



Manual de Gestão e Economia Doméstica

Manual de Gestão e Economia Doméstica

Dada a conjuntura socioeconómica atual, torna-se premente trabalhar as competências de gestão económica do agregado familiar, ajudando na sua reorganização, acautelando a eficiência e minimizando gastos e consumos desnecessários. As ações de sensibilização e (in) formação deverão permitir que os participantes desenvolvam competências pessoais, sociais e técnicas que lhes permitam criar condições para a gestão equilibrada do orçamento familiar. Estes momentos deverão também gerar condições promotoras de mudança tendo em conta as necessidades da população alvo.

Tema 1

Consumismo e Sociedade

➤ **Poupança – Mudança Cultural e de hábitos**

Antigamente

- Acto de poupar era valorizado e ensinado;
- Poupava-se para estar preparado para o “amanhã”;
- Ficar a dever era encarado como uma vergonha;

Actualmente

- Desmaterialização do dinheiro (cartões de crédito e de débito);
- Percepção de que haverá sempre um crédito disponível;

Algumas causas do consumismo

- Leque variadíssimo de bens e serviços à disposição dos consumidores;
- Técnicas de marketing, publicidade e vendas agressivas com forte apelo ao consumo;
- Fácil acesso ao crédito;

Alguns efeitos do consumismo

- Aquisição irracional – compra por impulso;
- Recurso a créditos mal planeados;
- Ecologia e saúde;

➤ O que é a Gestão da Economia Doméstica?

Práticas de orientação do quotidiano familiar tendo em vista uma melhoria das condições de vida do indivíduo e do seu agregado, através de uma administração mais racional das actividades e do orçamento familiar.

➤ O que é o Orçamento Familiar?

O orçamento familiar é uma ótima oportunidade para começar a organizar a vida financeira no plano doméstico. O orçamento familiar é a única forma de disciplinar os seus hábitos financeiros, alocar as suas disponibilidades financeiras da forma mais eficiente possível e interessa a todas as famílias, sobretudo às numerosas e às que têm pouco recursos.

Para fazer o seu orçamento familiar deve seguir algumas etapas simples:

1. **Recolha todas as facturas, recibos e outros documentos** financeiros que conseguir. Inclua também os extractos bancários das contas a prazo, contas à ordem e qualquer informação que tenha a ver com fontes de rendimento ou de despesas. O objectivo será criar uma média mensal de todos os rendimentos e despesas, por isso, quanto mais informação conseguir encontrar, melhor;
2. **Comece por registar todas as suas fontes de rendimentos**. Aqui, o mais comum será registar o seu salário líquido e, se trabalhar por conta própria ou se tiver fontes de rendimento extra, não se esqueça de os registar também. Calcule a média mensal de rendimentos incluindo todos os subsídios, contribuições para a Segurança Social e impostos;
3. Do lado das despesas, **anote todas as despesas que vai suportar durante um mês normal**. Aqui propomos-lhe que comece por criar categorias de despesa: das mais importantes e previsíveis até às mais supérfluas e voláteis;
4. **Divida as despesas em duas categorias: fixas e variáveis**. As **despesas fixas** são as que se mantêm relativamente semelhantes todos os meses e que fazem parte do seu estilo de vida. Isto inclui despesas como a *prestação da casa ou a renda, prestações do carro, serviço de televisão e/ou Internet, pagamentos do ginásio* e por aí em diante. Estas despesas são, na sua maioria, essenciais, mas que não devem sofrer grandes alterações no orçamento.
5. As **despesas variáveis** são o tipo de despesas que vão mudar de mês a mês e incluem despesas como *compras de supermercado, gasolina, entretenimento, refeições fora de casa e presentes*, para citar apenas algumas. Esta categoria vai ser importante para fazer alguns ajustes.
6. **Calcule os totais dos seus rendimentos e despesas mensais**. Se o resultado final indicar que tem mais rendimentos do que despesas, está a começar bem. Isto significa que pode distribuir este excesso por outras áreas do seu orçamento, como as poupanças para a reforma ou para investimentos a longo prazo, ou ainda para amortizar créditos que tenha contraído mais depressa. Se tiver um total de despesas mais elevado do que o total de rendimentos, então vai ter que fazer algumas mudanças no seu estilo de vida insustentável,
7. **Faça ajustes às suas despesas**. Se tiver identificado e calculado correctamente todas as suas despesas, o grande objectivo será conseguir que a coluna dos rendimentos e a das despesas estejam equilibradas. Isto significa que todos os seus rendimentos estão registados e que servem para um gasto específico. Se estiver numa situação em que os gastos são maiores do que as despesas, tem de olhar para as suas despesas variáveis para ver onde pode cortar. Esta tarefa é normalmente um pouco difícil, claro, pois quanto mais supérfluas são as despesas mais nós gostamos delas, não é assim? Mas lembre-se que se gastar mais do que ganha, ficará pobre e endividado mais rápido do que imagina,
8. **Reveja o seu orçamento todos os meses**. É importante rever o orçamento numa base regular para ter a certeza de que está tudo a correr como esperado. Depois do primeiro mês, perca um minuto para se sentar e comparar os gastos actuais com o que anotou no orçamento. Isto vai fazê-lo ver onde se saiu bem e o que precisa de ser melhorado.

DICAS/EXEMPLOS para Gestão de Poupanças:

Método dos envelopes – escreva em alguns envelopes o nome de uma conta ou despesa que terá que pagar ao longo do mês e coloque o dinheiro necessário para pagar cada despesa no seu respectivo envelope.

Orçamento familiar – um modelo

ORÇAMENTO DOMÉSTICO	
RENDIMENTOS	Euros
Salário	
Rendimento Social de Inserção	
Subsídio de Desemprego	
Outras	
Total de RECEITAS	
DESPESAS	Euros
CASA	
Aluguer/Prestação	
Condomínio	
Conta da água	
Conta da luz	
Conta do telefone	
Gás	
Impostos	
Seguros	
Reformas e manutenção	
Outras prestações/créditos	
Outros	
ASSINATURAS / TELEMÓVEL	
Internet	
Revistas/jornais	
Conta telemóvel	
Tv a cabo	
Outros	
ALIMENTAÇÃO	
Supermercado	
Padaria	
Feira	
Almoço/jantar/lanche (dia-a-dia)	
Outros	
TRANSPORTE	
Prestação do carro/mota	
Seguro	
Combustível	
Impostos	
Transportes públicos (passe/dia-a-dia)	
Outros	
SAÚDE	
Taxas moderadoras/Médicos/Exames complementares	
Dentista	
Farmácia	
Veterinário	
Outros	
ESTUDOS	
Mensalidade escolar	
Cursos extras	
Materiais	
Outros	
VESTIR/LAZER	
Roupas, calçado, etc	
Costureira/Sapateiro	
Cabeleireiro	
CDs, livros, cinema, bilhetes para espectáculos, etc	
Outros	
Total de DESPESAS	
O QUE SOBROU	

Video: Orçamento Familiar - Dicas simples para Elaborar!

<http://www.youtube.com/watch?v=EQHYFRXhje0>

DECO: Gerir um orçamento

<http://www.gerirepoupar.com/jovens/#/3-gerir-o-dinheiro/gerir-um-orcamento/>

Provérbios – Gerir dinheiro

<http://www.gerirepoupar.com/jovens/#/3-gerir-o-dinheiro/competencias-basicas-para-gerir-o-dinheiro-/>

Exemplos de simuladores de orçamento familiar:

<http://www.todoscontam.pt/pt-PT/Principal/PlanearOrcamento/Paginas/SimuladorOrcamentoFamiliar.aspx>

Tema 2

Estratégias para agir e poupar: água, gás e energia nas actividades domésticas

As estratégias de poupança de água e gás

➤ Dicas para a poupança de água

Na Cozinha

- Não lave a loiça em água corrente, utilize a bacia do lava-loiça ou um alguidar
- Não lave a loiça peça a peça, junte-a e lave-a 1 ou 2 vezes por dia
- Use a máquina de lavar loiça com a carga completa

Na lavagem de roupa...

- Use a máquina de lavar roupa com a carga completa
- Lave à mão quando tiver pouca roupa ou peças isoladas, depois utilize a água para lavar o chão da cozinha
- Use a mínima quantidade de detergente para uma lavagem eficaz

Na Casa de Banho.

- O Banho...
- Quando toma banho prefira o em vez de banho de imersão. Em vez de gastar 180 litros, só gasta 60 litros de água.
- Seja rápido!
- Enquanto se ensaboa feche a torneira.

Lavar os dentes...

- Quando Lava os dentes feche a torneira entre as escovagens. Poupa 10 a 30 litros de água.


Quando usa a sanita...

- Descarregue o autoclismo só quando for necessário. Poupa 6 a 10 litros de água
- Não transforme a sanita em recipiente de lixo. (Restos de comida, cabelos, papéis, cigarros, cotonetes devem ir para o lixo)

Outras dicas. ..

- Se as torneiras pingarem, feche-as bem.
- Conserte as avarias: torneiras, autoclismos, canos rebentados, etc.
- Use um redutor de caudal de água.

COMO POUPAR ÁGUA




Poupar água é não a desperdiçar nos consumos inúteis a que muitos se foram habituando ao longo dos anos.

Para poupar, consumindo apenas a quantidade que realmente se necessita na actividade diária, é essencial corrigir os maus hábitos.


Como corrigir os maus hábitos?


Na casa de banho



Num banho de imersão gasta cerca de 180 litros de água. Num duche gasta 60 litros, se demorar apenas 5 minutos; mais, é desperdiçar tempo e água.



Tome duche em vez de banho de imersão. E não se esqueça: seja rápido e enquanto se ensaboia não deixe correr a água do chuveiro.





Enquanto escova os dentes ou se barbeia, feche a torneira. Assim, poupará 10, 20 ou mesmo 30 litros de água.


Em cada descarga do autoclismo gasta 6 a 10 litros de água. Utilize-o só quando for necessário.



Não transforme a sanita em recipiente de lixo. Restos de comida, cabelos, papéis, cigarros bem apagados vão para o lixo.


Na cozinha


Antes de lavar os pratos, tachos, panelas ou frigideiras, limpe-os com papel. Se necessário, deixe "de molho" os tachos e panelas.



Não lave a loiça em água corrente. Utilize a bacia do lava-loiça ou um alçuidar.

Não lave a loiça peça a peça. Junte-a e lave-a 1 ou 2 vezes por dia. Use a mínima quantidade de detergente necessário para uma lavagem eficaz. Poupará água e detergente.







Se tiver máquina de lavar, não a ponha a trabalhar sem a carga completa. Lembre-se que quando a liga, ela consome 25 a 60 litros de água.

Na lavagem da roupa

Uma máquina de lavar roupa consome 60 a 90 litros de água por lavagem. Use-a apenas com a carga máxima. Para pouca roupa ou peças isoladas não use a máquina. Lave à mão e utilize depois a água para lavar o chão da cozinha.



Na rega



Há plantas que necessitam de pouca água. Evite regá-las sem necessidade. Se possível, utilize água de poços ou ribeiros ou mesmo água da lavagem de legumes ou frutos.

Regar de manhã cedo ou à noite, é poupar a água que se perde com o calor ou o sol.

➤ **Dicas para a poupança no gás...**

Fogão

- *Nos fogões, as chamas ou os discos não devem ultrapassar a base do recipiente (maximiza o aproveitamento de calor)*
- *A chama deverá ter forma cónica e cor azulada*
- *Tape bem os recipientes durante a confecção dos alimentos*

Esquentador

- Regular a chama por forma a ter água à temperatura desejada.
- A chama piloto também consome

Estratégias para agir e poupar: água, gás e energia nas actividades domésticas

As estratégias de poupança de energia

➤ **Dicas para a poupança de energia**

Máquinas de lavar (roupa e loiça)

- Ajustar a carga da máquina à capacidade útil.
- Privilegiar a utilização de programas a baixas temperaturas.
- Utilizar programas mais rápidos ou suaves.
- Limpeza regular dos filtros.

Frigoríficos e Arcas Congeladoras

- A temperatura ideal de conservação dos alimentos é entre 3 e 5.C.
- Reduzir ao máximo o número de vezes que se abre a porta e o tempo que esta permanece aberta.
- Deixar os alimentos arrefecerem antes de os colocar no frigorífico.
- Verificar se as borrachas do frigorífico vedam bem.
- Deixar espaço entre a parte de trás do frigorífico e a parede.
- Manter o frigorífico afastado de fontes de calor.
- Limpar o gelo das paredes do frigorífico regularmente.
- Limpar a grelha exterior pelo menos uma vez ao ano.

Fornos

- Desligar algum tempo antes de finalizar o cozinhado.
- Não abrir a porta constantemente para não desperdiçar energia.
- O uso de recipientes de vidro ou cerâmica permite baixar a temperatura necessária.
- Manter o forno limpo.

Aquecimento

- Durante o Inverno aproveite o máximo do Sol para aquecer a casa (mantenha as persianas abertas).
- Isole todas as frinchas de portas e janelas para conservar o calor.

Iluminação (lâmpadas fluorescentes compactas)

- Maior tempo de vida útil e menor necessidade de substituição
- Menos lixo
- Maior eficiência e menor consumo de energia
- Redução das emissões de CO2
- Menor custo de exploração
- Devem ser utilizadas em espaços onde a necessidade da sua utilização seja maior e mais prolongada.

Outros Conselhos...

- Não deixe os aparelhos ligados à corrente após a sua utilização, ou seja, em modo stand by (ex: televisores, rádios, carregadores de telemóvel e outros aparelhos)
- Evite ligar o ferro eléctrico em horários em que muitos outros aparelhos estão ligados.
- Desligue o ferro 1 a 2 peças antes de terminar
- Descongelar os alimentos naturalmente (diminui o uso de microondas e reduz o tempo necessário para cozinhar).
- Não regule o cilindro para uma temperatura muito alta (ter atenção aos períodos de calor e frio).

Video:

“Contas Poupança – euros ganhos a poupar”, onde se traduz quais os ganhos específicos que se pode obter com determinadas práticas propostas; <http://www.pouparmelhor.com/praticas/sic-contas-poupanca-euros-ganhos-a-poupar/>

Simulador de Preços de Energia Elétrica

- **Compare as ofertas no mercado:**
- <http://www.erse.pt/pt/electricidade/simuladores/simuladoresdecomparacaodeprecosnomenclado/Paginas/simuladordecomparacaodeprecosembtnparaportugalcontinental.aspx>

Objetivo: Esclarecer a escolha do comercializador de energia elétrica, com base numa estimativa para o valor anual da fatura de eletricidade do cliente em BTN e por aplicação das diversas tarifas dos comercializadores de energia elétrica;

- <http://www.erse.pt/pt/electricidade/simuladores/simuladoresdecomparacaodeprecosnomenclado/Paginas/simuladordecomparacaodeprecosembtnparaportugalcontinental.aspx>

Estratégias para agir e poupar: água, gás e energia nas actividades domésticas

As estratégias de poupança na alimentação

Poupar nos custos da alimentação

- Cozinhar frequentemente em casa
- Fazer uma lista das compras e ir com tempo
- Aproveite as promoções apenas quando precisa realmente dos produtos
- Opte por embalagens maiores - o preço unitário das embalagens familiares pode ajudar a poupar

Ir às compras:

- Não levar crianças
- Comer antes de ir as compras
- Ir sem pressas
- Não se deixar enganar/iludir com eventuais promoções
- Levar a lista de compras, para assim não se desviar dos seus propósitos iniciais e não gastar para além da conta e em coisas desnecessárias

Lista de compras:

- O que tenho de comprar
- Em que quantidade
- Valor aproximado de cada produto
- QUANTO POSSO GASTAR?

Compra dos alimentos... Como escolher os alimentos?

- Estado físico da embalagem
- Prazo de validade
- Informação nutricional
- Rejeitar todos os alimentos congelados com queimaduras de frio
- Rejeitar todos os alimentos que já foram descongelados

Lista de compras



Congelados <input type="checkbox"/> Batata frita congelada <input type="checkbox"/> Ervilhas <input type="checkbox"/> Hamburguers <input type="checkbox"/> Gelados <input type="checkbox"/> Marisco congelado <input type="checkbox"/> Peixe congelado <input type="checkbox"/> Pizzas <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Produtos de beleza <input type="checkbox"/> Sabonete <input type="checkbox"/> Toalhitas <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Mercearia <input type="checkbox"/> Açúcar <input type="checkbox"/> Arroz <input type="checkbox"/> Atum <input type="checkbox"/> Azeite <input type="checkbox"/> Batata frita <input type="checkbox"/> Bolachas <input type="checkbox"/> Café <input type="checkbox"/> Chá <input type="checkbox"/> Chocolate <input type="checkbox"/> Caldos / Sopas <input type="checkbox"/> Cereais peq. almoço <input type="checkbox"/> Cogumelos <input type="checkbox"/> Compotas <input type="checkbox"/> Especiarias <input type="checkbox"/> Farinha <input type="checkbox"/> Ketchup <input type="checkbox"/> Massas <input type="checkbox"/> Maionese <input type="checkbox"/> Mostarda <input type="checkbox"/> Óleo <input type="checkbox"/> Ovos <input type="checkbox"/> Pão <input type="checkbox"/> Papas bebé <input type="checkbox"/> Polpa de tomate <input type="checkbox"/> Sal <input type="checkbox"/> Salsichas <input type="checkbox"/> Sobremesas <input type="checkbox"/> Vinagre <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Alfafa <input type="checkbox"/> Cebolas <input type="checkbox"/> Cenouras <input type="checkbox"/> Couves <input type="checkbox"/> Tomates <input type="checkbox"/> Lacticínios <input type="checkbox"/> Iogurtes <input type="checkbox"/> Leite <input type="checkbox"/> Manteiga <input type="checkbox"/> Margarina <input type="checkbox"/> Natas <input type="checkbox"/> Sobremesas <input type="checkbox"/> Carne e Peixe <input type="checkbox"/> Carne porco <input type="checkbox"/> Carne vaca <input type="checkbox"/> Coelho <input type="checkbox"/> Frango <input type="checkbox"/> Peru <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Bacalhau <input type="checkbox"/> Marisco <input type="checkbox"/> Peixe fresco <input type="checkbox"/> Charcutaria <input type="checkbox"/> Enchidos <input type="checkbox"/> Fiambre <input type="checkbox"/> Queijos <input type="checkbox"/>
Bebidas <input type="checkbox"/> Água <input type="checkbox"/> Sumos / Refrigerantes <input type="checkbox"/> Cervejas <input type="checkbox"/> Vinhos <input type="checkbox"/> Aperitivos/ Digestivos <input type="checkbox"/>	Produtos de limpeza <input type="checkbox"/> Ambientador <input type="checkbox"/> Amaciador <input type="checkbox"/> Desodorizante WC <input type="checkbox"/> Detergente louça <input type="checkbox"/> Detergente roupa <input type="checkbox"/> Esfregões <input type="checkbox"/> Guardanapos <input type="checkbox"/> Inseticida <input type="checkbox"/> Limpeza casa <input type="checkbox"/> Limpa-vidros <input type="checkbox"/> Luvas de borracha <input type="checkbox"/> Panos de limpeza <input type="checkbox"/> Papel de alumínio <input type="checkbox"/> Película aderente <input type="checkbox"/> Rolos de cozinha <input type="checkbox"/> Sabão <input type="checkbox"/> Sacos p/ lixo <input type="checkbox"/> Outros <input type="checkbox"/> Comida p/ animais <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Produtos de higiene <input type="checkbox"/> After-shave <input type="checkbox"/> Alcool <input type="checkbox"/> Algodão <input type="checkbox"/> Amaciador cabelo <input type="checkbox"/> Champô <input type="checkbox"/> Cotonetes <input type="checkbox"/> Desodorizante <input type="checkbox"/> Escova de dentes <input type="checkbox"/> Espuma de barbear <input type="checkbox"/> Fraldas <input type="checkbox"/> Gel de banho <input type="checkbox"/> Láminas <input type="checkbox"/> Lenços de papel <input type="checkbox"/> Pasta de dentes <input type="checkbox"/> Papel higiénico <input type="checkbox"/> Pensos higiénicos	

LISTA DE COMPRAS			
 <p>MATINAIS</p> <p>Achocolatado <input type="checkbox"/></p> <p>Biscoito <input type="checkbox"/></p> <p>Bolo <input type="checkbox"/></p> <p>Café <input type="checkbox"/></p> <p>Chá <input type="checkbox"/></p> <p>Cereais <input type="checkbox"/></p> <p>Geléia <input type="checkbox"/></p> <p>Mistura para bolo <input type="checkbox"/></p> <p>Mel <input type="checkbox"/></p> <p>Pão de Forma <input type="checkbox"/></p> <p>Pão Francês <input type="checkbox"/></p> <p>Outro: _____</p>	 <p>UTILIDADES</p> <p>Filme plástico <input type="checkbox"/></p> <p>Fósforo <input type="checkbox"/></p> <p>Filtro para café <input type="checkbox"/></p> <p>Guardanapo <input type="checkbox"/></p> <p>Papel alumínio <input type="checkbox"/></p> <p>Papel toalha <input type="checkbox"/></p> <p>Palito <input type="checkbox"/></p> <p>Vela <input type="checkbox"/></p> <p>Outro: _____</p>	 <p>FRUTAS</p> <p>Abacate <input type="checkbox"/></p> <p>Abacaxi <input type="checkbox"/></p> <p>Ameixa <input type="checkbox"/></p> <p>Banana <input type="checkbox"/></p> <p>Caju <input type="checkbox"/></p> <p>Caqui <input type="checkbox"/></p> <p>Goiaba <input type="checkbox"/></p> <p>Laranja <input type="checkbox"/></p> <p>Limão <input type="checkbox"/></p> <p>Maçã <input type="checkbox"/></p> <p>Melancia <input type="checkbox"/></p> <p>Mamão <input type="checkbox"/></p> <p>Manga <input type="checkbox"/></p> <p>Melão <input type="checkbox"/></p> <p>Morango <input type="checkbox"/></p> <p>Pêra <input type="checkbox"/></p> <p>Pêssego <input type="checkbox"/></p> <p>Uva <input type="checkbox"/></p> <p>Outro: _____</p>	 <p>MERCEARIA</p> <p>Açúcar <input type="checkbox"/></p> <p>Adoçante <input type="checkbox"/></p> <p>Arroz <input type="checkbox"/></p> <p>Azeite <input type="checkbox"/></p> <p>Biscoitos <input type="checkbox"/></p> <p>Caldo em tablete <input type="checkbox"/></p> <p>Catchup <input type="checkbox"/></p> <p>Farinha de trigo <input type="checkbox"/></p> <p>Farinha de mandioca <input type="checkbox"/></p> <p>Farinha de rosca <input type="checkbox"/></p> <p>Feijão <input type="checkbox"/></p> <p>Fermento <input type="checkbox"/></p> <p>Lentilha <input type="checkbox"/></p> <p>Maionese <input type="checkbox"/></p> <p>Massa/Macarrão <input type="checkbox"/></p> <p>Maizena <input type="checkbox"/></p> <p>Mostarda <input type="checkbox"/></p> <p>Óleo <input type="checkbox"/></p> <p>Pipoca <input type="checkbox"/></p> <p>Sal <input type="checkbox"/></p> <p>Temperos <input type="checkbox"/></p> <p>Vinagre <input type="checkbox"/></p> <p>Outro: _____</p>
 <p>ENLATADOS</p> <p>Atum <input type="checkbox"/></p> <p>Azeitonas <input type="checkbox"/></p> <p>Crema de leite <input type="checkbox"/></p> <p>Cogumelo <input type="checkbox"/></p> <p>Ervilha <input type="checkbox"/></p> <p>Extrato de Tomate <input type="checkbox"/></p> <p>Leite condensado <input type="checkbox"/></p> <p>Milho verde <input type="checkbox"/></p> <p>Molho de tomate <input type="checkbox"/></p> <p>Palmito <input type="checkbox"/></p> <p>Sardinha <input type="checkbox"/></p> <p>Outro: _____</p>	 <p>HORTIFRUTI</p> <p>Alho <input type="checkbox"/></p> <p>Alface <input type="checkbox"/></p> <p>Agrião <input type="checkbox"/></p> <p>Batata <input type="checkbox"/></p> <p>Beterraba <input type="checkbox"/></p> <p>Brócolis <input type="checkbox"/></p> <p>Cebola <input type="checkbox"/></p> <p>Cenoura <input type="checkbox"/></p> <p>Chuchu <input type="checkbox"/></p> <p>Couve <input type="checkbox"/></p> <p>Couve-Flor <input type="checkbox"/></p> <p>Ervilha <input type="checkbox"/></p> <p>Espinafre <input type="checkbox"/></p> <p>Pimentão <input type="checkbox"/></p> <p>Rúcula <input type="checkbox"/></p> <p>Tomate <input type="checkbox"/></p> <p>Vagem <input type="checkbox"/></p> <p>Outro: _____</p>	 <p>LIMPEZA</p> <p>Água sanitária <input type="checkbox"/></p> <p>Álcool <input type="checkbox"/></p> <p>Amaciante <input type="checkbox"/></p> <p>Cera <input type="checkbox"/></p> <p>Desinfetante <input type="checkbox"/></p> <p>Detergente <input type="checkbox"/></p> <p>Esponja <input type="checkbox"/></p> <p>Limpa vidros <input type="checkbox"/></p> <p>Lustra-móveis <input type="checkbox"/></p> <p>Multiuso <input type="checkbox"/></p> <p>Esponja de aço <input type="checkbox"/></p> <p>Sabão <input type="checkbox"/></p> <p>Saco de lixo <input type="checkbox"/></p> <p>Outro: _____</p>	 <p>HIGIENE PESSOAL</p> <p>Absorvente <input type="checkbox"/></p> <p>Acetona <input type="checkbox"/></p> <p>Algodão <input type="checkbox"/></p> <p>Condicionador <input type="checkbox"/></p> <p>Cotonete <input type="checkbox"/></p> <p>Crema dental <input type="checkbox"/></p> <p>Crema hidratante <input type="checkbox"/></p> <p>Desodorante <input type="checkbox"/></p> <p>Fio dental <input type="checkbox"/></p> <p>Lâmina de barbear <input type="checkbox"/></p> <p>Papel higiénico <input type="checkbox"/></p> <p>Sabonete <input type="checkbox"/></p> <p>Xampu <input type="checkbox"/></p> <p>Outro: _____</p>
 <p>FRIOS E LATICÍNIOS</p> <p>Carne <input type="checkbox"/></p> <p>Frango <input type="checkbox"/></p> <p>Iogurte <input type="checkbox"/></p> <p>Leite <input type="checkbox"/></p> <p>Manteiga <input type="checkbox"/></p> <p>Margarina <input type="checkbox"/></p> <p>Peixe <input type="checkbox"/></p> <p>Pratos congelados <input type="checkbox"/></p> <p>Presunto <input type="checkbox"/></p> <p>Queijo <input type="checkbox"/></p> <p>Requeijão <input type="checkbox"/></p>	 <p>BEBIDAS</p> <p>Água mineral <input type="checkbox"/></p> <p>Cerveja <input type="checkbox"/></p> <p>Refrigerante <input type="checkbox"/></p> <p>Suco <input type="checkbox"/></p> <p>Outro: _____</p>	<p>OBSERVAÇÕES</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>BOAS COMPRAS!</p>	

➤ *7 dicas para poupar dinheiro na alimentação*

Quem gere um orçamento mensal sabe que uma grande fatia do mesmo vai directamente para as compras de supermercado, nomeadamente a alimentação. Esta é uma factura incontornável, no sentido em que não é possível reduzi-la, porém, mesmo assim, permite poupar dinheiro. Considere estas dicas originais para uma poupança extra no sector da alimentação lá de casa.

1. **Aproveite tudo:** isto quer dizer que deve tentar utilizar tudo aquilo pelo qual pagou no supermercado. Por exemplo: use o óleo/azeite das latas de atum para temperar uma salada de acompanhamento; aproveite a calda do feijão enlatado para adicionar ao arroz ou à sopa que está a confeccionar com os mesmos; se vai fazer um creme de brócolos, utilize os troncos dos mesmos; os ossos também podem ser aproveitados para adicionar sabor e nutrientes a sopas e estufados... Poupar dinheiro na alimentação também passa pela sua rentabilização máxima.
2. **Datas de validade:** só porque a data de validade de um iogurte ou dos ovos foi ontem, não significa que não os pode consumir. Pelo contrário, deve consumi-los de imediato, procurando uma forma de os incorporar na confeção de uma refeição nesse mesmo dia. Claro que embora o objetivo seja poupar dinheiro, também deve usar o bom senso antes de utilizar um alimento cujo prazo de validade já tenha passado: verta o alimento para uma taça de forma a poder observar, provar e cheirá-lo antes de o aproveitar.
3. **Legumes frescos vs. congelados vs. enlatados:** não há nada como cozinhar com e consumir legumes frescos, porém, com um prazo de validade curto, não é raro acabarem no caixote do lixo, desperdiçando-se assim alimentos e dinheiro. Se este é um cenário que lhe é comum, a melhor forma de poupar dinheiro em legumes é optar pelas suas versões congeladas e/ou enlatadas – igualmente nutritivas, duram mais tempo e são mais baratas.
4. **Congelar, congelar, congelar:** uma das melhores dicas para poupar dinheiro em alimentação passa por congelar. O congelamento é o aliado perfeito para poupar dinheiro na alimentação: congelar refeições que sobram e congelar alimentos que tem em excesso (para não se estragarem), por exemplo. Nunca descure esta opção na cozinha – permite preservar muitos alimentos e poupar muito dinheiro.
5. **Rentabilize os restos:** deitar alimentos fora é igual a deitar dinheiro fora, por isso, sempre que sobrar comida pense de imediato de que forma vai aproveitá-la. Pode levá-la para o almoço no dia seguinte ou então utilizar os restos de comida para preparar um prato ligeiramente diferente ou então criar uma nova receita. Seja criativo, poupe dinheiro!
6. **A forma como se cozinha:** os recursos energéticos utilizados na preparação e confeção dos alimentos também podem contribuir para poupar ou desperdiçar dinheiro na alimentação. Isto significa que deve seguir as habituais dicas de poupança no que toca à água, gás e eletricidade, ou seja, não ligue o forno até realmente precisar dele, adequar o tamanho das panelas à boca do fogão, não deixe a água da torneira a correr se tiver de lavar muitos alimentos (enchá-la antes o lava loiça e

reutilize a água), reúna todos os ingredientes de uma só vez, evitando abrir o frigorífico/congelador muitas vezes. A verdade é que existem várias formas de poupar dinheiro na cozinha!

7. **Provas de alimentos:** poupar dinheiro na alimentação também pode ser divertido, principalmente se fizer provas de alimentos. As marcas brancas são, obviamente, as mais baratas, mas pode ter alguma resistência em comprá-las sem conhecer – não tenha! Compre duas marcas brancas de um produto e leve para casa para fazer uma prova, repetindo sempre que lhe apetecer provar algo novo e/ou reduzir a conta do supermercado. Vai surpreender-se ao descobrir que muitas vezes os alimentos mais caros nem sempre são os melhores ou os mais saborosos!

<http://saberpoupar.com/artigos/7-dicas-para-poupar-dinheiro-alimentacao>

Ver também:

<http://www.gerirepoupar.com/>

➤ *Exemplos de algumas receitas que visam e aproveitamento de alimentos*

Livro: **“Feito em Casa”** de Joana Roque, poderá aceder a algumas receitas pelo link:

<http://paracozinhar.blogspot.pt/>

Ingredientes para 4 hamburguers:

250gr de restos de carne cozinhada (grelhada, assada, estufada sem molho...)

1 ovo

1 cebola pequena

1 colher de sopa bem cheia de pão ralado

Para servir:

1 tomate

pickles

4 fatias de pão de forma

Preparação:

Na picadora ou robot de cozinha coloque a carne, a cebola em pedaços, o pão ralado e o ovo. Misture bem até obter uma mistura homogénea.

Forme 4 hamburguers e leve ao frigorífico durante 10 minutos para ficarem mais firmes.

Aqueça uma frigideira com um 1 colher de sopa de óleo ou azeite e frite os hamburguers de ambos os lados até ficarem dourados.

Para servir torce as fatias de pão de forma (eu cortei-as antes com um copo para ficarem com o tamanho dos hamburguers). Coloque sobre cada fatia de pão 1 rodela de tomate e por cima desta o hamburger.

Decore com os pickles e sirva.

➤ *Descontos, cupões, promoções...*

Antes de comprar, compare o preço noutros locais, para se certificar de que o negócio é vantajoso. Procure também saber junto do fornecedor do bem ou serviço em que está interessado quais as condições de utilização do cupão.

➤ **Para comparar preços:**

Os artigos que pode comparar são variados como telemóveis, portáteis, perfumes, vestuário, equipamento auto, máquina fotográficas, acessórios, vinhos, brinquedos e outros artigos. Os produtos podem ser procurados através da marca ou característica, de forma a fazer uma procura mais específica.

<http://www.kuantokusta.pt/>

<http://www.izideal.pt/>

➤ **Descontos e promoções:**

Adquira apenas aquilo que lhe interessa ou de que necessita. Verifique com atenção o prazo e as condições de utilização do cupão, para não correr o risco de perder dinheiro.

Onde conseguir alguns talões e vales de desconto:

- site Para Mim (basta inscreverem-se e pedir os talões trimestralmente - os talões são todos de produtos P&G e podem ser utilizados em qualquer supermercado);

<http://www.paramim.com.pt/>

- Algumas revistas de culinária trazem talões de desconto, como por exemplo a revista "Saberes & Sabores" da Vaqueiro;

- Quem tem cartão de supermercado (ex: Continente, Intermarche, ...) recebe talões de desconto regularmente para além de acumular no cartão os descontos do supermercado. (Podem ainda usar o desconto vice-versa para colocarem combustível mais barato e descontarem depois na ida ao supermercado!)

<http://www.continente.pt/>

<http://www.intermarche.pt/>

- Basta inscreverem-se nas páginas das marcas da vossa preferência para além de receberem newsletters gratuitas com informações de produtos, poderão receber talões e vales de produtos. De

uma maneira geral quando as marcas lançam vales de desconto enviam aos utilizadores inscritos nos seus sites e páginas que depois os podem utilizar em qualquer supermercado

<http://poupancaecompanhia.blogspot.pt/>

<http://cacapromoco.es.blogs.sapo.pt/>

<http://amostras-passatempos.blogspot.pt/>

- Agregadores de descontos, são sites que apresentam ofertas e promoções diárias em vários setores de atividade. Esses sites são atualmente designados como sites de compras em grupo ou sites de compra coletiva e atuam em áreas relacionadas com a restauração, viagens, cosmética, beleza, lojas de roupas e acessórios, lazer, entretenimento, cursos, desporto, etc..

<http://forretas.com/>

<http://www.compracoletiva.com/sites-de-descontos/>

Tema 3

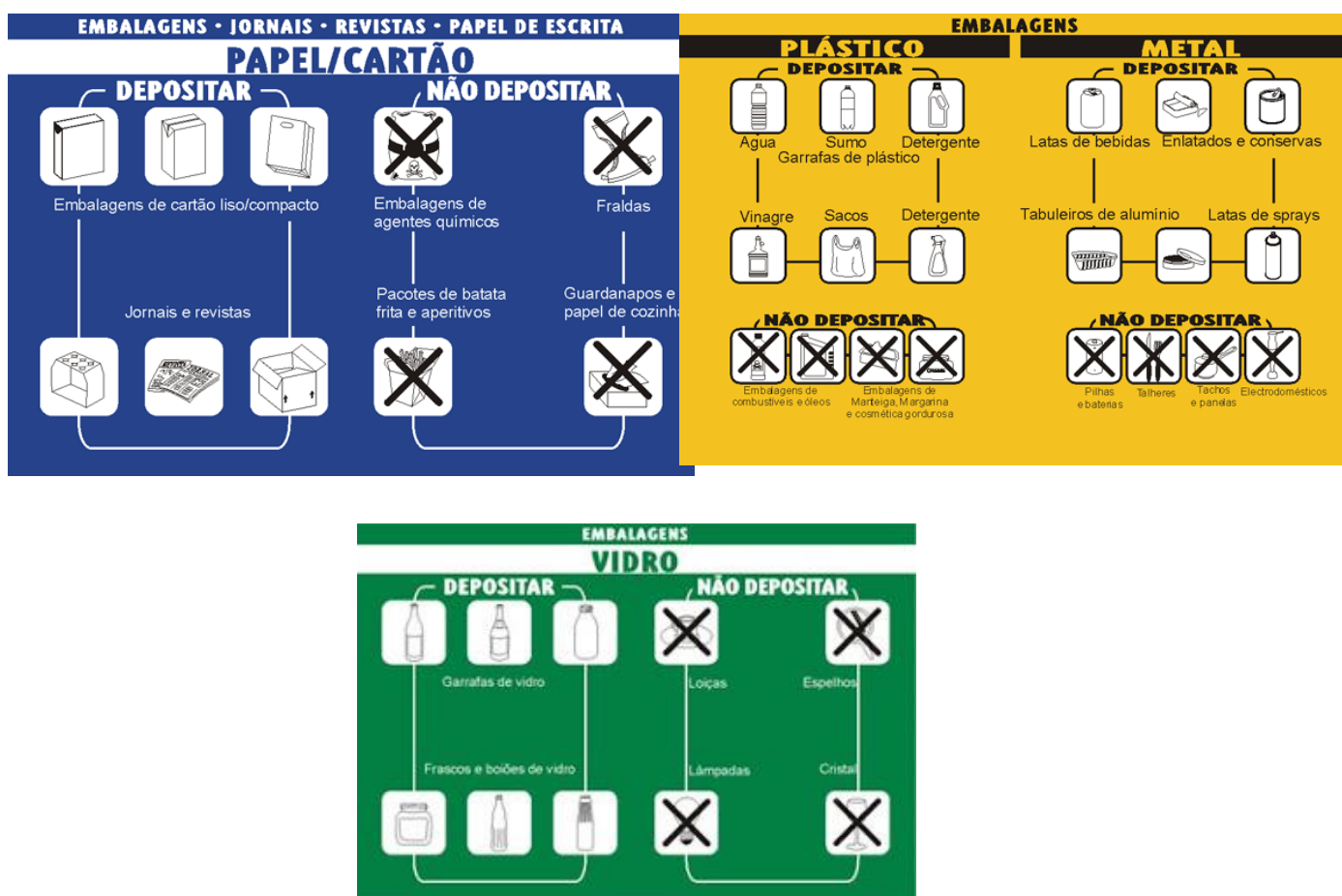
Reciclagem e reaproveitamento de materiais

A reciclagem

A **reciclagem** é o termo geralmente utilizado para designar o reaproveitamento de materiais beneficiados como matéria-prima para um novo produto. Muitos materiais podem ser reciclados e os exemplos mais comuns são o papel, o vidro, o metal e o plástico.

As vantagens da reciclagem são, para além da minimização da quantidade de resíduos também permite o reaproveitamento de materiais.

O que depositar e não depositar nos ECOPONTOS:



Reaproveitamento de materiais...

A teoria dos 3 R's (reduzir, reciclar e reutilizar) é a solução para boa parte dos resíduos que nós costumamos deitar fora diariamente.

O terceiro conceito, **reutilizar**, nada mais é do que transformar “coisas velhas” em “coisas novas”.

Quase tudo pode ter uma nova utilidade exemplo disso é a transformação de sacos plásticos em carteiras e a transformação de embalagens tetra-pak em uma carteira.

Reciclagem/reaproveitamento de sacos plásticos:

<http://www.youtube.com/watch?v=gFaBFu-10rk>

Reaproveitamento de pacotes de leite/sumos

<http://lenaartereciclavel.no.comunidades.net/index.php?pagina=1079728275>

Outros:

http://vaquinha-animada.blogspot.pt/2012/05/pap-passo-passo-step-by-step-reutilizar_28.html

Cuidados pessoais

➤ Receitas de Oficina de produtos cosmética

No conforto do seu lar, existem muitas técnicas e truques que pode perfeitamente aprender e praticar para desfrutar de rituais privados e únicos.

Escolha o seu preferido e, para além dos muitos produtos disponíveis em hipermercados, perfumarias e lojas especializadas, mime-se com estas receitas caseiras!

Exemplos de receitas...

Bálsamo reparador labial de mel

10ml OV Amêndoa doce
5ml Cera de abelha
5 ml Mel
1gt Vit.E

Derreter a cera com o OV em banho-maria. Acrescentar o mel e misturar bem. Tirar do lume. Continuar a mexer até engrossar um pouco. Acrescentar a Vit.E, bem misturar e colocar no frasco. Deixar arrefecer e fechar o frasco. Validade: 3 meses

Gloss hidratante rosa

2 Tbsp OV amêndoas doces
10g cera de abelha
1 Tbsp sumo de beterraba
4 gts de OE hortelã

Derreter a cera com o OV em banho-maria. Retirar do lume e acrescentar o sumo de beterraba aos poucos até obter a cor desejada. Ir mexendo continuamente adicionando o OE. Transferir para um frasco pequeno.

Creme corporal de rosa

28ml OV Girassol
16ml OV Amêndoa doce
4ml OV Gérmen de trigo
12ml Cera de abelha
20ml Água destilada ou HA de Rosa
5gt Vit.E
12gt EPT
OE Rosa (pétala, pau ou palma)

Derreter a cera com o OV Girassol em banho-maria. Quando a cera estiver derretida, acrescentar os restantes OV e misturar bem. Tirar do lume. Aquecer a água até cerca de 55º. Tirar do lume. Acrescentar devagar e misturando sempre (batedor manual) até obter uma emulsão homogénea. Continuar a bater até engrossar e acrescentar a Vit.E e o EPT. Misturar bem. Colocar no frasco, deixar arrefecer e fechar.

Leite de limpeza para bebés/Loção desmaquilhante com Aloé

25ml OV Amêndoa doce (para bebés) ou de grainha de uvas (para desmaquilhar)
25ml Água de cal
30 mL Extracto de aloé vera (utilizar a baba transparente do interior da folha ou comprar o gel pronto)
3gt Vit.E
8gt EPT

Misturar o OV com a água de cal usando uma mini-batedora eléctrica, até obter uma emulsão homogénea. Acrescentar a Vit.E e o EPT e misturar bem. Colocar no frasco e fechar. Com o tempo as fases da emulsão vão separar-se, basta agitar o frasco antes de usar.

Sais de banho aromatizados

100g de flores de alfazema
200g de flocos de aveia
50g bicarbonato de sódio
75g de sal

Colocar todos os ingredientes num triturador até se tornarem num pó fino. (podem colocar-se flores trituradas misturadas no final para dar cor e beleza). Transferir para um frasco com tampa para manter os ingredientes frescos. Podem adicionar-se 6gts de OE . Utilizar uma mão cheia de sais e colocá-los na água por baixo da torneira.

Infusões para champôs/banhos

Estas são receitas efectivas mas divirtam-se experimentando e misturando ervas!

Sensual: Pétalas de rosas e alfazema
Revigorante e energizante: Rosmaninho, basílico, tomilho, sálvia e verbena
Desodorizante e refrescante: Hortelã-pimenta
Suavizante da pele e calmante: Camomila, flores de lima, veleriana
Analgésico: gengibre
Celulite: mirtilo

Tratamento herbal para brilho

10g rosmaninho
10g camomila
100ml óleo de coco

Cortar as folhas de rosmaninho e colocar a aquecer em banho-maria com as flores de camomila e o OV por 30min. Pré-aquecer o OV coco se sólido. Remover do lume e aguardar que arrefeça. Colocar num recipiente fechado e aguardar 1 semana.

Aquecer novamente e coar para retirar as ervas. Para usar a mistura: mexer com as mãos e massajar o couro cabeludo e cabeça. Pentear da raiz até às pontas se possível. Colocar uma toalha quente á volta do cabelo e lavar com champô para retirar o tratamento. Para amaciar usar 1 medida de vinagre de sidra com 1 medida de água e aplicar directamente sem passar depois por água.

Líquido de enxaguamento brilho e volume

50g de folhas de ortiga ou 25g de folhas secas
125g vinagre de sidra
125g de água destilada
6 gts de OE

Aquecer as folhas de ortiga juntamente com o vinagre e a água em banho-maria. Cobrir e deixar 1h. Deixar arrefecer e colocar no cabelo lavado. Retirar o excesso e secar. Usar as vezes que desejar.

Protector do couro cabeludo

¼ pepino sem casca
150ml iogurte
1 tea sp mel

Liquidificar o pepino e adicionar o iogurte e o mel. Aplicar no cabelo seco de forma a cobri-lo todo. Deixar por 10 min e lavar com champô.

Tratamento para a caspa á base de sumo de maçã

1Kg de maçãs ou 600ml de sumo de maçã (sem açúcar)
600ml de água destilada
125ml vinagre de sidra
5 gts de OE tea tree
2 gts de OE lavanda

Faça sumo das maçãs e misture a água. Acrescente o vinagre e os OE e mexa. Usar no enxaguamento final. Contrariamente ao que parece não deixa o cabelo pegajoso!!
Aditivos em cosmética

➤ **Utilização de óleos e suas aplicações**

Óleos vegetais para pele e cabelo

OV Amêndoas Doces

Pele: seca; sensível

Cabelo: pontas secas

Avelã

Pele: oleosa/mista)

OV Carço de Alperce

Pele: normal

Cabelo: normal

OV semente de Uva

Pele: madura

Cabelo: seco, quebradiço, ressequido

Azeite

Cabelo: seco/fino

Rícino

Cabelo: muito seco, crespo, quebradiço

Banho de mel hidratante

Num recipiente com água quente, junte 1 colher de sopa de mel, 1 colher de sopa de sabão líquido, 1 colher de sopa de essência de baunilha, 2 colheres de sopa de óleo de amêndoa e misture. Imersa os pés no recipiente durante 10 a 15 minutos, passando-os depois por água morna. Para além do poder desinfectante do sabão, o mel contém substâncias antibacterianas, é um excelente hidratante e contém ainda poderosos antioxidantes para rejuvenescer pés cansados.

Máscara anti-envelhecimento

Num recipiente, misture 1 colher de chá de mel e algumas gotas de sumo de laranja natural. Com a ajuda de uma bola ou disco de algodão, aplique o creme em todo o rosto, deixando actuar durante 20 minutos, antes de retirar com água tépida abundante. A vitamina C que encontramos nas laranjas é uma das melhores vitaminas anti-envelhecimento que existem, uma vez que potencia a produção de colagénio, a substância responsável pela elasticidade e suavidade da pele. O mel é um poderoso anti-séptico que limpa a pele em profundidade. Este tratamento é perfeito para suavizar peles mais maduras, disfarçar rugas e tratar a pele seca que foi exposta ao sol e/ou ao vento.

Máscara para pele oleosa

Num recipiente, junte o sumo natural de ½ toranja, 3 colheres de sopa de aveia, 2 colheres de sopa de salsa fresca picada e misture bem. Aplique a máscara no rosto, massajando cuidadosamente; deixe repousar durante 20 minutos, antes de retirar com água tépida. Juntas, as propriedades terapêuticas da toranja, aveia e salsa são benéficas para reduzir e até eliminar a oleosidade da pele.

Máscara para pele seca

Num recipiente, junte 6 colheres de sopa de pepino picado, 3 colheres de sopa de azeite, 2 colheres de chá de iogurte natural e misture bem. Aplique a máscara no rosto, deixando-a secar durante cerca de 15 minutos, antes de retirar com água fria. O resultado será uma pele fresca, suave e hidratada.

Esfoliante de laranja

Num recipiente, junte 2 colheres de sopa de casca de laranja seca e ralada, 2 colheres de chá de farinha de aveia, 2 colheres de sopa de água fria e misture tudo muito bem até obter uma pasta homogénea. Aplique no rosto e deixe-a secar ligeiramente, depois esfolie com movimentos circulares suaves. Retire com água tépida e finalize, lavando o rosto com água fria. O resultado será uma pele suave e revigorada.

Creme anti-envelhecimento

Na misturadora, junte 1 colher de chá de sumo de maçã, 1 colher de chá de sumo de limão, 1 colher de chá de sumo de lima, 2 colheres de sopa de leiteiro, 1 colher de sopa de folhas de alecrim, 3 uvas sem pevides, ¼ de uma pêra, 2 claras de ovo e triture durante 30 segundos. Com a ajuda de uma bola ou disco de algodão, aplique o creme em torno dos olhos, lábios, testa e em qualquer outra zona onde existam rugas. Deixe secar e retire com água tépida. Este tratamento pode ser aplicado não mais de 3 vezes por semana (é também o seu prazo de validade desde que guardado no frigorífico), seguido de um creme hidratante.

Creme de noite de amêndoa

Num recipiente, junte 1 abacate ralado, 1 ½ colher de chá de benzoato de sódio e 1 copo de óleo de amêndoa; derreta 10 gramas de cera de abelha e junte ao preparado anterior, misturando bem até obter uma loção cremosa. Aplique no rosto antes de se deitar e de manhã retire com água tépida... para acordar com uma pele resplandecente.

Tratamento para acne

Para tratar e eliminar, de forma natural, as inestéticas borbulhas e espinhas, misture um pouco de mel e canela e, antes de se deitar, aplique directamente na acne. De manhã, lave o rosto normalmente e verifique as melhorias que serão mais do que evidentes, dadas as propriedades anti-sépticas e anti-inflamatórias de ambos os ingredientes.

Hidratante para olhos

Num recipiente, junte 2 colheres de gel aloé vera, 1 colher de sopa de óleo de sésamo e misture muito bem. Com a ajuda de uma bola ou disco de algodão, aplique o creme cuidadosamente em torno dos olhos e não retire. Guarde o restante creme num local seco e fresco, agitando sempre antes de usar. O aloé vera é um calmante refrescante e facilmente absorvido pela pele; e o óleo de sésamo tem propriedades anti-inflamatórias, o que torna este creme ideal para quem tem muitas vezes os olhos inchados.

Esfoliante de café

Num recipiente, junte 4 colheres de sopa de café moído, 3 colheres de sopa de farinha de aveia, 3 colheres de sopa de sal marinho, 3 colheres de sopa de azeite ou óleo de amêndoa, 2 gotas de óleo essencial de lavanda (ou de hortelã-pimenta se pretende um tratamento estimulante em vez de relaxante) e misture tudo muito bem. Esfregue o preparado nos pés, massajando com movimentos circulares para eliminar toda a pele morta, deixando a restante suave e sedosa. No final, passe os pés por água morna, seque bem e termine com um creme hidratante.

Loção relaxante

Num recipiente com tampa, junte 1 colher de sopa de azeite, 12-14 gotas de óleo essencial de eucalipto, 1 colher de sopa de óleo essencial de amêndoa, 1 colher de chá de óleo essencial de gérmen de trigo; feche o recipiente e agite bem. Está pronto para ser massajado nos pés, para um alívio imediato de dores e cansaço.

Loção hidratante

Num recipiente com tampa, junte 1 colher de sopa de óleo de amêndoa, 1 colher de sopa de azeite, 1 colher de chá de óleo essencial de gérmen de trigo, 12 gotas de óleo essencial de eucalipto; feche o recipiente e agite bem. A loção está pronta para ser massajada nos pés com movimentos circulares e trazer vários benefícios: o eucalipto tem características terapêuticas, sendo especialmente eficaz na estimulação da circulação; o óleo de amêndoa está recheado de minerais e é um hidratante natural perfeito para pele seca e gretada.

Máscara de noite

Numa misturadora, triture ¼ copo de amêndoas e reserve; de seguida, triture ¼ copo de farinha de aveia; num recipiente, misture as amêndoas, farinha de aveia, 3 colheres de sopa de manteiga de cacau e 2 colheres de sopa de mel. Esfregue o preparado nos pés, desde o calcanhar até aos dedos, sem esquecer os lados e as plantas dos pés; calce meias e deite-se, deixando a máscara actuar durante a noite. De manhã, retire as meias e lave os pés em água tépida. Graças à acção esfoliante das amêndoas e da farinha de aveia; a acção hidratante da manteiga de cacau e a acção antibacteriana e antioxidante do mel, acordará com pés completamente novos!

Óleos Essenciais

Lavanda - é o mais versátil de todos os óleos essenciais.

Terapêuticamente, ele é indicado para tratamentos da pele, além de possuir um efeito calmante. Pode ser utilizado para limpar cortes, irritações ou pequenas escoriações na pele.

Indicações:

- Massajar o pé com algumas gotas de lavanda para obter um efeito calmante em todo o corpo;
- Friccionar uma gota do óleo essencial de lavanda entre as palmas das mãos e depois passar pelo travesseiro para ajudar a dormir;
- Colocar uma gota do óleo essencial em mordidas feitas por insectos para diminuir e reduzir o inchaço e a coceira na região;
- Colocar 2-3 gotas do óleo essencial de lavanda sobre pequenas queimaduras para diminuir a dor;
- Massajar com uma gota de lavanda os lábios rachados ou queimados pelo sol;
- Para reduzir ou minimizar cicatrizes massajar a área com óleo essencial de lavanda;
- Colocar de duas a quatro gotas nas axilas para agir como desodorizante;
- Friccionar algumas gotas de lavanda no couro cabeludo para ajudar a eliminar a caspa;
- Colocar algumas gotas do óleo essencial de lavanda em chumaços de algodão e colocar em seu armário para repelir traças e insecto, além de deixar um aroma agradável no ambiente;
- Colocar algumas gotas de lavanda em um pano húmido e colocá-lo dentro da secadora de roupas junto com suas roupas para que as mesmas tenham um aroma suave e refrescante

Pele oleosa - Tea-tree, Alfazema, Clementina, Hortelã-pimenta, Rosmaninho

Pele seca - Pau de rosa, Gerânio, Flor de laranjeira, Palmarosa.

Pele sensível - Camomila, Alfazema.

Pele madura - Tea-tree, Pau de rosa, Rosa.

Pele oleosa - Tea-tree, Alfazema, Clementina, Hortelã-pimenta, Rosmaninho

Pele seca - Pau de rosa, Gerânio, Flor de laranjeira, Palmarosa.

Pele sensível - Camomila, Alfazema.

Pele madura - Tea-tree, Pau de rosa, Rosa.

Cabelo seco - Gerânio, Alfazema ou palmarosa

Cabelo oleoso - Alfazema, Rosmaninho, Hortelã-pimenta, Tomilho ou Clementina

Caspa - Tea-tree, Rosmaninho ou Salva esclárea

Pontas espigadas - Pau de rosa

Fino/frágil - Salva esclárea, Tomilho ou Toranja

O Mel

Receitas simples com Mel

- **Creme nutritivo básico**
Bata uma clara de ovo e junte duas colheres de sopa de mel e uma colher de chá de azeite de amêndoas doces.
- **Limpeza de peles gordurosas**
Misture duas colheres de sumo puro de aloé vera com uma colher de chá de sumo de limão. Evite o contacto com os olhos.
- **Desmaquilhante para peles secas**
Junte duas gotas de azeite essencial de lavanda e duas de rosa a duas colheres de mel.
- **Desincrustante para aperfeiçoar a pele**
Triture duas colheres de amêndoas na batedora. Junte uma colher de mel e duas de iogurte.
- **Exfoliante iluminador**
Misture uma colher de aveia semi-moída com duas de água de rosas, uma colher pequena de açúcar e outra de mel.
- **Máscaras para peles desidratadas**
Esmague uma banana madura com uma colher de iogurte, outra de mel e um ovo e uma colher pequena de levedura de cerveja em pó.
- **Máscara nutritiva e abrillantadora do cabelo**
Misture duas colheres de mel com duas de vinagre de cidra de maçã e duas de azeite de gérmen de trigo ou de amêndoas doces. Utilize o mel que for necessário. Uma vez aplicada sobre o cabelo, cubra-o com um gorro de banho e com uma toalha quente.
- **Banho hidratante**
Verta na banheira vazia um litro de leite (ou duas taças de leite em pó), uma taça de mel e outra de sal. Encha a banheira com água morna e junte finalmente umas gotas de óleo essencial de tomilho.
- **Creme suavizante e nutritivo para as mãos**
Faça uma pasta com uma batata cozida, duas colheres de leite, duas de mel e uma colher pequena de óleo de gérmen de trigo. Deixe secar durante 20 minutos e retire.
- **Óleo fortificante para as unhas**
Misture uma colher pequena de azeite de gérmen de trigo, uma de mel, duas de óleo de rícino e duas de sal com uma gema de ovo. Coloque nas unhas este preparado três noites por semana.

Ver mais em:

www.viverspa.pt

➤ *Para Finalizar:*

➤ *Dicas para poupar dinheiro hoje*

O dinheiro está na base do nosso dia-a-dia: trabalhamos para o ganhar, precisamos dele para o gastar no necessário, mas também muitas vezes no supérfluo. Embora um luxo seja permitido – até porque faz maravilhas ao estado de espírito – a verdade é que o dinheiro parece nunca chegar. Quer esticar o salário até para além do final do mês? Não é tão difícil assim: pequenos hábitos diários podem fazer toda a diferença... e pode começar a poupar hoje mesmo para aquela bolsa ou perfume que anda a namorar!

- **Dinheiro vivo.** Um dos principais motivos pelos quais achamos que gastamos muito dinheiro é porque pagamos tudo com cartão de débito/crédito, não tendo noção da diminuição contínua da conta bancária. Conclusão? Podemos estar a gastar mais do que devíamos. O que fazer? Duas coisas: a primeira é começar a pagar tudo o que puder com dinheiro vivo, ou seja, estipule e levante um valor para a semana inteira e tente seguir esse orçamento. A segunda é guardar todos os talões de compra de todos os gastos efectuados durante o mês para no final somar tudo e ter uma real ideia de onde anda a gastar o seu precioso dinheiro e em que área da sua vida pode começar a poupar.
- **Refeições em casa.** A alimentação ocupa uma das maiores fatias do nosso orçamento mensal e, embora deixar de comer está fora de questão, podemos poupar na alimentação (e muito!) ao comer em casa. Comece por tomar o pequeno-almoço sempre em casa: para além de poupar o consumo de calorias desnecessárias na pastelaria da esquina, vai poupar muito dinheiro ao final do mês – basta contabilizar o que já gasta diariamente e multiplicar... números impressionantes, não são? Se puder ir almoçar a casa, tanto melhor; se não e tem possibilidade de levar o almoço para o escritório, perfeito! Faça o mesmo com o lanche... basta fazer as contas, minhas amigas!
- **Depósito cheio ou vazio?** Dependemos dos carros para tudo e mais alguma coisa e eles dependem da nossa carteira para garantir o nosso transporte e segurança. Entre combustível, portagens, revisões e avarias inesperadas pode tornar-se num luxo bastante caro, mas há formas de combater esse prejuízo. Procure alternativas: vá a pé (sabe especialmente bem no bom tempo e acaba por fazer exercício físico!); ande de comboio, metro ou autocarro (opções cada vez mais confortáveis e em conta face ao preço do combustível!). Tem colegas de trabalho que também vão sozinhos de carro para o escritório? Juntem-se todos num único carro, tracem o itinerário ou marquem o ponto de encontro e cada semana uma pessoa leva o seu carro, ficando em “descanso” nas restantes.
- **Exercício físico gratuito.** Há quanto tempo anda a pagar a mensalidade do ginásio sem pôr lá os pés? Se há dinheiro mal gasto é aquele que não nos serve para nada, do qual não retiramos qualquer benefício ou proveito. A bem da sua saúde e carteira, procure alternativas para se manter em forma: caminhe com uma amiga depois de jantar (uma excelente maneira de pôr a conversa em dia!), pesquise a agenda cultural da cidade e inscreva-se nas aulas de ioga no jardim ou outros treinos gratuitos que estão constantemente a surgir; existem muitos sites que disponibilizam o *download* gratuito de regimes de *fitness* para fazer em casa; faça uma sessão de *jogging* à volta do seu bairro; ande de bicicleta...

- **Lar mais económico.** Não há maneira mais fácil de poupar do que em casa e basta transformar os seguintes gestos em hábitos para começar a ver as facturas a diminuir no fim do mês: investir em lâmpadas económicas; desligar todas as luzes sempre que sai de uma divisão; desligar todos os botões de *standby* dos aparelhos; não deixar os carregadores dos telemóveis ou portáteis nas fichas 24 horas por dia; reduzir a temperatura da caldeira/esquentador; lavar a roupa em água fria; lavar a louça em água tépida em vez de escaldante; não deixar as torneiras a correr enquanto lava os dentes ou qualquer outra coisa. Aqui, menos é mais, ou seja, mais dinheiro... mas é importante fazer disto uma rotina diária!
- **Moda eco-chic.** Existem inúmeras formas de manter o estilo, mesmo com um orçamento apertado e andar com as colecções de há 50 anos atrás não é uma delas! É natural querermos actualizar os nossos guarda-roupas sempre que sai uma nova colecção e ninguém diz que não o deve fazer – agora o que deve evitar é comprar por comprar, comprar por impulso ou por emoção, não saber se tem alguma coisa que combine com a nova peça... já perceberam não já?
- **Marcas brancas.** Está na hora de acabar com o mito de que as grandes marcas são sempre as melhores e experimentar as ditas marcas brancas – com uma excelente relação qualidade-preço, os produtos de marca branca são uma escolha acertada na hora de poupar algum dinheiro na conta do supermercado. Compare rótulos, preços e vá experimentando. É ver para crer, na carteira e na utilização diária.
- **Festa em casa.** Sabe que as jantaradas semanais com as amigas estão a dar-lhe cabo das finanças, mas também não se quer privar desses bons momentos? A solução é muito fácil: passar a festa para casa! Cada uma leva algo para petiscar, uma sobremesa, uma garrafa de vinho e um filme em DVD – a partir daí é só pôr a mesa e a conversa em dia, enquanto há jantar seguido de cinema. Na semana seguinte façam na casa de outra amiga e assim sucessivamente: diversão a custo zero... ou quase!
- **Reciclar, reciclar, reciclar.** O conceito de reciclagem pode ser aplicado em vários aspectos da nossa vida, ou seja, só porque se cansou da mesa da cozinha, não quer dizer que a tem de deitar ao lixo e comprar uma nova! Pode sempre pintá-la de outra cor ou trocá-la com a da sua irmã... este género de raciocínio criativo revela-se ainda extremamente económico! E quem diz móveis, diz outras peças de decoração (dar vida nova a velhos objectos), diz vestuário (fazer uma troca de roupa com as amigas duas vezes por ano ou fazer alterações na costureira), diz comprar coisas em segunda mão (automóvel, microondas, televisão). Antes de deitar fora e comprar novo, veja se e como pode transformar aquilo do qual já se cansou, se alguém quer comprar ou trocar por outra coisa. A isto chama-se compras inteligentes.
- **Poupanças visíveis.** Reservamos a dica mais simples de como começar a poupar dinheiro já hoje para o fim: abra uma conta poupança para lá depositar, todos os meses, um valor fixo. Faça essa transferência, de forma manual ou automática, no dia em que receber o vencimento e mantenha-se fiel a esse novo hábito. Pode ser um fundo de emergência ou um mealheiro para as próximas férias, o importante é que não o vai gastar desnecessariamente e, à medida que ver essa conta crescer, estará motivada para continuar a poupar. Boas poupanças!
- **Leve o almoço de casa para o trabalho:** Se não pode ir almoçar a casa, opte por, ao jantar, cozinhar uma quantidade maior de comida de modo a que lhe sobre para o almoço do dia seguinte. Embale numa caixa plástica para o efeito e guarde no frigorífico. No dia seguinte leve para o trabalho dentro de um pequeno saco térmico, juntamente com uma peça de fruta, sopa e água. Se no seu local de trabalho não existe um sítio próprio para fazer refeições (com mesa,

microondas e frigorífico), junte-se com os seus colegas e discutam essa opção com os superiores.

- **Habitue os seus filhos a levarem a comida de casa:** Apesar de ser mais simples dar dinheiro às crianças e de as deixar lanchar no bar da escola, é muito mais saudável e também económico, levar a comida de casa. Um pão com queijo ou fiambre, uma peça de fruta, um sumo ou um pacote de leite são mais do que suficientes, e além disso nutritivos, para as crianças comerem nos pequenos lanches da tarde e da manhã.
- **Faça uma ementa semanal:** A organização é meio caminho andado para evitar desperdícios. Se perder 15 minutos por semana a fazer a ementa das refeições da semana, ver aquilo que tem disponível a consumir em casa e a fazer uma lista de compras, vai ver que cozinhar todos os dias se torna uma rotina simples e rápida. Saiba aqui como o fazer da melhor maneira.
- **Prepare refeições para congelar:** Há aqueles dias em que - mesmo com a ementa semanal - não temos tempo para cozinhar. Sai-se do trabalho até ao take-away mais próximo! Evite esse gasto. De vez em quando aproveite uma tarde de fim-de-semana - ou uma noite mais calma - para cozinhar uma ou duas refeições para congelar. Pode ser uma lasanha, um frango assado, um prato de bacalhau. Seja o que for deverá ser congelado depois de cozinhado. Ao chegar a casa basta colocar no microondas a descongelar e depois a aquecer enquanto se organiza, põe a mesa ou dá banho às crianças.
- **Faça Bolos e Bolachas:** Em vez de encher o carrinho de supermercado com alimentos processados e cheios de gorduras hidrogenadas, açúcares e mais corantes e conservantes do que aqueles que conseguimos enumerar optar por fazer estas coisas em casa. Se tiver filhos é uma boa maneira de passar tempo com eles, ao mesmo tempo que preparam deliciosas iguarias. Façam bolachas, barras de cereais, bolos e muffins. E durante a semana encham as lancheiras quer para a escola quer para o trabalho com os vossos cozinhados. É, pelo menos muito mais saudável.
- **Faça os seus próprios bolos de aniversário:** Isto é válido para os bolos de aniversário ou para qualquer outra coisa que por hábito passamos a comprar fora (sobremesas de natal, salgadinhos...). Há anos que não compro um único bolo de aniversário. Mesmo que não fique tão bonito como os de compra têm sempre um significado diferente. Além dos bolos cá de casa, ofereço-me muitas vezes para fazer o bolo de anos dos pais, irmãos, avós. E se não souberem mais o que oferecer, um bolo de aniversário caseiro é, em última análise um bom presente.
- **Aproveite toda a comida, sempre que possível:** Se sobrou de uma refeição, recicle e crie uma refeição nova ou então congele para mais tarde. Se lhe oferecem ou se tem fruta em maiores quantidades do que consegue consumir prepare compotas ou sumos ou congele a polpa. Aproveite legumes em excesso e prepare-os e congele-os para utilizar mais tarde. Faça o mesmo se se estiverem a estragar. Se tem sobras de pão duro faça pão ralado caseiro, ou uma açorda, ou um pudim de pão. Evite deitar comida fora

Fonte:

<http://entremulheres.com/artigos/10-dicas-para-poupar-dinheiro-hoje>

Para também: <http://www.organizaracasa.com/lista-personalizada-2-limpezas-semanais>