

*DICAS DE ORGANIZAÇÃO revista

SITE www.novasperolas.com.br link PUBLICAÇÕES / dicas

Sumário

NOTA EXPLICATIVA	2
DICAS PRÁTICAS PARA A CASA	
PARTE 1 A IMPRESSÃO GERAL	
1- Priorizar: Primeiro a ordem e depois a limpeza	3
2- Funcional.....	3
3 - Dicas de decoração	4
PARTE 2 A CASA	4
1- tudo começa na mente	4
2 sugestão de rotina para a semana.....	5
3 - cuidados diários com a casa.....	5
PARTE 3 EXECUTA O PLANO	6
1 distribuindo atividades ao longo do dia	6
2 importante: ajeitar atividades com a agenda dele	6
3 atividades conjugadas.....	7
PARTE 4 NA COZINHA	
Em geral, planejar cardápios com receitas práticas	7
1 compras.....	7
2 dias dedicados	8
3 não entulhar	8
4 cardápios planejados	8
PARTE 5 ROUPAS	9
1 EM GERAL.....	9
2 CUIDADOS	10
3 ROTINA: transcorrer suave.....	11
PARTE 6 LIMPEZA	11
PARTE 7 CUIDADOS PESSOAIS	11
1- SAÚDE:.....	12
2 BELEZA : rotina sagrada.(como cozinha em ordem e Ler a Bíblia todo dia)	12
3- AGENDA é imprescindível:.....	13
Finalmente, a “cereja do bolo” : LUGAR PARA ARQUIVAR DOCUMENTOS E RECIBOS. .	13

Também: artigos às mulheres, www.perolaspreciosas.com.br

Link *mulheres*(espiritual) *dicas* (sugestões práticas)

NOTA EXPLICATIVA

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 ensinam às mais novas ...*' Tito 2.3-4 & mas, na realidade, costumam 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 sejas 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 A impressão geral

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

**Nada pior que o marido chegar em casa e encontrar a casa limpa, mas a esposa um lixo, numa casa toda revirada. 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- Funcional

- **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 de 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 A CASA

### 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 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.**

## 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” ã 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 EXECUTA O PLANO

### 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 sobrelhas, 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 )

### 2 IMPORTANTE: 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 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 lixão  
Camas : levanta e arruma...Roupas: dá o destino imediatamente pendura/ roupa suja  
Pontos especiais para 'tirar do meio' : lixão, 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

Em geral, planejar cardápios com receitas práticas

#### 1 COMPRAS

Mensal conforme 1- espaço para estoque, 2- cf orçamento 3- cf uso

LISTA :1- itens básicos, 2- quantidade essencial 3- uns luxinhos  
Semanal 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

## 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**

## 3 NÃO ENTULHAR

**NÃO ENTULHAR** a cozinha com **equipamentos específicos** demais

\*É BOM TER uma panela de ferro. Panelas 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

**Tuperware** 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 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 providente, prevenida, organizada**

## **PARTE 5 ROUPAS**

### **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 criteriosa: só o básico ou  
ousar por pechincha

## 2 CUIDADOS

**CUIDADOS com A R O U P A : 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, be m 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

### 3 ROTINA: transcorrer 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 LIMPEZA

**M A T E R I A L DE 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 CUIDADOS PESSOAIS

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

## 1- 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.

## 2 BELEZA : Rotina SAGRADA...

... 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

### 3- 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