



# Feng Shui: um forte aliado para o futuro da Saúde em Portugal

No âmbito da celebração do Dia Mundial da Saúde, a Revista Pontos de Vista conversou com Sofia Lobo Cera, Consultora Profissional e Mestre de Feng Shui, que volta a lançar a sua “Fórmula da Saúde” — um programa que tem vindo a despertar consciências para a ligação profunda entre o espaço onde vivemos e o nosso bem-estar. Nesta entrevista, Sofia partilha a sua visão sobre a influência silenciosa, mas determinante, da casa na saúde física, emocional e energética, desmistifica conceitos e revela como pequenas mudanças no quotidiano podem gerar transformações significativas. Entre reflexão, experiência e propósito, convida-nos a olhar para a saúde de forma mais ampla — começando, precisamente, dentro de casa.



SOFIA LOBO CERA

**O** Dia Mundial da Saúde convida-nos a refletir sobre o bem-estar global. Na sua perspetiva, qual é a relação entre o espaço onde vivemos e a nossa saúde física, emocional e energética?

A relação é absoluta. Sempre digo que, quando observo a casa de alguém, consigo ver a sua vida, a sua mente e até a sua história emocional. E o contrário também é verdade: a forma como a pessoa vive, pensa e sente reflete-se imediatamente no seu espaço. A casa é um espelho vivo do nosso estado interno. Se o espaço está em desequilíbrio, desarrumado ou energeticamente bloqueado, isso manifesta-se no corpo: cansaço, irritabilidade, desmotivação, falta de clareza ou até doenças recorrentes. Quando a casa flui, nós fluímos. Quando ela respira, nós respiramos. Quando está alinhada, a saúde física, emocional e energética encontra estabilidade.

A saúde começa dentro de casa — antes de ser um estado do corpo, é um estado do ambiente.

**Falou-nos do lançamento, pelo segundo ano consecutivo, da “Fórmula da Saúde”. Como nasceu este projeto e qual é a sua principal missão?**

A Fórmula da Saúde nasceu da necessidade de abrir os olhos das pessoas para um tema que ninguém fala: o impacto silencioso, mas profundo, que a casa exerce sobre a saúde.

A missão é simples e transformadora: consciencializar as pessoas de que a saúde não depende apenas de hábitos, genética ou alimentação — depende também da energia do espaço onde vivem.

Quis criar um programa que permitisse a cada pessoa compreender o que a casa lhe diz, onde estão os ris-

cos, e como pode proteger-se energeticamente antes de o corpo gritar.

**O que distingue a edição deste ano da anterior? Que novidades ou evoluções podem os participantes esperar?**

Eu nunca revelo tudo antes do lançamento — faz parte da magia.

Mas garanto que esta edição está mais apurada, mais profunda e ainda mais alinhada com os desafios atuais da saúde energética.

A cada ano, o curso evolui comigo, com os meus estudos e com a observação real da vida das pessoas. E este ano... vem com melhorias significativas, sem exceção.

**Para quem procura esta “Fórmula da Saúde”, quais são os principais benefícios e transformações que pode alcançar?**

A Fórmula da Saúde traz clareza, consciência e poder pessoal. Os participantes:

- Percebem como o seu espaço está a afetar diretamente a saúde;
- Identificam órgãos e partes do corpo que estão mais vulneráveis;
- Aprendem a ler sinais invisíveis da casa — avarias, padrões repetidos, zonas onde nada cresce;
- Descobrem que comportamentos do dia a dia estão a desgastar o corpo;
- Encontram soluções práticas para fortalecer vitalidade, imunidade e equilíbrio emocional;
- Sentem uma transformação interior enorme, porque passam a compreender porquê certos problemas aparecem.

É um curso que cria um verdadeiro despertar. As pessoas nunca mais olham para a sua casa — nem para o seu corpo — da mesma forma.

**De forma prática, o que é que uma**

**pessoa aprende e adquire ao longo deste curso?**

Aprende a interpretar a linguagem subtil do corpo e da casa. De forma muito concreta, adquire ferramentas para:

- Identificar sinais de alerta energéticos e físicos; relacionar áreas da casa com áreas específicas da saúde;
  - Antecipar desequilíbrios antes que se manifestem;
  - Compreender por que certas situações se repetem;
  - Aplicar mudanças simples mas poderosas no quotidiano;
  - Criar mecanismos de autoproteção energética.
- É um conhecimento que fica para a vida — e que transforma completamente a forma como a pessoa vive no seu espaço.

**Este programa destina-se apenas a quem já tem conhecimentos na área ou é acessível a qualquer pessoa interessada em melhorar a sua vida?**

É acessível a todos.

Desde quem nunca ouviu falar de Feng Shui até profissionais que já trabalham na área.

A linguagem é clara, prática e profunda — e a transformação chega a cada pessoa no nível certo.

**A Sofia é também autora de vários livros ligados à organização e ao equilíbrio da casa. De que forma estes conceitos estão presentes na “Fórmula da Saúde”?**

Toda a filosofia que partilho nos meus livros está presente — mas na Fórmula de Saúde aprofundamos muito mais.

Organização, equilíbrio, consciência, fluidez... tudo isso é essencial. Mas aqui vamos além: revelo como esses aspetos influenciam cada sistema do corpo, cada órgão e cada estado emocional.

A Fórmula da Saúde é a continuação natural dos meus livros, mas com um mergulho profundo na dimensão energética da saúde.

**O seu projeto “Casa Organizada, Vida Equilibrada” tem tido um grande impacto. Como se articula com esta nova edição da “Fórmula da Saúde”?**

A organização é a base da saúde energética.

Uma casa desorganizada é uma casa onde a energia estagna — e onde a vitalidade da pessoa se esgota.

Na Fórmula da Saúde, o Casa Organizada, Vida Equilibrada ganha um novo significado: percebemos que a arrumação não é apenas estética, é biológica.

É um ato de cuidar da saúde.

O que as pessoas descobrem é que ao colocarem ordem no espaço, colocam ordem dentro de si.

**Num mundo cada vez mais acelerado e exigente, quais são os erros mais comuns que as pessoas cometem no cuidado com o seu espaço e energia?**

São sempre os mais básicos:

- Não arejar a casa;
- Bloquear a entrada de luz natural;
- Sair com a cama por fazer;
- Viver com acumulação, desordem e sujidade;



- Deixar pequenas coisas arrastar-se — e achar que “não faz mal”.

A verdade é que faz.

Estes erros cortam o fluxo da energia e, quando isso acontece, o corpo ressentir.

Antes de cores, antes de posicionar o mobiliário no melhor local, antes de curas e ativadores de Feng Shui — é preciso que a casa respire, que a energia flua!

**E, por outro lado, quais são pequenas mudanças que qualquer pessoa pode começar a aplicar hoje para melhorar a sua saúde e bem-estar?**

- Abrir janelas diariamente.

- Deixar entrar luz.

- Fazer a cama todas as manhãs.

- Manter as superfícies limpas.

- Reduzir tudo o que pesa energeticamente.

- Começar a olhar para a casa com consciência.

- E, idealmente, procurar Feng Shui orientado por um profissional qualificado.

Uma casa com bom Feng Shui protege. Uma casa com mau Feng Shui adocece.

**O Feng Shui é muitas vezes visto como algo complexo. Como desmistifica esta prática junto do público?**

Para quem o estuda profundamente, o Feng Shui é realmente complexo: exige cálculos, estudo intenso e muita prática.

Mas para o público que o aplica, com orientação, torna-se simples.

Quase como colocar cada coisa no lugar certo.

O segredo está em saber qual é esse lugar — e é isso que se confia aos Mestres.

A prática é profunda na origem, mas leve na aplicação.

**O que a continua a inspirar a criar projetos como este e a partilhar o seu conhecimento com tantas pessoas?**

Sou movida pelo desejo de ver um país mais consciente, equilibrado e emocionalmente saudável.

Quero que as pessoas saibam que podem viver melhor, com mais alegria, mais vitalidade, mais equilíbrio e mais propósito — sem prejudicar ninguém para isso acontecer.

Quando ajudamos uma pessoa a elevar-se, elevamos uma família.

Quando elevamos famílias, elevamos o país.

E acredito verdadeiramente que Portugal tem tudo para se tornar uma referência mundial de consciência e bem-estar. Um país onde as pessoas estão de bem com a vida.

**Para terminar, que mensagem gostaria de deixar aos leitores da Revista Pontos de Vista, especialmente neste contexto do Dia Mundial da Saúde?**

Cuidem da vossa saúde em todas as dimensões: corpo, mente, emoções e energia.

O equilíbrio nasce da forma como pensam, sentem, agem — e da forma como cuidam da vossa casa.

Quando tudo isto está alinhado, a vida abre-se, a saúde fortalece e o bem-estar torna-se natural.

A saúde começa no pensamento... Ganha força na casa... E manifesta-se no corpo. ■

[sofialobocera.com](https://sofialobocera.com)