

Astrologia e Saúde Mental

Os Ciclos Celestes que Marcaram a Crise Coletiva do Século XXI

Uma leitura simbólica sobre trauma coletivo, memória histórica e os caminhos de cura que se abrem no céu e na psique

Introdução: o céu como espelho da psique coletiva

A Astrologia, quando aplicada à compreensão da saúde mental, não pretende substituir a Psicologia, a Psiquiatria ou a Medicina — pretende oferecer um mapa simbólico que ajuda a contextualizar aquilo que se vive individual e coletivamente. Os grandes trânsitos planetários, sobretudo os dos planetas lentos (Júpiter, Saturno, Urano, Neptuno e Plutão), marcam ciclos que ultrapassam a vida de uma só pessoa e falam de gerações inteiras, de sistemas familiares e de nações.

Este artigo proponho uma leitura aprofundada desses ciclos entre 2020 e 2026 — período que abrange a pandemia de COVID-19, os conflitos bélicos que se sucederam e as mudanças estruturais em curso —, procurando estabelecer pontes entre os acontecimentos astrológicos, os padrões psíquicos coletivos e individuais, e as feridas que continuam por integrar. Ao longo do texto, coloco exemplos de figuras públicas que, precisamente a partir de 2020, tornaram visíveis as suas próprias fragilidades — porque, tal como em consultório, os grandes trânsitos raramente ficam só no plano abstrato: encarnam-se em rostos, em histórias, em decisões concretas.

2020: a tríplice conjunção em Capricórnio e o nascimento de uma nova ordem

Em 12 de janeiro de 2020, Saturno e Plutão uniram-se em conjunção exata aos 22°46' de Capricórnio. Ao longo do mesmo ano, Júpiter aproximou-se sucessivamente de Plutão, formando três conjunções exatas — 5 de abril, 30 de junho e 12 de novembro —, sempre na mesma faixa de graus de Capricórnio. Em fevereiro e março, Marte atravessou também o signo, ativando por contacto direto esta configuração no preciso momento em que a Organização Mundial de Saúde declarava, a 11 de março de 2020, o estado de pandemia.

Cada planeta trouxe a sua camada de significado a este momento:

- **Saturno**, senhor do tempo, da lei, dos limites e das estruturas de autoridade, marcava o encerramento inevitável de um ciclo — nada que dependesse de fachadas ou de adiamentos sobreviveria intacto.
- **Plutão**, senhor do inconsciente, da morte simbólica, do poder oculto e da transformação radical, escancarou aquilo que estava escondido: desigualdades sociais, fragilidades dos sistemas de saúde, o medo arcaico da mortalidade.
- **Júpiter**, planeta da expansão, amplificou tudo o que tocou — tanto a propagação do próprio vírus como a velocidade da resposta científica e informativa, num efeito de megafone que tanto serviu a verdade como a desinformação.
- **Marte**, planeta da ação e do impulso, entre fevereiro e final de março, foi o gatilho que precipitou decisões tomadas sob pressão extrema, com pouco tempo para reflexão.

Simbolicamente, Capricórnio rege as estruturas, as instituições, os governos, os sistemas de poder e a autoridade. A concentração destes quatro arquétipos no signo da estrutura anunciava, já antes de o vírus ser conhecido, um período de desmoronamento e reconstrução de sistemas — económicos, sanitários, políticos e psicológicos — à escala mundial.

Espelhos no céu: quando o colapso se tornou público

Um dos aspetos mais reveladores da Astrologia Mundial é observar como os grandes ciclos coletivos se manifestam, de forma quase cirúrgica, na vida de pessoas cujo mapa natal está sintonizado com esses mesmos graus e signos. Vejamos alguns exemplos de figuras públicas que, precisamente a partir de 2020, tornaram pública a sua vulnerabilidade — em datas e circunstâncias que dialogam de forma notável com o céu do momento.

Capricórnio: Raquel Tavares e o colapso da própria estrutura

A fadista portuguesa Raquel Tavares, nascida a 11 de janeiro de 1985 — Sol em Capricórnio —, anunciou publicamente, a 10 de janeiro de 2020, o afastamento dos palcos, revelando estar "profundamente infeliz" e a atravessar uma depressão. Fê-lo dois dias antes da conjunção exata de Saturno e Plutão, precisamente no signo do seu próprio Sol. Dificilmente se encontrará uma ilustração mais literal do arquétipo: uma nativa de Capricórnio a anunciar o colapso da estrutura que sustentava a sua carreira, no exato momento em que o céu concentrava, sobre o seu signo solar, os planetas do fim de ciclo (Saturno) e da transformação radical (Plutão).

O colapso de uma instituição: a saída de Harry e Meghan da Família Real

A 8 de janeiro de 2020 — a poucos dias da conjunção exata —, o Príncipe Harry e Meghan Markle anunciaram o afastamento das funções sênior da Família Real britânica, citando explicitamente razões de saúde mental e bem-estar. A monarquia é, por excelência, uma instituição Capricórnio: hierarquia, tradição, dever, linhagem. Ver uma das suas figuras romper publicamente com essa estrutura, invocando precisamente a saúde mental como motivo, no auge da conjunção Saturno-Plutão, ilustra bem o tema geral do ciclo: as estruturas que já não protegem quem as habita tendem a fraturar-se, e a psique reclama o direito à sua própria integridade acima do dever institucional. Anos mais tarde, em 2021 e 2023, Harry aprofundaria publicamente esse percurso, através de uma série documental e de um livro de memórias centrado na sua saúde mental e no processo de cura de feridas de infância — um desdobramento que, como veremos adiante, dialoga também com o trânsito de Quíron em Carneiro.

Caranguejo: Selena Gomez e a ferida tornada visível

A cantora e atriz Selena Gomez, nascida a 22 de julho de 1992 — Sol em Caranguejo —, revelou em 2020 o diagnóstico de perturbação bipolar, história que documentaria de forma aprofundada dois anos depois. Caranguejo é o signo oposto a Capricórnio: fala de vulnerabilidade emocional, de família, de memória e de cuidado. Que uma nativa de Caranguejo tenha tornado pública, justamente em 2020, uma ferida psíquica tão íntima é coerente com o facto de o Nodo Norte se encontrar precisamente em Caranguejo nesse mesmo ano — como veremos adiante, um convite coletivo a legitimar o mundo emocional e a quebrar o silêncio em torno da saúde mental.

Peixes: Simone Biles e a permissão para parar

A ginasta norte-americana Simone Biles, nascida a 14 de março de 1997 — Sol e Ascendente em Peixes —, retirou-se de várias provas nos Jogos Olímpicos de Tóquio, em julho de 2021, citando explicitamente a sua saúde mental e uma perda temporária de percepção espacial em pleno ar. Peixes é o signo regido por Neptuno — dissolução, sobrecarga sensorial, necessidade de retirada e de proteção do próprio sistema nervoso. O gesto de Biles, extraordinária pela coragem de interromper publicamente aquilo que o mundo inteiro esperava dela, é uma expressão quase perfeita da sabedoria pisciana: reconhecer o limite entre o sacrifício aceitável e a autodestruição.

Balança: Naomi Osaka e o preço do equilíbrio partido

A tenista Naomi Osaka, nascida a 16 de outubro de 1997 — Sol em Balança —, retirou-se do Torneio de Roland Garros em maio de 2021, recusando-se a participar em conferências de imprensa que descreveu como prejudiciais à sua saúde mental, tendo posteriormente

revelado episódios de ansiedade e depressão. Balança rege o equilíbrio, a imagem pública, a necessidade de harmonia e a difícil arte de dizer não perante a expectativa alheia. O seu gesto, quase em simultâneo com o de Biles, tornou-se um dos marcos mais citados da nova conversa pública sobre saúde mental no desporto de elite.

Estes exemplos não pretendem reduzir vidas complexas a um único traço astrológico, mas ilustram como os grandes ciclos coletivos encontram eco em quem, pela posição do seu mapa natal, está particularmente sintonizado com esses graus — e como a exposição pública dessas figuras ajudou a legitimar, para milhões de pessoas anónimas, conversas que antes permaneciam em silêncio.

O eco de 1918: Plutão em Caranguejo e a memória oculta de um século

Cerca de cem anos antes, entre 1913 e 1938, Plutão atravessou o signo de Caranguejo — signo do lar, da família, da nação, da memória emocional e das raízes. Foi precisamente durante essa longa travessia que ocorreram a Primeira Guerra Mundial (1914-1918) e a pandemia de gripe espanhola (1918-1920), responsável por dezenas de milhões de mortes em todo o mundo. Foi também nesse período, nos anos imediatamente seguintes, que Carl Jung consolidou a sua visão simbólica e arquetípica da psique, publicando "Tipos Psicológicos" em 1921 — um dado que não deixa de ser significativo quando se pensa que Plutão em Caranguejo revolve precisamente as camadas mais profundas e menos conscientes da vida emocional e familiar.

Caranguejo é o signo oposto a Capricórnio. Onde Capricórnio fala de Estado, autoridade e estrutura exterior, Caranguejo fala de casa, vínculo, do povo, da proteção e memória do que nos sustenta por dentro. Plutão em Caranguejo, nessa geração, remexeu o inconsciente coletivo em torno da família, do pertencimento e da segurança emocional — forçando a humanidade a reconstruir, sobre escombros, a própria noção de lar e de nação.

É significativo que, um século depois, o eixo simbólico se tenha invertido: em 2020, é em Capricórnio (estrutura, Estado, poder) que se concentra a tensão, enquanto o Nodo Norte transita por Caranguejo. A humanidade parece ser chamada, ciclicamente, a resolver a mesma polaridade: o equilíbrio entre autoridade externa e segurança interior, entre controlo institucional e cuidado emocional.

Os Nodos Lunares em 2020: o convite ignorado a voltar para casa

Entre novembro de 2018 e maio de 2020, o eixo dos Nodos Lunares posicionou-se precisamente em Caranguejo/Capricórnio: Nodo Norte em Caranguejo, Nodo Sul em Capricórnio. Em linguagem astrológica, isto significa que o caminho evolutivo coletivo apontava para o cuidado, o lar, os vínculos afetivos e a segurança emocional — e pedia que se deixasse para trás o excesso de ambição, rigidez e identificação com o estatuto e o trabalho. Não é o que esta acontecer!

O confinamento generalizado de 2020 pode ler-se, nesta chave, como o cumprimento literal — e forçado — dessa lição nodal: o mundo foi obrigado a "voltar para casa", a reduzir o ritmo, a olhar para dentro. O contraste com a tríplice conjunção em Capricórnio, ocupada pelas estruturas de poder que geriram a crise de forma marcadamente autoritária e desigual em diversas geografias, ilustra bem a tensão entre aquilo que os sistemas exigiam (controle, obediência, produtividade mesmo em crise) e aquilo que a alma coletiva pedia (repouso, vínculo, cuidado). Não é por acaso que, precisamente nesse ano, tantas figuras públicas de Sol em Caranguejo — como Selena Gomez — tenham sentido o chamamento a tornar públicas as suas próprias vulnerabilidades emocionais. Pode parecer irónico o que escrevo, mas temos muito a memória curta!

O peso do tempo comprimido: urgência, incerteza e a ferida da confiança

A resposta sanitária à pandemia — incluindo o desenvolvimento acelerado de vacinas num prazo sem precedentes — decorreu sob uma pressão de tempo que, em linguagem astrológica, corresponde bem à combinação de Saturno (estrutura, prazos, autoridade) comprimido por Marte (urgência, ação imediata) e Plutão (necessidade absoluta, sobrevivência). Independentemente da avaliação científica sobre a segurança e eficácia de cada solução — que cabe à Medicina e não à Astrologia —, o que ficou psicologicamente marcado em muitas pessoas foi a experiência de terem sido colocadas perante decisões de saúde irreversíveis, tomadas em clima de urgência, incerteza e, por vezes, coação social.

Essa vivência deixou, em muitos sequelas emocionais concretas: hipervigilância, desconfiança nas instituições, ansiedade antecipatória, sensação de perda de agência sobre o próprio corpo e luto não elaborado por perdas humanas e por um "mundo de antes" que não voltou. São feridas que a Psicoterapia Holística procura acolher sem juízo, ajudando a pessoa a distinguir entre o medo real vivido no momento e a narrativa que hoje continua a sustentar, afinal tudo vai somatizando, muito bem descrito pela Medicina Psicossomática.

Para ilustrar este padrão clínico, partilho caso de Marta, 47 anos: chegou à consulta três anos após a pandemia com um quadro de ansiedade generalizada centrado na desconfiança em relação a instituições de saúde. O seu mapa astrológico mostrava Saturno natal em aspeto tenso com Plutão, ativado exatamente pela conjunção de 2020 — configuração que, no trabalho terapêutico, se revelou associada a uma história familiar de decisões médicas impostas a gerações anteriores sem consentimento pleno. A pandemia não criou a ferida; **reativou-a.**

O caso de Rui, 34 anos: professor do 1º ciclo, chegou à consulta com um quadro de exaustão emocional profunda e sentimento de traição institucional. O confinamento tinha obrigado, pela primeira vez na vida adulta, a permanecer em casa junto da família — algo que o seu Nodo Norte em Caranguejo natal já lhe pedia há anos, mas que a rotina profissional sempre adiará. Paradoxalmente, foi a crise que lhe devolveu o contacto com os filhos pequenos. O trabalho terapêutico ajudou-o a integrar essa ambivalência: gratidão pelo reencontro familiar e raiva legítima pela forma como esse reencontro foi imposto por uma crise mundial, e não escolhido livremente.

Guerras e o colapso da autoridade: quando o exemplo vem de cima

A partir de 2022, a invasão da Ucrânia pela Rússia inaugurou um novo ciclo de instabilidade geopolítica, seguido do conflito Israel-Gaza a partir de outubro de 2023 e da escalada de tensão entre o Irão e os Estados Unidos, para além de inúmeros conflitos internos por poder em diversos países. Astrologicamente, este período coincide com a fase final da longa passagem de Plutão por Capricórnio (2008-2023/24) — o processo de erosão e colapso de estruturas de poder que já não respondem às necessidades reais das populações — e com a entrada definitiva de Plutão em Aquário, signo das redes, da tecnologia, dos movimentos coletivos e da rutura com hierarquias tradicionais.

Mais recentemente, este quadro intensifica com a conjunção de Saturno e Neptuno, exata a 20 de fevereiro de 2026, a 0º45' de Carneiro — que abordo em detalhe mais á frente.

Se a Lua simboliza o povo, o instinto de proteção e a necessidade básica de segurança emocional, o que se observa neste ciclo é precisamente a dissonância entre Lua (necessidades reais das populações) e Capricórnio/Carneiro (estruturas de poder e afirmação individual dos que decidem por todos). Quando a autoridade se afasta da sabedoria e do diálogo, a confusão entre vítima e agressor — tão comum em sistemas familiares disfuncionais e replicada aqui à escala coletiva — tende a repetir, gerando novas camadas de trauma transgeracional que as gerações seguintes herdarão, à semelhança do que a Constelação Sistémica identifica nos

padrões familiares não resolvidos: quando a dor de uma geração não é reconhecida nem processada, ela procura, de forma inconsciente, um lugar na geração seguinte para finalmente ser vista.

Quíron em Carneiro: a ferida da identidade e da vontade própria

Desde 2018/2019 (com entrada definitiva a 18 de fevereiro de 2019) e até abril de 2027, Quíron atravessa o signo de Carneiro — a sua ferida arquetípica primordial, por ser o signo do "Eu Sou", da afirmação e da ação autónoma. É interessante notar que, em 2026, Quíron faz uma breve incursão em Touro (19 de junho a 17 de setembro), regressando depois a Carneiro, em setembro, em movimento retrógrado até à sua saída definitiva, em abril de 2027 — como se o próprio ciclo pedisse um último olhar retrospectivo sobre tudo o que ficou por curar nesta longa travessia.

Coletivamente, este trânsito convida a confrontar a ferida de não se poder afirmar livremente, de ter sido silenciado, invadido ou desautorizado — seja pela história pessoal, seja pelas circunstâncias coletivas dos últimos anos (confinamentos, restrições, guerras, discursos de poder que desqualificam a voz individual). Não é acaso que tenha sido precisamente sob este céu que figuras como o Príncipe Harry tenham aprofundado publicamente, em livro e em documentário, o processo de identificar e verbalizar feridas de infância silenciadas durante décadas por dever institucional.

Individualmente, é também o convite para reencontrar a legitimidade de existir e de agir a partir de si, sem pedir desculpa por isso — trabalho que, em consulta, se traduz muitas vezes no resgate da criança interior que teve de se calar, obedecer ou desaparecer para sobreviver emocionalmente dentro do seu sistema familiar.

Saturno e Neptuno em Carneiro: o fim de uma era e o início de outra

A conjunção de Saturno e Neptuno, exata a 20 de fevereiro de 2026 a 09h45' de Carneiro, ocorre apenas uma vez a cada 36 anos. O encontro anterior deu-se em 1989, em Capricórnio, coincidindo com a queda do Muro de Berlim, para além do já descrito, e o reordenamento geopolítico do pós-Guerra Fria — um momento em que, tal como agora, estruturas que pareciam eternas se revelaram sustentadas apenas por inércia e por narrativa, e ruíram quando a realidade já não as sustentava.

Em Carneiro — signo de início, ação, identidade individual e liderança —, a mesma conjunção assume um tom bem distinto do de 1989. Fala de uma crise de legitimidade da liderança, da tentação de impor ordem pela força (Saturno) sobre ideais dissolvidos ou traídos (Neptuno), e do risco de confusão entre visão e ilusão, entre firmeza e autoritarismo. Neptuno em Carneiro só tinha estado presente na esfera zodiacal, na sua passagem anterior, entre 1861 e 1875 — período que coincidiu com a Guerra Civil Americana —, o que reforça a natureza pouco habitual, e potencialmente convulsiva, desta configuração no signo cardinal de fogo.

O novo ciclo nodal: do eixo Caranguejo-Capricórnio ao eixo Aquário-Leão

Após uma travessia pelos eixos Touro-Escorpião, Carneiro-Balança e Peixes-Virgem, o Nodo Norte médio ingressou finalmente em Aquário (Nodo Sul em Leão) em finais de julho/agosto de 2026, iniciando um novo ciclo que se manterá até março de 2028. Este eixo já tinha sido ativado da mesma forma entre 2007 e 2008.

Se o ciclo Caranguejo-Capricórnio de 2018-2020 pedia o regresso a casa e ao cuidado emocional, o novo ciclo Aquário-Leão convida a comunidade e a colaboração (Aquário) a substituírem o protagonismo individual, o culto da personalidade e a centralização excessiva de poder (Leão). É um convite coletivo a sair do "eu" para o "nós" — a construir redes de apoio reais, horizontais e conscientes, em vez de depender de figuras de autoridade únicas e de sistemas verticais de poder. Para quem trabalha a própria saúde mental, este ciclo pode favorecer a procura de comunidade terapêutica, grupos de apoio e ligação genuína, como complemento ao trabalho individual.

O corpo da Terra e o corpo humano: novas doenças, o mesmo aviso

A crise climática tem alterado de forma mensurável o mapa mundial das doenças infecciosas. O aquecimento global acelerado dos últimos anos — 2024 foi reconhecido como o ano mais quente alguma vez registado — tem sido associado à expansão geográfica de doenças transmitidas por vetores. A febre do Oropouche, até há pouco tempo restrita à floresta amazónica, registou em 2025 quase 12 mil casos confirmados no Brasil, incluindo em estados geograficamente distantes da Amazônia. A chikungunya provocou, no mesmo ano, mais de 445 mil casos suspeitos e confirmados a nível global. Doenças como a dengue, a zika e a febre do Nilo Ocidental continuam a expandir-se para regiões que nunca antes as tinham registado, à medida que o aumento das temperaturas amplia os habitats dos mosquitos que as transmitem.

Paralelamente, mantêm-se sob vigilância internacional vírus como a gripe aviária H5N1 — já com casos confirmados em explorações comerciais em diversos países — e o mpox, cuja propagação está ligada ao desmatamento, à urbanização desordenada e à maior proximidade entre populações humanas e animais silvestres.

Simbolicamente, Neptuno — regente dos contágios, das fronteiras invisíveis e daquilo que se dissolve sem se ver — encontra-se precisamente em Carneiro, signo cardinal, de início e de urgência, em conjunção com Saturno. Este céu descreve bem o que se observa no terreno: ameaças que se dissolvem e se recompõem noutro lugar (Neptuno), mas que exigem resposta estrutural imediata (Saturno em signo cardinal). É um convite a olhar para o corpo da Terra e para o corpo humano como um único sistema em desequilíbrio — e para compreender que os sintomas físicos coletivos raramente estão desligados dos sintomas emocionais e espirituais que os precedem. Afinal foi a TERRA que fez o Homem!

Cuidar do templo interior: o caminho de regresso

Todos estes ciclos — a tripla conjunção de 2020, o eco longínquo de Plutão em Caranguejo, os Nodos que mudaram de eixo, Quíron ferido em Carneiro, Saturno e Neptuno unidos no signo dos começos, e até as doenças que emergem de um planeta em desequilíbrio — apontam, no fundo, para o mesmo convite: acolher aquilo que ficou por integrar. A criança interior que aprendeu a calar perante a autoridade, o medo que não teve espaço para ser nomeado durante a pandemia, a raiva perante decisões tomadas sem voz, o luto pelas perdas que a urgência coletiva não permitiu chorar devidamente.

Em linguagem sistémica, aquilo que não é acolhido individualmente tende a repetir-se coletivamente — e aquilo que não é resolvido coletivamente deixa marcas nas gerações seguintes. As figuras públicas aqui referidas, cada uma à sua maneira e sob o seu próprio céu, tiveram a coragem de tornar visível aquilo que, durante gerações, se manteve oculto atrás da imagem de força, sucesso ou dever. Esse gesto — de Raquel Tavares a Simone Biles, de Selena Gomez a Naomi Osaka — é, também ele, um pequeno ato de cura coletiva: cada testemunho público de vulnerabilidade autoriza milhares de pessoas anónimas a reconhecerem, sem vergonha, a própria fragilidade.

O trabalho de cuidar do "templo interior" não é uma fuga ao mundo, mas exatamente o caminho inverso: é reconhecer que a paz duradoura entre nações começa na capacidade de cada pessoa fazer as pazes com as próprias feridas — sobretudo aquelas que aprenderam, por sobrevivência, a disfarçar-se de força, de controlo ou de guerra.

Nota final

Neste artigo faço uma leitura simbólica e não pretendo substituir aconselhamento médico, psicológico ou epidemiológico, nem constitui diagnóstico ou avaliação psicológica das figuras públicas mencionadas — cujas experiências aqui as refiro exclusivamente com base em declarações e factos tornados públicos por elas próprias. A Astrologia, tal como aqui é usada, é uma ferramenta de contextualização e de sentido — um mapa do tempo que ajuda a compreender por que certas feridas coletivas emergem em determinados momentos históricos, e que caminhos de integração se abrem a seguir.

Quando entendemos algo aceitamos, mas não baixamos os braços procuramos agir, mudar, alterar algo que nos faça resgatar a verdadeira intenção de UNIR!