



FEVEREIRO 2022
PORTUGAL € 4,70 (CONT.)

CASAS OBJETOS LIFESTYLE

CARAS



00296

516038461003515

PUBLICAÇÃO MENSAL

DECORAÇÃO



SERENIDADE

BEM DORMIR A DECORAÇÃO AJUDA • REMODELAR CASAS DE BANHO,
IDEIAS-CHAVE • DESTINOS 2022 SAUDADES DE FAZER A MALA?

DORMIR

1

ROUPA DE CAMA

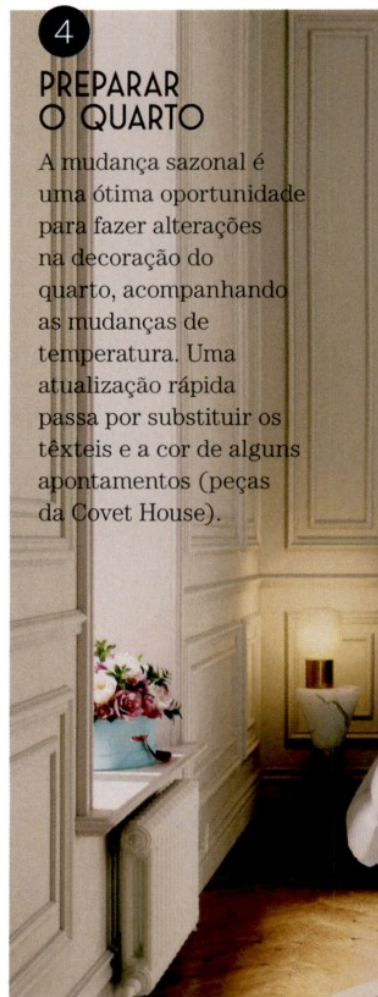
Eis a combinação-chave para dormir bem: almofada (há uma perfeita para cada pessoa), edredão (disponível em diferentes classificações de calor, materiais e enchimentos) e roupa de cama (adequada à estação). Escolha o melhor para si e fique mais tempo na cama (têxteis Lexington).



4

PREPARAR O QUARTO

A mudança sazonal é uma ótima oportunidade para fazer alterações na decoração do quarto, acompanhando as mudanças de temperatura. Uma atualização rápida passa por substituir os têxteis e a cor de alguns apontamentos (peças da Covet House).



NADA COMO UMA BOA NOITE DE SONO. CONFIRA UMA SELEÇÃO DE TRUQUES DECORATIVOS E HÁBITOS SAUDÁVEIS PARA DORMIR BEM E MELHOR.

POR: PATRÍCIA ROCHA FOTOS: CEDIDAS



2

MOBILIÁRIO

A qualidade de vida (e do sono) começa na escolha da cama e, sobretudo, de um bom colchão. A principal dica é experimentá-lo antes de o comprar (proposta da Minotti, na QuartoSala).



3

BANHO QUENTE

Tomar um banho de água quente ou morna, na banheira ou no chuveiro, uma ou duas horas antes de ir para a cama pode melhorar significativamente uma noite de sono, pois ajuda a relaxar e adormecer melhor, assim como a diminuir o cansaço e aliviar o stress (ambiente com banheira Paiova 5, da Duravit).



5

LER UM LIVRO

Um bom livro antes de dormir pode combater a insónia e melhorar a qualidade do sono. "A leitura distrai a mente, os músculos tendem a relaxar", afirma Shiguelo Yonekura, neurologista e especialista em medicina do sono (ambiente da AM.PM, em laredoute.pt).



6

AROMATERAPIA

É uma das alternativas mais usadas no combate às noites mal dormidas. Velas e aromas (ylang-ylang, baunilha, camomila, lavanda, entre outros) atuam como calmantes naturais (Castelbel).

1. RETIFICAÇÃO

Na edição de janeiro da CARAS DECORAÇÃO, por lapso, na Casa de Mafra, com *design* de interiores de Sandra Galvão e projeto de arquitetura do ateliê João Tiago Aguiar, não foram mencionados os autores da produção e reportagem fotográfica. Assina a fotografia António Moutinho e a produção Rita Vilhena. Aos visados as nossas desculpas.

2. BROKIS

A coleção de candeeiros de exterior Nomad, da Brokis, é um dos vencedores dos Archiproducts Design Awards 2021.

É a terceira vez consecutiva que a marca ganha este prémio na categoria de Iluminação. O Nomad é feito em vidro transparente soprado, liso ou ondulado, e foi inspirado nas cúpulas que encimam muitos edifícios venezianos. Encontra-os na QuartoSala.



3. HOMES IN HEAVEN

É sempre um bom motivo celebrar 25 anos. É o caso da Homes in Heaven, que comemora 25 anos de atividade. Ligada ao setor do mobiliário, a marca de Paços de Ferreira tem apostado ao longo deste tempo em produtos de qualidade intemporais e de *design* harmonioso, o que lhe tem garantido fidelização de clientes e longevidade de produção.



4. TORRES NOVAS

A marca de têxteis banho mais antiga do país lança uma campanha de retoma que pretende recolher toalhas de banho que já não estejam a uso, dando-lhes uma nova vida. Por cada peça recolhida (pode ser de qualquer marca), o cliente ganha um desconto que pode usar na próxima compra *online*.

5. VIBIA

"Iluminar uma mesa é criar atmosferas, entre a intimidade e o convívio, das reuniões de negócios aos encontros românticos, a luz proporciona experiências, é vida." É desta forma que a Vibia aposta numa coleção de candeeiros especialmente concebidos para iluminar mesas. O da foto é o The Kontur e tem *design* de Sebastian Herkner.