

COZINHA

UM LOCAL DO MORAR,  
CULTIVAR E SENTIR



*Studio*  
CO.CRIE

Será que já podemos iniciar logo de cara com uma pergunta? Se uma pessoa entrar na sua casa hoje, o que ela iria descobrir sobre você apenas ao observar sua decoração e sua rotina?

Digo isso porque acredito que usamos nossa casa para nos expressar, mesmo que inconscientemente. Assim como nos expressamos na nossa fala, na maneira de vestir, andar e por milhares e infinitas possibilidades. A casa é uma extensão de quem somos, nela reproduzimos nossos sentimentos através de toda a organização e de toda a decoração. Nós nos expressamos através das cores, do estilo dos mobiliários, das formas, tecidos, aromas, sons... tudo comunicada nossas emoções.

E o mais bacana é que o recíproco também é verdadeiro! Sim! É uma retroalimentação. Também somos extremamente influenciados por nosso ambiente e tudo o que contem nele.

Existem muitos estudos que nos comprovam que o ambiente influencia nossas emoções. Você pode estar recebendo uma carga de influências negativas e nem estar percebendo, mas seu inconsciente sim! Infelizmente temos o péssimo hábito de não valorizar nossa moradia, fazendo sempre o mínimo necessário por ela, mas nunca pensamos que o quanto cuidamos dela estamos também cuidando de nós mesmas.



# ORGANIZANDO



## Setorize

Uma abordagem eficaz para organizar uma cozinha é dividir o espaço em zonas funcionais, agrupando itens e atividades relacionadas. Por exemplo, reserve uma área específica para preparação de alimentos, outra para cozinhar e outra para armazenamento de utensílios e alimentos.



## Armazenamento

Utilize armários, prateleiras e gavetas de forma estratégica para maximizar o espaço de armazenamento. Considere soluções de armazenamento verticais, como prateleiras sobre a pia ou ganchos na parede para pendurar utensílios, para liberar espaço no balcão e nas bancadas.



Mantenha gavetas e armários organizados e bem etiquetados para facilitar a localização dos itens. Utilize divisórias e organizadores de gavetas para separar utensílios e acessórios de cozinha, garantindo que cada item tenha seu lugar designado.



### Iluminação

Uma boa iluminação é essencial para uma cozinha bem organizada. Certifique-se de que todas as áreas de trabalho estejam bem iluminadas, utilizando uma combinação de iluminação geral, iluminação de tarefa e iluminação de destaque para criar um ambiente funcional e acolhedor. Uma dica importante é que a luz da cozinha deve ser fria ou neutra, evite usar luz amarela pois na cozinha a atividade requer mais atenção e a luz amarela influencia para que você “relaxe e sinta confortável”.



### Ergonomia

Projete sua cozinha com ergonomia em mente, posicionando os itens e acessórios de forma que sejam facilmente acessíveis e confortáveis de usar. Por exemplo, posicione os utensílios de cozinha e panelas próximos ao fogão, para facilitar o acesso durante o cozimento.



## Exemplos de Organização na Cozinha:

**Organização do Armário de Temperos:** Utilize prateleiras ou organizadores de especiarias para manter os temperos e condimentos organizados e visíveis. Etiquete cada frasco para facilitar a identificação dos ingredientes durante o preparo das refeições.

**Organização do Armário de Panelas:** Empilhe panelas e tampas de forma organizada em prateleiras ou suportes específicos para panelas. Considere utilizar divisórias ou organizadores de prateleiras para evitar que as panelas se acumulem e se tornem difíceis de acessar.

**Organização da Gaveta de Talheres:** Utilize divisórias de talheres ou organizadores de gavetas para separar facas, garfos, colheres e outros utensílios de forma ordenada. Isso facilitará a localização dos itens necessários durante as refeições e a limpeza após o uso.

**Organização do Armário de Alimentos:** Utilize prateleiras ajustáveis ou cestas de armazenamento para agrupar alimentos semelhantes, como enlatados, grãos e snacks. Mantenha os alimentos mais utilizados ao nível dos olhos para facilitar o acesso, e reserve prateleiras mais altas para itens menos utilizados.



# SEGREDOS PARA TRANSFORMAR SUA COZINHA EM UM OÁSIS DE INSPIRAÇÃO

As cores têm o poder de influenciar nosso humor e energia. Escolha tons que reflitam a atmosfera que deseja criar. O amarelo, por exemplo, pode promover a felicidade e a criatividade, enquanto o verde é associado à natureza e ao equilíbrio. O azul transmite calma e serenidade, enquanto o vermelho pode estimular o apetite e a sociabilidade. Não tenha medo de experimentar e encontrar a paleta que ressoa com você.

Opte por materiais que não apenas sejam duráveis e funcionais, mas também tragam uma sensação de autenticidade e conexão com a natureza. Madeira natural, pedra e cerâmica adicionam textura e calor ao espaço, criando uma atmosfera acolhedora e convidativa.

Mas lembre-se sempre de se questionar quanto à manutenção do material, pois nem sempre as escolhas mais belas são as mais práticas principalmente no quesito limpeza.

Por exemplo, hoje a tendência é usar bancadas brancas mas os materiais como mármore mancha com muita facilidade por ser mais poroso. Para ter bancada branca é necessário investir em materiais sintéticos como Quartzito.





# MORO DE ALUGUEL

Para quem mora em uma cozinha alugada, é importante encontrar maneiras de organizar e personalizar o espaço dentro das limitações impostas pelo contrato de locação. É possível por exemplo, optar por soluções de armazenamento removíveis, como prateleiras, cestas e organizadores de gavetas que não danifiquem os armários e possam ser facilmente removidos quando você se mudar.

Adicione personalidade à sua cozinha alugada com decoração temporária, como adesivos de parede removíveis, tapetes laváveis e cortinas leves. Considere trocar a luminária, ou até mesmo trocar os puxadores dos armários. Esses itens podem ser facilmente instalados e desinstalados. Quando chegar a hora de devolver a sua casa, é só instalar os itens antigos novamente.

Considere também alterar a cor da parede ou do forro. Esses elementos podem transformar o ambiente sem deixar marcas permanentes.

[www.reallygreatsite.com](http://www.reallygreatsite.com)



CONCLUSÃO

# UM LOCAL ALÉM DE ESTÉTICA

Ao refletir sobre a importância da cozinha em nossas vidas e considerar todas as dicas e estratégias discutidas ao longo desta conversa, é evidente que a cozinha desempenha um papel central e multifacetado em nossos lares. Não é apenas um espaço para preparar alimentos, mas também um local onde criamos memórias, compartilhamos histórias e cultivamos conexões com nossos entes queridos.

Exploramos como o design de interiores pode transformar uma simples cozinha em um ambiente acolhedor e inspirador, utilizando cores, materiais e iluminação para criar uma atmosfera que seja tanto funcional quanto esteticamente agradável. Também discutimos técnicas de organização que podem ajudar a maximizar o espaço, facilitar o acesso aos utensílios e ingredientes e manter a cozinha limpa e organizada.

Além disso, reconhecemos a importância de incorporar elementos de sustentabilidade e consciência ambiental na cozinha, seja através do cultivo de uma horta de temperos frescos, seja através da escolha de utensílios e materiais eco-friendly.

Em última análise, a cozinha é um espaço vivo e dinâmico que reflete nossa identidade, estilo de vida e valores. É um local onde podemos expressar nossa criatividade, nutrir nosso corpo e alma e criar momentos significativos com aqueles que amamos. Ao aplicar as dicas e ideias compartilhadas aqui, podemos transformar nossa cozinha em um verdadeiro refúgio de conforto, inspiração e conexão.