



A Casa Também Cuida de Nós: Espaços que Protegem a Saúde Mental

E se o equilíbrio que procuramos começar dentro da nossa própria casa? Para Sofia Lobo Cera, Mestre e Consultora Profissional de Feng Shui, os espaços onde vivemos são muito mais do que cenários do cotidiano: influenciam emoções, comportamentos e a forma como descansamos e recuperamos energia. No âmbito do Dia Mundial da Saúde Mental, a Revista Pontos de Vista conversa com a especialista sobre a relação entre casa, organização e bem-estar, numa reflexão que nos convida a olhar para o lugar onde vivemos com uma nova consciência.



SOFIA LOBO CERA

Quando pensamos em saúde mental, raramente a primeira associação é a casa onde vivemos. Contudo, até que ponto o espaço que habitamos pode influenciar o nosso estado emocional, a sensação de segurança e o bem-estar no quotidiano?

Influencia muito mais do que a maioria das pessoas imagina. A casa é o cenário onde vivemos as nossas emoções, tomamos decisões, descansamos, enfrentamos desafios e recuperamos energia. Não é apenas um conjunto de paredes e móveis. É um espaço vivo que interage connosco todos os dias. Quando o ambiente transmite ordem, conforto e harmonia, sentimos mais tranquilidade, clareza mental e segurança. Pelo contrário, quando existe desorganização, excesso de estímulos ou falta de funcionalidade, é comum surgirem irritabilidade, ansiedade, cansaço e dificuldade em relaxar. A casa pode ser um refúgio ou uma fonte silenciosa de desgaste. E muitas vezes não nos apercebemos disso.

Costuma defender que a casa é um reflexo das pessoas que nela habitam. O que pode uma casa revelar sobre o momento emocional e pessoal dos seus habitantes?

A casa fala. E fala muito. Ao longo dos anos tenho observado que o espaço tende a refletir aquilo que estamos a viver internamente. Acumulação pode revelar apego ao passado. Falta de manutenção pode indicar desmotivação. Excesso de objetos pode refletir uma mente sobrecarregada ou que vive com medo. Claro que não existem regras absolutas, mas existem padrões que se repetem frequentemente. Quando observamos uma casa com atenção, percebemos que ela conta histórias sobre prioridades, desafios, emoções e até sobre a forma como aquela pessoa se relaciona consigo

própria. Por isso costumo dizer que a casa é um espelho da vida.

Existem sinais que nos permitam perceber que determinado ambiente, em vez de nos proporcionar descanso e conforto, está a contribuir para aumentar o stress, a inquietação ou a sensação de sobrecarga?

Sim, existem vários sinais. Quando uma pessoa evita determinadas divisões, sente desconforto sem motivo aparente ao entrar em certos espaços, tem dificuldade em concentrar-se ou sente que nunca consegue descansar verdadeiramente em casa, vale a pena observar o ambiente com mais atenção. Outro indicador importante é quando a casa exige constantemente energia e esforço. Objetos partidos, avarias constantes, acumulação excessiva, falta de funcionalidade ou áreas permanentemente desorganizadas acabam por criar uma sensação de peso que influencia o estado emocional. O corpo muitas vezes percebe aquilo que a mente ainda não identificou.

A desorganização é um dos aspetos mais visíveis de muitas casas. Que relação identifica entre acumulação de objetos, desordem, dificuldade de concentração e sensação de “ruído mental”?

A relação é direta. Cada objeto exige atenção, mesmo quando não nos apercebemos conscientemente disso. Quando existe excesso, o cérebro recebe mais informação visual para processar e isso gera desgaste. Uma casa desorganizada tende a criar uma sensação permanente de tarefas por concluir. É como se a mente estivesse, constantemente, a ser lembrada de tudo aquilo que ainda falta fazer. Quanto maior o ruído visual, maior tende a ser o ruído mental e vice-versa. Organizar não é apenas uma questão estética. É também uma forma de libertar espaço emocional e mental.

O seu projeto “Casa Organizada, Vida Equilibrada” estabelece precisamente uma relação entre organização e equilíbrio. Arrumar a casa pode, de alguma forma, representar também um processo de reorganização pessoal?

Sem dúvida. Quando organizamos a casa, somos obrigados a tomar decisões. Escolhemos o que fica, o que sai, o que tem importância e o que já não faz sentido manter. Este processo é muito semelhante ao que acontece na vida. Arrumar uma gaveta raramente é apenas arrumar uma gaveta. Muitas vezes é criar clareza, fechar ciclos, libertar peso e recuperar controlo sobre aquilo que nos rodeia. É por isso que tantas pessoas relatam uma sensação de leveza depois de organizarem a casa. O efeito vai muito além do espaço físico.

Luz natural, ventilação, circulação, disposição do mobiliário e quantidade de objetos são elementos aparentemente simples. Que impacto podem ter na forma como vivemos e sentimos uma divisão?

Podem mudar completamente a experiência de um espaço. A luz natural influencia o humor, a energia e a percepção de bem-estar. A ventilação ajuda a renovar o ambiente. Uma boa circulação faz com que a divisão seja mais confortável e funcional. Quando existe excesso de mobiliário ou demasiados objetos, a sensação é frequentemente de aperto e saturação. Por outro lado, quando existe equilíbrio entre funcionalidade, simplicidade e conforto, o espaço torna-se mais leve e acolhedor. São pequenos detalhes que, somados, têm um enorme impacto no dia a dia e na vida das pessoas.

Numa sociedade permanentemente ligada a telemóveis, computadores, televisão e outros estímulos, considera importante criar dentro de casa zonas destinadas ao silêncio, descanso e desconexão? Como podemos fazê-lo mesmo quando vivemos em espaços pequenos?

Hoje isso é mais importante do que nunca. Vivemos rodeados de estímulos e o cérebro raramente tem oportunidade para descansar verdadeiramente. Não é necessário ter uma divisão inteira dedicada a esse propósito. Basta criar um pequeno canto onde seja possível ler, meditar, refletir ou simplesmente estar sem interrupções. Pode ser uma poltrona junto a uma janela, uma varanda, um espaço com uma planta ou um local confortável sem equipamentos eletrónicos. O importante é existir um lugar que nos convida a desacelerar.

O quarto assume particular importância porque está diretamente associado ao descanso. Quais são os erros mais comuns que encontra neste espaço e que alterações simples recomenda para criar um ambiente mais tranquilo e propício ao repouso?

Os erros mais comuns são excesso de objetos, acumulação de trabalho, distrações tecnológicas, falta de organização, e cores muito intensas. Muitas pessoas transformam o quarto numa mistura de escritório, arrecadação e zona de descanso. O cérebro deixa de associar aquele espaço ao repouso. Recomendo começar pelo essencial: reduzir a

desorganização, evitar equipamentos eletrónicos sempre que possível, garantir uma boa ventilação e criar uma atmosfera mais simples e tranquila. O quarto deve transmitir ao corpo uma mensagem muito clara: aqui é tempo de descansar.

O teletrabalho fez com que, para muitas pessoas, casa e escritório passassem a coexistir no mesmo espaço. Como estabelecer uma separação que permita ao cérebro perceber quando termina o período profissional e começa efetivamente o tempo pessoal e familiar?

A chave está em criar limites físicos e comportamentais. Sempre que possível, a zona de trabalho deve estar claramente definida, mesmo que seja apenas uma secretária num canto da sala. Também é importante criar rituais de transição. Arrumar a mesa no final do dia, desligar o computador, fechar uma porta ou simplesmente mudar de divisão. Pequenos gestos ajudam o cérebro a perceber que o trabalho terminou e que começou um novo momento do dia.

Para quem chega a casa e sente que o próprio espaço está “pesado”, desorganizado ou pouco acolhedor, quais seriam as três primeiras mudanças simples que recomendaria fazer, sem necessidade de grandes obras ou investimentos?

Primeiro: eliminar tudo o que está partido, estragado ou sem utilidade. Segundo: organizar e libertar superfícies visíveis, reduzindo o excesso de objetos. Terceiro: abrir janelas e deixar entrar luz natural diariamente. São mudanças simples, mas com um impacto surpreendente na forma como sentimos a casa. Muitas vezes a transformação começa precisamente por aquilo que parece mais básico.

Enquanto Mestre e Consultora Profissional de Feng Shui, como explica a alguém que nunca teve contato com esta área de que forma o Feng Shui pode ser aplicado à criação de ambientes orientados para o equilíbrio e o bem-estar?

Gosto de explicar o Feng Shui de uma forma muito simples. É a arte de criar espaços que apoiam a vida das pessoas. Um bom Feng Shui procura compreender como o ambiente influencia o nosso bem-estar e como podemos organizar e utilizar o espaço de forma mais favorável. Não se trata de decoração nem de superstição. Trata-se de compreender a relação entre as pessoas e o lugar onde vivem para promover mais equilíbrio, conforto e qualidade de vida.

Há também o risco de atribuímos ao espaço responsabilidades que pertencem à esfera clínica. Onde devemos colocar a fronteira entre criar uma casa que favoreça o bem-estar e reconhecer que problemas de saúde mental exigem acompanhamento por profissionais de saúde qualificados?

Essa fronteira é muito importante. Uma casa equilibrada pode apoiar o bem-estar, reduzir fatores de stress e criar melhores condições para o dia a dia. Mas não substitui diagnóstico, acompanhamento psicológico ou tratamento médico quando necessário. Sempre que existe sofrimento emocional

significativo, ansiedade persistente, depressão ou qualquer outra condição de saúde mental, é fundamental procurar profissionais qualificados. A casa pode ser uma aliada no processo e em muitos casos uma solução. Mas em casos mais agudos e prolongados nunca um substituto dos cuidados de saúde.

Se tivesse de criar o conceito de uma “casa que protege”, quais seriam os elementos fundamentais que não poderiam faltar para que esse espaço transmitisse serenidade, conforto, segurança e equilíbrio aos seus habitantes?

Uma casa que protege é uma casa onde existe ordem sem rigidez, conforto sem excessos e funcionalidade sem complicações. É um espaço com luz, ventilação, limpeza, manutenção e intenção. É um lugar onde as pessoas conseguem descansar, sentir-se seguras e ser elas próprias. Mas acima de tudo, é uma casa que apoia energeticamente quem lá vive em vez de exigir constantemente energia. Quando isso acontece, o ambiente torna-se verdadeiramente protetor.

Aproveitando o Dia Mundial da Saúde Mental, que desafio gostaria de lançar aos leitores da Revista Pontos de Vista para olharem para a sua própria casa e identificarem uma mudança que possa contribuir para viverem o seu espaço de uma forma mais tranquila e consciente?

O desafio que deixo é simples. Escolha uma divisão da sua casa e observe-a como se a visse pela primeira vez. Pergunte-se: este espaço transmite-me paz ou transmite-me pressão? Depois identifique uma única mudança que possa fazer ainda hoje. Talvez libertar uma superfície, organizar uma gaveta, remover algo que já não faz sentido ou deixar entrar mais luz. Não tente mudar tudo de uma vez. Às vezes, uma pequena transformação no espaço é o primeiro passo para uma grande transformação na vida. E nunca se esqueça: a forma como cuida da sua casa é também uma forma de cuidar de si. Na minha experiência, as pessoas procuram frequentemente respostas para a sua saúde, para o seu equilíbrio emocional ou para os resultados que desejam alcançar na vida, mas raramente olham para o papel que a casa desempenha em tudo isso. Foi precisamente dessa observação que nasceram projetos como a Fórmula de Saúde, dedicada à relação entre a casa, a saúde e o bem-estar, e a Fórmula de Equilíbrio, cuja segunda edição será apresentada em outubro e que aprofunda a ligação entre espaço, emoções e qualidade de vida.

O primeiro passo, porém, continua a ser o mesmo para todos: olhar para a própria casa com mais consciência. Porque, muitas vezes, a mudança que procuramos começa exatamente no lugar onde vivemos. ■

SITE OFICIAL:

<https://www.sofialobocera.com>

INSTAGRAM OFICIAL:

<https://www.instagram.com/SofiaLoboCera/>

PLATAFORMA DE CURSOS E WORKSHOPS ONLINE:

<https://foconopositivo.sofialobocera.com>