

Arranjo do Quarto: projeto higiene e saude
ASCAR.

Folheto / [entre 1966 e 1969]

Cód. Acervo: 14211

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/14211>

Documento gerado em: 07/11/2018 15:33

O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação digital, aplicando metodologias específicas, das coleções de documentos publicados pela Emater/RS- Ascar.

Os documentos remontam ao início dos trabalhos de extensão rural no Rio Grande do Sul, a partir da década de 1950. Portanto, salienta-se que estes podem apresentar informações e/ou técnicas desatualizadas ou obsoletas.

1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a reprodução ou reutilização dos documentos disponibilizados neste RI, protegidos por direitos autorais, salvo para uso particular desde que mencionada a fonte, ou com autorização prévia da Emater/RS-Ascar, nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
3. O usuário deste RI se compromete a respeitar as presentes condições de uso, bem como a legislação em vigor, especialmente em matéria de direitos autorais. O descumprimento dessas disposições implica na aplicação das sanções e penas cabíveis previstas na Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e no Código Penal Brasileiro.

Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: biblioteca@emater.tche.br

PROJETO HIGIENE E SAÚDE



ARRANJO DO QUARTO

EMATER/73
NIDOC/ADD
Data: 08/10/86
De n.º 1345



EMATER/RS

NIDOC/ADD

DATA: 20 / 01 / 95

N° OBRA: 93DE-00096

N° ORDEM: 86DE/01345

PROJETO HIGIENE E SAÚDE

ARRANJO DO QUARTO

A família rural deve estar preocupada em elevar sempre mais o seu padrão de vida. O meio rural tem condições para moradias que ofereçam conforto e bem-estar, proporcionando ambiente para uma vida saudável.

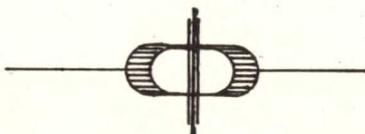
Cada peça da casa merece atenções especiais. O quarto de dormir exige certos requisitos mínimos de localização, construção, mobiliário e higiene para cumprir suas finalidades.

O presente Boletim indica as exigências básicas de saúde e conforto para o quarto de dormir.

Trata-se também aqui de assuntos importantes e necessários como os relacionados com a confecção do enxoval do quarto, e os cuidados que requer, além de aspectos relativos à sua organização e limpeza geral.

Apresentam-se sugestões, que podem ser utilizadas, adaptadas, melhoradas, ampliadas, de acordo com as condições do quarto de cada sócia.

A finalidade principal do trabalho é voltar a atenção das futuras donas de casa do meio rural à importância do quarto para a saúde da família.



ARRANJO DO QUARTO

Importância e funções do quarto de dormir

O quarto de dormir é de grande importância dentro da casa. Nêle ficamos 7 a 8 horas por dia. O quarto serve para repousar durante a noite e também serve como quarto de vestir, podendo ainda ter um recanto para estudar ou para costurar.

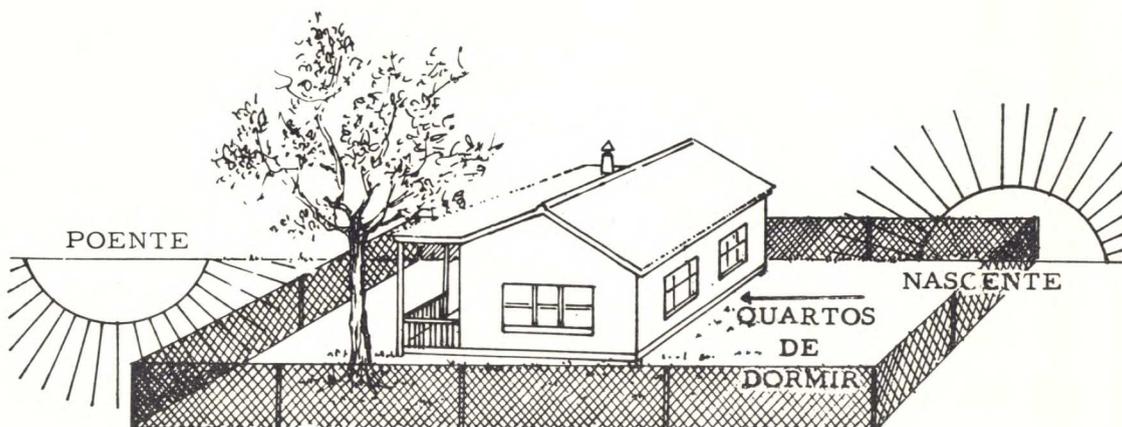
Para cumprir com estas finalidades, o quarto deve ser silencioso e escuro à noite e claro e alegre durante o dia. O quarto deve oferecer condições de higiene e comodidade.

O bom quarto de dormir deve:

- a. RECEBER BASTANTE SOL.

Onde entra o sol, entra saúde. O sol é fator de higiene, especialmente o sol da manhã. Ele mata germes e micróbios causadores de doenças.

Quem vai construir uma casa, deve cuidar que os quartos de dormir fiquem do lado que recebe o sol da manhã. Os quartos devem estar sempre voltados para o NASCENTE.

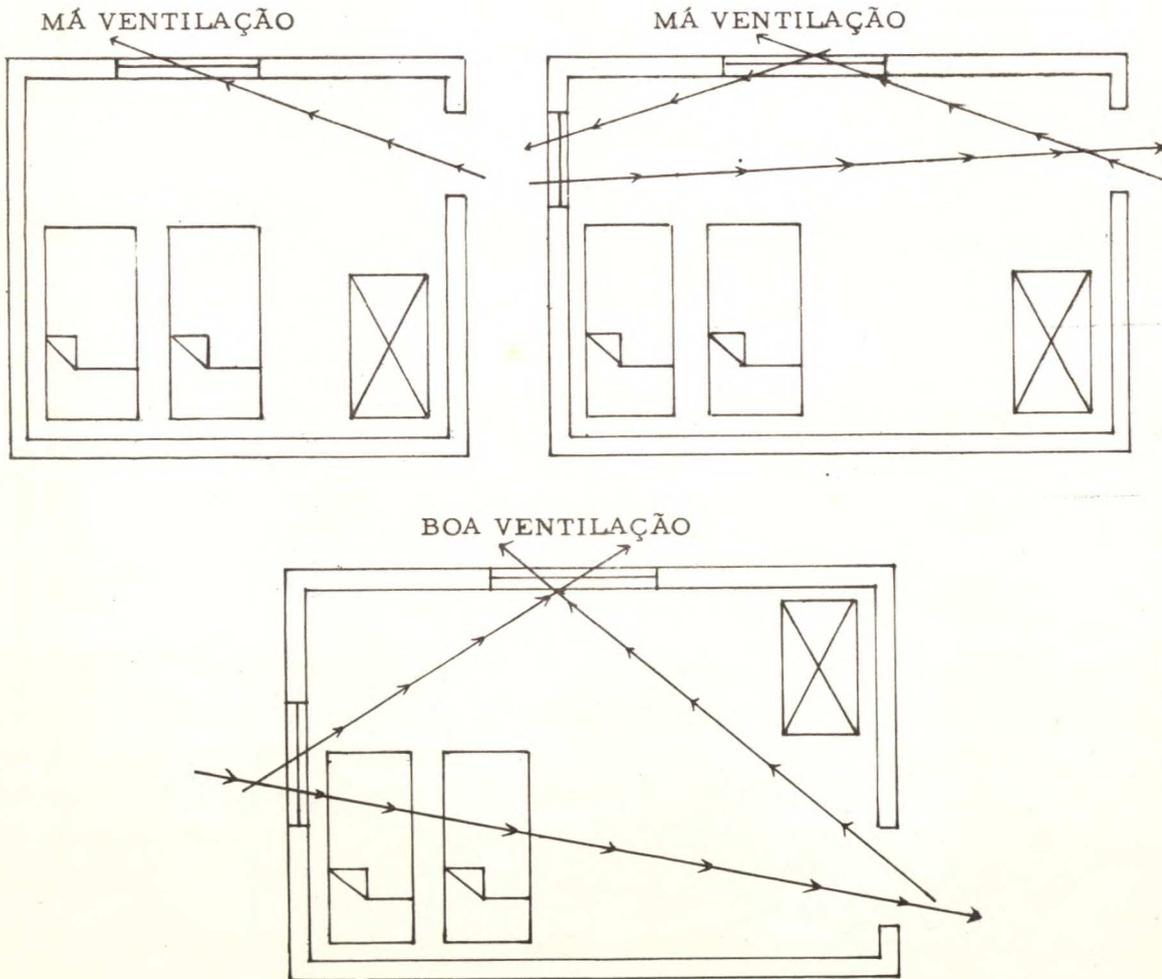


b. RECEBER BASTANTE LUZ E AR

A boa iluminação e a boa ventilação dependem do tamanho e da disposição das janelas, que devem ser amplas e bem localizadas.

A disposição das camas, no quarto de dormir, deve ser tal que o ar circule livremente sôbre elas. Cama bem arejada tem "cheiro de limpeza" e contribui para a saúde.

Também à noite deve haver boa circulação de ar dentro do quarto de dormir, no inverno e no verão, evitando porém correntes de ar sôbre a cama. Ambientes fechados, com ar viciado, fazem mal à saúde.



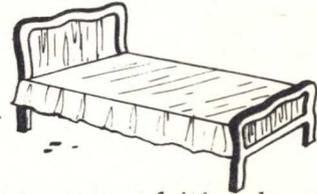
ABRIGAR O NÚMERO CERTO DE PESSOAS

O quarto de dormir deve ser tão espaçoso quanto possível e abrigar uma ou duas pessoas. Só um quarto bastante espaçoso e suficientemente alto, servirá para três pessoas.

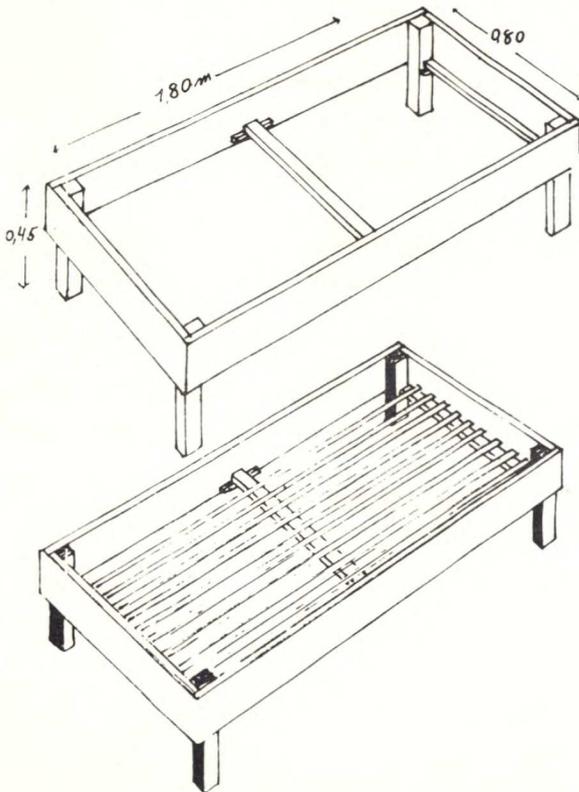
Os móveis indispensáveis

O quarto de dormir de uma jovem, deve conter, no mínimo, estes móveis: cama, guarda-roupa, penteadeira, banqueta. Poderá ter ainda, mesinhas de cabeceira, estante para livros, mesa e cadeira para estudo.

A CAMA



A cama pode ser antiga ou moderna quanto ao seu feitiço, de madeira ou de ferro. O que é importante é que seja confortável e limpa. Um simples estrado de madeira, forte, pode ser a base para um bom colchão e dar uma boa cama. Cada pessoa deve ter sua própria cama.

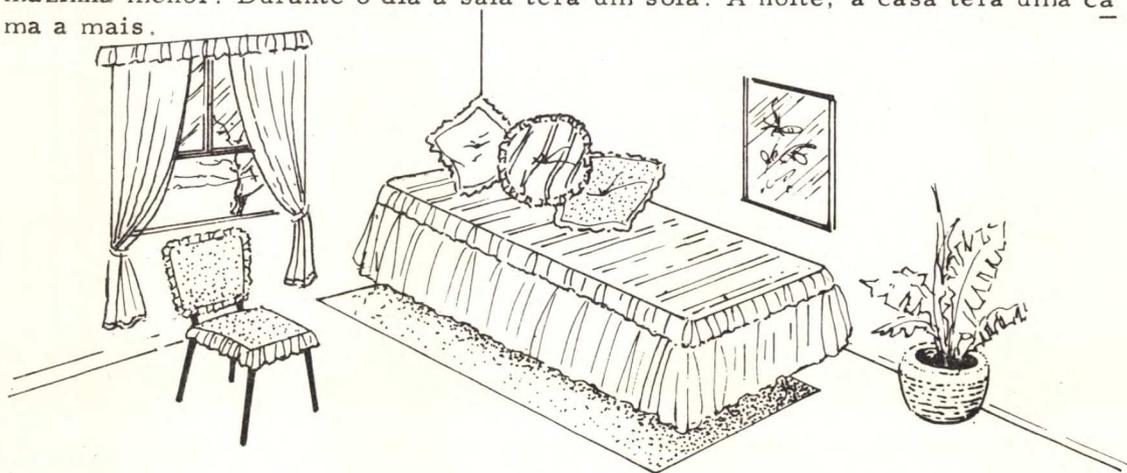


Material para a confecção do estrado

- 2 Tábuas de 1,80 m x 0,10 x 0,02 m para os lados.
- 2 Tábuas de 0,76 x 0,10 x 0,02 m para as cabeceiras.
- 4 pedaços de madeira de 0,40 x 0,07 x 0,07 m para os pés.
- 1 Tábua de 0,76 x 0,07 x 0,025 m para atravessar no centro do estrado.
- 2 Tábuas de 0,62 x 0,03 x 0,03 m para apoio das pontas das ripas.
- 10 a 12 ripas de 1,76 x 0,05 x 0,015 m.

O colchão deve ser firme, acolchoado para que o enchimento fique sempre bem distribuído, e com o mesmo tamanho da cama. O corpo necessita, para sua saúde e para melhor repouso, de colchão firme. Colchão bemacolchado é mais durável, dá menos trabalho para manter limpo e dá aspecto melhor à cama depois de arrumada.

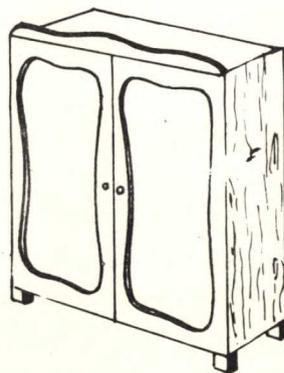
Se o quarto tem mais de duas pessoas e a sala de visitas está vazia, pode-se usar o estrado e o colchão, com uma bonita capa, para cama da irmãzinha menor. Durante o dia a sala terá um sofá. À noite, a casa terá uma cama a mais.



O GUARDA-ROUPA

O quarto deve ter um guarda-roupa. Com suas divisões, êle serve para guardar as roupas de uso pessoal e as roupas de cama. O guarda-roupa aberto é o retrato de sua dona: se ela é caprichosa, as roupas estão divididas e em ordem. Penduradas em cabides ou nas prateleiras, tudo tem o seu lugar certo.

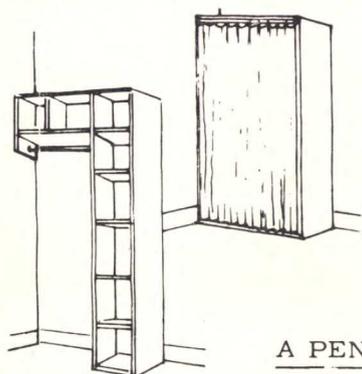
Para comprar ou mandar fazer um guarda-roupa realmente útil, antes deve-se saber o que êle vai conter, quantas pessoas vão utilizá-lo, onde êle vai ficar no quarto.



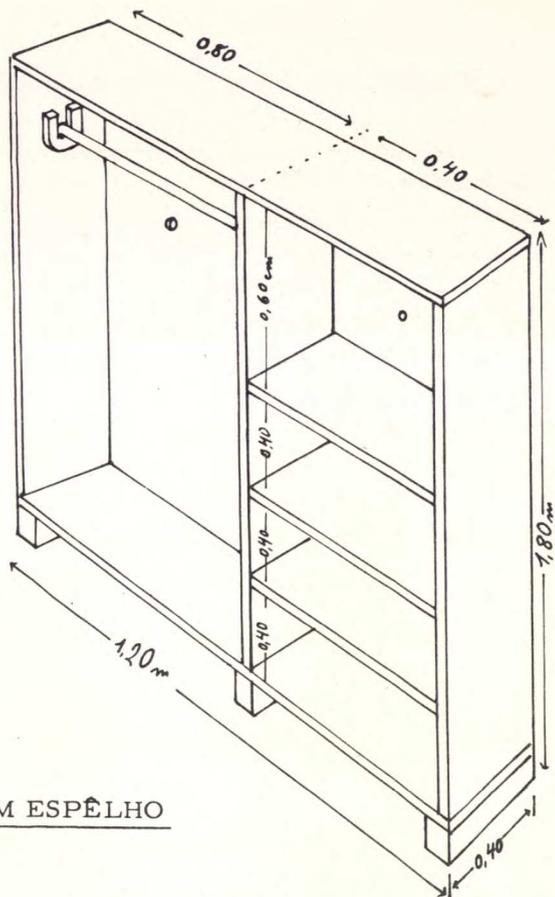
Há bons guarda-roupas comprados prontos e há modelos para serem feitos em casa. O importante é que seja prático, resistente, bem fechado, para evitar a entrada de poeira e de insetos.

O modêlo ao lado é fácil de fazer. É fechado com duas portas.

Pode-se utilizar caixotes e um canto de parede para fazer um guarda-roupa simples e prático, com acabamento de cortina, como mostra o desenho. Neste caso a proteção das roupas não é tão perfeita porque facilita a entrada da poeira, de traças, etc. Mesmo assim será de utilidade para a conservação e proteção das roupas.



A PENTEADEIRA COM ESPÊLHO



Tôda a môça precisa de lugar para guardar seus objetos de uso pessoal: pente, pó-de-arroz, batom, enfeites. A penteadeira deve ter espaço para êles, além de prateleiras ou gavetas que podem ser usadas para as roupas interiores. A penteadeira deve ter um espêlho, que além de útil no quarto, é decorativo.

É fácil fazer uma penteadeira. Ela será maior ou menor, dependendo da necessidade, da utilidade e do espaço de que se dispõe no quarto.

Antes de pensar em fazer a penteadeira, dever-se-á estudar preços, fazer um orçamento, verificar penteadeiras compradas prontas, para ver se há vantagem em fazer uma ou em comprar uma pronta.

Apenas como exemplo, indicamos as medidas abaixo para uma penteadeira feita em casa.

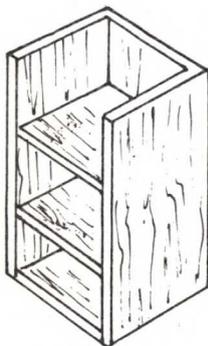
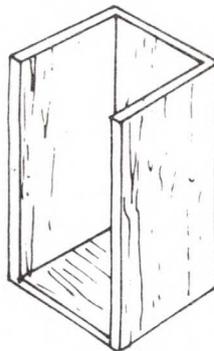
Material necessário:

- 6 tábuas de 0,70 x 0,40 x 0,02 m.
- 1 tábua de 1,25 x 0,42 x 0,02 m.
- 4 tábuas de 0,38 x 0,38 x 0,02 m para as prateleiras.
- 2 tábuas de 0,40 x 0,40 x 0,02 m para o fundo.



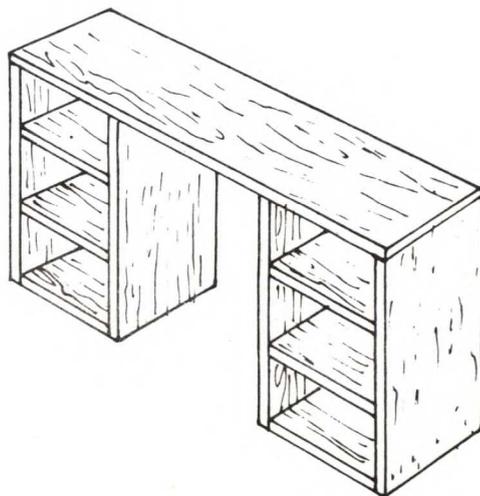
Modo de fazer

1. Serre e lixe tãda a madeira.
2. Pregue trẽs tãbuas de 0,70 x 0,40 x 0,02 m para fãrmar o corpo da penteadeira.
3. Pregue no fundo a tãbuia de 0,40 x 0,40 x 0,02 m.



4. Pregue as tãbuas de 0,38 x 0,38 x 0,02 m para formar as prateleiras.

5. Prepare a tãbuia de 1,25 x 0,42 x 0,02 m para formar a parte de cima da penteadeira.



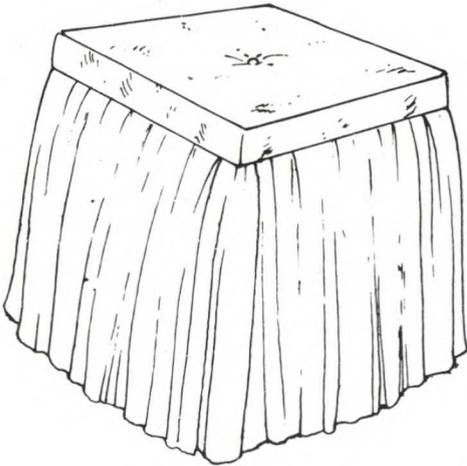
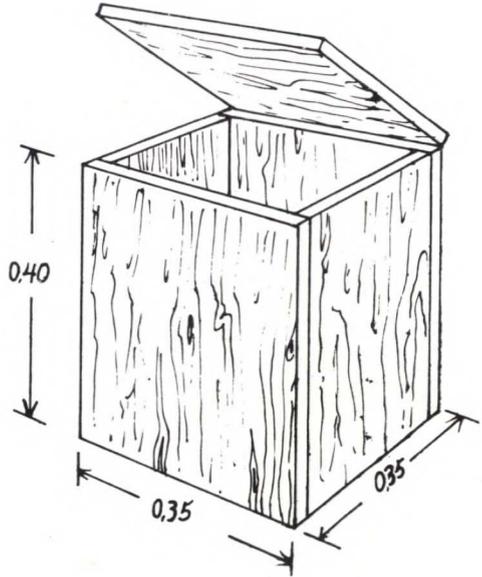
6. Coloque na parte da frente da penteadeira uma cortina franzida.

A BANQUETA

Para a frente da penteadeira pode-se fazer uma banqueta, que ao mesmo tempo é lugar para guardar trabalhos manuais.

Material necessário.

- 1 caixote de 0,40 x 0,35 x 0,35 m.
- 1 tábua de 0,35 x 0,35 x 0,02 m para a tampa.
- 2 dobradiças pequenas (ou dois pedaços de couro).



Modo de fazer

1. Prepare o caixote e meça a tábua para fazer a tampa.
2. Serre a tampa.
3. Pregue a dobradiça.
4. Na parte de trás do caixote faça uns furos para haver ventilação por dentro.
5. Coloque na banqueta uma cortina franzida, do mesmo tecido da cortina da penteadeira.
6. Faça uma almofada para o assento.

MESINHA PARA ESTUDO OU MÁQUINA DE COSTURA

O quarto poderá servir como lugar de estudo. Neste caso há uma sugestão para mesinha de estudos, com lugar para livros. Ela ficará junto à janela. A luz, para quem escreve ou lê, deve vir da esquerda.



Para quem costura, a máquina pode ficar no lugar sugerido para esta mesinha.

CADEIRA

De qualquer modo, neste caso, o quarto vai precisar de uma cadeira. As vezes a casa tem uma cadeira velha, que pode ser reformada ou embelezada. Uma cadeira colonial pode ficar bonita e cômoda, como a do exemplo abaixo.

Material necessário:

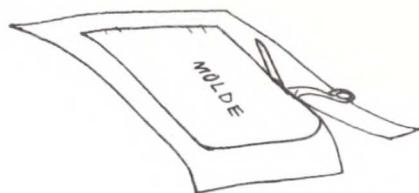
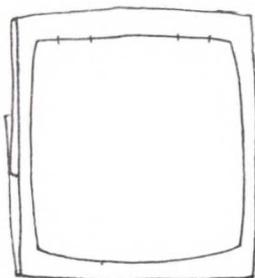
- 1, 20 m. de fazenda (0, 90 m. de largura)
- Lápis ou giz de alfaiate.
- Papel para cortar o molde
- Equipamento de costura.



Modo de fazer:

1. Caso queira, lixe e pinte a cadeira. Tire a medida das partes do assento e encôsto que levarão babados, e multiplique por 3.

2. Faça os moldes do assento e encôsto em papel. Marque no molde do assento o local onde passarão os páus do encôsto.

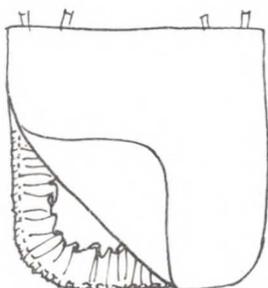
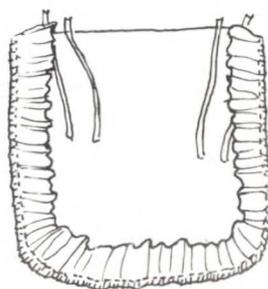


3. Corte o assento duplo, deixando uma prega no meio da parte de baixo onde será aberto.



4. Faça o babado no tamanho do assento da cadeira, com 8 cm. de largura. Costure uma tira de 80 cm. de comprimento, para amarrar o assento da cadeira. Corte essa tira em 4 partes iguais.

5. Prenda na parte superior do assento, com alfinetes, as 4 tiras e o babado virados para dentro, conforme a gravura.



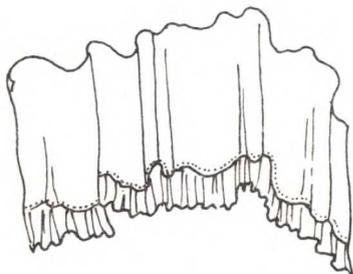
6. Junte as duas partes do assento e alinhave, tirando os alfinetes.

Cuide para que os cantos fiquem bem certos. Feito isso, costure.

7. Faça uma pequena almofada e coloque-a dentro do assento.

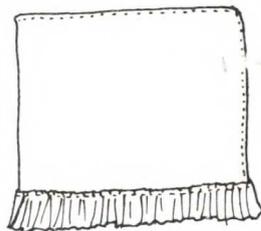


FAÇA O ENCÔSTO DA SEGUINTE MANEIRA:



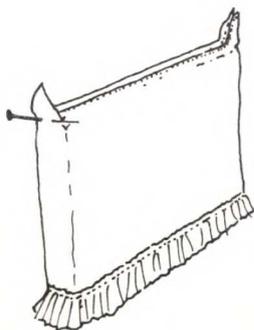
1. Alinhave e costure o babado, pelo avêsso, na fazenda do encôsto.

2. Dobre ao meio a fazenda do encôsto e costure a parte de cima e do lado. A capa fica como se fosse um saco.



3. Vista a capa pelo avêsso no encôsto da cadeira, prenda as pontas com alfinete e costure.

Isso é para que a capa contorne as pontas da cadeira. Vire a capa para o lado direito, e está pronto.



Nota:

Caso queira fazer uma aplicação na capa do encôsto, borde antes de costurar.

DISPOSIÇÃO DOS MÓVEIS

Os moveis devem estar dispostos no quarto de maneira agradável e que permita a boa circulação de pessoas no seu interior.

Guarda-roupas, penteadeiras, mesinhas, devem ficar encostados às paredes, deixando pequena distância, para boa ventilação. Móveis colocados de canto, além de não apresentarem um arranjo de bom gosto, roubam espaço. Entre cama e parede deve existir um espaço para evitar o contato das roupas de cama.

A disposição dos móveis vai depender do tamanho do quarto, da situação das portas e janelas e dos próprios móveis.



Roupas de cama e de dormir

O quarto de dormir tem um enxoval. Ele é formado de lençóis, de cima e de baixo, fronha, travesseiro, roupas de dormir, cobertores e acolchoados, com suas capas e colchas, além de guardanapos de enfeite, cortinas, tapetes.

O enxoval do quarto fica guardado em prateleiras ou em gavetas, no próprio quarto, arrumado em pilhas uniformes: fronhas com fronhas, lençóis com lençóis, e assim por diante.

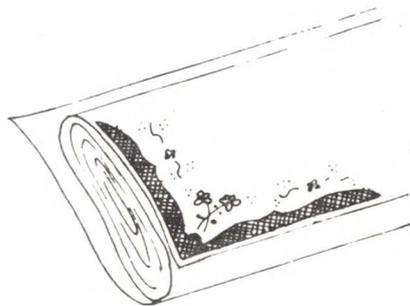
Para a confecção de qualquer peça do enxoval do quarto é muito importante a escolha de tecidos apropriados, duráveis, facilmente laváveis, de cores claras.

Para evitar desperdício de tecido, ou faltas, é indispensável tirar medidas certas antes de fazer a compra.

LENÇÓIS

Os tecidos mais próprios para lençóis são o cretone, o percal e o linho, de muitas variedades e coloridos. A cor mais aconselhável é a branca.

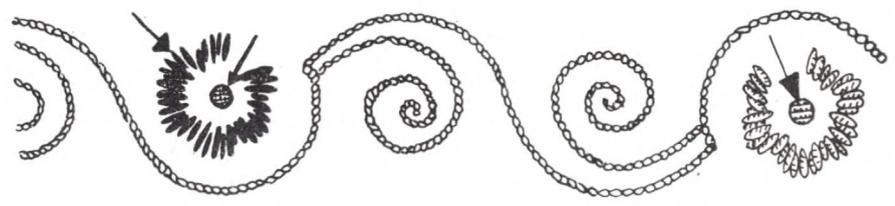
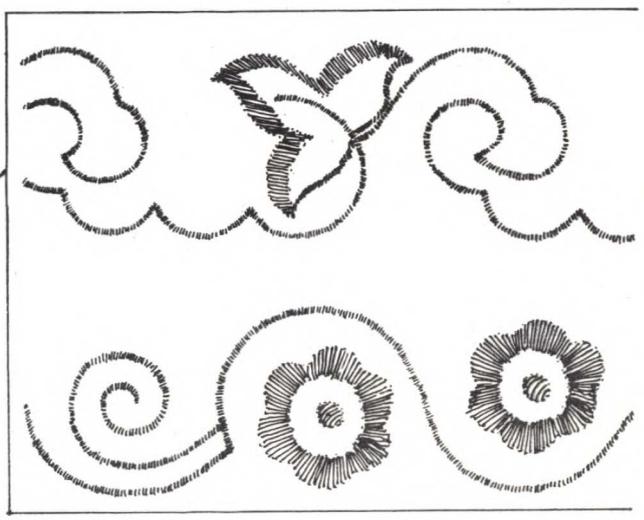
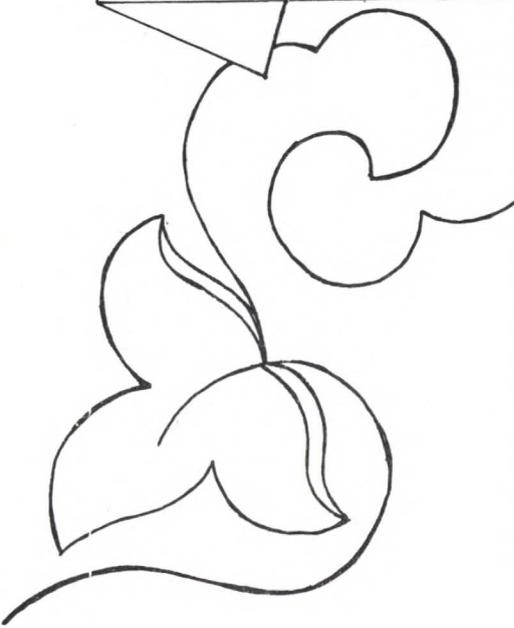
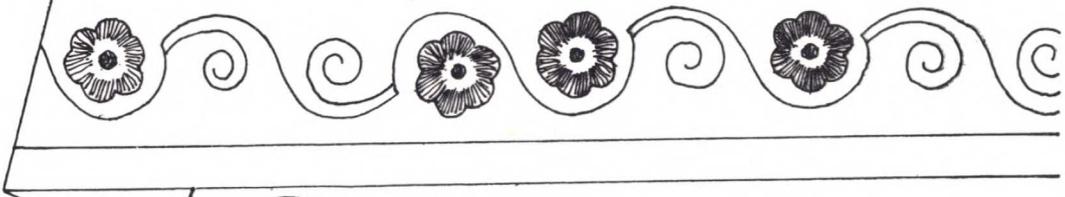
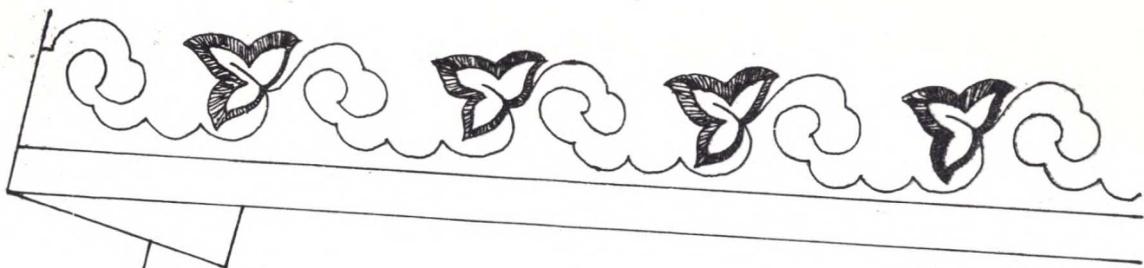
Os lençóis de baixo (os que forram o colchão) devem ser simples tendo apenas a bainha e o monograma da pessoa. Os lençóis de cima ou sôbre-lençóis (destinados a cobrir a pessoa) podem ser bordados ainda que com desenhos simples.



O comprimento dos lençóis deve ser tal que permita prendê-los bem por baixo do colchão ao arrumar a cama.

Cada pessoa deverá ter no mínimo, três mudas de lençóis (três lençóis de cima e três de baixo). Os lençóis devem ser trocados uma vez por semana, normalmente. Bem lavados e bem passados a ferro.

Lençóis bordados ou bem terminados com barras, fitas bordadas, etc., revelam o bom gosto e o capricho de sua dona.

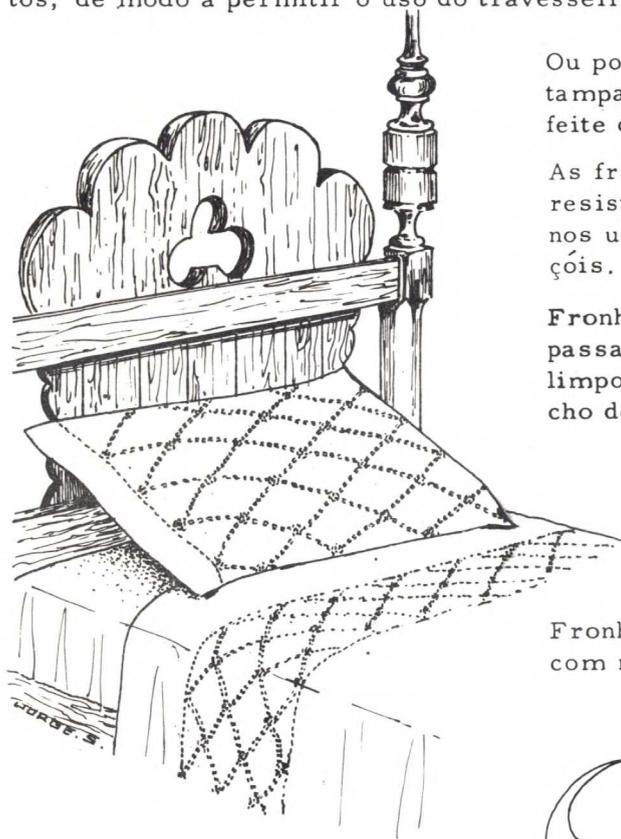


TRAVESSEIROS

Cada pessoa deve ter um travesseiro macio e baixo. Travesseiros altos e duros, deixam o corpo em má posição, prejudicam a coluna vertebral e a livre respiração.

FRONHAS

As fronhas acompanham o tamanho dos travesseiros. Em geral são bordadas, acompanhando o lençól de cima, com bordados simples num dos cantos, de modo a permitir o uso do travesseiro dos dois lados.



Ou podem ser feitas de fazenda com estampado delicado, que faz jôgo com o enfeite do lençól de cima.

As fronhas devem ser de tecido firme e resistente. Devem ser trocadas pelo menos uma vez por semana, como os lençóis.

Fronhas bem feitas, bem lavadas e bem passadas a ferro, cobrindo travesseiros limpos e bem cuidados, revelam o capricho de quem os usa.

Fronhas e lençóis podem ser bordados com monogramas.



COBERTORES E ACOLCHOADOS

Cobertores de pura lã são mais leves e mais quentes do que cobertores de tecido misto, isto é, de lã e de algodão, ou só de algodão. Também os de lã pura são mais duráveis. Ao comprar cobertores é bom levar em conta o material de que são feitos, o tamanho - deve cobrir bem a pessoa deitada - e a cor - cores claras demais não são práticas, pois o cobertor não se lava cada semana.

O cobertor se conserva melhor com capa, que pode ser simples, de tecido macio.

A lavagem de um cobertor de lã requer certos cuidados. A água deve ser morna e o sabão neutro (sabão de côco). Dissolver o sabão até conseguir bastante espuma. Colocar o cobertor na água, apertar até retirar toda a sujeira. Despejar a água e usar nova água com sabão. Enxaguar. Não torcer, apenas espremer bem. As fibras de lã enfraquecem pelo excesso de água. Pendurar na corda para secar, cuidando que um lado, como do outro caia a mesma quantidade de pano.

Os acolchoados podem ser de lã cardada, de penas ou de algodão. No meio rural, onde há facilidade para conseguir penas, e em certos lugares, lã, é mais barato confeccionar acolchoados em casa.

Há muitas maneiras de acolchoar. Apresentamos algumas sugestões simples para confeccionar acolchoados de lã ou de penas. O importante é distribuir bem o material e acolchoar bem. Desta maneira o acolchoado fica sempre bonito e durável. O pano que forra o acolchoado deve ser resistente, com as fibras unidas e firmes de modo a não permitir a entrada fácil de poeira e também para não perder as penas.

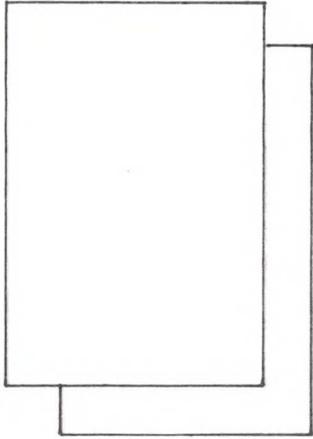
Cobertores e acolchoados devem ser arejados todos os dias.

Para confeccionar um acolchoado será necessário:

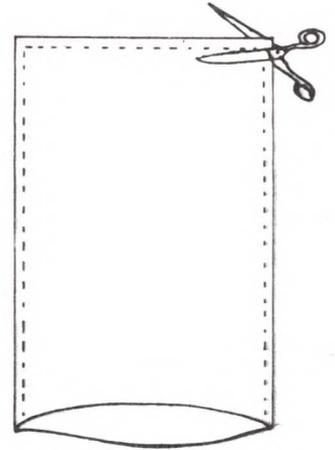
- tecido durável e macio;
- linhas;
- lã, algodão ou penas;
- equipamento de costura.

Quantidade de recheio para acolchoados de:

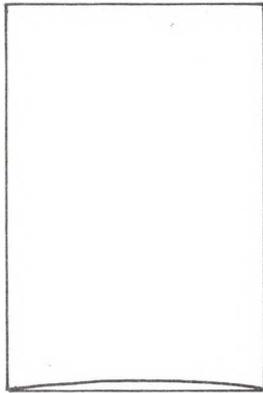
Penas	- cama de solteiro
	1 1/2 a 2 Kg
Lã	- cama de solteiro
	2 a 2 1/2 Kg



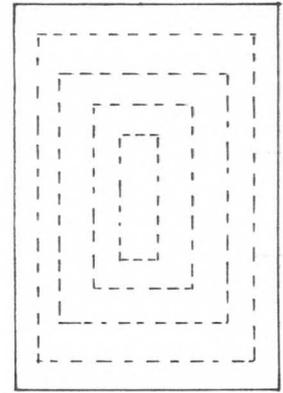
1º. Cortar o tecido (2 partes) do tamanho da cama.



2º. Costurar deixando um lado aberto e aparar os cantos.



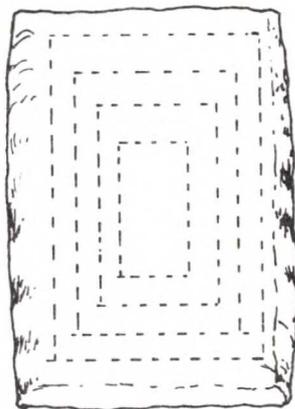
3º. Virar para o direito e passar a ferro.



4º. Marcar o desenho que desejar, com giz, dos dois lados.

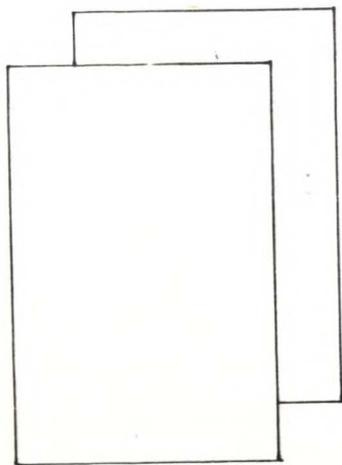


5º. Encher e espalhar o recheio uniformemente.

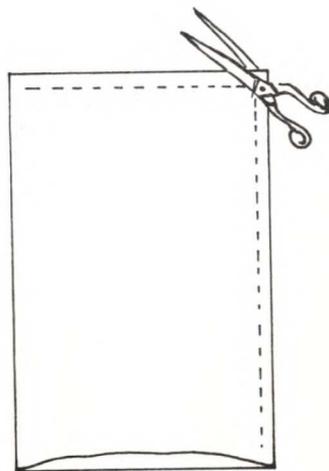


6º. Fechar e pespontar à mão do o acolchoado, passando a linha de um lado ao outro, seguindo o desenho marcado.

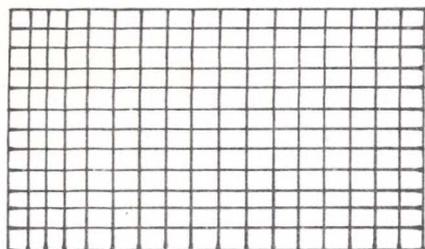
ACOLCHOADO DE PENAS



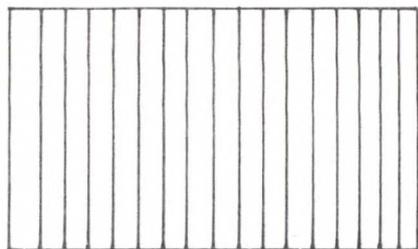
1º. Cortar os retângulos.



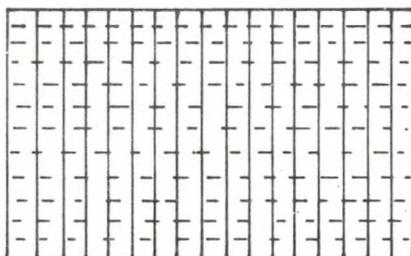
2º. Costurar, aparar e virar para o direito.



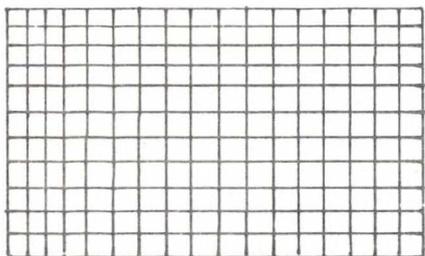
3º. Marcar com giz os pequenos quadrados.



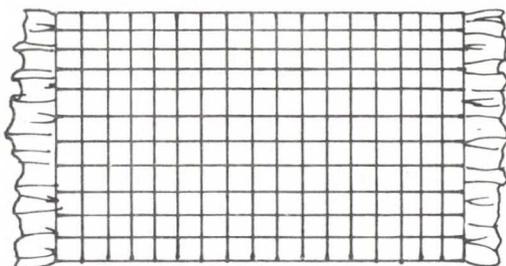
4º. Fazer costuras verticais à máquina. Colocar o recheio parceladamente. Fechar o lado que estava aberto.



5º. Alinhar por filas, horizontalmente, sobre as marcas de giz.



6º. Fazer costuras horizontais, seguindo a linha dos alinhavos.

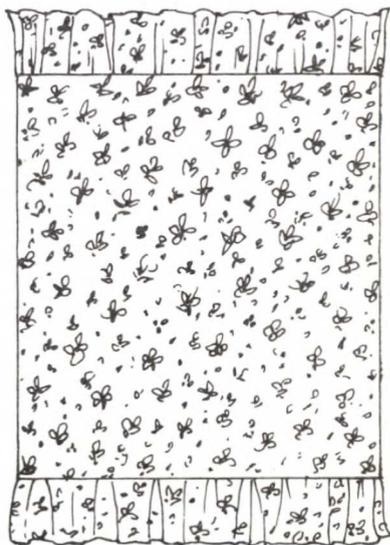


7º. Enfeitar o acolchoado com bordados.

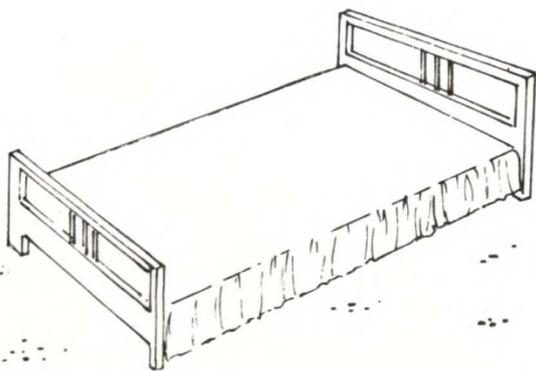
CAPAS PARA ACOLCHOADO

Os acolchoados se conservam melhor com capas, que podem ser retiradas, lavadas e engomadas seguidamente.

Acolchoados com bonitas capas, enfeitam o quarto, dando aspecto alegre à cama. Há tecidos estampados com flôres, discretos, e de côres firmes e há cretones listados que dão capas muito práticas

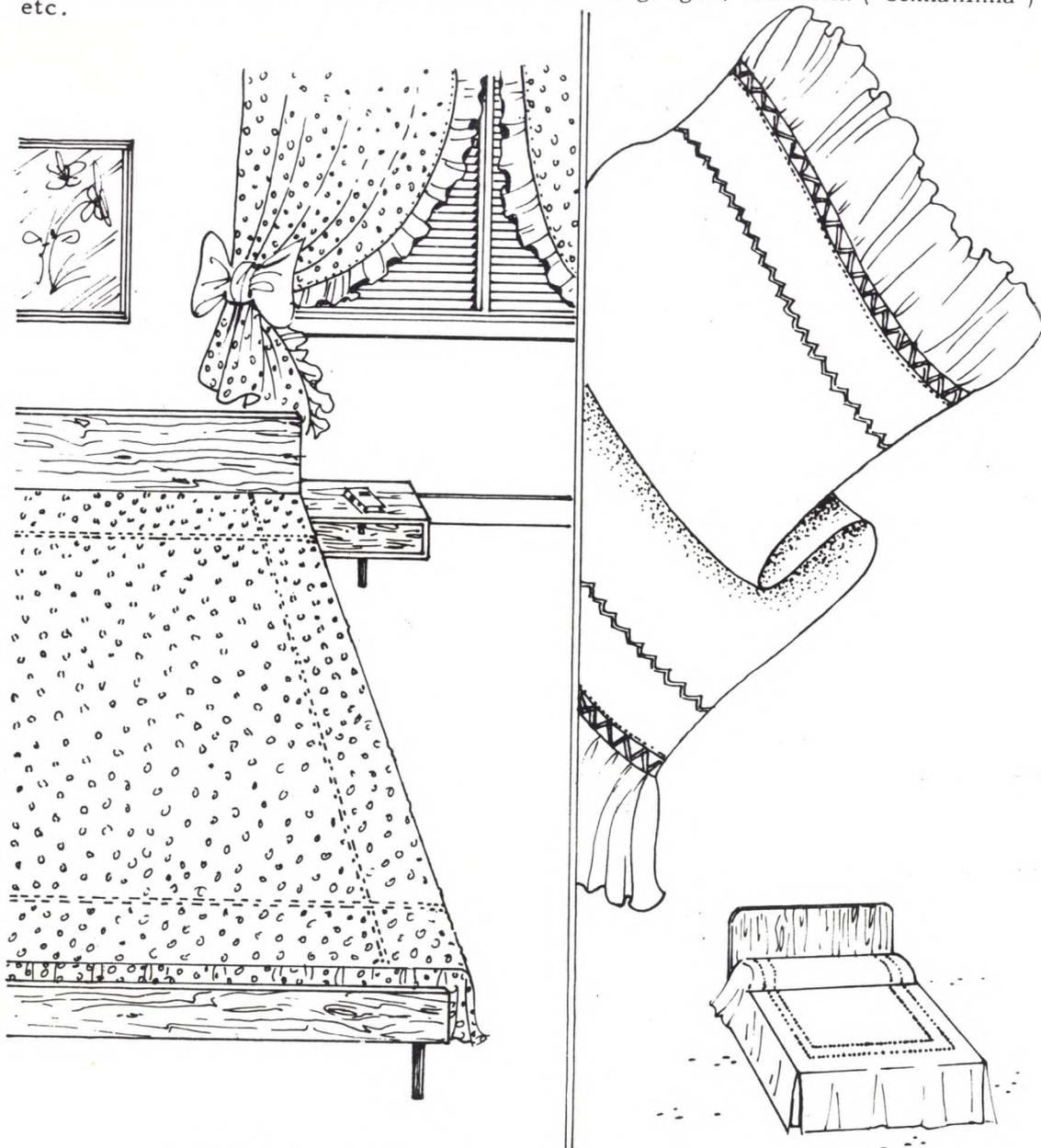


COLCHAS



Em geral as colchas são feitas de tafetá, algodão em côres, chita, percal ou de qualquer fazenda que esteja de acôrdo com o quarto. As colchas devem ser de feitio simples, de tecido durável e feitas para serem lavadas. Bem escolhidas, elas ajudam a embelezar o quarto. Podem combinar com as cortinas.

As fazendas próprias para colcha às vêzes são estreitas. As emendas podem ficar escondidas por tiras bordadas, gregas, treçelím (sinhaninha) etc.



As colchas protegem a cama durante o dia e devem ser retiradas sòmente à noite.

ROUPAS DE DORMIR

Por motivos de saúde e de conforto, deve-se dormir com roupas próprias para dormir. Camisões ou pijamas leves, para o verão, sem muitos enfeites, fáceis de lavar e passar a ferro. Brancos ou de cores claras. Para o inverno, podem ser de malha.

A roupa de dormir deve ser folgada e confortável. Como a roupa de cama, a roupa de dormir deve ser trocada, lavada e passada pelo menos uma vez por semana.

Nunca se deve dormir com a mesma roupa que se usou durante o dia.

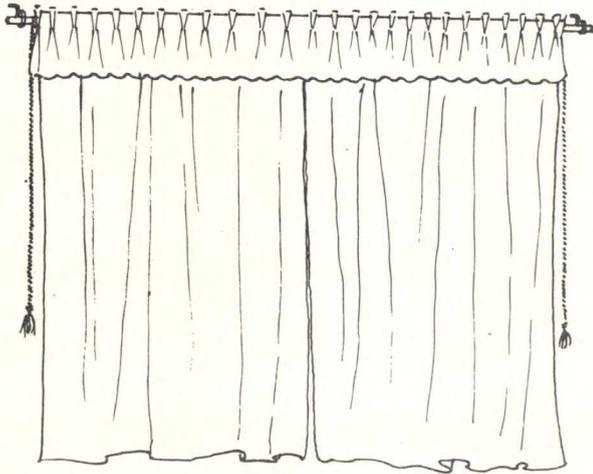


Utilidades que enfeitam o quarto de dormir

O quarto de dormir, além de limpo, bem organizado e em ordem, deve ser agradável e bonito. O aspecto do quarto sempre depende mais de bom gosto do que de dinheiro.

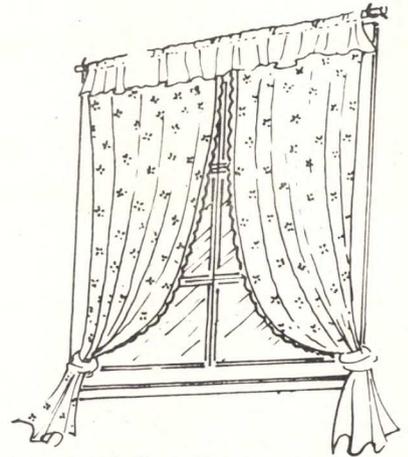
Tudo enfeita o quarto de dormir, se planejado e arrumado com carinho. Os móveis bem localizados, as camas com bons colchões e colchas alegres, as cortinas, os tapetes, os quadros, os vasos de flores, tudo combinando em cores e feitios, dão ao quarto um aspecto repousante.

CORTINAS



Tecidos de algodão, com estampados pequenos, ficam muito graciosos em cortinas.

As cortinas vestem o quarto. Protegem o ambiente do excesso de luz em horas de repouso. No quarto de dormir as cortinas das janelas devem ser de tecido leve, lavável, de cor firme, não sujeito a desbotar. Podem ser um pouco mais compridas que a janela e colocadas em um suporte de maneira fácil de retirar e reclocar no lugar.



A cortina do quarto pode combinar com a colcha. Por exemplo; colcha com tecido liso e babados estampados, e cortina do mesmo tecido dos babados.

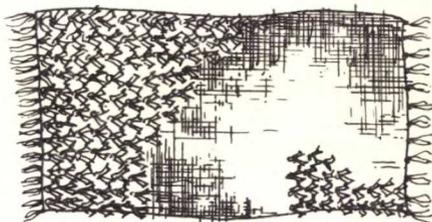
Há inúmeras maneiras de fazer bonitas cortinas, As cortinas são úteis no quarto, para proteger e para enfeitar. Devem estar sempre limpas. Quando engomadas, se conservam mais tempo em boa forma.



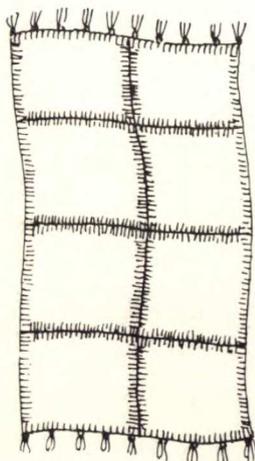
TAPÊTES

Tapête não é luxo. É utilidade. Protege os pés, quando se desce da cama. E enfeita o quarto.

Com um saco de estôpa e retalhos de fazenda, faz-se um tapête bonito, colorido e prático. É só cortar a estôpa no tamanho desejado, cortar retalhos em tiras pequenas e passar cada tira pela estôpa, amarrando com nó, até cobrir a estôpa.



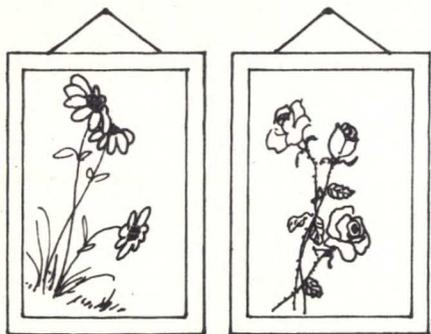
Pode ser terminado com uma franja e forrado com outra estôpa, depois de feito.



Há tapêtes feitos de corda e de restos de lã. Outra sugestão, é a seguinte: cortar quadrados de tecido grosso, de roupas ou de cobertores velhos, fazer bainha ao redor e caseado de crochê, com lã. Emendar os quadrados com agulha de crochê e lã. As cores dos quadros devem combinar. Forrar o tapête depois de emendado e fazer franjas de fios de lã.

QUADROS E VASOS COM FLÔRES

Um ou dois quadros nas paredes do quarto, com flôres ou paisagens repousantes, enfeitam e suavizam o ambiente. Os quadros devem ser pendurados na mesma altura, na mesma parede ou em paredes diferentes.



Vasos com flôres naturais, sempre novas, dão vida ao quarto. Nunca encher demais os vasos, nem misturar flôres diferentes, como rosas com margaridas, cravos com sempre-vivas. Uma rosa ou duas, com algum verde num vaso alto e fino, fazem efeito mais delicado do que muitas flôres juntas.

A dona-de-casa cuidadosa, sempre tem flôres para enfeitar seu lar.

OUTRO ENFEITE

É prova de mau gosto encher mesas e penteadeiras com estatuetas, dro, caixas. Bom gosto é usar poucos objetos em cima dos móveis.

É FÁCIL PINTAR O QUARTO

O quarto de dormir deve ser pintado com cores claras. Há cores chamadas quentes, como o amarelo, que dão ao ambiente a impressão de calor. E há cores chamadas frias, como o verde e o azul, que refrescam o ambiente. O rosa, como o amarelo claro, alegam e clareiam o quarto. O verde é repousante.

Há tintas próprias para paredes de madeira e de alvenaria, preparadas ou quase prontas para serem usadas sem muito trabalho. Qualquer moça pode pintar seu quarto. As lojas que vendem tintas têm mostruário de cores e explicações sobre como usar os produtos.

As tintas devem ser de boa qualidade. Todas trazem instruções que devem ser seguidas. O quarto pintado, parece maior, mais claro, mais alegre.



Limpeza e conservação

O quarto de dormir deve ser mantido limpo e arejado.

Todos os dias:

Varrer o chão e tirar o pó dos móveis.

Bater os tapêtes.

Uma vez por semana.

Expôr o colchão ao sol e bater para tirar o pó e arejar. Cada semana o colchão é usado de um lado, o que contribui para que se conserve melhor.

Trocar lençóis, fronhas, capas de acolchoados, roupas de dormir, guardanapos, que serão lavados tôdas as semanas.

Passar pano molhado, bem torcido, no assoalho e encerar com leve camada de cêra, lustrando depois.

Cada quinze dias:

Arejar e por em ordem os guarda-roupas, as gavetas e as prateleiras.

Varrer paredes e teto.

Limpar os guarda-roupas por cima, com pano úmido.



Limpar as janelas, e os vidros. Os vidros bem limpos e brilhantes com bom-bril sêco ou limpando com pano macio molhado em álcool. Também os espelhos podem ser limpa-dos desta maneira.

Cada três meses:

Retirar as cortinas, lavar e engomar.



CÊRA CASEIRA

É fácil de fazer em casa, e econômica.

Leva:

100 gramas de parafina

150 gramas de cêra de abelhas

1 litro de querosene



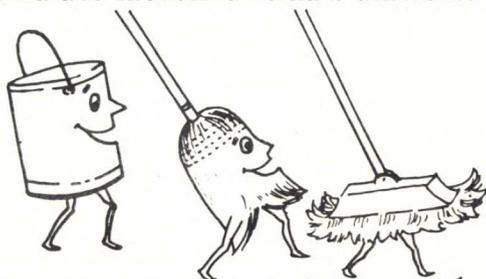
Prepara-se assim:

- Juntar a cêra de abelhas e a parafina numa lata.
- Levar ao fogo lento até que tudo esteja bem derretido.
- Retirar do fogo e juntar o querosene, mexendo bem.
- Querendo dar côr à cêra caseira, juntar rôxo-terra em quantidade suficiente para dar o tom desejado. Não use mais de duas colheres de sopa, rasas, de rôxo-terra, porque a cêra fica muito escura.

A cêra deve ser passada no assoalho bem limpo e sêco, em camada fina e igual, com pano de flanela ou de lã. Depois de uns 20 minutos, abrir o lustro com pano bem limpo de flanela ou lã.

A cêra protege a madeira do assoalho, tornando-a mais resistente. Evita o aparecimento de parasitos. Dá vida aos móveis e deixa o ambiente limpo e agradável.

EQUIPAMENTO PARA LIMPEZA



Para a limpeza do quarto de dormir é necessário ter à mão:

Vassouras, de cabo normal e de cabo com prido para limpar o teto.

Balde.

Panos macios para o chão, flanela ou lã, para tirar o pó dos móveis, para encerar e lustrear.

Sabão e bom-bril.

