

ESTÚDIO
ACHĒ DĒRMA
em casa

APRESENTA



10 MANDAMENTOS
DO FENG SHUI PARA
O DERMATOLOGISTA:

para harmonizar seu
consultório e sua **casa**

REALIZAÇÃO


PROFUSE
ACHE LABORATORIOS

ACHĒ DĒRMA

PENSAMENTO

“Como somos todos iguais por trás da pele, o que comove o coração humano em um país, comove-o em outro qualquer.”

Lin Yutang

FENG SHUI, VENTO E ÁGUA

Feng Shui é uma antiga prática que envolve arte, técnica e sabedoria, permitindo a harmonização dos espaços em que vivemos e passamos a maior parte do tempo: nossa casa, nosso local de trabalho e a integração entre a vida pessoal e a vida profissional.

O Feng Shui utiliza variadas técnicas de harmonização por meio da decoração de interiores, de projetos arquitetônicos, da disposição dos móveis, das cores, dos materiais, das imagens, das formas e dos objetos nos ambientes.

A base do Feng Shui é a energia vital, conhecida como chi, que circula por todo o universo e espaços (imóveis, ruas, cidades) e que está em todos os seres vivos. Pode-se dizer, também, que o Feng Shui é uma espécie de tratamento terapêutico, como a acupuntura, para alinhar e equilibrar a energia vital de um ambiente.

Uma das prioridades do Feng Shui é a aproximação com a natureza nos ambientes internos e externos por meio de seus elementos como plantas, flores, água, ar, madeira, terra e seus simbolismos por meio de formas, cores e materiais. E não por acaso Feng Shui significa vento e água, elementos da natureza essenciais para a harmonia de todos os seres vivos e de todos os ambientes.

Confira a seguir 10 dicas essenciais e práticas, especialmente preparadas para você harmonizar e equilibrar as energias do seu consultório e da sua casa.



Cris Ventura Consultora de Feng Shui, palestrante, colunista do portal Personare e autora do site Canto do Feng Shui.



O Feng Shui recomenda a posição de comando que transmite energia de segurança e liderança, pois permite que se enxergue todo o ambiente e as pessoas que ali circulam.

A cadeira deve ter as costas protegidas, ou seja, deve estar encostada em uma parede sem janela e de frente para a porta de entrada do consultório. Assim, você tem mais poder e controle sobre sua energia pessoal e gerencia com mais clareza sua vida profissional.

Para uma fácil visualização, lembre-se de uma cadeira de um presidente de empresa: há proteção para as costas, apoio nas laterais para os braços e, com certeza, estará de frente para a porta de entrada com a visão e o controle de todo o ambiente. Por isso, a cadeira e a mesa do consultório devem estar posicionadas de frente para a sua porta de entrada para garantir o controle por meio da visão ampla do ambiente.

A posição de comando também vale para o escritório em casa (home office). Caso a composição do ambiente não permita que a cadeira e a mesa de trabalho fiquem na posição de comando, coloque um espelho próximo à mesa de trabalho, de modo que esse espelho reflita a porta de entrada e você consiga ver quem entra e sai do cômodo. E acrescente uma esfera de cristal multifacetado com 4 cm de diâmetro pendurada no teto e no centro do home office para harmonizar a energia do local.

Lembrando:

Quando a mesa e a cadeira ficam posicionadas de costas para a entrada o ambiente é como se você estivesse de costas para as oportunidades e para o destino da sua vida, não dando muita importância aos acontecimentos e sujeito a muitos imprevistos.



No trabalho com o Feng Shui a cor é um poderoso ativador de energia nos ambientes influenciando diretamente as pessoas que os frequentam.

O branco e os tons neutros geralmente são muito usados em consultórios, em home office e em ambientes em geral para não “errar” na decoração. No entanto, o uso do branco e dos tons neutros pode causar uma energia acelerada e até mesmo ansiedade. O branco é indicado para tetos e portas e, também, para espaços muito pequenos, assim como os tons neutros. Quando possível tenha pelo menos uma parede com outra cor (prefira tons claros quando o ambiente for pequeno). Outra opção é escolher um móvel, um quadro, esculturas, cortinas ou almofadas com outras cores.

Confira as indicações de cores e seus significados:

Branco: limpeza, pureza e clareza mental

Verde: equilíbrio, esperança, saúde

Azul: paz, sabedoria, harmonia

Rosa: suavidade, amor incondicional, felicidade

Amarelo: vivacidade, concentração, alegria

Roxo: prosperidade, sorte, poder

Laranja: criatividade, alegria, vitalidade

Vermelho: ação, força, proteção

Importante: para cor em paredes prefira os tons verde, azul, rosa e amarelo suaves e claros. E para quadros e objetos, use qualquer uma das cores sugeridas e com tons um pouco mais fortes. Essas dicas de cores também são válidas para seu escritório em casa.



A vida profissional é uma extensão da vida pessoal, por isso é importante cuidar bem do espaço de trabalho físico e virtual - tanto no consultório como em casa - equilibrando as energias. **Siga estas dicas:**

- Livre-se de itens não usados e coisas em excesso, principalmente sobre a mesa, dentro das gavetas e nas prateleiras. E separe em pastas com nomes os documentos importantes. A organização ajuda na produtividade e na clareza mental.

- Organize sua vida virtual: no celular, verifique quais aplicativos não são usados e desinstale-os, organize a tela inicial do celular com os aplicativos mais usados. Nas redes sociais, siga o que realmente interessa e evite excessos de grupos que não são úteis. No computador verifique programas que não são usados e desinstale-os; faça back-up de seus arquivos, fotos, músicas, apresentações, documentos; nomeie arquivos e pastas com nomes sugestivos para que seja mais fácil encontrá-los; catalogue os documentos, arquivos e pastas por temas. A organização do mundo virtual é tão importante quanto a organização física dos ambientes e contribui para a produtividade do dia a dia.

- Coloque sobre a mesa, ou bem próximo a você, cristais como a turmalina negra, que protege absorvendo energias negativas e amenizando ondas eletromagnéticas do computador; um quartzo rosa e um quartzo verde para bons relacionamentos e parcerias; uma ametista para intuição e uma pedra pirita para a prosperidade. Lembre-se de que as pedras precisam ser lavadas em água corrente pelo menos uma vez por semana e expostas ao sol para energização (exceto a pirita).

- Decore sua mesa com alguns objetos pessoais e que você goste: canetas preferidas, cadernos personalizados, postais de viagem, fotos de pessoas queridas, desenhos de crianças. Itens pessoais transmitem bem-estar e conforto emocional.

- Deixe o ar entrar para renovação das energias, do próprio ar e para dissipar os efeitos eletromagnéticos dos aparelhos eletrônicos. Abra as janelas pela manhã todos os dias.

- Nos lavabos, na recepção do consultório e no home office tenha uma ou mais plantas naturais que purificam o ar e transmitem vitalidade e boas energias para o ambiente, além de protegê-los. Boas opções são: zamioculca, lírio da paz ou bambu da sorte.



No Feng Shui diz-se que a energia da casa reflete o estado de espírito de seus moradores como se fosse um espelho. E podemos dizer que isso também acontece com o vestuário, que é o item mais próximo do nosso corpo e da nossa energia vital (chi). As cores das roupas influenciam a energia pessoal e podem ser usadas conscientemente para ajudar em tarefas diárias e na realização de objetivos.

A seguir, as sugestões de cores que podem ser usadas em roupas (pode ser roupa íntima) ou acessórios (bolsa, carteira, gravata, lenço, colar ou echarpe):

Verde: acalma, equilibra e renova as energias. Indicado para amenizar energias de agitação e nervosismo.

Branco: ativa a clareza mental, organiza os pensamentos. Ideal para situações em que é preciso se expressar por meio da fala, como palestras, reuniões e apresentações.

Azul Marinho: energia de tranquilidade, estimula a reflexão e insights com sabedoria. Indicado para desenvolver autoconhecimento e autoconfiança.

Amarelo: transmite segurança, ajuda na concentração e estimula a alegria. Bom para quem precisa estudar e em dias de provas e/ou exames.

Vermelho: traz sorte, força, vitalidade e proteção. Recomendado para estimular a ação e a concretização de tarefas e para ter mais ânimo.

Cinza: equilibra e traz neutralidade para tomada de decisões e encontrar soluções. Não indicado o uso quando há tendência para tristeza e melancolia.

Laranja: transmite entusiasmo, disposição e otimismo. Indicada para levantar o astral e para aumentar a energia. Ajuda na criatividade.

Azul Turquesa: emana tranquilidade, beleza, frescor, jovialidade. Recomendada para ajudar na expressão e na comunicação com criatividade e clareza.



No Feng Shui trabalha-se com a representação dos cinco elementos: água, madeira, fogo, terra e metal, que são associados a paisagens da natureza e podem ser recriados simbolicamente nos ambientes por meio de materiais, objetos, cores e formas. O uso equilibrado e combinado em detalhes da representação de cada um dos elementos na decoração harmoniza os espaços de trabalho como consultórios e, também, cada um dos cômodos da sua casa.

Entenda o significado de cada elemento e as indicações na decoração:

Água: expressa o emocional, momentos de reflexão e introspecção relacionados ao clima do inverno. Na decoração, use imagens com formas que são sinuosas, cores como o preto ou o azul escuro e objetos como espelhos, cristais e vidros que simbolizam a água.

Madeira: significa o início, o crescimento e a expansividade, por isso, sua estação é a primavera. Na decoração, use itens com a forma retangular, móveis de madeira, itens em qualquer tom de verde e plantas naturais ou quadros de natureza.

Fogo: simboliza a maturidade, o êxtase e a energia de vitalidade associados ao verão. Na decoração, pode usar estampas ou objetos com formas triangulares; a cor vermelha, velas e luminárias são os objetos mais representativos.

Terra: representa a transição entre o verão e o outono, como uma pausa para a transformação. Na decoração, use amarelo e marrom; itens com o formato quadrado e objetos de cerâmica expressam a força da terra.

Metal: representa concentração, mutação e finalização, ligados ao outono. Na decoração, use as cores cinza e branco, imagens ou objetos com a forma redonda, itens feitos de metal, pedras e cristais.



A porta de entrada é o cartão de visita do imóvel e traduz o tipo de energia que circula no local, pois representa comunicação. O *chi* (energia vital) deve ser convidado a entrar no consultório e na casa pela porta de entrada para atrair sorte, oportunidades, positividade e proteção. As portas dos outros cômodos também representam comunicação, como se fossem as bocas dos moradores. Quando há muitas portas em espaços pequenos, a comunicação entre os ocupantes do imóvel pode estar truncada e problemática. Se a pessoa mora sozinha, pode ter problemas em se expressar. Confira as dicas para cuidar bem de suas portas e garantir expressão, comunicação e diálogos mais saudáveis.

- As portas de entrada e dos cômodos não devem estar emperradas, grudando no chão ou fazendo barulho.
- Todas as portas de um imóvel, principalmente a de entrada, devem abrir totalmente, ou seja, não guarde objetos atrás das portas.
- Cuide para que trincos, maçanetas e chaves estejam em bom estado e funcionando bem.
- Nenhuma porta deve ser inutilizada, trancada, bloqueada por objetos ou móveis, deixando de ser usada.
- A porta não deve estar rachada, desbotada ou com pintura velha.
- Portas de correr devem deslizar facilmente.
- Prefira portas alinhadas, exatamente de frente uma para a outra.
- Evite a porta de um dormitório na frente da porta de um banheiro.
- Portas de banheiros e lavabos devem ficar fechadas.
- A porta de entrada precisa de uma campainha com um som agradável e suave.
- Do lado de fora da porta de entrada do imóvel recomenda-se uma planta, um capacho, um símbolo de proteção na porta ou acima dela, como por exemplo o espelho baguá.
- Do lado de dentro da porta, no hall de entrada, coloque símbolos de boas-vindas (um vaso vermelho com flores), proteção (um deus, uma deusa, uma oração) e amor (dupla de velas ou objetos aos pares) para estimular a entrada de boas energias e trazer sorte.



As salas de estar expressam as preferências e a personalidade dos moradores. O ideal é cercar-se de objetos, móveis e imagens que contem histórias. É na sala que nos reunimos com a família e amigos para celebrações e conversas. E, também, para momentos de relaxamento para ver filmes, ler livros, ouvir música. A sala, mais do que um lugar de recepção, é o abraço da casa. Ela abraça as pessoas, suas emoções e palavras. Esse ambiente promove a convivência e, por isso, concentra uma grande circulação de energia, que merece cuidados especiais.

Confira as recomendações:

Aromas: óleos essenciais em difusores ou aromatizadores em spray são ótimos para alegrar o ambiente e remover energias negativas. Para acalmar, use lavanda; para alegrar, alecrim; para inspiração, lemongrass; para remover negatividades, eucalipto; para revitalização, canela.

Flores: arranjo com flores de sua preferência (brancas para paz ou coloridas para alegria) misturadas com ervas como arruda, manjerição ou alecrim. Esse arranjo é bom para harmonizar a energia da sala por ser um local onde se costuma ficar por muito tempo.

Móveis: posicionar sofás, poltronas e cadeiras de frente para a porta de entrada para a posição de comando e gerenciamento da vida e em formato de “L” ou “U”, para recepcionar com boas-vindas e proporcionar aconchego e sintonia.

Circulação: verifique se há espaços livres para circulação entre os móveis da sala. Livre-se de excessos e de obstáculos para que a energia flua.

Cantos: não deixe cantos da sala vazios, para evitar estagnação de energia. Decore esses espaços com plantas, luminárias, objetos, livros, flores, estatuetas.

Cores: os tons alegres, como laranja, rosa, vermelho e amarelo são indicados para as salas. Ambientes neutros com presença multicolorida em detalhes da decoração também são positivos.

Quadros: prefira os alegres, coloridos, palavras ou frases positivas, paisagens para estimular o alto astral do ambiente.

Decoração: inclua tapetes, cortinas, almofadas, mantas, mesas laterais, abajures e pufes que tornem a sala convidativa e aconchegante.



No Feng Shui há diversas formas de análises e interpretações, e os móveis também possuem simbolismos importantes, como no caso da mesa de jantar que representa união, estrutura familiar e prosperidade. Por isso, para harmonizar a união e criar estabilidade na família, a mesa de jantar deve ser forte e bem estruturada de forma que não tenha as pernas bambas. E mais sugestões importantes:

- As mesas redondas promovem mais interação e são ideais para ambientes menores.
- As mesas retangulares e grandes lembram as mesas de refeição em casas de fazenda e são ideais para quem tem espaço amplo como salas de jantar mais espaçosas ou varandas gourmet.
- As cadeiras ao redor da mesa devem ser em números pares para sintonia e diálogos harmoniosos.
- Não prenda as cadeiras contra uma parede ou contra a própria mesa para economizar espaço, pois isso prejudica a energia e o simbolismo e pode prejudicar oportunidades e novidades.
- Para duplicar a energia de prosperidade, coloque um espelho refletindo a mesa de jantar.
- Decore a mesa de jantar com uma fruteira ou bandeja cheia de frutas ou um vaso com muitas flores.
- Use a mesa de jantar sempre que possível para ativar a energia de união familiar e prosperidade, e não apenas em ocasiões especiais.
- Mesas com tampo de vidro não são ideais, pois o vidro é um material mais frio e representa o elemento água. Já a madeira é um elemento mais aconchegante representando segurança e expansão, sendo mais favorável para mesa de jantar.



Quartos são ambientes reservados, íntimos, especiais e dedicados à renovação de energias de seus ocupantes. Para que seu quarto tenha um bom Feng Shui, confira estas dicas:

- A melhor posição para a cama é encostada numa parede sólida e de frente para a porta de entrada, com a visão de quem entra e sai (mas não com os pés diretamente voltados para a porta).

- A cama deve ter uma cabeceira forte e inteiriça para transmitir segurança, estabilidade, boa autoestima e proteção.

- Quando a cama for de casal, deixe espaço para circulação dos dois lados.

- Criados-mudos, mesas de cabeceira, abajures ou luminárias devem ser iguais para a harmonia e maior sintonia dos relacionamentos amorosos.

- Evite prateleiras, sancas e armários sobre a cama, pois podem causar a sensação de opressão, peso e cansaço, dificultando o descanso mental e a renovação de energias.

- Aparelhos eletrônicos, materiais de trabalho ou de estudo não devem ficar dentro do quarto ou, pelo menos, evite deixá-los muito próximos da cama, pois podem causar preocupação e insônia.

- Tenha roupas de cama cheirosas e confortáveis, almofadas aos pares, tapetes dos dois lados da cama e cortinas para criar um clima relaxante, romântico e acolhedor.

- Coloque cortinas nas janelas, pois elas simbolizam afeto, cuidado, aconchego e carinho.

- As melhores cores para quartos são os tons suaves e claros: verde, rosa, azul, lilás, areia e bege.

- Para equilibrar as energias *Yin* (feminina) e *Yang* (masculina), prefira uma iluminação mais suave e indireta e acenda as luminárias ou abajures dos dois lados da cama, ao cair da noite. E logo pela manhã, abra as cortinas e a janela e deixe a claridade natural do dia e o ar renovarem as energias.



Plantas e flores naturais são aliadas do Feng Shui e ajudam a renovar e purificar as energias de qualquer cômodo da casa. Banheiros e lavabos precisam ser equilibrados com a presença de plantas em vasos com terra, por conta do excesso de elemento água presente nos encanamentos e do escoamento de energia pelos ralos. Os outros ambientes podem receber plantas e/ou flores em cantos ou perto de janelas e portas de varandas, dependendo da luminosidade, umidade e ventilação do local. Confira as sugestões:

Zamioculca: é uma espécie resistente, pois não precisa de rega diária e sobrevive com pouca luz. Indicada para interiores, ambientes fechados, banheiros e lavabos.

Árvore da Felicidade: indica-se ter os dois tipos (“fêmea” com folhas mais finas e “macho” com folhas mais arredondadas) plantados no mesmo vaso para harmonizar a energia dos relacionamentos. Prefira local com luz indireta e sem vento; a rega é moderada. Boa para salas de estar.

Palmeira-ráfia (ou ráfis): possui muitas folhas e é uma planta grande. Indicada para simbolizar prosperidade e sucesso. Precisa de luz e rega moderada. Indicada para ambientes internos, embaixo de escadas ou perto de varandas.

Bambu da Sorte: encontrado em diferentes formatos: com as hastes retorcidas ou retas. Precisa de luminosidade e pode ser cultivado na água ou em terra úmida. Simboliza bons auspícios, prosperidade, saúde, força e flexibilidade. Indicado para o hall de entrada ou bem próximo da entrada da casa para atrair energias positivas e sorte.

Lírio da Paz: é considerada uma planta coringa pelo Feng Shui por sua propriedade de purificar o ar e renovar as energias. Gosta de sombra e claridade indireta. Bom para todos os cantos e cômodos da casa.

Lavanda: representa purificação e transmite serenidade e ajuda a afastar pensamentos negativos.

Flores Vermelhas: são indicadas para atrair sorte, proteção, sucesso e prosperidade.

Flores Amarelas: indicadas para o centro da casa ou para banheiros e lavabos.

Orquídeas: simbolizam a energia feminina, exalam beleza, inspiram o amor e o romance.

Violetas: transmitem energia de confiança, intuição e espiritualidade.

Rosas: são as melhores flores para ativar a energia do amor e estimular o romance. Prefira as vermelhas e, se possível, remova os espinhos.

Margaridas: são indicadas para estimular a energia de criatividade e da amizade.