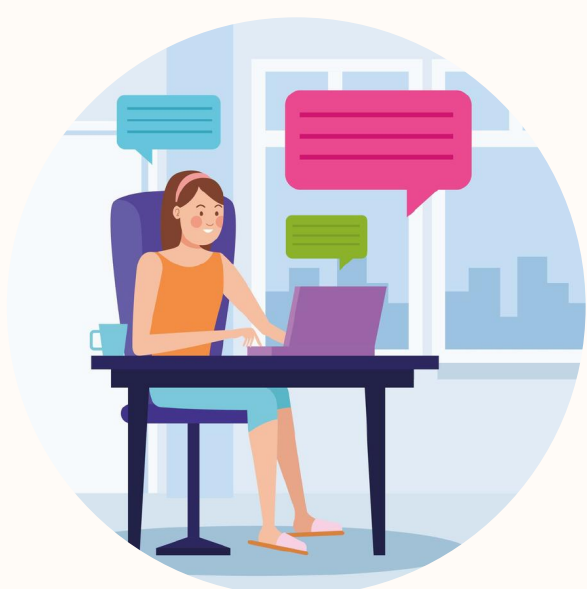


# O QUE CONSIDERAR AO PROJETAR UM AMBIENTE PARA HOME OFFICE?



Devido à pandemia, o ambiente de home office ganhou maior visibilidade nos lares atuais. Empresas enviaram seus funcionários para trabalhar em casa e escolas e universidades tiveram que optar pelo ensino remoto. Diante disso, todos nós passamos a repensar nossos espaços de home office.

Ao projetar um espaço com essa natureza, precisamos identificar as necessidades e desejos do cliente ou do grupo que irá utilizar o espaço, considerando a conformação do ambiente destinado, e também do porte físico de seus usuários, visando garantir ergonomia.



## Posição do Monitor

Posicionar a tela do computador ou notebook perpendicular à janela do ambiente, garantindo luz direta, mas sem ofuscamento gerado pela reflexão na tela, ou pela recepção direta de luz solar nos olhos.

Ambas posições, de frente ou de costas à luz solar vinda da janela, são prejudiciais para a visão.

## Ergonomia

Muitas pessoas não possuem um espaço apropriado para home office, e por esse motivo, posições desconfortáveis podem gerar muitas dores no corpo.

O ideal ergonômico para um posto de trabalho, considera: monitor na altura dos olhos, sentar-se com postura correta e costas acomodadas em um encosto, pés apoiados no chão ou em um apoio/plataforma que eleva as coxas à 95° em relação ao tronco. E uma boa distância em relação ao monitor é de 50 a 70cm.



Procure identificar as alturas necessárias para sua estatura. Por exemplo, em um posto de trabalho sentado, se você tiver 1.70m de altura, considere o assento de sua cadeira a 41cm do chão, seus cotovelos (com os braços flexionados a 90 graus) a 64cm, além do uso de apoio de braços, garantindo o descanso.

**COM ESSAS DICAS SEU HOME OFFICE SE TORNARÁ MAIS FÁCIL!**



## Iluminação Natural

Quanto mais luz, maior é o nosso estado de atenção e, conseqüentemente, maior a nossa produtividade. A luz natural é a mais ideal para o corpo humano, sendo assim, sentar-se próximo a janelas é uma boa estratégia! Porém, cuidado com a orientação de seu monitor.

## Iluminação Artificial

Considerando a necessidade de atenção e foco ao trabalho, atente-se ao uso de uma luz branca azulada (6500K de temperatura de cor). Quanto mais escuro for o ambiente, "mais luz" será preciso para garantir um mínimo de iluminância no espaço, visto que, as cores escuras absorvem a luz. Com cores claras, podemos aproveitar a luz refletida na superfície para ajudar a iluminar o espaço.



## Ruídos

Evite locais com muitos ruídos, isso pode diminuir a atenção e a produtividade. Os ruídos podem ser diminuídos dentro do espaço com materiais absorventes, como tapetes, carpetes, madeira, etc, que diminuem a reflexão e transmissão do som. Um bom tratamento com os acabamentos poderá ajudar a garantir o sucesso nas reuniões online!



## Materiais de Acabamento

Devem ser de fácil limpeza, com superfícies adequadas para apoio dos equipamentos e os materiais de trabalho. Considere também o emprego de pisos que não sejam danificados pelos rodízios da cadeira, gaveteiro, etc.



**COM ESSAS DICAS SEU HOME OFFICE SE TORNARÁ MAIS FÁCIL!**

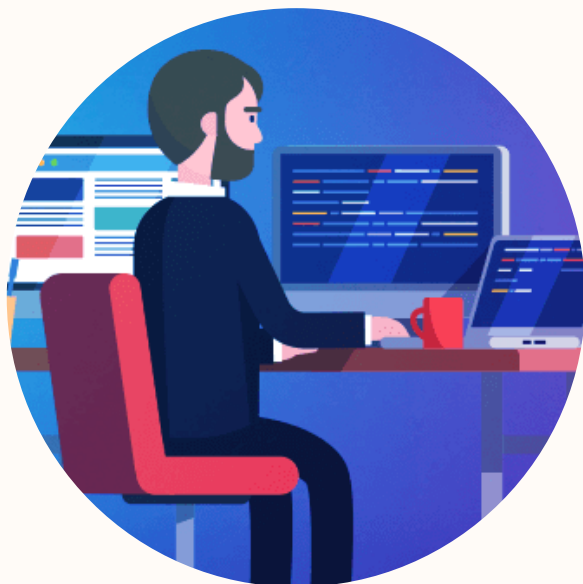


## Mobiliário

Item muito importante para acomodar todos os materiais e equipamentos necessários para as atividades desenvolvidas no ambiente. O uso de bancadas, gavetas, prateleiras e nichos para o armazenamento devem ser muito bem projetados, principalmente para atender corretamente o acesso e utilização por seus usuários.

## Instalações

Além de iluminação, devemos também considerar a quantidade de equipamentos para calcular e distribuir as tomadas, rede de lógica e telefonia necessária para atender as atividades propostas para o ambiente.



# ALÉM DO CUIDADO COM O ESPAÇO FÍSICO DO HOME OFFICE, CONSIDERE TAMBÉM ALGUMAS DICAS COMPORTAMENTAIS QUE AJUDARÃO A AUMENTAR A PRODUTIVIDADE E QUALIDADE DO SEU TRABALHO...

## Tenha uma agenda

Criar um cronograma de seus afazeres ajuda a organizar e otimizar seu tempo, além de evitar que você esqueça de cumprir alguma atividade.



## Evite a cama

Seu corpo compreende essa posição como lugar de descanso, portanto, estudar ou trabalhar na cama diminui sua concentração, além de prejudicar sua postura e propiciar problemas físicos.



## Tire pausas para descansar

Ficar muito tempo sentado em uma posição gera desconforto e dores corporais. Levantar, andar e se alongar ajuda na circulação e diminui o estresse.



**COM ESSAS DICAS SEU HOME OFFICE SE TORNARÁ MAIS FÁCIL!**