

DICAS de ORGANIZAÇÃO

INDICE

NOTA EXPLICATIVA	pg 01
01 EM GERAL	pg 03
02 A CASA	pg 03
03 EXECUTA O PLANO	pg 04
3.1 ao longo do dia, 4	
3.2 conjugadas, 5	
3.3 ao cozinhar, 5	
04 NA COZINHA	pg 05
4.1 compras, 5	
4.2 dias dedicados, 6	
4.3 equipamentos	
4.4 cardápios	
4.5 sem frustrações, 7	
05 ROUPAS	pg 07
5.1 em geral, 7	
5.2 cuidados	
5.3 rotina , 8	
06 MAT.DE LIMPEZA	pg 08
07 SAÚDE, BELEZA e AGENDA	pg 09

*NOTA EXPLICATIVA_ DICAS.

Convém ir lendo aos poucos, por partes, para ir 'digerindo' bem as idéias, pondo em prática uma coisa por vez. Afinal, levou uns dez anos até eu pegar o jeito

Em obediência às Escrituras: *'as mais velhas ensinem às mais novas ...'* **Tito 2.3-4**
mas, na realidade, costumo dizer :- **'Aprendam com meus 'joelhos ralados'**
(eu me 'ralei' para chegar aqui, vc pode seguir a partir daqui)

Eu ia colocar no final, mas ... **só é virtuosa a mulher que teme ao Senhor**. Pv 31.11 >>>
Então, antes de tudo compartilho texto que me marcou profundamente e tem me acompanhado por uns 50 anos como dona de casa.

Assim diz o Senhor... vc ouve, acata o que Deus diz?
o teu Redentor,... vc aceitou ser remida pelo sangue de Jesus?
o Santo de Israel .. sede santo porque Eu sou santo: vc busca santificação?
Eu sou o Senhor ... vc tem intimidade com Deus ?
o teu Deus ... há ídolos em sua vida? O primeiro lugar é de Deus, mesmo?

Então , essa promessa é para vc: **Is 48.17**
> **que te ensina o que é útil , e te guia pelo caminho em que deves andar**

O melhor incentivo a ser uma dona de casa eficaz é ter o Senhor do Universo a dar dicas práticas para o seu dia a dia ser organizado, em equilíbrio (não perfeito) assim como um malabarista jogando várias laranjas as mantém sob controle, mas não as segura todas ao mesmo tempo. TUDO É QUESTÃO DE FOCO, SEM PERDER A NOÇÃO DO TODO.

Afinal, esta é tarefa para a 'MULHER MARAVILHA' que existe dentro de cada uma de nós
~~~~~

### **Assumir a responsabilidade de administrar uma casa e ainda sair para trabalhar, não é nada fácil !**

\*Compartilhar estas dicas práticas sobre a rotina do trabalho doméstico surgiu para atender à necessidade de moças que sempre estudaram e depois trabalharam fora, e quando chegava em casa, encontrava tudo pronto.

*\* Os homens não têm idéia do trajeto de uma roupa... quando as tiram e jogam por aí, até que voltem ao armário, passadas e impecáveis. Não têm idéia do trajeto da comida...do supermercado ou feira, até à geladeira, dali para lavar, descascar, picar, refogar ... e todo o trabalho que é necessário para tudo estar limpo e bem apresentável ao ser posto à mesa*

*. Nem imaginam que, a partir do momento que se tira o pó, este continua a se acumular nos móveis. Acabando de arrumar ou limpar, tudo está ficando sujo e em desordem , novamente.*

*\* Além disso, espera-se da mulher que esteja...sempre arrumada, cheirosa, gentil, de bom humor. # há concorrência desleal com as que não são donas de casa e sem filhos ... !*

\*Para mim, foi GRANDE desafio conciliar expectativas com a realidade do meu desempenho

\*Ainda mais que, ao completar dois anos de casada, estava com dois nenês, sem ninguém para me ajudar em nada, meu marido trabalhando das 7h da manhã às 19.30

**Eu clamava ao Senhor , e Ele me respondeu... > Jr 33. 3 copiar, decorar, viver.**

\*Cada uma dessas dicas foi surgindo através dos anos, para atender às necessidades que se somavam Tenho certeza que você chegará a elas, com o tempo MAS, por que quebrar cabeça, se já tem um caminho aberto ? É evidente que cada uma irá adequando a rotina conforme a SUA realidade. \*A idéia é traçar uma linha de conduta, fixar objetivos para que você não fique sobrecarregada, a fim de que o pano de fundo de seu casamento seja harmonioso,

# pois o mais importante são as pessoas.

**\*Você vai deixar que seu relacionamento fique prejudicado por causa de COISAS ?**

\*Vai estar tão ocupada e cansada, que irá deixando de lado, o motivo de tudo: SEU MARIDO !?

\*Costumo dizer: 'os homens mudam de casa, mas as mulheres MUDAM DE VIDA!'

\*Toda mudança requer adaptações, e estas ficam amenizadas, se já tivermos uma idéia do que fazer.\*Bem, a você – recém casada, ou a que está saindo para trabalhar e precisa remanejar sua rotina, desejo SUCESSO: evidente se, no final do dia, com tudo sob controle, vá curtir seu marido com alegria.\*É uma sensação tão boa...quando tudo está razoavelmente sob controle!

\*Também, não vamos nos tornar maníacas perfeccionistas: o que faltar, a seu tempo, se resolve  
Certa professora dizia: 'o ótimo é inimigo do bom '

### **A distância entre a ordem e o caos é de alguns minutos e uma mente disciplinada**

**Obs** Como somos 'Sinfonia inacabada' – li em calendário Vida e Luz – compartilho com as irmãs algumas áreas de minha vida que, para mim, é muito difícil administrá-las: o tempo, o canhoto dos talões de cheques, caderno de endereços, correspondência, lembrar onde (?) está tal coisa... (talvez,justamente por isso, eu precise ser tão organizada)

**organizar artigos:** sejam os já impressos, sejam os rascunhos, e agora os  
- índices do site! Graças a Deus, temos promessas...

'Clama a Mim...responder-te-ei, **ensinar-te-ei**

coisas grandes e firmes que não sabes' **Jr 33.3 e Is 48.17**

'Eu sou o Senhor, o teu Deus, que te **ensina** o que é útil, e o caminho em que deves andar

'O seu Deus **o ensina, e o instrui** acerca do que há de fazer' [modo prático] **Is 28.24-26**

**Você é ensinável ?**

' *Não sejais como o cavalo, nem como a mula, que não têm entendimento, cuja boca precisa de [cabresto] e freio; de outra forma não se sujeitarão ' **SI 32.9** .*

Que o Senhor complete a obra que tem começado em nós **LER / ORAR** Fp 1.6 e 2.13

\* \*\* X

X

## DICAS PRÁTICAS PARA A CASA

### PARTE 1 EM GERAL A impressão geral

#### 1- Priorizar : **Primeiro a ordem e depois a limpeza**

Nada pior que o marido chegar em casa e encontrar a esposa um lixo, numa casa toda revirada,  
mas LIMPA !

Melhor limpar os pontos críticos de modo que, ao chegar em casa, o marido encontre uma casa em ordem, cheirosa, a comida pronta, as crianças na cama e a esposa, tranqüila e arrumadinha

#### 2- A casa precisa **ser - funcional**: servir para viver bem, do seu gosto, conforme os hábitos

- **prática** : coisas à mão

- **agradável á vista**: equilíbrio entre luz/sombra, cheio/ vazio

A casa precisa **ter - espaço para circular, boa luminosidade. bem arejada**

2.1 **Boa disposição** de móveis e objetos facilita a circulação, e movimentos: coisas à mão

2.2 **Só o essencial** : não entulhar : dispor do que não vai usar não serve mais, ou tem muitos

> dá , vende, troca ou joga no LIXO!

Não comprar por impulso - 'Tão lindo' Ótima oferta! - 'Posso precisar um dia'

2.3 **Ordem** :prateleiras, baú, cestos, caixinhas, potes ajudam: sabe onde colocar e onde está

**Um lugar para cada coisa, cada coisa em seu lugar é questão de hábito**

Vale o esforço, pois evita muita irritação, perda de tempo e acusações inúteis

### 3 - dicas para a decoração

3 .1- COMPOR O FUNDO...Cores básicas: gelo, bege, caramelo e

Tons pastel: azul, verde, lilás,creme

Obs: cores vivas e tons fortes, com o tempo, tornam-se cansativas e irritantes

3.2 DETALHES com cores vivas e aconchegantes: almofadas, quadros, vasos, toalhinhas

Panos alegres e novos, ou que pareçam novos, fazem muita diferença. Experimente:

- **Banheiro**: toalhas e tapetinho - **Cozinha**: tapetinho, panos de prato, toalhas de mesa

- **Quarto**: troque a colcha da cama

- **Sala**: Troque o forro das almofadas [“vestir”sofá com manta ? forro ? )

Cerre as cortinas ... Acenda o **abajur** ... Flores: arranjos de reserva ?

tem uns artificiais bem naturais

**PRONTO**: em 5 minutos a casa estará renovada e um “brinco”:

Vale para visitas inesperadas, ocasiões especiais ou fazer da casa um lar

3.3 MÓVEIS: **1º** - QUALIDADE: bom! **2º**. CONFORTO e **3º**.aparência = agrada aos olhos

i) Ater-se ao essencial

ii) Dispor de modo funcional: perto do lugar onde usa, à altura das mãos

iii) Prateleirinhas em cantos, atrás de portas e vãos

### PARTE 2 CUIDADOS COM A CASA A CASA

#### 2.1- TUDO COMEÇA NA MENTE

1.1 . estabelecer rotina: com o tempo, agirá automaticamente, não “pesa”

1. 2- atividades conjugadas ..... vai indo e fazendo, como um malabarista

- **Requer atenção, destreza, prática e constância** Aí transcorre suavemente ! Se cair uma laranja, o malabarista tem que cuidar para não perder o controle das outras:

- **Requer esforço especial** para retomar o controle de tudo, mas não se apavore !

- Se tudo desmoronar , VÁ DESCANSAR UM POUCO : durma ,corte o cabelo, saia !

> você é suficiente para retomar o controle, **aos poucos...**

- O maior descascador de batatas, descasca apenas uma de cada vez .

- Estabeleça etapas, e lembre: **O ótimo é inimigo do bom**

1. 3- Decisão e determinação sabendo que vai funcionar, e é para melhor

**2,2 SUGESTÃO DE ROTINA PARA A SEMANA** Se você não trabalha fora o dia todo, siga assim mesmo: use o tempo livre para servir a Deus servindo ao próximo .

A- Convém escrever

- i) Letras grandes e colocar em lugar visível até criar o hábito
- ii) Um dia em cada folha para notas pessoais
- iii) Importante: é bom ter faxineira para limpeza mais pesada,  
e cuidar da casa enquanto vive nela...(atividades conjugadas)

**2ª feira** Esquentar comida do Domingo / caprichar na casa / cuidar da roupa !!!!

**3ª feira** Mais atenção à comida,( tem menos roupa para lavar ) Dia de passar ?

**4ª feira** Feira? Quitanda? + abafar verduras...Ajeitada na casa / Roupa do dia

**5ª feira** COMPRAS... dia da fritura ? limpeza da cozinha .. / Só pano de prato

**6ª feira** .planeja almoço de Domingo [market?]

- i) trocar ROUPA da casa: lençóis, toalhas,etc
- ii) esfregar / molho

**Sábado:** Acorda+tarde, Bom café.( enquanto isso)

- iii) Roupa: máquina e varal ....

- **de manhã** : supermercado (?) é melhor ( se não deu para fazer durante a semana)

Almoço : ( adiantar para o Domingo)

- à tarde ...Cuidar da beleza (Passar roupa para o Dom(?))

Lanche e LAZER

**Domingo** Café (+ passos p/ almoço) Igreja / Almoço / Descanso, passeio ?/ Igreja / Lanche, TV ?

> Preparar para a 2ª feira: ajeitada na casa, material das crianças, coisas para levar, roupas!

OBS Estão todos os itens juntos para facilitar quando for imprimir, mas

**é melhor ir tomando conhecimento das etapas aos poucos, uma de cada vez.**

### 2.3 - CUIDADOS DIÁRIOS COM A CASA:

Rotina + atividades conjugadas = transcorrer suave

2.1 Ao levantar: esticar a cama , guardar camisola, dobrar cobertores, virar travesseiro

Sair do quarto já arrumada! [ brincos ? ]

2.2 Ao escovar os dentes: lavar a pia e torneiras ( buchinha e “misturinha” à mão)

· Trato na pele: passar hidratante

2.3 Ao preparar o café:

- i) cuidar da roupa: **Fase 2**: máquina / varal **ou** **Fase 1**: esfregar / pôr de molho
- ii) Cozinhar com água: ex feijão, gelatina (pudim no micro?) etc
- iii) Separar ingredientes para o jantar ( ver **se** tem...) Utensílios à mão: formas, etc...  
-Tirar do freezer, Fazer suco, Pensar no SEU lanche ao voltar

\* São sugestões **do que fazer**: parece muito, mas cada dia você fará umas coisas, e outras não.

### COZINHA EM ORDEM É SAGRADO !

## PARTE 3 EXECUTANDO O PLANO EXECUTA O PLANO

### 3.1 DISTRIBUINDO ATIVIDADES AO LONGO DO DIA

**AO SAIR:** verificar o que levar: documentos para pagar (coisas de banco)

lista de compras(?) apetrechos de beleza(?) outros(?) ...

**se trabalha fora:** na hora do almoço > compras, tirar sobancelhas,fazer unhas

**AO VOLTAR** ..... fazer compras no trajeto ... ou hora do almoço)

**AO CHEGAR EM CASA:** 1o\_ COMER !!!!! suco, fruta, cafézinho, lanche etc.

2- Guardar compras, ajeitada geral na casa (pó, varrida)

3- **Roupa: fase 1 ou 2**

**ROUPA:** para não ter de explicar cada vez, e devido o limite de espaço, fica combinado:

Fase 1 = i) esfregar, se necessário ii) pôr de molho: pode ser trocado uma ou duas vezes.

Fase 2 = i) pôr na máquina para bater ii) estender no varal > Dar boa sacudida antes!

## AO FAZER O JANTAR

- i) faz um pouco a mais ( congelar ? recheio de torta? )
- ii) Adiantar para outros dias: abafar verduras, cozinhar / refogar legumes
- iii) Toda a comida posta em Marinex > lavar panelas, limpar fogão, tirar O LIXO (banh ,lixito).  
Deixar para depois do jantar lavar apenas a louça da mesa.  
# É bom cada um lavar suas coisas !

\* **Preparando para amanhã:** Pôr feijão de molho/ tirar do freezer / ingredientes p/ amanhã  
# **Roupa:** fase 1 = trocar de molho...ou... Fase 2 = máquina /varal

\* **ANTES DE DORMIR:** mesa do café, ajeitada geral  
▶ **Atenção : cozinha em ordem é sagrado!**

Dicas: \* PANELAS GRUDADAS vão com água dentro do forno (não esquecer lá....)  
Amaciante recupera panelas queimadas...  
\* passar papel toalha na louça e panelas com molho, outras sujeiras ...  
( se não, vai tudo para a pia, engordura tudo e, com tempo, entope! = transtorno )

## OBS: AJEITAR ATIVIDADES COM A AGENDA DELE

Se ele chega mais tarde (ex: hora extra ou faz curso,; **não ache ruim:** aproveite para fazer algo extra; ex: passar roupa / hora da beleza / Pequenos consertos / Ajeita a casa / Verificar agenda / fazer planejamento

## Se ele quer jogar bola ao sábados, ótimo !

- Combine deixar as crianças com alguém, a caminho ...  
ou ( pode combinar alternar com amiga: crianças almoçam juntas no sábado  
marido leva e traz de volta ...  
ou ... que ele fique com as crianças de manhã , **enquanto vc....sai** ( invente o que fazer,  
nem que seja ficar sentada em um jardim )

## 3.2 ATIVIDADES CONJUGADAS

**1-NO BANHEIRO:** ao tomar banho, aproveite para passar pano no box e banheiro todo  
Trocar tapete **se** for o caso ( estender o molhado)  
ao escovar os dentes: i) Antes de dormir: dar a descarga e jogar cãndida no vaso  
ii) De manhã: escova no vaso e buchinha na pia Trocar toalhas ? tirar papéis?  
OBS: Deixar sempre um de reserva à vista: sabonete, pasta de dente, papel higiênico.

**2- NA CASA :** ajeita enquanto anda pela casa sala : desordem vai para o lixo  
Camas : levanta e arruma...Roupas: dá o destino imediatamente pendura/ roupa suja  
Pontos especiais para 'tirar do meio' : lixo, baú, espaço nos armários ( caixa)

**3 AO COZINHAR** **também:** **Rotina + atividades conjugadas = transcorrer suave**  
SUGESTÃO DE ROTINA DIÁRIA [ o que der, fazer a mais para congelar ]

3.1 Ao fazer café: **cozinhar c/ água:** feijão, Lavar alface, Fazer gelatina, suco,  
Tem água na geladeira? Tirar do freezer, pegar da despensa,  
separar formas, ver se tem ingredientes p/ o jantar

3.2 Para o almoço... geralmente esquentar-se o jantar do dia anterior, um pouco incrementado. Tem tape ware com três divisórias muito prático: ajeita o almoço após o jantar

3.3 Ao fazer o jantar , adianta outras refeições: "abafa" verduras, aferventa..., prepara recheios, etc

Depois do jantar: pôr de molho[ ex:feijão, canjica ] Tirar do freezer  
Pegar /Separar ingredientes (formas) Prepara para a manhã seguinte\*\*\*

**# A distância entre ordem e caos é de apenas alguns minutos, e uma mente disciplinada .**

## PARTE 4 NA COZINHA NA COZINHA

Em geral, planejar cardápios com receitas práticas

**4.1 COMPRAS Mensal** conforme 1- espaço para estoque, 2- cf orçamento 3- cf uso  
LISTA :1- itens básicos, 2- quantidade essencial 3- uns luxinhos  
Semana Feira ? / Sábado perecíveis: carne, ovos, café ? / Reposições OU  
-pratos especiais  
Diária [indo/vindo do serviço] leite, pão, especiais OU quitanda ?  
eventualmente repor kit de emergência

#### 4.2- DIAS DEDICADOS:

- > Dia( ou noite) da FRITURA:
  - i) compras planejadas: carnes, legumes, ovos,etc
  - ii) **Limpeza especial na cozinha** ou véspera / dia da faxineira  
Sugestões: Selar carnes, bifés de panela, bracholas, etc...  
Grelhados ou Bifés à milanesa ou à dorée,  
Refogar carne moída + Legumes empanados: beringela, couve-flor
- > Dia de limpar GELADEIRA conjugado com dia de feira [ noite da quitanda ? ]
  - i) compras planejadas / lavar e “abafar” verduras,
  - ii) aferventar ou refogar legumes Adiantar recheios
- > Dia de supermercado compra semanal ou mensal: faça à noite para deixar o sáb. livre  
listas com itens essenciais e controle de estoque **Sempre ter 1 de reserva**

#### 4.3 EQUIPAMENTOS : NÃO ENTULHAR a cozinha com equipamentos específicos demais

\*É BOM TER uma panela de ferro. Painelas de inox não precisam ser areadas.  
Uma panela de vidro, suporte para facas de cozinha, TESOURA !  
MARINEX c/ tampa plástica: vão à mesa, à geladeira e ao micro  
**Tupperware** com três divisões: vai à geladeira, ao micro p/ esquentar uma refeição  
Chapex : conserva alimentos quentes em fogo baixo  
Pregadores de roupas: para fechar embalagens  
ah! é bom APROVEITAR EMBALAGENS: garrafas de plástico, potes de vidro: boca larga,  
tampas de rosquear, / Potes de margarina: ótimos para congelar/  
Bandejinhas de isopor: fazem ordem, vão à mesa ....

\* IMPORTANTE : seja do que for, TER SEMPRE UM DE RESERVA

#### 4.4- CARDÁPIOS PLANEJADOS (sempre que der, fazer a mais para congelar) - para a semana, e para EMERGÊNCIAS

##### ESQUEMA BÁSICO:

Ex: # arroz e feijão: todos os dias ? # Macarrão: 5ª e Dom ? # Sobremesa # Frutas

Carnes: carne ,peixe, fígado, língua Frango , embutidos ( salsicha, lingüiça)

Outros: i) Batatas, bolinhos, omeletes  
ii) legumes ou verduras cozidas  
iii) Saladas: verdes ou maionese

##### Sábado e Domingo, à noite: LANCHE !

- i) com suco: **Sanduíches**: frios, com omeletes, de congelador, natural  
**Tortas** de liquidificador, enrolada, massa de batata, massa podr, cuscus  
**Extras**: pizzas ou esfihas ( em emergências )
- ii) com café e leite(Nescau?): bolo simples, c/ frutas, pão de queijo, pães especiais bolachas

\*Kit de Emergência : Macarrão, atum / sardinha, molho de tomate, ovos p/cozer, ervilhas,  
queijo ralado

\* No freezer: frango assado em pedaços (descongela rápido)  
carne moída refogada e bem temperada, c/ fio de azeite.  
Assados fatiados: : aproveite o Natal para fazer estoque diferente!  
“Já prontos” que vão direto ao forno ou frigideira: pão de queijo, hamburgers, etc

SOBREMESAS: Compotas e creme de leite [latas]  
Sorvete c/ cobertura ou sorvete c/ bolo “fino”[de caixinha]

\* CALDOS [ realçam o sabor] caldo de pele / ossos de frango assado, cabeça da peixe, etc

\* SOPAS-CREME: ervilha-partida, mandioquinha [Reserva: envelopes Knorr]  
guardar em potes de vidro

#### **4.5 importante - Evitando frustrações desnecessárias:**

1- **não inovar com visitas** ou ocasiões especiais

2- **não falar que vai experimentar receita nova**

3- **não antecipar** o menu Falar: Vou fazer o melhor que sei , com o que encontrar

4 Ter as coisas sempre à mão: lugar de fácil cesso e um de reserva

Ver se tem ... Pegar tudo antes...

5- Deixar tudo pronto ANTES: adiantar o mais possível

**Mulher virtuosa,'de longe traz o seu pão': é previdente, prevenida, organizada**

## **PARTE 5 ROUPAS**

## **ROUPAS**

### **5.1 EM GERAL**

#### **1- RACIONALIZAR:**

1- evitar comprar o que só combina com **um** vestido ou sapato

2- Compor conjuntos:

2.1- cores básicas: marron( vinho) cinza ( azul petróleo) preto(azul-marinho)

2.2- tons pastel para fazer conjunto : ex: regata de seda bege

. blaser caramelo ou vermelho

- camisa clássica estampa tom sur tom

2. 3- Cuidado com a combinação de cores:

Escolha estampas que combinem com várias saias / calças

3 Acessórios em tons vivos / alegres

4- Evitar comprar tudo preto, ou de uma só cor.

5- Alegregar com bijuterias, echarpes, detalhes originais

#### **2 KITS ESPECIAIS**

: deixar juntos em gavetas e em cabides cobertos com plástico de tinturaria

de festa ex: saia/calça e sapatos clássicos Variar blusa e bijouterias.

de praia : maiô, saída de praia, shorts, boné, etc juntos, num canto

de viagem: modess, remédios, agulha/linha, cremes, óculos escuros,

Bolsa boa com divisória: documentos à mãos, beleza, bijuterias

Caneta+ Caderneta com anotações : dicas para não brigar, ex:

Levar dinheiro extra para souvenirs ( não pede a ele)

Despetador para não se trasar

Anotar o que levou e não usou para simplificar da próxima vez

o que seria bom ter levado ( precisou comprar)

Necessaire com embalagens pequenas para não levar um baú de produtos

#### **3. SEMPRE PRONTA**

Ter sempre um de reserva: não precisa sair correndo para comprar

lingerie, meias, uma roupa nova 'coringa' que nunca usou, cremes, remédios

- e aquilo que vc não passa sem: ex: meias de lã ?

Obs: "De olho" em preços de ocasião i) Ter sempre um dinheirinho de reserva

ii) aproveitar tempo de liquidação (fim de estação )

iii) atenta em ser críteriosa: só o básico ou

ousar por pechincha

### **5.2 CUIDADOS com A ROUPA : estabelecer rotina resulta em transcorrer suave.**

Fase 1 i) esfregar manchas antes de molhar+colarinhos, punhos, sovaco, fundilhos das calças.

ii) pôr de molho, trocar água+sabão: 1, 2 ou 3 vezes, dependendo da sujeira da roupa

Fase 2 : colocar para bater na máquina Se ficou de molho, não precisa pôr sabão

Bater sem sabão, só para enxaguar a roupa, 1. 2. 3 vezes, se necessário

Um segredo para não ter de passar a maioria das roupas: **pular a fase "enxaguar", ir direto**

para a fase Centrifugar e fica de olho na saída da água: ao diminuir o fluxo, interrompe a fase

3- Estender: dar boa sacudida na roupa, estender bem esticada, pelo meio, na altura das mangas,

Pregadores debaixo do braço ( usar cabides? ) Prefiro fazer isso a passar toda a roupa  
Camisas : estende pela costura inferior do colarinho. Certa vez, com pressa para passar a camisa de meu marido ( passo todas) estiquei as mangas ao outro varal de modo que o ar passasse no vão entre os dois ados das mangas Agora, estendo tudo 'aberto':

ideal para que áreas de serviço ou tempo de inverno

4- Pós varal a) dobrar direitinho, bem esticada com as mãos e vai direto para guardar  
b) separar...precisa dar "um pontinho"? pôr botão? etc (verificar enquanto tira do varal)

c) lavar juntas, as roupas que se passa: seca junto e passa tudo de uma só vez,  
é o DIA de PASSAR

Caso 1: De manhã: esfregar / deixar de molho o dia todo >Noite: enxaguar na máquina / estender

Na manhã seguinte, tira do varal , dobra e já guarda !

Caso 2: À noite: esfregar / de molho a noite toda De manhã: enxaguar na máquina / varal

Na volta do trabalho: dobra e guarda ou é DIA de PASSAR ( põe em cabides)

OBS: tendo ficado de molho : baldes separados, peças grandes no tanque troca de água + sabão, se precisar,

Não precisa por sabão na máquina : bate só para enxaguar : fica mais limpa

Evitar operação enxágue [ por p/ Lavar 2 vezes se necessário] e Centrifugar UM POUCO!!!

Estender no fio do tecido / Passar só o estritamente necessário [lavar juntas as de passar]

Ao tirar do varal: separar peças para cerzir / Dobrar e guardar tudo imediatamente

Todos os dias : \*Roupas íntimas, meias ( homens) de preferência, lavar durante o banho

OBS: Cada um lava a sua, torce na toalha e estende

\*Panos de prato: À noite: esfregar + molho c/ cândida. De manhã: enxaguar/ varal

Semanal: lençóis, toalhas Aproveitar água da máquina p/ deixar de MOLHO ex: jeans, tapetes, etc

ah! aproveitar a água onde as roupas ficaram de molho para lavar chão e banheiros

### 5.3 R O T I N A = transcórrer suave

a) LIMPA: lavar de modo que não precise passar, estender bem esticada

# NADA 100% algodão

GUARDAR TUDO NO LUGAR, IMEDIATAMENTE: se precisar,

\*PASSAR ainda úmida, volta ao varal para acabar de secar no cabide.

\*SEPARAR as que precisam de "um pontinho", ex: meias

b) MANCHAS

i) "Resolve" + buchinha na hora ! especialmente em toalhas de mesa

ii) Verificar e, se tiver manchas, esfregar ANTES de por de molho

iii) Se perceber ao dobrar ou passar : ESFREGAR C/ RESOLVE + escovinha e varal

c) DIA de PASSAR: reservar para **lavar juntas as roupas que precisam ser passadas**, especialmente camisas

\* Ao passar por em cabides e deixar " esfriar " no varal ( ver se precisa conserto )

\* Ao dobrar, ver se precisam de conserto > SEPARAR E COSTURAR !!!

## **PARTE 6 . M A T E R I A L DE LIMPEZA** LIMPEZA

evitar produtos específicos demais.

6. 1 BÁSICO:

a) sabão em pó, sabão em pedra, Cândida

Luxinhos: Resolve, Amaciante, Passe bem

\* Escovinha de unhas para os colarinhos, meias,etc

\* Escova forte p/ calças jeans,tapetes

b) COZINHA: detergente, esponja, Bom Bril, sapólio

c) EM GERAL: lustra-móveis e especiais para cascolac, conservam o brilho

> É bom ter de reserva: removedor , álcool ,vinagre de álcool, mata-insetos, fósforos e velas.



**Conclusão:** Assim, está encerrada a parte quanto às dicas práticas para administração da casa.

## **- Seguem importantes considerações gerais sobre Saúde e Beleza.**

### **PARTE 7 SAÚDE , BELEZA e AGENDA**

- Em geral e com o passar dos anos, pode aparecer na mulher a tendência de cuidar de tudo, de todos em detrimento de si mesma, seja saúde, seja aparência.  
"Seja a vossa moderação notória a todos" Fp 4. 5

#### **A- SAÚDE:**

- 1- Conhecer seu corpo, é imprescindível: ciclo menstrual, limites, impossibilidades, alergias, etc.  
\* Cuidados: saber o que fazer e ter remédios sempre à mão, um de reserva  
\* TER TUDO EM DIA e ADIANTADO PARA OCASIÕES DE EMERGÊNCIA!
- 2- RECONHECER e RESPEITAR SINAIS DE ALERTA: DOR, sonolência, moleza, irritabilidade
- 3- TOMAR PROVIDÊNCIAS : dar um tempo, um dia para não fazer nada, programar uma saída,
- 4- TOMAR REMÉDIOS : complementos vitamínicos levedo de cerveja, gérmen de trigo, aveia, Complexo B
- 5- IR ao MÉDICO : é bom ter médico de confiança para esclarecimentos ou tirar dúvidas
- 6- NÃO FICAR SEM COMER [alimentar-se bem, não muito!  
De manhã: Proteína (ovo, leite, etc) Fibras  
\*Diariamente: Maçã, laranja / caju, pimentão, cenoura / cebola, alho,  
\*Verduras verde escuro, couve-flor, alface, Arroz, Feijão [ pouquinho!].  
\*Carne: 100 gr é suficiente mas necessário no almoço e jantar.
- 7- Saber Valor Nutritivo e Calórico dos Alimentos.  
\* Procurar habituar-se c/ Soja: seca, leite em pó, tofu

**8- PRIMEIRO VOCÊ ! COME, DESCANSA ... depois: faz o serviço, cuida dos outros ! ;**

- a) Já deixar preparado o que vai comer quando voltar para casa / Ter de reserva lanchinhos light
- b) Se tiver muito o que fazer, DESCANSE ANTES ! deitar mais cedo, ver um filme, programar-se

- 9- PROGRAMAR o LAZER é importante;ex: pegar estrada,  
comer ou ver coisas diferentes (não caras!)  
marcar férias junto com marido e filhos, todos juntos!
- 10- DESCANSO, às vezes, necessário: só dormir, ir a um lugar com árvores, ficar sozinha.

#### **B BELEZA: Rotina de Cuidados Pessoais é SAGRADO...**

##### **... COMO cozinha em ordem e Ler a Bíblia todo dia**

- Não sair de casa sem passar creme: rosto, pescoço, mãos, cotovelos(protetor solar cf à idade)
  - Hidratante diário: calcanhar, pernas, braços / No corpo todo: 3 vezes por semana
  - Tratamentos específicos: creme p/ celulite, estrias, pomada p/ varizes, etc.
- Ao tomar banho: massagem c/ bucha natural, passar ralinho ou pedra pomes no calcanhar
  - Criar hábito de fazer exercícios : ginástica p/ os braços, pernas, cintura, barriga..  
. e ginástica facial !
  - Se trabalha fora: aproveitar hora do almoço p/pequenos cuidados:
    - unhas, sobrancelhas, limpar a pele, máscaras, etc

#### **C AGENDA é imprescindível:**

- a) Primeira página, TELEFONES IMPORTANTES
- b) Anotar todas as datas importantes: ANIVERSÁRIOS, Vencimento de contas, depilação, etc.
- c) COMPROMISSOS e Programas de lazer ( onde ir, quando ir, planejar poupança específica)
- d) Nomes de médicos, dentistas, dono da casa, imobiliária, pessoas a quem avisar...
- e) Locais onde costuma ir: cabeleireiro, barbeiro, padaria, açougue, deliverys

## Finalmente, a “cereja do bolo” : LUGAR PARA ARQUIVAR DOCUMENTOS E RECIBOS.

# logo no começo e casada, comprei um arquivo de madeira no formato de uma gaveta:  
documentos básicos são ali arquivados em ordem alfabética, faz uns 50 anos !!!  
( nem sei se ainda tem para vender )

Pode parecer exaustivo ter de pensar em tudo isso.

**Pior será ter de resolver tudo isso sem estar preparada, prevenida, organizada**

# ver artigo: 'Mulher Virtuosa' (Pv 31)

\* Também, nem sempre tudo estará sempre em perfeita ordem

.Mas temos isso como objetivo e trabalhamos para alcançá-lo.

Ninguém chega sem dar o primeiro passo, ou se parar no meio do caminho!

Ao “que bem ordena seu caminho, Eu mostrarei a salvação de Deus.” Sl 50.23 corr

Deus é Deus de ordem: 1Co 14.40

arrumar também é trazer Deus para sua vida e circunstâncias. Ore por isso.

“O que a mim me concerne, o Senhor levará a bom termo”

Sl 138.8 ARA - Glória a Deus ! #

Rv diversos DKS



diversos



CAPA DA REVISTA