

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA - UFPB
CENTRO DE TECNOLOGIA - CT
CURSO DE ARQUITETURA E URBANISMO – CCAU
ESTÁGIO SUPERVISIONADO I
PROFESSORA ORIENTADORA: LUCIANA ANDRADE DOS PASSOS

**A reestruturação dos espaços de trabalho dos escritórios em Institutos Federais e sua
relação com bem-estar dos usuários no contexto pós-pandemia**

Juliana Dutra de Lucena
Matrícula: 20170000753

João Pessoa
Novembro, 2021

Juliana Dutra de Lucena
Matrícula: 20170000753

A reestruturação dos espaços de trabalho dos escritórios em Institutos Federais e sua relação com bem-estar dos usuários no contexto pós-pandemia

Trabalho desenvolvido em cumprimento à atividade curricular obrigatória de estágio supervisionado I, integrada ao curso de Arquitetura e Urbanismo da Universidade Federal da Paraíba. Orientadora: Profa. Dra. Luciana Andrade dos Passos

João Pessoa
Novembro, 2021

RESUMO

O contexto pandêmico levou a sociedade a vivenciar uma mudança repentina em suas formas de trabalhar. Muitos trabalhadores precisaram trocar seus ambientes de trabalho, por suas casas. O home-office, modalidade de trabalho acessível e comum, antes, apenas para algumas profissões, tornou-se resposta para a emergente situação mundial. Assim, os setores administrativos das universidades também precisaram se adaptar rapidamente. Ademais, o crescimento exponencial de doenças mentais relacionadas ao desgaste em ambientes de trabalho se tornou mais evidente, definindo com imprescindível uma reformulação geral dos espaços de trabalho em escritórios e como eles afetam a saúde do usuário. Nesse sentido, o presente trabalho busca compreender a relação entre estratégias de adaptação dos espaços de trabalho dos escritórios em Institutos Federais e o bem-estar do usuário no contexto durante e pós-pandemia Covid-19, tendo em vista a definição de diretrizes projetuais aplicadas em um estudo de caso no Departamento de Patrimônio da Universidade Federal da Paraíba.

Palavras-chave: espaços de trabalho, escritórios, instituições Federais, Covid-19.

ABSTRACT

The pandemic context led society to experience a sudden change in its ways of working. Many workers needed to change their work environments for their homes. The home-office, an accessible and common type of work, previously only for some professions, has become an answer to the emerging world situation. Thus, the administrative sectors of universities also needed to adapt quickly. Furthermore, the exponential growth of mental illnesses related to wear and tear in work environments has become more evident, defining, in an essential way, a general reformulation of workspaces in offices and how they affect the user's health. In this sense, this paper seeks to understand the relationship between adaptation strategies for office workspaces in Federal Institutes and user well-being in the context during and after the Covid-19 pandemic, with a view to defining applied design guidelines in a case study at the Heritage Department of the Federal University of Paraíba

Keywords: spaces of work, offices, public university, Covid-19.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	5
2. REFERENCIAL TEÓRICO.....	6
3. METODOLOGIA	8
4. DIRETRIZES PROJETUAIS.....	10
5. APLICAÇÕES EM ESTUDO DE CASO.....	13
5.1 Espaço de descompressão.....	13
5.2 Espaços de descanso e exercício físico ao ar livre	15
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	18
7. BIBLIOGRAFIA.....	19

1. INTRODUÇÃO

Ter um trabalho é sinônimo de dignidade, tal como afirma Max Weber. É um símbolo de importância na sociedade, uma vez que a pessoa tem uma ocupação no sistema. Ao longo da história, as formas de trabalhar, e os respectivos espaços de trabalho foram mudando e se adaptando ao contexto de cada tempo, até a atualidade onde se há uma infinidade de complexas ocupações.

Um lugar de trabalho que ganhou notoriedade, desde o início do século XX, foi os escritórios, tanto em esfera pública quanto privada. Esses ambientes são cenários de grande transformação ao longo do último século. Primeiro, pois, a dinâmica do trabalho está em constante mudança. E em segundo lugar, devido ao desenvolvimento de doenças mentais, como crises de pânico e ansiedade relacionadas ao modelo de trabalho dos escritórios.

Dessa forma, o trabalho nos institutos Federais, aquelas responsáveis pela educação superior pública do país, não é diferente. Os diversos departamentos dessas instituições abrigam em seu quadro de funcionários docentes, servidores, técnicos-administrativos e terceirizados, que trabalham e exercem funções, em espaços administrativos que seguem o modelo de escritórios.

Assim, com o advento do contexto pandêmico, tal como os escritórios privados, os escritórios das IEF's tiveram que se adaptar rapidamente para se adequar as necessidades sanitárias mundiais, tendo boa parte dos seus servidores, remanejados para o trabalho remoto, ou com carga horária reduzidas.

Logo, questões de reestruturação dos espaços de trabalho que já eram uma necessidade da atualidade, devido ao crescimento acelerado de doenças mentais relacionadas ao estresse e a baixa qualidade de vida útil no trabalho, se tornaram ainda mais importantes para garantir uma retomada saudável aos ambientes de trabalho físico no contexto pós-pandemia de covid-19. Sendo assim, se torna essencial analisar os ambientes de trabalho das IEF'S, para definir diretrizes projetuais que valorizem a relação de bem-estar dos indivíduos com o espaço, com atenção a saúde mental e física dos trabalhadores.

Nesse sentido, o presente trabalho, através da análise de um estudo de caso, a Divisão de Patrimônio da UFPB, busca definir um conjunto de diretrizes projetuais que representem um caminho para reestruturação dos escritórios localizados nos Institutos Federais, que se adequem as relações de bem estar e segurança sanitária do nosso contexto atual. Em seguida, é feita a aplicação projetual dessas diretrizes no departamento estudado.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

- **Quanto ao estresse e bem-estar nos espaços de trabalho**

Sabe-se que a avaliação e percepção que os indivíduos possuem dos ambientes influenciam diretamente na maneira como estes interagem com o mesmo (MOSER, 1998). Assim, tendo em vista que as pessoas destinam longas horas de sua vida à realização de atividades voltadas ao trabalho, lidando constantemente com prazos reduzidos e estando submetidas a pressão por uma produtividade cada vez maior (GRIFFIN; MOORHEAD, 2015). A satisfação no trabalho, na perspectiva das organizações, é elemento determinante e faz-se importante ser entendida e trabalhada para se tentar coibir problemas potenciais de insatisfação que possam influenciar a vida organizacional (SANTANA et al, 2012). Uma vez que estatísticas nacionais já ressaltam o crescimento da incidência de transtornos mentais em trabalhadores brasileiros (OLIVEIRA; SILVA; STICCA, 2018).

Cooper e Marshall (1976) definiram cinco fontes de estresse, no ambiente que deveriam ser levadas em consideração na hora de estudar a saúde do trabalhador em escritório, e uma dessas fontes é a ambiência física presente em fatores como a qualidade do ar, a iluminação, a decoração, o barulho e o espaço pessoal pode influenciar o humor e o estado mental das pessoas.

Além disso, para Zanelli (2010), a qualidade de vida no ambiente de trabalho envolve aspectos como o significado do trabalho para seu executor, as condições de trabalho, a segurança e os riscos envolvidos, abertura para a criatividade e inovação, as consequências da participação efetiva nos processos de decisão, a percepção que se tem da remuneração e recompensas, possibilidade de desenvolvimento profissional e pessoal, o tratamento que é recebido, a sinceridade nas relações

Logo, no que diz respeito ao ambiente físico e à infraestrutura do setor de trabalho, através de pesquisas quanto aos estressores fundamentais em um ambiente, para Goulart; Cardoso; Domingues; Green; e Lima. (2013) - o ambiente físico do trabalho é fator relevante na saúde e bem-estar do trabalhador, influenciando seu desempenho nas tarefas profissionais e na motivação e interesse pelo trabalho. Fatores como ventilação e iluminação, barulho, mobiliário inadequado, condições precárias e carência de equipamentos se tornam, também, determinantes no nível de bem estar e saúde.

- **Quanto ao contexto pós crise sanitária do Covid-19.**

Conforme Zhang; Howell; Iyerc, (2014) o contato com a natureza traz benefícios psicológicos muito positivos em ambientes urbanos, relatando maior bem-estar e satisfação, bem como menor frustração e menor angústia mental dos usuários. Com o contexto pandêmico, a importância de espaços verdes, ao ar livre, para atividades coletivas foi enaltecida.

Segundo Browning e Cooper (2015) os ambientes de trabalho com vegetação natural as pessoas ficam mais felizes e inspirados, sendo que esses dados se relacionam diretamente com melhores níveis de capacidade criativa individual. Enquanto que nos locais que não dispõe de vegetação dentro do seu ambiente de trabalho se sentem mais ansiosos e entediados. Assim, o contato com ambientes externos se faz necessário para ambientes de trabalho, para melhorar a saúde do trabalhador.

Por fim, de acordo com Farah (2010), é comprovado, segundo pesquisas e teoria, que o contato do homem com a natureza é capaz de proporcionar benefícios psicológicos aos seres humanos. Assim, a experiência com a natureza os espaços livres em ambientes de trabalho também se tornam elemento favorável ao bem estar psicológico nos trabalhadores.

3. METODOLOGIA

Para efeito deste estudo, em primeiro lugar, fez-se necessário um levantamento bibliográfico quanto ao bem-estar nos espaços de trabalho, considerando as permanências históricas e mudanças, sobretudo em época de crise sanitária. Tendo assim, um aparato das condições de trabalho gerais, e necessidades particulares dos espaços de trabalho, em especial de acordo com os níveis de estresse e crises de pânico já relacionadas com o ambiente de trabalho.

Desse modo, após esse levantamento, buscou-se aplicar a teoria em um estudo de caso no Departamento de Patrimônio da UFPB (DIPA) da Universidade Federal da Paraíba. Para tanto, houve a elaboração de questionários para aplicar no setor da Divisão de Patrimônio da UFPB (DIPA/UFPB), e dessa forma, buscar o entendimento adequado e personalizado das demandas dos usuários do espaço da DIPA, como também observar as já estratégias aplicadas, neste breve retorno presencial das atividades.

Figura 1: Tabela com perguntas elaboradas com base em referencial teórico

Perguntas	Respostas
Qual a sua ocupação na DIPA?	<input type="checkbox"/> Servidor <input type="checkbox"/> Funcionário terceirizado <input type="checkbox"/> Estagiário
Forma de trabalho híbrida?	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
Qual a sua frequência semanal?	<input type="checkbox"/> 1 dia <input type="checkbox"/> 2 dias <input type="checkbox"/> 3 dias <input type="checkbox"/> 4 dias <input type="checkbox"/> 5 dias
Como ficou a demanda de trabalho no tempo da pandemia?	<input type="checkbox"/> Muito menor <input type="checkbox"/> Menor <input type="checkbox"/> Igual <input type="checkbox"/> Maior <input type="checkbox"/> Muito maior
Qual seu nível de satisfação com o retorno dos trabalhos presenciais ?	<input type="checkbox"/> Satisfeito <input type="checkbox"/> Insatisfeito
Você considera seus dias estressantes?	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
Você considera que a infra-estrutura do seu ambiente de trabalho, como arquitetura, decoração, te deixa mais estressado, nervoso, irritado?	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
Se sua resposta na pergunta anterior foi sim, qual seu nível de estresse diante da infra-estrutura?	<input type="checkbox"/> Muito estressado <input type="checkbox"/> Estressado <input type="checkbox"/> Não me estresso
Em sua rotina de trabalho, você sente falta de um ambiente de descanso?	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
Tendo uma sala para descanso, o que você gostaria que tivesse?	Resposta aberta
Ter um espaço externo, ao ar livre, seria essencial?	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não faço questão.
Qual seu o nível de satisfação quanto a iluminação natural em seu ambiente de trabalho?	<input type="checkbox"/> Satisfeito <input type="checkbox"/> Insatisfeito
Qual seu o nível de satisfação quanto a ruído em seu ambiente de trabalho?	<input type="checkbox"/> Satisfeito <input type="checkbox"/> Insatisfeito

Fonte: Elaboração própria, 2021

Contudo, devido a dificuldade de respostas por parte dos servidores e funcionários citados, não foi possível a elaboração de análises sólidas. Assim, optou-se por de acordo com o referencial teórico em conjunto com análises das condições pré-existentes do espaço, e diálogos com o Diretor da Divisão, propor as diretrizes adequadas para reestruturar os escritórios em Institutos Federais, segundo o bem-estar dos trabalhadores e a segurança sanitária no contexto pós pandemia de Covid-19.

4. DIRETRIZES PROJETUAIS

Em primeiro lugar, observa-se que gerir nível de satisfação de um trabalhador em um ambiente é de extrema importância para gestão da qualidade do trabalho em um espaço de trabalho. Nesse sentido, o cuidado com a saúde dos funcionários das instituições Federais deve ser uma preocupação latente, ainda mais no contexto pós pandemia, onde fatores da qualidade do bem-estar do usuário e segurança sanitária estão cada vez mais entrelaçados.

Tendo em vista, o acúmulo do nível de estresse nos ambientes de trabalho, uma das maneiras de diminuir ou apaziguar essa questão seria a criação de bolsões de relaxamento, onde o trabalhador, mesmo em meio a rotina de trabalho puxado, possa encontrar alívio e descanso. Pesquisas na área já demonstram como espaços vem sendo valorizados e gerando resultado positivo, ao passo que grandes empresas mundiais vêm reformulando seus espaços internos para gerar **ambiente de descompressão**, pausa, troca e descanso de funcionários. Apesar de ser uma iniciativa privada, a esfera pública também pode se beneficiar dessas descobertas e testá-las em seus meios.

Figura 2: Sala de descompressão na sede da Google.



Fonte: <https://vidacuriosa.wordpress.com/2008/10/20/eu-querio-trabalhar-no-google/>

Figura 3: Sala de descompressão na sede da Google.



Fonte: <https://vidacuriosa.wordpress.com/2008/10/20/eu-quiero-trabalhar-no-google/>

Observa-se como nesses ambientes há a presença de cores que trabalhem a dinamicidade, assim como há elementos dinâmicos que lembrem pausas e brincadeiras.

Em segundo lugar, tendo a pandemia de Covid-19 como ponto de partida, observa-se como a crise sanitária atentou a mentalidade humana para a necessidade de **espaços ao ar livre** que permitam a limpeza e circulação do ar. Assim, como momentos de pausa e descanso externos favoráveis à diminuição dos níveis de estresse ocasionados pelo tempo passado em ambientes de trabalho fechados e isolados.

Figura 4: Exemplo de redário ao ar livre



Fonte: Pinterest.com

Figura 5: Mobiliário para espaço ao ar livre



Fonte: homedit.com

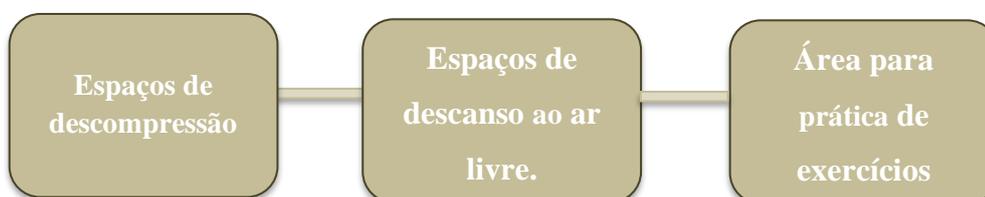
Por fim, observa-se a importância da atividade física na rotina diária do ser humano, tanto para a saúde mental, quanto física. Logo, considera-se a possibilidade de alocar em espaços de trabalho, áreas para a prática de exercícios físicos. No caso das instituições Federais, onde os campus possibilitam grandes áreas verdes livres, pensa-se em espaços para exercícios ao ar livre.

Figura 6: Academia ao ar livre



Fonte: studiotec.com.br

Figura 7: Principais diretrizes.



Fonte: Elaboração da autora, 2021

5. APLICAÇÕES PROJETUAIS NO ESTUDO DE CASO

5.1 Espaço de descompressão

Quanto a criação de um possível espaço de descompressão, na DIPA, utilizou-se uma sala pré-existente, que pode ser reformada e seu uso realocado, para transformá-la em uma sala de descanso e descompressão, para os funcionários e servidores do departamento.

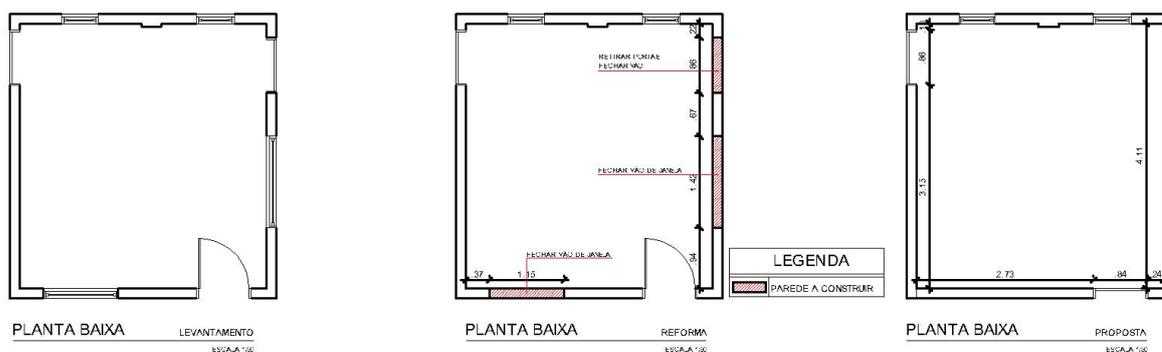
Figura 8 e 9: Sala existente



Fonte: Fotos da autora, 2021

Em primeiro lugar, foi decidido por fazer uma pequena reforma, onde optou-se por fechar dois vãos de janelas e um vão de porta que dão para outra sala ou corredor.

Figura 10: Planta existente, reforma e proposta, respectivamente

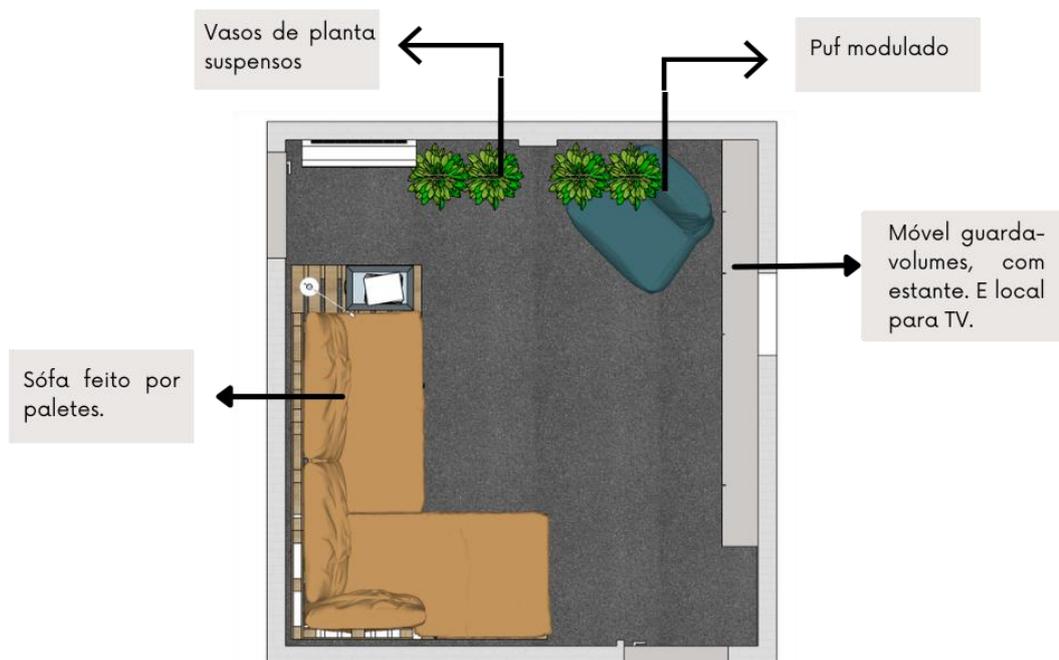


Fonte: Elaboração própria, 2021

Dessa forma, com a planta decidida foi determinada uma proposta de layout, segundo as necessidades levantadas: espaço para descanso, assistir TV ou jogar vídeo game, estantes, mobiliário para guarda-volumes.

Em seguida, determinou-se a materialidade das superfícies. Define-se, então, o uso do piso emborrachado para o amortecimento do impacto e barulho. Um ambiente aconchegante com paredes mais claras com pinturas e dizeres motivacionais, ao mesmo tempo o uso das cores no mobiliário para trazer alegria ao espaço, enquanto na parede onde está presente o ar condicionado fica proposto usar tijolinhos off-white. Quanto ao forro, foi proposto permanecer o existente, com um trabalho de luminárias suspensas, que também trouxessem a ideia do dinâmico.

Figura 11: Proposta de layout para sala de desconpressão



Fonte: Elaboração própria, 2021

Ademais, nessa sala de descanso, devido a esfera pública de uma Instituição Federal foi pensado em formas de tornar a reforma mais sustentável. A solução foi trabalhar com um mobiliário que pudesse ser reaproveitado de algo pré-existente. Assim, tem-se um sofá criado através de paletes, e um puf existente apenas com troca de tecido. Quanto a marcenaria pensada, tem-se um móvel de MDF, com espaço para guarda-volumes do usuário da sala, estantes e TV. Quanto a iluminação, seria possível aumentar o número de seções, então os módulos circulares acenderiam por grupo, separadamente.

Figura 12: Projeto para sala de descompressão na DIPA



Fonte: Elaboração própria, 2021

Figura 13: Projeto para sala de descompressão na DIPA



Fonte: Elaboração própria, 2021

5.2 Espaço de descanso e exercício ao ar livre.

Quanto a criação de espaços ao ar livre para permitir o descanso e lazer em comunhão com o contato com o natural, com a ventilação e com a iluminação natural, pensou-se em tonar o espaço livre em frente ao departamento em um ambiente exclusivo para os funcionários, através de sinalizações de piso e cerceamento de algumas áreas, através da vegetação. Como se observa na figura 12.

Figura 14 e 15 1: Espaço ao ar livre em frente a DIPA



Fonte: Fotos da autora, 2021

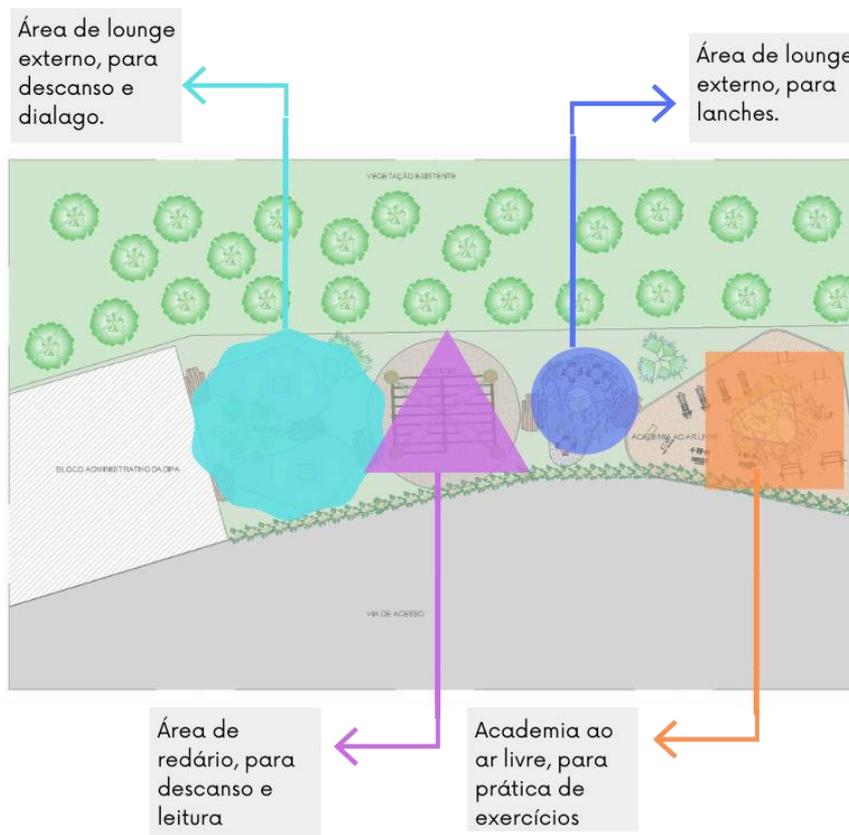
Figura 16: Proposta de layout para área livre



Fonte: Elaboração própria, 2021

Assim, propõe-se a divisão da área em 4 setores, de acordo com sua função: espaço de descanso com bancos, sofás externos; espaço para redário, espaço para mesas sombreado, e por fim, uma academia ao ar livre, mais afastada e reservada voltada para a prática de exercícios.

Figura 17: Planta de setorização e funções



Fonte: Elaboração própria, 2021

Ademais, o uso de formas orgânicas para a diferenciação do piso, se torna um meio de quebrar as linhas retilíneas presente nos blocos de forma geral da Universidade. Por fim, com esse espaço em conjunto com a sala de decompressão interna é possível criar uma ambientação propícia para melhorar a qualidade do bem estar, físico e mental, do funcionário da DIPA, em especial no período de reestruturação das atividades presenciais, pós pandemia de Covid-19.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho teve o intuito de definir diretrizes projetuais para ajudar o processo de reestruturação e adaptação dos espaços de escritórios das IEF's, em sua relação com o bem estar dos trabalhadores, no contexto pós pandemia de Covid-19.

Sendo assim, através do levantamento bibliográfico daquilo que já é falado na área dos espaços de trabalho, pode se determinar algumas diretrizes. Destaca-se importância da contribuição da pesquisa científica sobre a temática, pois está se constitui material essencial na realização de novos projetos, e para reforma dos espaços administrativos das Instituições Federais, que também precisam se adaptar para melhorar a saúde de seus usuários.

Ademais, conclui-se, que a partir da aplicação projetual no estudo de caso, o estudo desenvolvido atingiu seu objetivo de propor diretrizes que juntas possam atuar como fator determinante na boa qualidade de bem estar de um trabalhador em seu ambiente de trabalho.

Por fim, espera-se que este estudo seja um reforço no arcabouço teórico e projetual daqueles que enfrentarão o desafio de conceber projetos de reformas e reestruturação das IEF's, para um contexto pós pandemia, que garanta o bem estar físico e mental dos seus usuários.

7. BIBLIOGRAFIA

CALDEIRA, V. A evolução da arquitetura de escritórios. *Idéias de Arquitetura* 10. São Paulo, [20 -]. Disponível em: <http://www.luxalon.com.br/htmls/222lux.html>. Acesso em: 10 set. 2021.

ZANELLI, J. C. Estresse nas organizações de trabalho: compreensão e intervenção baseadas em evidências. Porto Alegre: Artmed, 2010

Matias, E. P. B., & Moura, M. C. C. Qualidade de vida no trabalho: um estudo de caso sobre Instituições Públicas Federais de Ensino Superior. *Exacta*, São Paulo, v. 17, n. 1, p. 147-155. jan./mar. 2019.

BATISTA, L. Qualidade de Vida no Trabalho: a Realidade dos Institutos Federais. São Paulo, 2015.

Klein, F. A., Pinhanez, M.; Mascarenhas, A. O. Gestão de pessoas no setor público. *Revista de Administração de Empresas*, 53(1), 94. 2013

MORGAN, G. *Imagens da organização*. São Paulo: Atlas, 2002

CASAMASSIMA, B. Bem-estar no “Novo Normal” por meio do design biofílico. *Interface*, 2020. <https://blog.interface.com/pt-br/bem-estar-no-novo-normal-por-meio-do-design-biofilico/>

COSTA, C. S. Áreas Verdes: um elemento chave para a sustentabilidade urbana. *Arquitextos*, São Paulo, v. 11, 2010, 126 p.

WATERMAN, Tim. *Fundamentos do paisagismo*. 2010

McHARG, I. *Design with Nature*. Garden city. New York, Doubleday, 1969.

FARAH, Ivete; SCHLLE Mônica Bahia Schlee; TARDIN, Raquel. *Arquitetura paisagística Contemporânea no Brasil*. São Paulo, 2010.

BROWNING, Bill; COOPER, Sir Cary. Espaços humanos: o impacto global do design biofílico no ambiente de trabalho. 2015. Disponível em: <http://docplayer.com.br/275610-O-impacto-global-do-design-biofilico-no-ambiente-de-trabalho.html>. Acesso em: 19 fev. 2020.

SANTOS, R. O. A relevância do Esporte Lazer na vida do Trabalhador. Revista Digital. [OnLine]. Buenos Aires, n°137- ano 14, Outubro 2009. Disponível em <http://www.efdeportes.com/>

ASSIS, G. P. G. Lazer: Fundamentos, Estratégias e Atuação Profissional. Jundiaí SP, Fontoura 2003.