

Neuroarquitetura: Como os ambientes impactam no cérebro?

Especialista alerta sobre a importância de transformar ambientes de trabalho em áreas saudáveis e menos estressantes para os colaboradores e aumentar a produtividade.

Você já parou para observar como os ambientes que você frequenta ao longo de um dia todo influenciam no seu humor, energia, concentração e produtividade? Um destes espaços é justamente o ambiente de trabalho, seja ele numa empresa ou home office. Segundo a especialista em ambientes de trabalho e neuroarquitetura no Brasil, Priscilla Bencke, o local de trabalho afeta diretamente nossas emoções e comportamentos.

“Muitas vezes não percebemos as influências do meio externo, pois muitas delas entram em nosso cérebro de forma inconsciente. Por isso, se este espaço for mal projetado, pode ainda prejudicar a saúde física e mental dos colaboradores. Nós somos seres sensoriais. Temos receptores em nosso corpo que interpretam as informações do meio externo e enviam para o cérebro. Consequentemente, isso vai gerar uma emoção, estimulando um determinado comportamento”, explica Priscilla.

Pensando nisso, Priscilla trouxe para o Brasil o curso “Projetos para Ambientes de Trabalho” com foco em neuroarquitetura. O curso é organizado pela Bencke Arquitetura e Qualidade Corporativa Smart Workplaces (www.qualidadecorporativa.com.br), em parceria com a Mensch&Büro Akademie (www.menschundbueroakademie.de), da Alemanha.

Todo o conteúdo do curso segue os mesmos moldes do que é apresentado na Alemanha, com o diferencial de ter um custo mais acessível aqui no Brasil. Além disso, as aulas são 100% em português e os alunos recebem um certificado alemão com validade no Brasil e exterior. “Lá fora esse curso tem um investimento de aproximadamente R\$ 5 mil”, destaca a arquiteta Priscilla Bencke, que é especialista em projetos para ambientes de trabalho e criadora do conceito da Qualidade Corporativa no Brasil.

A neuroarquitetura, que já é estudada há mais de 10 anos no exterior e tem muitos dos estudos centralizados na Academy of Neuroscience for Architecture (ANFA), consegue, hoje em dia, comprovar o impacto dos ambientes nas pessoas, por meio de pesquisas com equipamentos como a ressonância magnética, que analisa as áreas do cérebro que são ativadas quando enxergamos determinadas imagens.

Influência das cores

Cada cor atinge uma área do cérebro de forma diferente a partir da nossa visão, gerando determinados comportamentos em cada pessoa. Esse, portanto, é um dos fatores que devem ser estudados e levados em consideração na hora de projetar um ambiente de trabalho. Considerando o estresse no trabalho, é necessário entender ainda que cada luz emite uma cor que afeta na forma de desempenhar o trabalho. Se um ambiente está com pouca luz, por exemplo, a vista ficará mais cansada, podendo causar dores de cabeça e estresse. Por esse motivo, ao escolher a iluminação do ambiente de trabalho deve ser estudado o quanto será necessário para a prática da atividade.

“Existe uma tendência de se colocar apenas a luz branca nos ambiente de trabalho, pois ela evita o sono. Obviamente, quando estamos um longo período de tempo sobre essa luz não vamos conseguir relaxar nosso corpo”, explica a arquiteta. A iluminação natural é uma das formas de se combater o estresse, mas o seu excesso também pode causar o efeito contrário. “Temos que cuidar ainda para que os raios do sol ou a claridade não prejudique a visibilidade dos monitores. Isso acontece muito em escritórios. A pessoa passa o dia inteiro forçando os olhos para enxergar e isso pode gerar dor de cabeça que, consequentemente, influencia no estresse”, alerta Priscilla.

Barulhos e ruídos

Outro problema que causa o estresse no ambiente de trabalho é o barulho, seja esse interno ou externo. O Brasil vem incorporando uma referência do exterior que é o ambiente de trabalho aberto

e sem divisórias. Segundo a especialista, essa é uma forma de otimizar os espaços, porém, o controle da acústica fica prejudicado. Os ruídos que geram o estresse são geralmente: barulho do colega, equipamento, vizinhos e barulhos da rua como buzinas e músicas. “Qualquer ruído que nos desconcentra pode nos levar a irritação depois de um determinado período”, considera Priscilla. Uma solução para o problema, em alguns casos, é uso de equipamento de segurança auditiva ou o fone de ouvido que pode, inclusive, auxiliar no combate ao estresse com músicas. Além disso, a presença de vegetação no ambiente de trabalho ajuda a aumentar o bem-estar e a criatividade em 15%, e a produtividade em 6%. “O nosso cérebro também faz essa referência com uma vegetação artificial, um quadro com imagem de paisagem, revestimento de madeira, pedra, tudo o que simule a questão da natureza. Então, é um investimento acessível e traz muitos benefícios”, indica a especialista;

Curso no Brasil com certificado válido no Brasil e exterior

O objetivo do curso “Projetos para Ambientes de Trabalho”, com foco em neuroarquitetura, é preparar arquitetos e estudantes de arquitetura e design de interiores, além de profissionais da área (facilities, setor moveleiro, personal organizer, equipes de RH e marketing) para criar projetos de ambiente de trabalho inteligentes, ou seja, que estimulam a produtividade e a concentração, e que promovam qualidade de vida e bem-estar aos profissionais.

Os próximos cursos acontecem em Belo Horizonte (28/06 a 14/07), Rio de Janeiro (06/07 a 11/08) e São Paulo (26/07 a 04/08). Inscrições realizadas até o fim de maio (31/05) têm valor promocional.

Confira a agenda completa aqui: <https://linktr.ee/qualidade.corporativa>

Entre os temas do curso serão trabalhados detalhes que englobam desde o início de um projeto corporativo e a legislação até o detalhamento das estações de trabalho, bem como áreas de armazenamento, acessos e reuniões, além dos fatores ambientais que devem ser considerados nos projetos corporativos. Também serão abordadas questões de mobiliário e ergonomia, buscando o bem-estar e a saúde dos profissionais (veja todo o conteúdo do curso AQUI).

Vale lembrar que o curso não exige necessidade do domínio de softwares de graficação e nem conhecimento prévio de arquitetura, já que o conceito de qualidade corporativa pode ser aplicado em qualquer área que trabalhe com gestão de pessoas.

Mais sobre Priscilla Bencke (www.qualidadecorporativa.com.br)

Priscilla Bencke, da Bencke Arquitetura e Construções, é especialista em Projetos para Ambientes de Trabalho (Gepr. ArbeitsplatzExpertin/ Gepr. BüroEinrichterin) e consultora internacional de Qualidade em Escritórios (Quality Office Consultant). Priscilla é graduada em Arquitetura e Urbanismo pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) e pós-graduada em Arquitetura de Interiores pela UniRitter Laureate International Universities.