



Arquiteta consultora da Saint-Gobain ensina como montar o quarto do bebê

Mais do que a atenção à estética, pais precisam ter atenção a aspectos que impactam na qualidade de vida do mais novo integrante da casa

São Paulo, setembro de 2017 - Entre as etapas que antecedem a chegada do bebê, a montagem e decoração do quarto é um dos que mais empolgam os pais. Afinal, quem não sonha em apresentar um cantinho todo charmoso para o mais novo membro da família? Claro que a beleza faz toda a diferença, mas é preciso ficar atento a questões fundamentais que prezam pelo conforto e pela segurança da criança.

Por isso, **Liv Chagas, arquiteta consultora do Grupo Saint-Gobain**, empresa líder em construção sustentável no mundo, reúne algumas dicas essenciais que não podem ficar de fora na hora de decorar o cômodo principal da casa.

“A estética é importante, mas questões como luminosidade, acústica, umidade do ar e temperatura adequados são essenciais para proporcionar mais prazer e conforto ao bebê, o que resulta em um sono mais tranquilo, essencial para um melhor desenvolvimento do pequeno”, explica Liv. “Qualidade do sono e espaço estão totalmente associados”, completa a arquiteta, que é especialista em Design de Interiores pelo Instituto Europeo de Design (IED).

Xô barulho e excesso de luz!

Para o conforto do bebê, a luz é um elemento fundamental. A recomendação da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) é evitar que o ambiente fique totalmente escuro. *“É recomendável ter uma penumbra, nada de escuridão, para a segurança deles”, afirma dra. Lucila Bizari Fernandes do Prado Presidente do Departamento Científico de Medicina do Sono da SBP.*

Por isso, no caso de muita incidência de luz nas janelas ou excesso de barulho, Liv indica o uso de vidros e cortinas que barrem a absorção de calor e que sejam antirruídos. Outra dica é a escolha por uma composição de cortinas composta pelos modelos persiana rolô, *blackout* e de tecido.

Além disso, os pais podem optar pela adoção de uma iluminação alternativa no quarto, por meio do *dimmer*, um interruptor que regula a intensidade da luz. Luminária de piso, abajur ou arandela alocados próximos à poltrona de amamentação, do trocador ou do berço também são boas opções para proporcionar iluminação à meia altura.

Ar com qualidade, por favor!

Realizar uma boa impermeabilização na casa é importante para deixar o quartinho longe de fungos e mofo. Além disso, certifique-se de que o ambiente possui boa ventilação e utilize acabamentos e revestimentos que sejam imunes a esses microrganismos. Uma má qualidade do ar interno pode ser responsável por vários problemas de saúde.

Segundo Liv, não há um tipo de piso mais indicado para o quarto do bebê. *“Pode ser de cerâmica, madeira ou porcelanato. A escolha tem mais a ver com a região onde fica a*



residência, se mais fria ou mais quente”. Já o carpete fica fora da lista, por facilitar o acúmulo de poeira.

Pelo mesmo motivo, ela sugere evitar muitas superfícies no quarto, como prateleiras, e ursinhos de pelúcia. *“O ambiente precisa de fluidez e, na hora das decisões, os pais devem priorizar escolhas práticas, que facilitem o processo de limpeza. A preocupação principal deve estar voltada para o bebê e não para a arrumação do quarto”.*

Arejar ou esquentar o quarto, não diretamente a criança

Se o projeto for reformar, é sempre recomendável escolher corretamente materiais específicos que promovam isolamento térmica nas paredes, forros e telhados. De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria, a temperatura ideal do quarto do bebê é em torno dos 20°C.

Para manter o clima adequado, Liv sugere o uso de ar condicionado, ventiladores ou climatizadores de ar, mas reitera que é importante não deixar o vento direcionado diretamente para o bebê.

Outra dica é resfriar ou esquentar primeiro o ambiente e só depois, colocar o bebê no berço. Atenção: o uso desses aparelhos resseca o ar. Então, para manter a umidade do local, tenha sempre uma bacia com água ou um vaporizador.

Pronto! Com essas dicas em mente, é possível proporcionar ao bebê um quarto lindo, mas também aconchegante e cheio de praticidade. Bom para os papais, melhor para a saúde do pequeno ou da pequena!

SUGESTÃO DE BOX 1:

Não caia nesses erros!

- × Entulhar muitos objetos no quarto, só pensando na estética, sem levar em consideração a manutenção diária do cômodo. A mesinha do lado da poltrona de amamentação, por exemplo, precisa estar disponível para ser utilizada como apoio.
- × Apesar de ser um item-desejo da maior parte das grávidas, a poltrona de amamentação não é um móvel obrigatório para o quarto. Caso não haja espaço suficiente, melhor optar por amamentar na sala, por exemplo. Melhor priorizar a maior fluidez do quarto.
- × Evitar muitas prateleiras e demais superfícies que acumulam poeira, assim como muitos ursinhos de pelúcia e almofadas, carpetes e tapetes felpudos.
- × O berço deve ser instalado em posição transversal ao aparelho de ar condicionado. Nunca horizontal.
- × Para a segurança do bebê, evite colocar prateleiras acima do berço. Prefira quadrinhos.



SUGESTÃO DE BOX 2:

Segundo as normas técnicas, saiba quais são medidas recomendadas para:

Atributo	Níveis recomendados	O que fazer
Ruído	35 a 45 decibéis	Materiais antirruídos: drywall, janelas e portas; forros especiais.
Luminosidade	50 lux* *Unidade lux é calculada a partir do fluxo luminoso das lâmpadas dividido pela área do ambiente (m ²)	Janelas com vidros que bloqueiam a entrada de alta incidência de luz, priorizando a eficiência energética.
Temperatura	A recomendação é manter a média próxima dos 20°C. Para um dormitório infantil de 9m ² , um aparelho de ar condicionado de 7 mil btus é o indicado. Para cômodos entre 10m ² e 12m ² , recomenda-se os de 9 mil btus.	Vidros especiais nas janelas que bloqueiam a entrada de alta incidência de luz, priorizando a eficiência energética.
Umidade do ar	40% a 60%	Materiais específicos: forros especiais.

Sobre Liv Chagas

Liv Chagas é a consultora da Saint-Gobain para assuntos de arquitetura e decoração. Especialista em Design de Interiores pelo Instituto Europeu de Design (IED), a profissional está à frente da *startup* Plin, idealizada para tornar o serviço de arquitetura e design de interiores mais acessível e digital.

A parceria com a [Saint-Gobain](#), grupo líder global em construção sustentável, teve início com o projeto [Experiências](#), que tem o objetivo de orientar os consumidores finais a como trazer o conforto para os ambientes em que vivem. Ela ainda contribui com o [Blog Última Tendências](#), também desenvolvido pela companhia.

Sobre a Saint-Gobain

A Saint-Gobain projeta, fabrica e distribui materiais e soluções pensadas para o bem-estar de cada um de nós e o futuro de todos. Podem ser encontrados em todos os lugares em que vivemos e no nosso dia a dia: em edifícios, transportes, infraestruturas e em muitas aplicações industriais. Eles proporcionam conforto, performance e segurança, ao mesmo tempo em que respondem aos desafios da construção sustentável, eficiência do uso de recursos e mudança climática.

€39.1 bilhões de vendas em 2016

Opera em 68 países

Mais de 170.000 funcionários

www.saint-gobain.com

@saintgobain



Sobre a Saint-Gobain no Brasil

A Saint-Gobain atua há 80 anos no Brasil com um portfólio diversificado de marcas como Brasilit, Isover, Norton, PAM, Placo, Sekurit, Telhanorte e Weber quartzolit. O Grupo possui cerca de 17 mil funcionários diretos e indiretos no País, vendas anuais de R\$ 8,4 bilhões em 2016 assim como 57 fábricas, 43 centros de distribuição, 10 mineradoras, 70 lojas, 23 escritórios comerciais e 1 centro de pesquisa e desenvolvimento.

Mais informações sobre Saint-Gobain no Brasil:

Facebook: <http://www.facebook.com/saintgobainbrasil>

Linkedin: www.linkedin.com/company/saint-gobain-brasil

Youtube: [/saintgobainbrasilvideos](https://www.youtube.com/saintgobainbrasilvideos)

Site: www.saint-gobain.com.br

Informações para a Imprensa

Textual Comunicação

Marcela Eyer | marcelaeyer@textual.com.br | 11 5180-6940

Renan Albertini | renanalbertini@textual.com.br | 11 5180-6927