

Entre o conforto da casa e as exigências profissionais, especialistas explicam como criar um espaço produtivo, saudável e possível dentro da realidade do morador

POR GIOVANNA RODRIGUES*

Durante a pandemia, milhões de pessoas foram empurradas para dentro de casa e, com elas, vieram reuniões, prazos, planilhas e demandas que antes pertenciam ao escritório. O que começou como uma solução emergencial acabou se consolidando como uma nova forma de trabalhar. Hoje, o home office não é mais improvisado: é projeto, rotina e, cada vez mais, necessidade.

Mas transformar um canto da casa em ambiente produtivo vai muito além de abrir o notebook na mesa da cozinha. Segundo a psicóloga organizacional e clínica Regina Sautchuck, o primeiro passo não é estético, mas, sim, mental. "Ter um espaço definido ajuda o cérebro a criar associações claras entre ambiente e função. Isso favorece o foco e reduz a sobrecarga, porque delimita melhor o início e o fim da jornada", explica.

A ausência dessa separação, aliás, é um dos principais problemas do trabalho remoto. Sem fronteiras claras, o expediente se estende, invade o tempo pessoal e afeta diretamente a saúde mental. "O cérebro permanece em estado constante de alerta, dificultando o descanso e aumentando níveis de estresse, ansiedade e até risco de esgotamento emocional", afirma Regina.

Um espaço, muitas funções

Se o impacto é psicológico, a solução passa pelo espaço físico. E é aqui que arquitetura e o design entram como aliados. Para a arquiteta Juliana Castro, a pandemia mudou definitivamente a forma de pensar a casa. "Hoje ela não é mais só um lugar de descanso. É um espaço vivido o tempo todo. Por isso, cresce a demanda por ambientes confortáveis e com a identidade do morador."

O home office, inclusive, virou presença quase obrigatória nos projetos. "Em 99% dos casos, há algum espaço de trabalho. Pode ser integrado, multifuncional ou exclusivo, depende da rotina de quem mora ali." Mas, sempre que possível, a recomendação é clara: separar. "É essencial que o cérebro consiga diferenciar os ambientes. Isso evita que demandas da casa atrapalhem o trabalho e vice-versa", explica Juliana.

Na prática, muita gente ainda improvisa o home office, e é justamente aí que começam os problemas. Um dos equívocos mais frequentes é misturar o espaço

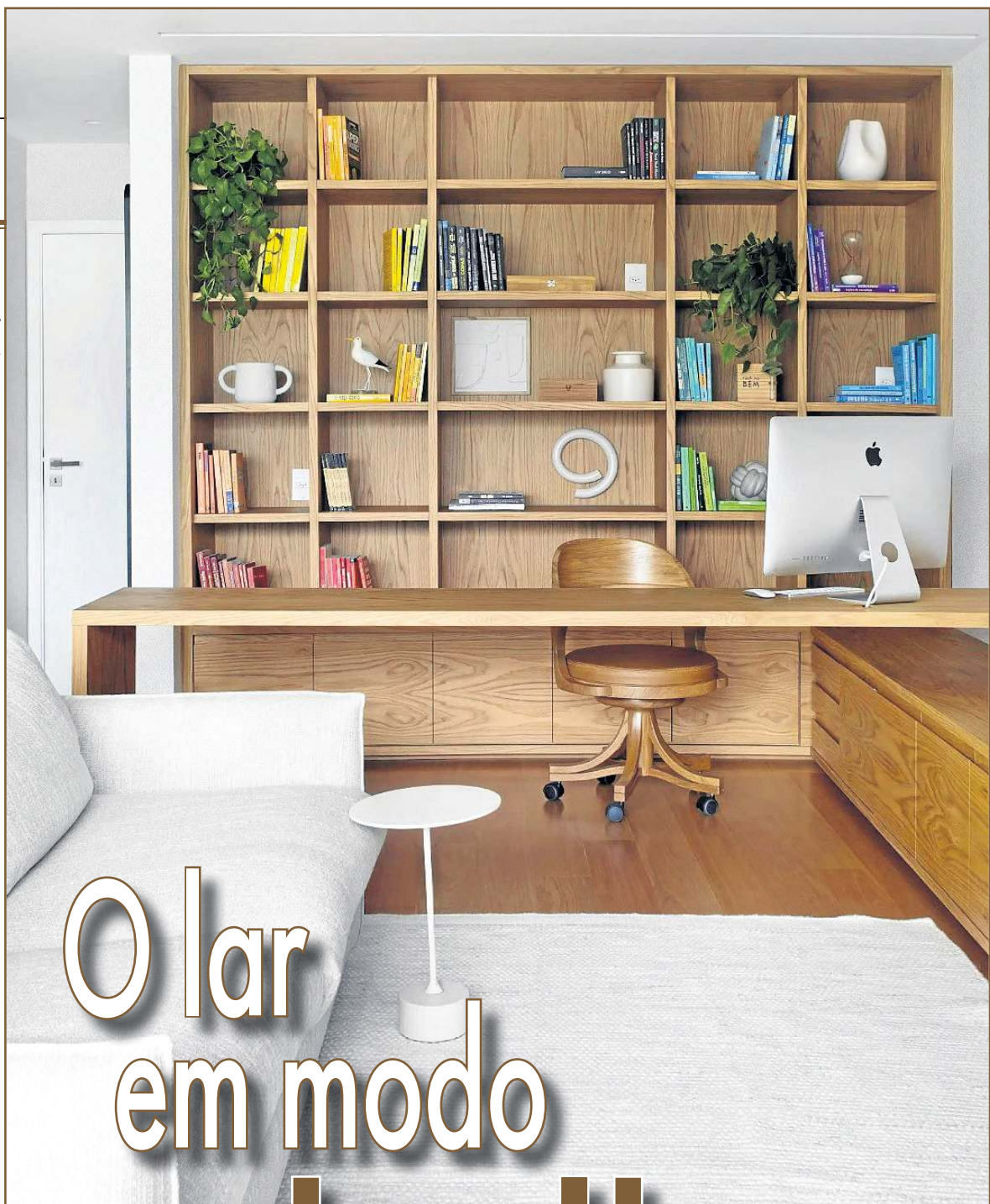
de trabalho com áreas de lazer ou descanso, o que dificulta a concentração e embaralha os limites entre vida pessoal e profissional. Também é comum escolher locais de grande circulação dentro da casa, em que ruídos e interrupções constantes comprometem o rendimento ao longo do dia.

Outro ponto crítico é a falta de atenção a aspectos básicos do ambiente, como iluminação, ventilação

e conforto térmico. Trabalhar em espaços escuros, abafados ou barulhentos não só reduz a produtividade como aumenta o desgaste físico e mental. Soma-se a isso o uso de móveis inadequados, como cadeiras desconfortáveis e mesas em altura incorreta, que, com o tempo, podem causar dores e prejudicar a saúde.

Além disso, o excesso de objetos ou a desorganização visual interfere mais do que se imagina. Ambientes poluídos tendem a dispersar a atenção e gerar sensação de cansaço. Por isso, mais do que

Reprodução/CASACOR



O lar em modo trabalho