

Da limpeza visual em apartamentos compactos ao sistema de cores para famílias grandes, organização é a chave para amenizar estresse e focar no descanso dentro de casa

POR EDUARDO FERNANDES

Os sapatos jogados em qualquer canto, as roupas deixadas no sofá ou aquela louça que insiste em ficar suja. Dentro de casa, quem mora sabe: tem sempre algum item para ser arrumado ou um cômodo que, mesmo com toda a atenção do mundo, parece nunca estar organizado. E é óbvio que manter o lar em ordem é uma questão que vai muito além da estética. É saúde cognitiva e eficiência diária.

O segredo para um ambiente harmonioso, seja ele uma quitinete compacta, seja uma residência ampla, reside na máxima do “menos é mais” e na criação de sistemas que facilitem a rotina, evitando que o cérebro se sobrecarregue com o chamado ruído visual. Para a arquiteta Rosane Martinez, à frente do EXXP Studio e especialista em neuroarquitetura, a organização eficaz começa com a atribuição de um destino fixo para cada item.

“Para uma casa organizada, antes de tudo, é preciso ter em mente que cada objeto precisa ter ‘a sua casinha’. Quando cada objeto está em seu lugar, o cérebro trabalha menos para encontrar o que precisa, gerando menos ruído visual, menos estresse e economizando tempo”, explica. Rosane destaca que acessórios como caixas, cestos e divisórias são aliados importantes, mas alerta que eles não fazem milagres sozinhos.

O passo anterior deve ser o desapego, primordial para um espaço em ordem. “De nada adianta ter uma casa organizada sem um bom sistema de ‘destralhe’. Um bom caminho é sempre se perguntar: esse item me traz alegria? Ele tem um propósito claro no meu dia a dia?”, ressalta a especialista. Caso a resposta seja não, o ideal é procurar a melhor forma de descartar esse elemento, pensando, sobretudo, na ideia de ‘quanto menos, melhor’.

## Quais os pontos críticos?

A atenção, segundo a arquiteta, deve ser redobrada em dois cômodos específicos que impactam diretamente o humor e a energia dos moradores. A cozinha, por ser um local de uso coletivo e intenso, lidera o ranking da bagunça. Logo atrás vem o quarto, especialmente se ele acumula funções de trabalho, como em contextos voltados ao home office, que ficou mais comum depois da pandemia.

LAR EM ORDEM, MENTE SÃ!



Separar os elementos e guardá-los em caixas também é crucial na luta contra a desorganização

## NA PRÁTICA

- Para famílias maiores, o arquiteto Rick Hudson indica o uso de cores como código de identificação
- Caixas transparentes: para visualização rápida do conteúdo.
- Cestos sem tampa: para quem busca praticidade e uso diário.
- Etiquetas e cores: facilitam a organização pessoal, permitindo que cada membro da família identifique seus pertences rapidamente.
- Gavetas com divisórias: auxilia na hora de separar corretamente cada item ou peça de roupa.



Objetos guardados em prateleiras específicas contribuem para a limpeza visual