

Algumas pessoas precisam de mais espaço

montar um espaço bonito, o essencial é pensar em um ambiente funcional, equilibrado e adaptado à rotina de quem trabalha ali.

A designer de interiores Aline Silva reforça que produtividade não depende apenas de uma mesa e uma cadeira, mas de um conjunto de fatores. “Iluminação natural, ergonomia, organização, cores e até elementos naturais influenciam diretamente no foco e no bem-estar.” A ergonomia, aliás, é um dos pontos mais negligenciados e mais importantes. “Sem ela, o ambiente pode gerar dores, desconforto e queda de desempenho. Um espaço bonito precisa, acima de tudo, funcionar bem.”

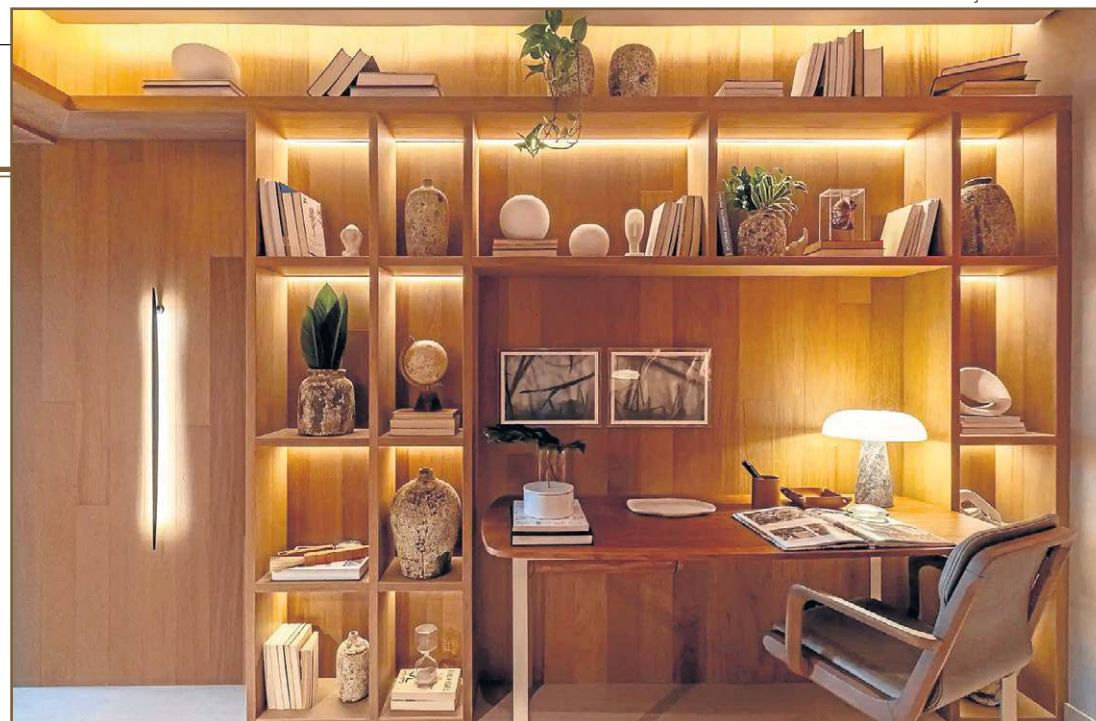
Pequenos espaços, grandes soluções

Nem todo mundo tem um cômodo sobrando para montar um escritório. Mas isso não significa abrir mão de qualidade. Em apartamentos pequenos, a saída está na criatividade. Juliana aposta em soluções híbridas: móveis que escondem o home office, armários que fecham o espaço ou até varandas adaptadas.

Aline complementa: “Não é sobre colocar tudo, mas sobre escolher o que faz sentido. Um espaço pequeno pode funcionar melhor do que um grande mal planejado”. Organização visual também faz diferença. Esconder fios, evitar excesso de objetos e manter uma paleta equilibrada ajuda a criar um ambiente mais leve e uma mente mais focada.

Aline ressalta que é essencial pensar na rotina de quem vai trabalhar ali, pois enquanto algumas pessoas usam somente o computador, outras precisam de apoio para papéis, gavetas, impressoras ou mais área livre. “Mais do que escolher móveis bonitos, é importante escolher peças que conversem com a necessidade real daquele dia a dia”, resume.

Se funcionalidade é essencial, a estética não fica de fora. Um ambiente agradável impacta diretamente na



Plantas, objetos pessoais e elementos afetivos são bem-vindos, desde que usados com equilíbrio

forma como a pessoa se sente e trabalha. Plantas, objetos pessoais e elementos afetivos são bem-vindos, desde que usados com equilíbrio. “Eles trazem identidade e acolhimento. Quando a pessoa se reconhece naquele espaço, trabalha com mais prazer”, explica Aline.

Cores e iluminação

Pode parecer detalhe, mas a forma como um ambiente é iluminado e as cores que o compõem têm impacto direto no desempenho e no bem-estar durante o trabalho. A iluminação natural, sempre que possível, deve ser prioridade. Além de reduzir o cansaço visual, ela ajuda a regular o ciclo biológico do corpo, contribuindo para mais disposição ao longo do dia. Ambientes bem iluminados tendem a ser mais agradáveis e estimulantes, enquanto espaços escuros ou mal iluminados podem provocar fadiga, desânimo e até queda na produtividade.

Já as cores têm o poder de influenciar emoções e comportamentos. Tons mais suaves, como beges, cinzas claros e variações de azul ou verde, costumam transmitir calma e favorecer o foco. Por outro lado, cores muito intensas ou usadas em excesso podem gerar agitação e até desgaste visual, especialmente em jornadas longas de trabalho.

Quando o escritório some de cena

Uma das soluções mais valorizadas no home office é a capacidade de desaparecer. Mais do que integrar, a proposta é permitir que o espaço de trabalho seja facilmente ocultado ao fim do expediente, ajudando a restabelecer os limites entre vida profissional e pessoal.

Segundo a arquiteta, uma das estratégias que tem ganhado destaque é o uso de armários com portas escamoteáveis, que são estruturas que permitem fechar completamente o escritório quando ele não está em uso. Com isso, o ambiente deixa de expor computadores, papéis e equipamentos, devolvendo ao espaço sua função original. Além disso, áreas antes pouco exploradas da casa vêm sendo ressignificadas. Varandas e closets, por exemplo, têm sido adaptados para abrigar o home office de forma discreta e funcional.

Apesar dos desafios, o home office também tem vantagens. Quando bem estruturado, pode significar mais autonomia, melhor gestão do tempo e qualidade de vida. Mas isso exige disciplina. Definir horários, criar rituais de início e fim do expediente, fazer pausas e se desconectar são práticas fundamentais para manter o equilíbrio. “Manter uma rotina, cuidar do corpo, preservar momentos de lazer e manter conexões sociais são hábitos essenciais para um trabalho remoto saudável”, reforça Regina.

Projeto de InteriorAS



A iluminação natural, sempre que possível, deve ser prioridade

*Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte