



Podcast. O importante é ter saúde Portugal Faz Bem

Dicas para preparar a casa para a rentrée

Susana Krauss

1 set 2021 13:00

Fique com algumas sugestões para que a sua casa fique à prova de stresse e muito mais preparada para o regresso às rotinas profissionais e académicas.



freepik/lookstudio

Com setembro chega, para a maioria dos portugueses, o fim das férias e o regresso ao trabalho e às aulas. Com as novas rotinas a acelerar os nossos dias e a deixar as agendas mais apertadas, é essencial garantir uma casa organizada para se conseguir dar resposta a todas estas rotinas.

Para isso, a Loja do Condomínio deixa-lhe aqui algumas sugestões para que a sua casa fique à prova de stresse e muito mais preparada para o regresso às rotinas profissionais e académicas:

Reorganize a casa

É a base e é o mais importante. Todos temos gavetas de ‘desarrumos’ ou divisões que estão amontoadas de ‘tudo e de nada’, sendo urgente reorganizar tudo aquilo que pode atrapalhar e condicionar a sua rotina diária.

Arrume gavetas, organize divisões e dê um sítio para cada coisa. Se for preciso, escreva num papel o local onde organizou e arrumou todos os seus pertences, para não se esquecer de onde está o quê.

Defina espaços para cada coisa

Claro que o ideal seria todos podermos ter um escritório exclusivamente dedicado ao estudo e ao trabalho, mas essa é uma realidade infelizmente inexistente para a maioria dos portugueses.

Por isso, é importante definir espaços: trabalhar ou estudar deve ser feito na mesa da cozinha ou da sala, por exemplo. Isto ajuda a uma otimização do espaço da nossa casa e a uma maior organização do nosso dia a dia.

Organize o material que vai necessitar em cada semana

Seja o material escolar das crianças ou os utensílios de que vai necessitar para o seu trabalho, o importante é que chegue a segunda-feira com tudo organizado. Deste modo, será só acordar, preparar-se e pegar naquilo que precisa (e que já estava previamente organizado) para sair rapidamente de casa.

PUB

Há miúdos em casa? As mochilas devem ser feitas de véspera

As mochilas e as lancheiras devem ficar preparadas de véspera, evitando que, de manhã, se potencie o stress de todos à procura de um estojo ou a organizar sandes e fruta que já podiam estar preparadas desde a noite anterior.



créditos: freepik

E também a roupa deve ser escolhida de véspera

É verdade que há pessoas que dizem que só no próximo dia sabem como se sentem e qual a roupa que melhor conjuga com o seu estado de espírito. Mas estas pessoas ou se levantam de madrugada ou serão aquelas que chegam sempre atrasadas à escola e ao emprego.

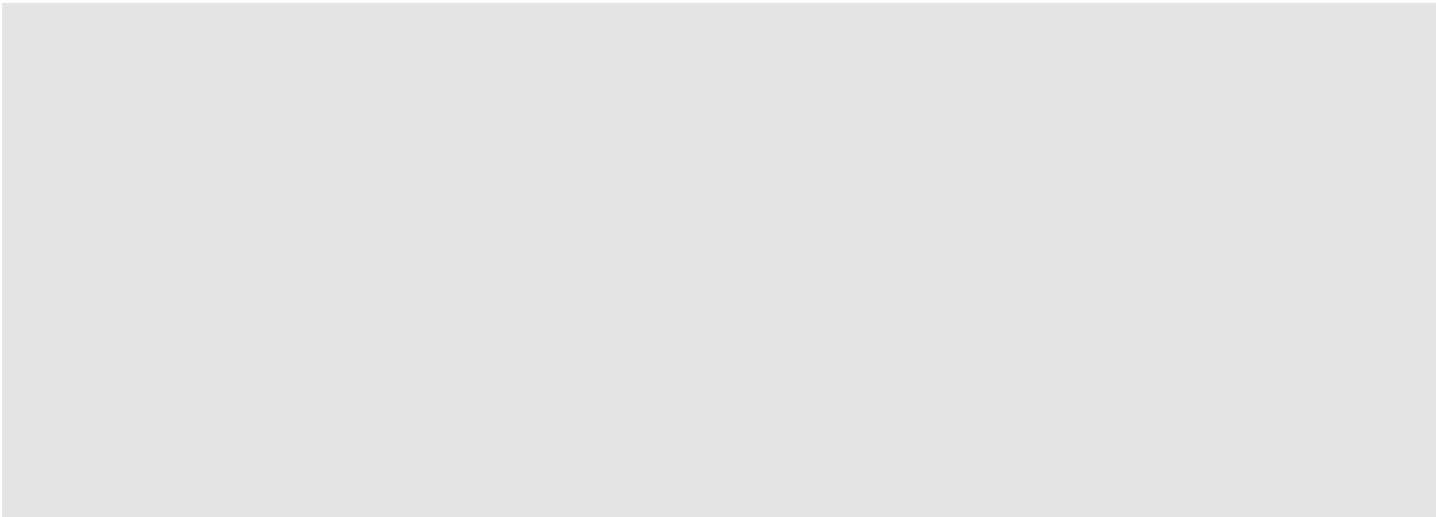
O ideal é que, antes de se deitar, deixe já preparadas as roupas que vai vestir no dia seguinte, evitando aquela habitual perda de tempo de procurar o cinto castanho que melhor conjuga com o tom dos sapatos.

Prepare ementas semanais

Quando temos uma agenda apertada, a organização é realmente o segredo. E isto implica, por exemplo, definir semanalmente aquilo que vamos comer ao longo dos próximos dias – podendo até deixar cozinhadas e preparadas as refeições de segunda a sexta-feira. Só aqui vai poupar cerca de uma hora por dia, sendo este tempo que poderá aproveitar para estar em família ou a relaxar.

Crie listas

As listas são ótimas auxiliares de memória e apoios na árdua tarefa de organizar os dias mais agitados. Sejam listas de compras ou de tarefas ‘a fazer’, elas podem estar expostas num local de fácil acesso para que toda a família as possa atualizar, em caso de necessidade, e – com alguma boa vontade – até vá cumprindo o que lá está indicado como sendo preciso realizar.





créditos: freepik

Cruze agendas

Há tarefas familiares que têm de ser partilhadas, como ir levar e buscar os miúdos à escola? Então, no domingo cruzem e organizem a agenda semanal dos adultos para que toda essa logística fique definida e organizada, sem surpresas de última hora que podiam ser evitadas e que complicam ainda mais a agenda de toda a família.

PUB

E, finalmente, envolva todos no processo!

De que vale termos tudo organizado e preparado, se os restantes elementos da família não colaboram nem fazem ideia do processo? O regresso às rotinas profissionais e académicas envolve todos e, portanto, deve também obrigar à participação de todos os elementos.

Seja na definição de métodos de organização, na arrumação de divisões da casa ou na realização de tarefas, todos devem participar – dos 0 aos 100 anos!

Os temas mais inspiradores e atuais!

Ative as notificações do SAPO Lifestyle.

Subscrever



Para além disto, é inspirar e expirar sempre que a organização parecer estar novamente à porta, retomando corajosamente ao ponto 1 desta lista.

Fonte: Loja do Condomínio