



Casa **ORGANIZADA** sem mistério

Ingrid Lisboa

Um guia prático para organizar e manter a casa em ordem



editora
VIENA

Ingrid Lisboa

Casa Organizada Sem Mistério

**Um guia prático para organizar e manter
a casa em ordem**



editora
VIENA

1ª Edição
Bauru/SP
Editora Viena
2022

SUMÁRIO

1.	O MERCADO DA ORGANIZAÇÃO PROFISSIONAL	15
1.1.	Quem é o Personal Organizer?	18
2.	A CASA ORGANIZADA NO SÉCULO 21	23
2.1.	Organização Agiliza as Rotinas Pessoais e Domésticas	27
2.2.	Casa Organizada é mais Fácil de Limpar	28
2.3.	Organização Reduz o Desperdício.....	29
2.4.	Bagunça Causa Estresse nos Relacionamentos	30
3.	A TRIÁDE DA ORGANIZAÇÃO	35
3.1.	Utilidade.....	37
3.2.	Praticidade.....	38
3.3.	Visualização	38
3.4.	Conceitos Básicos de Organização	38
3.4.1.	Defina um Lugar Para Cada Coisa	39
3.4.2.	Arrumar é Diferente de Organizar	40
3.4.3.	Padronizar Faz Parte da Organização.....	41
3.4.4.	Pense Verticalmente e Otimize os Espaços.....	43
3.4.5.	Atribua Locais Privilegiados para os Objetos mais Usados.....	44
4.	PRINCIPAIS ERROS AO COMEÇAR A ORGANIZAR A CASA	49
4.1.	Começar pelo Ambiente mais Trabalhoso	51
4.2.	Iniciar a Organização Retirando Tudo o que há no Armário, de uma Única Vez!	52
4.3.	Começar o Descarte pelos Objetos de Maior Apego Emocional	53
4.4.	Organizar Vários Ambientes ao Mesmo Tempo.....	53
5.	O PASSO A PASSO DA ORGANIZAÇÃO	57
5.1.	Qual o Objetivo da Organização?	60
5.2.	Traçando um Plano de Ação	62
5.3.	Quanto Tempo Leva para Organizar a Casa?.....	64
6.	ORGANIZAÇÃO NA PRÁTICA: MÉTODO ORGANIZA E DESCOMPLICA.....	69
6.1.	Passo 1: Avaliar e Descartar	71
6.2.	Passo 2: Separar e Categorizar	73
6.3.	Passo 3: Reorganizar no Setor Adequado.....	73
6.4.	Passo 4: Etiquetar e Fotografar	74
6.5.	Passo 5: Ensinar as Técnicas de Organização	75
6.6.	Passo 6: Manter os Armários Organizados.....	76
7.	COMO FAZER O <i>DETOX</i> NOS ARMÁRIOS.....	83
7.1.	Descartar não é Jogar no Lixo	86
7.2.	Foco no que Precisa Ficar, não no que vai Embora	87
7.2.1.	Sim, Podemos Descartar “Coisas Boas”	88
7.3.	Desapegue do que faz Você se Sentir Mal.....	89
7.4.	A Caixa das Boas Recordações	91
8.	PRODUTOS ORGANIZADORES	95
8.1.	Principais Funções dos Produtos Organizadores.....	98

8.1.1.	Delimitar o Espaço de Cada Objeto que Está Sendo Organizado.....	98
8.1.2.	Otimizar o Espaço	99
8.1.3.	Melhorar a Visualização	99
8.1.4.	Proteger do Ambiente Externo	100
8.2.	Como Acertar na Escolha dos Produtos	100
9.	ORGANIZANDO A COZINHA E A DESPENSA	107
9.1.	Avalie a Frequência de Uso de Cada Objeto	110
9.2.	Elimine as Duplicidades.....	111
9.3.	Setorizando as Áreas de Trabalho na Cozinha.....	111
9.4.	Panelas.....	112
9.5.	Gaveta de Utensílios	114
9.6.	Talheres	116
9.7.	Travessas e Assadeiras.....	118
9.8.	Pratos e Jogos de Jantar	120
9.9.	Acessórios para Petiscos e Aperitivos	121
9.10.	Copos, Xícaras e Taças	122
9.11.	Jarras.....	124
9.12.	Acessórios de Mesa Posta	124
9.13.	Temperos.....	125
9.14.	Potes de Vidro e Plástico.....	126
9.15.	Roupa de Mesa	127
9.16.	Organizando a Despensa de Alimentos	129
9.17	Organizando a Geladeira	133
10.	LAVANDERIA E ÁREA DE SERVIÇO.....	141
10.1.	Como Fazer o <i>Detox</i>	143
10.2.	Cestos e Caixas: Aliados na Organização.....	145
11.	ORGANIZAÇÃO DE BANHEIROS	149
11.1.	Mantenha na Bancada Apenas o Essencial.....	152
11.2.	Organize Prateleiras e Gavetas.....	152
11.3.	Maquiagem.....	153
11.4.	Acessórios de Cabelo.....	155
11.5.	Roupões e Toalhas	157
11.6.	Perfumes: Riscos de Armazenar no Banheiro.....	157
11.7.	Medicamentos: Organização e Descarte Seguro	158
11.8.	Cesto de Roupas Sujas	159
12.	ARMÁRIOS DE QUARTO	163
12.1.	Comece pela Sessão <i>Detox</i>	166
12.2.	Separe e Categorize as Peças	166
12.3.	Reorganizar e Setorizar.....	167
12.4.	Como Escolher Cabides.....	168
12.5.	Tipos de Cabides e de Acessórios	169
12.6.	Devo Pendurar ou Dobrar?.....	172
12.7.	Calças Jeans, Social, de Sarja e Alfaiataria.....	173
12.8.	Roupas de Couro.....	176
12.9.	Camisas Sociais.....	176
12.10.	Casacos, Ternos e Jaquetas	177
12.11.	Blusas Femininas	178
12.12.	Vestidos	179
12.13.	Saias	180

12.14.	Shorts e Bermudas	181
12.15.	Camisetas	183
12.16.	Camisas Polo	187
12.17.	Roupas de Ginástica e Esportivas	188
12.18.	Meias	191
12.19.	Roupas Íntimas Femininas e Masculinas	192
12.20.	Pijamas e Roupas de Dormir	195
12.21.	Roupa de Praia e Piscina	196
12.22.	Malha de Lã, Tricô e Moletom	197
12.23.	Calçados	201
12.24.	Gravatas	205
12.25.	Cintos	206
12.26.	Lenços e Cachecóis	207
12.27.	Bolsas	207
12.28.	Óculos	209
12.29.	Jóias e Bijuterias	210
12.30.	Perfumes	211
13.	ORGANIZAÇÃO DA ROUPA DE CAMA E BANHO	221
13.1.	Toalhas	225
13.2.	Jogos de Lençol	225
13.3.	Mantas, Cobertores e Edredons	227
REFERÊNCIAS		233
GLOSSÁRIO		235

CAPÍTULO

1

O MERCADO DA ORGANIZAÇÃO PROFISSIONAL

QUEM É O *PERSONAL ORGANIZER*?



O MERCADO DA ORGANIZAÇÃO PROFISSIONAL

1

CAPÍTULO

No Brasil, o mercado da organização profissional caminha muito bem, obrigada. As oportunidades para novos negócios são diversas e há potencial de atuação para *personal organizers* em diversas áreas – desde a já conhecida organização de guarda-roupas até os serviços focados em pós-morte (ou pós-luto). Sim, pois já existem profissionais especializados em ajudar os familiares a lidar com objetos, roupas e lembranças do falecido.

Muitas pessoas acreditam que a organização é algo que todos devem ser capazes de fazer. Há os que defendem, inclusive, que cada pessoa deve lidar com sua própria bagunça sem qualquer ajuda. Mas a verdade é bastante diferente. Assim como existem profissionais que nos auxiliam em outras áreas da vida (contadores, nutricionistas, decoradores, advogados), há aqueles cuja profissão é ajudar e ensinar os outros a fazer um *detox* em suas casas, organizar a rotina das crianças ou escolher o cabide adequado para cada tipo de roupa.

E não são apenas os desorganizados que precisam de ajuda! Há inúmeras pessoas que, mesmo tendo habilidades e conhecimento técnico em organização, optam por contratar serviços profissionais. E podem fazê-lo tanto por preferirem investir seu tempo em qualquer outra atividade quanto por desejarem contar com a visão e as habilidades de um profissional especializado, visto que o trabalho de um *personal organizer* não se resume a acabar com a bagunça: ele pode prestar diversos serviços para pessoas bastante organizadas que, por qualquer motivo, precisem de ajuda para manter a vida e a casa em ordem.

Imagine um casal que esteja às vésperas da chegada de seu primeiro filho. Nesse caso, a atuação do organizador pode ir desde o planejamento da parte interna dos armários do bebê, organização do chá de fraldas, compras especializadas e arrumação do quarto até o planejamento da rotina doméstica após o nascimento da criança. Para uma mãe de primeira viagem que seja, por exemplo, uma executiva ocupada e atarefada, serviços assim são essenciais para que o casal tenha a casa preparada e tranquila para a chegada do bebê.

1.1. QUEM É O PERSONAL ORGANIZER?

Há muito mais sobre o trabalho do *personal organizer* do que mostra o conteúdo das caixas “doar”, “manter” e “lixo”. Há quem imagine que os organizadores profissionais passam os dias a dobrar roupas. Nós dobramos, sim – e muitas! Mas nossa atuação vai muito além. Organizar um guarda-roupa é muito mais do que propriamente mudar coisas de lugar, trocar cabides, instalar ganchos e dobrar roupas do mesmo tamanho.

O *personal organizer* é um profissional especialista em organização, seja pessoal, residencial ou corporativa. E, ao contrário do que alguns acreditam, não são pessoas que nasceram “prontas” para organizar a casa e a vida alheia. Há muito mais fatores envolvidos além do talento nato e do conhecimento intuitivo. Embora seja um fato que boa parte dos *personal organizers* já cultivavam a organização como hábito em suas vidas, ser um profissional da organização exige mais do que dom ou habilidades práticas.

Os *personal organizers* são profissionais treinados, qualificados e especializados em ajudar as pessoas a criar ordem onde está faltando – seja nos armários, em suas rotinas pessoais ou nos arquivos do computador. Utilizam técnicas e metodologias que fazem com que as pessoas tenham mais praticidade e facilidade para encontrar objetos e desenvolver rotinas otimizadas, no curto e no longo prazos.

Arrumar os armários de um bebê que vai nascer, os arquivos de um computador ou desenvolver uma rotina de trabalho para uma funcionária doméstica é, no final das contas, atuar na mudança da qualidade de vida dos indivíduos e dos espaços. É ajudar as pessoas a economizar tempo, dinheiro e a ter muito mais prazer em morar em suas casas. Ensinar um cliente a desaparecer e descartar objetos é muito mais do que encher caixas e sacos com itens sem uso. É ajudar o outro a se desvencilhar de coisas que lhe fazem se sentir mal, que são desnecessárias e que atrapalham o desenvolvimento das rotinas pessoais e domésticas. É, enfim, abrir espaço para novos hábitos e novas atitudes que podem, sim, fazer mudanças profundas na vida das pessoas.

Um guarda-roupas organizado, por exemplo, muda facilmente a rotina de quem se veste ali. Ajuda a pessoa economizar tempo, a ter fácil acesso a roupas, sapatos e acessórios usados com mais frequência, a fazer valer a pena o investimento feito nas peças e, inclusive, a consumir de forma mais consciente. Porém, o mais gratificante é que a mudança pode ser até mais profunda. Um processo intenso de desapareço e descarte pode, efetivamente, levar uma pessoa a lidar de uma forma nova e inesperada com seus objetos.

Há alguns anos atendi a uma cliente que, após 41 anos morando na mesma casa, estava de mudança para um apartamento com um terço do tamanho. Ela mantinha, em diversos cômodos da residência de 800 metros quadrados, todo tipo de objetos. Havia coleções de livros e de ursinhos de pelúcia da infância dos

quatro filhos (na época, já bastante adultos), bebidas vencidas na adega, louças bacanas sem uso havia tempos, telas à espera de pintura (ela é artista plástica) e fotos antigas com rostos desconhecidos. Eu e minha equipe acompanhamos a cliente durante todo o intenso processo, desde a fase de avaliação e decisão para descarte até a organização de todos os armários na casa nova. As melhorias na rotina da casa foram visíveis e as transformações na vida do casal foram tão intensas que nos pareciam quase palpáveis.

No começo do processo a cliente dava justificativas bastante criativas (mas pouco convincentes) para permanecer com diversos objetos sem uso. Dizia que estava esperando uma oportunidade para usar a louça fina e que poderia, no futuro, precisar de uma roupa de numeração menor. Aos poucos, conseguimos descartar muitos itens e eles mudaram para a nova casa apenas com o que cabia nos armários. Já instalada no novo espaço, porém, ela avançou no desapego e no entendimento dos objetos que realmente representam a mulher que ela havia se tornado. Percebeu que louças bacanas não devem ser guardadas por anos a fio, e sim usadas. Além disso, entendeu que não precisava de grandes quantidades de roupa de cama e de banho nem de fotos cujos retratados ela sequer sabia quem eram. A mudança foi profunda e será permanente. E são esses resultados que motivam a mim, à minha equipe e a tantos outros colegas de profissão a seguirmos em frente.

Falar de organização não é, portanto, falar apenas de armários organizados ou de produtos organizadores. Sim, precisaremos de caixas, divisores de gaveta e cabides. Mas, para que os benefícios da organização se materializem, são necessárias ferramentas e técnicas que realmente funcionem na casa e na vida das pessoas. E é para isso que este livro foi escrito: para te ensinar um método de organização eficiente e largamente testado, porém descomplicado e fácil de aplicar, pois acredito verdadeiramente que a organização precisa ser simples e focada em resultados.

Exercícios

1. Para ingressar na carreira de *personal organizer*, o conhecimento intuitivo e os hábitos pessoais são o suficiente para que nos transformemos em ótimos profissionais? Explique.

2. Discorra sobre os nichos de mercado existentes no Brasil para atuação de um profissional de organização.

3. Que tipo de mudanças o trabalho de um *personal organizer* pode trazer para a casa e a vida dos clientes? Exemplifique.

4. Considerando suas habilidades técnicas, seus interesses de negócios e o atual mercado de atuação para os *personal organizers*, quais são as áreas que despertam maior interesse a você? Explique.

5. Por quais motivos você acredita que as pessoas procuram os serviços de um profissional de organização?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

CAPÍTULO

2

A CASA ORGANIZADA NO SÉCULO 21

ORGANIZAÇÃO AGILIZA AS ROTINAS PESSOAIS E DOMÉSTICAS

•

CASA ORGANIZADA É MAIS FÁCIL DE LIMPAR

•

ORGANIZAÇÃO REDUZ O DESPERDÍCIO

•

BAGUNÇA CAUSA ESTRESSE NOS RELACIONAMENTOS



A CASA ORGANIZADA NO SÉCULO 21

2

CAPÍTULO

Casa organizada não é o que algumas pessoas ainda costumam chamar de casa impecável, aquela em que tudo está sempre no lugar o tempo todo. Brinco com minhas alunas dizendo que casa impecável só existe em páginas de revistas e em mostras de decoração. Sabe por quê? O que diferencia nossas casas das fotos de uma revista é uma essencialidade chamada Vida. É a rotina incessante, o movimento, o constante entra e sai, o burburinho das visitas e da farra das crianças, as risadas e até o cachorro que insiste em tirar os brinquedos daquela caixinha linda que você comprou.



©Stockphoto.com/FollowTheFlow

A casa organizada é simplesmente um local em que os moradores sabem onde estão suas coisas, têm facilidade para localizá-las, têm tranquilidade e prazer em viver ali. No armário organizado, nós visualizamos facilmente o que usamos com frequência e identificamos sem dificuldade o que eventualmente precisamos repor no estoque. É aquele guarda-roupas que nos ajuda a fazer a combinação de *looks* num piscar de olhos e a despensa que facilita a preparação de um jantar rápido no dia em que chegamos esgotadas do trabalho.

Portanto, *a origem da bagunça não é o fato de as coisas estarem provisoriamente fora do lugar* porque as crianças estão brincando ou por estarmos cozinhando. O problema inicial é estas coisas *não terem um lugar fixo para ficar*, o que pode ser causado ou não pelo excesso de objetos. Quando o brinquedo não tem um local para onde voltar depois de ser usado, a criança pode deixá-lo em qualquer lugar.

Da mesma forma, ele estará exatamente nesse “lugar qualquer” quando a criança quiser brincar novamente. Ou seja, com a casa bagunçada é muito mais fácil perder o controle do que temos. Se você já se viu com dificuldades para encontrar os óculos ou as chaves do carro dentro de casa ou já procurou um documento importante por horas a fio, conhece todas as emoções ruins que relacionamos a esses momentos: estresse, irritação, sensação de perda de tempo e de energia, e falta de controle do que temos.

Quando comecei a ensinar organização para meu filho, por volta dos 3 anos, eu respondia o seguinte quando ele perguntava onde estava um brinquedo: “Está lá no lugar que você deixou na última vez que brincou. Onde você deixou?”. Quando ele lembrava onde havia deixado, rapidamente ia buscar. Mas ficava realmente chateado e irritado quando precisava procurar. Depois de algum tempo, ele passou a perceber que o carrinho só estaria na caixa “Carrinho” se ele o guardasse de volta lá depois de brincar, e assim aprendeu a importância de termos um local fixo para cada coisa.

Quanto à relação entre o excesso de objetos e a desorganização, tenho observado, ao longo dos meus atendimentos, que a bagunça não deriva simplesmente do excesso em si e não é causada somente por ele. Já organizei casas de todos os tamanhos e percebo que não é o fato de ter muitas ou poucas peças que faz com que as pessoas tenham guarda-roupas mais ou menos desorganizados. A bagunça é bastante democrática e pode estar em apartamentos e casas de todos os tamanhos. O fato é que quanto mais objetos guardamos em casa, mais tempo é necessário para limpar, gerenciar e organizar. Além disso, também precisamos de mais espaço para armazenamento. Quando há falta de espaço e o tempo é direcionado para outras atividades – o que acontece com bastante frequência –, a bagunça geralmente se instala. Por esse motivo, vejo muitas famílias em busca de uma casa minimalista.

No nicho de clientes que atendo, tenho notado dois movimentos. Um é composto pelas pessoas que precisam apenas de uma remodelação dos espaços e do melhor aproveitamento dos armários para que suas casas fiquem bem organizadas. Elas não têm muito a ser descartado nem problemas de falta de espaço – o que não significa que tenham poucas coisas, evidentemente. Várias pessoas, inclusive, apesar de terem disponibilidade de espaço, buscam ter menos coisas. O segundo movimento é composto pelas pessoas que possuem muito mais objetos do que seria possível acomodar em seus ambientes, o que significa que precisam fazer um bom detox antes de iniciar a organização dos armários. Do contrário, o resultado final da organização não terá o mesmo nível de excelência

que poderia, pois existe um limite (físico, inclusive) em que a otimização do espaço pode ser alcançada com técnicas de organização e produtos organizadores. A partir de determinado ponto, precisamos ou de mais espaço ou da redução da quantidade de objetos. E o que faço em situações assim? Como regra geral, eu e minha equipe trabalhamos em parceria com os clientes para a redução do volume de objetos, de forma que todos caibam no espaço disponível.

Em ambos os casos, o que os clientes procuram não é um ambiente impecável, mas sim uma casa com equilíbrio entre suas necessidades pessoais e certo volume de objetos que julgam adequado. Querem compartilhar com suas famílias um espaço prático, funcional, limpo e agradável, e não perfeito.

2.1. ORGANIZAÇÃO AGILIZA AS ROTINAS PESSOAIS E DOMÉSTICAS

Já reparou como, em uma casa organizada, os moradores têm a sensação de que a rotina rende mais? Diversas clientes minhas têm essa percepção e é realmente o que observo na prática. Com os armários em ordem, todas as rotinas são desenvolvidas com mais agilidade. A organização faz com que saibamos onde estão todas as coisas, o que nos dá praticidade e funcionalidade no dia a dia. Com o guarda-roupa organizado, por exemplo, fica mais fácil e mais rápido se vestir. Não perdemos tempo procurando as combinações entre as peças e usamos muito mais as roupas que temos, sem deixar peças esquecidas e sem uso no fundo do armário. Da mesma forma, é mais rápido e mais tranquilo preparar as refeições quando se tem a despensa e a cozinha organizadas. Encontramos facilmente os alimentos, os utensílios, as panelas. Os processos fluem sem complicação. Ou seja, organização gera economia de tempo. E, afinal, do que é feito nosso dia senão das 24 horas de que todas as pessoas dispõem exatamente na mesma quantidade? Portanto, perder tempo procurando objetos pode atrasar bastante o desenvolvimento das rotinas pessoais e domésticas.

Por falta de uma palavra melhor, costumo chamar de “procuradores” as pessoas que frequentemente perdem tempo em busca de documentos, roupas, descascadores de legumes, chaves do carro ou qualquer outro objeto. É fácil identificar um “procurador” observando seu dia a dia em casa. Veja se você se identifica ou conhece alguém que poderia ser o personagem da história a seguir.

Certa vez, uma amiga minha estava com vontade de comer um bolo de banana que gosto bastante de preparar. E, exigente que estava, do alto de sua gravidez de 8 meses, queria que eu preparasse o bolo na casa dela. Eu, que adoro cozinhar, mas gosto ainda mais de fazer isso na minha própria cozinha, não tive como negar. Afinal, amiga é para essas coisas... Passei a lista de ingredientes e lá fui eu!

Resumindo: depois do bolo pronto, a reunião foi deliciosa. Porém, durante a preparação, o processo foi bastante demorado. Por quê? Descobri que minha amiga é uma “procuradora de coisas”. Ela guarda os objetos cada vez em um lugar e tem de procurar muitas coisas, quase todos os dias.

Por conta disso, praticamente todos os ingredientes e utensílios de que eu precisava para preparar o bolo estavam... vamos dizer.... em qualquer lugar. E como tudo o que não tem lugar fixo sempre pode estar aqui, ali ou acolá, gastamos muito mais tempo para preparar o bolo. O ápice do processo foi quando pedi a canela, ao que ela respondeu: “Tenho certeza de que comprei, está na despensa”. E, quando abri a despensa, o ingrediente realmente estava lá. Mas só descobri isso depois de uns cinco minutos procurando o saquinho da especiaria em meio a pacotes de pipoca, chá, gelatina e temperos diversos.

E por que nos acostumamos a procurar as coisas em nossa própria casa, mesmo gastando tanto tempo para isso? Por puro hábito. Nosso cérebro se acostuma a “dar voltas” para localizar os objetos e simplesmente não identificamos qualquer problema nesse processo. Minha amiga, por exemplo, me disse, mais tarde, que estava tão habituada a cozinhar procurando as coisas que nem havia percebido quanto tempo perdia. Ela se acostumou ao processo e nunca questionou.

Como deixar de perder tempo procurando as coisas? Só existe uma forma: definindo um lugar fixo para cada objeto, desde roupas e sapatos até onde colocar as chaves do carro ao entrar em casa. O tempo é um bem precioso demais para entregarmos gratuitamente nas mãos da bagunça.

2.2. CASA ORGANIZADA É MAIS FÁCIL DE LIMPAR

Ambientes organizados são mais fáceis de limpar e de serem mantidos limpos. Imagine-se limpando uma garagem desorganizada, em que nada tem lugar fixo para ficar, com parafusos, fios e ferramentas em todas as prateleiras, sem qualquer organização. Visualize que, a cada prateleira a ser limpa, há dezenas de objetos misturados: ferramentas e lâmpadas na mesma caixa, pedaços de fios por toda parte, uma mangueira velha e sem uso, latas de tinta seca, acessórios que você nem sabe para que servem. Imaginou? Alguns podem ter ficado aflitos somente com o exercício dessa limpeza imaginária.

Será que é possível limpar ambientes bagunçados? Claro que sim! Mas o tempo investido será sempre maior... Bem maior. Quando os objetos estão espalhados e sem categorização, demoramos mais para retirar e devolver aos respectivos lugares. Aliás, é possível que, por conta da desordem, sequer saibamos em que prateleira ou gaveta colocá-los depois da limpeza. Além disso, higienizar espaços bagunçados é sempre mais desgastante do que fazer uma faxina em ambientes organizados, nos quais se pode ver o resultado.

Afinal, quando a casa está desorganizada, a limpeza simplesmente não aparece, apesar de todos os esforços, e temos a impressão de que sempre existe algo a ser limpo. Com objetos espalhados ou fora de seus lugares, não conseguimos ver o ambiente livre de coisas. E isso nos dá a sensação de que o espaço não foi limpo. Se você algum dia tentou faxinar o quarto sem arrumar a cama ou limpar a cozinha sem guardar a louça lavada, sabe exatamente do que estou falando.

Portanto, para desenvolver um processo de limpeza doméstica prático, rápido e eficiente, uma das ferramentas necessárias é a organização. Do contrário, estaremos apenas escondendo a bagunça, evitando abrir armários e fazendo uma limpeza superficial.

2.3. ORGANIZAÇÃO REDUZ O DESPERDÍCIO

Durante meus projetos de organização de armários, é bastante comum a descoberta de alguns tipos de prejuízos domésticos: desperdício de alimentos, compras em duplicidade, roupas manchadas, copos, taças e louças quebradas, remédios e cosméticos vencidos... As pessoas costumam ficar bastante surpresas com tais descobertas. Algumas ficam desacreditadas quando veem a mesa da cozinha cheia de alimentos vencidos, saídos da despensa e da geladeira. Calculam o prejuízo causado pelo desperdício e refletem sobre o que poderiam ter feito com o dinheiro perdido. Por vezes, ficam irritadas e desapontadas consigo mesmas ao perceber como podemos perder o controle do que temos quando há desorganização.

Recentemente, atendi a uma cliente que passou a economizar mensalmente cerca de 30% nas compras de alimentos após um processo de organização da despensa, aliado ao planejamento das refeições e das compras. Antes da organização, eles compravam aleatoriamente tudo o que achavam que pudesse ser consumido durante a semana, não planejavam previamente o que seria cozinhado em cada refeição nem faziam listas de compras.

No entanto, esses três passos – organizar, planejar e fazer listas – são os pilares da organização da cozinha e da rotina alimentar. Como todos os pontos estavam deficientes, o desperdício era grande. Todas as semanas, muitos alimentos eram jogados no lixo e havia pouca criatividade na preparação das refeições. Sabe quando você gasta muito no supermercado e na feira e continua tendo a sensação de que poderia comer melhor? Era isso o que acontecia lá.

O mais interessante é que a cliente achava que precisaríamos de vários meses de trabalho para reduzir o gasto com alimentos. Quando eu apresentei minha proposta, confesso que senti um pouco de descrédito por parte dela. Mas seguimos em frente: organizei a despensa, fizemos o planejamento das refeições para seis semanas e uma lista de compras que refletia os alimentos que realmente precisavam ser comprados. Já no primeiro mês, os gastos caíram. No segundo mês,

com a rotina adaptada ao novo plano alimentar, chegamos ao patamar de 30% a menos nos gastos mensais de supermercado e hortifruti. Uma vitória para a organização!

2.4. BAGUNÇA CAUSA ESTRESSE NOS RELACIONAMENTOS

Que atire o primeiro cabide quem nunca discutiu com filhos, pai, mãe ou companheiro por causa da desorganização da casa. Praticamente todas as pessoas já tiveram uma discussão ou briga doméstica causada pela desordem. Que bagunça é democrática, não tem classe social, credo ou preconceito de gênero, muitas pessoas já sabem. Mas o que muita gente não sabe é que a desorganização também é a causa número um de desentendimentos entre os casais, segundo pesquisa realizada pelo Instituto do Casal, organização não-governamental sediada em São Paulo.¹ O levantamento mostrou que três dos cinco principais motivos que levam os casais a brigar tem origem na desorganização da casa e da rotina. São eles:

1. **Bagunça da casa e dos objetos pessoais da outra pessoa.**
2. Falta de diálogo.
3. Uso excessivo do celular.
4. **Divisão injusta das tarefas domésticas.**
5. Excesso de críticas.

A boa notícia é que, na mesma proporção em que a bagunça pode estressar nossos relacionamentos e minar a harmonia familiar, a organização pode ser uma ferramenta poderosa para reduzir esses desgastes. Logo no início da minha carreira, comecei a testemunhar essa mudança no ambiente familiar. Atendi a um casal que brigava constantemente por conta da bagunça do marido. No meu primeiro contato telefônico com a cliente, ela afirmou categoricamente: “Ingrid, você precisa me ajudar a manter meu casamento vivo. Porque com a bagunça dele [o marido], eu não vou conseguir”. Jamais esquecerei essa frase. Fiquei bastante impactada com a aflição expressa na voz daquela mulher. Ela foi uma das minhas primeiras clientes e eu ainda desconhecia todos os benefícios proporcionados pela organização da casa. Mas como sempre gostei de desafios, decidi que atenderia o casal.

Foi um projeto demorado, cansativo e desgastante para mim e para eles. Mas seguimos firmes até o final e o resultado foi muito gratificante. Dava para ver no olhar da cliente a alegria e a satisfação por voltar a fazer refeições na mesa da sala de jantar, antes repleta de livros, papéis e objetos aleatórios do marido.

¹ Pesquisa “Por que os casais brigam”, realizada em 2018 com 708 pessoas. O resultado completo da pesquisa pode ser encontrado em <https://institutodocasal.com.br/wp-content/uploads/2018/07/Por-que-os-casais-brasileiros-brigam.pdf>