



O ambiente da sua nova versão

Antes de falarmos de arquitetura,
design e estilo, quero te convidar a um
breve exercício...

Késia Borges



1-Bem vinda, vamos criar e colorir a sua tela da vida...

Vamos começar,

Sente-se confortavelmente,
Feche os olhos por alguns instantes.

Respire profundamente...
e solte o ar devagar.

Respire novamente...
e permita que sua mente desacelere.

Agora imagine a sua melhor versão,
A mulher que você está se tornando.

Uma mulher forte, valorizada, consciente das suas escolhas e do seu caminho.

Talvez você já tenha conquistado muitas coisas importantes.
Talvez ainda esteja construindo algumas delas.

Mas existe algo em comum: você está em movimento!

Seus dias podem ser desafiadores, mas há vitórias neles.
Há aprendizados, crescimento e momentos de gratidão.

Agora imagine que você está chegando em casa depois de um dia intenso...

Você abre a porta .
Por alguns segundos, a casa está silenciosa.

Você coloca sua bolsa, tira os sapatos , respira fundo...
sente o chão sob seus pés, observa a luz que entra pelas janelas,
percebe o cheiro do ambiente.

Talvez haja plantas.
Talvez haja fotografias.
Talvez existam objetos que contam histórias...

Você caminha lentamente pela casa.
Passa pela sala...
vai até o quarto...
talvez entre no banheiro para lavar o rosto...
ou caminhe até a cozinha para pegar um copo de água ou preparar um café.

Agora observe cada espaço da sua casa com atenção.
As cores.
A luz.
Os móveis.
Os detalhes.

Alguns lugares podem trazer conforto imediato.

Outros talvez não despertem a mesma sensação.

E é justamente aqui que começa a nossa reflexão.

Existe algum ambiente da sua casa que não combina mais com a sua nova versão?



2- A casa como reflexo de vida.

A casa é muito mais que um espaço físico

Ela é o lugar onde a vida acontece.

É onde descansamos depois de um dia intenso.

Onde conversamos com quem amamos.

Onde celebramos conquistas e também atravessamos momentos difíceis.

É dentro da casa que muitas decisões importantes são tomadas.

É ali que construímos memórias, hábitos e rotinas.

Por isso, o ambiente em que vivemos influencia diretamente a nossa qualidade de vida.

A forma como os espaços estão organizados, a presença de luz natural, as cores, os materiais e até mesmo a circulação dentro da casa podem afetar:

- nosso nível de energia
- nossa capacidade de concentração
- a qualidade do nosso descanso
- nossos hábitos alimentares
- nossa convivência familiar

Muitas vezes percebemos que algo no ambiente não está funcionando bem, mas não sabemos exatamente o que precisa mudar.

A rotina acelera.

A casa vai sendo adaptada aos poucos.

E quando percebemos, ela já não representa mais o momento de vida que estamos vivendo.

Assim como nós evoluímos, os ambientes também precisam evoluir.

*A arquitetura existe exatamente para isso:
ajudar a transformar espaços para que eles acompanhem nossas
necessidades, nossos valores e nossos sonhos.*

*Quando um ambiente é pensado com intenção, ele pode se tornar um
verdadeiro aliado da nossa qualidade de vida.*

*A sua casa é sua Aliada ou te sabota?
Escreva embaixo, como se sente, este espaço é seu!*



3- Momentos da vida e os ambientes que habitamos

Ao longo da vida passamos por diferentes fases.

Cada fase traz novos desafios, novas responsabilidades e novos desejos.

E muitas vezes o ambiente em que vivemos não acompanha essas transformações.

Ao observar o cotidiano de muitas mulheres, é possível perceber que existem alguns momentos bastante comuns nessa jornada.

Momentos em que o ambiente pode ajudar – ou dificultar – a forma como vivemos.

Neste material, vamos falar sobre quatro momentos que aparecem com frequência na vida feminina.

Talvez você se identifique com um deles.

Ou talvez perceba que está em transição entre dois momentos.

E está tudo bem.

A vida raramente acontece de forma completamente linear.



4- Os quatro momentos da mulher

01- Momento : A mulher que precisa de pausa

Esse é o momento em que a rotina parece ter ficado pesada demais.

Muitas responsabilidades.

Muitos compromissos.

Muitas demandas acontecendo ao mesmo tempo.

A mente está sempre ocupada e o corpo começa a pedir desaceleração.

Nesse momento, o ambiente ideal é aquele que acolhe.

Os jardins são lugares perfeitos pra momentos de pausa e respiro!

Espaços com iluminação suave, materiais naturais, cores tranquilas e poucos estímulos visuais ajudam a criar uma sensação de descanso e equilíbrio. Trazer as plantas para dentro de casa é uma opção!

Segundo estudos publicados pela Universidade de Stanford Engineering , plantas cobrindo 20% do nosso olhar reduz o estresse em mais 37%.

Ambientes assim permitem que o corpo e a mente se recuperem.



02- Momento: A mulher que busca expansão

Aqui estamos falando de um momento de crescimento.

Pode ser crescimento profissional, novos projetos ou uma fase de maior produtividade.

É quando a mulher sente vontade de avançar, realizar e construir novos caminhos.

Nesse caso, o ambiente precisa favorecer foco e organização.

Espaços bem planejados, com boa iluminação, circulação clara e layout funcional ajudam a sustentar esse movimento de expansão.



03- Momento: A mulher em retomada.

Esse momento costuma surgir quando percebemos a necessidade de cuidar melhor de nós mesmas.

Pode estar relacionado à saúde, à alimentação, à energia ou à reorganização da rotina.

Pode estar precisando cuidar melhor da alimentação, do sono, de um hobby.

A mulher em retomada busca leveza , vitalidade e hábitos saudáveis.

Ambientes com luz natural, presença de plantas, cores mais frescas e espaços bem ventilados ajudam a criar uma atmosfera que estimula estes novos hábitos.



04- Momento: A mulher em transição.

Esse é um momento de mudança.

Pode envolver transformações pessoais, profissionais ou familiares.

Às vezes é um recomeço, a sala precisa ficar mais ampla, as cadeiras da mesa de jantar não estão suficientes para uma reunião de família e amigos.

Espaços com personalidade, mais específicos para uma função, espaços artísticos, etc.

Nesse período, o ambiente pode se tornar um espaço de reconstrução.

Espaços mais sofisticados, com identidade , ajudam a marcar esse novo capítulo da vida.

São ambientes que refletem maturidade, escolhas conscientes que com certeza marcam um novo episódio.



5- Identificando seu Perfil, Ambiente atual e Ambiente que deseja.

Vamos juntas?
Como está se sentindo até aqui?
Pode anotar , este espaço é seu.

Responda com sinceridade. Não existe certo ou errado, apenas alinhamento.

5. 1. IDENTIFICAÇÃO DO SEU PERFIL

Mesmo que você tenha se identificado com mais de uma descrição, responda às perguntas abaixo considerando o que está mais forte neste momento da sua vida.

1. O que está mais presente na sua vida hoje?

A– Sinto cansaço acumulado e necessidade de desacelerar.

B– Estou crescendo profissionalmente e preciso de mais foco e organização.

C– Quero reorganizar minha saúde, rotina e hábitos.

D– Estou vivendo uma mudança importante ou redefinindo minha identidade.

2. Seu desejo principal ao pensar na sua casa é:

A – Criar um ambiente que me acolha e reduza estímulos.

B – Criar um ambiente que aumente minha produtividade e clareza.

C – Criar um ambiente que facilite disciplina e hábitos saudáveis.

D – Criar um ambiente que represente quem eu me tornei.

A – Mais leveza, silêncio visual e conforto.

B – Mais funcionalidade, organização e estratégia.

C – Mais energia, frescor e praticidade.

D – Mais identidade, personalidade e profundidade.

4. Como identificar o seu Perfil:

Observe qual letra apareceu com maior frequência nas suas respostas:

Maioria A → Perfil – A Mulher que Precisa de Pausa

Maioria B → Perfil – A Mulher que Busca Expansão

Maioria C → Perfil – A Mulher em Retomada

Maioria D → Perfil – A Mulher em Transição

5.2. LEITURA DO AMBIENTE ATUAL

1. Quando você chega em casa após um dia intenso, o ambiente:

- ☐ Me acolhe
- ☐ Me estimula demais
- ☐ Me cansa ainda mais
- ☐ É indiferente

2. Seu quarto realmente favorece um sono reparador?

- Iluminação adequada
- Pouco excesso visual
- Sensação de descanso

- ☐ Sim
- ☐ Parcialmente
- ☐ Não

3. Sua sala promove convivência ou dispersão?

- ☐ Convida ao diálogo
- ☐ Cada um vai para uma tela
- ☐ É apenas um espaço de passagem

4. Sua cozinha favorece hábitos saudáveis?

- Organização funcional
- Bancadas livres
- Facilidade no preparo

- ☐ Sim
- ☐ Poderia melhorar
- ☐ Não

5. Existe excesso de móveis, objetos ou informação visual no ambiente?

- ☐ Sim
- ☐ Um pouco
- ☐ Não

6. Você sente que sua casa representa quem você é hoje?

- ☐ Totalmente
- ☐ Parcialmente
- ☐ Não representa mais

5.3. O AMBIENTE QUE VOCÊ DESEJA

1. Se sua casa pudesse cooperar mais com sua rotina, o que mudaria?

- ☐ Eu dormiria melhor
- ☐ Eu teria mais foco
- ☐ Eu organizaria melhor minha alimentação
- ☐ Eu me sentiria mais leve
- ☐ Eu receberia mais pessoas
- ☐ Outro: _____

2. Que sensação você gostaria de sentir ao abrir a porta da sua casa?

- ☐ Acolhimento
- ☐ Clareza
- ☐ Energia
- ☐ Silêncio
- ☐ Orgulho

3. Se pudesse transformar apenas um ambiente agora, qual seria?

4. O que mais te impede de mudar hoje?

- ☐ Falta de tempo
- ☐ Falta de direção
- ☐ Falta de orçamento
- ☐ Insegurança para começar



6- Identidade Sensorial. Qual é o seu Estilo?

Seu gosto revela sua essência...

Agora vamos compreender sua linguagem estética, PARA DEFENIR SEU ESTILO.

6.1. Quais cores mais te atraem neste momento?

(Pode marcar mais de uma)

- () Tons claros e neutros quentes(Branco, off/white, bege, areia) –
Letras: A , E, C
- () Tons terrosos (caramelo, argila, marrons claros)- Letra: A
- () Preto fosco, verdes musgo fechado, azul puro(Royal) . Letra: B
- () Azuis suaves, verdes uzalados e claros, amarelo suave-Letras: C
- () Vinho, bronze, grafite, verde e/ou azul profundos escuro- Letra: D
- () Tons claros e neutros frios (Branco, off/white, cinzas)-Letras: B, D
- () Bege clássico, dourado escovado, rosê acinzentado, chocolate, caramelo- Letra: E

6.2. Quais materiais ou texturas mais despertam conforto em você?

- ☐ Madeira natural escura a média – Letra : D
- ☐ Madeira natural clara - Letra : B, C
- ☐ Palha, fibras naturais, linho, algodão-Letras : A, C
- ☐ Pedra natural clara, granito ou mármore claros- Letras : A, E
- ☐ Mármore escuro , granitos ou pedras escuras – Letras : B, D
- ☐ Vidro, metal preto, superfícies lisas – Letra: B
- ☐ Tecidos macios e volumosos- Letra: D
- ☐ Madeira natural média Letra: A, E

6.3. Qual desses ambientes mais te representa?

- ☐ Minimalista claro e arejado- Letra : B
- ☐ Sofisticado com contrastes marcantes – Letra : D
- ☐ Natural e orgânico- Letra : A
- ☐ Contemporâneo elegante- Letra : C
- ☐ Clássico atemporal : Letra : E
- ☐ Moderno com personalidade – Letra : D

6.4. Quando você salva imagens de referência, o que mais aparece?

- ☐ Salas acolhedoras
- ☐ Quartos leves
- ☐ Cozinhas organizadas
- ☐ Escritórios funcionais
- ☐ Varandas com plantas
- ☐ Ambientes com iluminação marcante

6.5. Seu ambiente atual conversa com essas preferências?

- ☐ Sim
- ☐ Parcialmente
- ☐ Não



8- Entendendo cada Estilo

Com qual dos 05 Estilos que criei você se identificou?

Se você percebeu distância entre, quem você está se tornando e o espaço que você habita hoje, sua casa precisa evoluir com você.



A-Estilo Natural Contemporâneo

Arquitetura Natural de Acolhimento **Função emocional: desacelerar.**

Paleta

Base:

- Off-white quente (tipo areia clara)
- Bege suave
- Fendi claro

Secundárias:

- Caramelo suave
- Amêndoa
- Taupe quente

Acentos, mantas, almofadas e objetos:

- Verde oliva claro
- Terracota suave
- Argila natural

Materiais

- Madeira natural média
- Linho cru
- Palha e fibras
- Pedra natural clara

Sensação: luz filtrada, calor humano, silêncio visual.



B-Estilo Funcional Estratégico

Arquitetura de Performance
Função emocional: clareza e foco.

Paleta

Base:

- Branco neutro
- Cinza claro frio
- Off-white levemente acinzentado

Secundárias:

- Madeira clara (freijó, carvalho claro)
- Cinza médio
- Greige sofisticado

Acentos, almofadas, mantas e objetos:

- Preto fosco
- Azul profundo discreto
- Verde musgo fechado

Materiais

- Madeira clara lisa
- Vidro
- Metal preto
- Superfícies acetinadas

Sensação: ordem, racionalidade, estrutura.



C- Estilo Orgânico Vital

(Arquitetura de Vitalidade)

Função emocional: energia saudável.

Paleta

Base:

- Branco quente
- Palha clara
- Areia iluminada

Secundárias:

- Verde sálvia
- Verde folha
- Azuis suaves

Acentos, mantas, almofadas e objetos:

- Amarelo suave natural
- Coral leve
- Terracota

Materiais

- Madeira clara natural
- Pedra clara
- Cerâmica artesanal
- Plantas e flores vivas

Sensação: frescor, ar, movimento leve.



D-Estilo Sofisticado Autoral

(Arquitetura de Identidade)

Função emocional: presença e maturidade.

Paleta

Base:

- Fendi (ou cinza claro rosê)
- Cinza quente médio
- Off-white sofisticado

Secundárias:

- Verde profundo
- Azul petróleo
- Marrom café

Acentos, mantas, almofadas e objetos

- Bronze ou dourado escovado
- Vinho fechado
- Terracota queimado

Materiais

- Mármore ou granito claros, pedras naturais clara
- Madeira escura
- Tecidos densos
- Metais sofisticados

Sensação: profundidade, assinatura, elegância consciente.



E -- EStilo Elegância Atemporal

(Arquitetura de Equilíbrio)

Função emocional: estabilidade e refinamento.

Paleta

Base:

- Branco levemente quente
- Bege clássico
- Fendi atemporal

Secundárias:

- Carvalho médio
- Cinza elegante
- Areia sofisticada

Acentos:

- Azul marinho
- Verde escuro clássico
- Dourado brilhante ou escovado

Materiais

- Mármore claro
- Madeira estruturada na cor média
- Metais dourado ou bronze
- Tecidos nobres lisos

Sensação: equilíbrio, permanência, sofisticação silenciosa



8-Avaliação Nova Versão

8.1 -Um olhar profissional para o ambiente que acompanha sua próxima fase

Ao longo deste material você foi convidada a fazer algo simples, mas muito significativo: olhar para o seu ambiente com mais consciência.

Você percebeu como os espaços influenciam sua rotina, seus hábitos e até mesmo a forma como você se sentam no dia a dia.

A casa não é apenas o lugar onde vivemos.

Ela é o cenário onde a vida acontece.

A casa é o lugar onde organizamos nossa rotina, convivemos com quem amamos, nos preparamos para novos desafios, nos desenvolvemos, evoluímos!

8.1-Como Funciona a Avaliação Nova Versão?

A avaliação acontece de forma simples e objetiva, respeitando a realidade de cada ambiente e de cada família.

Ela é composta por três etapas principais.

1. Diagnóstico do ambiente

O primeiro passo é o diagnóstico.

Você responde às perguntas apresentadas neste e-book, refletindo sobre:

- seu momento de vida
- como você utiliza o ambiente atualmente
- quais sensações o espaço desperta
- quais mudanças você gostaria de realizar

Esse diagnóstico permite compreender melhor:

- seu perfil atual
- seu estilo arquitetônico predominante
- suas preferências sensoriais de cores, materiais e texturas.

2. Envio do ambiente

Depois de responder ao diagnóstico, você poderá compartilhar algumas informações sobre o ambiente que deseja transformar.

Normalmente são solicitados:

- fotografias do espaço
- medidas aproximadas (quando possível)
- breve descrição das dificuldades ou desejos para aquele ambiente

Pode ser, por exemplo:

- a sala de estar
- o quarto
- a cozinha
- um espaço de trabalho em casa
- ou qualquer ambiente que esteja pedindo uma nova organização.

Essas informações ajudam a compreender melhor o espaço e suas possibilidades.

3. Leitura arquitetônica do espaço

A partir das informações recebidas, é realizada uma leitura arquitetônica do ambiente.

Essa análise considera aspectos importantes como:

- funcionalidade do layout
- circulação dentro do espaço
- iluminação natural
- cores e materiais predominantes
- organização visual e equilíbrio do ambiente
- potencial de transformação do espaço

Com base nessa leitura, você recebe orientações claras para iniciar a melhoria do ambiente.

Entre elas, podem estar:

- sugestões de layout e organização do espaço
- direcionamento para paleta de cores
- indicação de materiais e texturas
- sugestões de elementos que podem permanecer ou ser substituídos
- recomendações conceituais para harmonizar o ambiente

O objetivo não é apenas mudar a aparência do espaço, mas melhorar a forma como você vive nele.

2. Envio do ambiente

Depois de responder ao diagnóstico, você poderá compartilhar algumas informações sobre o ambiente que deseja transformar.

Normalmente são solicitados:

- fotografias do espaço
- medidas aproximadas (quando possível)
- breve descrição das dificuldades ou desejos para aquele ambiente

Pode ser, por exemplo:

- a sala de estar
- o quarto
- a cozinha
- um espaço de trabalho em casa
- ou qualquer ambiente que esteja pedindo uma nova organização.

Essas informações ajudam a compreender melhor o espaço e suas possibilidades.

3. Leitura arquitetônica do espaço

A partir das informações recebidas, é realizada uma leitura arquitetônica do ambiente.

Essa análise considera aspectos importantes como:

- funcionalidade do layout
- circulação dentro do espaço
- iluminação natural
- cores e materiais predominantes
- organização visual e equilíbrio do ambiente
- potencial de transformação do espaço

Com base nessa leitura, você recebe orientações claras para iniciar a melhoria do ambiente.

Entre elas, podem estar:

- sugestões de layout e organização do espaço
- direcionamento para paleta de cores
- indicação de materiais e texturas
- sugestões de elementos que podem permanecer ou ser substituídos
- recomendações conceituais para harmonizar o ambiente

O objetivo não é apenas mudar a aparência do espaço, mas melhorar a forma como você vive nele.

8.2-Preciso de uma Avaliação ou de um Projeto ?

Em muitos casos, pequenas mudanças já são suficientes para transformar significativamente o ambiente.

No entanto, algumas situações revelam um potencial maior de transformação e se for da sua necessidade e vontade, podemos aprofundar para um Projeto.

Quando isso acontece, a avaliação pode evoluir naturalmente para um projeto arquitetônico mais completo, permitindo aprofundar aspectos como:

- layout detalhado com medidas e escala
- estudo de iluminação
- definição e especificação de materiais
- marcenaria planejada ou sugestão de mobiliário pronto
- ambientação completa do espaço.

>Levantamento de custos de mão de obra e materiais, ou seja um planejamento completo!

Não se esqueça, cada Projeto é único!

8.3- O verdadeiro Motivo e objetivo desta Avaliação.

Mais do que transformar um ambiente, a Avaliação Nova Versão busca ajudar você a criar um espaço que:

- apoie sua rotina
- favoreça seus hábitos
- acolha sua família
- reflita o momento de vida que você está vivendo.

Porque quando o ambiente é pensado com intenção, ele deixa de ser apenas um cenário.

O ambiente se torna um aliado silencioso da sua qualidade de vida e desenvolvimento.

E muitas vezes, tudo começa com um novo olhar.



9- Um Novo olhar.

Ao longo destas páginas você foi convidada a fazer algo simples, mas muito poderoso:
olhar para o seu ambiente com mais consciência.

A nossa Casa é lugar que convivemos com quem amamos, por vezes trabalhamos, recuperamos nossas energia, os filhos crescem, os amigos chegam, a família aumenta.... celebramos, rimos, choramos.... é a vida acontecendo.

É dentro da casa que muitas decisões importantes são tomadas.

É ali que construímos memórias, hábitos e rotinas.

Por isso, quando um ambiente está alinhado com o que queremos nos tornar, ele se torna um verdadeiro aliado da nossa qualidade de vida.

Às vezes acreditamos que grandes mudanças são necessárias para transformar um espaço.

Mas, na maioria das vezes, são pequenos ajustes feitos com intenção que trazem os melhores resultados.



10- Vamos continuar nossa conversa? Entre em contato e me conte qual ambiente merece sua atenção?

Se durante a leitura deste material você percebeu que existe um ambiente da sua casa que não é seu Aliado em sua jornada, me envie uma mensagem e me conte!

Muitas vezes, pequenas mudanças podem transformar completamente a forma como vivemos dentro de um ambiente.

O olhar profissional orienta esse processo, as escolhas se tornam mais claras e os resultados mais harmoniosos.

Você pode entrar em contato para conversarmos sobre o resultado da sua Avaliação Nova Versão, ficarei muito feliz em te ouvir e ver a foto do seu ambiente. O profissional ajuda a identificar caminhos possíveis.!

Contatos:

WhatsApp: (16)99175-5509

Instagram: @kesiaborgesarquiteura

youtube: kesiaborgesarquitetura.

site: <https://kesiaborgesarquitetura.com>



CULTIVANDO BEM-ESTAR: PLANTAS PARA AMBIENTES INTERNOS SAUDÁVEIS

Espada-de-São-Jorge
(*Sansevieria trifasciata*)



Espada-de-São-Jorge
(*Sansevieria trifasciata*)

Purifica toxinas à noite.
Resistente e vertical.

Jiboia
(*Epipremnum aureum*)



Jiboia
(*Epipremnum aureum*)

Remove formol.
Ideal para prateleiras e cestos.

Lírio da Paz
(*Spathiphyllum wallisii*)



Lírio da Paz
(*Spathiphyllum wallisii*)

Aumenta umidade,
combate mofo.
Transmite tranquilidade.

Palmeira Ráfia
(*Rhapis excelsa*)



Palmeira Ráfia
(*Rhapis excelsa*)

Filtra amônia e outros gases.
Elegante em cantos.

Aloe Vera
(*Aloe barbadensis*)



Aloe Vera
(*Aloe barbadensis*)

Melhora qualidade do ar,
detecta poluentes.
Requer luz direta.

*Pra você que ama plantas como eu,
trouxe 05 sugestões e seus benefícios.*

O Design Biofílico é a Integração profunda com a natureza, utilizando plantas, iluminação natural e ventilação estratégica para reduzir o estresse. Ahh deixe eu te contar: existe vasos auto irrigáveis, vai te ajudar a manter suas plantas lindas!

Acima estão as 5 melhores plantas purificadoras (testadas pela NASA) para você usar na sua casa.

A Biofilia e Produtividade

Conceito: Integração real da vegetação e luz natural.

Embasamento: "A visão da natureza estimula o sistema parassimpático. Em áreas de home office, isso se traduz em um aumento mensurável de 6% na produtividade e 15% no bem-estar relatado."

O Dado: "Melhorar a ventilação e reduzir poluentes (CO2 e VOCs) aumenta a performance cognitiva em 61% a 101%."

-A Fonte: The COGfx Study (Harvard T.H. Chan School of Public Health).

O impacto da Biofilia (Estresse e Bem-estar)

·O Dado: A presença de elementos naturais (plantas, madeira, luz) aumenta o bem-estar em 15%, a produtividade em 6% e a criatividade em 15%.

-A Fonte: Human Spaces Report (Professor Sir Cary Cooper).

Agradecimentos:



Agradeço a sua companhia durante esta leitura, espero ter colaborado em algum ponto importante da sua jornada e ajudado a se conscientizar da importância do seu ambiente para a qualidade de vida sua e de sua família.

Vamos tomar um café?

Késia Borges