

SUPER DICAS



QUARTO INFANTIL

E
B
O
O
K



SUA CASA SAUDÁVEL

@arquitechdesignbr



SOBRE

Tânia Fróes



Arquiteta e Geobióloga, Consultora para Ambientes Saudáveis, se dedica a projetos que promovam Qualidade de Vida através dos Ambientes Construídos.

As Crianças da Nova Era trazem em seu DNA grande sensibilidade e potencial cognitivo diferenciado, que pode se manifestar de modo positivo ou ser neutralizado, pela interferência que os ambientes exercem na Saúde Humana.

Este Ebook visa proporcionar as melhores oportunidades a todas as crianças, de conviver e crescer em ambientes mais agradáveis e harmoniosos, em maior contato com sua essência natural, onde a vida humana se desenvolve a milhões de anos.

E vale dizer a importância da aplicação de algumas, senão de todas as dicas! Qualquer melhora faz muita diferença!



SUMÁRIO

Quarto Infantil



1. Sono das Crianças.....	4
2. Aparelhos Eletrônicos.....	5
3. Materiais Naturais.....	6
4. Objetos Pessoais.....	7
5. Roupas de Cama e Banho.....	8
6. Ventilação e Ar Interno.....	9
7. Acústica.....	10
8. Controle da Umidade.....	11
9. Limpeza sem toxinas.....	12
10. Brinquedos.....	13
11. Cores Suaves.....	14
12. Resumo.....	15
13. Contato.....	16





SONO DAS CRIANÇAS

A qualidade do sono é fundamental para todos, especialmente para as crianças! Certifique-se de que seu bebê dorme de forma segura e saudável, com horário regular para dormir e acordar, com a quantidade das horas de sono de acordo com sua idade e favorecida pelo planejamento do ambiente e suas instalações, descritas a seguir.





APARELHOS ELETRÔNICOS

Os aparelhos eletrônicos geram Campos Eletromagnéticos - EMF's, frequências artificiais que interferem nas propriedades eletromagnéticas do próprio corpo. Evite ao máximo, nos quartos infantis. Se for essencial, use um monitor de bebê básico, não equipado com Wi-Fi e mantenha celulares e roteadores em outros ambientes.





MATERIAIS NATURAIS

O ambiente do quarto infantil deve ser preparado especialmente com materiais atóxicos. Prefira móveis de madeira natural ou de aglomerado e MDF, sem formaldeídos. As tintas minerais ou à base d'água, sem metais pesados. Prefira carpetes e cortinas de algodão, juta ou linho. Os colchões e travesseiros em látex natural são os mais saudáveis.





OBJETOS PESSOAIS

Os objetos de uso pessoal das crianças, como mamadeiras, talheres, pratos e copos, devem ser escolhidos em materiais livres de substâncias tóxicas, que são liberadas ao serem aquecidas, como bisfenol. Escolha com atenção! Muitos fabricantes identificam nas embalagens quando são livres da emissão de substâncias tóxicas.





ROUPAS DE CAMA E BANHO

Em contato direto com a pele delicada dos bebês e crianças, as roupas de cama e de banho, devem ser escolhidas em materiais naturais e ecológicos como o algodão. Os materiais sintéticos como poliéster e microfibras acumulam eletricidade estática, podendo causar alergias e prejudicar seriamente o sono, deixando as crianças "elétricas!"





VENTILAÇÃO E AR INTERNO

Permitir a troca de ar puro com o exterior é essencial em qualquer espaço, portanto, abra as janelas para permitir uma boa circulação do ar.

Se você mora em uma área com baixa qualidade do ar externo, mesmo assim deve abrir as janelas, usando também um purificador de ar com filtros HEPA, Carvão Ativado, Ionizador e Raios UV.





ACÚSTICA

O ruído nos quartos de dormir deve ser menor de 35dB, a partir das 21 horas, para garantir a qualidade do sono. Para o Quarto dos Bebês, esta norma deve ser observada também durante o dia, já que ele dorme em vários períodos. Caso more em locais ruidosos, o uso de janelas, tintas ou cortinas acústicas pode resolver.





CONTROLE DA UMIDADE

Muitos pais usam um umidificador no quarto de seus filhos, mas ele pode carregar o espaço com umidade que produz mofo. Se você estiver usando um umidificador, invista também em um purificador de ar completo ou um higrômetro, dispositivo que mede a umidade do ar, para garantir que os níveis de umidade fiquem abaixo de 50% e acima de 40%.





LIMPEZA SEM TOXINAS

Para desinfetar e limpar os ambientes, escolha produtos não tóxicos, biodegradáveis e de composição natural. A maioria dos produtos de limpeza e desinfetantes, contêm pesticidas nocivos, como o triclosan. Por natureza, os pequenos colocam tudo na boca e rastejam no chão, tornando-os especialmente vulneráveis a produtos químicos tóxicos.





BRINQUEDOS

Embora seja fácil virar a cabeça com brinquedos fofos, evite os sintéticos e de materiais plásticos. Prefira os brinquedos em tecido e de materiais naturais, como de madeira, livres de tóxicos, já que entram em contato direto com a pele delicada das crianças e frequentemente chegam até a boca dos bebês.





CORES SUAVES

As cores estimulam diretamente o cérebro sensível das crianças, que possuem os sentidos cada vez mais apurados. Escolha cores suaves para as grandes superfícies e deixe as cores vivas para os objetos decorativos menores. Evite cores fortes e intensas nas roupas de cama, cortinas, tapetes e armários.



RESUMO

1 - Criar um Quarto Infantil não tóxico, não é luxo, é necessidade;

2 - Mantenha o Quarto escuro e silencioso durante o período de sono. É quando os hormônios da saúde, como melatonina, hormônio do crescimento e vários outros, trabalham. Baixas taxas de hormônios estão associadas a distúrbios do sono, alterações de comportamento e dificuldade de aprendizado;

3 - Mantenha os eletrônicos longe da sua criança e se possível, desligados;

4 - Aproveite os benefícios da Natureza!



CONTATO



SAÚDE E PAZ!

