

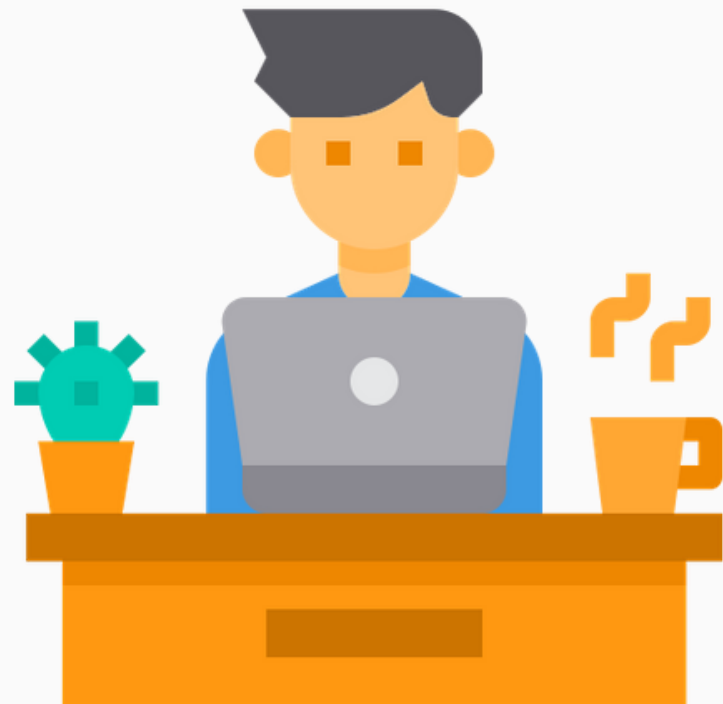
# 11 PASSOS PARA UM AMBIENTE DE TRABALHO PERFEITO

# INTRODUÇÃO

O ambiente corporativo sofreu diversas mudanças nos últimos anos, com novas tendências de atenção ao bem-estar dos colaboradores e consequentemente aumento da produtividade.

Essas mudanças são consequência da percepção de que é necessário planejar bem o local onde as pessoas vão passar boa parte de seus dias, para garantir que aquele local ajude nos resultados dos colaboradores.

Este EBook, formulado pelo time da Quadoo, possui como objetivo mostrar as diretrizes que guiam a construção e a manutenção de um local, de forma a proporcionar o bem-estar para as pessoas que o frequentam com base nos novos conceitos de bem-estar no ambiente corporativo.



1

AR

2

ÁGUA

3

NUTRI  
ÇÃO

4

LUZ

5

MOVI  
MENTO

6

CONFORTO  
TÉRMICO



7 SOM

8 MATE  
RIAIS

9 MENTE

10 COMUNI  
DADE

11 INOVA  
ÇÃO



# AR

## GARANTIR ALTOS NÍVEIS DE QUALIDADE DO AR INTERNO DURANTE TODA A VIDA ÚTIL DE UM AMBIENTE

- Divulgar que é proibido fumar nas dependências interna da empresa, separando se possível uma área para os fumantes.
- Garantir a ventilação e renovação do ar no ambiente, assim como ter uma rotina de manutenção dos equipamentos utilizados na ventilação.
- Optar pela ventilação natural: estudos mostraram que existe um benefício de 7,7% na produtividade associado a espaços ventilados naturalmente.
- Gerenciar a infiltração de poluição do ar com instalação de sistemas de passagem e / ou retentores em todos os acessos principais do edifício



# NUTRIÇÃO

CRIAR UM AMBIENTE ONDE A ESCOLHA SAUDÁVEL É A MAIS FÁCIL.

- Trabalhar a transparência nutricional! Estudos mostram evidência de um consumo mais consciente quando as pessoas entendem o que compõe os alimentos que elas consomem.
- Criar estratégias para aumentar a visibilidade de alimentos saudáveis, além de facilitar o acesso a essas comidas de maneira conveniente, encoraja as pessoas no ambiente de trabalho a terem uma alimentação mais saudável.
- Implementar uma cultura de educação nutricional consiste em focar na mudança de comportamentos, e não apenas fornecer informações sobre os alimentos. Dentro do ambiente de trabalho, esse aprendizado pode ser feito através da comunidade de pessoas que compõem o ecossistema.



# ÁGUA

## GARANTIR A DISPONIBILIDADE DE ÁGUA POTÁVEL E NÃO POTÁVEL.

- Aplicar filtros: os filtros de sedimentos reduzem a densidade da água, removendo sólidos em suspensão. Isso pode resolver problemas de qualidade da água com base na aparência e preparar a água para estágios posteriores do tratamento.
- Deixar água disponível e acessível para todas as pessoas do ambiente. A adição de bebedouros combinada com informações sobre o consumo é essencial para manter a saúde das pessoas.
- Ter atenção à disponibilidade de água para higiene e à estrutura dos lavatórios. Pias e torneiras precisam evitar contatos desnecessários com as mãos, e banheiros devem incluir papel toalha, que evitam a proliferação de bactérias (ao contrário de secadores de mão)





# LUZ

TEM O OBJETIVO DE CRIAR UM AMBIENTE ONDE A EXPOSIÇÃO À LUZ SEJA AGRADÁVEL E A ILUMINAÇÃO CONTRIBUA PARA A SAÚDE VISUAL, MENTAL E BIOLÓGICA.

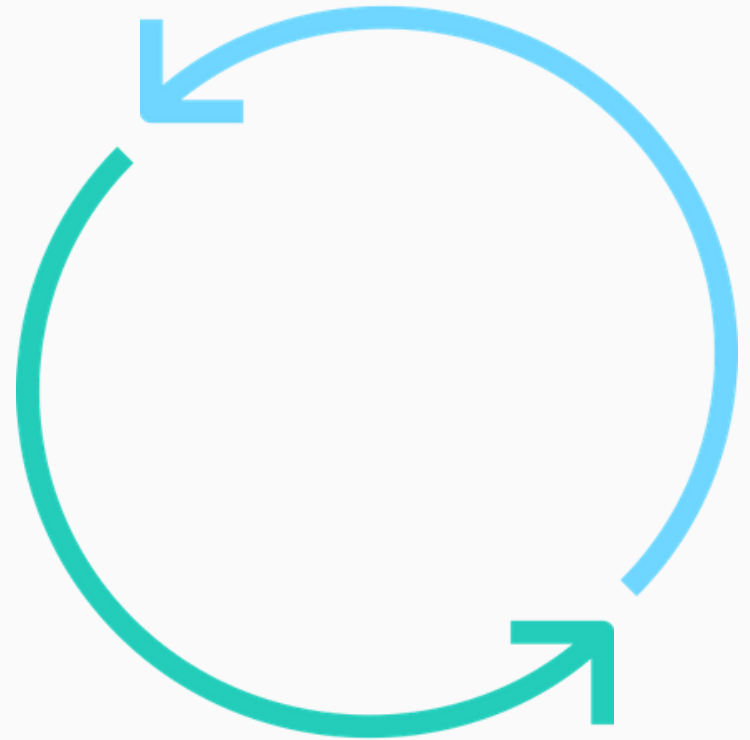
- Prover conforto visual através da iluminação: esse recurso requer atenção às atividades que serão desenvolvidas no ambiente de trabalho, assim como a idade das pessoas impactadas pela luz. Cada um desses aspectos vai alterar a necessidade de iluminação do local.
- Aumentar o acesso à luz natural: o acesso interno à luz do dia deve ser contabilizado em todas as etapas do planejamento do edifício, desde o projeto arquitetônico e de fachada, ao design e layout de interiores.
- Planejar o espaço e o design da iluminação para minimizar a quantidade de brilho que os indivíduos percebem. Pode ser aplicado sombreamento das janelas e criação de um layout adaptado



# MOVIMENTO

PROMOVER ATIVIDADES FÍSICAS E UM ESTILO DE VIDA ATIVO, PARA DESENCORAJAR COMPORTAMENTOS SEDENTÁRIOS, ATRAVÉS DO DESIGN, PROGRAMAS E POLÍTICAS.

- Fornecer móveis para estações de trabalho ergonômicas, sejam fixas ou flexíveis, além de programas educativos sobre fatores de risco no local de trabalho, sinais e sintomas de desconforto.
- Disponibilizar espaço para trabalhadores fixos e temporários, como armazenamento de bens, bicicletas e instalações de troca de roupas e chuveiro.
- Viabilizar aos ocupantes acesso a espaços e equipamentos de atividade física dedicados, sem nenhum custo.





# CONFORTO TÉRMICO

FOMENTAR A PRODUTIVIDADE E GARANTIR UM NÍVEL  
MÁXIMO DE CONFORTO TÉRMICO ENTRE TODOS OS  
USUÁRIOS DO AMBIENTE



- Controlar os seis principais parâmetros de conforto térmico (temperatura do ar, umidade, movimento do ar, temperatura radiante média das superfícies circundantes, taxa metabólica, isolamento da roupa).
- Realizar pesquisas de conforto térmico para avaliar quais serviços de construção e recursos de design estão ou não com bom desempenho.
- Possibilitar o controle térmico individual para maior conforto térmico e expansão dos limites de aceitabilidade do conforto térmico.

# SOM

REFORÇAR A SAÚDE E O BEM-ESTAR DOS OCUPANTES, ATRAVÉS DA IDENTIFICAÇÃO E MITIGAÇÃO DE PARÂMETROS DE CONFORTO ACÚSTICO QUE MOLDAM AS EXPERIÊNCIAS DOS OCUPANTES NO AMBIENTE CONSTRUÍDO.

- Projetar o ambiente de acordo com o uso e as necessidades de som: espaços para foco, colaboração, socialização e aprendizado.
- Controlar a transmissão de ruído através da mídia de separação para privacidade entre salas. Além disso, podem ser vedadas imperfeições na construção e fechadas quaisquer penetrações que possam existir nas divisórias, em torno ou acima delas.
- Implementar um sistema que mascara o som de acordo com a dispersão desejada para cada zona do escritório.



# MATERIAIS

REDUZIR A EXPOSIÇÃO A MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO PERIGOSOS ATRAVÉS DA RESTRIÇÃO OU ELIMINAÇÃO DE COMPOSTOS TÓXICOS E A PROMOÇÃO DE SUBSTITUIÇÕES MAIS SEGURAS

- Criar um protocolo para lidar com resíduos perigosos, com o intuito de mitigar a poluição química, resultado do manuseio inadequado de fluxos de resíduos perigosos.
- Fornecer alternativas mais seguras aos produtos de limpeza convencionais, que podem conter ingredientes perigosos, para reduzir o risco de problemas de saúde.
- Optar pelo uso de materiais de construção e móveis com baixas emissões de COV (Composto orgânico volátil) para ajudar a melhorar substancialmente a qualidade do ar interno, principalmente por um longo período de tempo.

# MENTE

PROMOVER A SAÚDE MENTAL POR MEIO DE POLÍTICAS, PROGRAMAS E ESTRATÉGIAS DE DESIGN QUE BUSCAM ABORDAR OS DIVERSOS FATORES QUE INFLUENCIAM O BEM-ESTAR COGNITIVO E EMOCIONAL

- Auxiliar no acesso à natureza por meio da exposição direta (por exemplo, plantas no escritório), indireta (por exemplo, vistas de janelas) ou representacional (por exemplo, fotografias) a elementos naturais.
- Reduzir o estresse através de mudanças nas operações, aumento do apoio de colegas e supervisores, e treinamento dos funcionários no desenvolvimento de resiliência para suportar estressores do trabalho.
- Promover locais de trabalho com um design de plano aberto para apoiar a saúde e o bem-estar dos funcionários, por meio de programas e soluções de design inovadores. Essas estratégias incluem design que permite que os indivíduos ajustem o ambiente de acordo com a preferência pessoal e os requisitos das tarefas.



# COMUNIDADE

APOIAR E PROMOVER O ACESSO A CUIDADOS DE SAÚDE ESSENCIAIS NO LOCAL DE TRABALHO, ESTABELECENDO UMA COMUNIDADE INCLUSIVA E INTEGRADA POR MEIO DA EQUIDADE SOCIAL, ENGAJAMENTO CÍVICO E DESIGN ACESSÍVEL.

- Envolver as partes interessadas no local de trabalho desde o início do projeto. Essa atitude cria a oportunidade de diálogo entre os principais tomadores de decisão, planejadores e ocupantes.
- Ter serviços básicos de saúde de cuidados primários essenciais e serviços preventivos, como médico, odontológico, visão, saúde mental, uso de substâncias, exames preventivos, gerenciamento de doenças e avaliações biométricas.
- Planejar espaços e lugares realmente acessíveis e que não se limitam à conformidade com o código local. Em vez disso, convidam indivíduos com diversas habilidades e necessidades de mobilidade a usar o espaço.





# INOVAÇÃO

DISPONIBILIZAR RECURSOS DE INOVAÇÃO QUE ABREM CAMINHO PARA O DESENVOLVIMENTO DE ESTRATÉGIAS PARA CRIAR AMBIENTES SAUDÁVEIS.

- Incentivar a participação e a colaboração dos ocupantes na criação de planos para melhoria do bem-estar no ambiente de trabalho.
- Criar rotinas e programas que envolvam a criação novos espaços de acordo com as necessidades da comunidade e de novos integrantes.
- Estar atualizado sobre as tendências e inovações em ambientes de trabalho, além de sempre alinhar o planejamento com direcionamentos sustentáveis.





# QUEM SOMOS?

A Quadoo é a única empresa de arquitetura corporativa especializada em concepção de ambientes de trabalho de alta performance. Sabe aquela sensação de orgulho do seu ambiente de trabalho? Lindo, funcional e que todos falam bem? De chegar e se sentir em casa?

Contratando a nossa empresa é assim que você e toda sua equipe se sentirão!

Nosso trabalho consiste em criar, projetar e construir espaços corporativos que resultam no bem-estar do seu time e buscam a melhor performance de cada um. Alinhamos tecnologia, inovação, criatividade, capacidade de execução, cumprimento de prazos e custos adequados, tudo isto respeitando as normas vigentes e o meio ambiente.

Garantimos processos ágeis e inovadores para a readequação da sua empresa!

**THANK GOD IT'S MONDAY!**



quadoo.br  
arquitetura corporativa

