



complementa que a limpeza traz "leveza espiritual" e retira o estresse do dia a dia.

Um alerta unânime entre os especialistas são as receitas caseiras da internet. Luciane alerta que essas misturas podem liberar gases tóxicos, causar irritações graves e até intoxicar pets, que têm maior sensibilidade olfativa e contato direto com o chão.

Mauro também faz um alerta técnico sobre o uso de água sanitária e sabão em pó. A água sanitária, por ser altamente alcalina, ataca o esmalte do piso, removendo sua película protetora e tornando-o poroso e encardido em poucos meses.

Para escolher produtos eficazes e seguros, Luciane recomenda a consideração de três fatores: finalidade, superfície e segurança. "Produtos multiuso são úteis, mas não substituem soluções específicas para gordura, sanitização ou remoção de sujeiras mais pesadas. É importante verificar se o produto é indicado para o tipo de material a ser limpo e se possui registro e informações claras no rótulo!", explica. A especialista também aconselha a optar por produtos com menor toxicidade e boa eficiência, reduzindo riscos à saúde, especialmente em casas com crianças, idosos e animais.

Mitos e verdades da limpeza

Cheiro de limpeza é sinal de casa limpa? Não. O perfume apenas indica a presença de fragrâncias, que podem inclusive mascarar a sujeira e causar alergias. Um ambiente limpo é aquele livre de resíduos, mesmo sem cheiro.

Quanto mais produto, melhor? Errado. O excesso deixa resíduos que atraem mais sujeira e podem causar problemas respiratórios.

Varrer ou passar pano primeiro? A personal organizer Gláucia Zanicotti adota uma técnica curiosa: passar pano úmido primeiro e depois aspirar, o que evita que a poeira suba. Já a alergista Franciane de Paula reforça o uso do pano úmido para proteger os alérgicos.

Organização faz parte

Para a personal organizer Gláucia Zanicotti, a organização facilita a limpeza em até 50%. "Quando cada item tem um lugar definido, fica muito mais fácil. Quem guarda as coisas logo após o uso já pula a etapa de arrumar para poder limpar."

Ela sugere hábitos simples, como arrumar a cama ao acordar, usar lençóis umejedecidos para limpezas rápidas no banheiro logo após o uso, retirar os sapatos ao entrar em casa, evitando que a sujeira da rua se espalhe. "Estabelecer uma rotina de afazeres diários torna tudo mais fácil, essas ações casadas são o que facilitam o dia a dia", resume.

Hoje, os lares também podem contar com a tecnologia para auxiliar no cuidado, já que o mercado oferece ferramentas que reduzem a sobrecarga física. Luciane sugere a substituição de vassouras e panos de chão por aspiradores, que retêm as partículas e impedem que voltem ao ar, mops Giratório e rodos articulados, que podem tornar o trabalho mais leve e eficiente.

***Estagiária sob supervisão de Sibele Negromonte**