



## 7 maneiras de trazer a natureza para dentro de casa



Em tempos atuais, com a pandemia Covid-19, onde o isolamento social e o confinamento é exigido em benefício da saúde e proteção da vida, encontrar maneiras de trazer a natureza para dentro de casa certamente irá proporcionar mais bem-estar para o seu dia a dia, aliviando picos de estresse e ansiedade. A terra canta para quem sabe ouvir! Logo, mesmo aqueles que vivem nos grandes centros urbanos podem incluir dentro da sua rotina atividades que promovam essa reconexão com a natureza. Quer saber como?

Confira 7 dicas para trazer a

natureza para dentro de casa

Estudos comprovam que o contato com a natureza pode trazer inúmeros benefícios para a saúde mental e física dos seres humanos. Essas pesquisas apontam inclusive que pequenos momentos dedicados a essa prática de reconexão já são responsáveis por proporcionar bem-estar ao corpo humano, aliviando o estresse e possíveis crises de ansiedade.

Por isso, se você vive em grandes centros urbanos e não têm a possibilidade de frequentar parques e praças, para assim colocar em prática a famosa técnica japo-

nesa chamada "banho de floresta". Não desanime! Confira abaixo 7 dicas de como trazer a natureza para dentro de casa.

1. Abra as portas e janelas e deixe o sol entrar

Primeiro observe onde e em qual horário o sol entra no seu imóvel, em seguida abra portas e janelas e aproveite para curtir a luz natural e o calor. Se expor ao sol por alguns minutos todos os dias estimula a produção de vitamina D, diminui o risco de depressão e até melhora a qualidade do sono.

2. Não esqueça de se hidratar

A água é vida no nosso corpo, por isso nunca se esqueça de se hidratar no decorrer do dia. A água ajuda a regular a temperatura corporal, ajuda na absorção de nutrientes de outros alimentos, auxilia na desintoxicação do corpo, previne o envelhecimento precoce e ajuda na hidratação da pele deixando-a muito mais bonita. Além disso, os sons das fontes de água (esculturas) também podem acalmar e trazer sensações positivas para os moradores da casa.

3. Ouça os sons da natureza

Se você mora em um local isolado, o simples ato de abrir portas e janelas já te permite ouvir o canto dos pássaros, os sons da chuva ou do balançar da copa das árvores. Agora se você mora nas grandes cidades, deite ou sente em uma posição confortável e faça uso de fones de ouvidos com uma playlist repleta de músicas que reproduzem sons da natureza como sons de cachoeira, vento, chuva, animais, ondas e assim por diante.

4. Quanto mais plantinhas, melhor!

As plantas para dentro de casa trazem frescor, alegria e beleza para qualquer ambiente. No entanto, quando for adquirir um vaso de planta esteja atento quanto às características da espécie, afinal tem algumas plantas, por exemplo, que exigem sol abundante, enquanto outras só precisam de alguns minutinhos de luz. Orquídea, espada de são jorge; costela de adão; suculentas e cactos, samambaias, violetas; jiboia; bambu da sorte e zamioculca são algumas espécies que podem ser cultivadas em ambientes internos.

5. Cultive sua própria horta

A falta de espaço não é mais desculpa para aqueles que desejam cultivar sua própria horta em casa, afinal, nos dias de hoje é possível encontrar diversas jardineiras, vasos autoirrigáveis e modelos de jardins verticais que facilitam o cultivo de temperos e hortaliças. Para quem busca uma alternativa criativa pode fazer uso da horta com garrafa PET, pois além de ser uma prática bastante saudável é econômica e sustentável, já que se utiliza de um resíduo que certamente seriam descartados no lixo.

6. Preze por uma alimentação saudável e pelo uso de produtos naturais

A maneira como nós cuidamos e alimentamos nosso corpo também pode nos aproximar da natureza. Nos dias de hoje é possível encontrar alimentos orgânicos, que saem da horta direto pra sua mesa. Por isso, procure preparar refeições coloridas repletas de hortaliças e legumes.

Quanto aos produtos procure estar de olho sobre a procedência do material. Se estiver à procura de produtos de beleza, por exemplo, preze por marcas que são cruelty-free, veganas, e feitas com ingredientes naturais e que priorizam ao máximo matérias-primas e fornecedores brasileiros.

7. Pratique a meditação

A meditação é uma técnica prática que favorece o relaxamento corporal, diminuição da respiração, levando o corpo e a mente a um estado de paz, tranquilidade e bem-estar. Essa prática por sua vez nos aproxima da natureza do nosso ser. Quando feita em locais arborizados como parques e praças intensifica nosso estado de apreciação do momento. No entanto, se isso não for possível reserve um cantinho zen em casa, faça uso de um cronômetro, depois descubra uma posição confortável, em seguida foque na sua respiração, feche os olhos e conduza seu pensamento à sensação do próprio corpo. Vale mencionar que mesmo os mais inexperientes também podem se beneficiar de técnicas simples e sessões de poucos minutos.



## Mesa lateral: 4 modelos para você decorar a sala de estar

A mesa lateral ajuda a complementar a decoração do lar. Ela serve de base para objetos de décor como coffee table book, luminárias, velas e porta-retratos. Além disso, a peça é curiosa para quem gosta de passar uma tarde de descanso no sofá — já que algumas versões encaixam na lateral e são ideais para apoiar sua xícara de chá.

Este jogo de mesa lateral tem um design sofisticado e moderno. O estilo permite que você tenha total liberdade para deixar seu ambiente ainda mais elegante. A estrutura é em aço carbono 9.53mm e a pintura é eletrostática em preto fosco microtexturizado de alta resistência. Já o tampo é em MDF 15mm com pintura UV.

Não importa o espaço ou o

ambiente, essa mesa lateral vai valorizar sua decoração! Esse modelo é especial pois tem os pés em metal na cor cobre, uma tendência do estilo contemporâneo. O tampo off white deixa o móvel clean e pronto para ser aproveitado no lar.

Esta mesa é ideal para ser usada perto do sofá, já que ela é projetada para encaixar nele e deixar sua tarde de descanso mais prática. Apoie seu computador, o lanche da tarde ou até mesmo aquela taça do seu vinho favorito.

Este conjunto vem com duas mesas: uma maior e uma menor. Seus pés passam um ar retrô, enquanto seu tampo de madeira branco dão um toque de modernidade para a peça — causando um bom impacto. É possível usá-las juntas ou separadas.

# 10 ITENS ESSENCIAIS PARA A DECORAÇÃO DE AMBIENTES PEQUENOS

Suponhamos que você está andando pela sua sala de estar e acaba esbarrando na mesinha de centro, ou que na sua cozinha só cabem duas pessoas. Sim, nós entendemos e sabemos bem como é morar em um espaço pequeno! Afinal, hoje em dia, a tendência é que os espaços acabem ficando cada vez menores, mas isso não significa que eles não possam ficar funcionais e bem decorados, não é mesmo? Aliás, é até um pouco mais fácil pensar na decoração de ambientes pequenos, já que você não vai precisar ficar preenchendo muitos espaços, e os itens para decorar são bem pontuais.

Então, para te ajudarmos com algumas dicas de decoração de ambientes pequenos, separamos 10 itens essenciais e que vão te ajudar bastante, tanto no quesito funcionalidade, quanto para trazer mais charme para seu cantinho especial. E pensamos em cada cômodo com muito carinho, viu? Nem o banheiro nós deixamos passar batido. Então, se você é do tipo que ama uma boa dica de décor, segue lendo aqui com a gente e já anote suas dicas preferidas! Depois é só pôr a mão na massa e, quem sabe, até remodelar a sua casa:

## Banheiro

Começando pelo banheiro, já que ali é onde nós iniciamos o nosso dia. Seja fazendo a rotina de skincare ou tomando aquele banho refrescante para dar um up no astral. Por isso é importante manter esse espaço organizado e prático, assim você já garante que suas manhãs comecem melhores. Cestas organizadoras de palha ou de acrílico, além de charmosos, são funcionais, e se você não tem muito espaço na bancada, experimente comprar um suporte que fique preso na parede. E para trazer aquele toque que estava faltando, invista em plantas e espelhos pequenos com molduras diferentes.

## Quarto

Considerando que passamos boa parte do nosso tempo na cama também - seja deitada lendo algum livro ou apenas dormindo -, o quarto pode ser considerado como o nosso "santuário pessoal", já que ali é nosso espaço privado certo? Por isso, para trazer mais aconchego e funcionalidade, pense em adquirir cestos de palha para guardas roupas sujas - e evitar que elas se acumulem em cima da

cama ou cadeira - e araras para pendurar casacos pesados, e dessa forma desocupar espaço dentro do armário. Por fim, se não tiver como colocar um abajur na mesinha de cabeceira, pense em instalar luzes na parede ou teto.

## Sala de estar

O cantinho da nossa casa feito para receber amigos e família também não pode ficar de fora da lista, não é mesmo? Porém, como espaços pequenos geralmente pedem móveis menores, para garantir que tenha espaço para todo mundo invista em puffes decorativos e que possam ficar guardados em algum cantinho da sua sala, de preferência embaixo de racks menores e suspensos - o que também é uma boa dica para a decoração de ambientes pequenos. E por fim, os quadros também vão trazer um charme a mais. Caso não queira pôr espelhos, substitua-o por 2 ou 3 quadros grandes que possam preencher bem a parede e que criem a sensação de que o ambiente está todo decorado.

## Escritório

Em 2020 as pessoas se viram na necessidade de adaptar um es-

paço da casa para o home office. E como, até então, aquele era o ambiente direcionado para o nosso trabalho, o conforto e liberdade eram algo mais do que essenciais - e vão continuar sendo, claro. Por isso, se você não tem espaço para uma escrivaninha grande, troque-a por uma mesa mais estreita e que possa ficar encostada em um canto menor! Vai ocupar menos espaço e, além de tudo, se colocar suportes organizadores e algumas flores em cima, vai trazer charme para a sua decoração.

## Cozinha

Por fim, as cozinhas sempre pedem dicas para a decoração de ambientes pequenos! Portanto, se as gavetas já estiverem todas ocupadas, não se desespere e não tenha medo de usar a parede, querida leitora. Aposte em ganchos para pendurar o que você precisar e, assim como no escritório, suportes de madeira são mais do que bem-vindos, além do mais os itens como potes de metal para você guardar espátulas, colheres de madeira e outros itens de cozinha maiores, também podem ser uma excelente ideia.

