

Reprodução/Pinterest

sol ajuda a manter o ambiente salubre, assim como uma boa ventilação desse espaço”, declara Fernanda.

Outro ponto importante para trazer mais aconchego ao quarto é a variação das texturas na cama. “Para deixá-la mais atrativa, confortável e induzir o corpo ao relaxamento, é interessante ter variedade de tecidos e tramas nas almofadas, utilizar mantas, peseiras, entre outros acessórios”, explica Larissa. “Quanto ao jogo de cama, a preferência é que sejam de tecidos naturais, como algodão ou linho, para trazer maciez e suavidade.”

## Decoração

Dentro de um quarto, é sempre possível pensar em texturas, toques e cores para a decoração que promovem sensações de relaxamento e aconchego. Segundo Larissa, a madeira é um elemento muito interessante para esse objetivo. “Ela traz ao nosso psicológico a sensação de



**Cortinas, com forro blackout por baixo, de tecidos mais leves, como linho ou voil, são uma ótima opção para bloquear a luz externa**

segurança e conforto, promovendo o relaxamento”, pontua. O material pode estar presente de diversas formas: no mobiliário, no piso, em painéis, luminárias ou adornos.

Quadros que remetem a alguma memória afetiva ou a imagens da natureza também trazem sensações positivas e são adequados para ambientes que precisam transmitir tranquilidade. “Plantinhas na decoração são sempre bem-vindas, já que aumentam o bem-estar, ajudam a reduzir o estresse e desconectar”, acrescenta Larissa.

Além disso, a paleta de cores escolhida para o ambiente é essencial para tornar qualquer quarto convidativo. “Podemos usar tons mais quentes ou mais frios, desde que a composição dessa paleta esteja em harmonia com as texturas do local”, sugere Fernanda. De acordo com a arquiteta, a dica é sempre tentar evitar cores muito vibrantes. “A depender de como estiverem posicionadas, elas podem

ter efeito estimulante, o que não seria um ponto positivo para um quarto residencial”, explica.

## Atenção aos eletrônicos

Inimigos do sono, os aparelhos eletrônicos deixam o cérebro em alta atividade e precisam ser usados com moderação conforme a hora de dormir se aproxima. Assim, o mais recomendado é evitá-los no quarto. “Para quem tem dificuldade em desligar no final do dia, o ideal é que não tenha televisão no local, pois ela pode ser tão prejudicial quanto o uso de celulares antes de dormir”, afirma Fernanda. “No caso de computadores, recomendo que não fiquem à vista para que o cérebro não receba estímulos de trabalho ou estudo na hora de descanso”, complementa Larissa.

**\*Estagiária sob a supervisão de Sibelegromonte**

**3º ARRANHA-CEU**  
FESTIVAL DE CIRCO ATUAL

**21 MAI  
— 2 JUN 2024  
BRASÍLIA**

[www.instrumentodever.com/arranhaceu2024](http://www.instrumentodever.com/arranhaceu2024)

FAC  
COBEEB  
Boulangerie  
GDF