

flash! +

passerelle

Para os dias de calor vista-se com muito xadrez... um motivo em voga

beleza

Manter a frescura com o uso obrigatório dos desodorizantes

roteiro flash!

As melhores propostas para uma semana "em cheio"

- + comportamento
- + saúde e bem-estar
- + culinária
- + shopping
- + astrologia
- + passatempos
- + inquérito

dossier flash!

O fim do Stress doméstico

QUEM TEM FORÇAS – E ESPÍRITO – PARA CHEGAR DO TRABALHO A MÁS HORAS E ENTREGAR-SE À LIDA DA CASA? NOS TEMPOS MODERNOS HÁ QUE APRENDER A ORGANIZAR-SE E RENDER-SE ÀS EVIDÊNCIAS DA NECESSIDADE DE UMA AJUDA EXTRA...



"Quando existem filhos, o stress é ainda maior!"

A FALTA DE ORGANIZAÇÃO EM CASA IMPLICA PERDA DE TEMPO E DIFICULDADE EM LOCALIZAR SEJA O QUE FOR

O número de horas que ambos os elementos do casal passam fora de casa, a trabalhar, torna cada vez mais premente a necessidade de ajuda, que ultrapassa a necessidade tradicional de uma empregada doméstica. Não é só a roupa que fica por passar a

ferro, é o carro que tem que ir à revisão, o jantar de aniversário que tem que ser celebrado; as lâmpadas que fundiram e têm que ser trocadas... Face às "necessidades do novo milénio" João Pedro M. Mendes teve a ideia de criar a empresa "Marido-a-Dias". "A ideia original do conceito nasceu durante um jantar de

amigos em que se falou sobre a falta de tempo, a falta de disponibilidade para as pequenas tarefas domésticas e principalmente o stress diário em que os actuais casais vivem. Isto é, com o stress profissional quando acrescentam o stress doméstico (e caso existam filhos o stress ainda é maior), a vontade de fazer qualquer coisa

LONGE DA HARMONIA das mães de família perfeitas dos anos 50, as 'home divas' de hoje contratam serviços de apoio domiciliário



II ORGANIZAR A PAPELADA

Aprender a organizar os documentos da casa pode facilitar-lhe muito a vida. Imagine a tragédia de algumas pessoas que chegam a perder contas de electricidade ou telefone deixadas numa qualquer gaveta e acabam por ver-se num autêntico caos quando esses serviços são simplesmente cortados... Apresentamos-lhe os conselhos da consultora de organização Olívia Cicci que propõe organizar os documentos por idade.



II INVENÇÕES QUE FACILITARAM A VIDA DOMÉSTICA

Foi uma mulher americana que em 1889 concebeu a primeira máquina de lavar, mais tarde comprada e aperfeiçoada por uma empresa de Chicago, nos Estados Unidos. Já o aspirador de pó foi criado por um homem, o engenheiro inglês Hubert Booth, em 1901 que queria uma maneira prática para limpar os vagões dos comboios. Na época, a limpeza de um vagão era realizada com a ajuda de um compressor de ar, que não ajudava muito, pois o ar expelido apenas transportava a sujidade de um lugar para o outro. Booth resolveu construir um aparelho que, ao invés de assoprar, sugasse a poeira. Este utilizava uma máquina de vácuo que funcionava a gasolina. Na

época, poucas casas tinham electricidade e como o aspirador era grande e difícil de carregar, Booth resolveu fazer, ele mesmo, a limpeza da casa dos clientes. Poucos anos depois, o modelo foi melhorado. O aspirador comercial apareceu em 1908, construído pela Hoover (mas só conheceu um verdadeiro impulso nos finais dos anos 60). O ano de 1916 também foi de grande alívio para as donas de casa. Apareceram o liquidificador, a batedeira e o espremedor de frutas: material básico para uma cozinha eficiente. A torradeira foi inventada em 1926 e dois anos depois, as padarias adaptaram-se à criação, lançando o pão de forma.



A PRIMEIRA IDADE: ARQUIVO CORRENTE

Documentos que ainda não cumpriram a sua missão, como contas a pagar, convites a realizar, contratos em vigor. Nesse arquivo, os papéis são deitados fora após cumprirem o seu intento.

A SEGUNDA IDADE: ARQUIVO INTERMÉDIO

Para documentos já quitados mas ainda dentro do prazo legal para comprovação, como pagamentos de con-

domínio, luz, água, telefone e impostos, entre outros.

A TERCEIRA IDADE: ARQUIVO MORTO

São documentos pessoais: passaporte, cartões de utente, boletins de vacina etc lado a lado com poesias, cartões e redacções dos filhos...

NOTA: Sugere-se criar uma pasta para cada documento e numerá-las para qualquer necessidade imediata de consulta.

nos poucos tempos livres que possuem, desvanecer-se!", explica-nos o mentor que encontrou assim uma nova via profissional. "Como tenho jeito para bricolage, adoro cozinhar e as lides de casa nunca me meteram medo, comecei a delinear o conceito. O nome 'Marido-a-Dias' foi perfeito para ilustrar o conceito e a empresa operacionalizou-se em Dezembro do ano passado. A aceitação tem superado as expectativas e tanto da parte de homens como de mulheres. Damos tempo a quem precisa dele", explica-nos o mentor revelando-nos o seu cliente tipo: "Dados os nossos preços (cerca de

8,33 por hora) o nosso cliente tipo tem sido de uma classe média; classe média alta. Casais de jovens executivos e pessoas sem disponibilidade de tempo."

A diferença básica deste novo tipo de serviços, já muito em voga lá fora, é que num só telefonema o cliente pode ter alguém que poderá dar resposta ao que precisa em vez de ter que realizar vários telefonemas para uma empresa de limpezas, outra de pequenas reparações, outra de "catering" ou ainda um serviço de babysitter.

Na área dos serviços mais específicos, também existem novas ofertas/soluções. O "Personal ➔

Casais dispostos a pagar ajuda

➔ Chef”, por exemplo, é um serviço da cadeia de lojas da Good Food (www.goodfood.pt) criado em associação com o Restaurante “A Commenda” no Centro Cultural de Belém que oferece uma solução de requinte para receber amigos e família em casa, onde os elementos do “Personal Chef” lhe servem a refeição, arrumam e cozinham e, no final, lhe deixam a casa tal e qual como estava. Pode chegar a casa em cima da hora, sem preocupações.

Estamos também a entrar numa nova era na forma de se encarar o serviço prestado à terceira idade. A nova tendência dos governos europeus consiste em manter os idosos nas suas casas até onde seja possível. Para tal é necessário garantir serviços de apoio domiciliário de qualidade, assim como a segurança dos idosos. A Domotron é uma empresa que apresenta uma vasta gama de produtos de qualidade, onde a alta tecnologia tem uma presença de destaque. Os serviços in-



cluem sistemas de alarme para os idosos, inclusive a colocação de uma pulseira que regista os sinais vitais acusando quaisquer alterações, detecção de quedas, software de recepção de alarmes, sistema de chamada de emergência e localização exterior e software de gestão de apoio domiciliário. **fl**

Texto: **Patrícia Araújo**; Fotos: **Arquivo e GettyImages/ImageOne**

II CURIOSIDADE

Cerca de 16% da energia consumida em Portugal é da responsabilidade do sector doméstico sendo que desta, cerca de 60% vem sobre a forma de electricidade. Numa sociedade em que se compram cada vez mais electrodomésticos utilitários e de lazer, cabe ao cidadão comum fazer um uso

racional da energia sem pôr em causa o seu bem-estar e qualidade de vida. Em 2000, a utilização de energia para a produção de água quente representava no nosso país o maior consumo energético no sector doméstico, representando mesmo mais de 1/3 do consumo nas habitações.

II CONTACTOS:



Good Food Telheiras

Tel: 217 156 869

Good Food Cascais

Tel: 214 845 045; www.goodfood.pt

Marido-a-Dias

Tel: 213 902 570/966 973 898/962 720 550; www.marido-a-dias.web.pt

Quer Marias

Av. Álvares Cabral nº24 B 1250-018 Lisboa; Tel: 213 889 048; www.quer-marias.pt/

Domotron

R. Frederico Franco Paiva, 50D, Azeitão, 2925-163 Azeitão; Tel: 212 191 961; www.domotron.pt

Babete e avental Ida

Rua dos Remolares 6, 4ºesq 1200-371 Lisboa; Tel: 213 247 250; www.babeteaventail.pt

Clube dos Traquinas – Serviços

Baby-Sitting Lda
R Helena V Silva 1, 10º-A Lisboa
1750-441 LISBOA
info@clubedostraquinas.com
www.clubedostraquinas.com

