



# TUDO NO LUGAR

Especialistas dão dicas simples para organizar a casa e incorporar esse hábito no dia a dia, reduzindo o nível de estresse

Texto **ALINE MELO** Ilustrações **MALENA FLORES/EDITORA GLOBO**

A organização da casa tem um papel importante no dia a dia dos moradores. Afinal, quem nunca perdeu minutos importantes procurando uma chave que poderia estar em seu devido lugar? Para além de otimizar nosso tempo, uma casa organizada contribui para a regulação dos níveis de estresse e até a melhora da relação familiar.

Com o avanço da tecnologia e o celular sempre em mãos, somos sobrecarregados de estímulos constantemente, o que pode aumentar o estresse crônico. Diferente do pontual, quando os níveis de cortisol se elevam durante um evento específico, o estresse contínuo é muito mais prejudicial para a saúde física e mental.

“Nós estamos o tempo todo processando informações

multissensoriais do ambiente, tanto em níveis mais conscientes quanto de modo mais automático, sem nos darmos conta. A organização ou a falta dela impacta diretamente esse processamento. Quanto maior for a desorganização dos estímulos, mais recursos mentais serão exigidos”, explica a arquiteta Andréa de Paiva, coordenadora do curso *Interiores e Neurociência: design focado em pessoas* no IED.

Um estudo norte-americano realizado em 2016 por James E. Cutting e Kacie L. Armstrong demonstrou que um espaço desorganizado pode até mesmo diminuir nossa capacidade de interpretar corretamente as expressões nos rostos dos personagens em um filme. “Assim, fica mais difícil entender como as pessoas estão se sentindo, o que pode trazer prejuízos para os relacionamentos na vida real. Especialmente, no contexto residencial, em que ficamos tão próximos uns dos outros”, afirma Andréa.

Se você é um bagunceiro de carteirinha, fique tran-

quilo! A personal organizer Rafa Oliveira, autora do canal *Organize Sem Frescuras*, garante que a organização é contagiante. “A partir do momento que as pessoas conhecem e usufruem dos seus benefícios, a dinâmica da casa muda. Com uma casa organizada, temos praticidade e ganhamos mais tempo para passar com quem amamos. A melhor administração do tempo é o ponto central da organização, não é sobre redistribuir pertences em uma gaveta”, diz Rafa.

Há quem prefira organizar a casa toda em um dia, mas se você optar por organizá-la aos poucos, crie uma estratégia para incorporar essa atividade até que ela se torne um hábito. “Tente descobrir o momento do dia em que você tem mais energia para incluir as tarefas mais complexas, como um armário que demanda muito tempo ou o quartinho da bagunça. Vencido o maior desafio, os outros ambientes parecerão muito mais tranquilos”, orienta a personal organizer.



▶ Escolha móveis adequados ao tamanho da sala e à quantidade de moradores;

▶ Esconda os cabos de aparelhos eletrônicos usando organizadores específicos ou atrás dos móveis;

▶ Retire da sala todos os itens que não pertencem a esse ambiente, como bolsas e sapatos;

▶ Ao fim do dia, dobre mantas, cobertores e afofe as almofadas.

▶ Mantenha o controle remoto e outros acessórios em uma bandeja ou cesta próxima à TV.



## SALA

Um ambiente social harmônico e organizado favorece a circulação das pessoas e proporciona tranquilidade e relaxamento. “Um tecido confortável e resistente para o sofá, objetos organizados na estante, iluminação aconchegante para os momentos de descanso e eficiente para o trabalho são alguns exemplos que, embora isolados não representem muito, juntos trazem aquela sensação de que poderíamos passar horas ali”, afirma a arquiteta do bem-estar Bia Hajnal.

## COZINHA

Se tem um ambiente capaz de assustar até os mais organizados é a cozinha. “Esse é um grande desafio. Dividi-lo em tarefas menores e distribuí-las entre os moradores facilita o processo. Por exemplo, um pode organizar o armário, outro a bancada; em outro dia a geladeira, e por aí vai”, aconselha Rafa. Envolver as crianças desde pequenas na organização da casa, respeitando suas limitações, é uma forma de demonstrar os benefícios que ela pode trazer para o seu futuro.



▶ Guarde os alimentos em recipientes herméticos ou potes com tampa, identificando os conteúdos;

▶ Lave a louça e evite o acúmulo na pia;

▶ Cheque o prazo de validade dos alimentos na despensa;

▶ Separe as prateleiras da geladeira para diferentes tipos de alimento conforme a refrigeração;

▶ Organize uma área específica para o café com tudo do que precisa;

▶ Tenha uma lixeira destinada à coleta seletiva de recicláveis.



▶ Arrume a cama todos os dias, ela é a estrela do quarto;

▶ Faça uma triagem em seus pertences e doe ou descarte o que não utiliza mais;

▶ Use divisórias, cabides e caixas organizadoras para manter as roupas em ordem;

▶ Separe um espaço no armário para guardar a roupa de cama;

▶ Empregue bandejas organizadoras para pequenos objetos, como bijuterias e meias;

▶ Mantenha as mesas de cabeceira livres do excesso de objetos;

▶ Coloque uma lixeira no quarto para descartar pequenos itens.



## QUARTO

Você pode dividi-lo em zonas de mais ou menos estímulos. “Os espaços mais próximos à cama e visíveis para quem está deitado são os mais relevantes para incentivar o descanso e o relaxamento. Sendo assim, essas são as zonas de baixo estímulo, nas quais devemos ter cuidado tanto com o design quanto com a decoração e a bagunça”, afirma Andréa. Já o armário e a entrada, por exemplo, podem ser zonas mais flexíveis para quem tem dificuldade em manter a organização e para aqueles que preferem uma decoração maximalista.



▶ Tenha um cesto específico para roupas sujas;

▶ Descarte itens vencidos e embalagens vazias;

▶ Utilize cestos, bandejas ou organizadores dentro dos armários;

▶ Aproveite o espaço vertical nas paredes instalando prateleiras, ganchos ou nichos;

▶ Agrupe produtos de beleza e cuidados pessoais em bandejas ou potes;

▶ Dobre e guarde as toalhas de forma uniforme, em pilhas ou rolinhos para economizar espaço.

## BANHEIRO

A organização do banheiro deve levar em consideração a umidade intensa nesse ambiente. A personal organizer indica retirar perfumes e medicamentos desse cômodo para que não percam sua eficácia. Manter o espaço limpo também contribui para um visual mais organizado. Para isso, você pode deixar um desinfetante ou produto com cloro atrás do vaso sanitário e um rodinho de pia no boxe.

