

Melhore a sua casa através do Feng Shui

Usando apenas o que já tem em casa ou investindo muito pouco é possível trazer mais bem-estar e saúde ao espaço onde vive.

POR CARLOS EUGÉNIO AUGUSTO

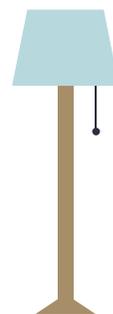
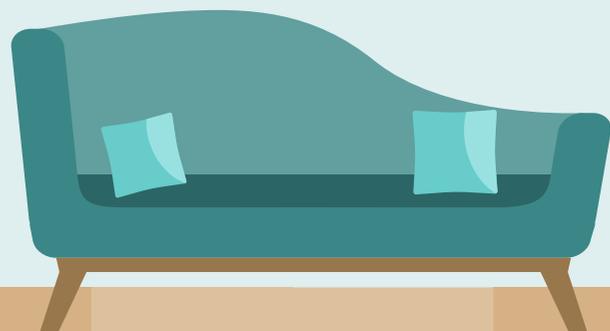
COLABORAÇÃO



VANDA BOAVIDA
Professora de Feng Shui com certificação em Kaizen, e autora dos livros *Casa com Alma* e *Casa com Vida* (Planeta Editora)

Por vezes, bastam pequenas mudanças, sem investir muito dinheiro, para transformar a casa num espaço mais agradável, confortável e até saudável.

Para isso, garante Vanda Boavida, «é essencial ter em atenção alguns “mandamentos”, ressaltando que se trata de conselhos «que partem de uma base genérica, sendo sempre importante analisar a família e a casa». Assim, em primeiro lugar, «deve seguir-se uma filosofia Menos é Mais, não apenas por uma questão de sustentabilidade, mas porque sabemos que, quanto menos “ruído” existir em casa, mais organizado estará o lar, o que potencia o bem-estar, harmonia e saúde, tendo também por objetivo um equilíbrio entre os objetos que temos em casa e a dimensão da mesma».



TORNE O HALL DE ENTRADA MAIS LUMINOSO

→ **Como** «Normalmente, é uma das divisões da casa com menos iluminação. Para o contrariar, além do ponto de luz existente no teto, aposte num candeeiro de pé ou um apontamento de luz, de preferência o mais económico possível, por cima da sapateira ou cómoda.»

→ **Porquê?** «Ao usufruir de vários pontos de luz, transforma o *hall* de entrada, que funciona como cartão de visita para a casa, num espaço mais acolhedor, iluminado e harmonioso.»



USE UM TAPETE NA SALA

→ **Porquê?** «Existem várias razões, seja por uma questão de comodidade, mas, principalmente se o objetivo é dividir o espaço entre uma área de estar e outra de jantar. Aí, aconselha-se que o tapete ocupe toda (ou quase) a zona de estar para definir, espaços independentes, criando áreas mais funcionais.»

→ **Qual o formato?** «Quadrado ou redondo, pois dá maior sensação e definição de espaço.»



OPTE POR UMA MESA DE SALA REDONDA OU OVAL

→ **Porquê?** «A ausência de vértices permite melhor comunicação, especialmente num espaço tão importante quanto uma sala de jantar.»

Além disso, quando a família tem um número de elementos ímpar, evitam-se separações que perturbem a harmonia familiar, como, por exemplo, ter três pessoas de um lado e duas do outro.»

→ **Es cadeiras?** «Devem ser todas iguais para evitar “hierarquias”, como acontece, por exemplo, quando há uma ou duas diferentes nos “topos”.» →



30

MINUTOS
É «aconselhável arejar a casa, fazendo com que respire, principalmente se vive em espaços urbanos, abrindo as janelas 30 minutos por dia quando o trânsito é menos intenso, impedindo assim a poluição de entrar em casa»

MENOS É MAIS

✱ «São muitos os que optam por “espalhar” fotografias da família pela casa, mas o benefício emocional depende da divisão, pois o que se pretende é proporcionar harmonia e não o contrário», indica Vanda Boavida. Assim, «a sala de estar e o *hall* de entrada são dois espaços em que a presença de fotografias que simbolizem bons momentos, de preferência em família, é positiva. Já no quarto, só se aconselham fotografias do casal, pois isso reforça a intimidade e romantismo». Se, por outro lado, gosta de decorar a casa com arte, escolha imagens que remetam para a positividade, felicidade e tranquilidade, como paisagens (mar, rio, floresta). Apostar em objetos que simbolizem a Natureza é também favorável, sejam pequenos troncos, móveis, chão em madeira ou papel de parede com motivos naturais», enumera a especialista em Feng Shui.



A CABECEIRA DA CAMA DEVE FICAR LONGE DA PORTA

→ **Porquê?** «Ao pôr a cama com a cabeceira apontada para a parede mais longe da porta de entrada garante estar o mais longe do ruído de fora, o que é excelente para dormir melhor e ganhar mais privacidade, algo importante para a intimidade e o romantismo, pois estamos a falar no espaço que deve ser o ninho de amor do casal.»



PINTE O QUARTO DO SEU FILHO DE BEGE

→ **Porquê?** «As cores mais *yin*, como o bege, creme ou verde-água, transmitem uma energia mais tranquila e relaxante, algo fundamental nos quartos de dormir, em especial de crianças.»

→ **Iluminação** «Outro apontamento importante na decoração do quarto dos mais pequenos é evitar muita luz artificial, já que isso prejudica a melatonina (hormona no sono), perturbando a qualidade de sono, sendo apenas necessário um candeeiro de cabeceira. Se existir uma secretária de estudo, coloque outro ponto de luz nesse espaço.»



UMA FRUTEIRA RECHEADA

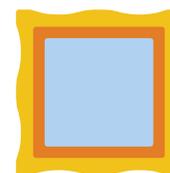
ou a presença de vasos com ervas aromáticas na bancada ou mesa da cozinha favorecem escolhas alimentares mais equilibradas e saudáveis



GARANTA PRIVACIDADE NUM QUARTO PARTILHADO POR CRIANÇAS

→ **Porquê?** «Seja na infância ou adolescência, é muito importante que se consiga, num mesmo espaço, garantir momentos de privacidade e individualidade, questões decisivas para um crescimento mais tranquilo e emocionalmente equilibrado.»

→ **Como?** «Aconselha-se que ambas as camas tenham mesa de cabeceira e que exista um roupeiro e uma secretária individual. A colocação de um tapete ou biombo pode ajudar a definir “territórios”, tal como ter cores de decoração diferentes.»



PENDURE UM ESPELHO GRANDE NO WC

→ **Porquê?** «É uma das estratégias mais usadas para aumentar a área de um WC, espaço, que, por norma, é reduzido, dando uma sensação de “duplicação” de espaço.»

→ **Qual o formato?** «Ainda que não seja uma questão muito relevante, pois o que interessa é que ocupe grande parte da parede onde está o lavatório, prefira um espelho quadrado ou retangular, seja separado ou incluído no armário onde está o lavatório. Nota importante: evite ter mais de um espelho, mesmo que de pequenas dimensões, pois assim perde-se a harmonia do espaço já que isso proporciona um desequilíbrio de reflexos.»



NA COZINHA, PREFIRA CADEIRAS AOS BANCOS

→ **Porquê?** «Ainda que os bancos possam ser um elemento decorativo interessante, e até ocupem menos espaço, em termos de comodidade são menos efetivos. Os estudos revelam que, quanto mais conforto temos à mesa, melhores escolhas fazemos em termos de alimentação. Outras opções que favorecem dietas mais equilibradas e saudáveis é, por exemplo, apostar em apontamentos com ervas aromáticas, por exemplo em vasos, ou ter uma fruteira recheada na mesa ou bancada.»



DECORE O WC EM TONS ÁRVORE

Como falamos de «uma área água, para reduzir essa força e reequilibrar o espaço em termos energéticos, recomendam-se acessórios em tons castanho ou verde», recomenda Vanda Boavida, especialista em Feng Shui.



DUAS A CINCO

Número de vezes que, de acordo com a OMS, os espaços interiores são mais tóxicos do que a rua. Isto porque, afirma Vanda Boavida, «alguns móveis, tintas ou velas decorativas libertam substâncias que podem prejudicar o ambiente e a saúde»



DE 1,5 A 2,3 M

«É a distância ideal entre a televisão e o sofá, se falarmos de um ecrã de 32 polegadas; para um ecrã de 50 polegadas, a distância deve ser entre 2,5 a 3,3 m», explica Vanda Boavida

LEVE A NATUREZA PARA DENTRO DE CASA

★ «É importante introduzir elementos relacionados com a Natureza em casa, estando provada a relação benéfica entre decoração e saúde, em especial na redução de alergias e melhorias respiratórias», como explica Vanda Boavida. «Sabe-se que a presença de gatos e/ou suculentas garante um espaço menos húmido. Outras plantas promovem o bem-estar. Uma delas é a sambambaia, pois absorve o xileno e compostos orgânicos voláteis presentes nos mobiliários, como colas e tintas. Além disso, é muito fácil de manter já que não precisa de muita luz ou água. Assim, reforçamos a presença do verde e da Natureza, questão decisiva para nos conectarmos com o exterior e sentirmos o bem-estar e conforto que isso representa», sublinha a especialista.

