



MENTORIA
2026

HORA SAGRADA

ENERGIAS DE MARÇO





Bem-vinda querida!

Março abre um novo capítulo dentro do ciclo que iniciou em fevereiro. Depois da força inicial, agora é tempo de integrar, ajustar e amadurecer. Este mês não é sobre acelerar sem pensar.

É sobre honrar o movimento que já começou, ouvir o que surgiu de novo dentro de si e permitir que a sua energia se alinhe com coerência antes de seguir em frente. Dentro destas páginas encontrará aquilo que precisa para atravessar este momento com presença, clareza e verdade mas sem pressão para “ir mais rápido”, nem exigência para “saber tudo de imediato”.

Lembre-se:

Este é um espaço para acompanhar a sua energia real, não para competir com expectativas externas.

Quando sentir clareza, continue.

Quando sentir dúvida, respire.

Este é um mês de ajuste consciente e aprofundamento interior, guiado pela sua própria sabedoria.

Quanto estiver pronta, comece.

Eu estou consigo neste caminho.



O que vai encontrar aqui:

04 Energia geral do mês

10 Foco de Março de 2026

11 Desafios de Março de 2026

12 Oportunidades de Março de 2026

13 Calendário Energético





ENERGIA GERAL

Março

*Março é um mês de transição consciente.
Depois do impulso inicial de fevereiro, este mês
pede algo diferente:
Presença, ajuste e integração.*

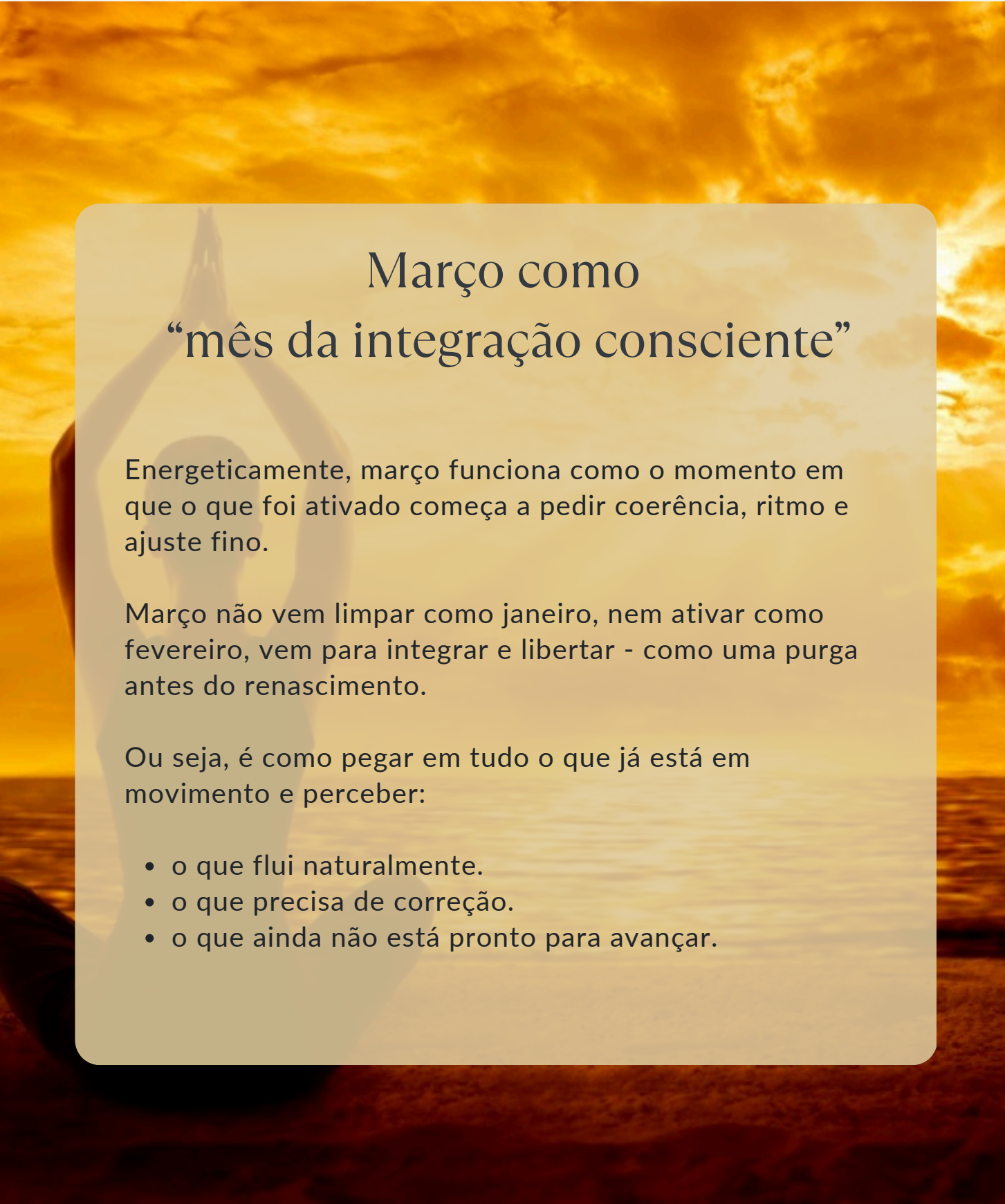
A energia já está em movimento, mas ainda
não está totalmente estabilizada.
Por isso, março não exige pressa, exige
escuta ativa.

É um período em que muitas pessoas sentem
vontade de avançar, mas percebem que algo
ainda precisa de ser afinado internamente
antes do próximo passo. E isso não é atraso.
É maturidade energética.

As bases estão lançadas agora é tempo de
integrar e libertar para construir, movimentar
e realizar.

Se fevereiro acendeu o motor,
março ensina a conduzir.





Março como “mês da integração consciente”

Energeticamente, março funciona como o momento em que o que foi ativado começa a pedir coerência, ritmo e ajuste fino.

Março não vem limpar como janeiro, nem ativar como fevereiro, vem para integrar e libertar - como uma purga antes do renascimento.

Ou seja, é como pegar em tudo o que já está em movimento e perceber:

- o que flui naturalmente.
- o que precisa de correção.
- o que ainda não está pronto para avançar.



Energeticamente, este mês trabalha muito o eixo:

- **integração**
- **coerência interna**
- **ritmo consciente**

É como aprender a caminhar, onde depois de dar o primeiro passo de ativação, o corpo precisa de:

- encontrar cadência;
- ajustar excessos;
- alinhar intenção, corpo e emoção.

Por isso, muitas pessoas vão sentir neste mês:

- necessidade de ajustar decisões recentes
- peso ambiental maior
- maior consciência do próprio limite
- vontade de avançar, mas com mais critério
- sensibilidade ao que está desalinhado
- mais interferências espirituais
- desconforto quando forçam um ritmo que não é o seu
- agravamento de bloqueios energéticos quando existem
- clareza progressiva sobre o que é sustentável (e o que não é)

E nada disso é “travão”.
É maturidade energética a organizar a expansão.





Tal como no final do inverno a natureza começa a preparar o impulso da primavera, também internamente algo começa a despertar.

A energia que esteve recolhida, acumulada, contida... não se dispersa.

Ela organiza-se, concentra-se e pede direção. Já não é tempo de pura introspeção, mas também não é tempo de agir por impulso.

É um momento de movimento com consciência. De avançar respeitando o ritmo certo e de escutar antes de escolher o próximo passo.

Março não exige velocidade. Exige presença.





O momento de despertar e orientar.

Para além de tudo o resto, este mês marca o ponto em que a energia começa a emergir depois do recolhimento. O despertar!

Há mais vitalidade, mais vontade de agir, mais impulso interno. Mas Março lembra que nem todo o movimento é avanço.

Quando a ação nasce da escuta interna, ela ganha direção. Quando nasce da pressa, da inquietação ou de um gatilho negativo, ela dispersa.

Lembrando que não se trata de acelerar. Trata-se de alinhar intenção, energia e ação, para que o que começa agora cresça com verdade, coerência e sustentação.



Março de 2026
pede-lhe isto:

Presença no primeiro passo
e compromisso com o
caminho que começa agora.



Foco de Março

o que este mês pede para priorizar

Integração consciente

Não é mês de começar do zero. É mês de integrar o que foi ativado em Fevereiro e ajustar o que ainda está desalinhado.

Estrutura com propósito

O que deseja crescer precisa de base. Criar rotina, método e organização torna-se essencial.

Compromisso sustentável

Não agir por entusiasmo momentâneo. Agir por decisão consciente e sustentada.

Clareza emocional madura

Março traz revelações e pede que olhe para o que surge sem dramatizar mas também sem ignorar.



Desafios de Março

o que pode surgir como resistência ou teste

Excesso de intensidade emocional

Com a energia de transição de estação ativa as emoções podem ganhar volume. Não por descontrolo mas por revelação.

Impaciência com o tempo natural das coisas

Querer que os resultados apareçam antes de a base estar sólida. Tentar acelerar o que ainda está a amadurecer.

Conflito entre entusiasmo e disciplina

Oscilar entre “quero tudo agora” e “não sei se consigo manter”. Março vai testar a consistência.

Desconforto com verdades reveladas

Março expõe padrões, relações ou decisões que pedem ajuste. Pode haver resistência a aceitar o que já é claro.



Oportunidades de Março

o que o mês favorece energeticamente

Revelação de verdades internas

Excelente mês para reconhecer com honestidade o que já está claro dentro de si, mesmo que antes tenha sido ignorado.

Clareza emocional madura

Março favorece conversas conscientes, posicionamentos firmes e decisões baseadas em verdade e crescimento.

Alinhamento entre intenção e ação

Tudo o que for iniciado com consciência emocional tende a ganhar consistência e direção.

Transformação de padrões antigos

A energia do mês favorece libertações profundas, mudanças estruturais e escolhas que quebram ciclos repetitivos.



Calendário Energético



Energia Lunar | Portais

DE MARÇO



HORA SAGRADA

MAURA DRAGO



Lua Cheia

3 MARÇO ÀS 11:38 – VIRGEM

Março inicia com um Eclipse Lunar em Virgem, uma Lua Cheia que não ativa pelo impulso, mas revela através da consciência. Energeticamente, esta não é uma Lua de exposição emocional intensa.

Virgem ilumina detalhes, padrões, rotinas e incoerências subtis. O Eclipse intensifica e torna impossível ignorar o que já estava desalinhado. Por isso esta Lua não pede palco mas sim honestidade.

Ela revela onde está a gastar energia sem necessidade, onde o perfeccionismo virou autocrítica, onde a exigência ultrapassou o cuidado e onde a organização se tornou controlo.

Durante este período, pode sentir:

- necessidade de reorganizar a vida prática
- maior consciência dos próprios padrões
- desconforto com hábitos que já não servem
- sensibilidade a desorganização externa
- vontade de corrigir algo que vinha a ignorar
- clareza sobre o que precisa ser simplificado



E isto acontece porque esta é uma Lua que pergunta:

Está a viver de forma coerente
com o que é essencial para si
ou está a manter rotinas que já
não fazem sentido?

Esta Lua Cheia em Virgem não questiona o propósito.
Questiona a forma.

Não vem expor emoções dramáticas, vem iluminar
padrões práticos.

Não é para confronto externo, é para correção interna.

Porque em Março, não se trata de se afirmar para fora.
Trata-se de ajustar por dentro para que o próximo passo
seja limpo, funcional e consciente.



Esta Lua Cheia de Março acontece em Virgem, um signo ligado à organização interna, ao discernimento, à funcionalidade e à coerência entre intenção e ação. Porque o foco deixa de estar na expressão e passa a estar na precisão. Não é sobre “quem sou”. É sobre como estou a viver o que sei que sou.

Ela trabalha sobretudo em três planos:



Organização consciente

Tudo o que está desalinhado começa a incomodar. Rotinas, hábitos, formas de trabalhar ou gerir energia pedem revisão. Não é para fazer mais. É para fazer melhor.



Ajuste prático

A clareza interior pede correção concreta. Pequenas mudanças estratégicas substituem grandes impulsos. É uma Lua de afinação para a expansão.



Responsabilidade energética

Virgem pede maturidade. Assumir o que está sob o seu controlo e deixar de desperdiçar energia no que não está. Menos reação. Mais discernimento.

No mesmo dia onde chega a Lua Cheia acontece também o

Portal 3:3

E neste Portal 3:3 estamos a viver uma energia muito diferente da habitual.

O número 3 é, por si só, o número da criação, da expressão, da comunicação e da criatividade.

Mas este ano ele vem acompanhado de algo maior: uma Lua Cheia em Virgem e um eclipse lunar. E isso muda completamente o cenário.

Mas antes de mais... deixe-me explicar algo.

Quando falamos em “portal”, não estamos a falar de algo místico no sentido cinematográfico (como um buraco no céu que se abre e nos suga para outra dimensão).

Falamos de momentos onde determinadas vibrações se tornam mais intensas e organizadas no tempo. Datas onde há uma repetição numérica que amplifica um tipo específico de energia.

O 3 está ligado à expansão e à manifestação através da ação.

Quando ele se repete (3/3) essa vibração intensifica-se.

***É como se o universo dissesse:
“Agora é para criar.”***



Neste portal 3:3 estamos a viver uma intensa energia de amor, do sagrado feminino, de reconexão e de plenitude.

É o momento de nos conectarmos novamente com o fluxo da abundância que chega até nós quando nos reconectamos com a natureza e connosco mesmas.

Porque esta Lua Cheia em Virgem vem trazer organização, estrutura, disciplina e verdade... é o eclipse vem revelar aquilo que precisa de ser libertado para que possa evoluir.

E isto acontece pois o portal 3:3 surge este ano com uma energia que trabalha muito o perfeccionismo, a autocritica e o excesso de exigência. E muitas vezes é exactamente isso que bloqueia aquilo que o 3 quer ativar: a criatividade, o amor, a criação.

Então este não é um portal apenas bonito e inspirador.

É um portal exigente que convida a refletir:

- que é parte da natureza, conecte-se a ela.
- que é mulher e todas as mulheres são sagradas - afinal de contas, entre muitas outras coisas, somos “portais” para este mundo e temos a capacidade de criação já que podemos gerar vida dentro de nós.



E isto encaixa profundamente com o ano de 2026, um Ano Universal 1, que pede iniciativa, mas não impulso inconsciente.

Depois da reorganização interna e da revisão prática, esta Lua vem lembrar que iniciar não é apenas decidir... é sustentar a decisão com amor, criatividade, disciplina e coerência.

Como quem diz com clareza e maturidade:

“Agora que já sabes o que precisa de ser ajustado, age com precisão e não voltes ao que já sabes que não funciona.”



Assim ela é uma momento especialmente favorecido para:

- fortalecer as suas bases, rotinas, métodos e prioridades
- assumir responsabilidade pelas próprias escolhas
- alinhar intenção com ação concreta
- observar excessos, distrações e padrões improdutivos
- agir com maturidade prática e discernimento
- transformar crítica interna em melhoria consciente
- conectar-se ao Sagrado feminino
- libertar a criatividade e o poder de criação.



Lua Minguante

11 MARÇO ÀS 06:38 - SAGITÁRIO

Esta Lua Minguante marca um momento de revisão e libertação antes do próximo ciclo. Depois da intensidade da Lua Cheia, ela não intensifica, recolhe e por isso, energeticamente, é uma fase de recolhimento consciente. Sendo em Sagitário, não trabalha o detalhe mas sim a direção, ajudando a questionar e libertar excessos, crenças rígidas e planos que foram feitos no entusiasmo mas já não fazem sentido.

Se o novo ciclo pede verdade, esta Lua pergunta:

Que crença, plano ou expectativa já não representa quem estou a tornar-me?



Para além disso, esta Lua atua no plano das crenças, da visão de futuro e da coerência entre aquilo em que acredita e aquilo que vive. Ela não vem criar caos mas trabalhar exageros, ilusões ou expectativas que precisam de ajuste.

Durante esta fase, é comum sentir sinais de dois tipos:

- os que indicam alinhamento
- e os que revelam excessos ou idealizações que estão a ser corrigidas

SINAIS POSITIVOS

(quando a energia está a alinhar-se com a verdade)

Sinais de que a sua direção interna está a ganhar clareza e maturidade:

- maior discernimento sobre o que faz sentido a longo prazo
 - vontade de simplificar planos demasiado ambiciosos
 - percepção clara do que é realista neste momento
 - coragem de rever decisões sem sentir fracasso
 - alinhamento entre intenção e capacidade real
 - sensação de leveza ao abandonar expectativas exageradas
- introspeção que aproxima do propósito verdadeiro
- confiança mais estável e menos impulsiva



SINAIS DESAFIANTES

(quando algo está a ser expurgado)

Não são sinais de bloqueio, são crenças, expectativas ou excessos a pedir ajuste:

- frustração por planos que não avançam como idealizado
- sensação de que prometeu mais do que consegue sustentar
- impaciência com processos que exigem tempo
- confronto com expectativas irreais (suas ou dos outros)
- necessidade de rever metas demasiado ambiciosas
- desânimo momentâneo ao perceber que algo precisa ser redimensionado
- dificuldade em aceitar limites atuais
- vontade de “recomeçar tudo” por não corresponder à visão ideal
- desconforto ao reconhecer que algumas crenças já não fazem sentido



Esta Lua Minguante de Março atua como um ajuste de visão antes do próximo ciclo.

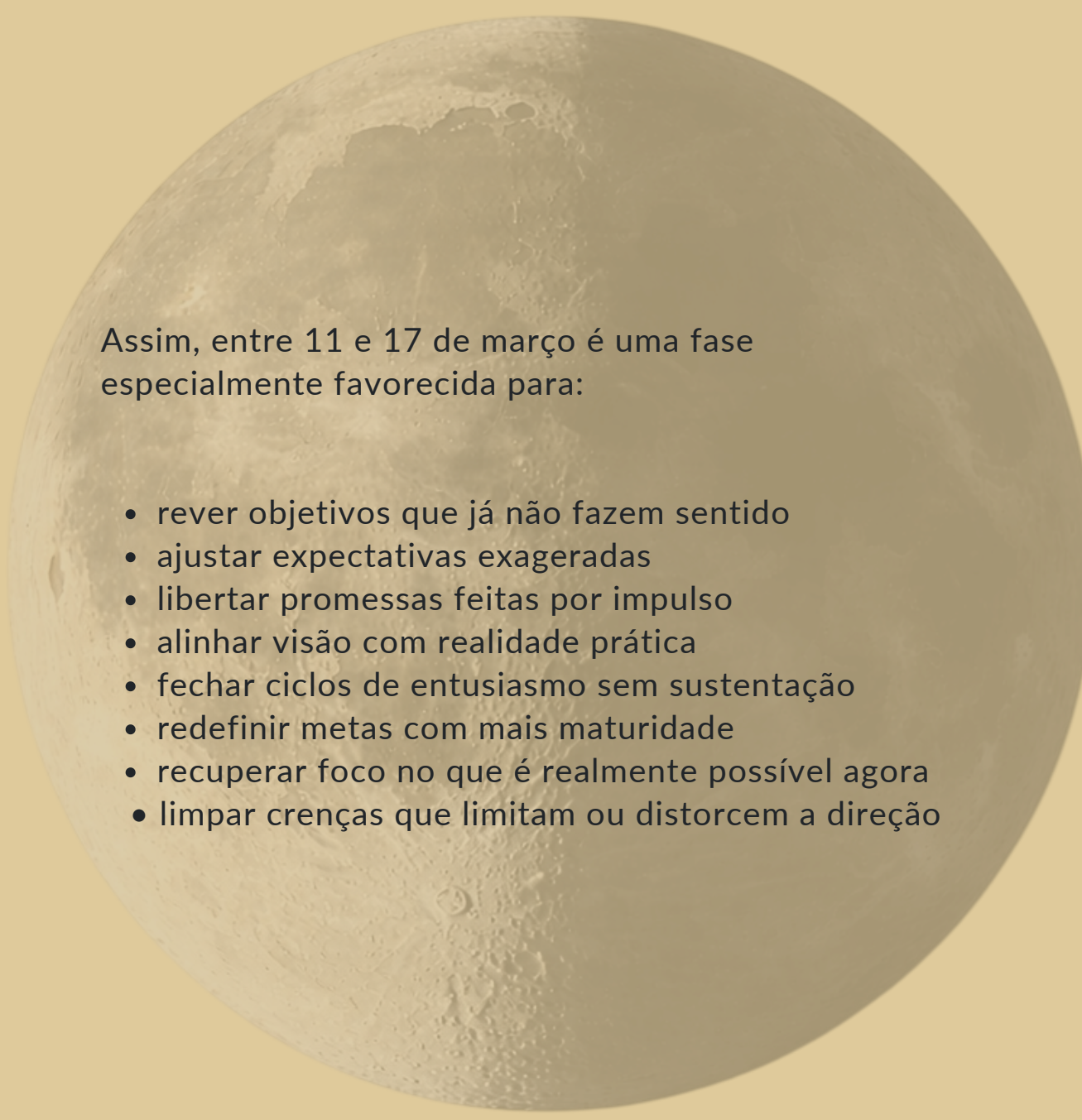
Não é um fecho pesado, é uma recalibração de direção. Por isso, ela ajuda a libertar:

- promessas feitas por entusiasmo, mas difíceis de manter
- necessidade de ter todas as respostas antes de avançar
- crenças que já não fazem sentido na sua fase atual
- fuga à realidade através de idealizações
- excesso de confiança sem estratégia
- dispersão por querer “abraçar tudo”
- impaciência com processos que exigem maturidade

Ou seja, esta Lua não pede cortes dramáticos. Ela pede honestidade com a sua própria verdade e redirecionamento consciente.

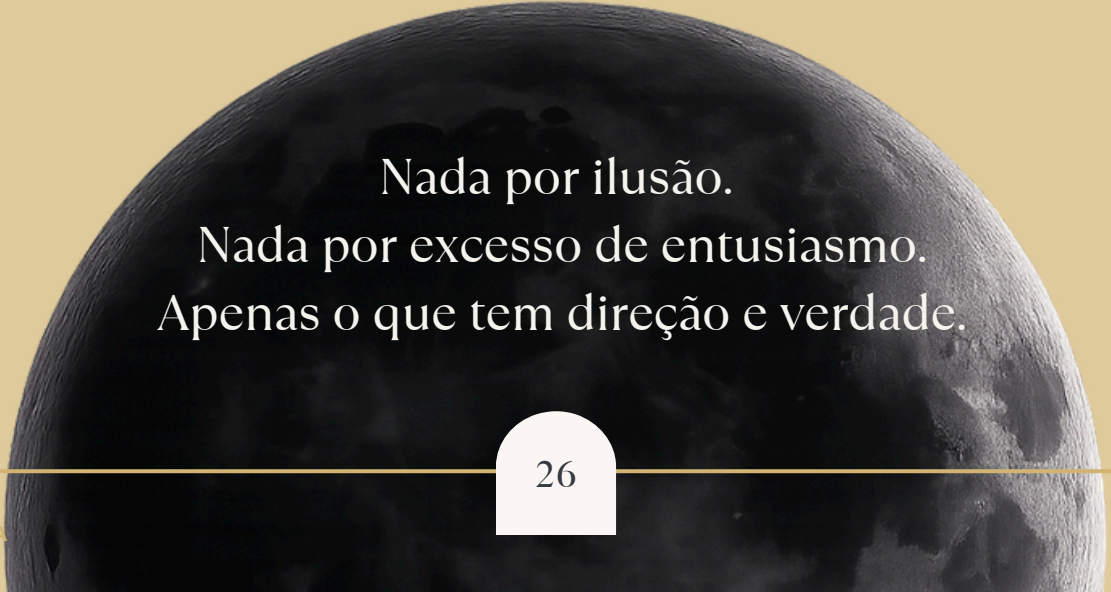
As suas palavras-chave são rever (o que foi idealizado) e ajustar (a direção com maturidade).





Assim, entre 11 e 17 de março é uma fase especialmente favorecida para:

- rever objetivos que já não fazem sentido
- ajustar expectativas exageradas
- libertar promessas feitas por impulso
- alinhar visão com realidade prática
- fechar ciclos de entusiasmo sem sustentação
- redefinir metas com mais maturidade
- recuperar foco no que é realmente possível agora
- limpar crenças que limitam ou distorcem a direção



Nada por ilusão.
Nada por excesso de entusiasmo.
Apenas o que tem direção e verdade.





Lua Nova

18 MARÇO ÀS 22:23 - PEIXES

Esta Lua Nova é subtil em Peixes é sensível e profundamente intuitiva.

Energeticamente, ela abre um espaço de conexão interna que relembra que o início não nasce da ação, nasce da escuta, sendo que não pede pressa... muito pelo contrario, pede sensibilidade e sensatez.

Antes de começar algo novo, ela pergunta:

“O que precisa de ser sentido antes de ser decidido?”

Esta fase lunar não trabalha pela lógica, trabalha pela vibração.

Esta não é uma Lua para forçar definições. É para permitir que o novo ciclo nasça de dentro para fora. Em março, depois da clareza e correção trazidas pelo Eclipse Lunar do dia 3, esta Lua Nova traz suavidade.



Poucos dias depois da Lua Nova em Peixes, o Sol entra em Carneiro e marca o **Equinócio da Primavera**.

Energeticamente, este é um dos portais mais importantes do ano, pois é onde:

*Dia e noite têm a mesma duração.
Luz e sombra encontram equilíbrio.*

Dia **20 de março** marca o fim oficial do inverno energético e o início do novo ciclo solar.

As energias mais potencializadas e sentidas neste dia são:

- equilíbrio entre razão e emoção
- encerramento definitivo de ciclos antigos
- ativação da força vital
- impulso natural para iniciar algo novo
- renovação física, emocional e espiritual
- alinhamento entre intenção (Lua Nova) e ação (entrada em Carneiro)
- despertar gradual da energia vital
- recomeços com mais maturidade

Assim esta Lua atua em três planos fundamentais:

Intuição e Direção Interior

Define o rumo a partir do que sente, não do que pressiona. Não é sobre decidir por urgência, é sobre perceber o que faz sentido a longo prazo.

Entrega e Responsabilidade Emocional

Nesta Lua, fugir do que sente cria confusão. Honrar o que sente cria clareza. É assumir a própria sensibilidade como força, não como fragilidade.

Semeadura Consciente

Esta Lua não pede ação imediata, pede intenção clara. O que aqui é escolhido deve nascer do alinhamento interno, não da expectativa externa.



Entre 18 e 24 de Março pode sentir:

Sinais Positivos

- maior sensibilidade e percepção intuitiva
- necessidade de silêncio ou recolhimento
- clareza emocional subtil (mas profunda)
- vontade de recomeçar de forma mais alinhada
- sensação de conexão espiritual ampliada
- inspiração criativa ou espiritual
- libertação emocional silenciosa
- maior compaixão consigo e com os outros
- percepção clara do que já não ressoa
- desejo de escolher com mais verdade interior



Estes sinais indicam alinhamento com a energia de sementeira intuitiva desta Lua.

Sinais Desafiantes

- confusão emocional temporária
- dispersão ou dificuldade em focar
- tendência a idealizar situações
- cansaço energético ou necessidade de isolamento
- sensibilidade excessiva a ambientes e pessoas
- fuga emocional (evitar decisões ou conversas)
- dificuldade em distinguir intuição de medo
- sensação de “estar mais permeável” ao que acontece à volta



Estes sinais mostram necessidade de enraizamento, limites e escuta interior antes de agir.



Esta Lua Nova é especialmente favorecida para:

- iniciar ciclos com intenção silenciosa e alinhada
- escutar a intuição antes de agir
- redefinir metas com base no que realmente sente
- libertar idealizações que já não fazem sentido
- escolher caminhos com mais sensibilidade e verdade
- fortalecer a conexão espiritual e emocional
- plantar intenções ligadas a propósito e significado
- confiar no que ainda não é totalmente visível

É tempo de alinhar intenção com verdade interior.





Lua Crescente

25 MARÇO ÀS 16:17 - CARANGEJO

Depois da Lua Nova em Peixes, onde a intenção foi sentida e escolhida internamente, esta Lua Crescente marca o momento em que aquilo que foi decidido começa a precisar de proteção emocional e maturidade.

Aquilo que foi sentido na Lua Nova começa agora a:

- ganhar envolvimento emocional
- pedir cuidado e consistência
- exigir coerência entre o que sente e o que permite

Esta Lua atua sobretudo no plano da segurança interna, das relações próximas, das decisões que afetam a base da sua vida e da forma como cuida de si enquanto constrói.

Não é uma fase para exposição excessiva. É uma fase para fortalecer o que está a crescer.

Como se a vida começasse a pedir:

“Está a proteger o que é importante para si?”

“Está a nutrir o que decidiu iniciar?”

“O seu crescimento está a ser cuidado ou pressionado?”



O que muda na prática

Durante esta semana a energia concentra-se sobretudo para:

- a sua vida emocional
- a forma como se sente nas relações
- o ambiente da sua casa e base pessoal
- as decisões que impactam segurança e estabilidade
- a forma como cuida da sua energia

E por isso deve ter como pilar:

Cuidado consciente

A sua energia deve ser aplicada naquilo que está a crescer positivamente na sua vida. O que é importante precisa de presença, não de “picar o ponto”. O que é frágil precisa de nutrição, não de cobrança.

Proteção saudável

Não é sobre fechar-se, é sobre escolher onde investe afeto e energia. Nem tudo precisa da sua disponibilidade total. Proteja o que está a construir.



Entre 25 e 31 de Março pode sentir:

Sinais Positivos

- maior sensibilidade e conexão com as próprias emoções
- vontade de cuidar da casa, do corpo ou da base pessoal
- necessidade saudável de proteger o que é importante
- fortalecimento de vínculos familiares ou íntimos
- sensação de “quero construir algo que me dê segurança”
- mais consciência emocional nas decisões
- desejo de criar estabilidade antes de expandir
- maior intuição sobre quem merece a sua energia
- sensação de estar a criar raízes mais fortes

(Estes sinais indicam fortalecimento emocional e construção de base segura.)

Sinais Desafiantes

- sensibilidade excessiva ou reação defensiva
- necessidade exagerada de controlo emocional
- apego ao passado ou a memórias antigas
- medo de perder segurança ou estabilidade
- tendência a fechar-se quando algo incomoda
- carência emocional ou necessidade de validação
- dificuldade em colocar limites sem culpa
- oscilação entre proteger-se e isolar-se

(Estes sinais mostram necessidade de equilíbrio entre proteção e abertura.)





Esta Lua Crescente é especialmente favorecida para:

- fortalecer vínculos e relações importantes
- cuidar da base emocional antes de expandir
- consolidar decisões que tragam segurança real
- organizar a vida doméstica, familiar ou financeira
- criar rotinas que sustentem o seu bem-estar
- proteger a sua energia de ambientes desgastantes
- investir em algo que construa estabilidade a médio prazo
- alinhar escolhas com o que lhe traz paz interior
- nutrir o que começou na Lua Nova com mais presença

É uma Lua para nutrir, proteger e consolidar.





Se chegou até aqui...

Já percebeu que março não foi um mês de espetáculo. Foi um mês de maturidade.

Entre eclipses, ajustes, revisões e novos inícios, algo dentro de si foi sendo afinado. Não para travar o seu crescimento. Mas para o tornar sustentável.

Este mês ensinou que expansão sem base cria instabilidade. Que impulso sem direção cria dispersão. E que intenção sem coerência não se sustenta.

Por isso lembre-se que se houve desconforto, foi revelação. Se houve pausa, foi alinhamento. Se houve clareza, foi merecida.

E se há algo que espero que leve consigo no que diz respeito à nossa evolução, é que, não é a velocidade que define o seu avanço. É a coerência com que escolhe caminhar. E, acima de tudo, é o compromisso que tem consigo.

A sua prof. e mentora,

Maura Drago



AVISO LEGAL

Termos de Utilização e Responsabilidade

Este documento integra a mentoria Hora Sagrada e foi criado com fins de orientação espiritual, autoconhecimento e desenvolvimento pessoal.

As informações, leituras energéticas, práticas e rituais aqui apresentados não substituem acompanhamento médico, psicológico, psiquiátrico ou jurídico, nem devem ser utilizados como diagnóstico, prescrição ou tratamento de qualquer natureza.

Cada pessoa é responsável pelas suas escolhas, interpretações e pela forma como aplica as orientações partilhadas.

A espiritualidade aqui proposta é um caminho de consciência e responsabilidade pessoal, não uma promessa de resultados imediatos ou garantidos.

As práticas sugeridas devem ser realizadas apenas se fizerem sentido para si e respeitando sempre os seus limites físicos, emocionais e psicológicos.

Em caso de desconforto significativo ou necessidade de apoio mais profundo, recomenda-se a procura de acompanhamento individual adequado.

Todo o conteúdo deste PDF é de autoria de Maura Drago e está protegido por direitos de autor. Não é permitida a cópia, partilha, reprodução ou distribuição, total ou parcial, sem autorização escrita prévia da autora.

Ao aceder e utilizar este documento, reconhece que compreende estes termos e assume total responsabilidade pela forma como integra esta informação na sua vida.



Maura Drage