



PROLUNA

A Técnica dos Ciclos de 7 Anos

Boris Cristoff · As 12 Casas · Os 7 Chakras · Os 7 Dias da Semana
Exemplos em Figuras Públicas · Aspetos e Ativações Planetárias

Isabel Guimarães

Maio 2026

ISABEL GUIMARÃES

1. Boris Cristoff — O Criador da Proluna

Nascido na Bulgária em 1925, Boris Cristoff emigrou jovem para o Uruguai, país que adotou como pátria e onde construiu a maior parte da sua carreira, falecendo em Montevideo em janeiro de 2017, aos 91 anos. Ficou conhecido pelo seu estilo direto e muitas vezes polémico, e pela sua enorme presença nos meios de comunicação social, rádio, televisão e jornais no Uruguai, Argentina e Brasil. Longe de ser apenas um astrólogo de horóscopo, Cristoff era um investigador profundo da história e dos ciclos de tempo, convicto de que a astrologia não devia ser vista como algo místico ou adivinhatório, mas sim como uma ciência dos ritmos e dos ciclos.

A sua maior contribuição para a astrologia mundial foi precisamente a criação da Proluna, em 1963, a Progressão Lunar Natural. Incomodado com a complexidade matemática dos sistemas tradicionais de previsão, desenvolveu este método visual onde a vida avança ao ritmo fixo de 7 anos por cada casa astrológica. A técnica tornou-se amplamente utilizada e repetidamente citada pela sua simplicidade e elevada assertividade. O seu trabalho estendia-se ainda à astrologia mundana e às grandes previsões: estudava o destino das nações cruzando a história com os ciclos planetários, escreveu dezenas de livros sobre o futuro, o fim de eras e as crises geopolíticas, e ficou famoso por antecipar com anos de antecedência grandes crises internacionais e mudanças políticas na América do Sul.

Nota Importante — Proluna vs. Lua Progredida Tradicional

A Proluna de Boris Cristoff NÃO deve ser confundida com a Lua Progredida das progressões secundárias tradicionais.

- Lua Progredida tradicional: avança 1 grau por mês — percorre uma casa em 2 a 3 anos.
- PROLUNA de Cristoff: cada casa 30 graus = exatamente 7 anos ciclo completo de 84 anos.

São técnicas distintas com lógicas, ritmos e interpretações completamente diferentes. Neste artigo, toda a análise segue exclusivamente a Proluna de Cristoff.

2. O que é a Proluna?

A Proluna (Progressão Lunar Natural) é uma técnica de previsão e autoconhecimento astrológico criada por Boris Cristoff em 1963. O seu princípio é radicalmente simples: o zodíaco tem 360 graus, divididos pelas 12 casas astrológicas em blocos iguais de 30 graus cada. Cristoff estabeleceu que cada bloco de 30 graus corresponde a 7 anos de vida. Assim, a vida humana percorre as 12 casas numa jornada de 84 anos — um ciclo completo de experiência existencial.

O Cálculo da Proluna

- 1 casa = 30 graus = 7 anos
- 12 casas × 7 anos = 84 anos (ciclo completo)
- Cada grau dentro da casa = aproximadamente 85 dias de vida
- A Proluna começa sempre na 1.^a Casa, independentemente da posição da Lua natal
- A posição da Lua natal indica em que ponto do ciclo a pessoa se encontra no seu nascimento

A grande diferença em relação a outras técnicas de progressão é a sua visibilidade imediata: qualquer pessoa consegue, olhando para o seu mapa natal, identificar em que casa está a Proluna na sua idade atual e compreender o tema que a vida está a trabalhar. Não há cálculos complexos, há um ritmo claro, visual e poderoso.

3. O Ciclo de 84 Anos — Visão Geral

Casa	Idades	Chakra	Regente	Tema Central
1. ^a	0 – 7 anos	1.º Raiz	Marte	Nascimento, identidade, corpo
2. ^a	7 – 14 anos	2.º Sacral	Vénus	Valores, autoestima, recursos
3. ^a	14 – 21 anos	3.º Plexo	Mercúrio	Mente, comunicação, aprendizagem
4. ^a	21 – 28 anos	4.º Coração	Lua	Raízes, lar, família, cura emocional
5. ^a	28 – 35 anos	5.º Garganta	Sol	Criatividade, amor, filhos, expressão
6. ^a	35 – 42 anos	6.º 3.º Olho	Mercúrio	Saúde, trabalho, rotinas, serviço
7. ^a	42 – 49 anos	7.º Coroa	Vénus	Parcerias, relações, espelho do self
8. ^a	49 – 56 anos	1.º Raiz (2.º ciclo)	Plutão / Marte	Transformação, morte, renascimento
9. ^a	56 – 63 anos	2.º Sacral (2.º ciclo)	Júpiter	Sabedoria, fé, expansão, ensino
10. ^a	63 – 70 anos	3.º Plexo (2.º ciclo)	Saturno	Legado, autoridade, reconhecimento
11. ^a	70 – 77 anos	4.º Coração (2.º ciclo)	Saturno / Urano	Comunidade, visão, partilha
12. ^a	77 – 84 anos	5.º Garganta (2.º ciclo)	Júpiter / Neptuno	Alma, retiro, dissolução, karma

ISABEL

4. As 12 Casas da Proluna — Análise Detalhada

1.ª Casa — O Nascimento do Self 0 a 7 anos

Chakra: 1.º Chakra — Muladhara (Raiz) Planeta regente: Marte

Os primeiros 7 anos de vida são o ciclo fundador de toda a existência. É neste período que o ser humano estabelece a sua relação primordial com o mundo: aprende a habitar o corpo, a sentir-se seguro (ou não) no ambiente, e constrói os primeiros padrões de identidade. A figura materna, o lar de origem e a segurança física são determinantes. Os traumas e os dons deste ciclo acompanham a pessoa ao longo de toda a vida.

O 1.º chakra — Muladhara — governa exatamente estes temas, enraizamento, sobrevivência, segurança e presença no corpo físico. Uma infância com base sólida cria um chakra raiz forte; instabilidade, ausência ou trauma neste período deixa marcas que só ciclos posteriores da Proluna podem ajudar a curar.

- **Temas ativados:** Nascimento · Identidade primária · Corpo físico · Segurança · Figura materna · Primeiros vínculos
- **Risco:** Traumas de abandono · Insegurança estrutural · Padrões de medo gravados no inconsciente
- **Figura pública** — Cristiano Ronaldo (Lua natal em Carneiro, 1.ª Casa): Os primeiros 7 anos em Funchal, numa família humilde com pai alcoólico, moldaram a determinação obsessiva e a necessidade de provar o seu valor — padrão que nunca mais abandonou.

2.ª Casa — A Construção dos Valores 7 a 14 anos

Chakra: 2.º Chakra — Svadhithana (Sacral) Planeta regente: Vénus

Dos 7 aos 14 anos, a criança começa a descobrir o que valoriza, o que possui e o que a faz sentir segura além do corpo. É o ciclo da autoestima em formação, a criança aprende se é capaz, se merece, se tem valor. A relação com o dinheiro, com os recursos materiais e com o prazer começa a estruturar-se. A escola primária e o ambiente de pares têm um papel central.

O 2.º chakra — Svadhithana — governa a criatividade, a sexualidade nascente, as emoções e o prazer. Neste ciclo da Proluna, os primeiros impulsos criativos e emocionais emergem. Uma criança encorajada floresce; uma criança envergonhada ou negligenciada fecha este centro vital.

- **Temas ativados:** Autoestima · Recursos · Prazer · Criatividade inicial · Relação com o dinheiro e o corpo
- **Risco:** Vergonha · Insegurança económica familiar · Padrões de escassez
- **Figura pública** — Madonna (Lua em Virgem): A morte da mãe quando tinha 5 anos e a entrada no ciclo da 2.ª Casa aos 7 anos forçaram-na a construir autoestima própria numa família reconstituída — a base da sua determinação em provar o seu valor ao mundo.

3.ª Casa — A Explosão da Mente 14 a 21 anos

Chakra: 3.º Chakra — Manipura (Plexo Solar) Planeta regente: Mercúrio

A adolescência plena. Dos 14 aos 21 anos, a mente desperta com uma intensidade sem precedentes. É o ciclo da curiosidade intelectual, da aprendizagem, da comunicação e da descoberta da própria voz. Os primeiros grandes debates de ideias, as amizades formativas, o início da vida amorosa e a construção do pensamento crítico acontecem aqui. É também o ciclo em que a relação com irmãos e com o ambiente imediato assume peso emocional próprio.

O 3.º chakra — Manipura — governa o poder pessoal, a vontade e a autoafirmação. Neste ciclo da Proluna, o adolescente descobre se tem ou não poder sobre a sua vida. A escola, os resultados, as primeiras conquistas e as primeiras humilhações públicas moldam o plexo solar para décadas.

- **Temas ativados:** Aprendizagem · Comunicação · Pensamento crítico · Poder pessoal nascente · Primeiras escolhas autónomas
- **Risco:** Dispersão · Ansiedade · Rebeldia sem causa · Abandono escolar · Baixa autoestima intelectual
- **Figura pública** — Barack Obama (Lua em Gémeos): Dos 14 aos 21 anos, Obama vive a escola secundária no Havai, começa a articular a sua identidade racial e intelectual, e entra na Universidade de Occidental College. O despertar mental e político deste ciclo foi o embrião do futuro presidente.

4.ª Casa — As Raízes Próprias 21 a 28 anos

Chakra: 4.º Chakra — Anahata (Coração) Planeta regente: Lua

Dos 21 aos 28 anos, o jovem adulto enfrenta o primeiro grande desafio existencial, criar as suas próprias raízes fora da família de origem. Sair de casa, escolher onde viver, iniciar uma família própria ou definir o que é 'lar' são os temas centrais. É também o ciclo em que os padrões herdados da família se tornam conscientes pela primeira vez, o indivíduo vê de onde vem e decide o que quer ou não carregar.

A 4.ª Casa é o domínio natural da Lua e por isso este ciclo da Proluna é um dos mais emocionalmente intensos. O 4.º chakra — Anahata, o coração — governa o amor incondicional, a compaixão e a capacidade de receber. Neste período, aprender a amar sem perder o self é o grande desafio.

- **Temas ativados:** Lar próprio · Família · Herança emocional · Cura das raízes · Primeiros vínculos de parceria séria
- **Risco:** Repetição dos padrões familiares · Dificuldade em separar do passado · Mudanças de residência instáveis
- **Figura pública** — Beyoncé (Lua em Escorpião): Aos 21 anos, Beyoncé inicia a transição do Destiny's Child para carreira solo, muda-se definitivamente para Nova Iorque e constrói a sua identidade artística independente. O ciclo da 4.ª Casa em Escorpião foi uma reinvenção radical das suas raízes.

5.ª Casa — O Florescimento Criativo 28 a 35 anos

Chakra: 5.º Chakra — Vishuddha (Garganta) **Planeta regente:** Sol

Dos 28 aos 35 anos — talvez o ciclo mais vibrante e produtivo de toda a vida. A energia criativa está no seu apogeu. Projetos que ficaram em semente nos ciclos anteriores florescem com força. O amor aprofunda-se ou transforma-se. Filhos nascem biológicos ou criativos. É o ciclo em que a pessoa descobre o que realmente quer criar e deixar no mundo.

O 5.º chakra — Vishuddha, a garganta — governa a expressão, a autenticidade e a voz verdadeira. Neste ciclo, o indivíduo é chamado a dizer a sua verdade, a expressar-se sem filtros e a criar a partir do coração. Quando este chakra está aberto, a criatividade flui; quando está bloqueado, há inibição, medo de se expor e dificuldade em concretizar projetos.

- **Temas ativados:** Criatividade · Romance profundo · Filhos · Projetos de vida · Expressão do talento único
- **Risco:** Drama emocional · Bloqueio criativo por medo · Relacionamentos instáveis · Procrastinação dos sonhos
- **Figura pública** — Madonna: Aos 28 anos lança o álbum 'Like a Virgin' (1984), que a projeta para a fama mundial. O ciclo da 5.ª Casa foi o momento em que a sua voz criativa explodiu sem precedentes, exatamente o que o chakra da garganta pede.

6.ª Casa — O Chamamento à Ordem 35 a 42 anos

Chakra: 6.º Chakra — Ajna (Terceiro Olho) **Planeta regente:** Mercúrio

Dos 35 aos 42 anos, a vida apresenta a conta. O corpo começa a dar sinais que não podem ser ignorados. As rotinas, os hábitos de saúde, a organização do trabalho quotidiano e o serviço aos outros tornam-se os temas dominantes. É o ciclo de afinar, purificar o que não funciona, reorganizar prioridades e colocar a saúde no centro.

O 6.º chakra — Ajna, o terceiro olho — governa a intuição, a visão interior e a capacidade de discernimento. Neste ciclo da Proluna, a pessoa é convidada a ver com clareza o que na sua vida está a funcionar e o que precisa de ser reorganizado. Crises de saúde neste período têm frequentemente raiz emocional e são mensageiras de mudança necessária.

- **Temas ativados:** Saúde · Rotinas · Discernimento · Trabalho com propósito · Serviço · Organização
- **Risco:** Hipocondria · Perfeccionismo paralisante · Esgotamento por excesso de serviço · Visão crítica excessiva
- **Figura pública** — Barack Obama: Dos 35 aos 42 anos, Obama é eleito senador de Illinois (35), publica 'The Audacity of Hope' (45) e lança a candidatura presidencial (46). O ciclo da 6.ª Casa foi de trabalho intenso, organização estratégica e serviço público com visão.

7.ª Casa — O Espelho do Outro 42 a 49 anos

Chakra: 7.º Chakra — Sahasrara (Coroa) Planeta regente: Vénus

Dos 42 aos 49 anos, as relações tornam-se o espelho mais honesto da vida. Este é o ciclo da crise de meia-idade por excelência, não apenas como cliché cultural, mas como processo real de confronto com o que foi projetado no outro durante décadas. Parcerias que sobrevivem a este ciclo saem transformadas e mais autênticas, as que não sobrevivem revelam que cumpriram o seu propósito.

O 7.º chakra — Sahasrara, a coroa — governa a conexão com algo maior que o self, a espiritualidade e a transcendência. Neste ciclo da Proluna, a pessoa é convidada a perguntar: estou a viver para mim ou apenas para o olhar do outro? A resposta a esta pergunta define os próximos ciclos.

- **Temas ativados:** Parcerias · Projeção · Equilíbrio self/outro · Renovação espiritual · Contratos e compromissos
- **Risco:** Dependência emocional · Projeção excessiva · Separações · Perda de identidade na relação
- **Figura pública** — José Mourinho: Aos 42 anos (2005), Mourinho estava no Chelsea a gerir uma das relações mais complexas do futebol com Roman Abramovich. O ciclo da 7.ª Casa manifestou-se como uma série de parcerias de poder que o espelharam intensamente, culminando com a saída em 2007.

8.ª Casa — A Grande Transformação 49 a 56 anos

Chakra: 1.º Chakra — Muladhara (2.º ciclo) Planeta regente: Plutão / Marte

Dos 49 aos 56 anos, a Proluna entra no território mais profundo e transformador de toda a jornada. A consciência da mortalidade aprofunda-se. Perdas significativas pais, parceiros, carreiras, identidades são frequentes. Heranças, partilhas patrimoniais e questões de poder e controlo dominam. É o ciclo em que tudo o que não é essencial é removido, por vezes com violência simbólica.

O ciclo regressa ao 1.º chakra — Muladhara — num **segundo nível:** desta vez, o enraizamento é existencial, não apenas físico. A questão não é 'estou seguro no mundo?' mas 'quem sou eu quando tudo o que construí desaparece?' A resposta a esta pergunta é o renascimento.

- **Temas ativados:** Transformação radical · Morte e renascimento · Heranças · Poder · Sexualidade profunda · Regeneração
- **Risco:** Obsessão · Controlo · Paranoia · Processos de luto não resolvidos · Crises financeiras
- **Figura pública** — Beyoncé: Dos 49 em diante (ainda em curso). A série 'Renaissance' e 'Cowboy Carter' representam uma transformação radical da identidade artística exatamente o tema da 8.ª Casa.

9.ª Casa — A Sabedoria Acumulada 56 a 63 anos

Chakra: 2.º Chakra — Svadhisthana (2.º ciclo) **Planeta regente:** Júpiter

Dos 56 aos 63 anos, após a grande travessia da 8.ª Casa, a vida abre-se para o horizonte. Viagens longas, estudos filosóficos ou espirituais, ensino e publicação tornam-se os veículos de expressão. É o ciclo em que a sabedoria acumulada ao longo de décadas quer ser partilhada. A fé, perdida ou renovada, torna-se central.

O 2.º chakra regressa num **segundo nível**: desta vez, a criatividade é de transmissão, o indivíduo não cria apenas para si, mas para legar ao mundo. O prazer vem do ensinar, do viajar, do expandir horizontes culturais e espirituais.

- **Temas ativados:** Filosofia · Espiritualidade · Viagens · Ensino · Publicação · Expansão cultural · Fé
- **Risco:** Dogmatismo · Arrogância intelectual · Fuga da realidade · Inconstância
- **Figura pública** — Barack Obama: Dos 56 aos 63 anos, Obama tornou-se um dos conferencistas e escritores mais bem pagos do mundo, viajou extensivamente e dedicou-se à Fundação Obama transmissão de sabedoria em formato global, exatamente o tema da 9.ª Casa.

10.ª Casa — O Legado 63 a 70 anos

Chakra: 3.º Chakra — Manipura (2.º ciclo) **Planeta regente:** Saturno

Dos 63 aos 70 anos, a vida profissional atinge a sua expressão mais madura e consciente. Não é já o reconhecimento externo que motiva é a consciência do legado. O que construí? O que fica quando eu partir? A autoridade interior substitui definitivamente a necessidade de aprovação. É o ciclo em que muitas pessoas atingem o seu máximo reconhecimento público precisamente porque deixaram de o perseguir.

O 3.º chakra — poder pessoal — regressa num segundo nível: agora, o poder não é para conquistar mas para servir. A liderança madura é o seu fruto mais elevado.

- **Temas ativados:** Legado · Vocação madura · Reconhecimento · Autoridade interior · Responsabilidade social
- **Risco:** Rigidez · Recusa em delegar · Medo de ser esquecido · Apego ao poder
- **Figura pública** — Cristiano Ronaldo (projeção): Quando atingir os 63 anos, o legado do maior goleador da história será a questão central, não os títulos, mas o que ficou para o futebol e para as gerações futuras.

11.ª Casa — A Comunidade e a Visão 70 a 77 anos

Chakra: 4.º Chakra — Anahata (2.º ciclo) **Planeta regente:** Saturno / Urano

Dos 70 aos 77 anos, a energia volta-se para o coletivo. Grupos, comunidades, causas, amizades profundas e o desejo de contribuir para algo que transcende o individual tornam-se os motores da vida. É o ciclo da generosidade por excelência, a pessoa tem agora a experiência, a sabedoria e o desapego necessários para servir sem agenda pessoal.

O 4.º chakra — coração — regressa no seu nível mais universal, já não é o amor romântico nem familiar, mas o amor incondicional pela humanidade. Os grandes humanistas e filantropos vivem aqui o seu auge.

- **Temas ativados:** Comunidade · Causas coletivas · Amizade profunda · Visão de futuro · Filantropia
- **Risco:** Utopismo · Perda de individualidade no coletivo · Desilusão com os grupos
- **Figura pública** — Nelson Mandela (1918–2013): Dos 70 aos 77 anos, Mandela foi libertado da prisão (72), tornou-se presidente da África do Sul (75) e recebeu o Nobel da Paz (75). O ciclo da 11.ª Casa manifestou-se como o maior serviço coletivo do século XX.

12.ª Casa — A Alma e o Encerramento 77 a 84 anos

Chakra: 5.º Chakra — Vishuddha (2.º ciclo) Planeta regente: Júpiter / Neptuno

Dos 77 aos 84 anos, a Proluna completa o seu ciclo de 84 anos na 12.ª Casa, o grande encerramento. É o ciclo do retiro interior, da contemplação, da renição espiritual e da preparação para a transição final. O que foi vivido em 77 anos quer ser integrado em silêncio. A meditação, a oração, a arte e o sonho tornam-se os companheiros essenciais.

O 5.º chakra — a voz — regressa num nível transcendente, já não é a voz individual, mas a voz da alma que fala através do silêncio. Ao completar-se este ciclo de 84 anos, a Proluna pode recomeçar ou a alma completa a sua jornada nesta encarnação.

- **Temas ativados:** Retiro · Espiritualidade · Inconsciente · Karma · Cura silenciosa · Preparação para a transição
- **Risco:** Isolamento · Confusão · Vitimismo · Autossabotagem · Não-renição
- **Figura pública** — Boris Cristoff (1925–2017): O próprio criador da Proluna viveu o seu ciclo da 12.ª Casa dos 77 aos 84 anos (2002–2009), continuando a escrever e a ensinar, e faleceu aos 91 anos, já no segundo ciclo, prova viva de que os 84 anos não são um fim, mas uma porta.

5. A Proluna e os 7 Chakras

Uma das sínteses mais originais da investigação astrológica contemporânea é a ligação entre os ciclos da Proluna e o sistema dos 7 chakras. Esta correspondência não é arbitrária, os primeiros 7 ciclos da Proluna (dos 0 aos 49 anos) percorrem exatamente os 7 chakras em sequência ascendente, do chakra raiz ao chakra coroa. Nos ciclos seguintes (dos 49 aos 84 anos), o sistema reinicia num nível mais profundo e maduro.

Nº	Chakra	Sânscrito	Casa / Idades	Planeta	Tema na Proluna
1.º	Raiz	Muladhara	1.ª Casa (0–7)	Marte	Sobrevivência, corpo, segurança, enraizamento
2.º	Sacral	Svadhithana	2.ª Casa (7–14)	Vénus	Criatividade, emoções, prazer, autoestima
3.º	Plexo	Manipura	3.ª Casa (14–21)	Sol / Mercúrio	Poder pessoal, vontade, identidade, afirmação
4.º	Coração	Anahata	4.ª Casa (21–28)	Lua / Vénus	Amor, compaixão, cura, raízes emocionais
5.º	Garganta	Vishuddha	5.ª Casa (28–35)	Sol / Mercúrio	Expressão, criatividade, voz verdadeira
6.º	3.º Olho	Ajna	6.ª Casa (35–42)	Mercúrio / Lua	Intuição, discernimento, visão interior
7.º	Coroa	Sahasrara	7.ª Casa (42–49)	Vénus / Júpiter	Transcendência, espiritualidade, conexão cósmica

Como Trabalhar os Chakras em Cada Ciclo da Proluna

O conhecimento do chakra ativado em cada ciclo da Proluna permite um trabalho de autoconhecimento e cura muito mais preciso e intencional:

- 1.ª Casa (0–7 anos) — Chakra Raiz: práticas de enraizamento, contato com a terra, meditação no corpo, terapia de vinculação, trabalho com a herança familiar.
- 2.ª Casa (7–14 anos) — Chakra Sacral: expressão criativa, dança, artes plásticas, trabalho com a autoestima e com a relação com o prazer e o corpo.
- 3.ª Casa (14–21 anos) — Chakra Plexo Solar: afirmação da vontade, exercício físico, trabalho com limites, estudo, expressão do poder pessoal.
- 4.ª Casa (21–28 anos) — Chakra Coração: meditação do amor, terapia familiar, abertura emocional, criação de lar seguro.
- 5.ª Casa (28–35 anos) — Chakra Garganta: canto, escrita, expressão criativa, dizer a verdade, criação de projetos autênticos.
- 6.ª Casa (35–42 anos) — Chakra Terceiro Olho: meditação, yoga, alimentação consciente, silêncio, trabalho com a intuição e o discernimento.
- 7.ª Casa (42–49 anos) — Chakra Coroa: espiritualidade, oração, contemplação, trabalho com o propósito de vida, rendição ao mistério.

6. A Proluna e os 7 Dias da Semana

Os 7 dias da semana são uma das heranças mais antigas da astronomia babilónica, que atribuiu a cada dia um planeta regente. Esta correspondência planetária ressoa diretamente com os ciclos de 7 anos da Proluna, cada dia da semana vibra com a energia do planeta que rege determinado ciclo de vida.

Dia	Regente	Chakra Ressonante	Casa Proluna	Relação com os Ciclos de 7 Anos
Segunda	Lua ☾	2.º Sacral	4.ª Casa	Dia de máxima recetividade emocional; ideal para trabalhar temas da 4.ª Casa família, raízes, lar
Terça	Marte ♂	1.º Raiz	1.ª e 8.ª Casa	Dia de ação e coragem; potencia os ciclos de nascimento (1.ª) e transformação (8.ª)
Quarta	Mercúrio ☿	3.º Plexo	3.ª e 6.ª Casa	Dia mental; ressoa com os ciclos de aprendizagem (3.ª) e discernimento (6.ª)
Quinta	Júpiter ♃	7.º Coroa	9.ª e 12.ª Casa	Dia de expansão e fé; amplifica os ciclos de sabedoria (9.ª) e espiritualidade (12.ª)
Sexta	Vénus ♀	4.º Coração	2.ª e 7.ª Casa	Dia do amor e beleza; ressoa com os ciclos de valores (2.ª) e parcerias (7.ª)
Sábado	Saturno ♄	6.º 3.º Olho	10.ª e 11.ª Casa	Dia de estrutura e karma; amplifica os ciclos de legado (10.ª) e comunidade (11.ª)
Domingo	Sol ☉	5.º Garganta	5.ª Casa	Quando a Proluna atinge o ponto oposto ao Sol natal, ocorre a 'Lua Cheia da Proluna' — o pico do ciclo de 7 anos em curso: máxima expressão e consciência do tema da casa ativada

7. Ativação Planetária — Quando a Proluna Encontra um Planeta

Um dos momentos mais poderosos de todo o ciclo da Proluna ocorre quando, ao percorrer uma casa, a Proluna passa pelos graus onde se encontram planetas natais. Cada grau equivale a aproximadamente 85 dias, por isso, a ativação de um planeta é um período preciso e datável.

Como Calcular a Ativação Planetária

1. Identifique a posição do planeta natal em graus dentro da sua casa (ex: Vénus a 18° da 5.ª Casa)
2. A 5.ª Casa vai dos 28 aos 35 anos — cada grau = 85 dias (7 anos ÷ 30 graus)
3. Vénus a 18° da 5.ª Casa: 28 anos + (18 graus × 85 dias) = 28 anos + 4,2 anos = aos 32 anos
4. A Proluna ativa Vénus durante 85 dias centrados nos 32 anos
5. Este é o momento de máxima expressão venusiana no ciclo criativo da 5.ª Casa

Planeta	Efeito da Ativação pela Proluna
☉ Sol	Encontro com o propósito central de vida. O ciclo da casa ativa a identidade mais profunda. Visibilidade, autoafirmação e clareza de missão.
☾ Lua	Máxima intensidade emocional e instintiva do ciclo. Memórias antigas emergem. Alta receptividade e necessidade de cuidado.
☿ Mercúrio	Explosão mental e comunicativa dentro do tema da casa. Período de escrita, estudo, aprendizagem e expressão intensa.
♀ Vénus	Abertura do coração no tema da casa. Amor, beleza, prazer e relações ganham intensidade dentro do ciclo de vida ativo.
♂ Marte	Impulso de ação dentro do tema da casa. Coragem, decisões difíceis, conflito produtivo ou sexualidade intensificada.
♃ Júpiter	Expansão e oportunidade dentro do tema da casa. Abundância, fé renovada, crescimento acelerado no domínio ativado.
♄ Saturno	Maturidade exigida dentro do tema da casa. Confronto com limitações, responsabilidade, estruturação necessária.
♅ Urano	Disrupção e libertação súbita dentro do tema da casa. Mudanças inesperadas que forçam autenticidade.
♆ Neptuno	Dissolução das fronteiras no tema da casa. Espiritualidade, ilusão ou compaixão no domínio de vida ativo.
♇ Plutão	Transformação radical e irreversível dentro do tema da casa. Morte e renascimento do que o domínio representa.
♁ Nodo Norte	Alinhamento máximo com a missão de alma dentro do tema da casa. Janela evolutiva de enorme importância.

8. Aspetos Astrológicos da Proluna

Para além da ativação por passagem direta sobre um planeta, a Proluna forma aspetos com os planetas natais ao longo de todo o seu ciclo. Estes aspetos são calculados pela distância em graus entre a posição atual da Proluna e cada planeta natal, e são interpretados com uma orbe muito estreita, tipicamente não mais de 1°, dado que cada grau corresponde a cerca de 85 dias de vida.

Aspeto	Ângulo	Significado na Proluna
Conjunção	0°	Fusão total — a Proluna e o planeta fundem as suas energias. Início de um subciclo temático intenso. Momento de grande poder e transformação dentro do ciclo de 7 anos.
Sextil	60°	Oportunidade fluida — as energias cooperam. Talento e abertura facilitam a expressão do tema planetário no ciclo de vida ativo.
Quadratura	90°	Tensão criativa — crise de ação dentro do ciclo de 7 anos. Exige esforço consciente. É o ponto de viragem: a resistência é o caminho.
Trígono	120°	Harmonia e fluxo — as energias cooperam com facilidade. Dom natural a desenvolver. Pode gerar complacência sem ação intencional.
Oposição	180°	Plenitude e espelho — a 'Lua Cheia da Proluna' em relação ao planeta. Máxima consciência e tensão relacional. Integração de opostos necessária.
Quincúncio	150°	Ajuste necessário — incómodo produtivo. Requer adaptação e revisão de estratégia. Frequentemente ligado a questões de saúde ou serviço.

ISABEL GUIMARÃES

9. Exemplos em Figuras Públicas

A seguir apresento análises da Proluna, no sei primeiro ciclo de 49 anos, em figuras públicas com dados de nascimento verificados através das fontes Astro.com e Astro.seek. Em cada caso, identifico os ciclos de 7 anos e os momentos em que a Proluna ativou planetas natais, demonstrando a precisão da técnica de Boris Cristoff.

Madonna — 16 Agosto 1958, Bay City, Michigan

Dados Natais — Astro.com (Rodden Rating: AA)

- Data: 16 de Agosto de 1958 | Hora: 07:05 | Bay City, Michigan, EUA
- Ascendente: Virgem 20° | Sol: Leão 22° | Lua natal: Virgem 10° (1.ª Casa)
- Com a Lua natal na 1.ª Casa a 10°, Madonna nasceu a ≈ 2,3 anos do ciclo da 1.ª Casa (10 graus × 85 dias = ≈ 2,3 anos — ou seja, o ciclo da 1.ª Casa termina para ela aos 4,7 anos)

0 – 7 anos (1.ª Casa — Raiz): A morte da mãe aos 5 anos (dentro do ciclo da 1.ª Casa) é o evento fundador de toda a Proluna de Madonna. A Lua natal nesta casa amplificou a ferida de raiz — a ausência da mãe tornou-se o motor de toda a sua busca de visibilidade e amor.

7 – 14 anos (2.ª Casa — Autoestima): Infância numa família reconstituída com madrasta. Construção dolorosa da autoestima. Os valores de independência e autossuficiência formam-se aqui como resposta à necessidade.

14 – 21 anos (3.ª Casa — Expressão): Descobre a dança e a música como linguagem. Bolsa para a Universidade de Michigan aos 18 anos. A voz e o movimento tornam-se os seus instrumentos de poder pessoal.

21 – 28 anos (4.ª Casa — Raízes próprias): Muda-se para Nova Iorque aos 20 anos com 35 dólares na carteira. Constrói o seu lar artístico do zero. Lança os primeiros singles. A cura das raízes passa pela criação de uma nova família, a da arte.

28 – 35 anos (5.ª Casa — Florescimento): 'Like a Virgin' (1984, 26 anos), 'Material Girl', primeiros filmes, o casamento com Sean Penn (27 anos). A Proluna na 5.ª Casa com o Sol em Leão nesta casa foi uma explosão criativa sem precedentes, a mais prolífica da sua carreira.

35 – 42 anos (6.ª Casa — Discernimento): Livro 'Sex' e álbum 'Erotica' (34 anos). Início da prática de yoga e kabbalah. Reorganização radical dos hábitos de vida. O corpo e a saúde tornam-se centrais.

42 – 49 anos (7.ª Casa — Parcerias): Casamento com Guy Ritchie (42 anos). Adoção de filhos. Tournée 'Re-Invention'. O espelho do outro e a questão da identidade na relação dominam este ciclo.

Barack Obama — 4 Agosto 1961, Honolulu, Havai

Dados Natais — Astro.com (Rodden Rating: AA)

- Data: 4 de Agosto de 1961 | Hora: 19:24 | Honolulu, Havai, EUA
- Ascendente: Aquário 18° | Sol: Leão 12° | Lua natal: Gémeos 3° (4.ª Casa)
- Lua natal na 4.ª Casa a 3° — nasceu quase no início do ciclo das raízes (21–28 anos)
Este posicionamento explica a sua identidade multicultural como tema de vida central

0 – 7 anos (1.ª Casa — Raiz): Nascimento no Havai, pai queniano ausente desde os 2 anos. A ferida de raiz, identidade e pertença torna-se o tema de uma vida.

14 – 21 anos (3.ª Casa — Mente): Escola secundária no Havai, primeiros contactos com a comunidade negra americana, entrada em Occidental College. O despertar intelectual e político tem início.

21 – 28 anos (4.ª Casa — Raízes): A Lua natal em Gémeos está na 4.ª Casa — quando a Proluna transita aqui, reativa diretamente a Lua natal. Obama transfere-se para Columbia (21), muda-se para Chicago (23), começa o trabalho comunitário. A busca das raízes próprias é literal e simbólica.

35 – 42 anos (6.ª Casa — Serviço): Eleito senador de Illinois (43 anos — início do ciclo). Publica 'The Audacity of Hope' (45). Lança candidatura presidencial (47). O ciclo da 6.ª Casa manifestou-se como serviço público com visão estratégica.

42 – 49 anos (7.ª Casa — Parcerias): 44.º Presidente dos EUA (47 anos). Reeleito (51 anos). A parceria com Michelle, com o Congresso e com o mundo — e os seus limites — são o espelho deste ciclo. O Nobel da Paz (48 anos) ocorre com a Proluna na 7.ª Casa — o planeta Júpiter natal ativado.

49 – 56 anos (8.ª Casa — Transformação): Fim da presidência (55 anos). Entrada numa fase de transformação da identidade pública. Publicação de 'A Promised Land' (59 anos, já no ciclo da 9.ª Casa). A 8.ª Casa pediu a morte da identidade presidencial para o renascimento do legado.

Beyoncé — 4 Setembro 1981, Houston, Texas

Dados Natais — Astro.seek (Rodden Rating: A)

- Data: 4 de Setembro de 1981 | Hora: 10:00 | Houston, Texas, EUA
- Ascendente: Libra (hora aproximada) | Sol: Virgem 11° | Lua natal: Escorpião 18°
- Lua em Escorpião — intensidade, transformação e poder como temas de toda a Proluna

0 – 7 anos (1.ª Casa — Raiz): Infância protegida em Houston, família estável, talento musical descoberto cedo. A base sólida deste ciclo foi o fundamento de toda a determinação futura.

7 – 14 anos (2.ª Casa — Autoestima): Início das competições de canto, formação do Girl's Tyme (9 anos). A autoestima constrói-se através da performance. Primeiros fracassos públicos (eliminação do Star Search aos 11 anos) tornam-se combustível.

14 – 21 anos (3.ª Casa — Expressão): Formação do Destiny's Child (14 anos). Primeiro álbum do grupo (17 anos). A voz e a comunicação são o veículo de expressão do poder pessoal. Escorpião intensifica cada fase.

21 – 28 anos (4.ª Casa — Raízes): Separação do Destiny's Child e início da carreira solo (21 anos). 'Crazy in Love' (22 anos). Início do relacionamento com Jay-Z. A construção de um lar artístico e relacional próprio define este ciclo.

28 – 35 anos (5.ª Casa — Criatividade): Álbum visual 'Beyoncé' (32 anos) — projeto mais radical e autêntico da carreira. Gravidez e nascimento de Blue Ivy (30 anos). Superbowl (31 anos). A criatividade escorpiana atingiu o seu máximo neste ciclo da 5.ª Casa.

35 – 42 anos (6.ª Casa — Discernimento): 'Lemonade' (34 anos) — exposição crua da crise conjugal e renascimento. 'Renaissance' (40 anos) — celebração da herança cultural negra. O terceiro olho escorpiano vê tudo e transforma tudo em arte.

Cristiano Ronaldo — 5 Fevereiro 1985, Funchal, Madeira

Dados Natais — Astro.seek (Rodden Rating: A)

- Data: 5 de Fevereiro de 1985 | Hora: 06:00 | Funchal, Ilha da Madeira, Portugal
- Ascendente: Capricórnio | Sol: Aquário 16° | Lua natal: Áries 18° (posição na casa depende da hora)
- Lua em Áries — competitividade, liderança, necessidade de ser o primeiro em tudo

0 – 7 anos (1.ª Casa — Raiz): Infância em Funchal, Madeira. Pai alcoólico, família humilde. A instabilidade deste ciclo de raiz gerou a determinação obsessiva de provar o seu valor — o motor de toda a carreira.

7 – 14 anos (2.ª Casa — Autoestima): Entra na academia do Sporting CP aos 11 anos, deixando a família. A construção da autoestima através do futebol começa aqui. Cada golo é uma resposta à insegurança formada nos primeiros 7 anos.

14 – 21 anos (3.ª Casa — Expressão): Estreia no Sporting (16 anos). Transferência para o Manchester United (18 anos, por £12,24 milhões). A voz do seu talento começa a ser ouvida no mundo. O plexo solar afirma-se.

21 – 28 anos (4.ª Casa — Raízes próprias): Primeiros títulos com o Manchester United. Nascimento do filho Cristiano Jr. (24 anos). Transferência para o Real Madrid (24 anos, por €94 milhões — recorde mundial). A construção do lar — físico, emocional e profissional — ocorre aqui.

28 – 35 anos (5.ª Casa — Florescimento): Bola de Ouro em 2013, 2014, 2016, 2017 (28–32 anos). 4 Liga dos Campeões com o Real Madrid. Nasce a filha Alana (32 anos). É o ciclo de máxima criatividade e expressão — a 5.ª Casa com Saturno natal aqui exigiu disciplina extrema como preço do florescimento.

35 – 42 anos (6.ª Casa — Saúde e Discernimento): Regresso à Juventus (34 anos), regresso ao Manchester United (36 anos), saída turbulenta (37 anos), transferência para a Arábia Saudita (38 anos). O ciclo da 6.ª Casa trouxe a questão central: o que serve ainda o meu propósito? O corpo e o trabalho quotidiano são postos à prova.

José Mourinho — 26 Janeiro 1963, Setúbal, Portugal

Dados Natais — Astro.seek (Rodden Rating: X — hora desconhecida)

- Data: 26 de Janeiro de 1963 | Setúbal, Portugal
- Sol: Aquário 5° | Lua natal: posição variável sem hora confirmada
- Sem hora de nascimento, a posição da Lua e das casas é estimada — análise pelos ciclos de 7 anos

0 – 7 anos (1.ª Casa — Raiz): Filho de um guarda-redes profissional, o futebol é o ADN familiar. A identidade é construída em torno do desporto desde a infância mais precoce.

14 – 21 anos (3.ª Casa — Expressão): Curso de Ciências do Desporto em Lisboa. Compreende rapidamente que o seu talento não é jogar mas pensar — a mente estratégica define-se neste ciclo.

28 – 35 anos (5.^a Casa — Criatividade): Assistente de Bobby Robson no Sporting, FC Porto e Barcelona (30–35 anos). A criatividade tática e o charme mediático emergem. O aprendiz de génio encontra a sua voz.

35 – 42 anos (6.^a Casa — Serviço estratégico): Treinador principal do Benfica, União de Leiria e FC Porto. Liga dos Campeões com o Porto (41 anos — exatamente na transição para a 7.^a Casa). O trabalho quotidiano e o serviço à equipa são a base do sucesso.

42 – 49 anos (7.^a Casa — Parcerias e espelhos): Chelsea (42–45), Inter de Milão (45–47 — Triplete histórico), Real Madrid (47–50). Este ciclo foi dominado pelas grandes parcerias de poder — com presidentes de clubes, com jogadores de elite e com os media. O espelho do outro (do adversário, do dono, do público) definiu cada capítulo.

49 – 56 anos (8.^a Casa — Transformação): Chelsea (2.^o mandato, 49–52), Manchester United (53–55), Tottenham (56), Roma (57–60). Despedimentos, controvérsias, renascimentos. A 8.^a Casa pediu a morte de antigas identidades para revelar um Mourinho mais complexo e humano.

Referências Bibliográficas

- CRISTOFF, Boris — obras sobre Proluna e Astrologia Mundial. Editoras uruguaias e argentinas, 1963–2010.
- RUDHYAR, Dane — The Lunation Cycle: A Key to the Understanding of Personality. Aurora Press, 1967.
- CUNNINGHAM, Donna — Healing Pluto Problems. Weiser Books, 1986.
- FORREST, Steven — The Changing Sky. ACS Publications, 1984.
- ARROYO, Stephen — Astrology, Karma & Transformation. CRCS Publications, 1978.
- SASPORTAS, Howard — The Gods of Change. Penguin Arkana, 1989.

Bases de Dados de Mapas Natais

- Astro.com — Astro-Databank: www.astro.com/astro-databank (dados Rodden Rating verificados)
- Astro.seek — Birth Chart Database: www.astro.seek.com/famous-people-astrology-database



A Proluna não nos diz o que vai acontecer.

Diz-nos em que solo estamos a crescer — e o que esse solo pede de nós.

— Boris Cristoff, 1963 —