo mais imersivo. A seleção destas tintas deve-se ao facto de utilizarem a água como meio; a fluidez e o movimento são pormenores centrais no simbolismo da Lua. O comportamento imprevisível das tintas no papel permitiu integrar o erro e a espontaneidade na criação, revelando novos caminhos que enriqueceram as ideias iniciais. Desta forma, o processo criativo esteve em perfeita harmonia com o objetivo de autoconhecimento da agenda.

Conclusão

A investigação desenvolvida ao longo deste relatório de projeto permite perceber que o stress e os desequilíbrios que marcam a vida contemporânea nascem, em grande medida, de um afastamento dos ritmos naturais e da nossa própria natureza cíclica. Num quotidiano dominado pela pressa e pelo ambiente digital, o tempo é reduzido a uma lógica linear, esquecendo-se a importância da saúde mental e do autocuidado. Perante este cenário, a agenda ilustrada afirma-se não como um simples organizador de tarefas, mas como uma ferramenta analógica de autoconhecimento, reconexão, contemplação, inspiração e cuidado do Self.

A forma como percebemos o mundo é moldada pelo nosso estado interno. A frase «We do not see things as they are, we see them as we are» (Talmud Babilónico) resume a natureza da Lua como um espelho que reflete o estado da nossa psique. Na perspetiva de Liz Greene (1978), a Lua governa o corpo e recorda-nos a finitude e as mudanças da vida, enquanto o Sol rege o espírito e o propósito, impulsionando a nossa evolução como uma planta que cresce em direção à luz. Esta dualidade não é um confronto estático, mas sim uma dança vital onde o equilíbrio se encontra ao compreender a alternância entre o consciente e o inconsciente, a ação e a receção.

Nesta jornada de individuação, aprender a aceitar a impermanência é fundamental. Ao lembrar a sabedoria de Rumi sobre a importância da morte simbólica do ego para permitir a renovação interna — «se eu não morrer, não poderei viver» —, o projeto foca-se na capacidade humana de superar perdas e recomeçar. Ao acompanhar o ciclo do Sol e as fases da Lua, o utilizador encontra um suporte visual que funciona como uma bússola para compreender os seus estados emocionais e padrões de crescimento.

Para aprofundar este sentido de identidade, recuperou-se a herança das histórias antigas. Clarissa Pinkola Estés (1992) sublinha a importância dos mitos na ligação com as nossas raízes e antepassados, utilizando as narrativas tradicionais para promover o bem-estar e o resgate dos nossos instintos essenciais. Ao integrar uma narrativa visual baseada nos ciclos cósmicos, e ao destacar os seus pontos de viragem (como os solstícios, equinócios e

ciclos lunares), o objeto deixa de ser apenas utilitário. Assume-se como um livro ilustrado colecionável, onde o projeto visual se cruza com a própria história de quem escreve. Ao registrar os seus dias e reflexões, o utilizador torna-se cocriador da obra, honrando o seu caminho pessoal. Esta proposta justifica-se plenamente na escolha do suporte físico. Num dia a dia rodeado de ecrãs, o ato de escrever à mão — com toda a sua riqueza motora e tátil — revela-se uma prática de atenção plena e uma resistência ativa contra o ritmo frenético atual. A estrutura da agenda, ao unir o calendário com desenhos de cariz simbólico, convida a desacelerar e a acompanhar conscientemente os ritmos do corpo e da mente. É importante notar que, embora este nicho de mercado seja habitualmente ocupado por publicações de cariz exclusivamente feminino, este projeto propõe uma inovação ao apresentar um formato inclusivo e universal, aberto a qualquer género. Como limitações do estudo, reconhece-se que a pequena tiragem independente realizada limitou a amostragem do público de teste, impossibilitando uma avaliação estatística mais abrangente da eficácia do objeto no quotidiano. Adicionalmente, o processo de impressão digital utilizado no protótipo, embora adequado para esta fase de testes, apresenta fragilidades na durabilidade e resistência (próprias da impressão digital). Estas condicionantes seriam mitigadas numa produção industrial em offset, um sistema que oferece maior estabilidade cromática, resistência à luz e proteção contra o desgaste mecânico do manuseamento diário.

Para futuras pesquisas, sugere-se a expansão do projeto para uma tiragem industrial em impressão offset, permitindo reproduzir a obra com qualidade para uma audiência mais alargada. Recomenda-se também o desenvolvimento de estudos que analisem o impacto desta ferramenta em grupos específicos com transtornos de humor ou ansiedade, aprofundando o papel da narrativa ilustrada como aliada em processos terapêuticos e de atenção plena. Por fim, como o projeto assume um forte carácter colecionável, prevê-se a criação de um novo exemplar a cada ano. A cada nova edição, o calendário e o tema de fundo mudam, dando origem a uma narrativa visual completamente inédita. No entanto, por mais que o livro-objeto se renove anualmente com um novo aspeto gráfico, a

publicação assentará sempre nos mesmos valores de autoconhecimento. Reafirma-se, assim, que a humanidade é parte integrante da ordem cósmica. Ao reconciliar os opostos — o linear e o cíclico, a ação e a receção, o Sol e a Lua —, a agenda cumpre o seu propósito enquanto artefacto editorial com impacto social.

Mais do que um objeto gráfico colecionável, esta obra propõe um regresso ao centro: um ponto de ancoragem que recorda ao indivíduo contemporâneo que, apesar da pressa e da impermanência do mundo, existe uma continuidade perpétua na dança constante entre a vida, a morte e o renascimento.

Referências

- Agzamova, M.** (2024). The Evolution of Time: A Journey through the History of Calendars. *International Journal of Education, Humanities & Social Sciences*, 1(2), 3-7.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.11287838>
- Alexander, R.** (2014). *Myths, Symbols and Legends of Solar System Bodies*. Springer New York.
- Andrade, N., & Holthausen, I.** (2015). Mandala Lunar. <https://www.mandalalunar.com.br/>
- Anon.** (2022). *Bhavachakra*. <https://pt.wikipedia.org/wiki/Ficheiro:Bhavachakra.jpg>
- Archive for Research in Archetypal Symbolism. [ARAS].** (2010). *The Book of Symbols* (A. Ronnberg, K. Martin, & Archive for Research in Archetypal Symbolism, Eds.). Taschen.
- Aveni, A. F.** (1989). *Empires Of Time*. Basic Books.
- Babylonian Talmud** (M. Simon, Trans.) [Tractate Berakoth, Folio 55b]. (n.d.). I. Epstein, Ed.
https://halakhah.com/berakoth/berakoth_55.html
- Beckett, W.** (1997). *The Duke and the Peasant: Life in the Middle Ages : the Calendar Pictures in the Duc de Berry's Très Riches Heures*. (Vol. Adventures in Art). Prestel.
- Benson, M.** (2014). *Cosmigraphics*. Abrams.
- Birx, H. J.** (2009). Eternal Recurrence. In H. J. Birx (Ed.), *Encyclopedia of time: Science, philosophy, theology & culture* (pp. 435-437). SAGE.
- Blake, W., & Bryant, J.** (1807). Noah 's Ark - A New System, and Analysis of Ancient Mythology. *The William Blake Archive*, 3. <https://bq.blakearchive.org/14.2.warner>
- Borda, A.** (2021). *Archetypal Data and Divine Gifts: An Interview with Pacifica 's Safron Rossi*, Ph.D. Pacifica Post. <https://info.pacifica.edu/topic/divine>
- Brown, L. P.** (1918). The Cosmic Eyes. *The Open Court*, 5(11), 685-701.
- Brown, L. P.** (1921). The Cosmic Man and Homo Signorum. *The Open Court*, 35(1), 10-37.
<https://opensiuc.lib.siu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3498&context=ocj>

- Buck, S.** (2018). Hiding in plain sight: Jung, astrology, and the psychology of the unconscious. *Journal of Analytical Psychology*, 63(2), 207-227.
- Campbell, J.** (1949). *O herói de mil faces*. Cultrix/Pensamento.
- Campion, N.** (2015). Astrology as Cultural Astronomy. *Ruggles, C. (eds) Handbook of Archaeoastronomy and Ethnoastronomy*. Springer, 103-116. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6141-8_16
- Castelli, A.** (2015). On western and Chinese conception of time: A comparative study. *Philosophical Papers and Review*, 6(4), 23-30. <https://doi.org/10.5897/ppr2015.0119>
- Cavalcante, M. C. S. F.** (2020). As deusas celtas e a jornada simbólica da alma feminina. *Self - Rev Inst Junguiano São Paulo*, 5. 10.21901/2448-3060
- Chapman, A. A.** (1996). *Reforming Time: Calendars and Almanacs in Early Modern England*. University of Pennsylvania.
- Chevalier, J., & Gheerbrant, A.** (2018). *Dicionário dos símbolos*. *Dicionário dos símbolos : mitos, sonhos, costumes, gestos, formas, figuras, cores, números*. Teorema.
- Collins, T. D.** (2009). Measurements of time. In H. J. Birx (Ed.), *Encyclopedia of time: Science, philosophy, theology & culture* (pp. 1280-1283). SAGE.
- Cornish, H.** (2024). Enchanting cyclical time: Living through the Wheel of the Year. In S. Bremer & A. Wardekker (Eds.), *Changing Seasonality: How Communities are Revising Their Seasons* (pp. 45-49). De Gruyter.
- Cycleback, D.** (2021). *What is Time*. Center for Artifact Studies.
- Cycleback, D.** (2024). *Different cultural conceptions of time*. David Cycleback: Big Ideas. <https://davidcycleback.substack.com/p/different-cultural-conceptions-of>
- Doegar, E.** (2025). Celestial Influences: The Enduring and Multi-disciplinary Impact of Astrology over Civilizations. *Journal of Student Research*, 14. 10.47611/jsrhs.v14i1.8891.
- Dubey, R.** (2024). Unearth the facts and fiction of “the influence of Moon Phases on living beings”. *International Journal of Innovative Science and Research Technology*, 2124-2130. <https://doi.org/10.38124/ijisrt/ijisrt24aug1571>

- Ecochard**, R., Leiva, R., Bouchard, T. P., Lamsweerde, A. V., Pearson, J. T., Stanford, J. B., & Gronfier, C. (2024). The menstrual cycle is influenced by weekly and lunar rhythms. *Fertility and Sterility*, 121(4), 651-659.
- Eliade**, M. (1969). *O Mito do Eterno Retorno*. Edições 70.
- Eliade**, M. (1979). *Imagens e símbolos*. Arcádia.
- Eliade**, M. (2008). *Tratado de História das Religiões*. Martins Fontes.
- Elcock**, S. (2022). *The Cosmic Dance*. Thames & Hudson.
- Faltkalender**. (1400-1499). Wikipedia. <https://picryl.com/media/faltkalender-mit-monatsbildern-eb536c>
- Foucault**, M. (1983). *Hypomnemata - "Self Writing"*.
<https://foucault.info/documents/foucault.hypomnemata.en/>
- Fuchs**, T. (2018). The Cyclical Time of the Body and its Relation to Linear Time. *Journal of Consciousness Studies*, (7-8), 47-65.
- George**, D., & **Bloch**, D. (1986). *Asteroid Goddesses*. ACS Publications.
- Gilbert**, A., & **Pingree**, D. (2026, March 1). *Astrology - Beliefs, Practices, History*. Britannica.
<https://www.britannica.com/topic/astrology/Astrology-in-modern-times>
- Godwin**, J. (2019). *The Greater & Lesser Worlds of Robert Fludd - Macrocosm, Microcosm & Medicine*. Inner Traditions.
- Gottesdiener**, S. F. (2020). *The Moon Book: Lunar Magic to Change Your Life*. St. Martin's Publishing Group.
- Gray**, M. (2018). *Lua Vermelha*. Pensamento.
- Greene**, L. (1978). *Relating: An Astrological Guide to Living With Others on a Small Planet*. Samuel Weiser.
- Greene**, L. (1992b). The hero with a thousand faces: The Sun and the development of consciousness. In *The luminaries: The psychology of the sun and moon in the horoscope* (pp. 81-115). Weiser.
- Greene**, L. (1992a). Mothers and matriarchy: The mythology and psychology of the Moon. In *The luminaries: The psychology of the sun and moon in the horoscope* (pp. 12-53). Weiser.
- Greene**, L., & **Sasportas**, H. (1992). *The Luminaries: The Psychology of the Sun and Moon in the Horoscope*. S. Weiser.

- Gullari, J. K.** (2025). The Impact of Moon Phases on Earth, Plants, and Humans: A Comprehensive Study from Project Alpha. 10.13140/RG.2.2.12235.71203.
- Hall, M. P.** (1928). *THE SECRET TEACHINGS OF ALL AGES*. H. S. Crocker.
- Harding, M. E.** (1935). *Woman's Mysteries*. Longmans, Green and Co.
- Heath, R.** (2001). *Sun, Moon and Earth*. Bloomsbury USA.
- Hillman, L.** (2007). *Planets in Play: How to Reimagine Your Life Through the Language of Astrology*. Penguin Publishing Group.
- Hutton, R.** (2001). *The Stations of the Sun: A History of the Ritual Year in Britain*. Oxford University Press.
- Iosif, A., & Ballon, B.** (2025, Dec 6). Bad Moon Rising: the persistent belief in lunar connections to madness. *CMAJ*, 173(12), 1498-500. 10.1503/cmaj.051119. PMID: 16330652; PMCID: PMC1316181
- Jacobi, J.** (1995). *Complexo Arquétipo Símbolo na psicologia de C. G. Jung*. Cultrix.
- J. Ferguson Library.** (1838-1916). *Mastery of the lunar element*. University of Glasgow Library Special Collections Department.
<https://www.gla.ac.uk/myglasgow/library/files/special/exhibns/month/april2009.html>
- Jouannet, C.** (n.d.). *Agenda Lunar del Sur*. Ediciones Granizo.
<https://edicionesgranizo.org/products/agenda-lunar-del-sur-2025-2026>
- Jung, C. G.** (1964). *Man and His Symbols*. Doubleday.
- Jung, C. G.** (1973). *Letters of C.G. Jung: Volume 1, 1906-1950*. Princeton University Press.
- Jung, C. G.** (1976). *Symbols of Transformation* (Vol. 5). PRINCETON UNIVERSITY PRESS.
- Jung, C. G.** (1978). *A modern myth of the things seen in the skies* (R.F.C. Hull, Trans.). Princeton University Press.
- Jung, C. G.** (2012). *Mysterium Coniunctionis: Os componentes da Coniunctio; Paradoxa; As personificações dos opostos*. Editora Vozes.
- Kopytin, A.** (2024). NATURAL ARCHETYPE OF THE MOON IN CULTURE AND THE ARTS. *Ecopoiesis: Eco-Human Theory and Practice*, 5(2), 6-12. 10.24412/2713-1831-2024-2-6-16

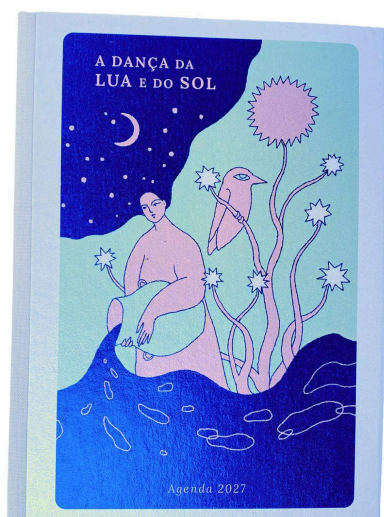
- Lagana, L.** (2016). JUNGIAN AESTHETICS, SYMBOLS AND THE UNCONSCIOUS. *Proceedings of ICA 2016 "Aesthetics and Mass Culture"*.
- Lamb, R.** (2009a). Time Cyclical. In H. J. Birx (Ed.), *Encyclopedia of time: Science, philosophy, theology & culture* (pp. 1259-1260). SAGE.
- Lamb, R.** (2009b). Linear Time. In H. J. Birx (Ed.), *Encyclopedia of time: Science, philosophy, theology & culture* (pp. 1273-1274). SAGE.
- La tabla de esmeralda** (M. Á. Muñoz Moya, Trans.). (2021). Mestas Ediciones.
- <https://plato.stanford.edu/archives/sum2020/entries/time-experience/>
- Limbours.** (1411-1416). *Homo signorum*. Wikipedia.
- https://pt.wikipedia.org/wiki/Homo_signorum#/media/Ficheiro:Anatomical Man.jpg
- Limbours.** (1412-1216b). *Avril*. Wikipedia.
- https://en.wikipedia.org/wiki/File:Les_Tr%C3%AAs_Riches_Heures_du_duc_de_Berry_avril.jpg
- Limbours.** (1412-1416a). *Mars*. Wikipedia.
- https://en.wikipedia.org/wiki/File:Les_Tr%C3%AAs_Riches_Heures_du_duc_de_Berry_mars.jpg
- Lin, S. A.** (2017). Solar Self, Lunar Psyche: Exploring Cosmological Functions in Personal Myth. [Dissertação] *Pacifica Graduate Institute*.
- Longstaff, A.** (2005). *Calendars from around the world*. National Maritime Museum.
- <https://www.rmg.co.uk/sites/default/files/Calendars-from-around-the-world.pdf#:~:text=The%20tropical%20year%20is%20divided,to%20the%20seasons%20or%20weather.>
- Lucas, D. M.** (2009). Biological clocks. In H. J. Birx (Ed.), *Encyclopedia of time: Science, philosophy, theology & culture* (pp. 196-197). SAGE.
- Macrobius, A. A. T.** (1990). *Commentary on the Dream of Scipio* (W. H. Stahl, Ed.; W. H. Stahl, Trans.). Columbia University Press.
- Mangen, A., Anda, L. G., Oxborough, G. H., & Brønnick, K.** (2015). Handwriting versus keyboard writing: Effect on Word Recall. *Journal of Writing Research*, 7(2), 227-247. <http://dx.doi.org/10.17239/jowr-2015.07.02.1>

- Manning, L., Cassel, D., & Cassel, J.-C.** (2013). St. Augustine's reflections on memory and time and the current concept of subjective time in mental time travel. *Behavioral Sciences*, 3(2), 232–243. <https://doi.org/10.3390/bs3020232> 232–243.
- Marano, G., Kotzalidis, G. D., Lisci, F. M., Anesini, M. B., Rossi, S., Barbonetti, S., Cangini, A., Ronsisvalle, A., Artuso, L., Falsini, C., Caso, R., Mandracchia, G., Brisi, C., Traversi, G., Mazza, O., Pola, R., Sani, G., Mercuri, E. M., Gaetani, E., & Mazza, M.** (2025). The Neuroscience Behind Writing: Handwriting vs. Typing—Who Wins the Battle? *Life*, 15(3), 345. doi: 10.3390/life15030345. PMID: 40141690; PMCID: PMC11943480.
- Marcus, S.** (2009). Observations of Time. In H. J. Birx (Ed.), *Encyclopedia of time: Science, philosophy, theology & culture* (pp. 1292-1293). SAGE.
- Mattingly, G. L.** (2009). Mircea Eliade. In H. J. Birx (Ed.), *Encyclopedia of time: Science, philosophy, theology & culture* (pp. 399-400). SAGE.
- McFarland, D. V.** (2009). Sacred Time. In H. J. Birx (Ed.), *Encyclopedia of time: Science, philosophy, theology & culture* (pp. 1316-1319). SAGE.
- McKewan, J.** (2009). Perspectives of Time. In H. J. Birx (Ed.), *Encyclopedia of time: Science, philosophy, theology & culture* (pp. 1295-1296). SAGE.
- Medvedev-Mead, I.** (2013). Soul Boats. *The San Francisco Jung Institute Library Journal*, 24(3), 10-28.
- Miegon, A.** (2020). The Educational Functions of the First Woman's Almanac in Britain: Media Literacy and The Ladies' Diary. *Multidisciplinary Journal of School Education*, 1704–1713. <https://doi.org/10.35765/MJSE.2020.0918.08>
- Moon Phases.** (2026, February 12). NASA Science. Retrieved April 14, 2026, from <https://science.nasa.gov/moon/moon-phases/>
- Moore, T.** (1990). *The Planets Within: The Astrological Psychology of Marsilio Ficino*. Lindisfarne Books.
- Narzary, H.** (2021, Março). Myth and Psyche. *International Journal of Novel Research and Development*, 6(3), 50-53.

- Neumann, E.** (2021). *A Grande Mãe: Um estudo histórico sobre os arquétipos, os simbolismos e as manifestações femininas do inconsciente*. Cultrix.
- Nietzsche, F.** (2011). *Assim falou Zaratustra* (P. C. de Souza, Trans.). Companhia das Letras.
- Parungao, J. E. V.** (n.d.). Reading Jung's Stages of Life from Sunrise to Sunset: A Guide for Teaching Jung in Developmental Psychology.
<https://www.sjcqc.edu.ph/wp-content/uploads/2023/02/PARUNGAOJoanna.pdf>
- Perluss, E. A.** (2004). *Landscape Archetypes: islands, valleys, mountains, and deserts* [Dissertação]. Pacifica Graduate Institute.
- Plutarch.** (1957). Concerning the Face Which Appears in the Orb of the Moon (H. Cherniss & W. C. Helmbold, Trans.). In *Moralia* (Vol. Vol. XII, pp. 197-221). Harvard University Press.
- Pujol, L.** (2025). *Escrita de si e autodescoberta através do Sonhário e Mandala Lunar*. Mandala Lunar.
<https://www.mandalalunar.com.br/autoconhecimento/escrita-de-si-e-autodescoberta-atraves-do-sonhario-e-mandala-lunar/>
- Roob, A.** (2014). *Alchemy and Mysticism*. Taschen.
- Rose, R.** (2019, Setembro 18). *Paper vs. Digital Productivity Tools*. Redeeming Productivity.
<https://redeemingproductivity.com/paper-vs-digital>
- Rovelli, C.** (2018). *The order of time*. Penguin Publishing Group.
- Rowland, S.** (2014). ReVisioning Sun and Moon Symbols. *Jung Journal - Culture & Psyche*, 8(2), 76-78.
10.1080/19342039.2014.899008
- Rudhyar, D.** (1971). *The Planetary and Lunar Nodes*. CSA Press.
- Rudhyar, D.** (1975). *From Humanistic to Transpersonal Astrology*. Seed Center.
- Rudhyar, D.** (1976). *Astrology and the modern psyche : an astrologer looks at depth psychology*. CRCS Publications.
- Sasportas, H.** (1992). In *The luminaries: The psychology of the sun and moon in the horoscope* (pp. 112-154). Weiser.

- Silveira, J. J. X. d.** (2018). Um estudo comparativo da capacidade de memorização quando obtida por meio digital ou por meio impresso. *Dissertação de Mestrado, PUC-SP*.
<https://repositorio.pucsp.br/jspui/handle/handle/21939>
- Singh, M. (Ed.).** (1993). *The Sun: Symbol of Power and Life*. H.N. Abrams.
- Swonger, M.** (2006). Foucault and the Hupomnemata: Self Writing as an Art of Life. *Senior Honors Projects*.
- Taganov, I., & Saari, V.-V.** (2016). Spirals of Time and Antitime. *Nachrichten der Olbers-Gesellschaft*, 10-15.
- Tomitsch, M., Grechenig, T., & Wascher, P.** (2006). Personal and private calendar interfaces support private patterns. *Proceedings of the 4th Nordic Conference on Human-Computer Interaction: Changing Roles*, 401-404. <https://doi.org/10.1145/1182475.1182522>
- Tonello, G.** (2015). The Influence of Light on Mood. *Journal of Psychology Research*.
<https://doi.org/10.17265/2159-5542/2015.03.008>
- Velasquez, M. P.** (2021). *ARTEMIS: A critical study on the relations between the Feminine and the Moon (through lore, crafts, and outer space)*. [Dissertação]. Department of Art School of Arts, Design and Architecture Aalto University.
- Verhagen, H., & Mazon, A.** (2023). *Ciclicidade Feminina: Arquétipos lunares como uma força das mulheres*. Alubrat.
- Vries, A. d.** (1976). *Dictionary of symbols and imagery*. North-Holland Publ. C°.
- Waerden, B. L. v. d.** (1952-1953). History of the Zodiac. *Archiv für Orientforschung*, 216-230.
- Wittmann, M.** (2009). Psychology and Time. In H. J. Birx (Ed.), *Encyclopedia of time: Science, philosophy, theology & culture* (pp. 1057-1064). Sage.
- Wosien, M. G.** (1974). *Sacred dance: encounter with the gods*. Avon.

Apêndice A - *Protótipo da agenda*



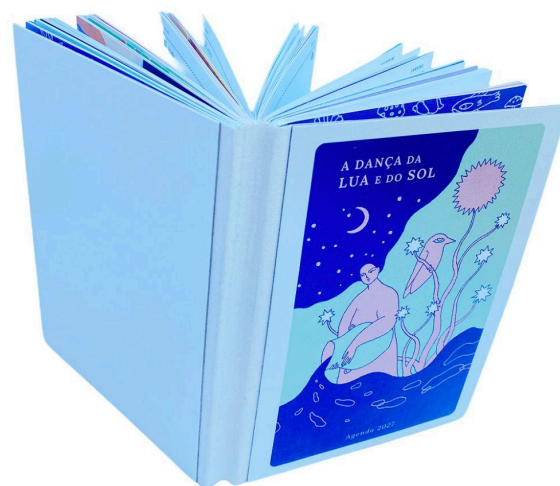
A1



A2

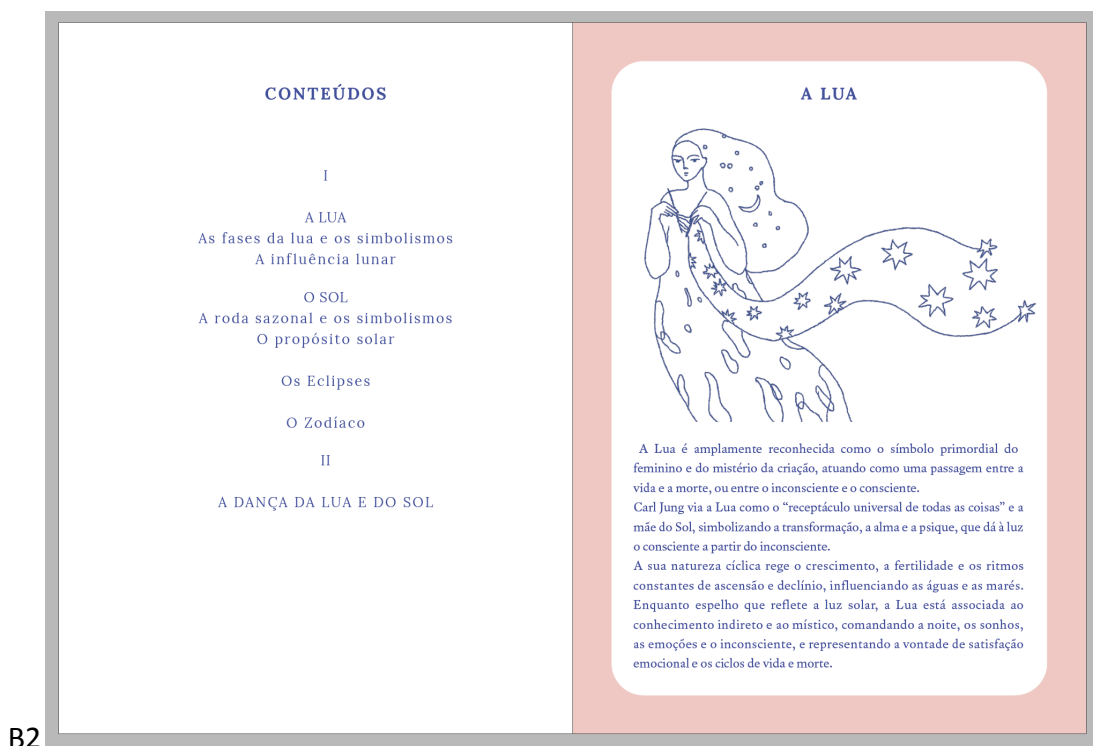
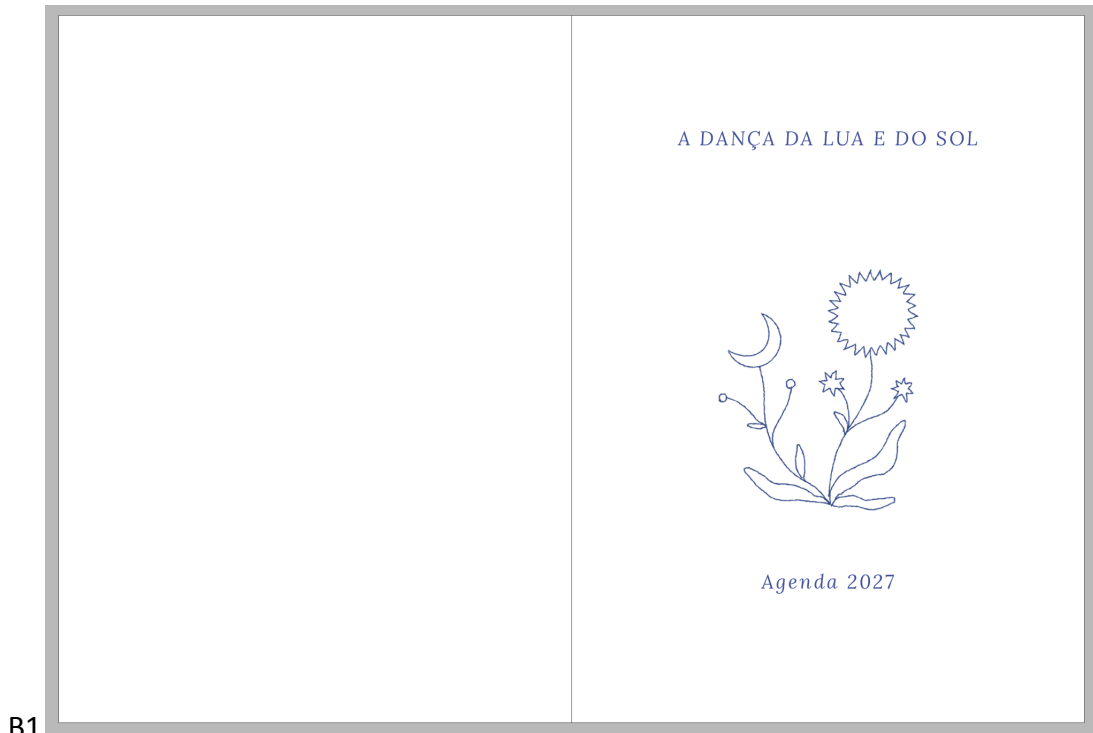


A3



A4

Apêndice B - *Miolo da agenda*



Apêndice C - *Miolo da agenda*

Fases da lua e simbolismos

Lua Nova: marca o início da lunação (mês ou ciclo lunar), um período em que a Lua permanece oculta, convidando ao recolhimento, à introspecção, ao mundo do inconsciente e dos sonhos. Simbolicamente, é o momento de semear intenções, descansar e recarregar energias para novos projetos. No ciclo hormonal feminino, correlaciona-se com a menstruação e com o arquétipo da Anciã. Representa o inverno e o momento em que a seiva se concentra nas raízes das plantas.

Lua Crescente: representa o desabrochar, quando a face iluminada da Lua volta a manifestar-se e a expandir-se gradualmente. Esta fase é caracterizada por três fases secundárias - crescente côncava, quarto crescente (50% iluminada) e crescente convexa, e está associada ao crescimento, à vitalidade do arquétipo da Jovem e à fase pré-ovulatória. Está relacionada com a primavera, e com a altura em que a seiva das plantas começa a ascender.

Lua Cheia: o pico da iluminação lunar simboliza a consciência, a realização e o empoderamento. Ligada ao arquétipo da Mãe e à fase de ovulação, é um período de fertilidade, criatividade, libertação emocional e celebração. Corresponde ao verão e à colheita, e ao momento em que a seiva atinge o seu ápice nas extremidades, como flores, frutos e folhas.

Lua Minguante: é a fase que encerra o ciclo, alinhada à energia do outono e à fase pré-menstrual. Ela simboliza o mergulho interno, a libertação e os antepassados, e é associada à magia e ao desconhecido, relacionando-se com o arquétipo da Feiticeira. O seu simbolismo evoca uma morte e transformação profunda, manifestando-se na descida da luz para o submundo e no regresso da seiva às raízes, num "voltar para o útero" que precede o renascimento. Esta fase é composta pelas sub-fases minguante convexa, quarto minguante (com 50% de iluminação) e minguante côncava.

C1

Influência lunar

Este espaço convida à reflexão sobre os sintomas físicos e emocionais que desejas monitorizar.

Ao acompanhar o teu ciclo, poderás identificar padrões repetitivos e observar como certos humores ou estados físicos se alinham com as fases da Lua e outros aspetos da tua rotina.

Para começar, cria uma lista personalizada de sintomas e define uma legenda, associando cada item a um símbolo ou cor. Ao registares estes dados no teu calendário, será mais fácil reconhecer tendências e prever estados emocionais ou comportamentos, promovendo um maior autoconhecimento.

Exemplos para rastrear: perceções físicas (menstruação, dores, qualidade do sono), humores, níveis de autoconfiança, proatividade, presença, inspiração e criatividade.

Brainstorm

Legenda - registo de sintomas

C2

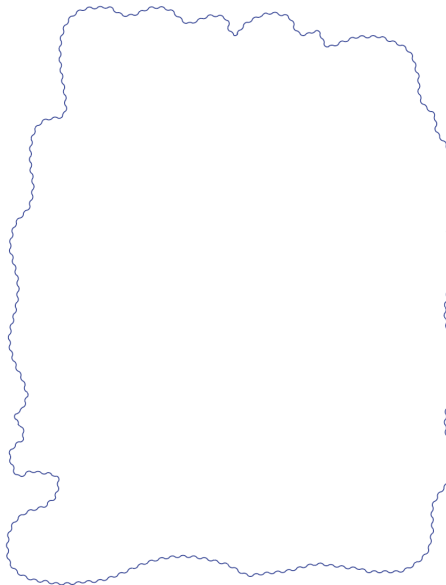
Apêndice D - *Miolo da agenda*

Registo - corpo, emoções & a influência lunar

	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
JAN							●								●							○							●		
FEV						●								●						○								●			
MAR								●						●							○								●		
ABR							●						●							○								●			
MAI						●							●							○								●			
JUN			●							●									○								●				
JUL			●						●									○								●					
AGO	●								●								○								●				●		
SET							●									○					●							●			
OUT							●								○					●								●			
NOV						●								○						●							●				
DEZ						●							○						●							●					

D1

Reflexões



O SOL



O Sol é o símbolo primordial da consciência, da luz e da vida, sendo visto como "aquele que tudo vê e tudo sabe" e o princípio masculino, ativo e dinâmico. Ele representa o espírito, a vontade divina e a fonte de energia para o *Self*, simbolizando a busca pela consciência individual. Tal como o ciclo lunar, o seu percurso diário reflete um ciclo de vida de crescimento, maturidade e declínio, mas ao contrário da Lua (que morre simbolicamente durante três dias na sua fase nova), o seu ocaso é uma "morte parcial" que garante o renascimento diário, o que o associa à imortalidade.

O caminho solar é comparável ao Mito do Herói, uma jornada arquetípica de autoconhecimento e evolução.

O herói solar é progressivo e ativo, representando o esforço para alcançar a consciência e a maturidade, superando a inércia do inconsciente e libertando-se do passado.

D2

Apêndice E - *Miolo da agenda*



A Roda do Ano é um calendário cíclico focado nas celebrações sazonais, compreendendo uma sequência de oito festivais – solstícios, equinócios e pontos intermediários – que honram o ciclo contínuo de morte e renascimento. Embora tenha origem parcialmente celta, é, primariamente, uma construção acadêmica europeia dos séculos XVIII e XIX, criada com o objetivo de revitalizar uma espiritualidade perdida. Estas festividades sazonais proporcionam rituais que conectam as pessoas à natureza e invocam propósitos cíclicos de abundância, fertilidade e transformação coletiva.

Estes oito festivais assinalam as principais transições sazonais, cujos simbolismos se interligam com os das fases lunares.

Fim do outono - início do inverno: é atualmente conhecido como *Halloween* ou a festa dos mortos, ocorrendo normalmente numa Lua Nova, e simboliza a morte e o renascimento. O véu entre o mundo dos vivos e dos mortos é considerado ténue, um momento propício para a reconexão com os antepassados e o mundo espiritual.

Solstício de inverno: celebra-se o retorno da luz e o meio do inverno. O tronco queimado era um símbolo significativo, fornecendo luz na escuridão. O atual Natal provém do festival pagão romano da Saturnália (em honra ao deus Saturno) do solstício de inverno, no qual se celebrava a vitória da luz sobre as trevas.

Fim do inverno - início da primavera: nesta celebração, a vida a brotar e a crescer é festejada, e acredita-se que Perséfone, a deusa grega da primavera, tenha retornado do submundo nesta época (na fase de Lua Nova), simbolizando o ressurgimento da vida.

Equinócio da primavera: este festival conecta-se com a Páscoa atual. O seu objetivo era preparar a transformação da escuridão em luz. As principais atividades incluíam o plantio de sementes e a limpeza de primavera. A palavra *Easter* (Páscoa em inglês) deriva da deusa anglo-saxônica Eostre, deusa do amanhecer, que tinha forma de coelho.

Fim da primavera - início do verão: esta festividade celebra a fertilidade, ocorrendo na época de Lua Cheia, quando os dias de inverno terminam e os de verão começam. Tendo-se plantado sementes no equinócio da primavera, nesta altura, celebra-se a fertilidade e a ascensão da seiva.

Solstício de verão: celebra-se o meio do verão, o auge da luz e o início do seu declínio gradual, enquanto as plantações em crescimento são admiradas.

Fim do verão - início do outono: nesta altura celebram-se as colheitas na Lua Cheia e o Sol minguante.

Equinócio de outono: celebram as últimas colheitas e preservam-se os frutos essenciais para a sobrevivência no inverno.

Propósito solar

Este é o teu espaço dedicado à reflexão e ao planeamento anual. Define os teus grandes objetivos e os passos cruciais para os concretizar.

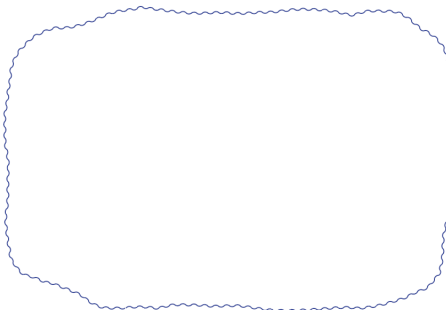
Elabora uma lista de tarefas para esta jornada, procurando que se tornem hábitos regulares no teu dia a dia para apoiar as tuas metas.

Deves registrar a sua frequência no calendário, utilizando a legenda definida.

Esta ferramenta visa manter o teu foco no propósito, permitindo-te observar o progresso no registo, o que sustenta a motivação e ajuda a evitar a desistência.

A visualização destes pequenos passos, são essenciais para atingir metas maiores, que não só estimula a paciência, como também promove uma maior atenção ao estado presente.

Brainstorm



Legenda - registro de hábitos

[illegible]

Apêndice F - *Miolo da agenda*

Registo - hábitos & o propósito solar

	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
JAN																															
FEV																															
MAR																															
ABR																															
MAI																															
JUN																															
JUL																															
AGO																															
SET																															
OUT																															
NOV																															
DEZ																															

F1

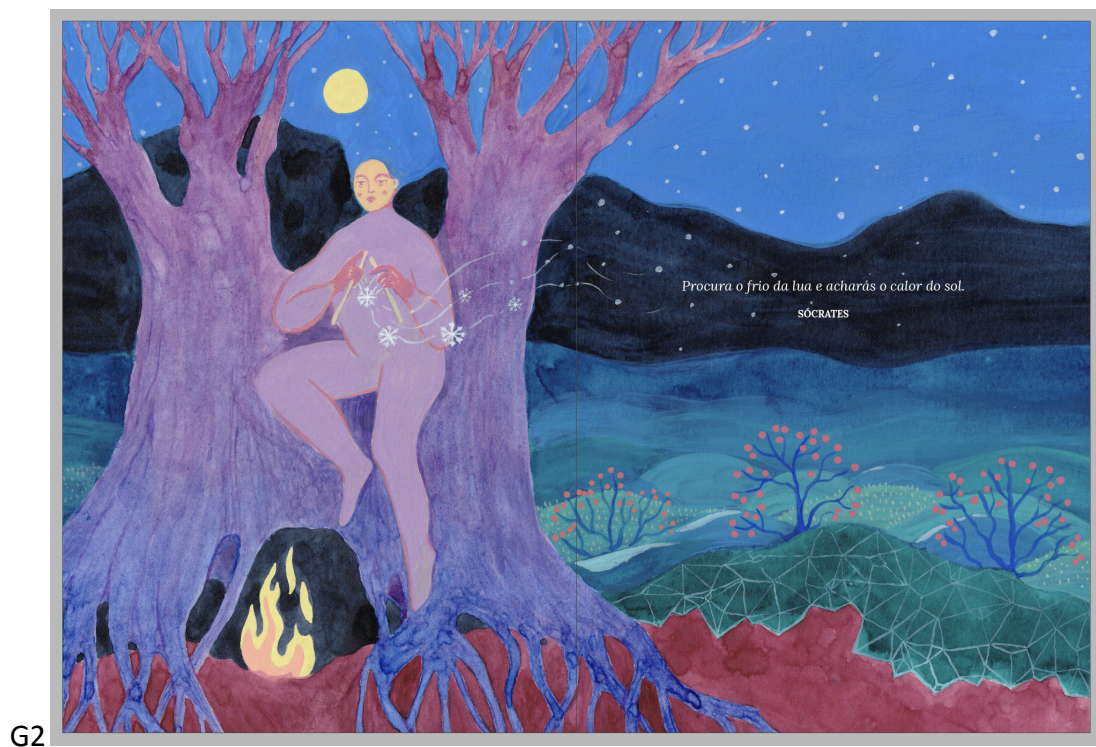
Reflexões

Os Eclipses

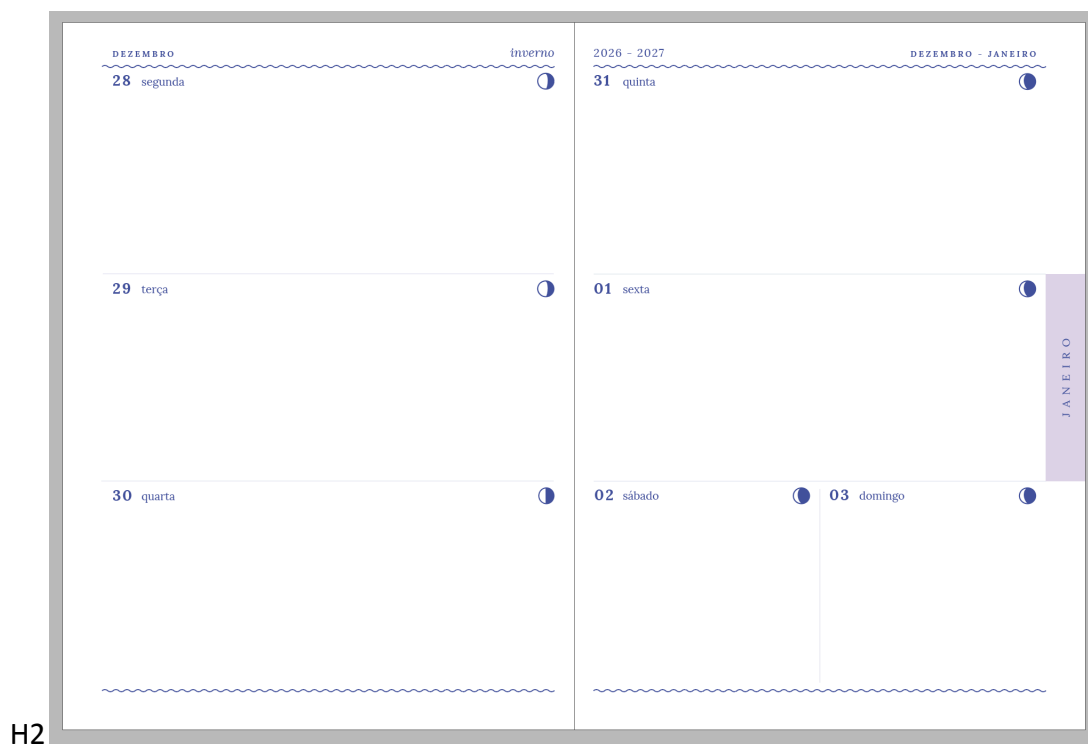
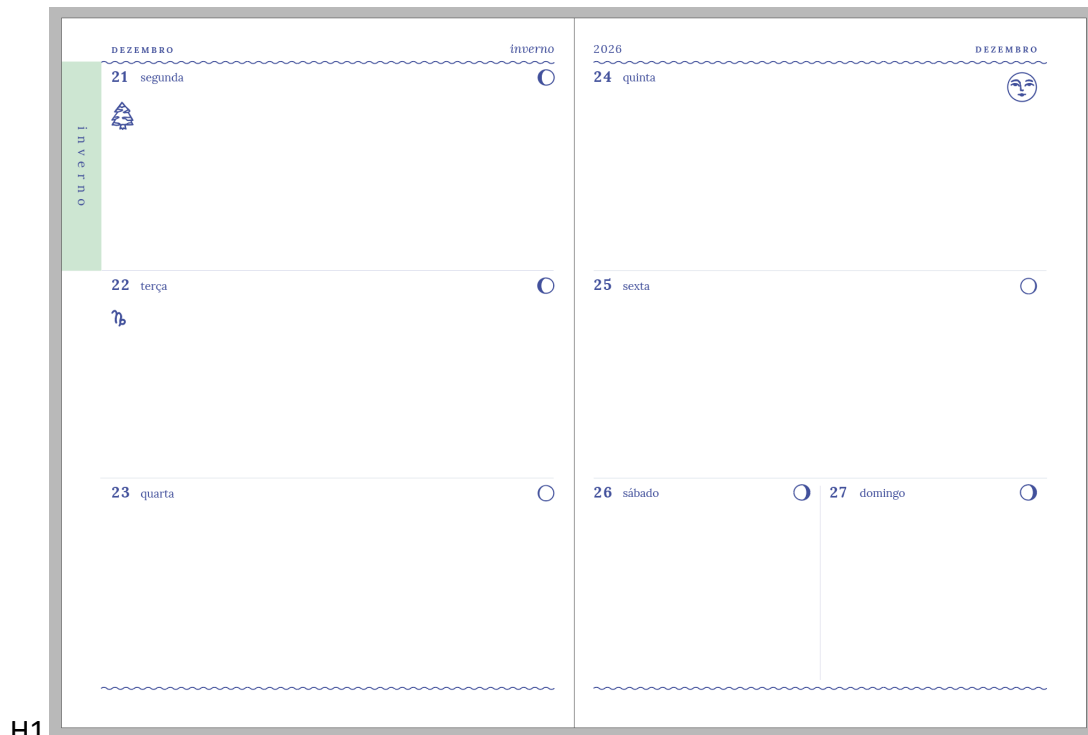
Os eclipses solares e lunares resultam da dinâmica Sol-Terra-Lua e do alinhamento com os Nodos Lunares (pontos de intersecção da órbita lunar com a eclíptica solar), possuindo um rico simbolismo associado à cabeça e cauda do dragão. O fenómeno ocorre quando a Lua Cheia e a Lua Nova se alinham perto destes nodos, sendo simbolicamente interpretado como o dragão celestial a engolir o corpo eclipsado, onde a cabeça (Nodo Norte) representa o crescimento e o futuro, e a cauda (Nodo Sul) indica o declínio, o passado e aquilo que requer transcendência. Embora fossem vistos historicamente como eventos aterradorantes que bloqueavam a luz, pressagiando o fim do mundo, hoje são simbolicamente associados à transformação como momentos propícios para reflexão, oração, atividades de cura e oportunidades.

F2

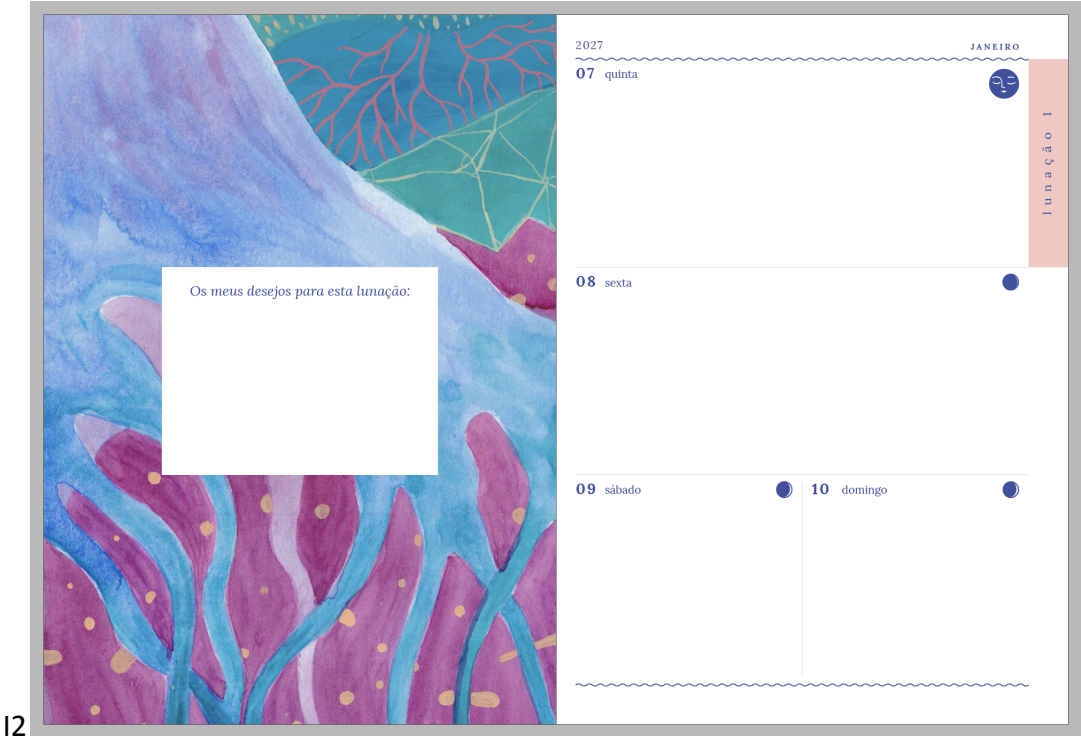
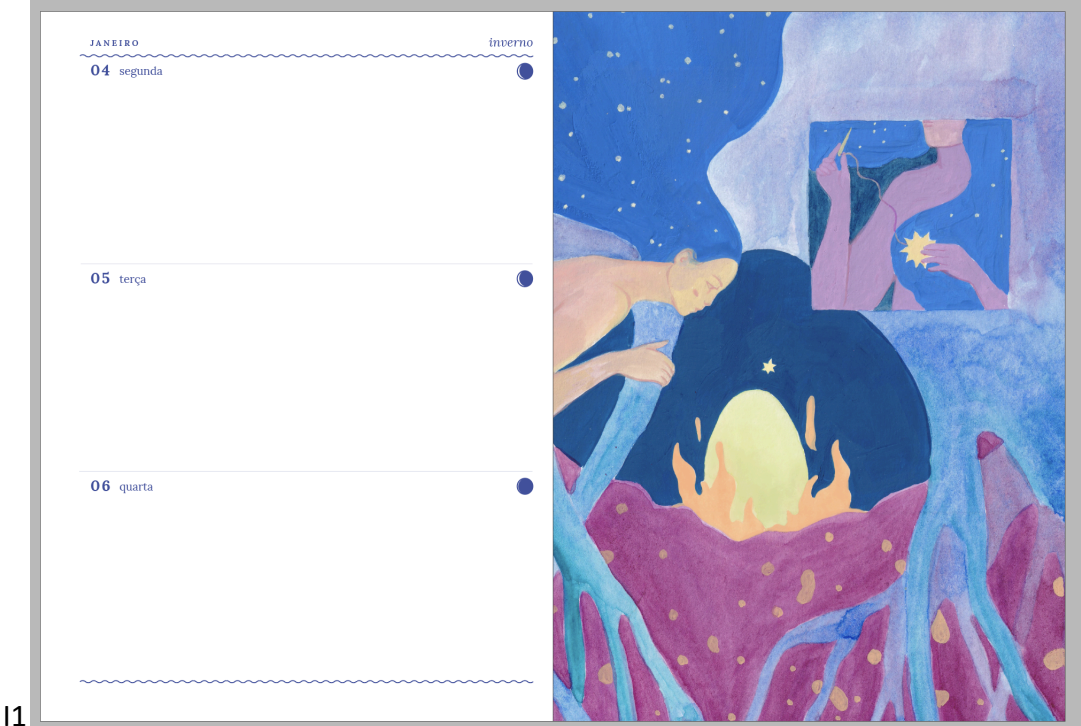
Apêndice G - *Miolo da agenda*



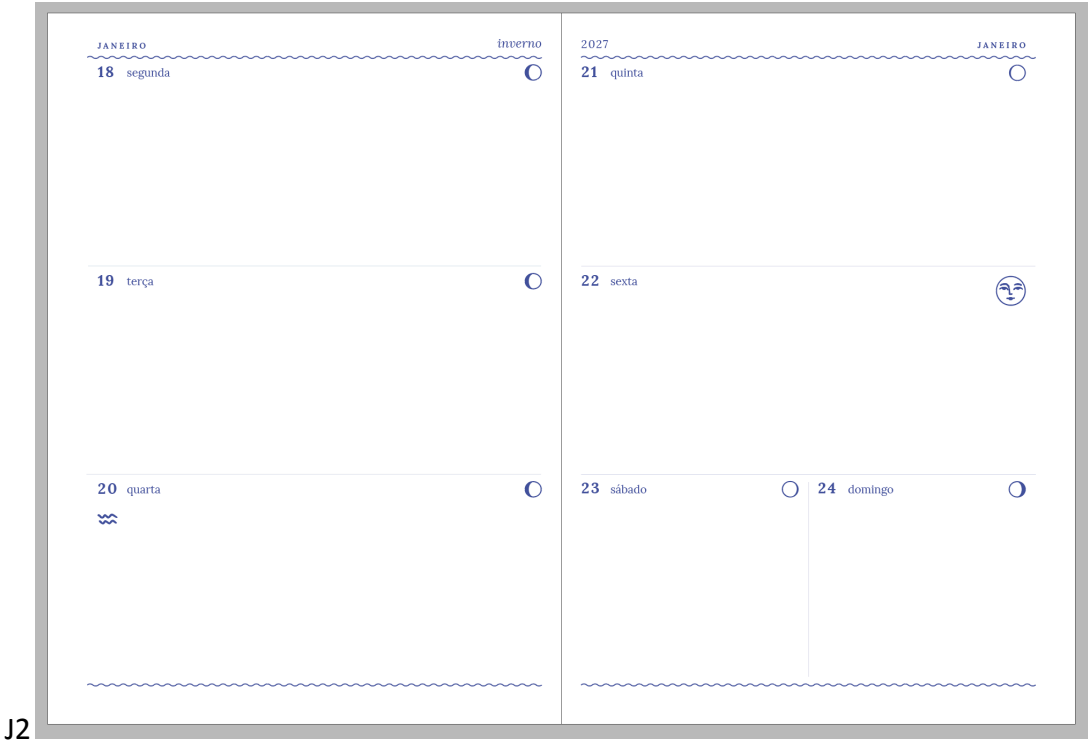
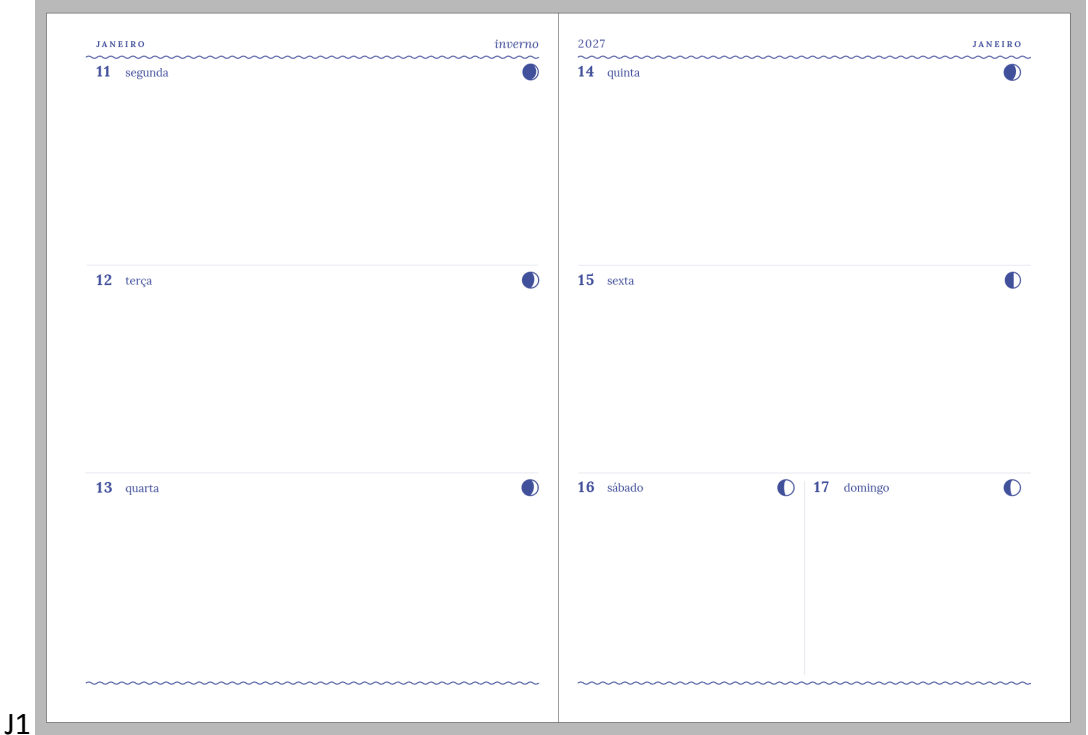
Apêndice H - *Miolo da agenda*



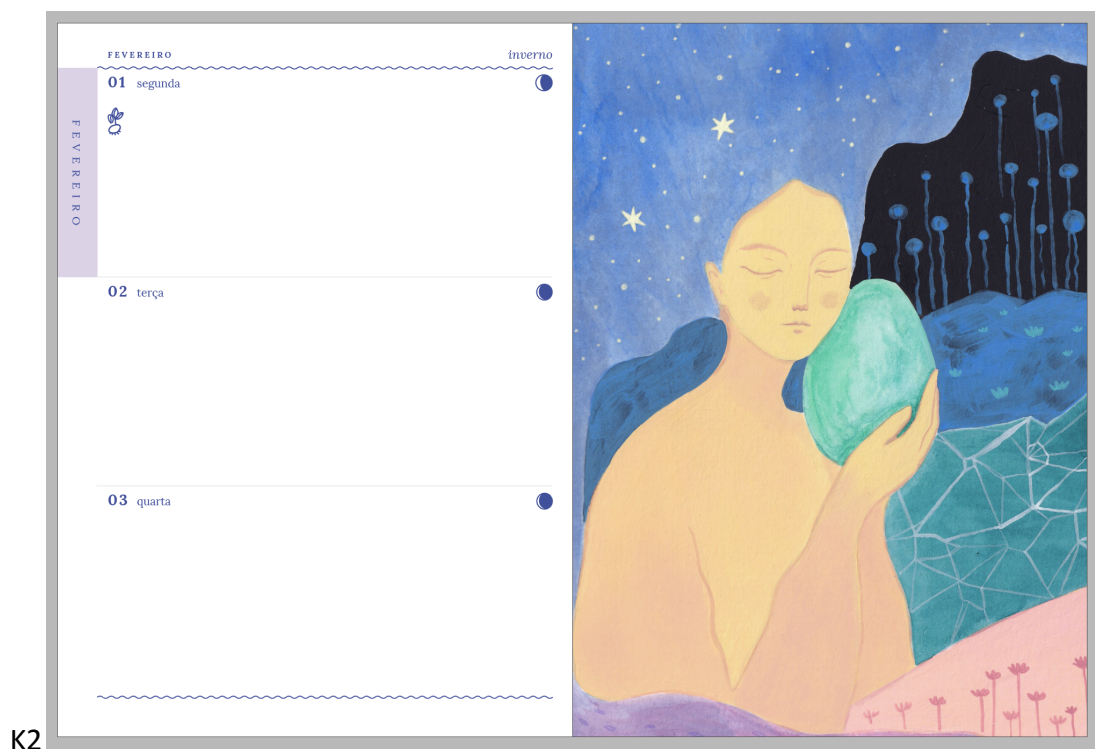
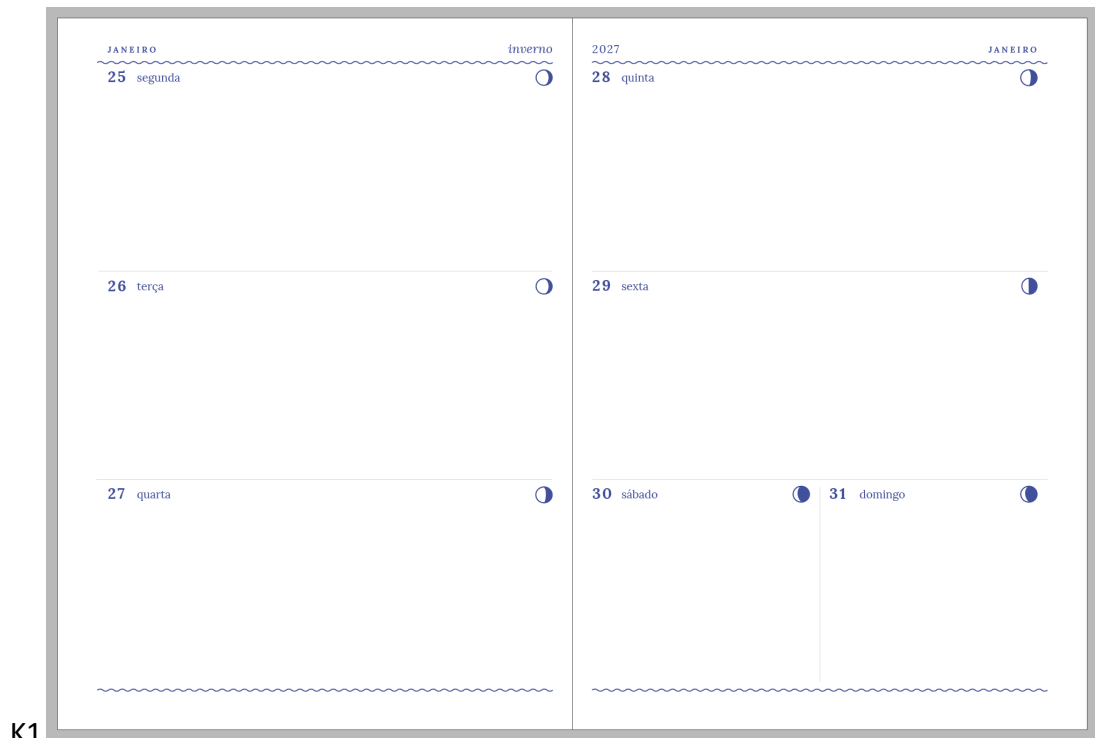
Apêndice I - *Miolo da agenda*



Apêndice J - *Miolo da agenda*



Apêndice K - *Miolo da agenda*



Apêndice L - *Miolo da agenda*

Os meus desejos para esta luação:

2027

FEVEREIRO

04 quinta

05 sexta

06 sábado

07 domingo

luação 2

L1

FEVEREIRO

inverno

08 segunda

09 terça

10 quarta

2027

FEVEREIRO

11 quinta

12 sexta

13 sábado

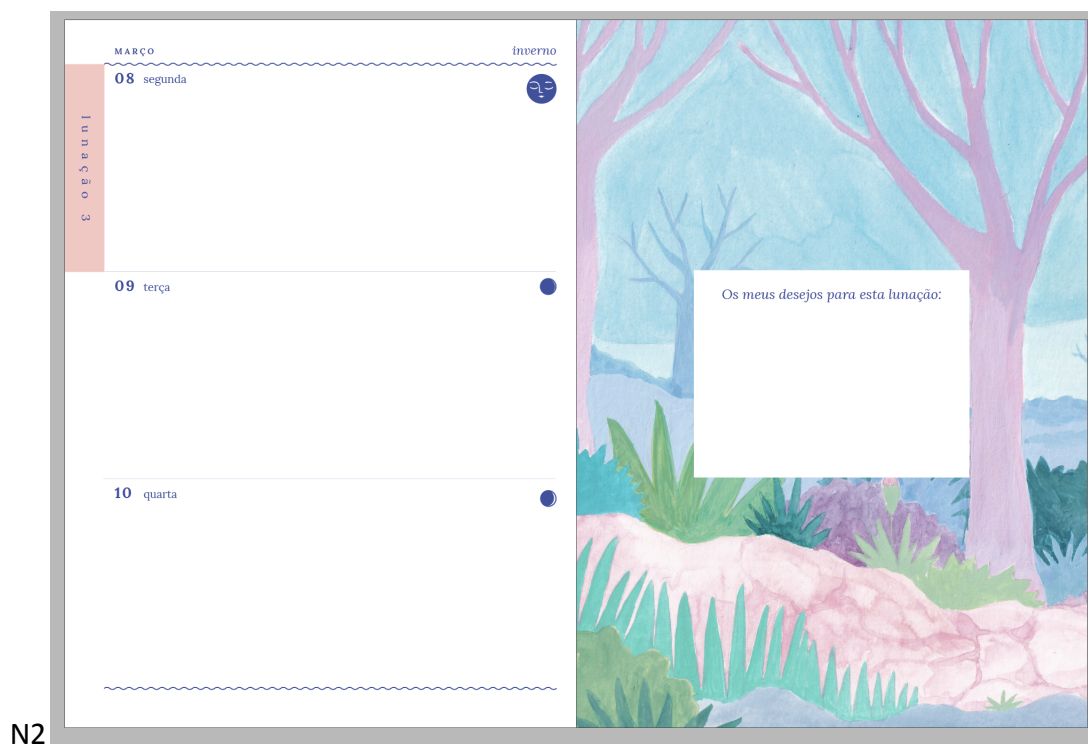
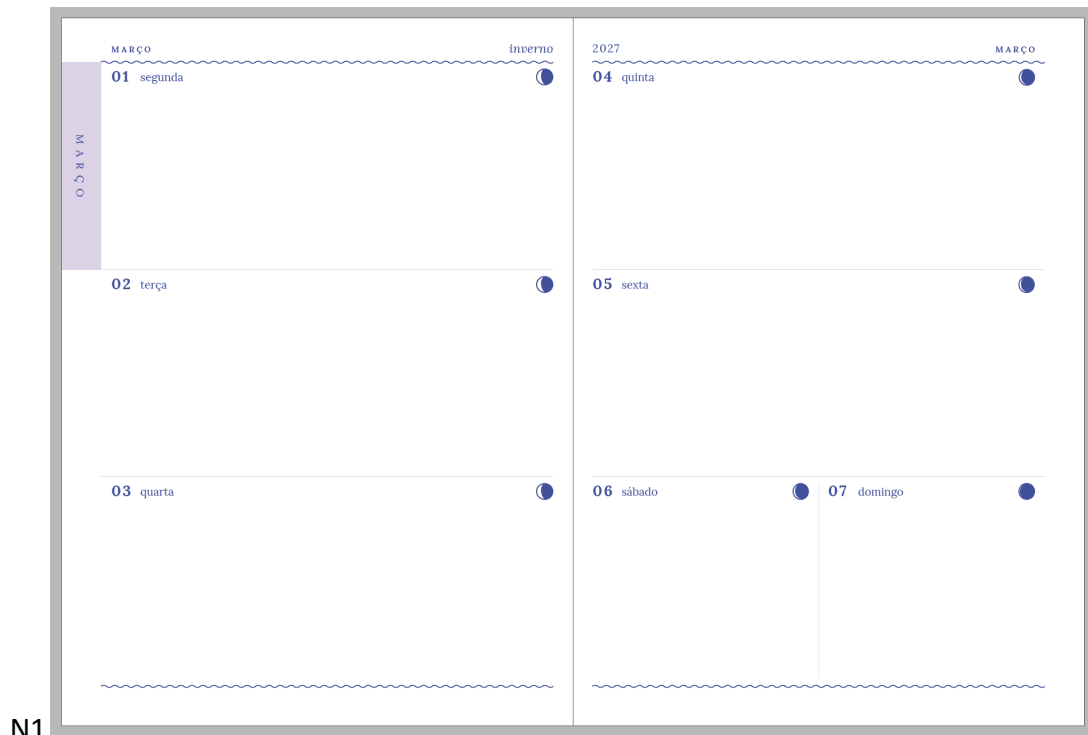
14 domingo

L2

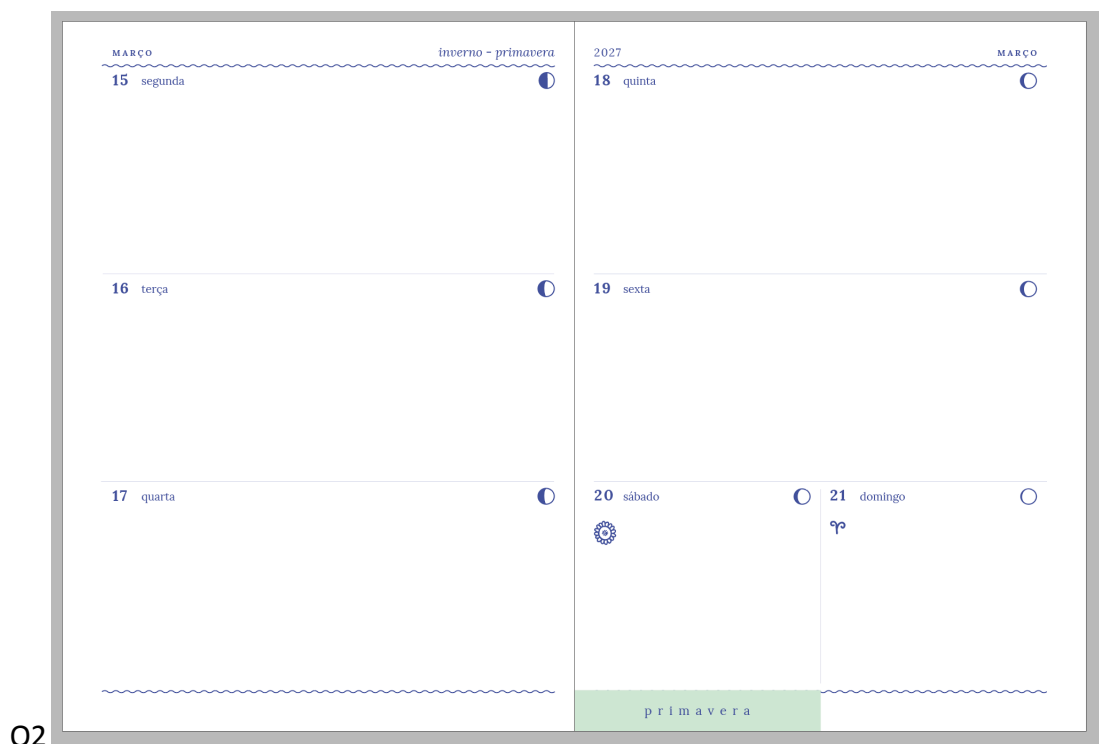
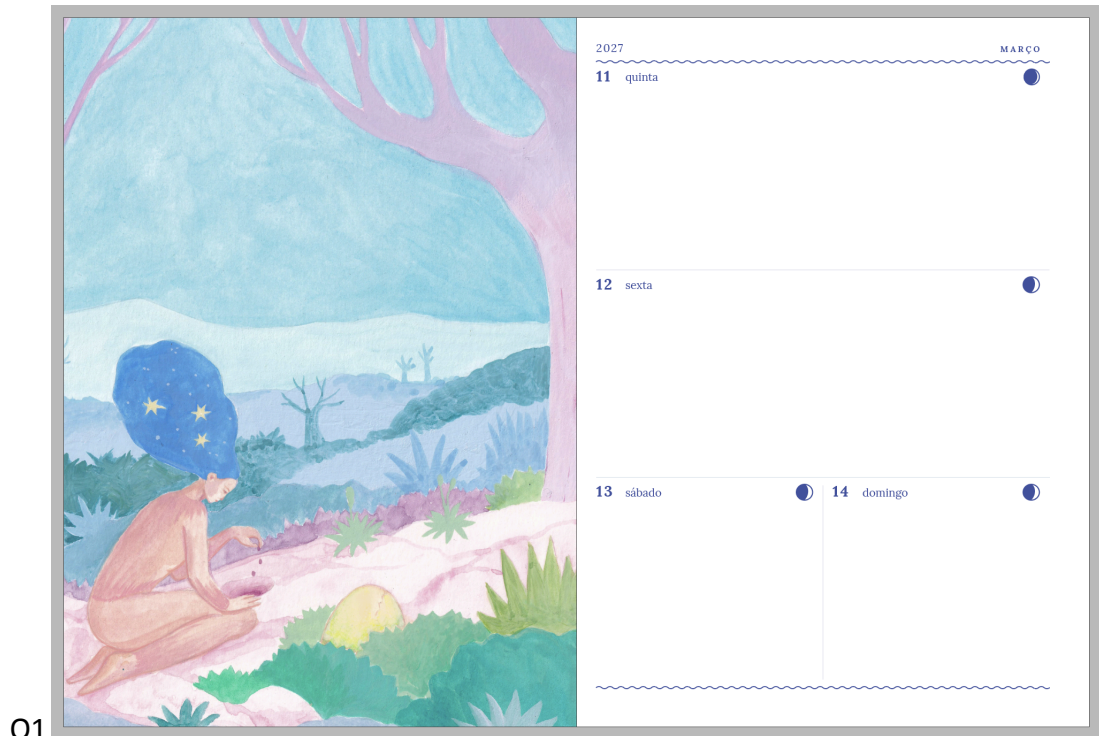
Apêndice M - *Miolo da agenda*



Apêndice N - *Miolo da agenda*



Apêndice O - *Miolo da agenda*



Apêndice P - *Miolo da agenda*

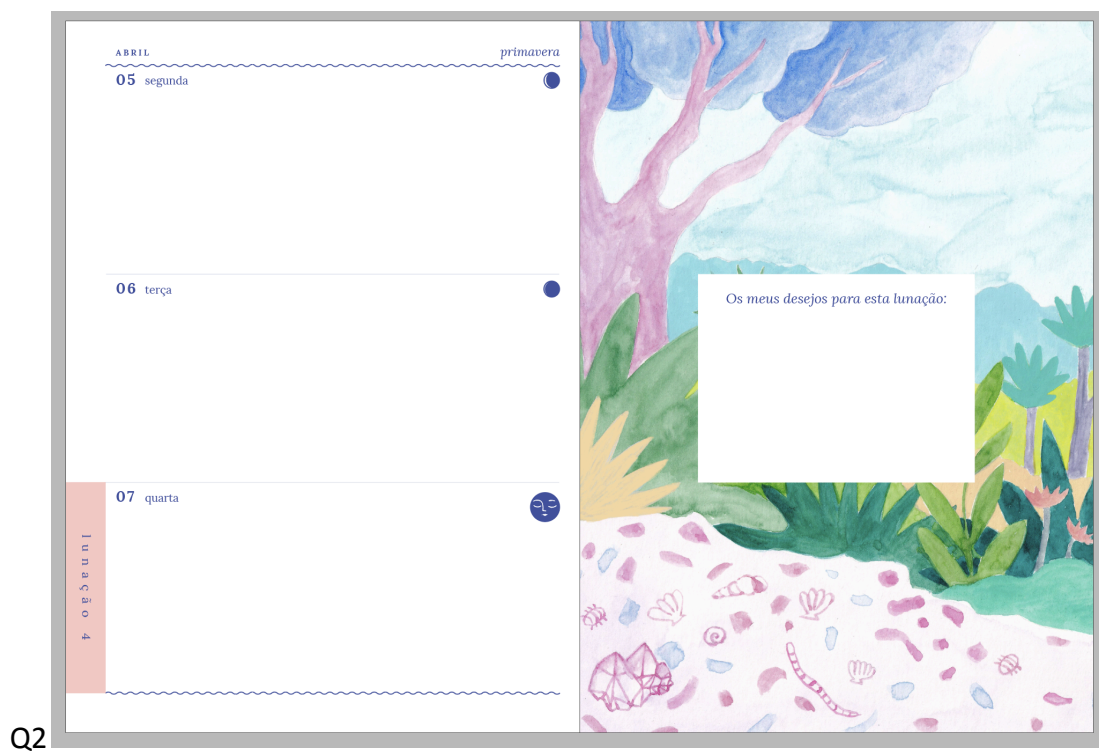
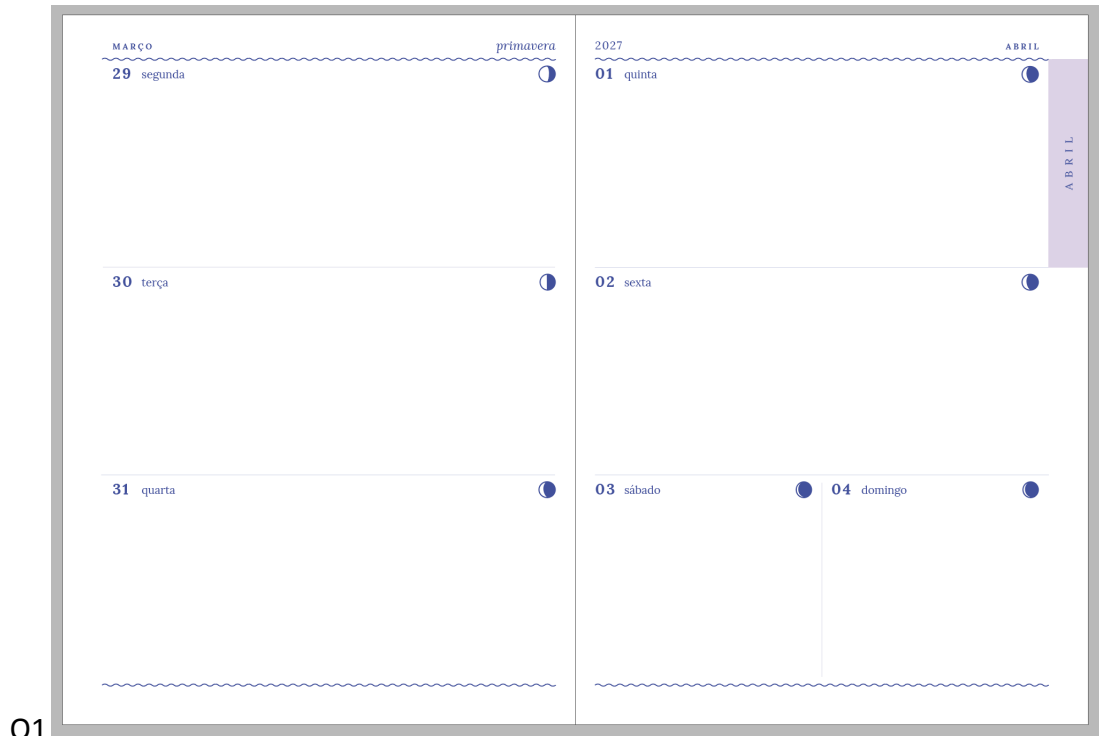


P1

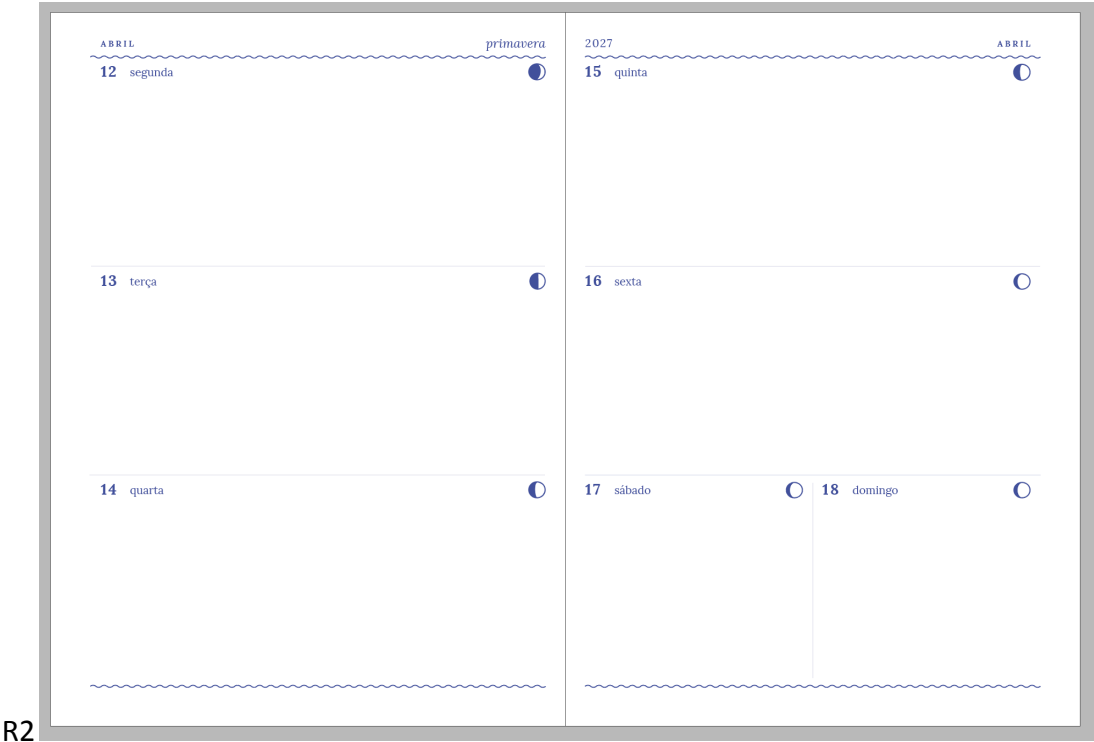
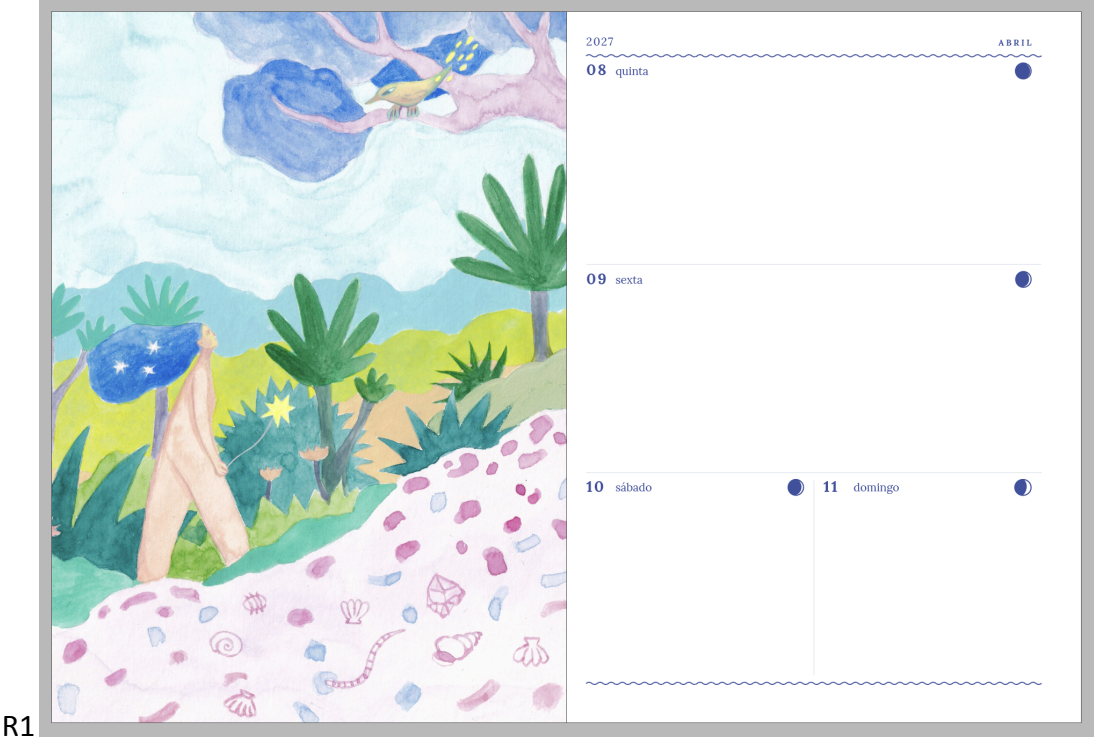
MARÇO	primavera	2027	MARÇO
22 segunda		25 quinta	
23 terça		26 sexta	
24 quarta		27 sábado	
		28 domingo	

P2

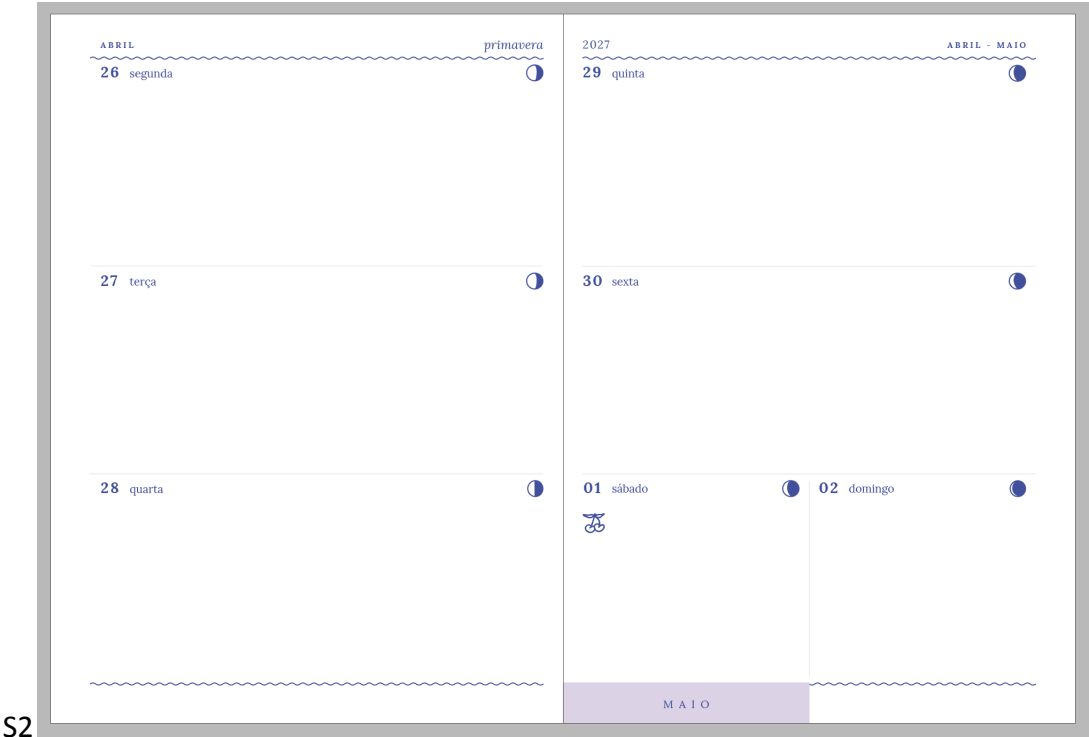
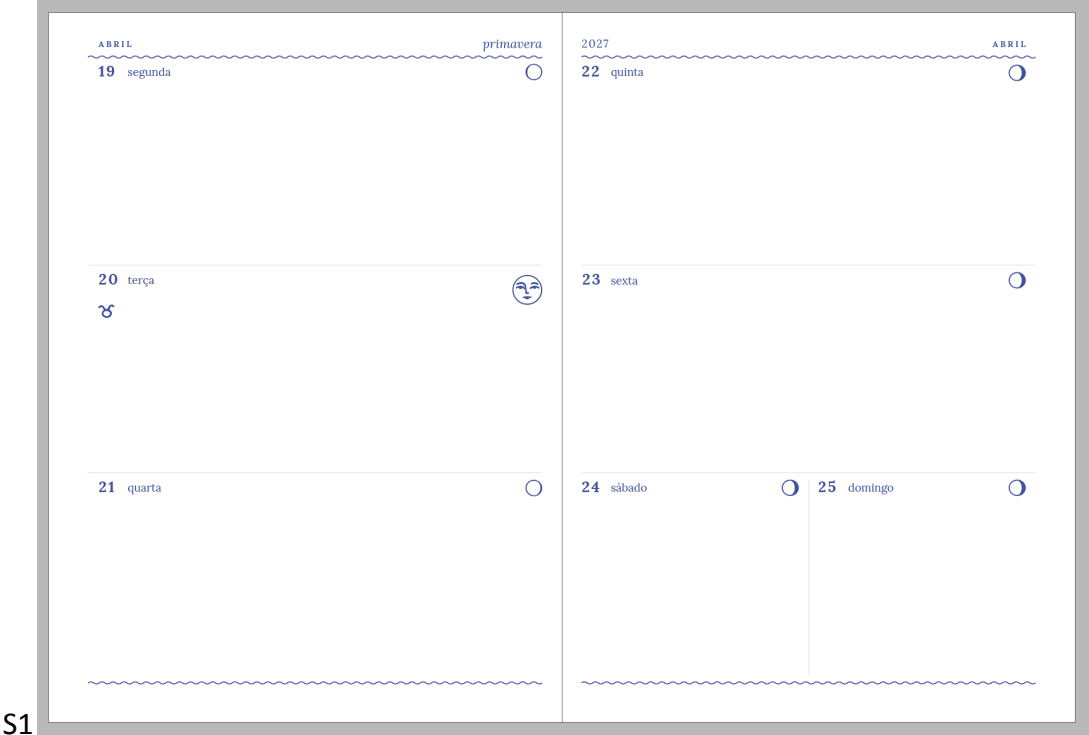
Apêndice Q - *Miolo da agenda*



Apêndice R - *Miolo da agenda*



Apêndice S - *Miolo da agenda*



Apêndice T - *Miolo da agenda*

MAIO

03 segunda

04 terça

05 quarta

primavera



T1

2027

06 quinta

07 sexta

08 sábado

09 domingo

MAIO

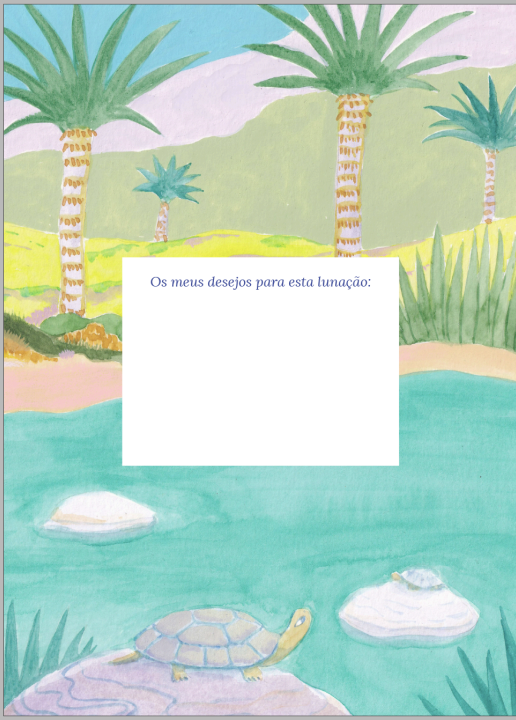
06

07

08

09

Os meus desejos para esta lunação:



T2

Apêndice U - *Miolo da agenda*

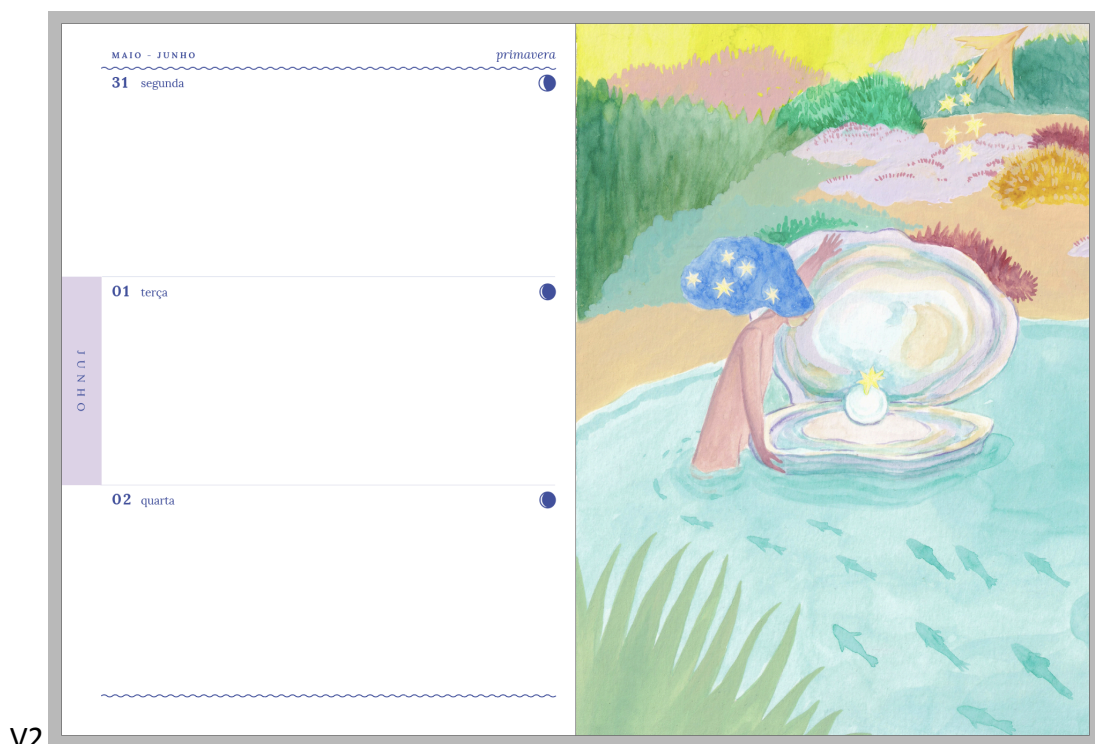
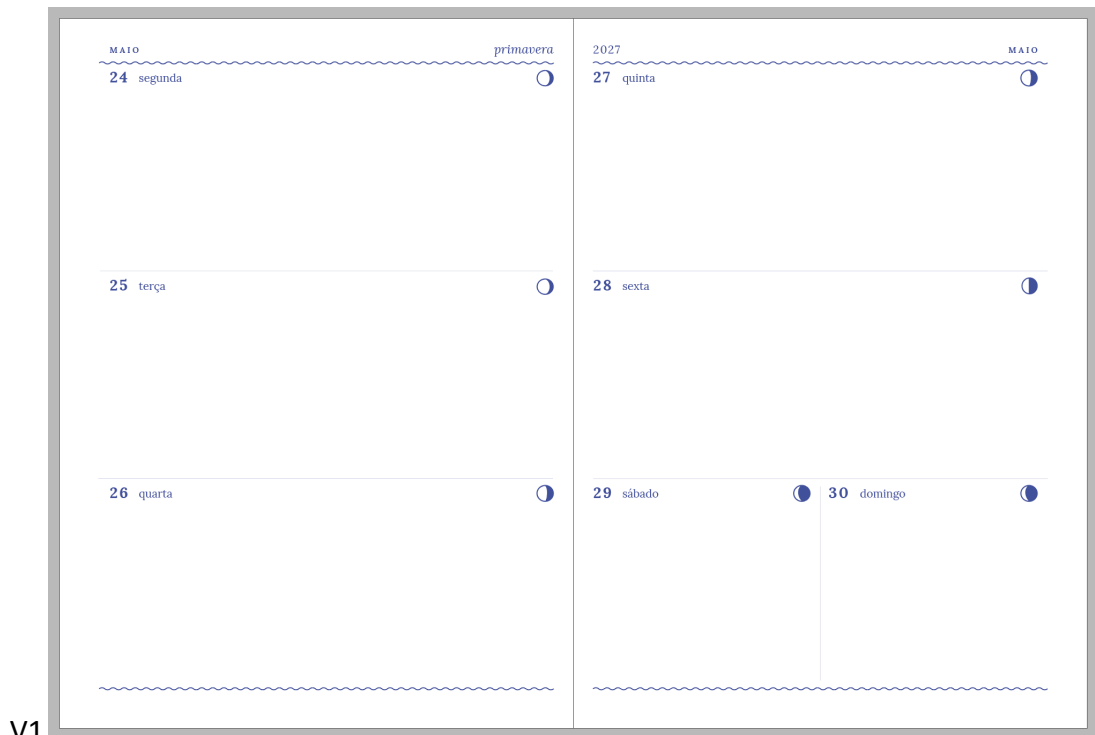
U1

MAIO	primavera	2027	MAIO
10 segunda	●	13 quinta	●
11 terça	●	14 sexta	●
12 quarta	●	15 sábado	●
		16 domingo	○

U2

MAIO	primavera	2027	MAIO
17 segunda	○	20 quinta	☾
18 terça	○	21 sexta	○
		II	
19 quarta	○	22 sábado	○
		23 domingo	○

Apêndice V - *Miolo da agenda*



Apêndice W - *Miolo da agenda*

Os meus desejos para esta luação:

2027

JUNHO

03 quinta

04 sexta

05 sábado

06 domingo

luação 6

W1

JUNHO

primavera

07 segunda

08 terça

09 quarta

2027

JUNHO

10 quinta

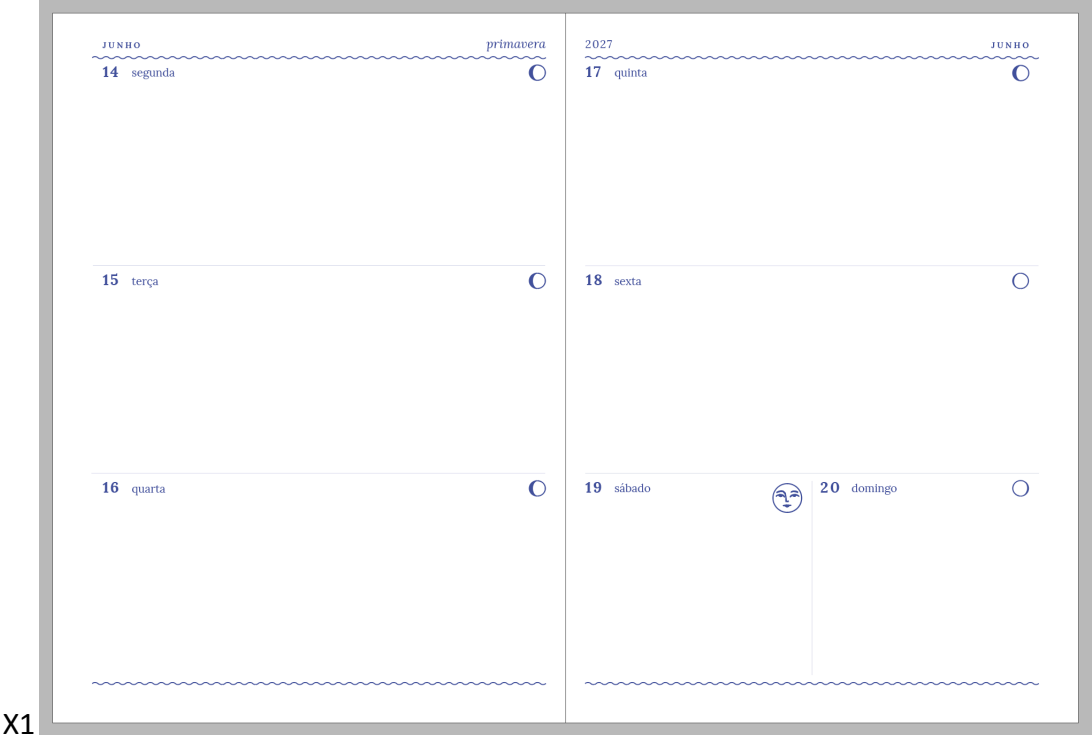
11 sexta

12 sábado

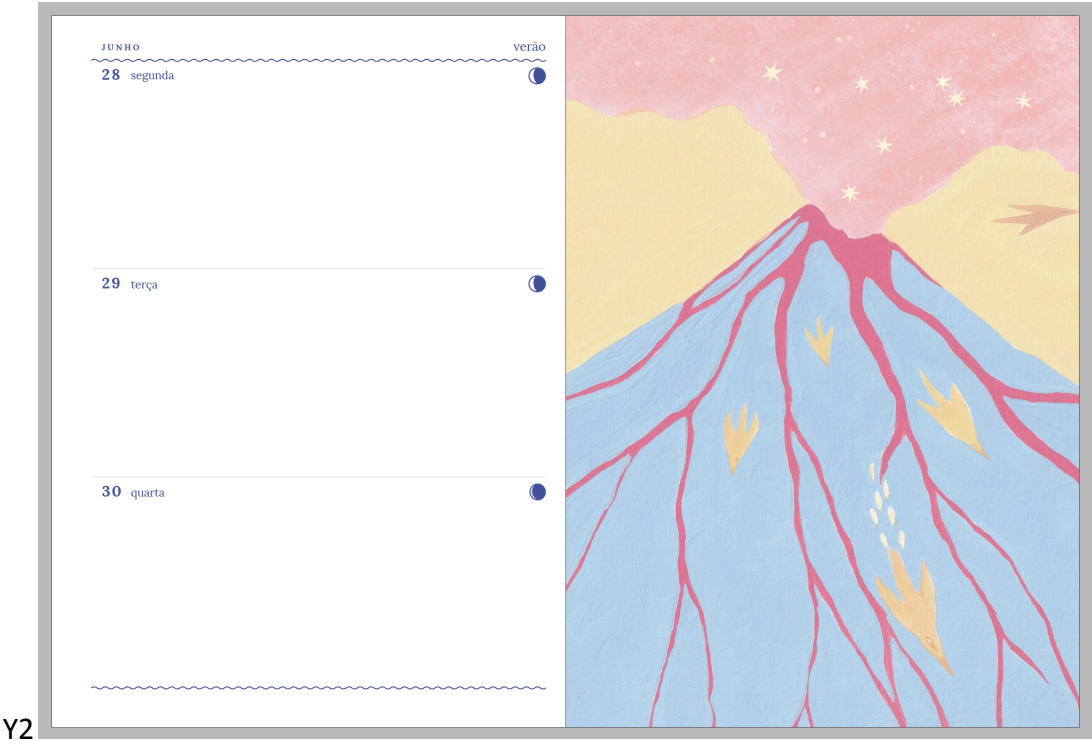
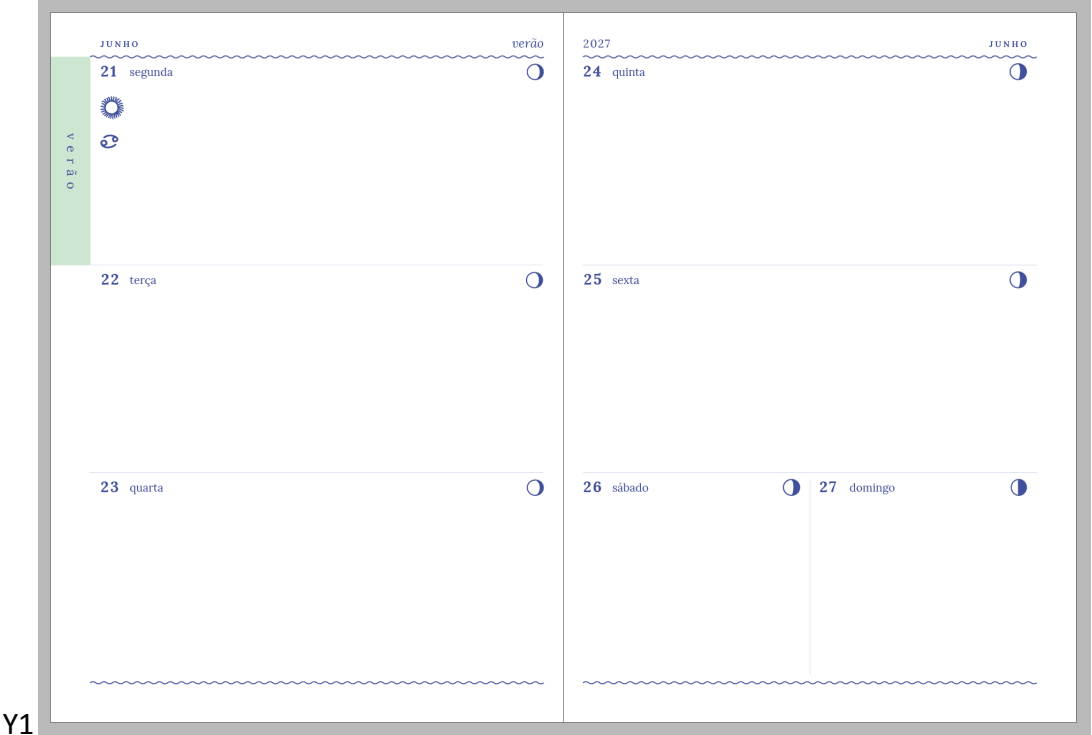
13 domingo

W2

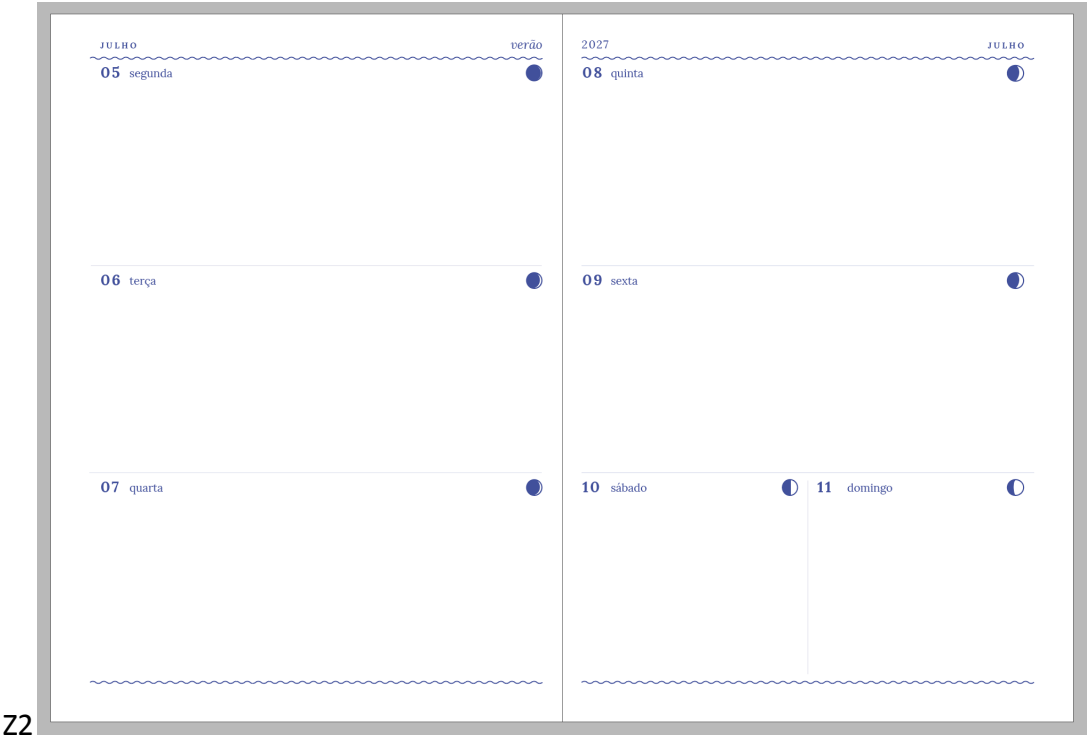
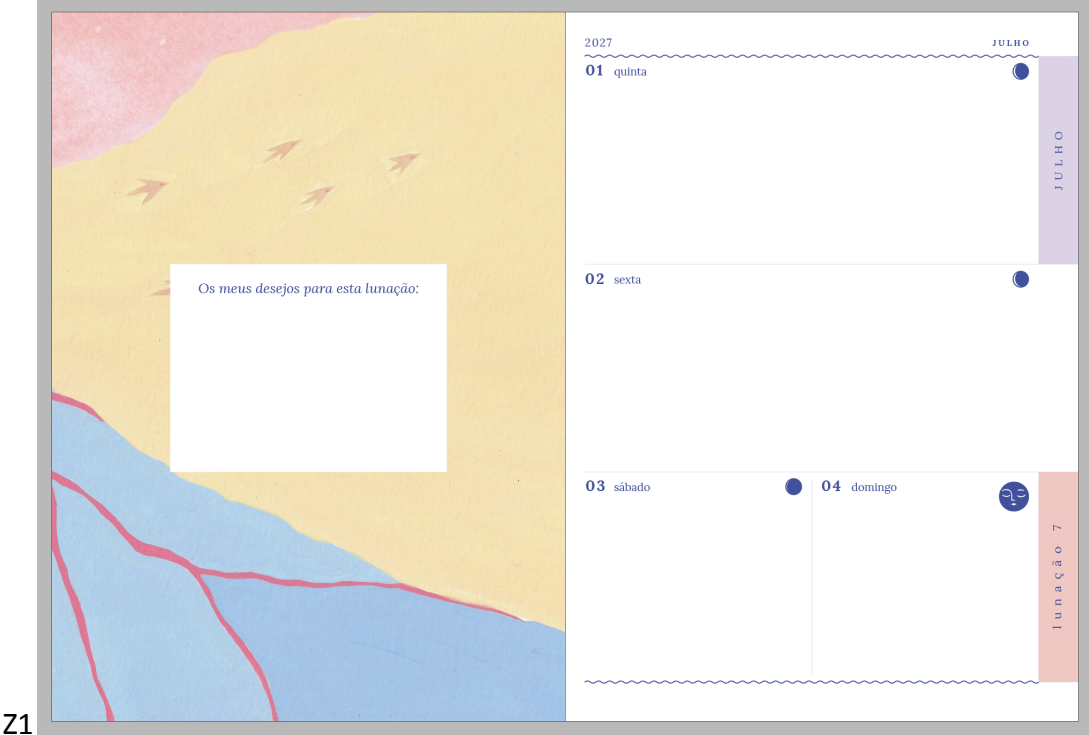
Apêndice X - *Miolo da agenda*



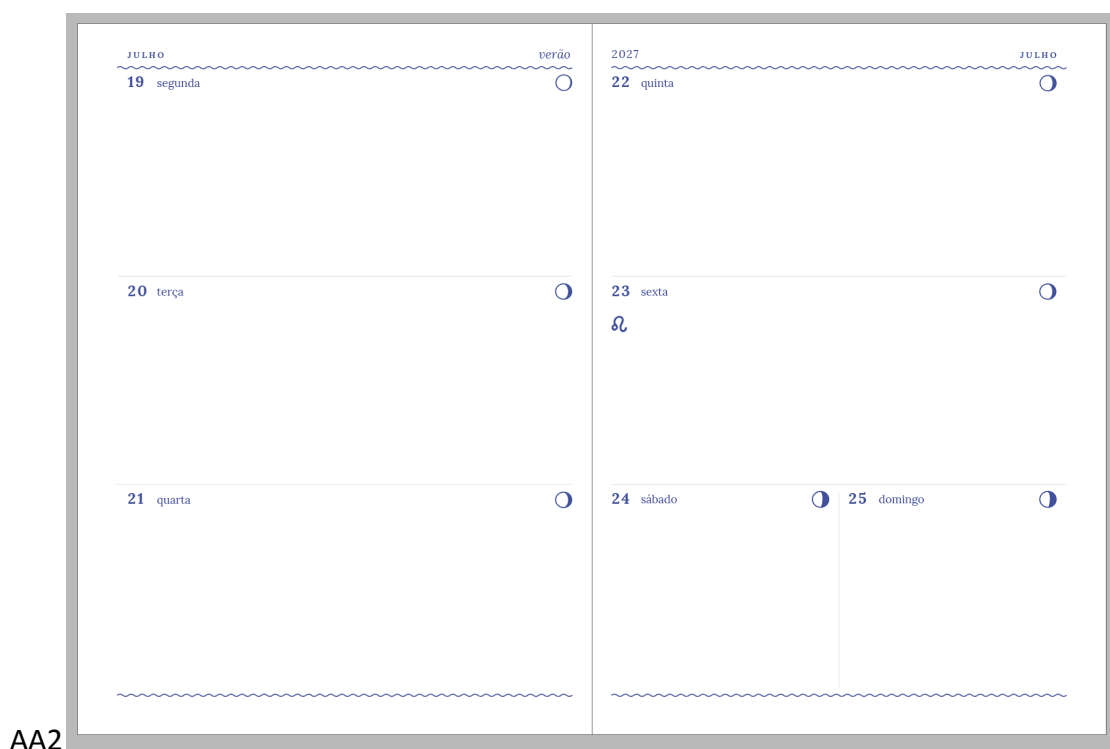
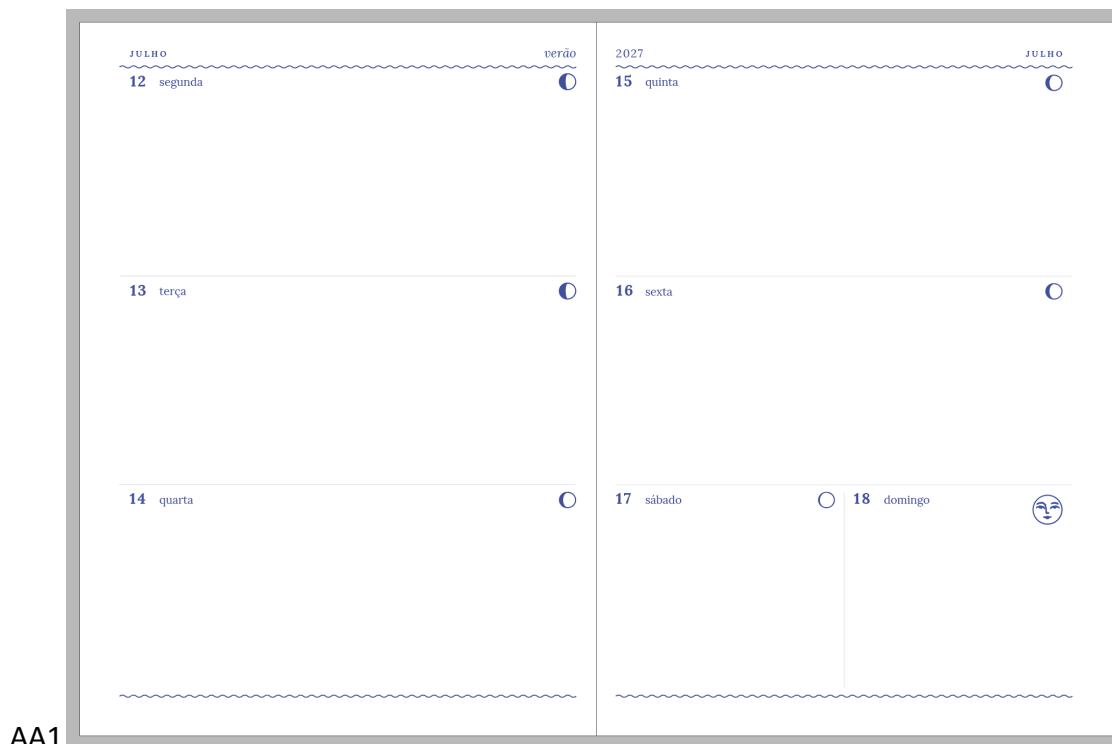
Apêndice Y - *Miolo da agenda*



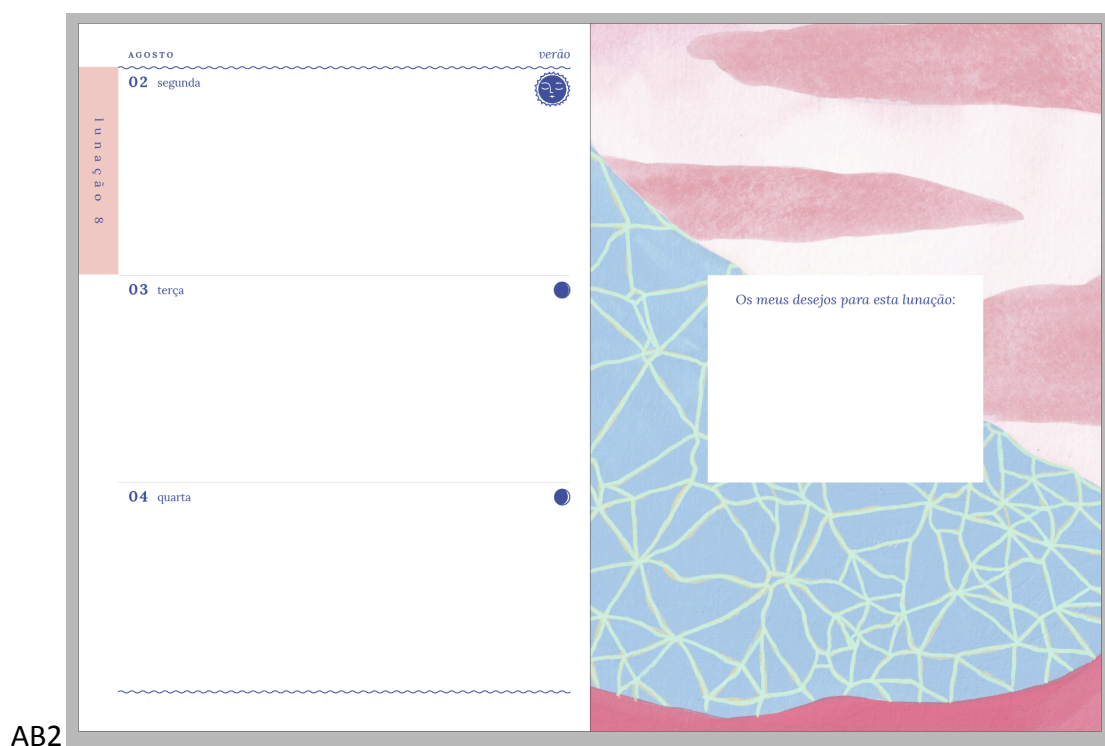
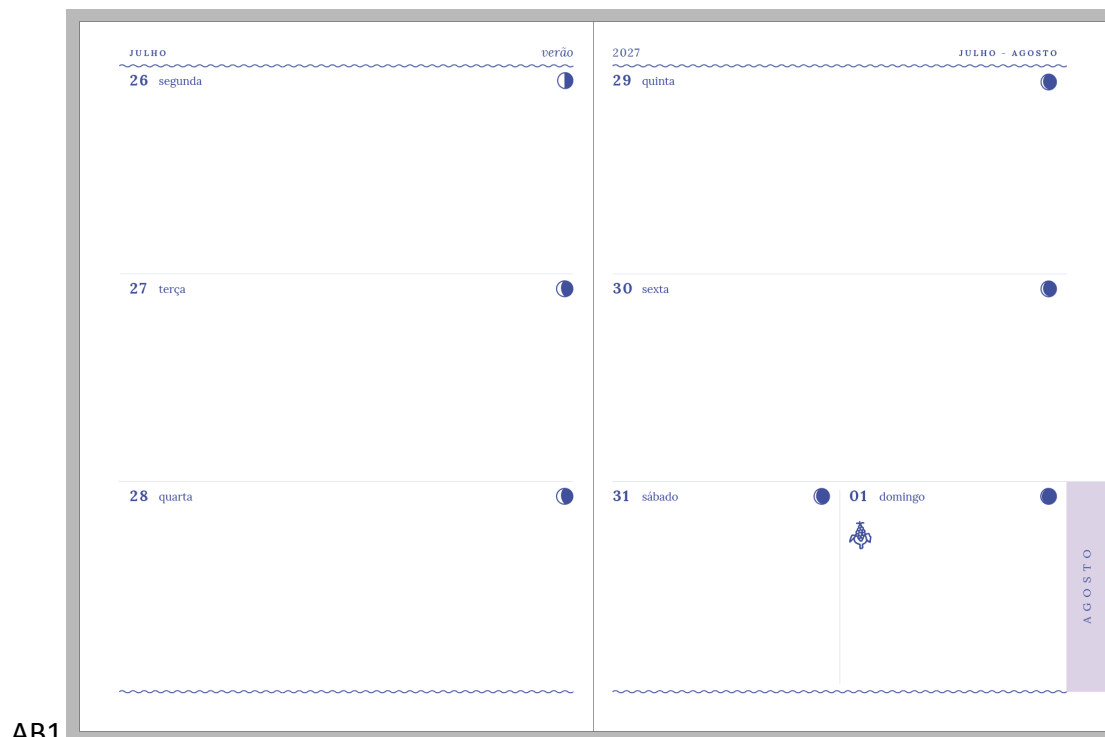
Apêndice Z - *Miolo da agenda*



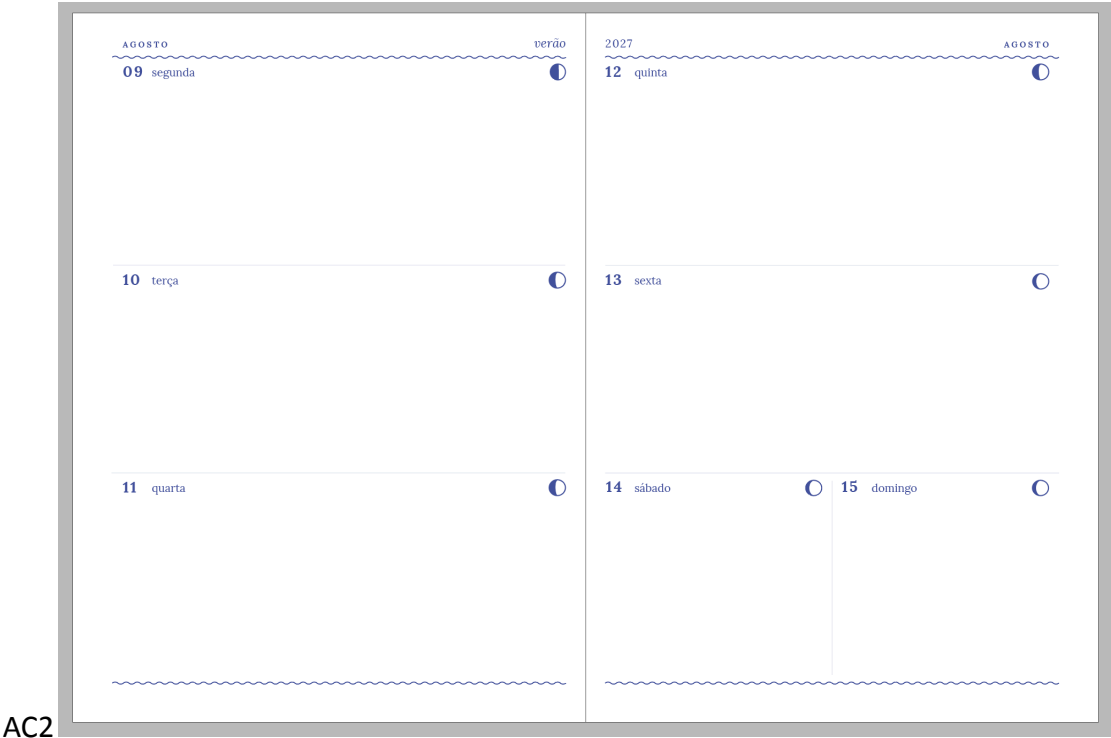
Apêndice AA - *Miolo da agenda*



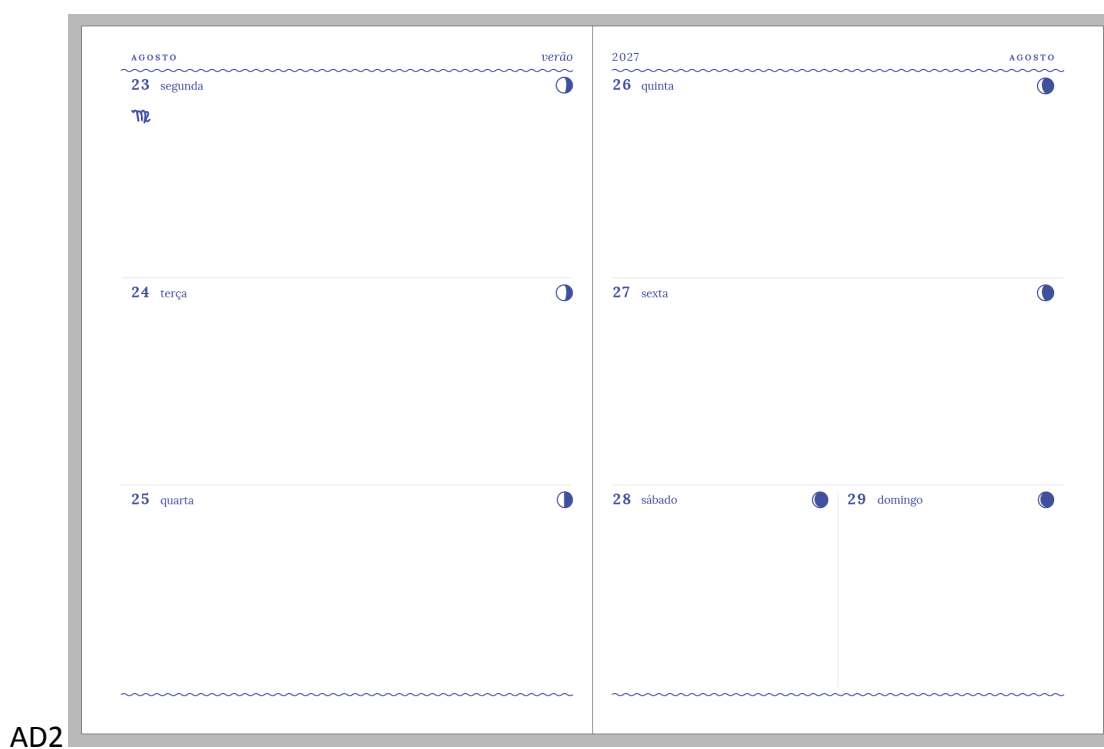
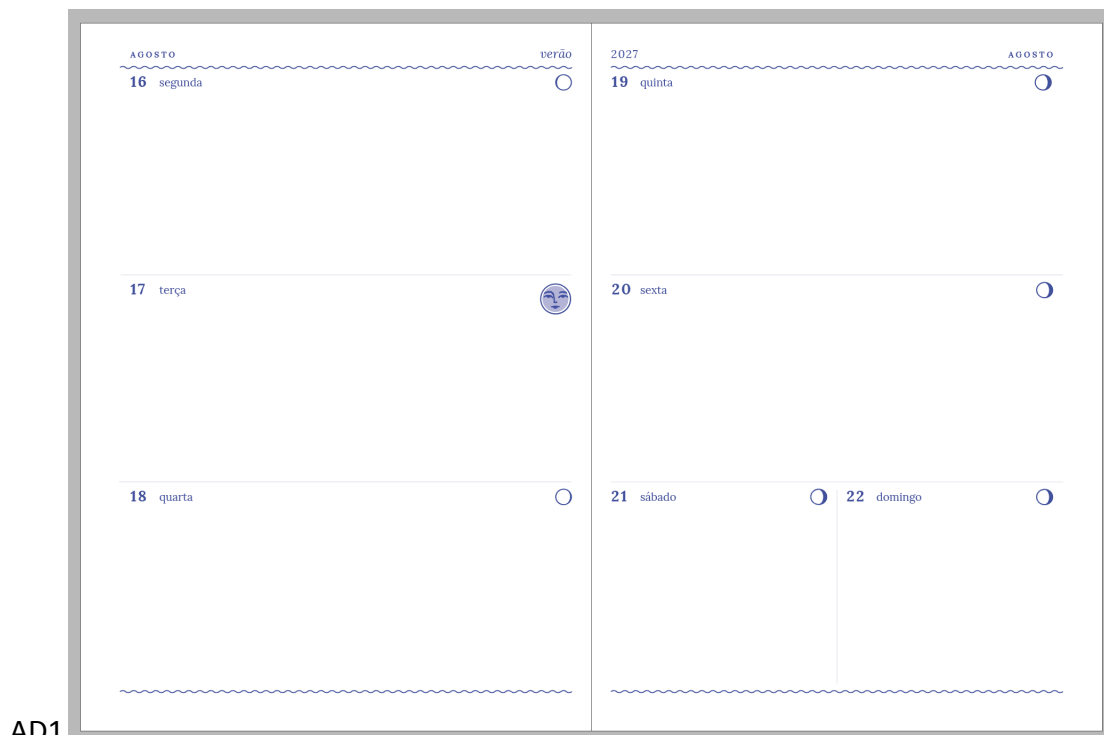
Apêndice AB - *Miolo da agenda*



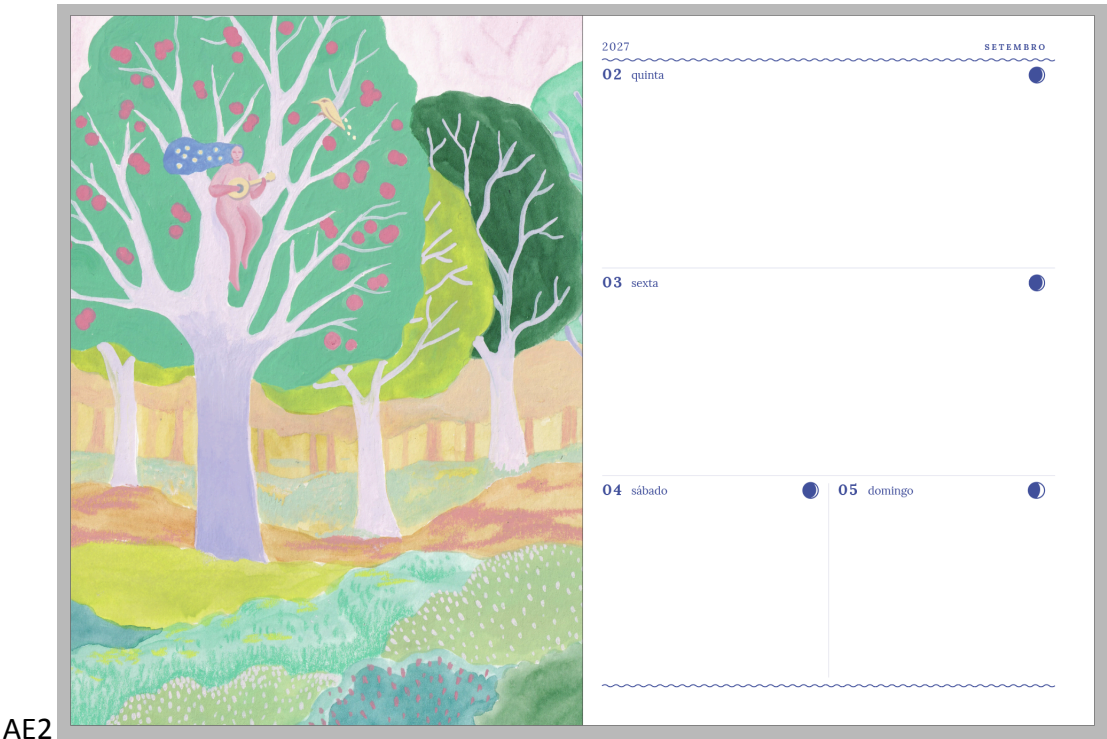
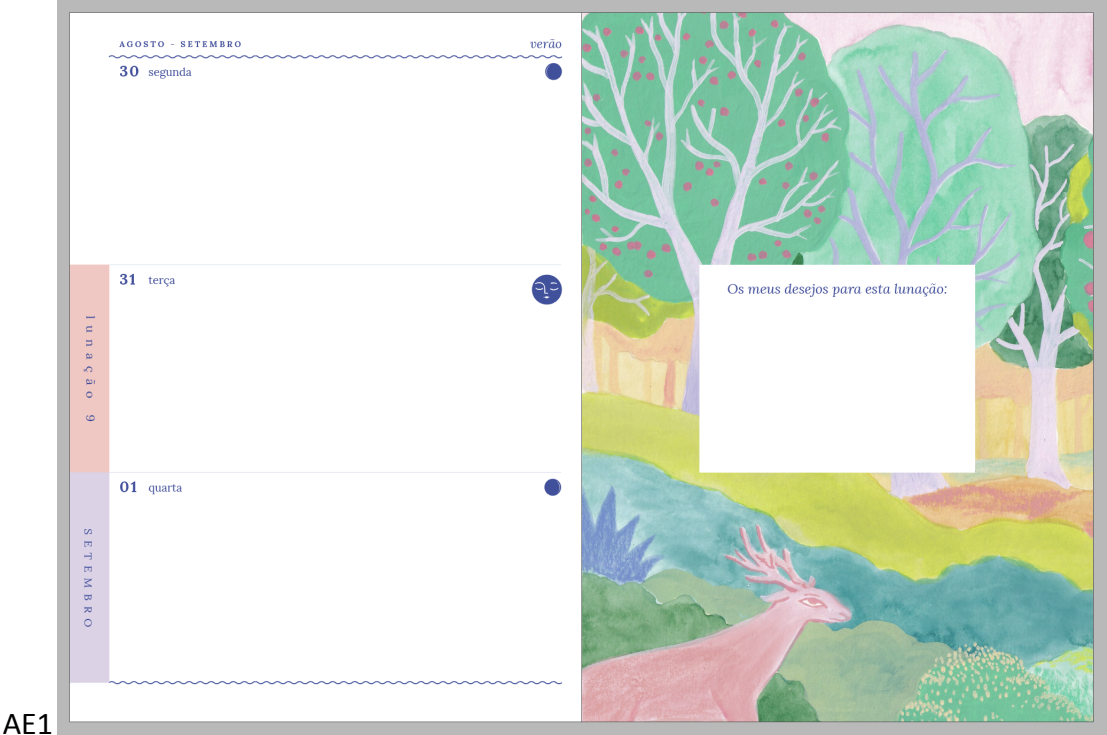
Apêndice AC - *Miolo da agenda*



Apêndice AD - *Miolo da agenda*



Apêndice AE - *Miolo da agenda*



Apêndice AF - *Miolo da agenda*

AF1

SETEMBRO

06 segunda

verão

07 terça

08 quarta

2027

09 quinta

SETEMBRO

10 sexta

11 sábado

12 domingo

AF2

SETEMBRO

13 segunda

verão

14 terça

15 quarta

2027

16 quinta

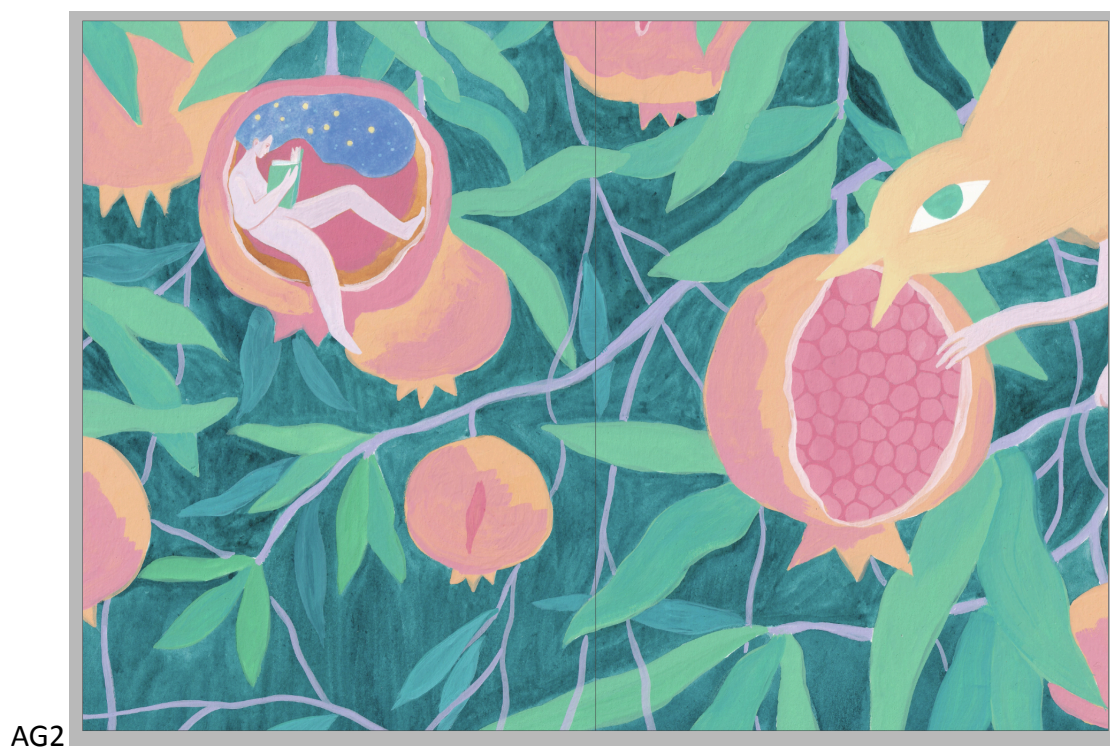
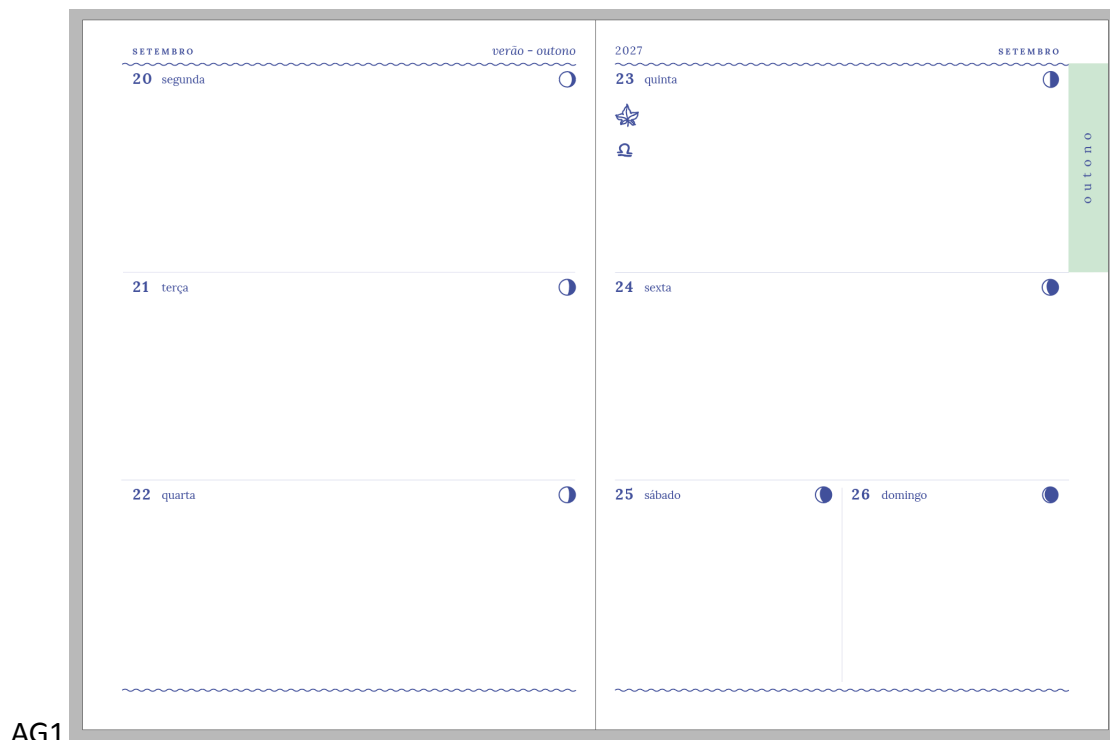
SETEMBRO

17 sexta

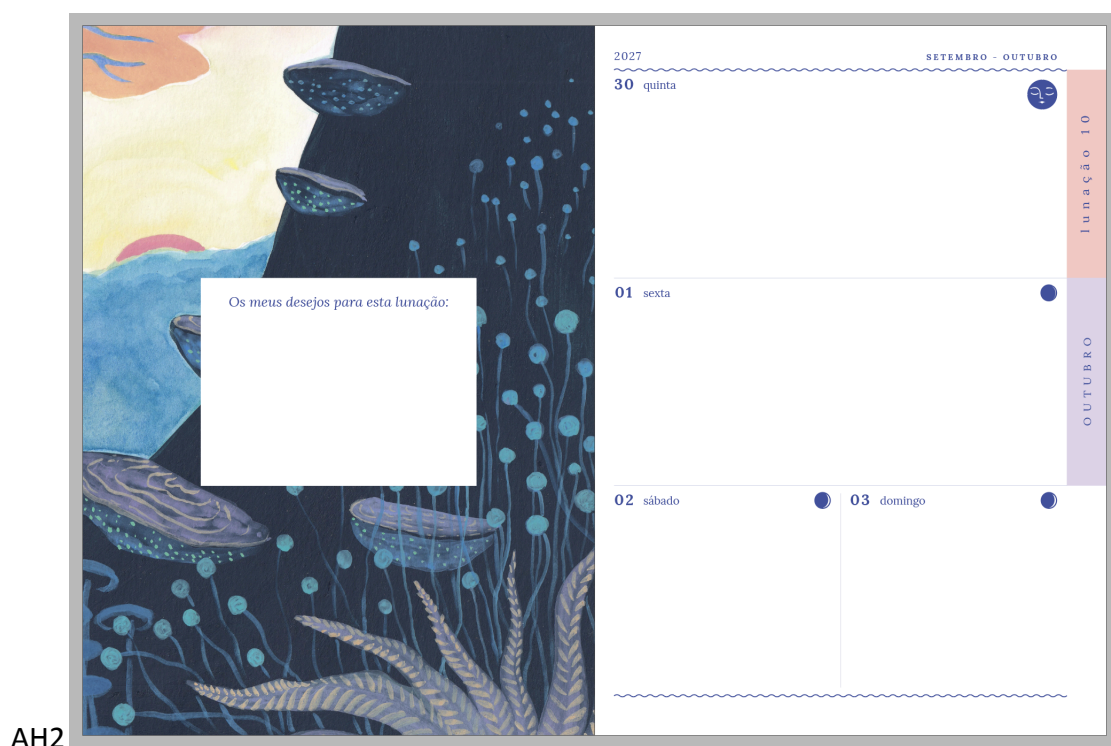
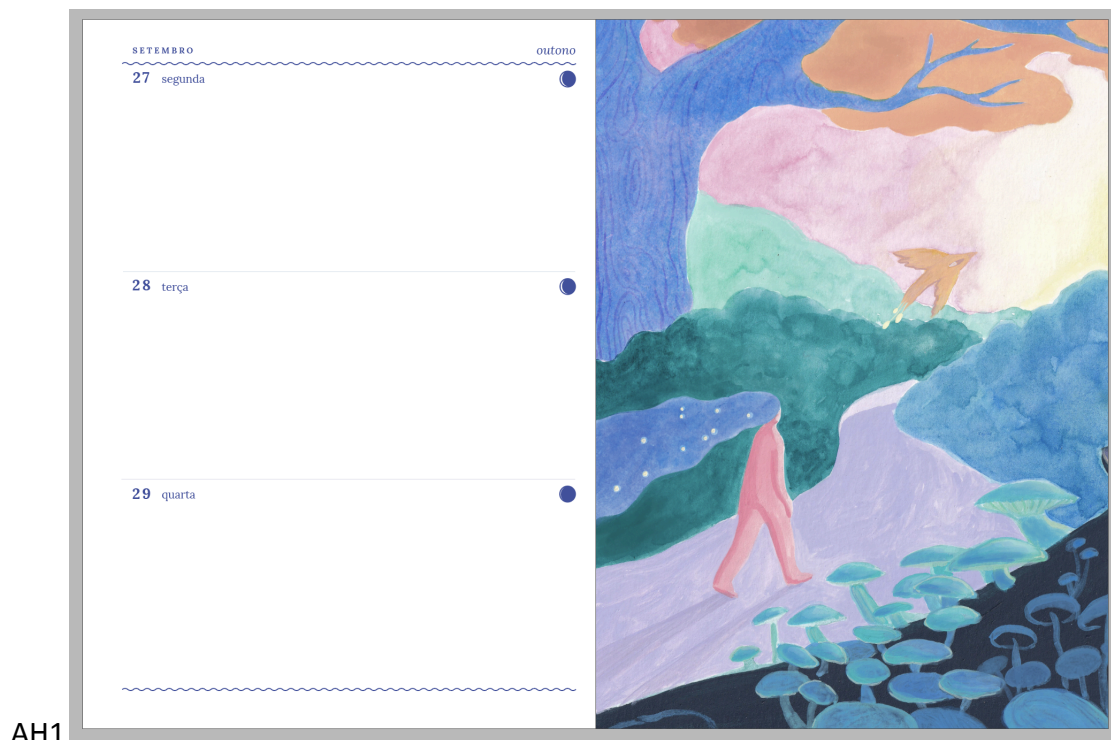
18 sábado

19 domingo

Apêndice AG - *Miolo da agenda*

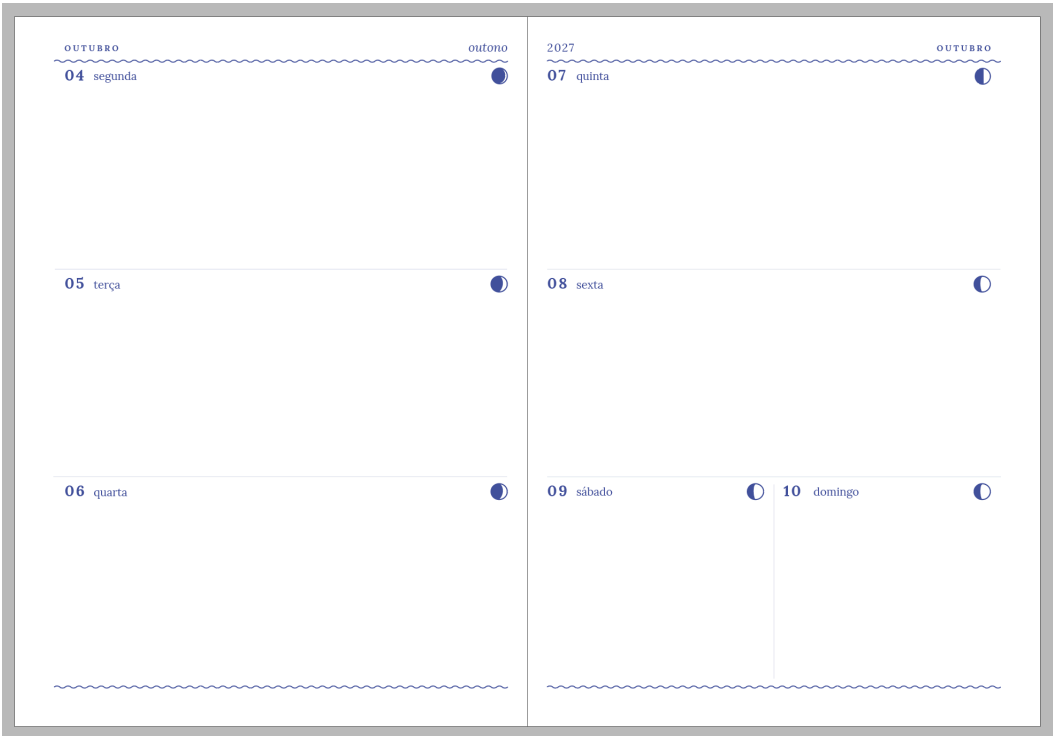


Apêndice AH - *Miolo da agenda*

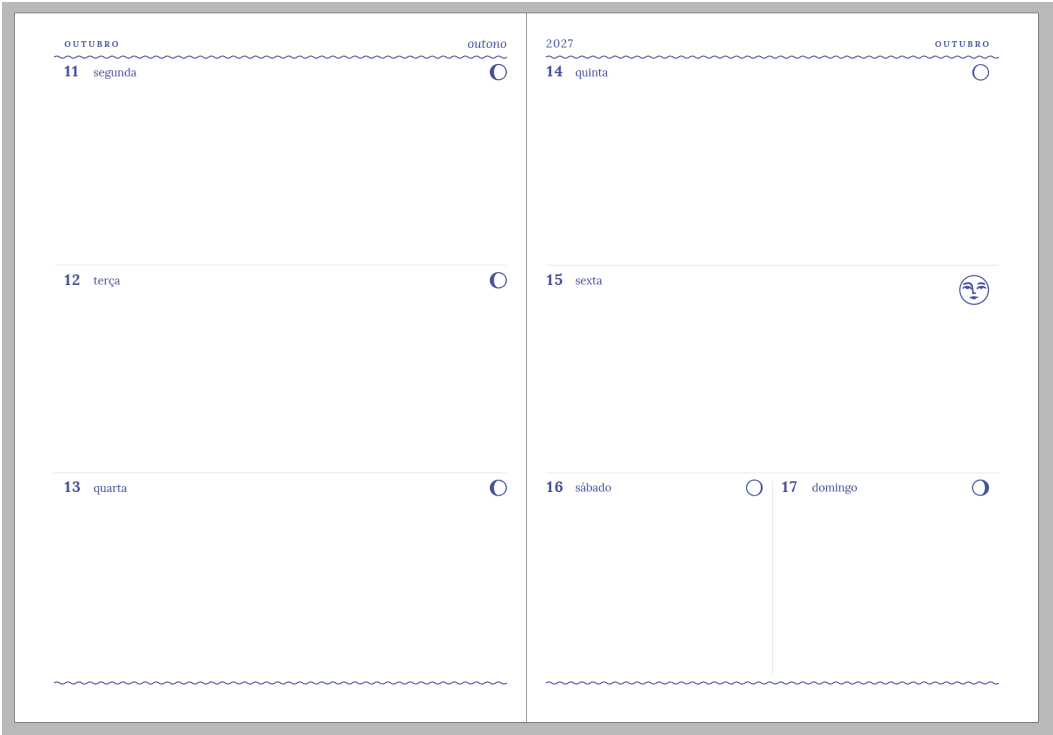


Apêndice A1 - *Miolo da agenda*

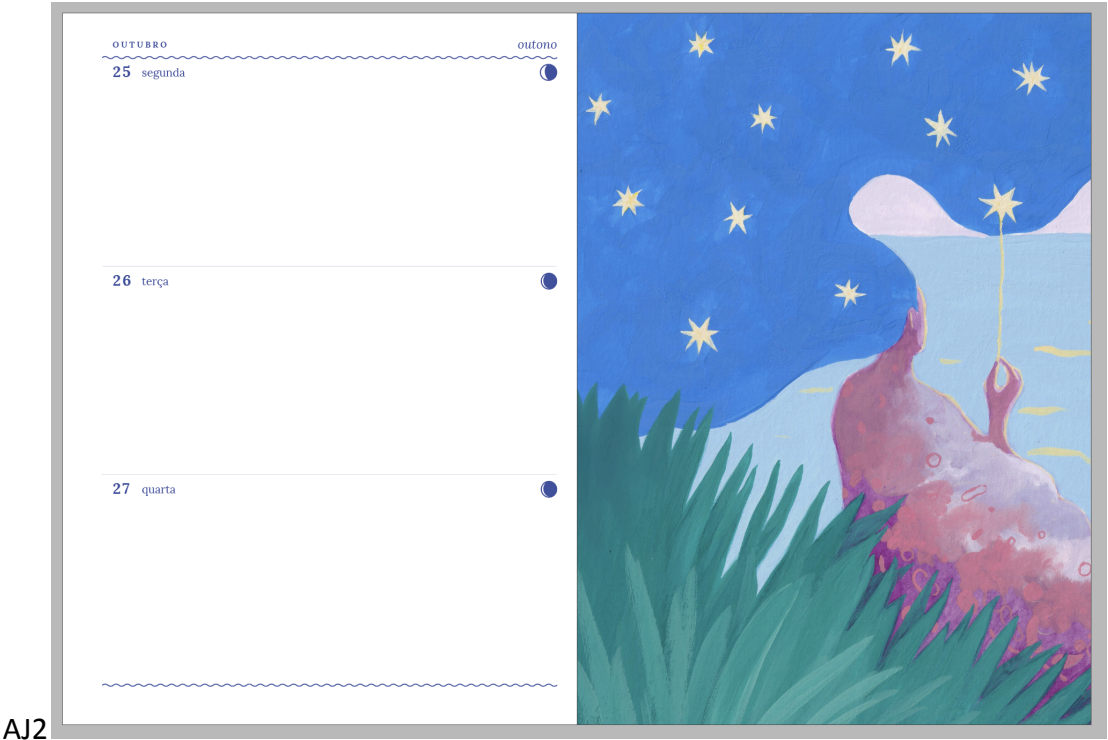
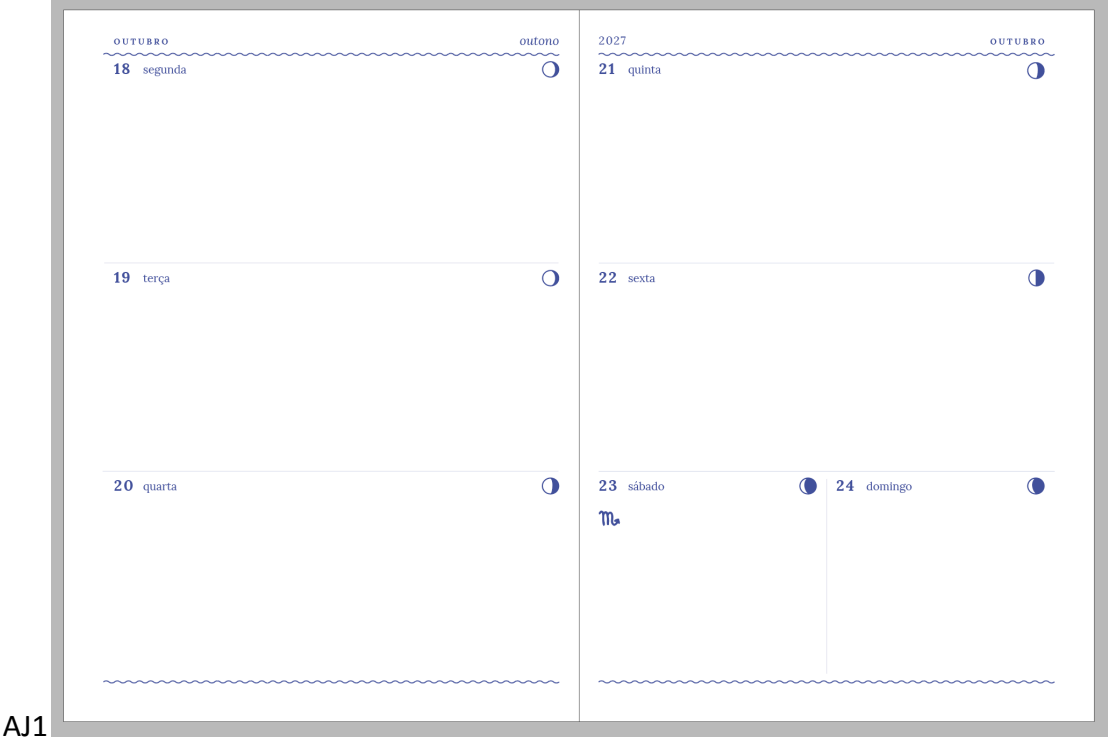
A11



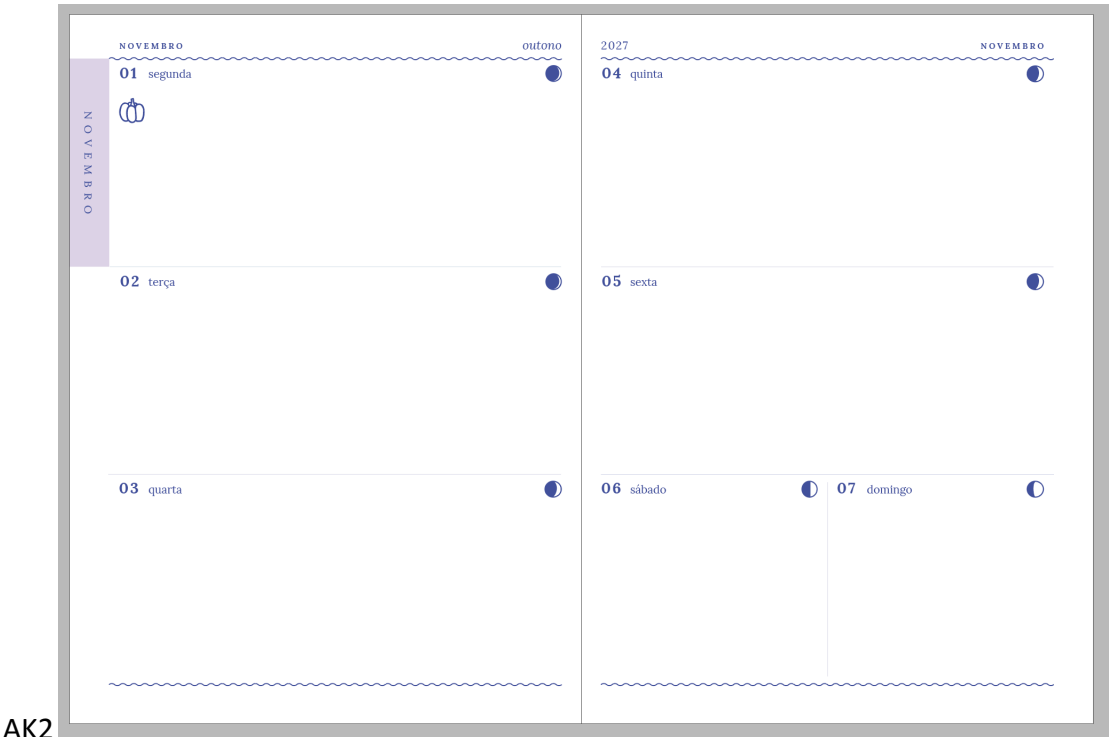
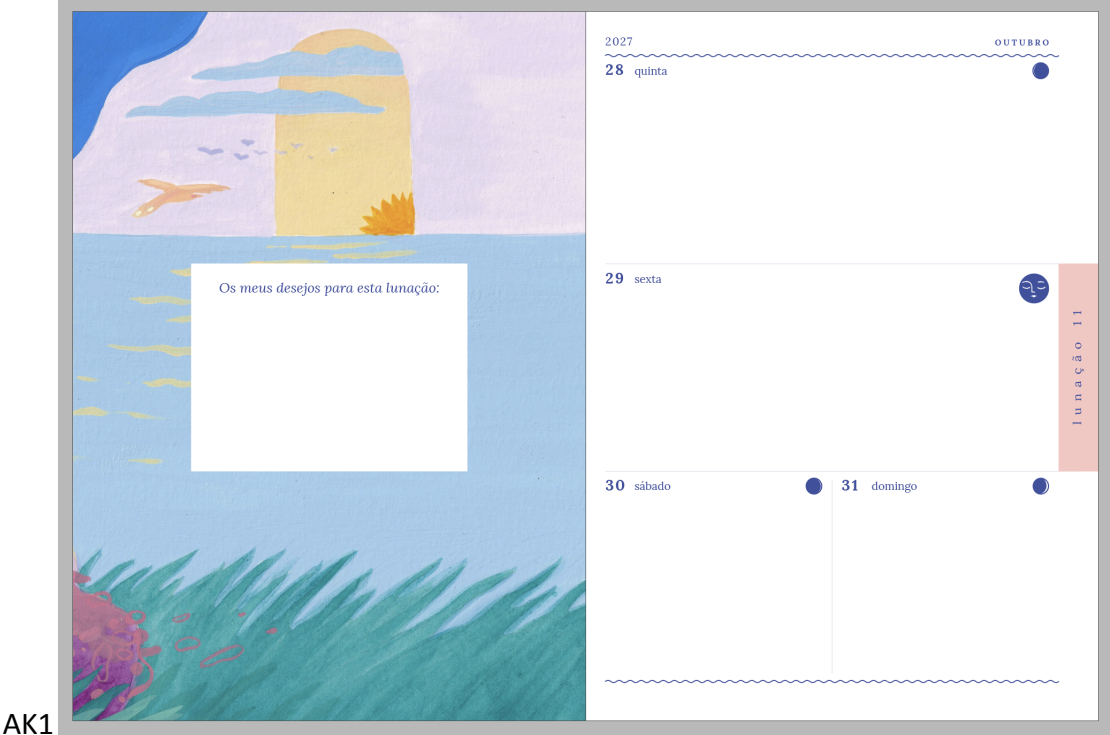
A12



Apêndice AJ - *Miolo da agenda*



Apêndice AK - *Miolo da agenda*



Apêndice AL - *Miolo da agenda*

AL1

NOVEMBRO

08 segunda

outono

09 terça

10 quarta

2027

NOVEMBRO

11 quinta

12 sexta

13 sábado

14 domingo

AL2

NOVEMBRO

15 segunda

outono

16 terça

17 quarta

2027

NOVEMBRO

18 quinta

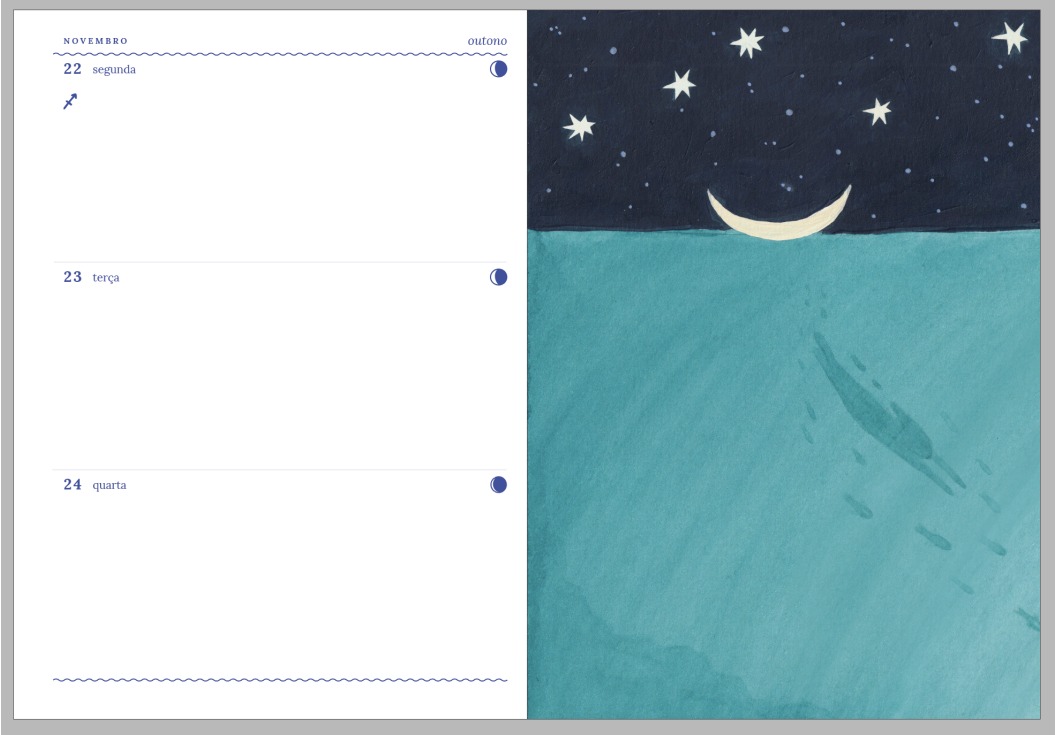
19 sexta

20 sábado

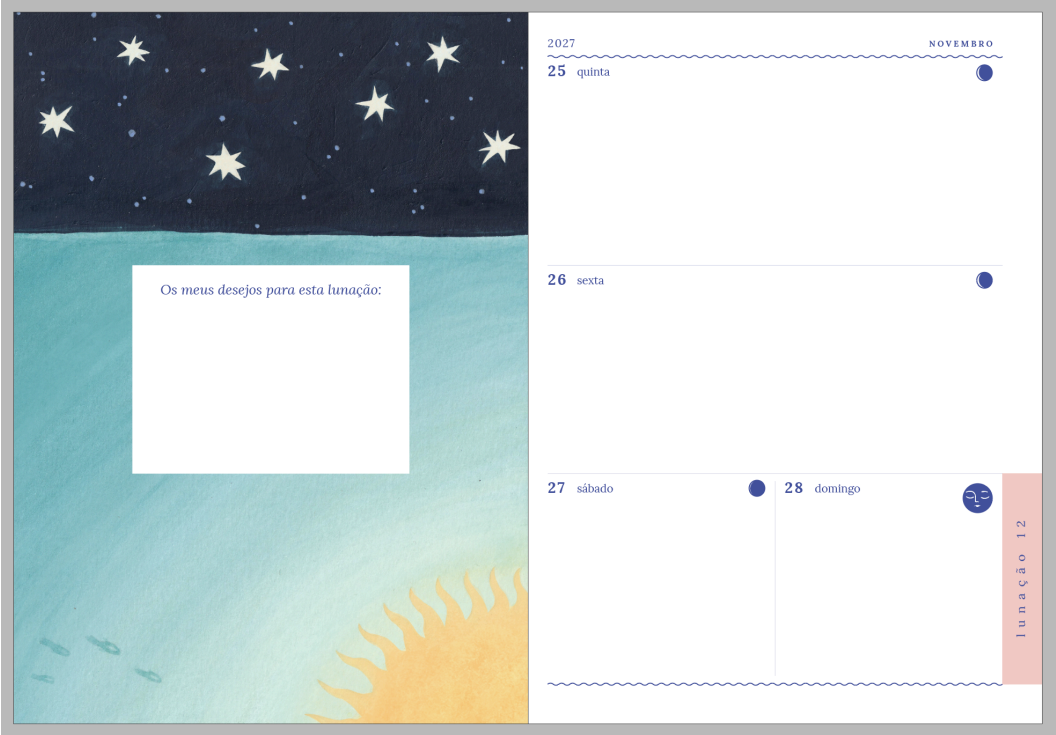
21 domingo

Apêndice AM - *Miolo da agenda*

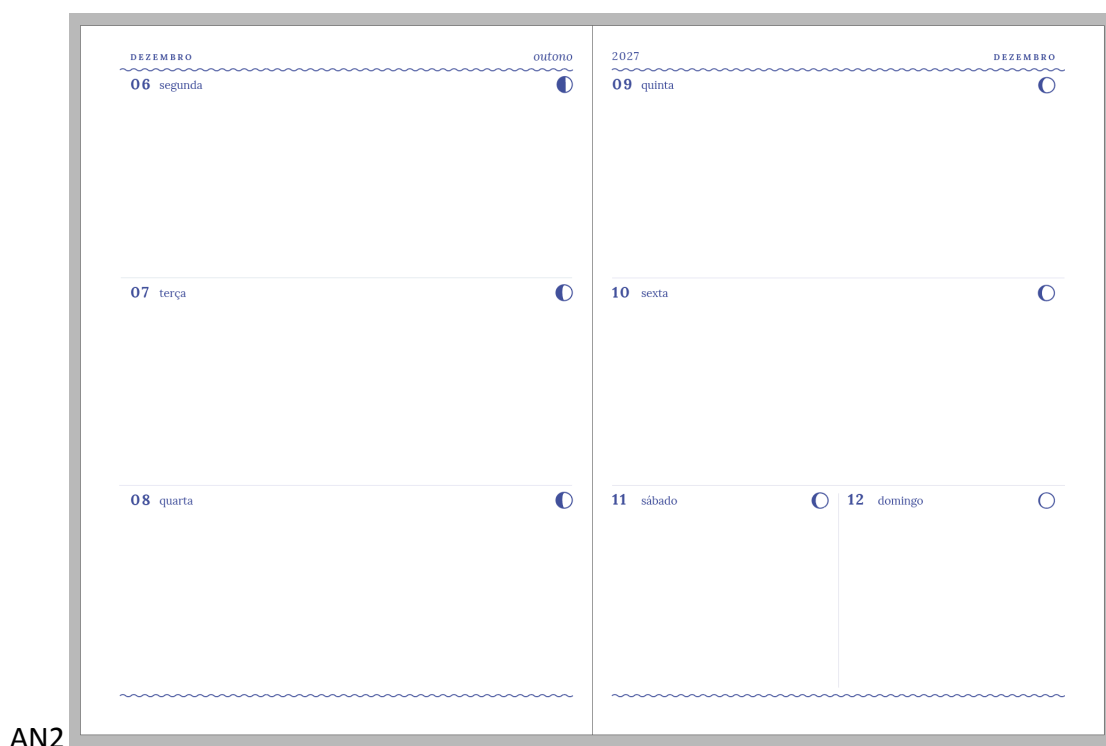
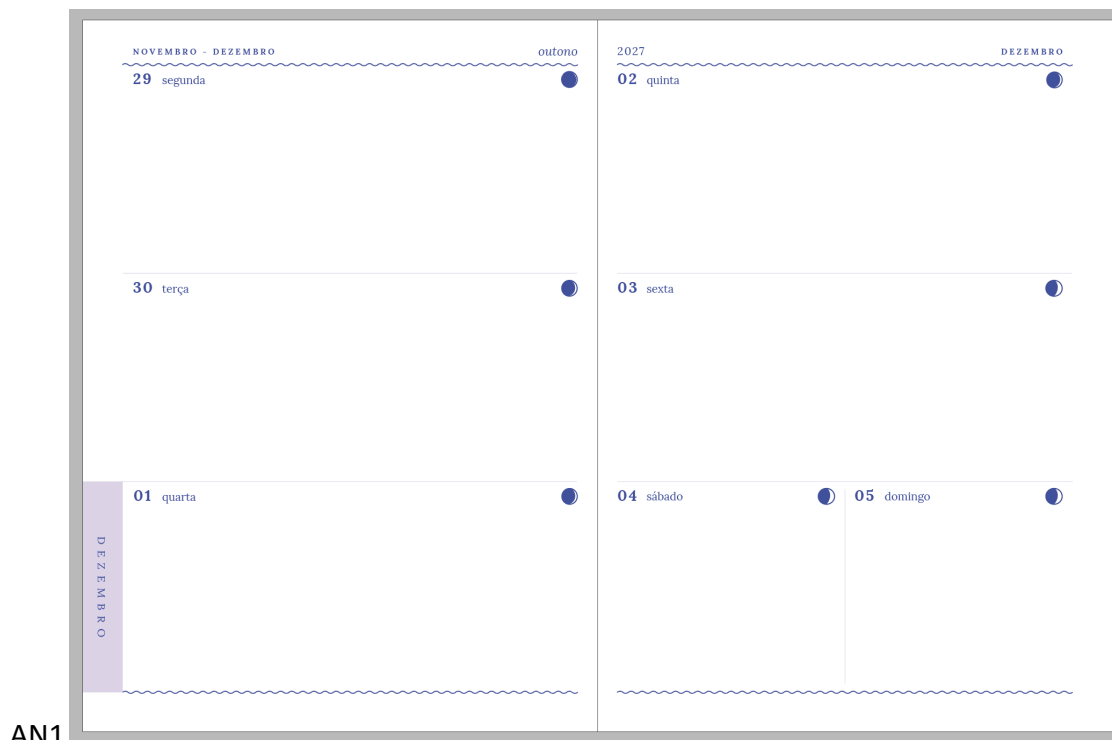
AM1



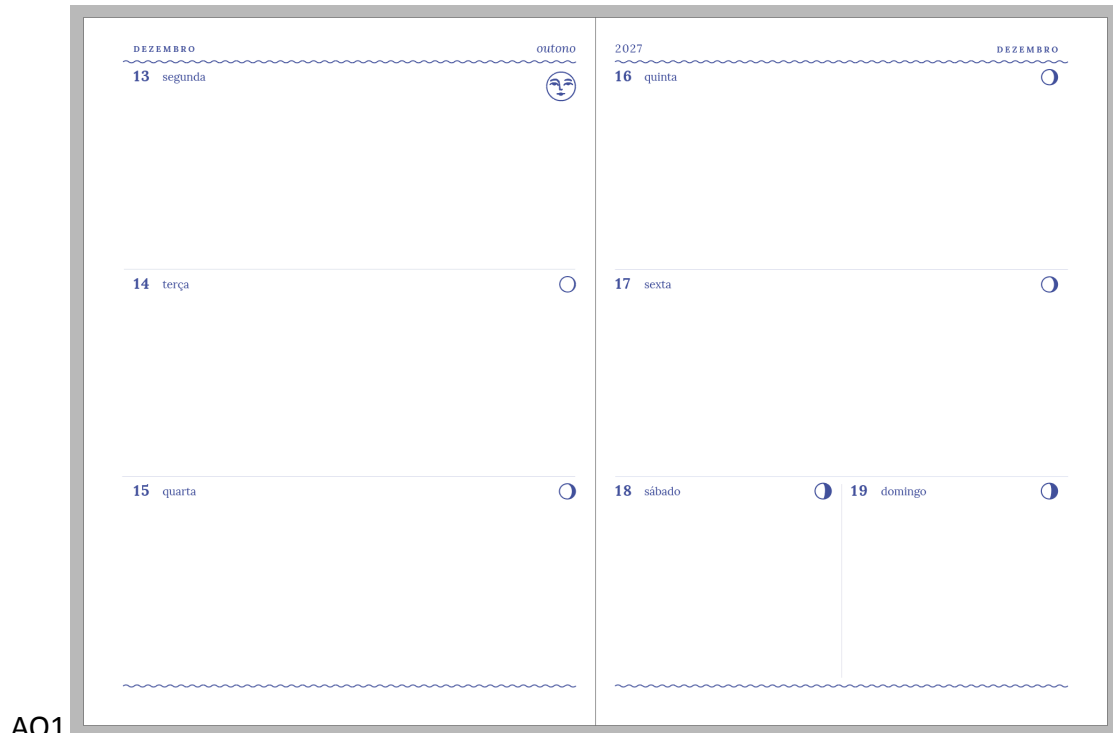
AM2



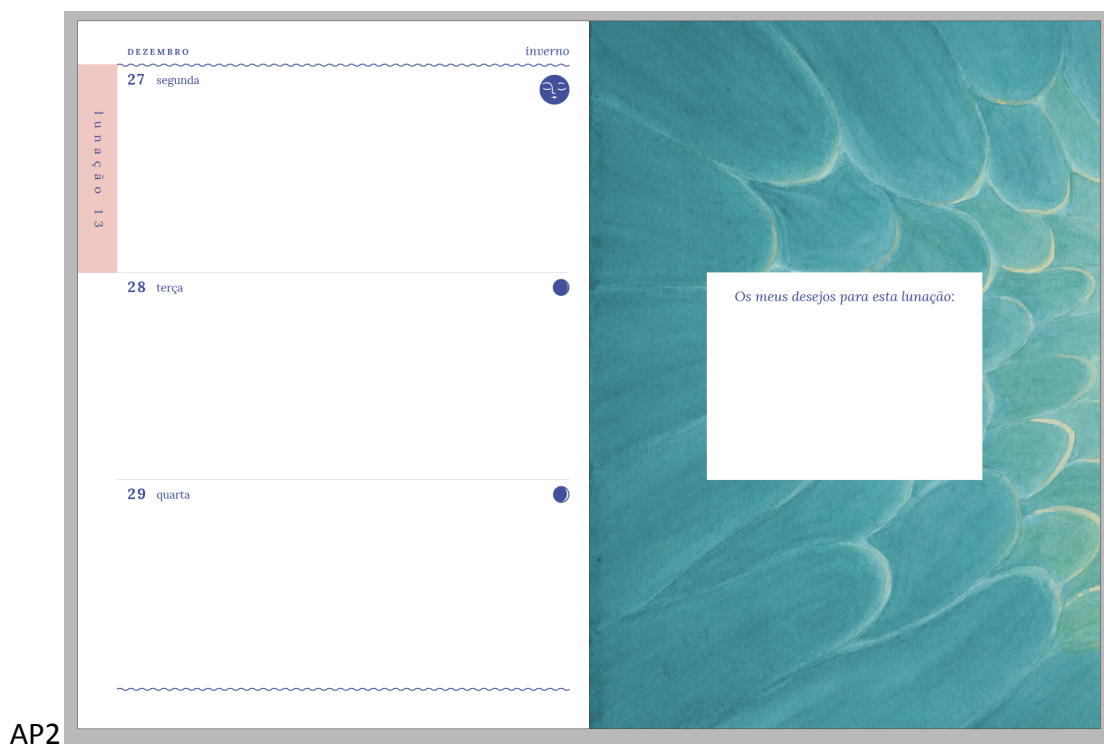
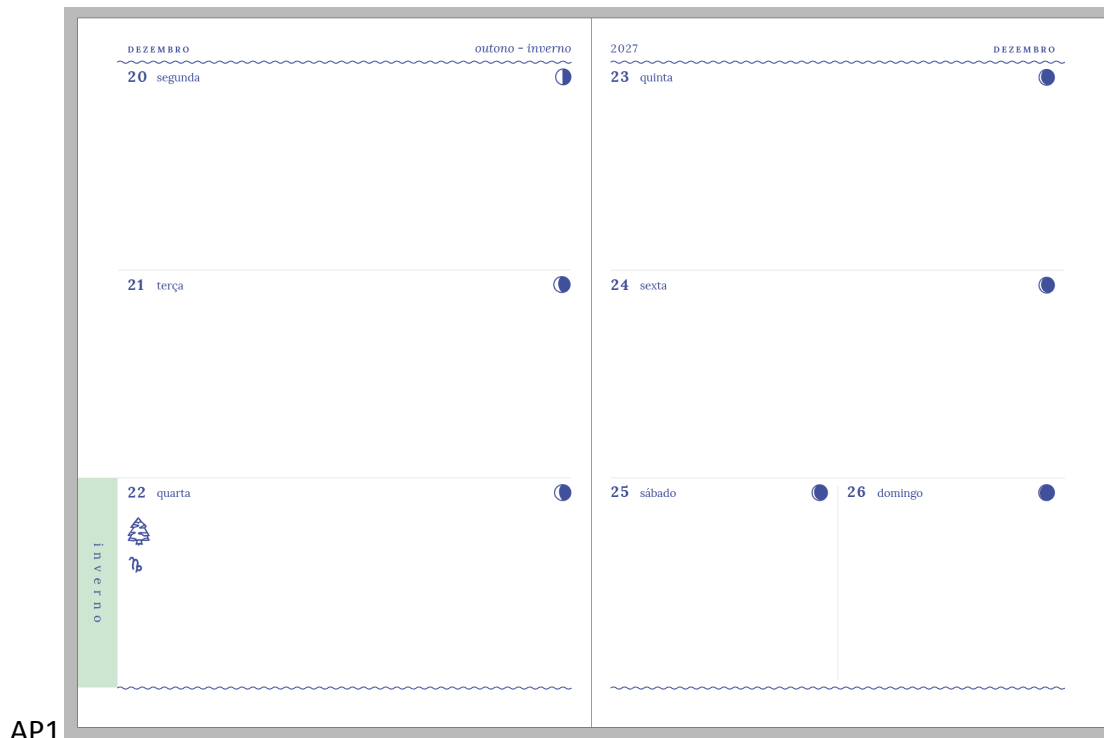
Apêndice AN - *Miolo da agenda*



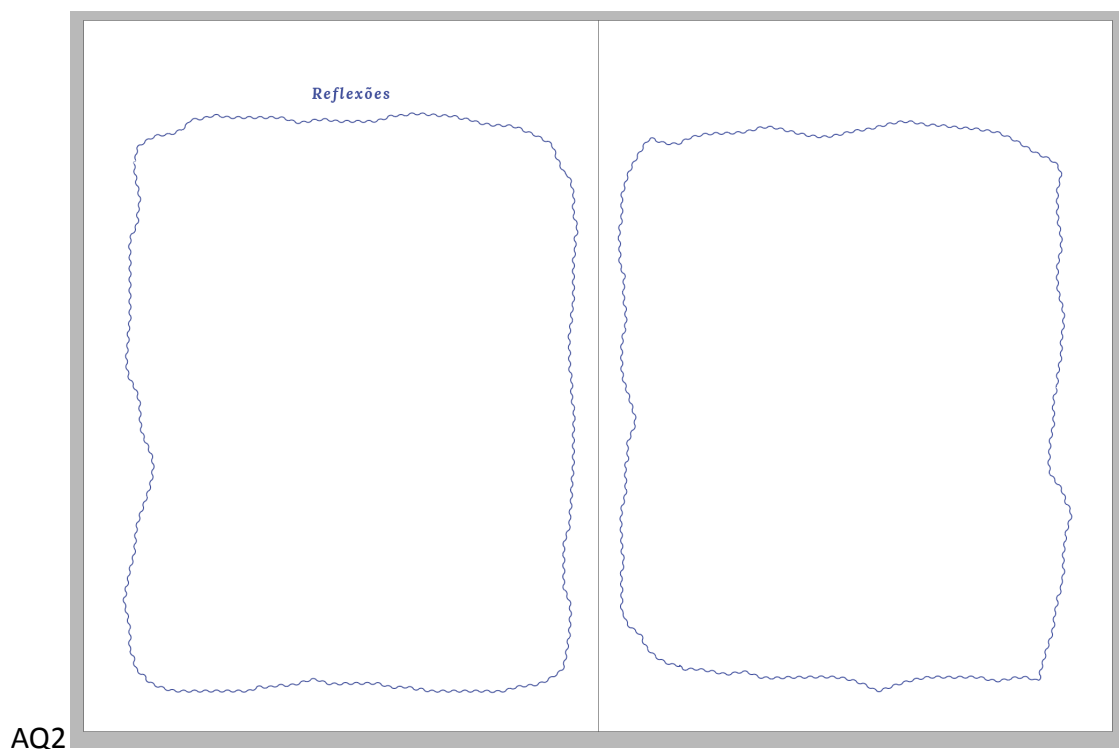
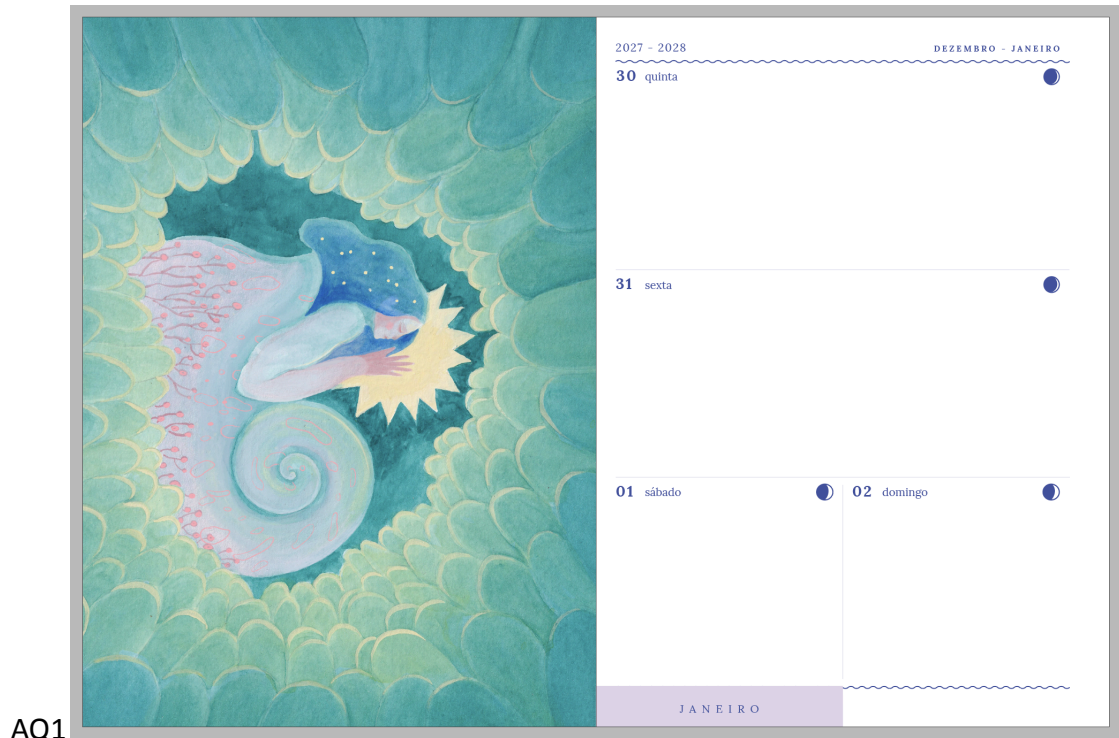
Apêndice AO - *Miolo da agenda*



Apêndice AP - *Miolo da agenda*



Apêndice AQ - *Miolo da agenda*



Apêndice AR - *Miolo da agenda*

AR1

Luas  lua nova  lua cheia  eclipse solar  eclipse lunar Fases sazonais  solstício de inverno  inverno - primavera  equinócio da primavera  primavera - verão  solstício de verão  verão - outono  equinócio de outono  outono - inverno	Signos do zodiaco  carneiro  touro  gêmeos  caranguejo  leão  virgem  balança  escorpião  sagitário  capricórnio  aquário  peixes Design e Ilustração CRIS FERA Impressão PORTO, 2026
--	--