

As minhas novas rotinas em casa

Guia Prático

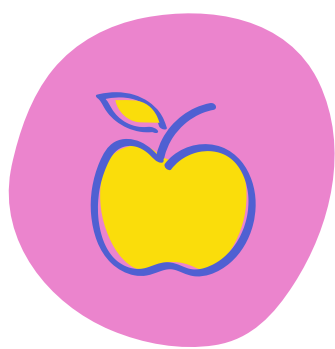


As minhas novas rotinas em casa

Guia Prático

Este Guia Prático foi criado com o intuito de facilitar o dia a dia de todos em casa, apresentando ideias variadas para que se sinta bem no seu espaço.

Lida da casa



Refeições

Não há como falar em lida da casa sem abordar a preparação de refeições. Por vezes, entre cozinhar o almoço, o jantar e lavar a louça parece impossível sair da cozinha. Para inverter esta situação e ganhar tempo para fazer outras atividades, experimente certas técnicas como preparar as refeições da semana durante o fim de semana.

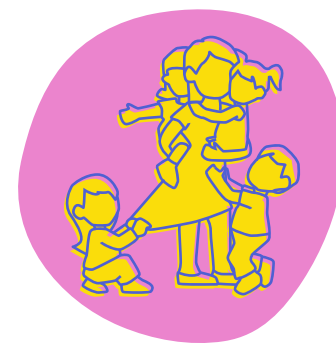
[Veja aqui](#)



Limpeza

Os produtos de limpeza são excelentes aliados na hora de limpar a casa. Infelizmente, a maioria destes produtos são compostos por elementos químicos e, por vezes, tóxicos. Porque não experimenta optar por alternativas naturais, com ingredientes que tem em casa? Uma boa solução para o ambiente e para a sua saúde.

[Veja aqui](#)

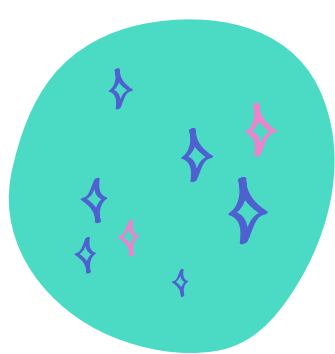


Crianças

Ao ajudar os pais nas tarefas domésticas, as crianças desenvolvem um maior sentido de responsabilidade e autonomia, assim como contribui para o sentimento de pertença à família. No entanto, nem sempre é fácil envolver as crianças na lida da casa, pelo que ficam algumas dicas.

[Veja aqui](#)

Organizar



Marie Kondo

"Alegria" e "arrumação" não são sinónimos para muitas pessoas. No entanto, existe quem garanta que estas duas palavras andam constantemente de mãos dadas – é o caso de Marie Kondo. Experimente dar uma oportunidade às suas dicas de arrumação e ganhe espaço para si.

[Veja aqui](#)



Doar

Tem a certeza de que precisa de tudo o que tem em casa? Mesmo aquela peça de roupa que não usa há anos e que provavelmente não vai voltar a usar? Faça uma seleção de roupa, brinquedos ou objetos que já não utiliza e doe para uma instituição com a qual se identifica. Vai sentir-se bem ao ajudar quem precisa.

[Veja aqui](#)



Reorganizar

Após nos desfazermos de muito do que temos em casa, é necessário reorganizar o que fica, para esta não continuar a parecer pequena. Siga algumas dicas de reorganização, e aproveite ao máximo o espaço que tem. Pode ser que se surpreenda com o resultado.

[Veja aqui](#)

As minhas novas rotinas em casa

Guia Prático

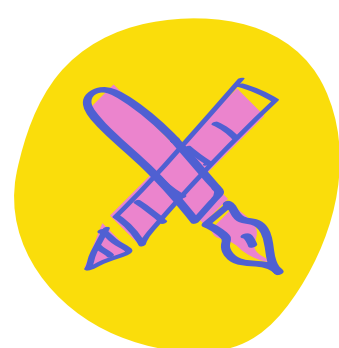
Uma nova casa



Bricolage

Se acha que a sua casa está a necessitar de uma atualização, porque não remodelar alguns dos móveis que tem, em vez de comprar novos? Fica-lhe mais em conta e é mais sustentável. Para fazer transformações brilhantes, muitas vezes apenas precisa de uma lixa, uma lata de tinta, um pincel e mãos à obra!

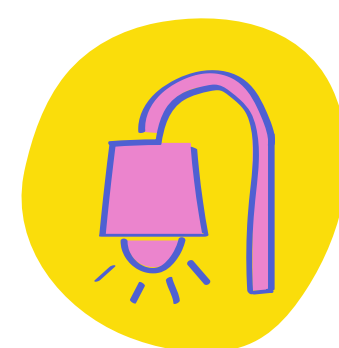
[Veja aqui](#)



DIY

Com criatividade, certos objetos do nosso quotidiano que deitamos fora podem dar origem a elementos únicos de decoração. Pode parecer trabalhoso, mas deixamos-lhe algumas dicas para que se possa inspirar e começar já a transformar.

[Veja aqui](#)



Decoração

Quem não gostava de ter uma casa que parecesse saída de uma revista de decoração? No entanto, o orçamento que temos disponível, nem sempre acompanha os nossos sonhos. Assim sendo, porque não começa com pequenos truques, baratos e simples, que podem fazer toda a diferença?

[Veja aqui](#)

Links úteis



<https://mundodesofia.pt/>
<http://oficinapoeiras.com/>
<https://www.decoralista.pt/>
<https://www.armariocapsula.pt/>
<https://www.saberviver.pt/>



<https://www.youtube.com/channel/UC9mCjaREsog2KytusDbOauQ>
<https://www.youtube.com/user/IKEAPORTUGAL>
<https://www.youtube.com/user/leroymerlinpt>



<https://www.instagram.com/joanacostaroque/>
<https://www.instagram.com/vandaaraujo.organizer/>
https://www.instagram.com/organize_com_a_mel/
<https://www.instagram.com/mariekondo/>

Para mais ideias, esteja atento ao canal Casa e Cozinha disponível na sua Box NOS.

As minhas novas rotinas em casa

Guia Prático

Lida da casa

Refeições

1 Coza as leguminosas em grande quantidade

Aproveite para cozer as leguminosas que tem, de uma vez só – pode até cozê-las na panela de pressão para ser ainda mais rápido. Depois de cozidas, divida em várias porções e congele. Assim, quando precisar de as utilizar, basta retirá-las do congelador no dia anterior, deixando-as a descongelar no frigorífico. Pode usá-las em saladas, sopas, guisados ou outras preparações.

2 Prepare uma base para sopas

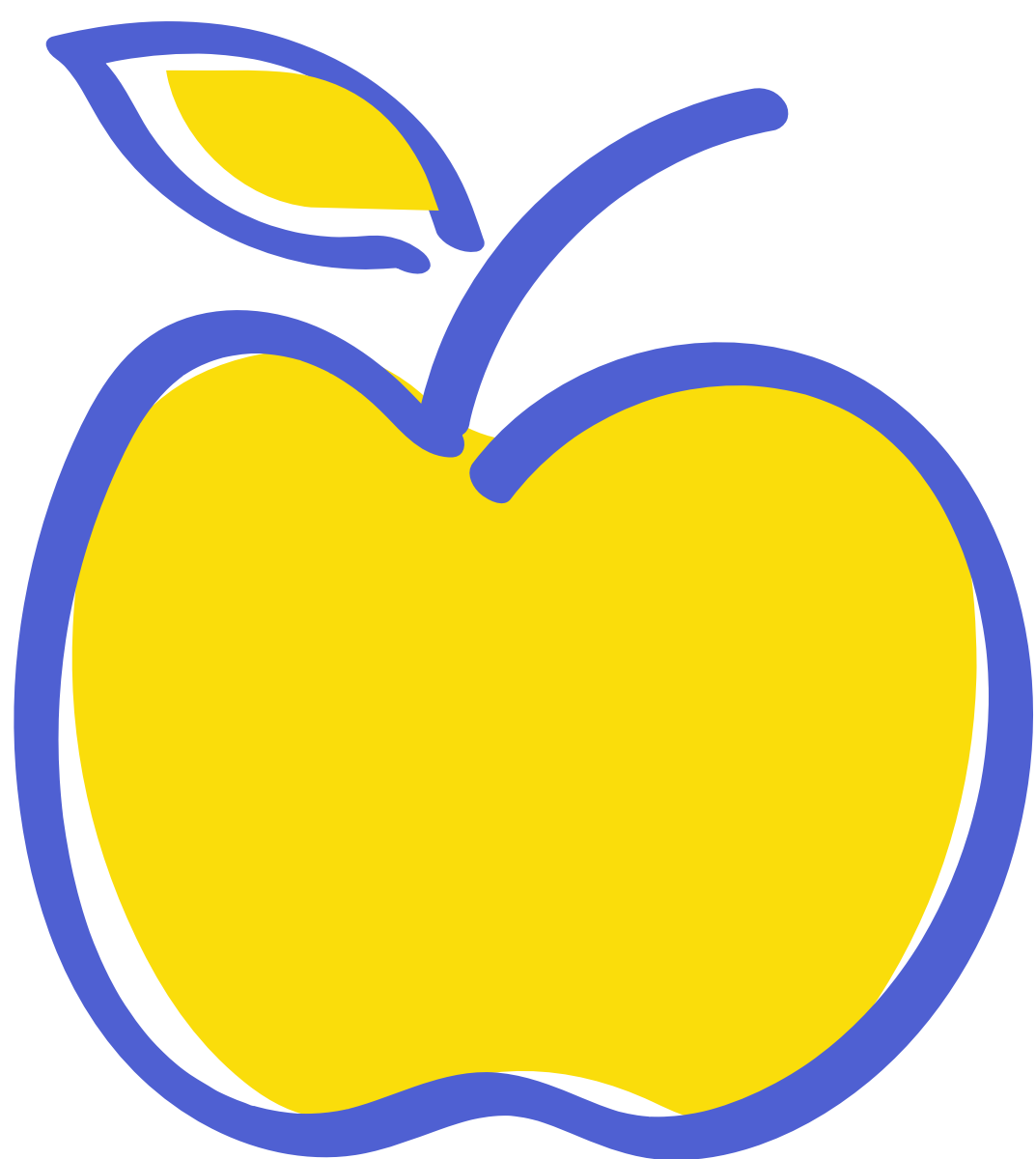
Numa panela coloque uma cebola, alho-francês, cenoura ou abóbora e uma batata ou curgete. Junte água, ficando dois dedos acima dos legumes. Tempere com sal, coza os legumes e, no final, adicione um fio de azeite e triture. Pode congelar esta base em doses e, durante a semana, ir fazendo sopas diferentes. Para uma consistência mais líquida, adicione água.

3 Lave previamente os legumes para a salada

Ter alface lavada e pronta a usar poupa algum tempo na hora de preparar a refeição. Para isso, lave bem a alface e escorra-a com a ajuda de um "secador" de legumes. De seguida, coloque numa caixa com papel absorvente, para que as folhas fiquem bem secas, não se estragando rapidamente.

4 Assar, estufar ou guisar carne em duplicado

Existem dois motivos pelos quais faz sentido cozinhar estes pratos em maior quantidade: demoram a cozinhar e ficam ainda melhores depois de apurarem os sabores. No fim de cozinhados, divida em doses e coloque etiquetas nas caixas, com a indicação da data e do conteúdo. Depois é usar a carne como mais gostar (à bolonhesa, em empadões...).



As minhas novas rotinas em casa

Guia Prático

Lida da casa

Limpeza

- 1 Vinagre**

Misture $\frac{1}{4}$ de uma chávena de vinagre com 4 chávenas de água e uma colher de bicarbonato de sódio. Utilize esta mistura para desinfetar a sua casa de banho, remover manchas e eliminar gorduras. As suas mãos irão agradecer, pois não sofrerá eczemas, dermatites alérgicas ou hipersensibilidade, problemas estes, por vezes causados por produtos químicos.
- 2 Leite**

Para manchas de tinta na roupa, o leite é a solução mais poderosa, pois é capaz de alterar a estrutura das manchas. Para isto, cubra a mancha de tinta com um pouco de leite morno e deixe atuar. De seguida, lave a roupa normalmente.
- 3 Óleo de coco**

Para móveis de madeira, o óleo de coco é excelente. Remove manchas, hidrata e ainda serve para abrillantar a madeira dos móveis. Para isto, misture umas gotas de óleo de coco com um pouco de água e coloque esta mistura dentro de um borrifador. Depois é só utilizar.
- 4 Limão**

No caso de querer limpar metais (como torneiras ou chuveiros), corte um limão ao meio e passe-o diretamente na área que pretende limpar. Deixe atuar durante 30 minutos e lave a área normalmente com um pano macio.



As minhas novas rotinas em casa

Guia Prático

Lida da casa

Crianças

- 1 Adapte as tarefas à idade do seu filho**

Deve inculcar, desde cedo, o espírito de ajuda nos seus filhos. Para tal, vá adaptando as tarefas conforme a idade. Se com três anos já podem começar a ajudar a arrumar os brinquedos, com a idade as tarefas devem tornar-se mais complexas (como ajudar a lavar a louça, a dobrar a roupa ou a ficar responsáveis pela limpeza do seu quarto).
- 2 Escreva um "contrato" com o seu filho**

Não precisa criar um contrato muito complexo, uma folha apenas é o suficiente. Permita que o seu filho escolha as suas tarefas pois isso dá-lhe a sensação de controlo, confere responsabilidade e evita esquecimentos.
- 3 Tome as tarefas domésticas divertidas**

Transforme as rotinas em algo divertido. Por exemplo, ao pôr a mesa, contem os talheres e copos, criando um jogo de matemática. Para além disso, não se limite às tarefas domésticas básicas, deixando as crianças explorarem outras atividades: fazer um ramo de flores para decorar a mesa, ajudar a escolher o menu da semana e até a plantar legumes.
- 4 Recompensas**

Tenha alguma atenção em relação às recompensas. Por exemplo, dar dinheiro em troca de uma tarefa não é o mais acertado, pois a criança deve entender que faz para ajudar. Deve antes optar por lhe dar mais tempo para brincar ou por elogiá-la.



As minhas novas rotinas em casa

Guia Prático

Organizar

Marie Kondo

1 Arrume por categoria, não por divisão

Em vez de arrumar por divisão, deve arrumar por categoria. Assim, fica com uma perceção da dimensão das coisas que tem, guardando-as num só local. A ordem a seguir deve ser: primeiro roupa, depois livros e papéis, seguido de objetos variados, e terminando com os objetos de valor sentimental.

2 Faça da arrumação um momento só seu

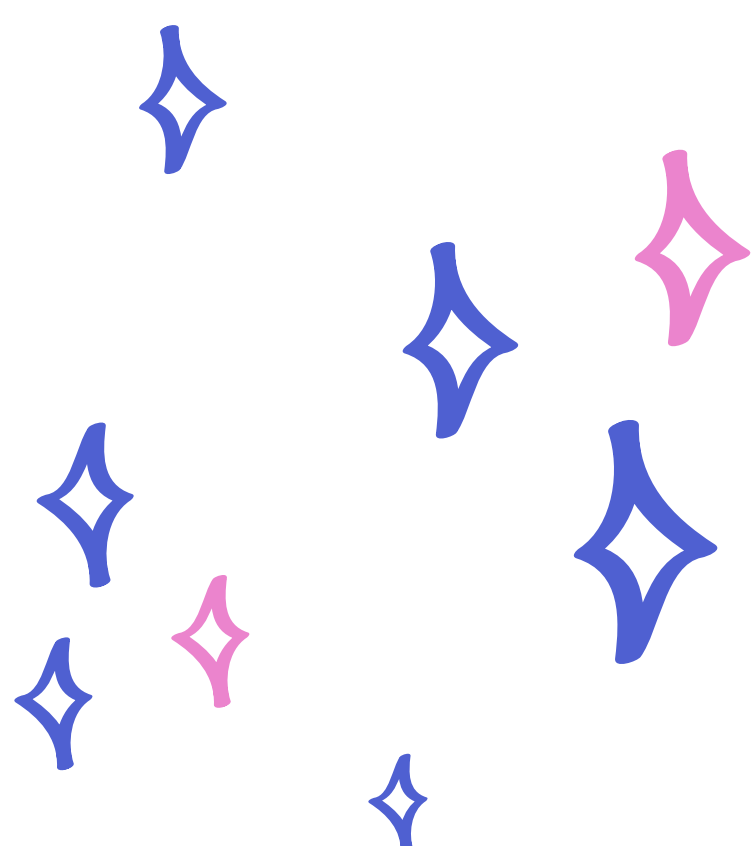
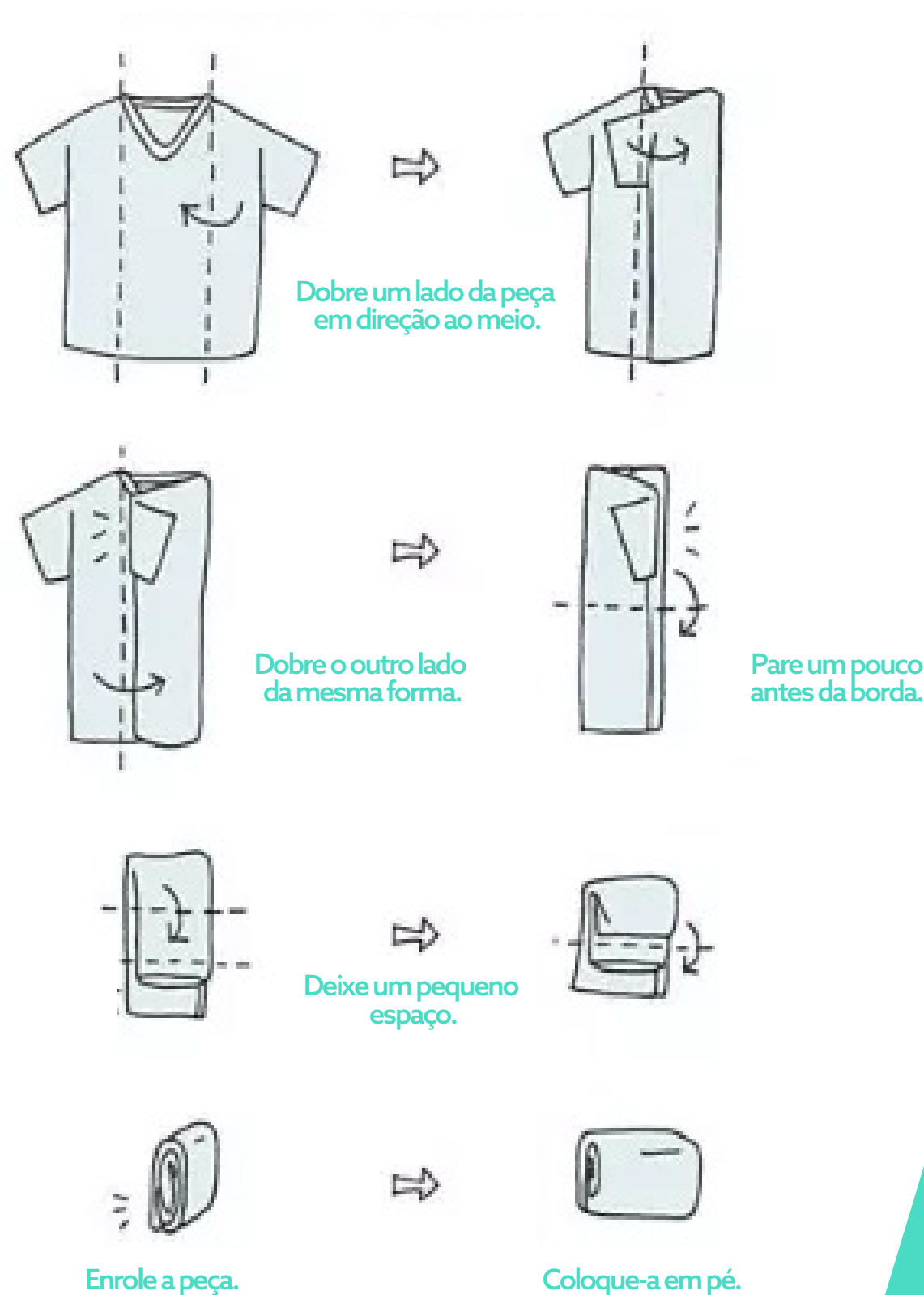
Ter membros da família ao seu lado, enquanto arruma, pode tornar este processo menos eficiente. Isto porque essas pessoas, irão tentar "salvar" certos objetos dos quais se está a tentar desfazer mesmo quando estes já não têm uso absolutamente nenhum. No entanto, é também importante, ir instruindo e incentivando os seus filhos sobre as novas regras de arrumação da casa.

3 Não gaste dinheiro com organizadores

Marie Kondo defende que objetos de armazenamento resolvem o problema da arrumação apenas de forma superficial. Para se livrar do excesso (e não comprar mais) deve organizar os seus pertences com o que já tem em casa: gavetas, cómodas ou caixas de sapatos vazias.

4 Dobre a roupa de forma vertical

Dobrando da forma correta (como um triângulo ou um rolo) irá conseguir guardar a roupa lado a lado na sua gaveta, permitindo a visualização de tudo. Deve dobrar de acordo com a ilustração seguinte:



As minhas novas rotinas em casa

Guia Prático

Organizar

Doar

▶ **Cáritas Portuguesa**

Onde: Açores, Aveiro, Beja, Braga, Bragança, Coimbra, Évora, Faro, Guarda, Leiria, Lisboa, Madeira, Portalegre, Porto, Santarém, Setúbal, Viana do Castelo, Vila Real, Viseu.

Aceita: roupa, calçado, livros, material escolar, brinquedos, acessórios para bebés, mobiliário, eletrodomésticos a funcionar, entre outros.

Site: <https://caritas.pt/>

▶ **Acreditar**

Onde: Coimbra, Lisboa, Madeira, Porto.

Aceita: material escolar, utensílios de cozinha, brinquedos, entre outros.

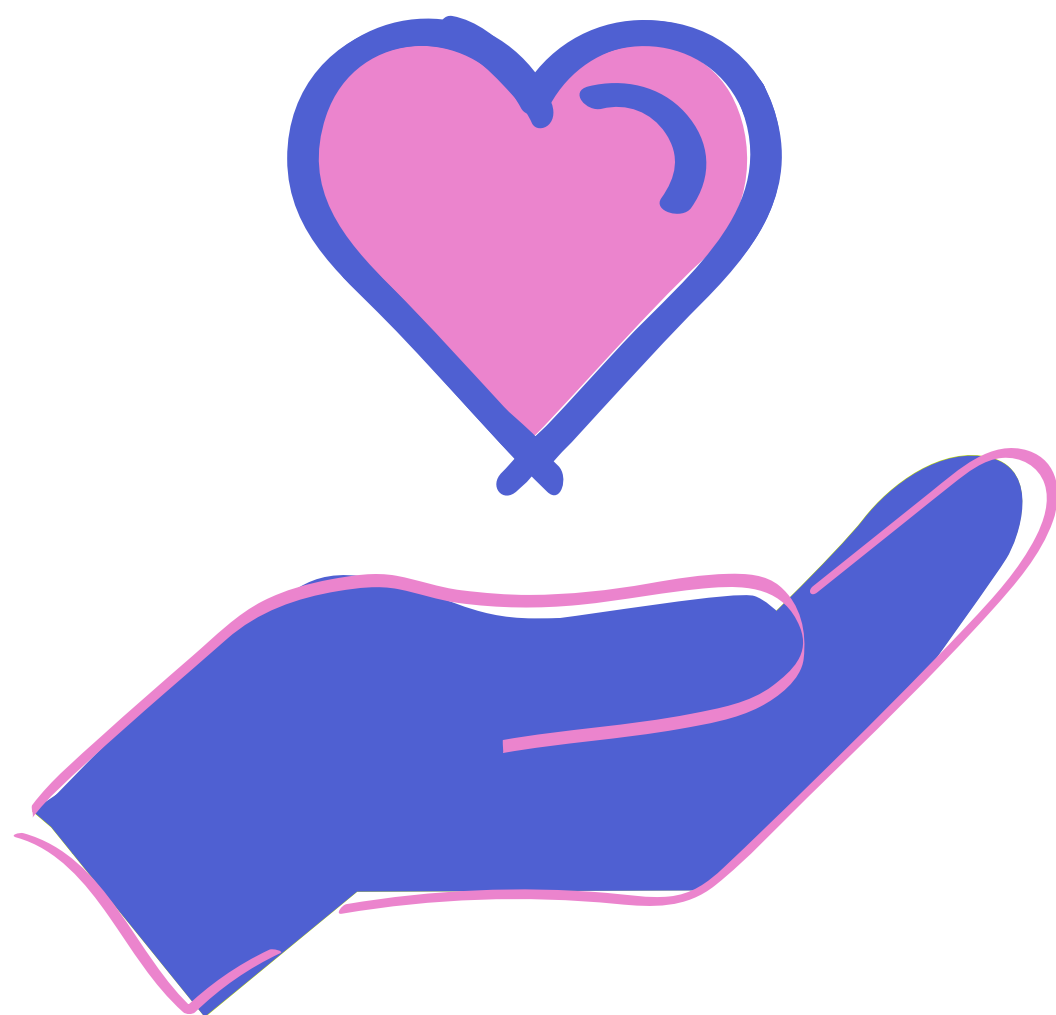
Site: <https://www.acreditar.org.pt/pt/base1/28>

▶ **Cruz Vermelha Portuguesa**

Onde: todos os distritos e regiões autónomas.

Aceita: roupa, calçado, têxtil do lar, eletrodomésticos, utensílios de cozinha, entre outros.

Site: <https://www.cruzvermelha.pt/doe-artigos-produtos.html>



As minhas novas rotinas em casa

Guia Prático

Organizar

Reorganizar

1 Na cozinha

Utilize porta-condimentos magnéticos.

Organize os alimentos de acordo com a data de validade.

Coloque rótulos nos recipientes para identificar facilmente o que está dentro de cada um deles.

2 No quarto

Separe espaços do guarda-roupa para cada tipo de roupa.

Aproveite o espaço debaixo da cama para guardar itens que não usa com tanta frequência.

Utilize ganchos na parede ou um cabide para guardar peças que usa diariamente.

3 Na casa de banho

Utilize cestos de parede no duche.

Enrole as toalhas na casa de banho, em vez de dobrar. Assim, ocupam menos espaço e podem servir como elemento decorativo.

Guarde os cotonetes e discos de limpeza em frascos de vidro. É prático e bonito.

4 Na sala

Use móveis baú.

Coloque as suas revistas (ou fotografias) num cesto, para que estas não fiquem espalhadas pela casa.

Opte por uma bandeja decorativa com taças e velas, onde pode deixar as suas chaves (entre outros objetos) quando chega a casa.



As minhas novas rotinas em casa

Guia Prático

Uma nova casa

Bricolage

- 1 Uma nova cor faz toda a diferença**
Se tem uma cómoda antiga que ainda lhe parece funcional, mas que não combina com a sua nova decoração, porque não a pinta? Pode ir mais longe colocando novos puxadores à sua escolha e ficará com uma peça exclusiva, ao seu gosto.
- 2 Crie novas peças de mobiliário**
Já pensou em transformar um escadote numa estante? Fica muito bem numa decoração simples e com um ar rústico. Para isso, apenas precisa de pintar umas escadas de madeira, podendo ainda complementar com alguma iluminação (como fios de luzes).
- 3 Crie uma zona lounge para o jardim**
Para isto, apenas precisa de recuperar paletes, lixá-las e pintá-las. De seguida, para lhe dar mais conforto, coloque em cima das paletes colchões e almofadas. Pode ainda fazer uma mesa com paletes, e aparafusar rodas para fácil transporte.



As minhas novas rotinas em casa

Guia Prático

Uma nova casa

DIY

1 Caixas de arrumação e decoração

Utilize caixas que tem em casa para criar mais espaço de arrumação. Para que estas também sirvam para decorar o espaço, tranforme-as. Pode envolvê-las em corda, dando-lhes um ar rústico, ou revesti-las com tecidos que já não precise.

2 Não gaste dinheiro em suportes para velas

Seja criativo e utilize copos de iogurte de vidro, decorando-os com pequenas cordas ou pintando-os com *spray*. Também pode usar latas de atum, para iluminação no exterior, e fazer pequenos furos que irão criar um ambiente muito acolhedor.

3 Frascos úteis... e bonitos

Porque não transforma os típicos frascos de comida, colando uma peça decorativa no topo (letras ou peças de xadrez) e pintando-a com *spray*? Depois, pode utilizar estes frascos no seu quarto ou casa de banho, para guardar peças de bijuteria ou até algodão.



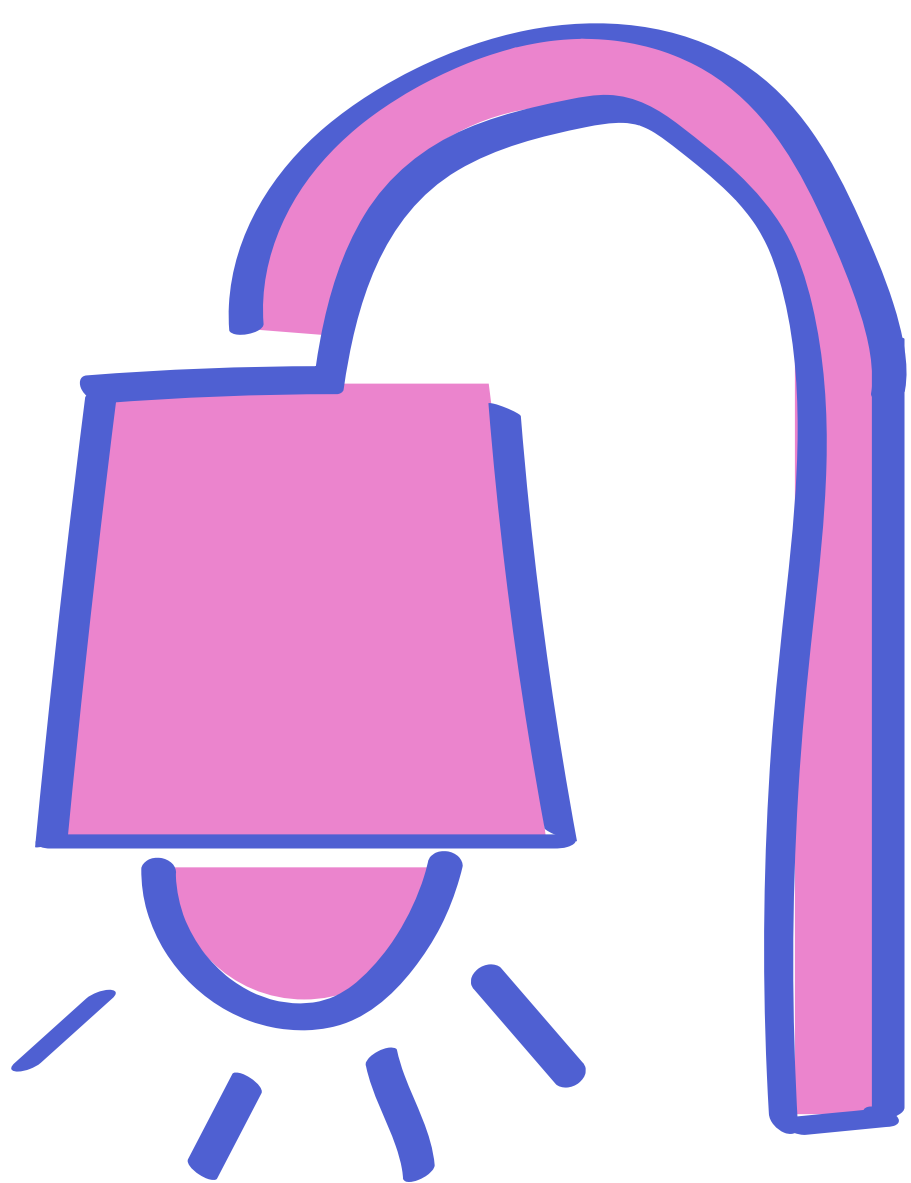
As minhas novas rotinas em casa

Guia Prático

Uma nova casa

Decoração

- 1 Utilize autocolantes**
São mais baratos e bastante fáceis de aplicar. Para a sua cozinha ou casa de banho pode escolher um adesivo a imitar a cerâmica ou azulejos, já para a sua sala ou quarto pode escolher autocolantes mais criativos.
- 2 Adira aos painéis de metal**
Quer na sala, no quarto ou no escritório, pode colocar painéis de metal na parede, pois são muito versáteis. Pode colocar fotografias, lembretes, acessórios de escritório e até vasos com plantas. Para além disso, quando se cansar de determinado visual, pode mudar com facilidade.
- 3 Pinte uma parede com tinta de ardósia**
É divertido para os adultos e para as crianças! Por um lado, as crianças já podem escrever na parede sem lhe destruir a casa, por outro, os adultos podem colocar todos os dias uma mensagem inspiradora diferente, o menu da semana, ou até a lista de compras.
- 4 Invista em acessórios pequenos**
Acessórios pequenos e baratos podem fazer toda a diferença. Coloque velas para decorar e perfumar o ambiente, almofadas que estão sempre na moda e dão cor à sua casa, e até pequenas plantas, como suculentas, que requerem pouco cuidado e dão um toque "mais humano" à sua decoração.



NOS