

PRINCIPAIS ELEMENTOS RELAXANTES

- Futons
- Rede
- Colchões inteligentes
- Poltronas reclináveis com bons tecidos
- Livros
- Cores suaves

Fonte: Marcelo Teixeira, do *studio_inquieto*



Uma rede sempre é aconselhável para tornar o lugar ainda mais aconchegante

Mariana Folques

Removendo, sempre que possível, objetos que estejam relacionados às tarefas diárias, para que não devolva à mente a sensação de ter que voltar para os trabalhos e afazeres do lar.

Outra dica é comunicar a todos os membros da família que aquele canto é só dela, estabelecendo certos limites, principalmente para que o tempo da mãe seja muito bem aproveitado. “Peça ajuda e cooperação para que todos respeitem o seu momento de relaxamento. Há grande chance de funcionar”, acrescenta.

Independentemente se forem alguns minutos ou horas, reserve esse período para cuidar de si mesma e recarregar as energias. É bom lembrar que, como descreve Gabriela, sendo mãe, cuidar de si mesma é estar bem para poder cuidar dos filhos também.

Existe um cômodo específico?

Segundo a designer de interiores, o essencial é que esse espaço tenha privacidade e tranquilidade. Pode ser um quarto, um escritório, um jardim ou até um banheiro. É preciso priorizar sempre cores mais suaves e agradáveis, como tons pastel.

Um local bastante escolhido nessa tomada de decisão é o banheiro, para se ter aquele momento relax enquanto se toma um bom banho. “Temos várias opções de chuveiros com sons e cromoterapia, proporcionando um ambiente calmo. Podem ser instalados também som no teto e luz RGB, com função de trazer variedade de cores. E para quem tem espaço, uma banheira é um acessório maravilhoso para proporcionar tal relaxamento”, finaliza a especialista.

Cores claras com tons neutros são uma boa pedida



Ovoo Recife



Poltronas reclináveis são uma ótima recomendação, em especial para as mães de primeira viagem