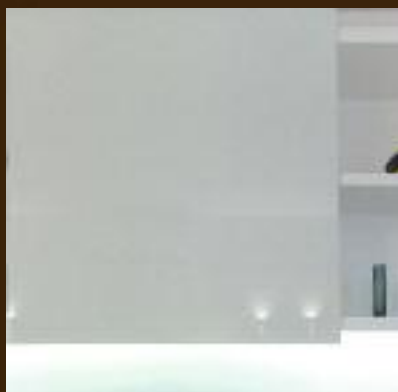




H O M E SWEET OFFICE

UM ESCRITÓRIO CONFORTÁVEL DENTRO DE CASA
REQUER PLANEJAMENTO VOLTADO À ERGONOMIA,
ILUMINAÇÃO, VENTILAÇÃO, ISOLAMENTO ACÚSTICO
E MÓVEIS SOB MEDIDA



O cenário parece tentador: você é dono do próprio nariz, começa e termina os seus projetos no horário que bem entender e, de brinde, tem tempo extra para fazer as atividades que mais gosta. Aparentemente, essa é a vida de quem trabalha em casa, mas é bom esclarecer que para seguir essa rotina são necessários disciplina, organização e um ambiente agradável para trabalhar, com móveis, ventilação, iluminação, decoração e isolamento acústico adequados. É claro que definir a função do local faz toda a diferença na preparação do *home office*. Também é comum integrá-lo ao estar, dormitório, entre outros cômodos. Se há animais e crianças em casa, pense no modo de diminuir os ruídos. Vai receber clientes? Redobre a atenção com a imagem profissional e organização. Com planejamento e criatividade você tira de vez esse projeto da gaveta e dá vida ao seu escritório. Inspire-se nas ideias de arquitetos gabaritados e mãos à obra.

ESCritÓRIO PRA QUÊ?

O seu ambiente de trabalho será utilizado esporadicamente ou todos os dias? Vai dividi-lo com outras pessoas? As perguntas são muitas e têm como objetivo torná-lo confortável e funcional, já que não dá para colocar cadeira, mesa e computador em um canto qualquer e chamar o espaço de escritório. Comece verificando qual é o melhor cômodo do apartamento para recebê-lo (de preferência, longe de ambientes barulhentos), além de móveis apropriados para o tamanho do espaço, facilitando a circulação e deixando a decoração organizada. “Antes de decorá-lo, é preciso saber qual será sua utilidade: para trabalhos ocasionais ou diários? No primeiro caso, a decoração costuma deixá-lo aconchegante, com cara de sala de estar para não se ter a ideia de estar fazendo hora extra no fim do dia ou finais de semana. Quando o uso é rotineiro deve passar uma imagem profissional, fazendo com que os clientes tenham essa impressão mesmo estando numa residência”, explica o arquiteto Ivan Cassola, da Cassola+Haiashida, de São Paulo, SP. O contexto da profissão e preferências do dono do escritório também devem ser levados em conta. Para a arquiteta Brunete Fraccaroli, da Brunete Fraccaroli Arquitetura

& Interiores, de São Paulo, SP, é imprescindível buscar conforto, praticidade, boa iluminação, integração e estética. Em relação às cores, ela aconselha as neutras, que não causam distração. “É possível usar algumas mais vibrantes, como o violeta, mas com muito cuidado. Tons suaves como o azul podem causar sonolência”, detalha. Sobre os itens de primeira necessidade, a arquiteta aconselha a utilização de poucos móveis, pois muita coisa deixa a sensação de bagunça. A vantagem de um escritório minimalista está na possibilidade de mantê-lo facilmente organizado. Uma cadeira ergonômica cai como uma luva para quem passa muitas horas em frente ao computador. Se está pensando em transformar aquele quarto pequeno em *home office*, opte por móveis adaptados, um armário que se encaixe em um canto ou uma mesa de trabalho fixa na parede e com gavetas mais espaçosas. “Abuse de bancadas retráteis, portas de correr e gavetas embutidas na bancada”, acrescenta Cassola.

INSTALAÇÃO ELÉTRICA

Parece óbvio, mas um projeto elétrico assinado e executado por especialistas evita muitas dores de cabeça, como queima de equipamentos, choques, entre outros. “Os produtos utilizados na instalação, como condutores elétricos, disjuntores e tomadas devem possuir a certificação do Inmetro (Instituto Nacional de Metrologia, Qualidade e Tecnologia)”, explica o engenheiro-eletricista Nelson Volyk, gerente de engenharia e qualidade da SIL, de Guarulhos, SP. Nessa etapa, cada peça tem o seu papel. Os disjuntores protegem a instalação elétrica e a desligam quando acontece um curto-circuito. O DR (Dispositivo Diferencial Residual) desliga a energia quando há fuga da mesma, em casos de choque, por exemplo. Em situações de surto de alta tensão na rua, entra em cena o DPS (Dispositivo de Proteção contra Surto), responsável por impedir a queima de equipamentos elétricos e eletrônicos. “Fazendo corretamente a instalação com condutores elétricos e tomadas de boa qualidade, para não haver perdas elétricas por aquecimento, é possível economizar energia e utilizar o escritório sem riscos”, reforça Volyk.



Design: Més Archi

LUZ NA MEDIDA

Para produzir mais, preservar a vista e sair inteiro do trabalho no fim do dia, o sistema de iluminação faz toda a diferença e propicia melhor aproveitamento da luz natural. “O segredo para usar melhor as luzes natural e artificial está na disposição das luminárias, que devem ser instaladas paralelamente entre si e perpendiculares à janela, de modo que fiquem separadas pela luz do dia. Dessa forma, a artificial complementa a natural, reduzindo a quantidade de lâmpadas no ambiente”, orienta Ronald Leptich, gerente de produtos da OSRAM, de Osasco, SP. Outra alternativa é a disposição de sensores, capazes de acionar os mecanismos de iluminação apenas quando a oferta do que é provido pelo sol não for mais suficiente. Em relação aos tipos de lâmpadas, recomendam-se as que fornecem luz mais esbranquiçada, capazes de induzir à concentração. Diferentemente das com luz amarelada, que dão sensação de conforto e são ideais para espaços de descanso e lazer. Outro item fundamental nesse quesito é a economia. Segundo Leptich, a troca das lâmpadas incandescentes pelas fluorescentes faz com que o consumo de energia seja até quatro vezes menor. Mesmo que as incandescentes sejam, em média, R\$ 6 mais baratas do que as economizadoras de energia, duram até oito vezes menos, ou seja, o custo inicial será menor, mas irá compensar a longo prazo o uso das fluorescentes”, calcula. Ainda de acordo com Leptich, outra possibilidade interessante é usar lâmpadas de LED, que exigem um investimento inicial mais elevado, custando cerca de R\$ 70, mas podem economizar até 90% em comparação às incandescentes. Além disso, duram 25 mil horas, superando um pouco mais que três vezes as fluorescentes.

SILÊNCIO, PROFISSIONAL TRABALHANDO!

Já imaginou receber um cliente para uma reunião em seu escritório tendo a possibilidade de fechar um contrato rentável e passar o tempo todo ouvindo o latido de um cachorro ou, ainda, ter que falar mais alto porque há alguém na cozinha com o liquidificador ligado? Para evitar esses contratempos, a melhor opção é o isolamento acústico. Ele é importante quando o *home office* fica próximo a locais com muitos ruídos. Dá para fazer um isolamento básico

com lã de rocha, quando a alvenaria for em *drywall*, e feltros nas portas, que também ajudam a diminuir o barulho. A ventilação é outro ponto a ser observado. A natural é uma boa opção, mas como nem todo mundo dispõe de um cômodo com janelas, recomenda-se o uso do ar-condicionado.

POSTURA E MÓVEIS EM POSIÇÕES CORRETAS

Já ouviu falar em ergonomia? Ela é um dos principais pontos a serem levados em conta quando se pretende decorar um escritório funcional, a fim de que não haja prejuízos ao seu bem-estar. Como esse termo costuma remeter apenas à postura, o ergonomista Fabiano Soto, da Ergolife Soluções, da capital paulista, explica que o mesmo analisa primeiro as características do trabalhador para, depois, planejar o trabalho que ele consegue executar, preservando sua saúde. Assim, a ergonomia parte do conhecimento humano para projetar o trabalho, ajustando-o às suas capacidades e limitações.

EVITANDO A FADIGA VISUAL

O monitor deve ficar na posição vertical, com altura e distância corretas, reduzindo a tensão da região cervical (pescoço). “A distância mínima dos olhos à tela deve ser de 50 cm. Esse mesmo cálculo vale para o teclado e/ou texto”, orienta Soto. Outra dica importante é instalá-lo na posição lateral em relação às janelas. Cortinas e persianas ajudam a diminuir o excesso de claridade no monitor.

ADEUS, DORES

A posição neutra (pescoço reto e olhando para o horizonte) reduz dores musculares nos ombros e pescoço. “O músculo eretor da coluna fica relaxado quando encostamos totalmente a coluna no encosto do assento e os discos intervertebrais permanecem descomprimidos, aliviando significativamente as dores e lesões nas fases ainda reversíveis”, ensina o ergonomista. Quer aprender a se sentar? Pés corretamente apoiados no chão evitam a compressão das artérias e veias femurais, melhoram a circulação sanguínea e corrigem a postura, apoiando corretamente as costas.

MESA

Para escolher uma mesa adequada, preste atenção a essas orientações: a borda frontal não deve ter quinas vivas, pois pressionam as partes moles do antebraço e prejudicam a circulação sanguínea dos membros superiores. O tampo não deve ser em tons brilhantes e muito menos em vidro, pois superfícies assim causam reflexos. O ideal é que ele seja fosco e, de preferência, em cores claras para dar a sensação de paz, calma e tranquilidade.

ASSENTO

Orienta-se que tenham altura ajustável à estatura do trabalhador e à natureza da função exercida, borda frontal arredondada, encosto com forma levemente adaptada ao corpo para proteção da região lombar, ajustável em altura, inclinação e profundidade, cadeira com cinco rodinhas para dar estabilidade e apoio para antebraço com altura ajustável. Ciente de todas essas informações, vamos às inspirações!

PRETO NO BRANCO

Este *home office* é uma sala individual de 6 m² e dá total privacidade ao empresário que o utiliza. Idealizado pela arquiteta Brunete Fraccaroli, da Brunete Fraccaroli Arquitetura & Interiores, da capital paulista, tem marcenaria desenhada pela profissional e móveis da Micasa. O trabalho de iluminação embutida e luz indireta é de autoria da arquiteta, executado pela La Lampe. A dupla preta e branca dá o tom da decoração. Na parede, papel de parede importado. O chão *clean* recebeu piso Calacata Bianco. Os objetos de decoração são da Firma Casa e Essencial Brunete Fraccaroli. Para receber os clientes, o profissional dispõe de duas poltronas.





Maira Azevedo

ESTILOSO

Este *home office* tem 28 m² e é utilizado todos os dias pela arquiteta Maristela Gorayeb, de São Paulo, SP. O mobiliário é de sua autoria, exceto as cadeiras em madeira imbuia e palha indiana, adquiridas em antiquários. O local de trabalho é integrado às salas de estar e jantar e ao terraço. O tom característico do espaço é o areia-claro, tanto no piso quanto nas paredes. As cores ficaram para os objetos de viagens que contam sua história de vida. O piso é de tecnocimento. Parede e teto são de acrílico fosco branco sussurro (Coral) e portas laqueadas na mesma tonalidade. Até seis pessoas podem utilizá-lo. Por ser uma construção antiga, tem paredes espessas que bloqueiam os barulhos externos. Simetria, integração dos ambientes e simplicidade são marcas registradas do espaço.

MARCNARIA ABUNDANTE

Posicionado na entrada da casa, o *home office* de 16 m² atende aos desejos do proprietário, um financista que queria um escritório organizado. Moderno, tem várias estantes e móveis desenhados pelas arquitetas Andrea Teixeira e Fernanda Negrelli, de São Paulo, SP, responsáveis pelo projeto. Preto, branco e mel compõem a paleta de cores. Nas paredes, madeira sucupira colocada em formato de escama de peixe, instalada também no piso. A poltrona branca é da Interni, assim como vários objetos de decoração, mesclados com peças adquiridas na Entrepasto. A iluminação evidenciou a marcenaria, os revestimentos e as cores do cômodo. A luminária clareia a mesa de trabalho. Madeira e tecido fazem as vezes de isolamento acústico.





Divulgação/Sergio Israel

TRABALHO E DIVERSÃO

Este cômodo de 13,50 m² foi destinado ao escritório de uma oftalmologista. Nele, existem uma bancada para o computador, sofá (revestido com tecido da JRJ Tecidos que saúda o usuário com um “bom dia”), TV e área livre para os netos brincarem. Foram utilizadas luminárias embutidas sem borda e spots AR70 para dar o efeito de iluminação cênica. Sobre a área de trabalho, há spots com lâmpadas fluorescentes compactas de cor amarela com vidro jateado. Bege e preto reinam no ambiente, que pode ser utilizado por até quatro pessoas ao mesmo tempo. A alvenaria foi planejada para isolar os ruídos. As paredes receberam uma cor de tinta mais “escura” do que o restante do local (Sherwin-Williams 7045). No chão, piso em madeira peroba mica (IndusParquet). O projeto é do arquiteto Maurício Karam, da Maurício Karam Arquitetura, da capital paulista.

ILUMINAÇÃO CAPRICHADA

Este *home office* de 23 m² é integrado à sala íntima e pertence a um empresário arrojado. Entre seus desejos estavam ter um espaço confortável para trabalhar, receber os amigos e mobiliário adequado para a exposição de troféus, objetos e imagens de seu site esportivo. Quem assinou o projeto foram as arquitetas Agnes Manso e Maria Alice Miglorancia, da SM2 Arquitetos Associados, de São Paulo, SP. A marcenaria foi planejada pela dupla e feita pela Valorbe Decorações. O sistema de iluminação tem luzes de LED embutidas e luminária decorativa (Dominici), com destaque para a mangueira de LED nas prateleiras. Em cima da mesa, foram instaladas lâmpadas fluorescentes e halógenas. A decoração é neutra, com cores claras, piso de taco de madeira cumaru, parede branca, objetos de decoração do Empório Beraldin e móveis da Breton Actual. Como mora sozinho, não divide o espaço com outras pessoas e dispensa isolamento acústico.



Divulgação/ Inês Antich



Divulgação: Sigmo

ORGANIZADO

Tons neutros que trouxessem calma para trabalhar, iluminação apropriada para não forçar a vista e uma cadeira de qualidade. Essas foram as solicitações do empresário de 45 anos, cliente da arquiteta Vivian Coser, da Vivian Coser Arquitetura & Design, de São Paulo, SP, para o escritório de 9 m². Os móveis foram feitos sob medida, projetados pela VCS Projetos. Há um projeto de iluminação indireta na marcenaria e direta por luminárias no teto. Na paleta de cores, bege nas paredes, marcenaria com microtextura branca e vidro e estampa colorida nas cadeiras. O piso recebeu porcelanato. O ambiente foi planejado para duas pessoas, mas pode ser usado por até quatro. Paredes em alvenaria tradicional, de bloco e concreto. Os destaques desse trabalho são as cadeiras Mademoiselle, de Philippe Starck, com estampa da Missoni.

4x4

O espaço de 10 m² foi planejado para até quatro pessoas que o utilizam em diferentes horários. O dono do pedaço é um executivo que solicitou um ambiente prático, informal e funcional. Pensando nas necessidades do cliente, a equipe da arquiteta Paola Ribeiro, com escritórios em São Paulo, SP, e Rio de Janeiro, RJ, desenhou a marcenaria focada no bem-estar dos profissionais (realizada pela Visoma) e cadeiras da Montenapoleone. A iluminação embutida também foi planejada pela arquiteta, em parceria com a Prolight. O reforço vem das luminárias (La Lampe). Como não há barulho que possa perturbar a rotina de trabalho, o isolamento acústico foi dispensado. Cores neutras permeiam o escritório, que tem piso em madeira e paredes brancas. As persianas são da Brint. Localizado no Rio de Janeiro, o destaque do *home office* desse apartamento está na praticidade aliada à funcionalidade, conferindo leveza ao local de trabalho.



Divulgação: Diverson, Montenapoleone, Estúdio