



Pequenos Espaços, grandes ideias

Guia éco-responsável
(3 semanas)

Helena Tereso

SOMARIO

Introdução.....	p.1
1-Análise do seu espaço.....	p.2 - 3
2- Auditoria dos seus objetos.....	p.4 - 5
Ferramentas & Habilidades DIY.....	p.6 - 7
3- Organização e Arrumação.....	p.8- 10
4- Móveis Inteligentes e Multifuncionais.....	p.11 - 12
Materiais Eco-responsáveis e Acessíveis.....	p.13 - 15
5- Decoração Sustentável e Iluminação Estratégica.....	p.16 - 18
5 Armadilhas de DIY a evitar absolutamente.....	p.19 - 21
Roteiro de 3 Semanas & Orçamento.....	p.22 - 24
Anexos.....	p.25 -30

Introdução

Bem-vindo a este guia prático, concebido para iniciar o seu percurso de Habitar em Consciência e transformar cada metro quadrado da sua habitação num refúgio de paz. Este é o primeiro passo para habitar em consciência.

Este guia destina-se a inquilinos de estúdios/T1, proprietários de pequenos apartamentos ou casas com espaços exíguos, e até aqueles que pretendem otimizar divisões amplas sem desperdício. Orçamento apertado ou médio, nível DIY principiante motivado, 4-6h por semana: é perfeito para si!

Otimizar um espaço não significa sacrificar o conforto ou o estilo. Pelo contrário, é a oportunidade de criar um interior que combine verdadeiramente consigo, utilizando soluções duráveis e acessíveis. Ao seguir o plano de ação de 3 semanas, irá descobrir como maximizar o seu espaço com investimentos ponderados, materiais recuperados e técnicas simples ao alcance de todos.

Este guia propõe tabelas práticas para preencher, orçamentos realistas, fontes de abastecimento éticas e conselhos de especialistas para evitar as armadilhas comuns. Prepare-se para transformar a sua casa num refúgio funcional e sustentável!



Quem sou?

Helena Tereso, Designer de Habitats Vivos & Conscientes - Designer de Construção Sustentável, Decoradora de Interiores, Consultora de Feng Shui e Geobiologia.

Acompanho particulares na transformação das suas habitações em refúgios funcionais, saudáveis e harmoniosos. A minha competência centra-se na eco-responsabilidade, no bem-estar e na saúde do lugar e dos seus ocupantes.

1 – Análise do seu Espaço

Antes de se lançar em qualquer projeto de organização ou decoração, dedique algum tempo a analisar metodicamente o seu espaço atual. Esta etapa fundamental permitir-lhe-á identificar as zonas com elevado potencial e as problemáticas a resolver prioritariamente. Uma análise rigorosa evita erros dispendiosos e orienta os seus investimentos para as soluções mais pertinentes.

Prepare uma fita métrica, um caderno, e reserve um dia inteiro para esta análise. Observe a sua habitação em diferentes momentos: de manhã, para avaliar a luminosidade natural; à noite, para identificar as necessidades de iluminação artificial; e durante as suas atividades quotidianas, para compreender os seus fluxos de circulação. Tome nota de tudo o que funciona bem e de tudo o que lhe causa frustração no dia a dia.

Divisão	Pontos fortes	Pontos fracos	Circulação	Luminosidade	Ideias de Melhoria
Sala					
Cozinha					
Quarto					
Casa de banho					
Entrada/ Corredor					

Questões-chave a colocar a si próprio: Onde se encontram os espaços perdidos ou inutilizados? Quais são os móveis que atravancam desnecessariamente o espaço? A circulação é fluida entre as divisões (sala, cozinha, corredor, quartos)? Existem zonas sombrias que necessitam de uma melhor iluminação? Quais são as suas atividades principais em cada divisão?

Dedicar tempo a responder a estas questões é o primeiro passo para viver com mais consciência no seu espaço. Esta tabela ajudá-lo-á a lançar um olhar renovado sobre o seu lar. Tome o tempo necessário para anotar cada detalhe. Estas informações guiarão todas as suas decisões futuras e evitarão compras impulsivas inadequadas à sua realidade.

Antes da etapa seguinte:

- Tabela preenchida para TODAS as divisões
- 3 espaços perdidos identificados
- 1 Ideia prioritária anotada por divisão
- Fotografias do "Antes" tiradas (para comparação futura)

- Tudo verificado? → PASSE PARA A ETAPA SEGUINTE

2. Auditoria dos Seus Objetos

O desapego é o passo essencial para viver com mais consciência através do espaço: uma primeira etapa indispensável para um interior que finalmente respira. Numa casa pequena, cada objeto deve conquistar o seu lugar. Esta filosofia não significa viver num interior vazio e sem alma, mas sim rodear-se apenas do que lhe é útil ou lhe traz alegria. A acumulação de objetos inúteis não só atravanca visualmente o espaço, como também gera stress mental. O método aqui proposto é progressivo e voluntário. Avance divisão por divisão, começando pela zona que sente mais "pesada". Prepare quatro caixas: "**A Manter**", "**A Doar**", "**A Vender**" e "**A Reciclar**". Para cada objeto, coloque honestamente a questão sobre a sua utilidade real no seu quotidiano. Se não o utiliza há seis meses e não tem um valor sentimental significativo, é provavelmente altura de lhe encontrar um novo lar.

Categoria de objetos	Utilidade (1-5)	Serve regularmente	Estado	Ação
Roupa				
Livros/ revistas				
Utensílios de Cozinha				
Decoração e Acessórios				
Eletrónicos e Cabos				

"Um espaço livre liberta a mente. Nos meus projetos, constato sistematicamente que os clientes se sentem mais serenos após o desapego, mesmo antes de terem iniciado qualquer mudança na decoração."

– Helena Tereso

Uma vez concluída a auditoria, dê uma segunda vida aos objetos de que se vai despedir. As associações de solidariedade, as plataformas de doação entre particulares, as lojas em segunda mão e as feiras de velharias são excelentes opções. Esta iniciativa integra-se plenamente numa abordagem eco-responsável, evitando o desperdício e contribuindo para a economia circular.

Antes da etapa seguinte:

- 4 Caixas preparadas (Manter / Doar / Vender / Reciclar)
 - Objetos sem uso há 6 meses selecionados
 - Mínimo de 30% de objetos retirados (doações/vendas iniciadas)
 - Espaço visualmente mais leve em, pelo menos, 1 divisão:
- Tudo verificado? → PASSE PARA A ETAPA SEGUINTE

Pronto(a) para passar da análise à transformação?

Identificou o potencial do seu lar.

Agora, deixe-me guiar-lo para:

- Libertar o seu interior (o método de triagem pág. 6).
- Otimizar sem gastar uma fortuna (o seu kit DIY pág. 8).
- Planear de forma inteligente (o mobiliário multifuncional pág. 11).

Faça scan do código para
aceder ao método
completo

