

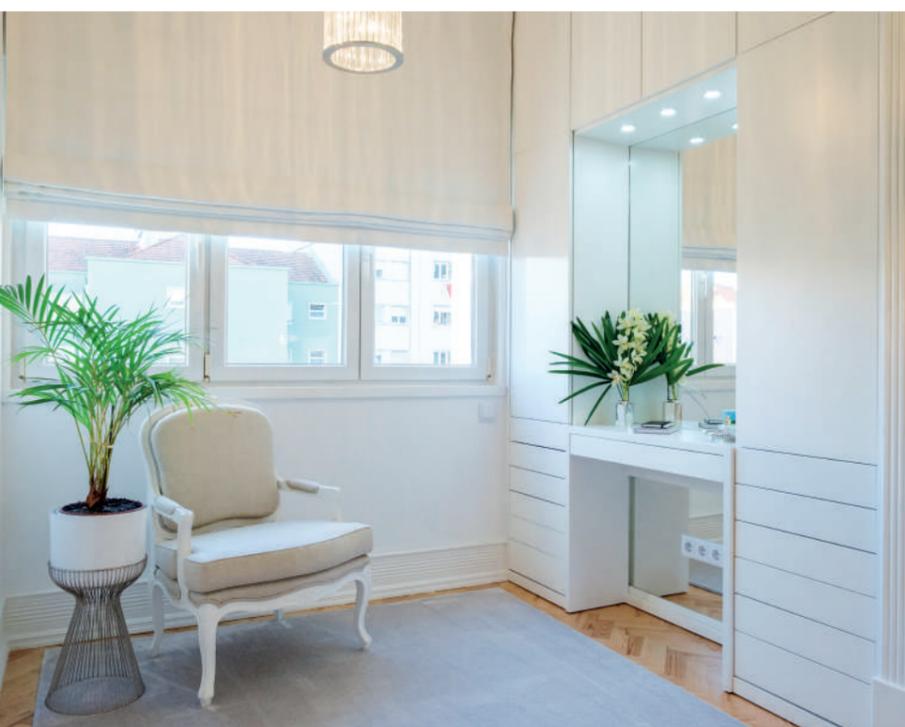
# O QUARTO de casal



RITA SALGUEIRO  
DESIGNER DE INTERIORES

FOTOS BMEDESPHOTO

Embora, com a idade, a casa comece a ser vista como um todo e o quarto deixe de ser o único espaço que consideramos nosso, a verdade é que este nunca deixa de ser o nosso refúgio, o nosso santuário, o local onde podemos estar em privado e descansar



**1** Para recuperar bem de um dia de trabalho, nada como uma noite bem dormida. No entanto, quando se partilha uma cama, o nosso descanso fica comprometido. Para evitar acordar a meio da noite, com o parceiro a virar-se ou com a guerra dos lençóis, o ideal é colocar duas camas individuais juntas, com dois colchões adequados ao peso de cada um e roupa de cama individual. Pode parecer distante, mas, a verdade, é que o casal continua unido e dorme descansado. Uma colcha e uma cabeceira de cama única faz com que se mantenha toda a aura de um quarto de casal.

**2** A idade é um posto, mas também traz alguns dissabores. Consultar as redes sociais e *e-mail* no telemóvel ou ler horas a fio na cama, com apenas umas almofadas de apoio, já não é suficiente. Passados alguns minu-

tos, as costas começam a dar sinal e, no dia seguinte, lembram-nos logo ao acordar que os tempos mudaram. Para evitar problemas de costas e precaver o futuro, invista em estrados rebatíveis. Ajudam a manter uma postura correta e a colocar as pernas para cima quando tem os pés inchados, já para não falar que, daqui a uns anos, vai saber lindamente carregar num botão, ficar sentada e sair da cama como se tivesse 15 anos.

**3** A iluminação correta é essencial para o bem-estar de quem dorme. Para além da luz de teto, onde a lâmpada não deve estar visível para não agredir a vista, e dos típicos candeeiros de mesa de cabeceira, pode criar luz ambiente com apliques de parede e pontos de luz na cabeceira de cama, para ler sem esforçar a vista.

**4** Apesar de ser projetado para dormir, a verdade é que há uma série de rotinas inerentes ao quarto de casal, como vestir, despir, maquilhar, entre outras. Para que nada interfira no seu sono, arranje armários fechados onde possa guardar malas, sapatos, roupa e tudo o que precisa, e coloque o toucador numa zona em que o espelho não reflita a sua cama.

**5** Coloque papel de parede neste espaço para o tornar mais acolhedor. Padrões e cores suaves são o ideal para esta divisão. Se não amar ou não tiver orçamento para colocar em todo o quarto, opte apenas pela parede onde vai ficar a mesa de cabeceira de cama. Desta forma, tem sempre a sensação de conforto ao entrar no quarto e não tem de conviver com o padrão enquanto descansa.

**6** Os quadros são sempre bem-vindos, mas tenha em atenção que este é um espaço para o casal. Para criar uma aura de romance, coloque um quadro com uma frase que simbolize o amor ou dois quadros com imagens alusivas ao casal. Aqui pode, inclusive, colocar fotografias mais pessoais.

Ao sair de casa, deixe sempre a cama feita e o quarto arrumado para garantir que, ao chegar do seu dia de trabalho, terá a sensação de conforto desejada para uma noite de sono tranquila. ●

Acompanhe todas as novidades sobre Rita Salgueiro:

Site | [ritasalgueiro.com](http://ritasalgueiro.com)  
Facebook | @ritasalgueirointeriores  
Instagram | [ritasalgueiro\\_](https://www.instagram.com/ritasalgueiro_)