

Fotos: Freepik



Na cozinha, separar bem os itens em determinadas gavetas pode auxiliar na arrumação

“Sob o olhar da neuroarquitetura, esses dois espaços são especialmente sensíveis: a cozinha por estar ligada à nutrição e à energia, e o quarto ao descanso. Quando estão desorganizados, podem impactar diretamente o humor e a qualidade do sono”, afirma Rosane Martinez.

Na visão do arquiteto Rick Hudson, os banheiros também são áreas que pedem maior cuidado quanto à desorganização. Isso porque, de acordo com ele, é um ambiente de uso diário e que possui muitos utensílios e produtos que são usados nas atividades do dia a dia.

“Tanto na cozinha quanto no banheiro, a solução mais usual ainda é separar os itens em conjuntos e armazená-los em objetos que criem uma unidade visual, como caixas organizadoras e cestos, por exemplo”, completa o profissional. Fora que, obviamente, o ideal é manter esse ambiente limpo, especialmente quando relacionado as sujeiras que podem ser acumuladas e o estresse que surge com esse acúmulo.

## Diferentes espaços

Em imóveis menores, a organização torna-se uma ferramenta de sobrevivência espacial. Rick Hudson

orienta que a limpeza visual comece pela remoção do que não é essencial, sugerindo doações ou vendas de itens sem uso. Para quem fica, a padronização é a regra de ouro. “A melhor opção é definir uma cor e um tipo de utensílio iguais para termos uma unidade dentro dessa organização”, sugere Hudson.

A conexão entre a ordem física e o relaxamento é direta. Segundo o arquiteto, um ambiente arrumado sinaliza ao corpo que é hora de relaxar. “Ambientes organizados geralmente trazem uma sensação de alívio,

de missão cumprida, o que favorece nosso corpo e nosso cérebro na hora do descanso”, reforça.

Entretanto, Hudson ressalta que a organização deve ser funcional e realista, adaptada à fase de vida de cada um. “A dinâmica de uma casa com um bebê é diferente de uma quitinete com um universitário. Perceber essa diferença auxilia na hora de entender até onde essa organização precisa ir para manter a rotina funcionando sem sacrificar a saúde mental”, conclui o arquiteto.

## APROVEITE A NATUREZA! PENSÃO COMPLETA E MUITO LAZER



ESTÁ PENSANDO EM DESCANSAR EM MEIO A NATUREZA?  
É AQUI O SEU LUGAR!

clube  
20%  
DE DESCONTO\*



Vale das Cachoeiras

HOTEL FAZENDA

60 KM DE BRASÍLIA

- ✓ Piscinas adulto e infantil
- ✓ Diversas Cachoeiras
- ✓ Trilha Ecológica
- ✓ Cavalos
- ✓ Pescaria

e muitas outras atividades.

ABERTO DE QUINTA A  
SEGUNDA E NOS FERIADOS

(61)99177-2618 ou (61)3366-3927

www.valedascachoeiras.com

valedascachoeiras\_

