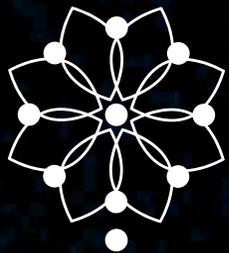


# CASA do BEBÊ SAUDÁVEL



MORADA HARMONIA  
LAIS GOTLIB DE FRANCO

**competition**



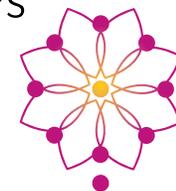


## A casa do BEBÊ SAUDÁVEL

A Harmonização de Ambientes considera os espaços físicos, como o CORPO que nos ENVOLVE. Sendo assim, defende que há uma INTERAÇÃO constante entre os habitantes e os ambientes que habitamos e pelos quais transitamos.

Uma CASA SAUDÁVEL demanda muito mais do que pensar nos móveis e na disposição deles (embora também seja importante). Demanda compreender alguns ELEMENTOS ESSENCIAIS que tornam um espaço saudável.

Preparamos este material na expectativa que lhe seja útil e possa lhe inspirar a realizar as ações de harmonização em sua morada!





## O quarto do **BEBÊ SAUDÁVEL**

Este conteúdo foi carinhosamente pautado em **COMPROVAÇÕES** de **ESPECIALISTAS** que se aprofundaram na área de **CONSTRUÇÃO SAUDÁVEL**, analisando o impacto que os espaços construídos podem trazer para a vida das pessoas, buscando garantir mais **SAÚDE** e **PROTEÇÃO** aos habitantes.

A ênfase é no **QUARTO** de **DORMIR** do **BEBÊ**, espaço este que, se não tiver os cuidados específicos, pode trazer **INCÔMODOS** e gerar **STRESS DESNECESSÁRIO**, comprometendo o desenvolvimento da criança.

Por isso, conhecer estes cuidados pode preservar a sua **SAÚDE** e a do seu **BEBÊ!**





# SONO

Dados da **National Sleep Foundation** apontam que o SONO do BEBÊ é tão importante quanto a sua ALIMENTAÇÃO e HIGIENE.

Um dos fatores que pode influenciar diretamente a QUALIDADE do sono é o AMBIENTE (espaço) que o bebê terá para o descanso.

Durante o sono, as crianças crescem, consolidam o que aprenderam e se preparam neurologicamente para NOVOS APRENDIZADOS como ENGATINHAR e FALAR.

Por isso, é importante garantir que elas tenham um espaço seguro para repousar e crescer com SAÚDE!





# AR INTERNO

Além da poluição externa do ar, precisamos tratar do AR INTERNO de nossas moradas, em especial dos QUARTOS, que costumam ser ambientes fechados.

Existem algumas SUBSTÂNCIAS tóxicas utilizadas na fabricação dos móveis, tintas, carpetes e até mesmo produzidas pelo nosso organismo, que necessitam ser eliminadas dos ambientes.

Sem ventilação REGULAR pode haver excesso de toxinas nos ambientes.





## AR INTERNO - SUGESTÃO

A ação mais simples e eficaz é AREJAR os ambientes TODOS os DIAS por no mínimo 15 minutos (porém quanto mais tempo melhor!) preferencialmente pela manhã ou à noite, pois o pico da poluição nas cidades grandes ocorre entre as 12h00 e 15h00.

Após a chuva também é um excelente momento para arejar os ambientes, pois as toxinas do ar são levadas pela água!

O ideal é que o quarto do bebê receba a LUZ do SOL, que tem ação bactericida e antifúngica.

VENTILE diariamente o quarto do BEBÊ!





## ACÚSTICA

Uma pesquisa publicada no British Journal of Psychology em 1998 revelou que **RUÍDOS** constantes aumentam a produção de **HORMÔNIOS** do **ESTRESSE** (cortisol), prejudicando o **SONO** e o **BEM ESTAR** das pessoas.

Assim, quanto mais **SILENCIOSOS** forem os ambientes, em especial o quarto de dormir do bebê, melhor!

Para **ACALMAR** as crianças, sons da **NATUREZA** (chuva, cachoeira, vento, ondas do mar) ou **MÚSICAS** clássicas são muito bem-vindos!



# LUZ NOTURNA

Acostumar o bebê a dormir com LUZ no QUARTO, pode criar um hábito prejudicial para a vida da criança, pois o hormônio do sono (melatonina) é produzido no escuro.

O processo de multiplicação das células e o hormônio do crescimento (GH) também são produzidos na AUSÊNCIA de LUZ.

Como o Sistema Endócrino é todo interligado, a presença de LUZ NOTURNA pode também INTERFERIR na regulação das demais funções metabólicas.





## LUZ NOTURNA - SUGESTÃO

Para AMAMENTAR durante à noite, experimente as lâmpadas com sensor de presença.

Se necessário, utilize uma LUZ INDIRECTA (no corredor, bem fraquinha), apenas para que a mãe possa caminhar à noite.

Temos células nos olhos que nos auxiliam a caminhar com pouca luz!

EVITE que a luz da rua penetre no ambiente.

Quanto mais escuro o quarto, melhor!

Cortinas blackout são uma ótima opção.

LEMBRE-SE: crianças não necessitam de luz para dormir!

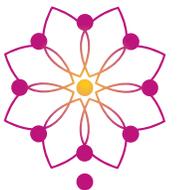




## LUZ NOTURNA - SUGESTÃO

Caso opte em usar lâmpadas coloridas, a cor ideal é o VERDE CLARO.

EVITE as cores: AZUL, AMARELO e LARANJA, pois estas cores podem ESTIMULAR a produção de hormônios que são produzidos durante o dia e não irão contribuir para o DESCANSO da MÃE e do BEBÊ!





## COLCHÕES

Prefira colchões de ALGODÃO ou de LÁTEX natural.

EVITE colchões de mola ou de espuma.

Se possível, opte por roupas de cama e tecidos feitos de matéria prima NATURAL, livre de substâncias químicas pesadas que podem ser prejudiciais à saúde a médio e longo prazo.





# UTENSÍLIOS

Prefira sempre **ARMAZENAR** os **ALIMENTOS** em **POTES** de **VIDRO** ou de **PLÁSTICO BPA-FREE**.

**JAMAIS** aqueça alimentos em objetos plásticos comuns no microondas, pois há a liberação do BPA (bisfenol), substância tóxica presente no plástico que pode contaminar os alimentos que serão consumidos.

**REDUZA** ou dispense o uso de forno **MICROONDAS**, para aquecer alimentos pois ele emite ondas de alta frequência e radiação.

Prefira **PANELAS** de vidro refratário, de cerâmica, de pedra, de aço inox ou aço cirúrgico, evitando as de alumínio ou as com revestimento anti-aderentes desgastados.





## ROUPAS DO BEBÊ - LAVAGEM

Caso opte por uma opção mais NATURAL para a lavagem das roupas, utilizar água quente e SABÃO de COCO.

O AMACIANTE pode ser substituído por vinagre branco (que amacia) misturado com um pouco de álcool (que desinfeta).

Dica: Acrescentar algumas gotinhas de óleos essenciais na lavagem fica uma delícia!



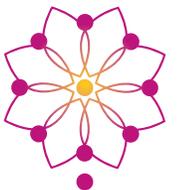


# ÁGUA - HIDRATAÇÃO

Elemento ESSENCIAL para manutenção da VIDA!

Utilizar apenas ÁGUA FILTRADA para hidratar o bebê, assim como para ESTERILIZAR objetos e utensílios, e até para LAVAR suas roupas.

EVITAR água proveniente de vasilhames PLÁSTICOS.





# **ONDAS DE CAMPOS ELETROMAGNÉTICOS**

# CAMPOS ELETROMAGNÉTICOS - CEM

São ondas INVISÍVEIS, presentes em aparelhos ELETROELETRÔNICOS como: babá eletrônica, aparelhos celulares, modems de wifi, repetidores, antenas de celular etc. Sugere-se que estes aparelhos sejam mantidos o mais DISTANTE possível do BERÇO do BEBÊ.

Estudos indicam que a exposição PROLONGADA a estes campos pode impactar a nossa SAÚDE ao longo do tempo, causando:

- Queda da imunidade
- Distúrbios de sono
- Depressão
- Alterações de comportamento

**Não deixe o celular próximo ao bebê nem do seu corpo!**

**Dormir com celular próximo à cabeça pode afetar o bom funcionamento das glândulas pineal e hipófise.**



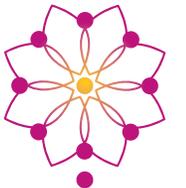


# PLANTAS

PLANTAS NATURAIS são excelentes  
LIMPADORAS de AMBIENTES!

Lidar com PLANTAS, ERVAS e TEMPEROS ajuda  
a aliviar TENSÕES!

Se desejar, consulte um profissional especializado  
em paisagismo para orientação com a plantas.



A nossa **CONEXÃO** com o mundo externo é feita através dos nossos **5 SENTIDOS**...



Quanto mais intensa esta **CONEXÃO**, maior o nosso **ENVOLVIMENTO!**



## **DESPERTE os 5 SENTIDOS na sua MORADA...**

Espalhe FRASES com mensagens POSITIVAS para trazer esta vibração para o seu ESPAÇO e para sua VIDA!

EXPERIMENTE sprays de AROMATERAPIA!

Se preferir, prepare um CHÁ (ex. camomila para acalmar ambientes estressados) e BORRIFE no seu ESPAÇO!

A música estimula a produção de SEROTONINA (hormônio da felicidade) facilitando mudanças na química cerebral gerando sensação de BEM-ESTAR. FONTES de ÁGUA ajudam e reduzir a ansiedade e renovam as ENERGIAS dos ambientes !

Faça do momento de ALIMENTAR o seu bebê um ritual de AMOR!



## ABRAÇE MUITO...

ABRAÇAR é uma das NECESSIDADES HUMANAS mais importantes...

O contato físico diminui a produção do HORMÔNIO do ESTRESSE (cortisol).

Promove a sensação de PRAZER, BEM-ESTAR, ACOLHIMENTO e TRANQUILIDADE.

Traz aumento na produção dos HORMÔNIOS da FELICIDADE (serotonina e dopamina) e ajuda no desenvolvimento de HABILIDADES MOTORAS da criança!



## E QUANDO O BEBÊ CRESCER..

Procure buscar EQUILÍBRIO na escolha das CORES e ELEMENTOS que irão compor o seu quartinho!

Cores muito VIBRANTES e o EXCESSO de informações VISUAIS podem trazer :

- irritação
- falta de foco
- agitação
- dificuldades para dormir



Faz da tua **CASA** uma **FESTA!**  
Ouve música, canta, dança...

Faz da tua **CASA** um **TEMPLO!**  
Reza, ora, medita, pede, agradece...

Faz da tua **CASA** uma **ESCOLA!**  
Lê, escreve, desenha, pinta, estuda, aprende, ensina...

Faz da tua **CASA** uma **LOJA!**  
Limpa, arruma, organiza, decora, muda de lugar,  
separa para doar...

Faz da tua **CASA** um **RESTAURANTE!**  
Cozinha, prova, cria, cultiva, planta...

Enfim... Faz da tua **CASA** um local  
criativo de **AMOR.**

*Cora Coralina*



MORADA HARMONIA  
LAIS GOTLIB DE FRANCO



**LAIS GOTLIB DE FRANCO**  
Terapeuta de Ambientes



[www.moradaharmonia.com.br](http://www.moradaharmonia.com.br)



[lais@moradaharmonia.com.br](mailto:lais@moradaharmonia.com.br)



+55 11 98369-1133



[instagram.com/  
moradaharmonia\\_lais\\_gotlib](https://www.instagram.com/moradaharmonia_lais_gotlib)



[facebook.com/moradaharmonia](https://www.facebook.com/moradaharmonia)

AGRA  
DEÇÇO

